1. Člověk
2. Práce s prostorem
3. 15-16let
4. 15min.
5. Cílem TL je práce s prostorem, tělem. Rozvoj představivosti, fantazie, pozornosti. Rozvoj pohybového aparátu.
6. TL bude probíhat v učebně.

Pomůcky: zvoneček

1. Realizace
2. PROBUZENÍ

Motivace: Každý člověk si musí odpočinout a jít večer spát. My si představíme že je večer a lehneme si. Hráči leží na zemi nebo si položí hlavu na ruce. Všichni jsou zcela uvolněni, klidně leží. Zazní budík /může být nahrazen zvukovým signálem/, probuzení je pozvolné, hráč se postupně protahuje se a mne si oči. Postupně se zvedá a začne se procházet prostorem

b) závaží

Motivace: Když jsme se probudili a protáhli. Začneme chodit prostorem. Pohybujeme se prostorem. Představíme si že nám tělem prochází trubka. Od hlavy dolů. Chodíme tedy rovně a nehrbíme se. Navazujeme s ostatními oční kontakt. Potom se zdravíme (ahoj). Každý den, ale musíme nosit spoustu věcí jako tašky, knihy… Natáhneme ruce a představíme si že v rukou neseme 5kg. (Snížíme se a chodíme v podřepu, ale stále rovně) pak 10 a 20 kg na závěr opět 5kg.

1. Lepidlo

Motivace: Když jsme závaží odložili, stalo se něco nečekaného.

Pohybujeme se prostorem. Když řeknu nějakou část těla např. levý malíček musíme se touto částí slepit s nejbližším člověkem a pohybovat se tak dokud neřeknu každý se pohybuje sám. Pak řeknu zase jinou.

Pohybujeme se prostorem. Řeknu náladu např. vesele, smutně, radostně, sklesle…

9.) Závěr

Pohybujeme se prostorem a postupně jak se nám chce si najdeme nějaké místo kde se začneme ukládat ke spánku. (opak toho co jsme dělali na začátku). Pomalu si na zvolené místo leháme zíváme. Usínáme

1. Reflexe

Sedneme si do kroužku. Zeptám se jak se jim pohybovalo jako s trubkou. Zda cítili bolest, bylo to pro ně obtížné.