



PSYCHOMOTORIKA – NÁVRH PRO WORKSHOP

SEZNAMOVACÍ HRY

a) **Jméno a pohyb**

Cvičenci stojí v kruhu, každý se představí jménem a k tomu přidáním pohybem. Druhý v pořadí zopakuje prvního a přidá své jméno a pohyb. Třetí v pořadí zopakuje druhého a přidá své jméno a pohyb. Takto se postupuje po kruhu dále. Po několika cvičencích (3-5) celou sestavu pohybů a jmen všichni naráz zopakujeme od začátku a pokračujeme dál. Nakonec vznikne pohybová choreografie (spojená se jmény). Následně ji můžeme zacvičit v obráceném pořadí od posledního cvičence k prvnímu.

b) **Jméno a sport**

Podobně jako a), ale ke jménu přidáváme pantomimické ztvárnění sportu, který děláme (nebo máme rádi). Žádný pohyb se nesmí opakovat (sport ano).

c) **Potkávání, výměna kloboučků**

Cvičenci chodí mezi sebou s **RINGO kroužkem** (kloboučkem) na hlavě, když potkají kamaráda, pozdraví se, představí a vymění si kloboučky. Postupně by se měli seznámit se všemi.

d) **Stavíme komín**

Každý cvičenec má dva až tři **RINGO kroužky**. Všichni běhají po prostoru. Učitel vyvolává postupně písmena abecedy. Ten, jehož jméno začíná na dané písmeno, běží doprostřed tělocvičny, řekne své jméno a položí jeden kroužek na zem, další kroužky pak cvičenci pokládají na sebe – postupně se staví komín a snahou všech je, aby nespadl.

e) **Na bosu**

Vytvoříme dvě družstva, řady, cca 3m od sebe čelem k sobě. První člen stojí 4-5m ode zdi, kde máme naskládané bosu. Na startovní signál běží pro jednu bosu a podá ji druhému členu v řadě, bosu je předávána až na konec řady, poslední člen ji položí na zem a běží ke zdi pro druhou bosu. Podává ji na začátku řady spoluhráči, bosu opět putuje na konec, kde se pokládá na zem atd. Vznikne řada bosu, na které se všichni členové družstva postaví.

Úkolem družstev je seřadit se např. zleva doprava podle jmen v abecedě od A do Z, nebo podle příjmení, velikosti, data narození... Při řazení se nesmí žádný člen družstva spadnout na zem. Všichni si můžou pomáhat, přidržovat se apod.

OVERBALLY

Radostný začátek (vhodné do rušné části hodiny)

Pomůcky: různě barevné overbally (lze využít i jiné míče, míčky, složená švihadla na ¼ uprostřed s uzlem) – každý cvičenec má jeden

Cvičenci běhají po prostoru a učitel vždy určí pohyb - overball předávají kolem těla, za chůze střídavě pod P/L nohou ve skrčení přednožmo, mezi nohama při chůzi „basketbalisté“, za běhu vyhazují a chytají, nesou na břicho v poloze „raka“, skáčou snožmo s míčem mezi kolena „klokani“, či kotníky „vrabčáci“, skáčou ve vzporu dřepmo s míčem mezi kolena (střídavě obě ruce a obě nohy) „zajíčci“, položí míč na zem a oběhnou ho dokola, či oblezou dokola jako „pes“, „rak“.

Učitel do toho dává povely - najdi si kamaráda (dvojici) a vyměňte si míč předáním z ruky do ruky, posláním po zemi, přehozením; nebo zavolá „SHLUK BAREV“ (cvičenci se stejnou barvou overballu se seběhnou, dolezou, doskáčou k sobě).

Honička dvojic s overbally

Overball dát mezi **ramena** (vyměnit po chvíli rameno); **boky** (vyměnit po chvíli boky); **záda; břicho; čelo**. Jedna dvojice honí ostatní. Baba se předává dotykem, „oplátky se nepečou“. Pro méně dvojic zmenšíme hrací prostor.

Stonožka / vláček s overbally, nebo gymbally

Skupina cvičenců se spojí do řady overbally umístěnými mezi břichem (hrudníkem) a zády. Společně se pohybují vpřed, aniž by jim overball vypadl (nesmí si ho přidržovat), překonají nějakou překážku, např. přejdou lavičku. Můžou se chůzí spojit do kruhu.

Odhad vzdálenosti

Ve dvojicích: Jeden hodí **overball** do prostoru, druhý vyhodnotí vzdálenost, zavře oči a se zavřenýma očima k němu normálními **kroky** zkusí dojít (trefí vzdálenost?). Postaví se k míči, zavře oči a dojde zpět ke svému kamarádovi se zavřenýma očima ve **stopách** (druhý z dvojice nesmí mluvit, ani vydávat jiné zvuky).

