



Metodické listy pro práci s balanční dráhou

**Mateřská škola Liberec, Klášterní 466/4, p.o.
speciální třída pro děti s očními vadami
pracoviště Husova 991/35**

1. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8-14
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 4ks až 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 0
CVIK SIMULUJE: pohyb mezi kalužemi

V herně jsou ve vzájemném odstupu **20cm** jednotlivě rozmístěny do zákrytu všechny balanční květy. Děti přecházejí z jednoho květu na druhý bez toho, aby stouply na podlahu. Smyslem cvičení je přechod všech květů bez kontaktu s podlahou.

Cílem není rychlost, ale preciznost provedení. Učitelky dávají zpočátku během cvičení dítěti pomoc, při opakovaném cvičení postupně od pomoci pouštějí, pokud dítě získá sebedůvěru.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s pomocí učitelky.

2. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8-14
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 4ks až 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 0
CVIK SIMULUJE: pohyb mezi kalužemi

V herně jsou ve vzájemném odstupu **40cm** jednotlivě rozmístěny do zákrytu všechny balanční květy. Děti přecházejí z jednoho květu na druhý s mezikrokem, při němž stoupají na podlahu.

Cílem není rychlost, ale preciznost provedení. Učitelky dávají zpočátku během cvičení dítěti pomoc, při opakovaném cvičení postupně od pomoci pouštějí, pokud dítě získá sebedůvěru.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s pomocí učitelky.

3. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 0
CVIK SIMULUJE: pohyb po nepravidelných schodech

V herně jsou ve vzájemném odstupu 80cm jednotlivě rozmístěny do kruhu všechny balanční květy. Děti samostatně stojí **za svým květem** a na pokyn učitelky stoupají z květu na podlahu a naopak. Při stožení na květu se vyrovnají do stoje spatného a zpevní postoj. Na balančním květu vydrží ve stožení spatném po dobu jedné minuty
Cílem není rychlost, ale preciznost provedení. Učitelky dávají zpočátku během cvičení dítěti dopomoc, při opakovaném cvičení postupně od dopomoci pouštějí, pokud dítě získá sebedůvěru.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

4. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 0
CVIK SIMULUJE: pohyb po nepravidelných schodech, udržení rovnováhy

V herně jsou ve vzájemném odstupu 80cm jednotlivě rozmístěny do kruhu v různé výšce všechny balanční květy. Děti samostatně stojí **za svým květem** a na pokyn učitelky stoupají z květu na podlahu a naopak. Při stožení na květu se vyrovnají do stoje spatného a zpevní postoj. Následně si na balančním květu stoupnou na jednu nohu a snaží se vydržet min 10 vteřin. Cílem není rychlost, ale preciznost provedení. Učitelky dávají zpočátku během cvičení dítěti dopomoc, při opakovaném cvičení postupně od dopomoci pouštějí, pokud dítě získá sebedůvěru.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

5. NÁCVIK ROVNOVÁHY a POSTŘEHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 2ks malých míčků
CVIK SIMULUJE: koordinaci ruky a nohy při pohybu

V herně jsou ve vzájemném odstupu 30cm jednotlivě rozmístěny do kruhu všechny balanční květy. Děti samostatně stojí za svým květem a na pokyn učitelky si stoupnou na květ. Při stožení na květu se vyrovnají do stoje spatného a zpevní postoj. Následně si postupně předávají v kruhu **jedním směrem** oba míčky, mezi míčky musí být interval na dva květy, aby dítě nikdy nemuselo držet v ruce oba míčky naráz a mohlo se soustředit jen na přebírání/předávání jednoho míčku. Cílem není rychlost, ale preciznost provedení.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s pomocí učitelky.

6. NÁCVIK ROVNOVÁHY a POSTŘEHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: 8ks balančních květů
DALŠÍ VÝBAVA: 2ks malých míčků
CVIK SIMULUJE: koordinaci ruky a nohy při pohybu

V herně jsou ve vzájemném odstupu 30cm jednotlivě rozmístěny do kruhu v různých výškách všechny balanční květy. Děti samostatně stojí za svým květem a na pokyn učitelky si stoupnou na květ. Při stožení na květu se vyrovnají do stoje spatného a zpevní postoj. Následně si postupně předávají v kruhu **v opačném směru** oba míčky, mezi míčky musí být interval na dva květy, aby dítě nikdy nemuselo držet v ruce oba míčky naráz a mohlo se soustředit jen na přebírání/předávání jednoho míčku. Cílem není rychlost, ale preciznost provedení.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s pomocí učitelky.

7. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky a můstky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: odhad polohy a výšky překážky

V herně jsou těsně za sebou umístěny balanční oblouky tak, aby se střídaly rovné a zvlněné prvky. Děti samostatně vkleče přelézají na pokyn učitelky naznačenou trasu z jedné strany herny na druhou. Při přelézání zvlněného oblouku se snaží udržet ve zpevněném postoji. Následně se rychlost přelézání zvlněného chodníku zrychluje. Cílem pohybu po zvlněném chodníku není rychlost, ale preciznost provedení tak, aby dítě udrželo za každou cenu rovnováhu.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

8. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky a můstky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: odhad polohy a výšky překážky

V herně jsou těsně vedle sebe umístěny na střídačku balanční oblouky a rovné můstky tak, aby se střídaly rovné a zvlněné prvky. Děti samostatně přecházejí na pokyn učitelky naznačenou trasu z jedné strany herny na druhou. Při přechodu přes zvlněný oblouk i rovný můstek se snaží jít ve zpevněném postoji. Následně se rychlost přechodu zvlněného chodníku a můstků zrychluje. Cílem chůze po zvlněném chodníku a můstcích však není rychlost, ale preciznost provedení tak, aby dítě udrželo za každou cenu rovnováhu.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

9. NÁCVIK ODHADU TRASY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy a oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: odhad polohy a výšky překážky

Dva balanční květy na sobě a tři oblouky se spojí do zvlněného chodníku tak, aby bylo možno pod nimi podlézt. Děti se snaží dostat na druhou stranu a ve dvojicích podlézají překážku. Na pokyn učitelky mění naznačený směr pohybu z jedné strany herny na druhou. Při podlézání zvlněného oblouku se snaží zůstat ve zpevněné poloze. Následně, jak děti získávají sebejistotu, se rychlost podlézání zvlněného chodníku zrychluje. Smyslem pohybu je kontrola výšky podlézané překážky.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

10. NÁCVIK ODHADU TRASY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy a rovné můstky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: odhad polohy a výšky překážky

Dva balanční květy na sobě a tři můstky se spojí do rovného chodníku tak, aby je bylo možno překročit nebo přelézt. Děti se snaží dostat na druhou stranu a ve dvojicích přelézají překážku. Na pokyn učitelky mění naznačený směr pohybu z jedné strany herny na druhou. Při přelézání rovných můstků si v mezikroku sedají na můstek a přehodí nohy na druhou stranu dráhy, během cviku se snaží zůstat ve zpevněné poloze. Následně, jak děti získávají sebejistotu, se rychlost přelézání chodníku zrychluje. Smyslem pohybu je kontrola výšky přelézané překážky.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

11. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: pevný sed na sedadle autobusu v zatáčce

Balanční oblouky položí učitelka obráceně jako kolébku. Děti si na kolébku sednou a snaží se ji rozhoupat, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z kolébky nespady. Při prvních pokusech zvládají nejmladší děti cvik výhradně s dopomocí učitelky nebo starších kamarádů. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, se dopomoc omezuje na rozhoupání kolébky a vystoupení z oblouku. Smyslem pohybu je zvládnutí pohyblivé překážky ve zpevněném postoji.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

12. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: pevný stoj vedle sedadle autobusu v zatáčce

Balanční oblouky položí učitelka obráceně jako kolébku. Děti si na kolébku stoupají a snaží se ji rozhoupat, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z kolébky nespady. Při prvních pokusech zvládají nejmladší děti cvik výhradně s dopomocí učitelky nebo starších kamarádů. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, se dopomoc omezuje na nastoupení a vystoupení z oblouku. Smyslem pohybu je zvládnutí pohyblivé překážky ve zpevněném postoji.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

13. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: pevný stoj v autobusu v zatáčce

Balanční oblouky položí učitelka obráceně jako kolébku. Děti si ve dvou na kolébku stoupají, drží se za ruce a snaží se ji rozhoupat, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z kolébky nespady. Při prvních pokusech zvládají nejmladší děti cvik výhradně s dopomocí učitelky nebo starších kamarádů. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, se dopomoc omezuje na nastoupení a vystoupení z oblouku. Smyslem pohybu je zvládnutí pohyblivé překážky ve zpevněném postoji.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

14. NÁCVIK ROVNOVÁHY

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: pevný sed v autobusu v zatáčce

Balanční oblouky položí učitelka obráceně jako kolébku. Děti si na kolébku sedají po dvou a snaží se ji rozhoupat, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z kolébky nespady. Při prvních pokusech zvládají nejmladší děti cvik výhradně s dopomocí učitelky nebo starších kamarádů. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, se dopomoc omezuje na nastoupení a vystoupení z oblouku. Smyslem pohybu je zvládnutí pohyblivé překážky ve zpevněném sedu.

Poznámka: maximální počet opakování v jednom cyklu: 5x Pokud je dítě opakovaně neúspěšné, provádí cvik pouze s dopomocí učitelky.

15. NÁCVIK ROVNOVÁHY v KRUHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy a oblouky
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: pevný sed v autobusu v zatáčce

Balanční dráhu spojí učitelka do podoby komunitního kruhu. Děti si na květy, oblouky i můstky sedají po dvou a snaží se zaujmout pohodlný a stabilní posed na rovných i zakřivených prvcích, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby nespady. Během sezení na komunitním kruhu sedí nejmladší děti na rovných prvcích, starší na šikmých plochách. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, si místa vyměňují. Komunitní kruh je využit k rannímu pozdravu dětí a motivační fázi dopoledního zaměstnání. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti udržet se ve zpevněném sedu.

