



METODICKÁ PŘÍLOHA 88

PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY Z EVROPY

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 4 | prosinec 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Náměty psychomotorických aktivit

Text a foto kolektiv autorů: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., Aneta Němčanská, Kristýna Ondráková, Lucie Soukupová, Terezie Otrubová, Veronika Vymazalová, Nikola Porvisová

V rámci spolupráce subkomise psychomotoriky s odborníky z praxe a studenty se zkušenostmi z mezinárodních akcí vám nabízíme „ochutnávku“ psychomotorických aktivit z různých evropských zemí, které se aktivně zapojují do společného vytváření prostoru pro psychomotoriku ve sdružení s názvem Evropské fórum psychomotoriky (EFP, www.psychomot.org).

To mimo jiné vytváří prostor pro výměnu zkušeností na úrovni mezinárodních studentských akademií, ale také workshopů a výměnných pobytů odborníků z oblasti psychomotoriky. V této metodické příloze představujeme výběr psychomotorických aktivit z vybraných evropských zemí, kdy měřítkem výběru byla v první řadě vlastní zkušenost a prožitek z uvedené aktivity některého z kolektivu autorů, již se v průběhu let účastnili některé z mezinárodních akcí, kde pravidelně probíhá výměna zkušeností mezi jednotlivými zeměmi.

Cílem tohoto příspěvku není jasné vymezení „hranic působení psychomotoriky“ a ani charakteristika pojetí psychomotoriky v jednotlivých státech, ale spíše představení a nabídka různých vybraných psychomotorických aktivit. Přesto chceme alespoň obecně nastínit základní „pravidla a principy“, které je vhodné při realizaci psychomotorických aktivit dodržovat.

V první řadě je nutné podotknout, že v rámci realizace psychomotorických aktivit nám nejde primárně o výkon, ale spíše o vnímání a aktuální prožitek z dané aktivity v určeném prostředí. Důležitou součástí těchto aktivit je pravidlo, že se během nich „nespěchá“. Dále je pravidlem, že po každé aktivitě by měla proběhnout alespoň základní zpětná vazba (informace), kde účastníci dostanou prostor pro vyjádření k právě uskutečněné aktivitě. V rámci jed-

notlivých zemí Evropy se tato část odlišuje zejména ve vztahu k zaměření psychomotoriky. V zásadě můžeme psychomotoriku v evropském pojetí rozdělit na dvě základní větve: lékařskou (psychoterapeutickou) a pedagogickou. V této metodické příručce se kolektiv autorů snažil vybrat jednotlivé aktivity spadající pod „pedagogickou větev“, jelikož ta je v rámci České republiky rozšířenější. Přitom například na Pedagogické fakultě UJEP v Ústí nad Labem se již několik let profiluje také větev „lékařská (psychoterapeutická)“ s aktivním přístupem Mgr. Terezy Loukové, Ph.D., se kterou plánujeme spolupráci formou článku v některém z dalších vydání časopisu.

Uvedené psychomotorické aktivity jsou řazeny abecedně dle názvu. V případě vašich dotazů budeme rádi, budete-li kontaktovat subkomisi psychomotoriky nebo se přihlásíte na některý z kurzů, jež jsou každoročně vypisovány v kalendáři akcí České asociace Sport pro všechny (www.caspv.cz/cz/kalendar-akci). Doufáme, že vás tato metodická příloha naplněná náměty z Evropy zaujme, a třeba ve vás probudí chuť a zájem o hlubší seznámení s psychomotorikou v ČR nebo zahraničí, kam mohou zájemci po dohodě se subkomisí psychomotoriky zamířit například na mezinárodní studentskou akademii, jež se koná každoročně v jednotlivých členských státech EFP (<https://psychomot.org/activities/students-academy/>). V roce 2018 subkomi-

se psychomotoriky při ČASPV uspořádala za Českou republiku mezinárodní student-skou akademií v Brně ve spolupráci Fakulty sportovních studií, Pedagogické fakulty, EFP a ČASPV (<https://saefp2018.fsps.muni.cz/>), kam přijelo přes 70 zahraničních studentů a učitelů a přes 15 českých studentů a další

odborníci z ČR i ze zahraničí. Tato akce byla v rámci EFP hodnocena velmi kladně jak účastníky z řad studentů, tak předsednictvem EFP, které mělo v době konání akce vlastní setkání v Brně. Některé aktivity v této metodické příručce jsou právě také ze studentské akce v Brně.

