

Psychomotorické hry pro všechny aneb společně v pohybu

Tomáš Vyhlídal

Psychomotorika

Karta 1. Vybrané znaky ve znakovém jazyce

Karta 2. Představení psychomotoriky

Karta 3. Ukázka psychomotorických her s využitím psychomotorického padáku

Karta 4. Ukázka psychomotorických her s využitím nafukovacích balónků

Karta 5. Ukázka psychomotorických her – hry důvěry

Karta 6. Ukázka psychomotorických her s využitím novin

Karta 7. Ukázka psychomotorických her s využitím pivních tácků

Karta 8. Ukázka psychomotorických her s využitím kelímků od jogurtu

Karta 9. Ukázka psychomotorických her s využitím kolíčků na prádlo

Karta 10. Další využitelné netradiční pomůcky v oblasti psychomotorických aktivit

Karta 11. Odkazy, literatura

Karta 1.

Vybrané znaky ve znakovém jazyce



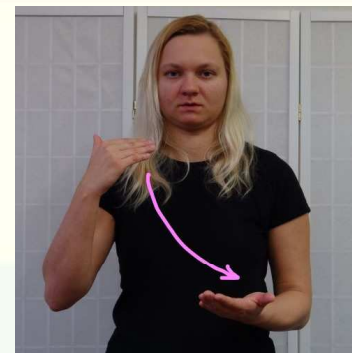
psycho -



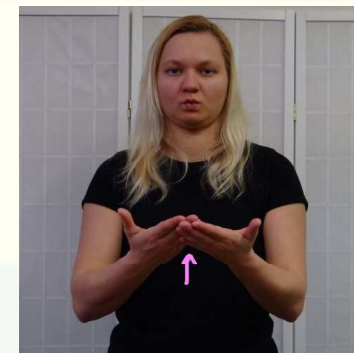
- motorika



hra



důvěra



pomůcky

Karta 2.

Psychomotorika

Psychomotorika představuje ucelený pohybový program, který je postavený na těsném spojení pohybu, prožitku a percepce. Lze ji tedy chápat jako výchovu pohybem, kde jde o spontánní prožívání radosti z pohybu. Psychomotoriku lze provádět velmi hravě, zábavně, nápaditě a promyšleně s využitím různých známých i velmi netradičních pomůcek (například kelímky od jogurtů, noviny, kolíčky na prádlo, nafukovací balonky, provázky, deky, plata od vajíček, různé míčky atd...).

Psychomotorické hry jsou charakteristickým prvkem psychomotoriky a obsahují zábavnou a hravou formou možnosti nácviku pohybu. Využívají se nejen u dětí, ale i u dospělých a seniorů. Velkou výhodou je snadná modifikace pro osoby se speciálními potřebami.

Dílčí oblasti psychomotoriky

1. Neuromotorika
2. Senzomotorika
3. Sociomotorika

Neuromotorika zahrnuje oblast jemné a hrubé motoriky, orientace v prostoru, rovnováhu, koordinace pohybů a schéma těla. Neuromotorika obsahuje také pohybové aktivity podmíněné či nepodmíněné, volní i mimovolní, reflexní a to bez ohledu na druh podnětu, který ji vyvolá.

V senzomotorice se řeší motorická akce nebo reakce na jednotlivé podněty (sluchové, zrakové, hmatové, čichové, chuťové a další...) Psychomotorické hry zaměřené na motorické akce nebo reakce jedince realizované například bez zrakové či sluchové kontroly jsou zejména u dětí velmi oblíbené.

Sociomotorika označuje pohyb, chování, jednání ve společnosti – škole, rodině, zaměstnání. V psychomotorických hrách se využívá působení jedince či skupiny.

Obecné zásady psychomotorických her

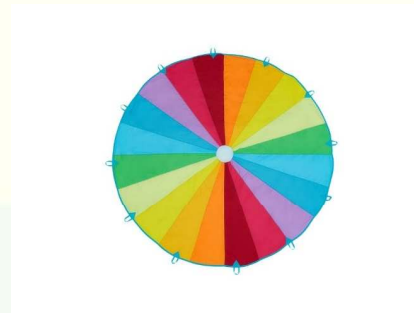
1. Motivování žáků do hry – možné prostřednictvím atraktivnosti pomůcek, barevnosti, originalitou, povzbuzováním, hudbou atd...
2. Pomůcky připravujeme vždy dopředu, aktivitu si časově i obsahově rozvrhneme.
3. Hru vysvětlíme a ujistíme se, zda žáci pochopili pravidla hry.
4. Je vhodné se do hry také zapojit a být žákům rovnocenným partnerem.
5. Kde je to vhodné a možné využijeme hudebního doprovodu.
6. Žákům necháváme prostor pro vlastní řešení problému, tvořivost.
7. Po každé hře sdělíme s žáky jejich pocity.
8. Při hrách ve dvojicích je vždy nutné prohodit role

