

# ARTETERAPIE

## psychomotorická terapie, psychomotorické a žonglérské hry

8. 1. 2017

### PODKLADY ZE SEMINÁŘE

**Lektorka:** Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno; [travnikova@fsps.muni.cz](mailto:travnikova@fsps.muni.cz)

SEZNAMOVACÍ AKTIVITA S MÍČKY A GESTY – hráči sedí/stojí v kruhu, každý má 1M; každý se představí nějakým gestem, pohybem s míčkem; procvičíme gesta po kruhu - např. každý musí postupně ukázat pohyb/gesto svého souseda napravo/nalevo; poté systém „vyvolávání“ – hráč předvede gesto jiného hráče a jde se postavit na jeho místo v kruhu; takto se postupně celý kruh přemístí; uprostřed mohou být i dva hráči – pokud je hodně účastníků, hra má větší spád..

HRA S MÍČKY V KRUHU – hráči si posílají po kruhu několik míčků stylem „přehod sám sobě z LR do PR a přehod sousedovi“, vedoucí postupně udává pokyny „1“ = změna směru, „2“ = otočka (hráči s míčkem i bez míčku se otočí o 360°, směr hry se nemění!), „Happy day“=hráči s i bez míčku zamávají oběma rukama před tělem se zvoláním Happy day

### ZAHŘÍVACÍ AKTIVITY

-píchnutá pneumatika

-čertík - ♪ ♪ - uprostřed tělocvičny žíněnka (= peklo), na ní jeden čertík, ostatní se volně pohybují do hudby; hudba STOP, vedoucí řekne číslo, hráči se spojují do skupin o daném počtu, čertík chytá ty, kteří to nestihli..

### PSYCHOMOTORICKÝ PADÁK

-vánek – vítr – bouře

-společně zvedáme- vlna – na pokyn podbíháme podle barev pod padákem

-mexická vlna

-míč na vlně – molitanový míč jede po padáku, poté ho „honí“ malý míček

- trychtýř –tenisové míčky na padáku, musí propadnout otvorem uprostřed

-relaxace – leh /sed pod padákem

### PET víčka

-vyhazování do vzduchu – déšť

-soutěže ve sbírání víček

-kreslení obrázků + poslepu

-relaxace s PET víčky ve dvojicích

## AKTIVITY NA ROZVOJ POZORNOSTI A RYCHLÉ REAKCE

**Pošli číslo, pošli pohyb** doprava, doleva (sedíme v kruhu)

**ZIP, ZAP, ZUP + Honolulu**

**Ukazováček + dlaň** (ukazováčkem se snažím uniknout sousedovi, jehož dlaně se špičkou ukazováčku dotýkám, stiskem dlaně se naopak snažím chytit ukazováček souseda, stojícího na druhé straně)

ČLOVĚČÍ PEXESO – hráči se rozdělí do dvojic a domluví se na společném pohybu, gestu, zvuku; dva hráči si vybírají „kartičky pexesa“ a snaží se zjistit, kteří hráči patří k sobě

## ZAHŘÍVACÍ AKTIVITY

**Honička s kolíčky na prádlo** – hamouni, na závěr, sed v kruhu a kolik mám kolíčků, tolik o sobě skupině sdělím informací..

## ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

-každý sám nácvik s 1 – 3 míčky (+ pod nohou, za zády...)

- dvojice stojí vedle sebe, žonglují společně 2 míčky (vyhod' – vyhod' – chyt' – chyt')

## ŽONGLOVÁNÍ SE ŠÁTKY

-každý sám s 1 šátkem, vyhod' a chyt'

-zmačkání šátku do klubíčka –procvičení jemné motoriky

-v kruhu – vyhod' a chyt' – vyhazujeme sousedovi po pravé ruce, chytáme šátek, který nám přiletí od souseda z levé strany / nebo vyhod' nad sebe a úkrok vpravo – celý kruh se pootočí, chytám šátek, který nad sebe vyhodil soused po pravé ruce

# VZOR

## POZVÁNKA KURZ ČŽV – PSYCHOMOTORIKA „VŠEOBECNÁ“

MASARYKOVA UNIVERZITA, FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ, Univerzitní kampus Bohunice, Kamenice 5, 625 00 Brno Tel./Fax: +420-549 49 4316, 3830, 5147, e-mail: czv@fsps.muni.cz, web: www.fsps.muni.cz/czv

### Psychomotorické hry pro malé i velké

Akreditace MŠMT v rámci DVPP č.j. MSMT 9517/2014-1-298

**23. – 24. 4. 2016**

Univerzitní kampus Bohunice, Kamenice 5, 625 00 Brno

*Naučte se pomocí psychomotorických her poznat sami sebe a své okolí. Pod vedením kvalifikovaných lektorů se dozvíte, jak úzce je spjata psychika s pohybovým projevem nebo kterou psychomotorickou aktivitu zvolit právě pro vaši cílovou skupinu, aby co nejlépe vyhovovala jejím potřebám. Pojděte si s námi hrát, cvičit, komunikovat, relaxovat..*

#### **OBSAH**

Psychomotorika zahrnuje pohybové aktivity zaměřené na poznávání vlastního těla, okolního světa a na prožitek z pohybu. Při psychomotorických aktivitách využíváme jednoduché herní činnosti, práci s náčiním a různým materiálem, prvky kontaktních aktivit včetně relaxačních technik či masáží. Hra, komunikace a osobní kontakt jsou základními prvky psychomotoriky. Prostřednictvím psychomotorických her také můžeme získávat informace z oblasti spontánního projevu osobnosti jedince. Pedagogičtí pracovníci mohou lépe poznat děti i dospělé, spolupracovat s nimi a rozvíjet je.