Jak se vidím vysoký

Cvičenci si stoupnou ke stěně. Ve vzdálenosti, jak se vidí vysocí, nalepí na zem **papírek** jedné barvy. Pak si lehnou na zem nohama ke stěně a nalepí těsně za hlavu papírek druhé barvy. Shoduje se to, viděli se menší, či vyšší?

Obíhaná družstev

Vytvoříme dvě družstva (zástupy) cca 2-3m vzdálené od sebe. Máme jeden overball, který drží první člen družstva A.

První z družstva A hodí overball co nejdále a začne obíhat své družstvo. Učitel počítá počet oběhnutí (i polovinu kola) a zapíše si je na papír. Mezitím ihned první z družstva B běží pro

overball a vrací se zpět na své místo. V okamžiku, kdy se vrátí na místo, křičí STOP. V tom okamžiku učitel ukončí počítání oběhů v družstvu A a obíhající hráč se řadí na konec svého družstva. Hráč z družstva B, který běžel pro overball a zakřičel stop, následně hází overball co nejdále a obíhá své družstvo (učitel opět počítá a zaznamenává počet oběhnutí). Pro míč teď běží druhý hráč z družstva A, vrací se na začátek svého družstva a křičí stop. Atd.....
Takto hra pokračuje, dokud se všichni v obou rolích nevystřídají. Učitel sečte jednotlivá oběhnutí v družstvech a vyhodnotí vítěze.

PETVÍČKA

Pomůcky: dostatečné množství petvíček různých barev – např. (bílá, žlutá, oranžová, červená, modrá, zelená), dvě obruče

Soutěží dvě družstva (může i více).

Každý cvičenec si nabere hrst víček, dojde doprostřed tělocvičny, zakřičí „Prší!“ a vyhodí víčka do vzduchu a nechá je spadnout na zem. V rozích tělocvičny umístíme dvě obruče, od kterých jednotlivá družstva startují a do kterých nosí víčka.

Vždy na povel vybíhají všichni členové družstva a nosí po jednom víčku určenou barvu do obruče, dokud je všechny nevysbírají. Pohybují se během, skoky snožmo, jednonož, jako „pes“, „rak“ (zpět během), nesou víčko nohou (naboso).

Na konci hry víčka v družstvech spočítáme. Poté každé družstvo vytvoří z víček obrázek a druhé družstvo hádá, co vytvořili.

NOVINOVÉ TYČE (či jiné tyče)

„Kouzelné hůlky“ v čarovném kruhu

Cíl: vyřešit pohybovou dovednost pomocí komunikace ve skupině, budovat vzájemnou důvěru, brát odpovědnost za skupinu na sebe, schopnost podřídit se společnému cíli; rozvoj manipulace s předměty, koordinace ruka-oko, prostorové orientace

Pomůcky: metrová novinová tyč – srolované noviny obmotané izolepou (může nahradit např. florbalová hůl bez čepele)

Motivace: Právě jste se stali čarodějnými uční, kteří mají za úkol s pomocí skupiny ovládnout své kouzelné hůlky, které se stanou poslušnými.

1. Cvičenci stojí v kruhu tak, **aby se mohli dotknout rukama ramen obou sousedů. Každý má v jedné ruce „kouzelnou hůl“.** Úkolem skupiny je **posílat si „kouzelné hole“ jedním směrem pomocí přebírání sousedních rukou.** Podstatou je, aby se celá skupina dokázala domluvit na společném signálu a rychlosti (rytmu předávání).
2. Cvičenci stojí v kruhu na **vzdálenost jednoho kroku od sebe** tak, aby se mohli na daný signál přesunout na místo souseda po levici nebo pravici. Každý drží **hůl tak, že se opírá jedním koncem země a druhý konec drží v P/L ruce a druhou ruku mají za**

zády. Na daný povel (skupina se musí dohodnout společně), který si cvičenci určí předem, se snaží o **úrok vpravo/vlevo a zároveň přechytnutí sousední hole** (stejnou rukou, kterou drželi svou „kouzelnou hůlku“), aby nespadla na zem.

3. Cvičenci stojí v kruhu (vzdálenost určíme dle věku a pohybové dovednosti cvičenců). Na domluvený signál si cvičenci **přehodí vzduchem kouzelné hůlky v určeném směru. Nejdříve mají možnost chytat kteroukoliv rukou a poté pouze tou, která házela** kouzelnou hůlku sousedovi.

Varianty: Aktivitu můžeme zpestřit **signálem, který bude měnit směr.**

První aktivitu můžeme ztížit **zavázáním očí.**

Druhou aktivitu můžeme ztížit **zvětšením kruhu.**

Třetí aktivitu můžeme ztížit např. **tlesknutím při přehození** kouzelné hůlky.

Podobnou aktivitu je možné dělat s **malým míčkem**, či „**nezbedným míčkem**“

- vyhození a chycení
- odbití o zem

PADÁK

Pro 15-20 cvičenců se doporučuje průměr 6-9 m.