Základní úkoly psychomotoriky

- 1. Poznání svého těla:** poznání schématu svého těla, poznání jeho funkcí jako celku, naučit se tělu rozumět, prožívat různé city a pocity a umět je tělem vyjádřit, umět tělo ovládat a přitom je přijímat takové jako je.
- 2. Seznámení se s prostředím, s předměty:** seznámení se s předměty, které jsou kolem nás. Pochopení možností jejich využití. Jedná se např. o předměty v běžném životě (knihy, židle, noviny..), přírodniny (kaštiny, listy, květy, tráva, větvičky, kameny...), cvičební pomůcky, náčiní, nářadí (vybavení hřišť, tělocvičen...), pomůcky výtvarné, hudební atd.
- 3. Poznání společenského prostředí a osob:** poznání prostředí, v němž žiji, vyrůstám. Naučit se poznávat své vrstevníky, kamarády. Naučit se spolupracovat, komunikovat, navazovat kontakty...

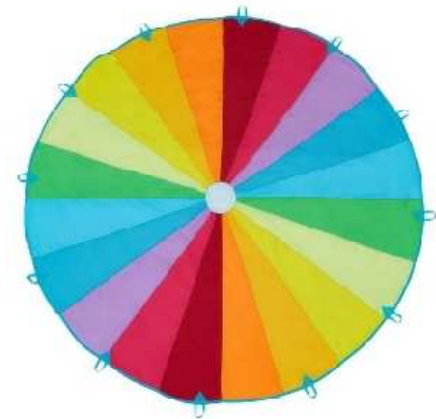
Využití psychomotorických aktivit

V současné době se koncept psychomotoriky a především psychomotorické hry využívají nejen ve školském prostředí, ale také například v prostředí nemocničním. Pro svoji velkou míru modifikace se dají využít nejen u osob se zdravotním postižením, ale také u osob se zdravotním znevýhodněním.

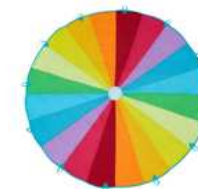


Karta 3.

Ukázka psychomotorických her s využitím psychomotorického padáku



Psychomotorické aktivity – hry s využitím psychomotorického padáku



Název hry: Medúza

Čas na přípravu: 3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 8–15 (podle velikosti použitého padáku)

Čas na hru: 10–15 minut

Pomůcky a materiál: psychomotorický padák, relaxační hudba

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Žáci se rovnoměrně rozestoupí po obvodu padáku a uchopí jej za okraj oběma rukama. Pomalými pohyby horních končetin přecházejí z připažení do vzpažení a zpět a tím provádějí zvedání a pokles padáku (vlna). Ve chvíli, kdy mají žáci ruce ve vzpažení, připomíná padák medúzu (mořského živočicha).

- Pedagog vysloví při zvedání padáku jména dvou žáků, kteří musí podběhnout pod medúzou a vyměnit si navzájem místa během jedné vlny.
- Pedagog vysloví při zvedání padáku jednu z barev, které se vyskytují na padáku. Všichni žáci, kteří drží příslušnou barvu, musí podběhnout pod medúzou a vyměnit si navzájem místa během jedné vlny. Poté je možné říkat i dvě (tři) barvi najednou.
- Žáci zvedají padák a všichni společně počítají pět vln. Při páté vlně musí všichni najednou vběhnout pod medúzu, kde se všichni navzájem v kruhu obejmou a pomalu se nechají zakrýt padákem.
- Pod medúzu položíme 3-4 žíněnky (karimatky). Tři vybraní žáci si lehnou na záda na připravené žíněnky (karimatky). Ostatní žáci pomalu vytvářejí vlny, tak aby se padák při poklesu dotýkal ležících těl. Žáci, kteří leží, mají zavřené oči, snaží se srovnat svojí dechovou frekvenci podle pohybu padáku (nádech při zvedání a výdech při poklesu padáku) a relaxují. Pokud je to možné, žáci provádějí tuto aktivitu za poslechu relaxační muziky. Postupně se v relaxační pozici vystřídají všichni žáci. Na závěr je možné prodiskutovat jaké pocity (o čem přemýšleli, jak se cítili) měli jednotliví žáci v relaxační pozici. Vhodné zařadit na konec vyučovací jednotky.