Domov důchodců (inspirace – Německo)

Kompetenční oblast: tuto aktivitu lze zařadit do oblasti společenské (propojujeme zde kontakt a komunikaci celé skupiny zapojených jedinců) a osobní (vyvolává v člověku jedinečný dojem a zkušenost)

Cíl: vnímání a vcítění se do disabilit starších lidí

Pomůcky: barevné míčky; židle; plyšové hračky; hudební přehrávač; lístečky s různými typy omezení, vyskytující se u starších (např. nedoslýchá, nevidí, zapomíná apod.)

Prostor: tělocvična, třída

Věk: 9+

Čas: 15-20 minut

Zařazení: hlavní část

Motivace: Umíte si představit, jak se cítí starší lidé s různými omezeními, která mohou přijít s věkem? Pojdte se posadit na židle do kruhu, zkusíme si zahrát hru. Pozor, na každé židli leží papírek, kde je napsáno, jaké omezení vás postihlo. Papírek neukazujte, schovejte si ho a pokuste se od této chvíle hrát roli člověka s daným omezením.

Postup: Posadíme se na židle, které jsou pro nás nachystány do kroužku. Na židli je položený pro každého lístek, na kterém je napsané nějaké omezení, které nás v dané roli bude provázet. Může to být například

nedoslýchavost, zapomětlivost, mrzutost, únava, nesoustředěnost apod. Koordinátor (zpočátku lektor) představuje pečovatele, který se o nás stará a vymýšlí různé aktivity, na něž reagujeme ve vztahu k omezení podle vylosovaného (přiděleného) lístku. Například když pečovatel započne hudební aktivitu, nedoslýchající člověk reaguje třeba velice zmateně, nechápaje, proč se ostatní pohupují apod.

Pečovatel může posílat barevné míčky, nabídnout masáž zad či hudební poslech nebo plyšového mazlíčka aj.

Varianty: Role pečovatele se může ujmout i jeden z hráčů. Může tuto roli pojmout jako někdo, kdo se snaží ostatní rozveselit, přestože to není u všech snadné.

Metodická doporučení: Celá hra se může, zvláště u mladších dětí, jednoduše „zvrhnout“ do té podoby, kdy se děti zbytečně rozdivočí, předvádí svou roli s výraznými výsměšky apod. Pokud je takový žák napomenut, ale ve svém chování i nadále pokračuje či již strhává ostatní k stejnému počínání, musí být hra zastavena a k rozboru celé situace dojde s předstihem. Snažíme se nechat zdivočelého žáka porozumět problematice např. skrze vyjádření spolužáků, kteří zůstali během aktivity v roli. Ptáme se, jak se cítili, co bylo problematické, zda by si dokázali představit potýkat se denně s takovou disabilitou apod.

Zpětná vazba: O této aktivitě mohou konstatovat, že je vynikajícím prostředkem pro propojení světa mladých a starších. Netradiční formou nastiňuje omezení, se kterými musí starší lidé žít či nálady, které

může prostředí domova důchodců vyvolat. Jde i o jistou „detabuizaci“ dané tematiky. Málo aktiv v životě jedince se věnuje problémům spojeným se stářím a zpětná vazba by měla směřovat k uvědomování si

specifických potřeb osob a tím spojené pochopení jejich jednání. Velice důležitou roli zde hraje lektor, který musí citlivě směřovat debatu k uvědomování daných specifík.

Kde jsme? (inspirace – Belgie)

Kompetenční oblast: osobní, společenská

Cíl: vcítění se do různých rolí, rozvoj sociálního myšlení

Pomůcky: papírky s náladami, papírky s místem, 6 židlí

Prostor: jakýkoli

Věk: 8+

Skupina: 10 a více osob (čím více, tím déle aktivita trvá)

Čas: 3 minuty na dvojici

Motivace: Je možné vyjádřit své nálady? Je možné rozpoznat náladu jiné osoby? Je možné se pokusit na základě rozhovoru dozvědět určenou lokaci dvojice? Jako motivaci je dobré předvést tuto aktivitu ve dvojici, která ví, co se má dělat.

