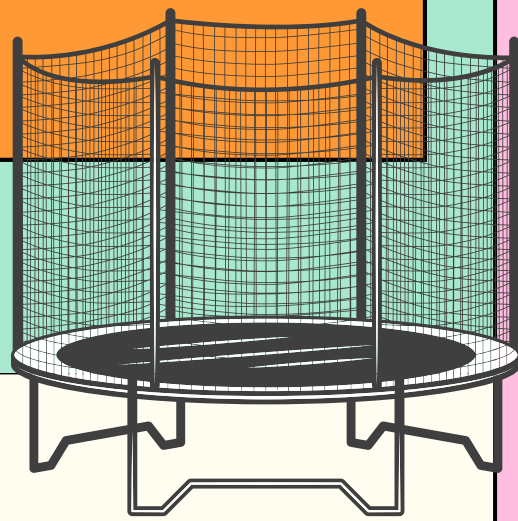


# TRAMPOLÍNA

JAKO PROSTŘEDEK K ROZVOJI DÍTĚTE

Trampolína je pro mnoho dětí skvělým místem, kde se nejen pořádně vyřádí, ale také spolupracují a ochotně přijímají řízené aktivity. Je důležité mít předem jasno, čeho chceme dosáhnout, a s tím se pak pustit do akce s dítětem.



## MOTORIKA, ROVNOVÁHA, KOORDINACE

**MOTORIKA** - samotné skákání, skákání do stran, dopředu a dozadu, nohy od sebe a k sobě, nohy jedna dopředu a druhá dozadu, pád na zadek a zpět do stoje, skákání na určité místo, skákání přes švihadlo...

**ROVNOVÁHA** - skákání na jedné noze, udržení rovnováhy - když skáče někdo druhý, skákání se zavřenýma očima, udržení rovnováhy se zavřenýma očima - když skáče někdo druhý, skákání z nohy na nohu, překážkové dráhy na trampolíně...

**KOORDINACE** - přeskakování z nohy na nohu, skákání na "panáka" (ruce a nohy), skákání a tleskání, skákání se zvedáním kolen a plácnutím do nohy (lze i na křížové pohyby), tlesknutí pod nohou, házení míčku při skákání...

## MATEMATIKA A PAMĚŤ

**MATEMATICKÉ A PŘEDMATEMATICKÉ DOVEDNOSTI** - POČÍTAT SKOKY, SKÁKAT URČITÝ POČET (INSTRUKCE, KARTIČKA, ČÍSLO), SKÁKAT VYSOKO X NÍZKO, MÁLO X HODNĚ, DALEKO X BLÍZKO, DOPŘEDU X DOZADU, VPRAVO X VLEVO, SKÁKÁNÍ ČÍSELNÝCH ŘAD NEBO NÁSOBILKY...

**PAMĚŤ** - ZAPAMATOVÁNÍ A SKÁKÁNÍ SESTAVY (PODLE OBRÁZKU NEBO UKÁZKY), NÁPODOBA POHYBŮ, SKÁKAT DANÉ POČTY SKOKŮ, TRASA (NALEPENÍ ZNAČEK)...

TRAMPOLÍNA JE ÚŽASNÝ NÁSTROJ PRO ROZVOJ RŮZNÝCH DOVEDNOSTÍ - MOTORIKY, ROVNOVÁHY, KOORDINACE, ZRAKOVÉHO A SLUCHOVÉHO VNÍMÁNÍ, KOMUNIKACE, MATEMATICKÝCH SCHOPNOSTÍ, PAMĚTI A MNOHA DALŠÍCH.

Skákání na trampolíně můžeme navíc zpestřit různými aktivitami a pomůckami, jako jsou míče, bublifuky, plyšáci, švihadla, tleskání, počítání nebo napodobování. Trampolína tak nabízí nekonečně mnoho možností, jak děti zabavit a zároveň rozvíjet jejich dovednosti.

## Zrakové a sluchové vnímání

**ZRAKOVÁ PERCEPCE** - RŮZNĚ BAREVNÉ MÍČKY, KARTIČKY S OBRÁZKY, PLYŠÁCI, SAMOLEPKY, BUBLINY (A S TÍM VŠÍM TRŘIDĚNÍ, VÝBĚR, POJMENOVÁNÍ, PODÁNÍ, UMÍSTĚNÍ, CHYCENÍ), DRÁHY Z LEPÍCÍCH PÁSEK, ORIENTACE V PROSTORU...

**SLUCHOVÁ PERCEPCE** - VERBÁLNÍ INSTRUKCE KE SKÁKÁNÍ, VYSKOČIT KDYŽ ZAZNÍ URČITÉ SLOVO NEBO ZVUK, SKÁKAT PO DOBU HRANÍ PÍSNÍČKY A PO ZASTAVENÍ HUDBY PŘESTAT, SKÁKÁNÍ DO RYTMU, SKÁKÁNÍ NA HUDBU (V RYTMU)...

## ŘEČ A KOMUNIKACE

Říct si o hru na trampolíně (znak, obrázek, slovo, věta...), skákat a říkat u toho "hop" (v rytmu skoků), slabikovat skákáním, hláskovat slova, skokem vyjádřit dlouhé a krátké hlásky, vyvozování samohlásek po dobu skákání (po dobu skoku)...

## HRA

Na babu, na slepou bábu, Simon říká, chytání bublin (rukou, plácačkou), skákací štafeta, skákání s kelímkem s vodou v ruce, skákání se lžící s míčkem, závody ve skákání s rukama v bok, skákání v pytli, skákací čáp ztratil čepičku (nalepit barevné značky)...

**VŽDY MYSLETE  
NA BEZPEČÍ DĚTÍ**