Házení na plechovky

Vhodné pro: skupinu o libovolném počtu účastníků a jednoho pracovníka, který aktivitu vede. Účastníci mohou mít i výraznější poruchu kognitivních funkcí, nebo mohou být i na vozíčkách. Aktivitu je též možné provádět v domácím prostředí.

Náročnost: 1

Orientační doba trvání: 15 – 40 minut

Procvičuje se: svalová síla horních končetin, koordinace ruka-oko, sounáležitost ve skupině

Pomůcky: alespoň 6 plechovek (např. od větších balení kompotů apod., které můžeme v rámci aktivizace také obarvit, třeba akrylovými barvami), míček nebo míč (dostatečně těžký, aby plechovky padaly – ne molitanový), výsledkový arch a tužka

Postup: Postavíme z plechovek pyramidu jako na fotografii. Plechovky mohou být na zemi nebo i na stole. Účastníci z určeného místa házejí míčem a snaží se shodit co nejvíce plechovek, ostatní povzbuzují a fandí. Každý má v jednom kole více pokusů (např. 3), počty pokusů můžeme v různých kolech měnit. Vzdálenost, ze které cvičící plechovky shazují, volíme odhadem podle schopností účastníků, ale vždy tak, aby se hra dařila, plechovky padaly. Pokud určíme příliš velkou vzdálenost a účastníkům se nebude hra dařit, nebude je bavit a budou rozladěni. Můžeme hrát na několik kol, a pokud se bude dařit, postupně zvyšovat obtížnost (ubírat počet pokusů nebo dávat lehčí míčky).

Varianta: Místo kovových plechovek můžeme využít koupené sady plechovek z pěnové gumy.

© Jitka Suchá, www.napadnik-aktivizace.cz