Postup: Na papírky se napíše různá místa (státy, hory, vesmír, džungle, v kapse, na stole). V řadě stojí 6 židlí, na každé z nich je umístěna nálada nebo pocit (šťastný, zoufalý, bohatý, opilý, cítí se špatně, aj.). Vybere se dvojice, které se zároveň přidělí jedna lokace. Dvojice začíná na nejvzdálenějších židlích. Přečte si svoji náladu, poté se posadí a má 20 sekund vést rozhovor

na daném místě pomocí první nálady, po dvaceti sekundách se přemístí blíže k sobě. Opět si přečte svoji náladu a zase se spolu 20 sekund baví. Jakmile sedí vedle sebe, vymění si místa a pokračuje, dokud každý nevystřídá všech šest židlí. Poté zbytek skupiny hádá místo a dostává možnost pobavit se i o náladách a rozpoloženích, ve kterých se „herci“ nacházeli. Následuje další dvojice s jinou lokací a jinými náladami.

Metodická doporučení: Je možné přidat nějaká místa i od učitele či lektora tak, aby byla pro osoby hrající tuto aktivitu výzvou a zkusily se vcítit do různých rolí. Aktivita může také osobám pomoci popsat a vyjádřit své emoce, které do té doby neznaly nebo nedokázaly pojmenovat. Pokud lektor dobře zná všechny zapojené účastníky do aktivity, může záměrně vybírat emoce, do kterých chceme „herce“ dostat. Nebo můžeme požádat o napsání emocí a pocitů, které nikdy nezažili. Neméně důležité je vybrat emoce odpovídající věku účastníků, a pokud nebude nikdo schopen tyto emoce vyjádřit, pak obrátným „navedením“ z pozice lektora.

Zpětná vazba: Probíhá po vystřídání všech, kteří chtěli hru hrát. Rozebírá se, zda věděli, jak dané pocity, nálady vyjádřit. Zda se tak někdy cítí, zda jim to bylo příjemné bavit se s osobou v jiném rozpoložení. Naopak zbytku se ptáme, zda se „herci“ do rolí vcítili, jak by sami reagovali na dané téma aj.



Magická cesta (inspirace – Portugalsko)

Kompetenční oblast: osobní i společenská

Cíl: zlepšit pohybové vnímání sebe i ostatních

Pomůcky: gymnastická obruč

Prostor: jakýkoliv

Věk: 4+

Skupina: 2 a více osob

Čas: 5–20 minut (dle počtu osob a míry motivace)

Zařazení: hlavní část

Motivace: Magická cesta, vedoucí do pohádkové země, je zamčena mnoha kouzly. Aby bylo možné touto cestou projít, je potřeba ochranná kouzla „odemknout“. Úkolem cestovatelů je překonat kouzelné zámky. Klíčem k odemknutí kouzelných zámků je přesné napodobení pohybů strážce cesty při jeho průchodu přes kouzelné zámky.

Postup: Určený jednotlivec (strážce cesty) si vezme gymnastické obruče a rozmístí je ve vymezeném území podle svých představ. Poté před ostatními projde vytvořenou cestou se svými vymyšlenými pohyby. Úkolem ostatních je pokusit se napodobit pohyb

„strážce cesty“ a tím odemknout vstup do kouzelné země.

Vlastní zkušenosti: Při správné motivaci v dané aktivitě je vidět, jak se účastníci soustředí na pozorování pohybu „strážce cesty“, aby jej poté mohli zopakovat. Náročnost a dynamika aktivity je přímo závislá na strážci cesty, který vše určuje úrovní svého pohybu po zamčené cestě (přes gymnastické obruče).

Metodická doporučení: K této aktivitě se hodí dobrodružná hudba, která může vhodně podpořit jednotlivé role. V aktivitě můžeme vytvořit dva různé přístupy. V prvním případě procházejí všichni jednou cestu, celá skupina je pohromadě a je určen pouze jeden strážce cesty, nebo se rozdělí do menších skupinek, kde je jeden strážce cesty v každé z nich. Záleží na počtu pomůcek (gymnastických obručí) a velikosti skupiny. Je ale vhodné, aby si roli strážce cesty vyzkoušel každý, kdo projeví zájem.