Psychomotorické aktivity s využitím psychomotorického padáku

Název hry: Na sochaře

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

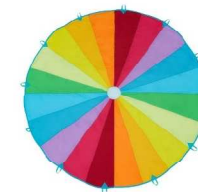
Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 6 a více hráčů

Čas na hru: 2–5 minut

Pomůcky a materiál: psychomotorický padák

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště



Průběh hry (aktivity)

V rámci hry je nutné vytvořit dvě dvojice žáků. Jedna dvojice žáků představuje „sousoší“ a druhá dvojice žáků představuje „hlínu“. Úkolem první dvojice je schovat se (zakrýt se) psychomotorickým padákem a vytvořit pod ním nějaké sousoší. Ostatní žáci mají za úkol přes plachtu podle hmatu zjistit jaké sousoší žáci vytvořili a pokusit se vytvořit stejné sousoší z dvojice žáků, kteří představují „hlínu“

Modifikace hry

- sousoší vytváří více žáků (musí být tedy i více žáků, kteří představují „hlínu“)
- stanoví se časový limit

Karta 4.

Ukázka psychomotorických her s využitím nafukovacích balónků



Psychomotorické aktivity s využitím nafukovacích balónků

Název hry: Fakír



Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 5 a více hráčů

Čas na hru: 5-10 minut

Pomůcky a materiál: nafukovací balónky

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Jeden hráč je vybrán jako „fakír“. Cílem ostatních hráčů je vymyslet a vytvořit fakírovi lůžko z nafukovacích balonků tak, aby se na něj fakír mohl položit a balónky nepraskly. Ve hře je velmi důležitá spolupráce a komunikace.

Modifikace hry

- bude postupně snižován počet balónků
- bude stanoven časový limit, do kdy žáci musí zadaný úkol splnit

Psychomotorické aktivity s využitím nafukovacích balónků

Název hry: Raketa

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 3 a více

Čas na hru: 2-5 min

Pomůcky a materiál: nafukovací balónek pro každého žáka

Prostředí: Tělocvična



Průběh hry (aktivity)

Je určena startovní čára, ze které žáci vypouští svoji raketu. Cílem žáků je nafouknout balónek a vypustit ho (vypuštěním vzduchu) takovým způsobem, aby doletěl co nejdále.

Modifikace hry

- možnost vypuštění všech raket zároveň
- možnost vypouštět rakety i do výšky- hodnotit, která raketa doletí co nejvýše

Karta 5.

Ukázka psychomotorických her – hry důvěry



Psychomotorické aktivity – hry důvěry

Název hry: Důvěřuj mi

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 3 a více (ideální je vytvoření trojic)

Čas na hru: 1-5 minut

Pomůcky a materiál: měkké míče (molitanové)

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Žáci si vytvoří trojice a rozdělí si role- házeč, odvážlivec a chytač. Odvážlivec si stoupne na předem určenou značku a nesmí se hýbat. Chytač si stoupne za něj. Házeč hází měkkým míčem na odvážlivce a cílem chytače je zachytit míč, aby netrefil odvážlivce. Úkolem odvážlivce je důvěřovat chytači a nepohnout se z místa.

Modifikace hry

- hráči mohou měnit vzdálenost
- hráči mohou měnit druhy míčů



Psychomotorické aktivity – hry důvěry

Název hry: Posad' se

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

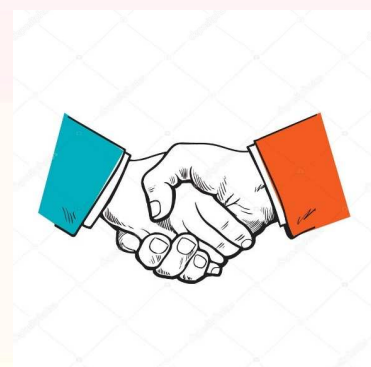
Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 6 a více

Čas na hru: 5-10 minut

Pomůcky a materiál: žádné

Prostředí: tělocvična



Průběh hry (aktivity)

Žáci dostanou zadaný úkol- jejich cílem je, aby vytvořili kruh, kde jeden sedí druhému na klíně. Žáci musí přijít na způsob, jak dosáhnout řešení (aby každý seděl někomu na klíně a při tom tvořili uzavřený kruh)

Modifikace hry

- dalším úkolem může být, aby se žáci v kruhu pohybovali
- aby měli zvedlé ruce

Karta 6.

