

# Hodina tělesné výchovy v V. A - cvičení se zábavnou pomůckou

V hodině tělesné výchovy jsme si užili cvičení s psychomotorickým padákem.

Padák je specifický tím, že jej nemůže ovládat jedinec, aktivity musí být prováděné v kolektivu, společně s ostatními. Je to cvičební pomůcka využívaná k rozvoji koordinace a prostorové orientace, spolupráce, sociálních dovedností a vztahů s ostatními. Manipulace s pomůckou zlepšuje uvědomělé ovládání vlastního těla. Hra s padákem umožňuje kreativní učení, poznávání a objevování. Je důležité myslet na sladění pohybu s rytmem. To vše se nám dařilo a ještě jsme si užili spoustu legrace.

## Tělesná výchova - psychomotorický padák