Zpětná vazba: V rámci zpětné vazby je zásadní otázkou na zúčastněné, která role se jim líbila více a proč? Zda raději vytvářeli pohyb, který se ostatní snažili opakovat, nebo zda se raději pokoušeli předvedený pohyb napodobit. Další neméně důležitou otázkou je, zda se snažili v roli strážce cesty vymyslet pohyb pro odemčení cesty, o kterém si mysleli, že bude pro ostatní nesplnitelný, nebo naopak vytvářeli pouze pohyby, o kterých věděli, že jsou pro ostatní splnitelné.



Napojení (inspirace - Rakousko)

Kompetenční oblast: osobní (umět popsat své přání, potřebu) a společenská (spolupráce, naslouchání ve skupině)

Cíl: umět jasně formulovat svá přání i představy a současně i správně reflektovat na žádost druhého (důvěra)

Pomůcky: nafukovací balóčky

Prostor: jakýkoliv

Věk: 6+

Čas: dle počtu účastníků ve skupině (5–15 minut)

Motivace: V jednom veselém království jsme potkali smutnou princeznu, které se roztrhl její kouzelný náhrdelník, jenž princezně pomáhal rozpoznat přání lidí. Pomozme jí tento náhrdelník pomocí našich přání znovu napojit, aby všichni lidé v království mohli být opět šťastní.

Postup: Je vhodné tuto aktivitu zařadit v rámci lekce s nafukovacími balonky za dynamičtější aktivity. Začíná vybraná osoba ze skupiny a určuje si barvu balóčku a oso-

bu (korálek), který chce napojit na vybrané místo svého těla (např.: „Přeji si, abys mi dal(a) balónek na pravé koleno mé nohy.“). Následně vyslovuje své přání výběru barvy balóčku s osobou (korálku) a napojuje se další korálek. Postupně vzniká kreativní tvoření „Náhrdelníku splněných přání – korálků na krk“. Poslední napojený korálek pak vyzývá první napojený korálek, tím uzavírá celý kruh a „náhrdelník splněných přání“ je hotov. Jedná se o jednoduchou techniku komunikace a plnění přání, kdy se skupina staví postupně po jednom do tvaru kruhu až do úplného uzavření všech členů pomocí nafukovacích balóček.

Metodická doporučení: Vzhledem k tomu, že tato aktivita slouží ke zklidnění, jasnému formulování svých přání a představ i jejich realizaci, je vhodné před touto zklidňující technikou zvolit zvýšenou pohybovou aktivitu. Sociální hledisko jednotlivců ve skupině, dynamika skupiny je v procesu tvoření značná.

Zpětná vazba: Důležitou součástí je možnost vyjádření jednotlivých účastníků vůči skupině, ale i jednotlivcům. Jak se dařilo vyjadřovat, mluvit, zhmotnit svou vlastní myšlenku do slov či přání. A naopak, jak se dařilo plnit přání a myšlenky ostatních?

Neverbální dialog (inspirace – Švýcarsko)

Kompetenční oblast: osobní i společenská

Cíl: zlepšit pohybové vnímání sebe i ostatních, citlivost pohybů, sebeuvědomění, respektování osobního kontaktu, kooperace a komunikace pomocí pohybů bez mluvení

Pomůcky: žádné

Prostor: podle počtu účastníků stačí menší prostor třídy nebo tělocvičny

Věk: 8+

Skupina: 10 a více osob, lépe sudý počet

Čas: 15 minut

Zařazení: úvodní část

Motivace: Sedneme si společně do kruhu a motivací může být představa krevního oběhu v těle. Každý z účastníků představuje nějakou její složku (červené a bílé krvinky, krevní destičky nebo krevní plazmu). Představujeme si, jak asi plují tělem, když běžíme / ležíme / procházíme se aj. Každá její část se ale pohybuje vždy stejným tempem, nejde to jinak. Rychlost oběhu reaguje na tělo a jeho potřeby, ne obráceně.