Seznámení se s padákem zrakem – velikost, tvar, barvy; hmatem – materiál, hebkost, pevnost; sluchem – šustění; vnímání těla v prostoru.

- Děti ve stoji pohybují padákem nahoru, dolů – **malé a pak větší pohyby** (nadhmatem, zkusit i podhmat, ruce blízko a daleko od sebe).
- Napnutý padák **posunují vpravo, vlevo.**
- Děti se rozestoupí podél padáku, uchopí jej jednou rukou a napnou. Začnou nejprve **chodit dokola, pak se rozeběhnou, polkový krok**; uchopí jej oběma rukama a **cválají stranou**. Dobrý je k tomu hudební doprovod, nebo říkanky.
- Děti uchopí padák, napnou jej a provedou **dřep**. Pohybem paží vzhůru a dolů rozvlní padák. Vlnění padáku pak připomíná **mořskou hladinu**. Učitel postupně ukazuje na děti, které mají za úkol **přes padák projít**.
- Děti drží padák a **mění si místa (o jedno místo) barvy** (jedna i více), **jména, čísla** – během (lezením po čtyřech) **okolo padáku** vlevo / vpravo.
- Děti zvedají padák současně nahoru a dolů. Na pokyn učitele děti **probíhají (lezou po čtyřech) pod padákem** – jména, barvy (jedna i více), čísla.
- Děti **zvednou** padák a po několika krocích se **všichni schovají** pod padák (dají ho za záda a jdou do dřepu).
- **Kolotoč** – jedno, či více dětí sedí na padáku – ostatní chodí dokola a točí ho.
- **Lehnout si pod padák** – několik cvičenců (nebo jen jeden) leží a ostatní nad nimi mávají lehce, silně, pomalu, rychle, zakryjí je. Ležet můžou hlavou do středu, ven, na zádech, na břiše.

Zde si můžeme všimnout, jakým způsobem děti s padákem pohybují. Také se zde mohou u některých projevit pocity úzkosti, strachu až fobie ze stísněného prostoru pod padákem, z přeběhnutí, podlezení nebo schování se pod ním.

Dítě nesmíme ke cvičení, které v něm tyto pocity vyvolává, nutit. Snažíme se je postupně zapojovat a zmírňovat provedení cviku, např. stačí projít přes okraj padáku, přeběhnout pod okrajem,...

Častějším opakováním hry lze pocity úzkosti a strachu zmírnit až zcela odstranit.

- Pro obměnu můžeme dat na padák **míč; gymball; malé míčky** a vlnivými pohyby se děti snaží míče **udržet v padáku**, je dovoleno srazit jednou rukou míč zpět. Míče si lze **posílat („mexická vlna“) nebo je vyhazovat do vzduchu** a chytat je.
- Padák s dírou uprostřed – snažit se **dostat míčky skrz díru ven**.
- Padák s dírou uprostřed – snažit se, aby **míčky nepropadly**.

HRA

Uhodni zvíře a povolání

Pomůcky: papírové lístečky dvou barev s názvy zvířat a povolání (2 sady pro dvě družstva)

Soutěží dvě (lze i více) družstva, která stojí na startovní čáře na jednom konci tělocvičny. Družstva můžeme rozdělit tak, že rozházíme po tělocvičně bílé papírky s názvy sladkovodních a mořských ryb (stejný počet obou skupin ryb). Celkový počet papírků musí být stejný jako počet všech cvičenců. Každý cvičenec si najde jeden papírek a hledá podle společného znaku spoluhráče do družstva. (Můžeme si vymyslet cokoli – ovoce a zelenina, sudá a lichá čísla...)

Na druhém konci tělocvičny je umístěna obruč a v ní gymball (aby se neodkutálel), vedle leží na zemi rozprostřené lístečky dvou barev, na nichž jsou napsána povolání, nebo zvířata. Lístečky jsou otočené textem dolů. Za nimi leží bosu, na které stojí (balancuje) jeden člen družstva.

První člen družstva si na startovní čáře vezme malý čtvercový kobereček a „vytírá“ s ním podlahu k lístečkům. Jeden si libovolně vezme a snaží se pantomimicky předvést, co je na něm napsáno (př. popelář, učitelka; motýl, had). Předvádí to svému spoluhráči na bosu. Ten když to uhodne, si vezme gymball, sedne si na něj a poskoky vpřed doskáče ke svému družstvu. Předvádějící hráč si stoupne místo něj na bosu.

Takto pokračují postupně všichni členové družstva. Tím, že se vyměnila pomůcka (kobereček a gymball) na začátku a konci tělocvičny, musí druhý člen družstva začít gymbalem a zpět „vytírá“ atd.

Kdyby cvičenec na bosu nemohl dlouho zvíře, či povolání uhodnout, může si předvádějící cvičenec lísteček vyměnit.

Hra pokračuje do té doby, dokud jedno družstvo nevysbírá (neuhodne) všechny lístečky.