#### **PROGRAM A CÍL**

Cílem programu je seznámit účastníky s metodou psychomotorických aktivit a her. Metoda je vhodná pro všechny věkové kategorie i pro specifické cílové skupiny...

#### **CÍLOVÁ SKUPINA**

pedagogičtí pracovníci – učitelé mateřských, základních, středních škol a odborných učilišť, pedagogové volného času, učitelé speciálních škol, speciální pedagogové, vychovatelé školských zařízení, trenéři sportovních škol

#### **LEKTOŘI**

Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D. (FSpS MU)

Mgr. Gabriela Janíková (FSpS MU)

#### **DOKLAD O ABSOLVOVÁNÍ**

Osvědčení o absolvování kurzu s neomezenou platností

#### **TERMÍN PŘIHLÁŠENÍ**

Přihlásit se můžete přes Obchodní centrum MU do 11. 4. 2016:

<http://is.muni.cz/obchod/baleni/93957>

#### **CENA**

**2.200,- Kč (každý rok se mírně liší, ale cca tato částka)**

**VZOR**  
**POZVÁNKA KURZ ČŽV – PSYCHOMOTORIKA „PRO SPECIFICKÉ CÍLOVÉ  
SKUPINY, DĚTI SE SPEC. POTŘEBAMI, SENIORY...ATD.“**

MASARYKOVA UNIVERZITA, FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ, Univerzitní kampus Bohunice,  
Kamenice 5, 625 00 Brno Tel./Fax: +420-549 49 4316, 3830, 5147, e-mail: czv@fsps.muni.cz, web: www.fsps.muni.cz/czv

## **Hravé pohybové aktivity pro seniory a osoby s postižením**

Akreditace MPSV č.j.: 2014/1124-PC/SP/PP

**22. 1. - 23. 1. 2016 16 vyučovacích hodin**

tělocvična a učebna Fakulty sportovních studií, Univerzitní kampus Bohunice,  
Kamenice 5, 625 00 Brno

*Jaké pohybové aktivity jsou vhodné pro osoby s tělesným, zrakovým či sluchovým postižením? Můžeme cvičit se seniory? Patří žonglování jenom do cirkusu? Odpovědi na tyto a další otázky najdete v tomto kurzu pod vedením kvalifikovaných lektorek z Fakulty sportovních studií. Dále se např. dozvíte, jak úzce je spjata psychika s pohybovým projevem nebo kterou pohybovou aktivitu zvolit právě pro vaši cílovou skupinu, aby co nejlépe vyhovovala jejím potřebám. Poďte si s námi hrát, cvičit, komunikovat, relaxovat a odneste si s sebou do praxe mnoho nových námětů a inspirací!*

### **OBSAH**

V teoretické části kurzu budou nastíněna specifika pohybu u osob s různým typem postižení a specifika cvičení seniorů. V praktické části si účastníci sami vyzkouší různé psychomotorické aktivity a hry s netradičními, avšak snadno dostupnými pomůckami a materiály.

### **PROGRAM A CÍL**

Kurz je zaměřen na problematiku pohybových aktivit u specifických cílových skupin seniorů a osob s postižením. Cílem kurzu je seznámit účastníky s aplikovanými pohybovými aktivitami, zejména z oblasti psychomotorických her, žonglování aj., které jsou snadno modifikovatelné pro konkrétní cílovou skupinu a mohou dopomoci k rozvoji některých schopností a dovedností jako např. rovnováha, jemná motorika, orientace v prostoru či komunikace a spolupráce.

### **CÍLOVÁ SKUPINA**

Sociální pracovníci, asistenti osob se speciálními potřebami, učitelé a vychovatelé, rodinní příslušníci osob se speciálními potřebami a další zájemci.

### **LEKTOŘI**

Mgr. Dagmar Trávníková, Ph.D. (FSpS MU)

Mgr. Gabriela Janíková (FSpS MU)

### **DOKLAD O ABSOLVOVÁNÍ**

Osvědčení o absolvování kurzu s neomezenou platností

### **TERMÍN PŘIHLÁŠENÍ**

Přihlašování je možné do 8. 1. 2016 přes Obchodní centrum, zde:

<http://is.muni.cz/obchod/baleni/90512>

### **CENA**

**2.100,- (každý rok se mírně liší, ale cca tato částka)**