

ARTETERAPIE

psychomotorická terapie, psychomotorické a žonglérské hry

7. 1. 2018

PODKLADY SEMINÁŘE

Lektorka: Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno; 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

- nápodoba polohy pod padákem – jeden hráč zaujme pozici, ostatní se snaží po hmatu zjistit, jakou pozici zaujal a napodobí ji na okraji padáku

- žraloci a záchranáři

PET víčka

-vyhazování do vzduchu – déšť

-soutěže ve sbírání víček

-kreslení obrázků + poslepu

- systém silnic a dálnic, hráči jimi prochází či probíhají, hra na honěnou, chůze poslepu, chůze po víčkách – masáž chodidel
- relaxace s PET víčky ve dvojicích

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')
- 3míčky - kaskáda

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

ODKAZY:

Lektorka:

Dáša Heiland Trávníková

Fakulta sportovních studií a Divadlo KUFŘ

www.fsps.muni.cz

www.divadlokufř.cz

Akreditované kurzy psychomotoriky na ČŽV FSpS: **www.fsps.muni.cz/czv**

Inspirace a další aktivity:

<https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/psychom/pages/000.html>

https://is.muni.cz/el/1433/test/s_zakazky/ode08/022-Travnikova/index.html