Ukázka psychomotorických her s využitím novin



Psychomotorické aktivity s využitím novin

Název hry: Postav si čepici



Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: dvojice

Čas na hru: 5–10 minut

Pomůcky a materiál: noviny

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Žáci utvoří dvojice. Jejich společným úkolem je z papíru sestavit např. čepici, lodičku či vlašťovku. Každý žák ve dvojici může ovšem použít pouze jednu ruku.

Modifikace hry

- jeden z hráčů skládá poslepu
- žáci používají svoji nedominantní ruku

Psychomotorické aktivity s využitím novin

Název hry: Závody rybiček



Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 5 a více hráčů

Čas na hru: 1-5 minut

Pomůcky a materiál: noviny, obruče

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Úkolem je přemístit rybičku z jednoho rybníčku (obruč) do druhého aniž bychom se jí jakkoliv dotkli. Rybičku můžeme uvést do pohybu pouze pohybem novin nad rybičkou. Tím vznikne vítr, který uvede rybičku do pohybu.

V tělocvičně položíme na podlahu - naproti sobě dvě obruče. Obruče mohou být od sebe vzdálené 2-10m). Z novin nebo papíru si každý vystříhne či jinak vyrobí rybičku (minimálně 10cm dlouhou) a dá ji do svého startovního rybníčku (kruhu). Úkolem hráče je přemístit rybičku do protějšího kruhu. Rybička se musí do kruhu dostat celá a ani kousek jí nesmí z kruhu přečnívat.

Modifikace hry

- úprava vzdálenosti mezi kruhy
- mezi kruhy (rybníčky) bude nějaká překážka, kterou musí rybička překonat (přeskočit ji, obejít...)

Karta 7.

Ukázka psychomotorických her s využitím pивních táček



Psychomotorické aktivity s využitím pivních táček

Název hry: Zakryj mě



Čas na přípravu: 1 minuty

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Čas na hru: 3–5 minut

Pomůcky a materiál: pivní táčky

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Cílem hry je „zakrýt“ spoluhráče co největším počtem táček. Táčky se nesmí vzájemně dotýkat ani se nesmí dotýkat země.

Modifikace hry

- táčky se pokládají na hráče nedominantní rukou – praváci levou, leváci pravou
- táčky pokládáme na hráče jinou částí těla než rukama (tzn., nesmíme táček chytit do ruky – musíme si poradit jinak)

Psychomotorické aktivity s využitím pivních táček

Název hry: Přejdi řeku



Čas na přípravu: 1 minuty

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Čas na hru: 3–5 minut

Pomůcky a materiál: pivní táčky

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Cílem je přejít předem vyznačenou trasu takovým způsobem, aby se hráč nedotkl chodidlem země. K dispozici má pouze 3 pivní táčky, na které může došlápnout.

Modifikace hry

- použití pouze 2 pivních táček
- ztížení trasy- např. přejít přes lavičku nebo jinou překážku

Karta 8.

Ukázka psychomotorických her s využitím kelímků od jogurtu



Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů

Název hry: Stonožka



Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Čas na hru: 1-5 minut

Pomůcky a materiál: kelímky od jogurtu

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Hráči se seřadí do zástupu. Hráči se spojí takovým způsobem, aby se hráči nedotýkali mezi sebou žádnou částí těla, ale aby byli spojeni kelímkem od jogurtu. Cílem hry je vytvořit stonožku – být spojen kelímkem a pohybovat se takovým způsobem, aby kelímky mezi hráči nevypadly.

