

PSYCHOMOTORIKA

(bp2103)

jaro 2017

1. Teorie psychomotoriky, literatura, požadavky

Seznamovačky - pošli míč v kruhu (soused R,L)

- adj.+ jméno

Kolíčky - kolíčky – honička hamouni + info o sobě

Honičky

Psychomot.padáček

-padáček – vlny, míče, míčky, nápodoba pozice pod padáčkem

- žraloci a záchranáři

2. Pozornost, seznámení

- seznámení gesta v kruhu

- rychlá výměna zvířat v kruhu

- zajíčci, seznamte se

- zip / zap / zup / Honolulu

PET víčka – soutěže, honičky, obrázky poslepu, silnice a dálnice (honička, masáž chodidel, chůze poslepu); relaxace PET masáž

3. Placáčka a mouchy

Čertík – varianty

Noviny

- kreslení do vzduchu

- běh s novinami na těle

- honička s novinami – hrudník, záda

- vejdemo se všichni - domečky

- nápodoba polohy novin – model, zrcadlo

- želvičky – stoj, krab, želva

- přejdi řeku (2 břehy, kameny) – jednotlivec, skupina

- přejdi řeku v týmu – celkem mají pouze omezený počet novin.listů

- sochaři z novin

novinová bitva

Relaxace + masáže I.

4. Jogurtové kelímky + tenis.míčky

Senzomotorika – 5 míst na těle, zvon, pád důvěry

-základy partnerské akrobacie -zkoušky zpevnění těla

- židle
- stretching ve dvojici
- želva, hadraplán
- surfař
- letadlo
- cvičení rovnováhy ve dvojici (dlaně na sebe tam a zpět, sed/stoj, sed/stoj zády k sobě
- stoj na nohou partnera

5. Billy billy bong

Ukazováček a dlaň

Žonglování

Relaxace + masáže II.

Další psychomotorické aktivity v e-learningu:

<https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js07/psychom/pages/000.html>