Postup: Všichni se pohybují po prostoru tak, aby ho zaplnili, ale nesmějí se dotknout. Upřesní se čtyři fáze pohybu – pomalá chůze, rychlá chůze, běh, nehybnost. Tyto fáze se podle ústních pokynů několikrát prostřídají. Poté už se skupina bude pohybovat bez pokynů, ale proto se musí navzájem více vnímat a reagovat na střídání tempa, které přichází samovolně. Změna by neměla přijít od jednotlivce a ani ne náhle, ale jako postupná proměna jednoho živého organismu (toku krve). Totéž se zkusí ve dvojicích, které zvednutím hlavy navážou náhodný oční kontakt a nesmějí ho za žádných okolností ztratit. Dvojice má vlastní tempo, ale stále se snaží nikoho

nedotknout. Párkrát zastavíme a navážeme oční kontakt s jinou osobou.

Vlastní zkušenosti: Všichni jsme se mezi sebou neznali a pro někoho byl intenzivní oční kontakt nepříjemný. Jako důležitý aspekt jsem vnímala lektorku, která udávala svým klidným přístupem rozpoležení skupiny. Byl zde velmi znatelný pocit proměny atmosféry před aktivitou a po ní. Dostavily se pocity relaxace, uvolnění, zklidnění celé skupiny a větší komfort při navazování nových vztahů. Metodická doporučení: Je vhodné mít spíše menší prostor na počet účastníků tak, aby „nedotýkání se“ bylo náročnější na provedení. Je vhodné navodit příjemnou, klidnou atmosféru bez pocitů nucenosti. Pokud to pro někoho bude příliš nepříjemné, stačí, když bude pozorovat.

Zpětná vazba: Rozhovor v kruhu na zemi, skupina si sděluje své pocity a zjištění. Návodné otázky: Jak jste se u toho cítili? Bylo Vám něco nepříjemné/překvapivé? Kam jste se ve skupině dívali? Navazovali jste oční kontakty? Při jakých fázích bylo těžké se nedotýkat/udržet oční kontakt? Podařilo se to vždy? Jaký jste z toho měli dojem, když se Vás někdo dotkl? Jak to vnímáte v běžném životě?



Překážková dráha (inspirace – Švýcarsko)

Kompetenční oblast: osobní i společenská (spolupráce ve dvojicích, smyslové vnímání – sluch, hmat)

Cíl: zlepšit sluchové a hmatové vnímání, spolupracovat ve dvojici, rozvíjet schopnost empatie a důvěry, projít dráhou pomocí pokynů se zavázanýma očima

Pomůcky: vybavení tělocvičny, nářadí, náčiní, šátek

Prostor: tělocvična

Věk: 12+

Čas: 45 minut

Zařazení: celá hodina

Motivace: Zeptáme se účastníků: “Přemýšleli jste někdy o tom, jak se cítí slepec? Jak vnímá okolí? Jak mu pomáhá jednání druhých lidí? Obejde se takový člověk bez pomoci druhých? Člověk, který nemůže okolí vnímat zrakem, si musí pomáhat jinými smysly.” - Můžete si o tom s nimi povídat.

Postup: Cvičenci utvoří dvojice. Jeden ze dvojice odejde do vedlejší místnosti. Skupina cvičenců, kteří zůstávají v tělocvičně, společně vytvoří překážkovou dráhu. Mohou použít nejrůznější nářadí a náčiní, jaké mají k dispozici. Dráha by měla být bezpečná, neboť druhá skupina jí bude procházet poslepu. Dvojice se sejdou před tělocvičnou. Ten z dvojice, který připravoval dráhu, dá druhému cvičenci šátek přes oči a vzájemně si dohodnou signály. Cvičenec prochází dráhou tak, že mu druhý z dvojice dává pouze slovní pokyny, ale nemůže se ho dotknout. Ve druhém kole dostává cvičenec pouze hmatové pokyny. Např. poklepání na pravé rameno znamená jít doprava.

Metodická doporučení: Učitel nebo lektor musí dávat pozor na bezpečnost. Před zahájením aktivity je důležité dát hráčům pokyny, jak dodržovat bezpečnost. Při přípravě dráhy je důležité dráhu zkontrolovat a v průběhu aktivity dvojice sledovat.

