

# ARTETERAPIE

## Psychomotorická terapie, psychomotorické a žonglérské hry

### PODKLADY SEMINÁŘE

**Lektorka:** Mgr. Gabriela Janíková, Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno;  
Gjanik@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 nataženýma 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 vyběhají 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 soused 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

Klevetová, 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:**

Mgr. Gabriela Janíková

Fakulta sportovních studií a Divadlo KUFR

[www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz)

Akreditované kurzy psychomotoriky na GŽV FSpS: [www.fsps.muni.cz/czv](http://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](https://is.muni.cz/el/1433/test/s_zakazky/ode08/022-Travnikova/index.html)