

ARTETERAPIE

Psychomotorická terapie, psychomotorické a žonglérské hry

6. 1. 2019

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

-Vlna

Pomůcky: psychomotorický padák

Cíl aktivity: rozvoj spolupráce ve skupině, řešení problémů, rozvoj rytmu, prostorová orientace

Popis aktivity: Hráči stojí okolo padáku, všichni se drží oběma rukama. Společně padák „rozvlní“ pohybem nahoru a dolů. Jde o synchronizaci celé skupiny. Vnímáme pocity, které v nás toto cvičení vyvolává.

Varianty:

- hráči mohou na výzvu lektora podbíhat pod padákem např. jmenovitě, všichni hráči stejné barvy, všichni hráči v tmavém tričku, vždy vybraná skupina hráčů

Poznámka: Možnost zapojení jedinců s tělesným postižením popř. na vozíku, zvýšenou pozornost věnujme možnosti střetnutí pod padákem- prevence.

-Mexická vlna

Pomůcky: psychomotorický padák

Cíl aktivity: hra rozvíjí nervosvalovou koordinaci, vytváří nenásilné řešení různých situací, upevňuje pocit sounáležitosti, radosti při dosažení cíle.

Popis aktivity: Hráči stojí rozestoupeni okolo padáku, všichni se drží oběma rukama. Vedoucí

začne pohyb vlny (vzpažení a opětovné připažení) a celá skupina tento pohyb postupně zopakuje řetězovou reakcí tak, až vznikne „mexická vlna“.

Varianty: mexickou vlnu můžeme zvětšit, když při vzpažení půjdeme do výponu na špičkách a při připažení do dřepu

- rozjedeme mexickou vlnu a nahodíme na padák molitanový míč. Je-li vlna pravidelná, míč se bude po padáku kutálet stále dokola

- Trychtýř

Pomůcky: psychomotorický padák, tenisové či jiné míčky

Cíl aktivity: je možné sledovat spolupráci skupiny, komunikaci, jednotlivé rysy temperamentu (flegmatik, cholerik atd.) či sklony k řízení skupiny nebo naopak akceptaci pokynů.

Popis aktivity: Na napnutý psychomotorický padák, jehož se drží všichni hráči stojící v kruhu, vložíme několik tenisových či jiných malých míčků. Cílem aktivity je společnými silami nechat míčky propadnout otvorem ve středu padáku.

Poznámka: Cvičení zapojuje všechny hráče, což může odbourat strach a nedůvěru, hráči mají možnost se vzájemně podporovat a projevovat ve skupině, řeší krizové situace.

-Žraloci a záchranáři

Pomůcky: psychomotorický padák

Cíl aktivity: Hra napomáhá k navázání kontaktu s ostatními, rozvíjí dynamiku hodiny, odbourává bariéry a strach ze zmenšených prostor a těsného kontaktu mezi hráči.

Popis aktivity: hráči se rozdělí na „plavce“ (sedí na zemi s nataženými nohama a drží v kruhu padák), 1-2 „žraloky“ (leží na břiše pod padákem uprostřed) a 2-3 „záchranáře“ (rozestoupí se okolo padáku a sledují signály plavců). Plavci drží napnutý padák v kruhu a mírně jím pohybují. Úkolem žraloků je zatáhnout jednotlivé plavce za nohy pod hladinu = pod padák. Jakmile je však plavec napaden žralokem, musí signalizovat / volat záchranu. Záchranář/-i přistoupí a za obě paže jej vytáhne zpět do sedu nad hladinu. Role se po chvíli vymění.

Poznámka: spolupráce záchranářů, rozvoj pozornosti, rozvoj svalové síly – žraloci
Pozor: dětem je třeba vysvětlit, že zatáhne-li je žralok pod hladinu, musí předklonit hlavu na hrudník, aby nedošlo ke zranění hlavy rychlým záklonem o zem.

PET víčka

-vyhazování do vzduchu – déšť

-veverky a kuna



-soutěže ve sbírání víček

Pomůcky: PET víčka různých barev

Cíl aktivity: jemná motorika, obratnost, rychlost, diferenciací barev

Popis aktivity: Hráči se rozestaví do kruhu, v jehož středu jsou vysypána PET víčka; na znamení vybíhají do středu a musí přinést určený počet víček, zpět do své výchozí pozice

Varianty:

-vedoucí určí např. 8 víček, s tím, že každý hráč může vždy vzít pouze 1 ks, tedy běží celkem 8x

-vedoucí určí konkrétní počet a barvu víček, která musí hráči přinést; např. 3 modrá, 2 bílá a 2 zelená

-hráči udělají družstva o 4 hráčích (či dle velikosti skupiny) a mají za úkol postupně přinést např. 27 víček s tím, že vždy je „na trase do středu“ pouze 1 hráč a další vybíhá až tehdy, když se předchozí hráč s

víčkem vrací; můžeme omezit množství víček, která mohou hráči naráz přinést

-vedoucí určí jednu barvu, např. červenou a družstva mají za úkol tato víčka nasbírat, vždy běží jen jeden a může přinést např. 3ks; hra končí, jakmile víčka určené barvy dojdou; poté je hráči spočítají a vyhrává družstvo s největším počtem víček

Poznámka: Dbát na vhodné rozdělení hráčů do skupin- vyrovnané síly.

-obrázky z víček

Pomůcky: PET víčka různých barev

Cíl aktivity: rozvoj jemné motoriky, fantazie, utváření sebe sama, koordinace oko- ruka

Popis aktivity: Hráči se rozdělí do dvojic, posadí se do kruhu okolo PET víček. Jeden z hráčů má zavázané oči, druhý je jeho asistentem a podává mu PET víčka. První hráč skládá z víček poslepu obrázek.



- **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 klubička –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 sused po pravé ruce

LITERATURA:

- Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem. Základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: CDVU MU
- Dvořáková, H. (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team
- Jirák, R., Holmerová, I., Borzová, C. (2009). *Demence a jiné poruchy paměti*. Praha: Grada
- Kalvach, Z., Onderková, A. (2006). *STÁŘÍ – Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén
- Klvetová, D., Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada
- Kudláček, M., Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: FTK UP
- Pidrman, V., Kolibáš, E. (2005). *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén
- Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Válková, H. (2012). *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi 1*. Olomouc: FTK UP
- Zikl, P. (2011). *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Praha: Grada
- Zimmerová, R. (2006). *Handbuch der Psychomotorik*. Freiburg: Herder

ODKAZY:

Lektorka:

Dáša Heiland Trávníková
Fakulta sportovních studií a Divadlo KUFŘ
www.fsps.muni.cz
www.divadlokufř.cz

Akreditované kurzy psychomotoriky na CŽV 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