Zpětná vazba: Na konci aktivity si dvojice nejprve vymění své zážitky a dojmy, poté si všichni sednou do kruhu a zážitky si sdělují vzájemně. Učitel může dávat doplňující otázky, například: „Komu bylo nepříjemné chodit poslepu? Důvěřovali jste svému kolegovi, že vás vede správně? Bavilo vás více navigovat, nebo být navigován?“



Tak, anebo tak? (inspiration – Norsko)

Kompetenční oblast: osobní i společenská

Cíl: zlepšit pohybové vnímání sebe i ostatních, rychlost, kondici, prostorovou orientaci, komunikaci a spolupráci; zahřátí organismu

Pomůcky: větší počet vytyčovací met („kloboučků“), stopky, příp. hudební doprovod

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: 6+

Skupina: 10 a více osob, lépe sudý počet

Čas: 5–10 minut

Zařazení: úvodní část, hlavní část

Motivace: V jednom malém království se přeli dva pekaři, zda je lepší dávat formu na pečivo do pece dnem dolů, nebo dnem vzhůru. Král, který nevěděl o pečení vůbec nic, rozhodl, že pravdu má ten, který upeče pečivo lépe. Kterému se to podaří?

Postup: Jednotlivé mety se rozmístí po celém hracím prostoru. Hráči se rozdělí do dvou týmů. Úkolem týmu číslo 1 je obracet mety „dnem vzhůru“, úkolem týmu číslo 2 je vracet mety do původní polohy („dnem dolů“). Po vypršení času na pečení se již žádný pekař forem nedotýká. Výsledkem není vyhodnocení počtu forem podle družstev, ale vyhodnocení, která z forem je podle účastníků vhodnější k pečení. Při opakování hry si týmy vymění úkol.

Vlastní zkušenosti: Dynamická hra. Přestože se spoluhráči v jednotlivých týmech neznali, splnění úkolu vedlo k aktivní komunikaci a signalizaci mezi hráči. Zpočátku běhali „všichni všude“, při opakované hře byly voleny různé taktiky tak, aby si pekaři rozdělili prostor a hlídali mety jen v určité oblasti hrací plochy.

Metodická doporučení: Při hře dbáme na bezpečnost, hráče předem upozorníme na nutnost rychlé reakce pro zabránění střetů. Velikost hrací plochy volíme podle počtu hráčů a podle toho, jakou vzdálenost mezi metami chceme hráče nechat běhat. Hra je dynamičtější s menšími vzdálenostmi mezi metami, s rostoucím počtem hráčů však hrozí větší riziko střetu. Dynamiku hry a časový limit můžeme podpořit přidáním vhodného hudebního doprovodu.

Zpětná vazba: Po vydýchání a sdělení prvotních dojmů mezi nejbližšími hráči se všichni posadí do kruhu a sdílejí své pocity a zjištění s ostatními. Návodné otázky: „Byla hra pro vás fyzicky náročná? Jak jste se u ní cítili? Bylo Vám něco nepříjemné/překvapivé? Orientovali jste se dobře, reagovali jste rychle a byli jste schopni dostavit se na místo, kde bylo třeba otočit metu, v co nejkratším čase? Předběhl vás při tom někdo? Otáčely se vám mety dobře? Kterým způsobem a proč? Používali jste v týmu nějakou taktiku, spolupracovali jste na splnění úkolu?! - Nezapomeneme připomenout, že se nám nejednalo o výsledek počtu upečeného pečiva v jedné nebo druhé skupině, ale o průběh aktivity a její proměny na základě mnoha aspektů (komunikace, taktika, aj.).“

Vynálezce a roboti (inspiration – Severní Irsko)

Kompetenční oblast: společenská (interakce s ostatními hráči, strategie, komunikace), osobní (motivace k pohybu a ke spolupráci), osobní zkušenost „nechat se vést“, osobní zkušenost „někoho řídit a ovládat“)

Cíl: spolupráce mezi hráči, orientace v prostoru

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: 6+

Čas: 10–20 minut (záleží na věku a počtu zúčastněných)

Zařazení: hlavní část

Motivace: Před hrou samotnou proběhne diskuse s hráči na téma robotů – jak vypadají, jak se pohybují – a společně si tyto pohybové, zvukové či hlasové vzorce vyzkoušíme. Vyprávíme hráčům příběh o vynálezci, který sestrojil dva roboty, ti ho ale přestali poslouchat a dělají si tak trochu, co chtějí. Vynálezce se marně snaží je zkrotit.