Poznámka: maximální délka práce v komunitním kruhu je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně neúspěšné při sedu na šikmé ploše, přidržuje se kamaráda sedícího na balančním květu, nebo provádí sed s dopomocí učitelky.

16. NÁCVIK ROVNOVÁHY v KRUHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: sezení v autobusu, vybalancování rovné polohy

Obrácené balanční květy uspořádá učitelka do podoby komunitního kruhu. Děti si do květů sedají po dvou a snaží se zaujmout pohodlný a stabilní posed, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z květu nespady. Během sezení na komunitním kruhu sedí nejmladší děti uvnitř balančního květu, starší na okrajových plochách okvětních lístků. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, si místa vyměňují. Komunitní kruh je využit k rannímu pozdravu dětí a motivační fázi dopoledního zaměstnání. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti udržet se ve zpevněném sedu.

Poznámka: maximální délka práce v komunitním kruhu je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně neúspěšné při sedu na šikmé ploše, přidržuje se kamaráda sedícího na balančním květu, nebo provádí sed s dopomocí učitelky.

17. NÁCVIK ROVNOVÁHY v KRUHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: sezení v autobusu, vybalancování rovné polohy

Obrácené balanční květy uspořádá učitelka do podoby komunitního kruhu. Děti si do květů sedají po dvou a snaží se zaujmout pohodlný a stabilní posed, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z květu nespady. Během sezení na komunitním kruhu sedí nejmladší děti uvnitř balančního květu, starší na okrajových plochách okvětních lístků. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, si místa vyměňují. Komunitní kruh je využit k rannímu pozdravu dětí a motivační fázi dopoledního zaměstnání. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti udržet se ve zpevněném sedu.

Poznámka: maximální délka práce v komunitním kruhu je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně neúspěšné při sedu na šikmé ploše, přidržuje se kamaráda sedícího na balančním květu, nebo provádí sed s pomocí učitelky.

18. NÁCVIK ROVNOVÁHY v KRUHU

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: sezení v autobusu, vybalancování rovné polohy

Obrácené balanční květy uspořádá učitelka do podoby komunitního kruhu. Děti si do květů sedají po dvou a snaží se zaujmout pohodlný a stabilní posed, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z květu nespady. Během sezení na komunitním kruhu sedí nejmladší děti uvnitř balančního květu, starší na okrajových plochách okvětních lístků. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, si místa vyměňují. Komunitní kruh je využit k rannímu pozdravu dětí a motivační fázi dopoledního zaměstnání. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti udržet se ve zpevněném sedu.

Poznámka: maximální délka práce v komunitním kruhu je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně neúspěšné při sedu na šikmé ploše, přidržuje se kamaráda sedícího na balančním květu, nebo provádí sed s pomocí učitelky.

19. NÁCVIK STABILITY POSTOJE

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: balanční květy
DALŠÍ VÝBAVA: plyšové hračky
CVIK SIMULUJE: přestupování z autobusu, vybalancování rovné polohy

Balanční květy uspořádá učitelka do podoby komunitního kruhu. Děti si po dvou na květy stoupají a snaží se zaujmout pohodlný a stabilní postoj, ale zároveň udržet rovnováhu tak, aby z květu nespady. Během stoje na komunitním kruhu si velké děti mezi sebou podávají plyšové hračky a snaží se, aby žádná z nich nespadla na zem. Malé děti se drží větších a soustředí se jen na udržení na balančním květu. Následně, kdy i nejmenší děti získávají sebejistotu, si místa vyměňují. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti udržet se ve zpevněném stoji.

Poznámka: maximální délka práce v komunitním kruhu je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně sedícího na neúspěšné při předávání hračky, přidržuje se pouze kamaráda, nebo provádí předání hračky s dopomocí učitelky.

20. NÁCVIK STABILITY POSTOJE

CÍLOVÁ SKUPINA: předškolní věk
POČET DĚTÍ: 8- 16
DÉLKA AKTIVITY: 5 minut
POMŮCKY: kompletní balanční dráha
DALŠÍ VÝBAVA: --
CVIK SIMULUJE: přechod přes silnici

Učitelka uspořádá balanční dráhu do dvou rovnoběžných přímek vzdálených od sebe ca 40 cm. Děti jsou rozděleny do dvou skupin a mají za úkol přejít dráhu v obou směrech. Nejprve se pohybují všechny jedním směrem, později jdou obě skupiny v protisměru tak, aby se simuloval pohyb lidí na přechodu pro chodce. Během pohybu v protisměru se děti musí vyhýbat protijdoucím. Smyslem nácviku je zvládnutí dovednosti orientovat se ve shluku lidí.

Poznámka: maximální délka pohybu „po přechodu“ je 5 minut. Pokud je dítě opakovaně neúspěšné při vyhýbání na šikmé ploše, přidržuje se kamaráda, nebo provádí pohyb s dopomocí učitelky.