Postup: Hráči vytvoří trojice a rozdělí se na jednoho vynálezce a dva roboty. Roboti se mírným tempem pohybují po tělocvičně, dělají přitom výrazné pohyby jako robot a mohou vydávat také svůj osobitý zvuk. Robot umí jít pouze vpřed a vždy jedním směrem, tedy po chvílce buď narazí na stěnu tělocvičny, nebo se např. srazí s jiným robotem (kontakt mezi hráči je u této aktivity žádoucí). Vynálezce má za úkol své roboty pozorovat a vždy, když vidí, že se blíží srážka, musí svého robota za obě ramena nasměřovat jiným směrem – opět do té doby, než se robot přiblíží stěně či jinému robotu.

Varianty: Hráči si v průběhu hry vymění role a můžeme také pracovat s tempem pohybu robotů. Tedy v posledním kole hře se roboti pohybují velmi rychle – téměř běh.

Metodická doporučení: Je vhodné s hráči stanovit jasná pravidla hry a zejména vymezit intenzitu kontaktu mezi jednotlivými hráči – roboty, kteří se srazí.

Zpětná vazba: Na závěr aktivity je vhodné s hráči provést skupinovou reflexi aktivity – jak se jim hrálo v roli robota či vynálezce. Co bylo pro vynálezce obtížné. Co jsem prožíval jako robot? Vznikla nebezpečná situace? Aj.



Vytváření strojů pomocí vlastních těl (inspirace – Finsko)

Kompetenční oblast: společenská, zasahuje i do osobní oblasti

Cíl: vytvořit pomocí svých těl stroj a předvést, co dělá nebo jak funguje

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: 7+

Čas: 10–20 minut (záleží na věku a počtu zúčastněných)

Zařazení: hlavní část

Motivace: Sedneme si s účastníky hry do kruhu nebo hloučku tak, abychom se všichni dobře slyšeli. Ptáme se hráčů, zda někdy přemýšleli, jak fungují různé stroje a co se v nich odehrává. Poté jim řekneme, že si teď budou moci zkusit napodobit nějaký stroj, který si sami vyberou.

Postup: Rozdělíme je do skupinek po třech až pěti hráčích. Každá skupinka si vymyslí nějaký stroj, který něco vyrábí nebo z něj vyplývá nějaká činnost. Úkolem hráčů je

tento stroj ztvárnit pomocí vlastních těl, ale nemusí to být pouze statické znázorňování. Mohou se hýbat a vydávat zvuky, kterými daný stroj přiblíží. Každé skupince dáme 5–10 minut na vymyšlení stroje a také na nácvik toho, jak ho budou ostatním prezentovat. Když jsou všechny skupinky připraveny, vzájemně si předvádí, co vymyslely. Ostatní hráči se snaží uhodnout, co daná skupinka předvádí.

Varianty: Pro urychlení nebo zjednodušení můžeme stroje hráčům vymyslet a oni si pouze vylosují, který stroj budou ztvářovat, např.: start rakety, automat na pití, stroj na točenou zmrzlinu apod. Metodická doporučení: Obcházet skupinky a případně se jich ptát, jestli všemu rozumějí nebo chtějí ještě něco vysvětlit, s něčím poradit (hlavně u mladších dětí) apod.

Zpětná vazba: Po předvedení stroje poslední skupinkou si opět sedneme do kroužku. Tentokrát se ptáme, zda je hned napadlo, co budou ztvářovat, jak se při tom cítili, jestli je to bavilo nebo jim to bylo nepříjemné. Ptáme se i na práci ve skupince, zda se shodli, co chtějí předvádět, a také jestli se jim spolupracovalo dobře nebo spíše ne.



PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY



TĚLOCVIČNA

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.

12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**