Modifikace hry

- spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek loktem a položit ho na záda hráče před sebou
- spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek čelem položit ho na záda hráče před sebou
- spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek jedním prstem a položit ho na záda hráče před sebou

Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů

Název hry: Otoč kelímek



Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 6 a více hráčů

Čas na hru: 1-2 minuty

Pomůcky a materiál: kelímky od jogurtu

Prostředí: tělocvična

Průběh hry (aktivity)

Vytvoří se dvě stejně početná družstva, která obdrží stejný počet kelímků (cca 20 kelímků na družstvo). Vyučující nebo určení žáci z každého družstva rozmístí v předem vymezeném prostoru své kelímky. Jedno družstvo všechny své kelímky do prostoru staví „DNEM DOLŮ“ a druhé družstvo „DNEM VZHŮRU“. Úkolem hráčů je v časovém limitu otáčet kelímky do „pozice“ svého týmu (pokud mají určené postavení kelímků „dnem vzhůru“, otáčí všechny kelímky, které jsou postaveny „dnem dolů“ do své pozice „dnem vzhůru“). Vyhrává tým, který má více kelímků ve „svém postavení“. Spadené kelímky se do hry nezapočítávají.

Modifikace hry

- kelímky se otáčí pouze jednou rukou
- kelímky otáčíme nedominantní rukou- praváci levou, leváci pravou
- kelímky musíme otočit jinou částí těla než rukou (je nutné upravit prostor a zmenšit počet kelímků)

Karta 9.

Ukázka psychomotorických her s využitím kolíčků na prádlo



Psychomotorické aktivity s využitím kolíčků na prádlo

Název hry: Stavba

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 5–10 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 a více

Pomůcky a materiál: kolíčky na prádlo- velké množství



Průběh hry (aktivity)

Úkolem žáků je vytvořit společné dílo- stavbu, do které je tematicky zakomponován alespoň jeden ze žáků. Např. obraz cyklisty- žák leží na zemi jako cyklista a ostatní žáci vytvoří z kolíčků na prádlo k němu obraz kola. Další možnost může být např. kajakář, kde žák sedí na zemi a kolem něj ostatní žáci vytvoří obraz kajaku. Téma necháme na samotných žácích. Toto podpoří komunikaci ve skupině, shodu tématu, spolupráci a další.

Modifikace hry

- do obrazu je začleněno více žáků
- pro rozvíjení občanských kompetencí, zadáváme konkrétní témata ke jednotlivým kompetencím (kultura, tradice, životní prostředí...)

Psychomotorické aktivity s využitím kolíčků na prádlo

Název hry: Komáři

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na hru: 1

Instruktorů na přípravu: 1

Počet hráčů: 4 a více

Čas na hru: 2–6 minut

Pomůcky a materiál: kolíčky na prádlo

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště



Průběh hry (aktivity)

Hráči vytvoří kruh (představují komáry) a doprostřed kruhu se postaví 1 hráč. Hráč uvnitř kruhu má zavázané oči, na oblečení má rozmístěné připnuté kolíčky a v ruce drží srolované noviny (představující plácačku). Po odstartování hry se komáři „slétnou“ na člověka uvnitř kruhu – tzn. snaží se hráči uvnitř kruhu odepnout co nejvíce kolíčků. Hráč uprostřed kruhu se mezitím ohání novinami a snaží se tak ubránit odepnutí svých kolíčků. Hra končí tehdy, když hráči uprostřed nezbude na oblečení žádný kolíček. Vítězem se stává ten, kdo nasbíral nejvíce kolíčků.

Modifikace hry

- komár, který byl během odepínání kolíčku „plácnut“ musí kolíček odevzdat
- komár, který byl „plácnut“ - vypadává

Karta 10.

Další využitelné netradiční pomůcky v oblasti psychomotorických aktivit

Jako další netradiční pomůcky můžeme využít například: plato od vajíček, špejle, šroubky a maticky, role od toaletního papíru, magnety, pířka, provázky, šátky, plastové láhve, PET víčka, kařtany, šiřky, listy ze stromů, drátěnky, houbičky, a mnoho dalšího.

Karta 11.

Zajímavé odkazy k tématu

<https://psychomot.cz/teorie/psychomotorika/>

[https:// projekty.ujep.cz › Psychomotoricke aktivity pro rozvoj ditete MS](https://projekty.ujep.cz › Psychomotoricke aktivity pro rozvoj ditete MS)

<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/20169/PSYCHOMOTORICKA-CVICENI-PRO-ZAKY-S-ADHD---DEFINICE-A-VYMEZENI-PSYCHOMOTORIKY.html/>

Karta 12.

Doporučená a čerpaná literatura k tématu

Adamírová, J. (2006). Hravá a zábavná výchova pohybem. Základy psychomotoriky. Praha: ČASPV.

Blahutková, M. (2007). Psychomotorika. Brno: CDVU MU.

Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). Psychomotorika aneb prožitek z pohybu. Brno: CDVU MU Brno.

Szábová, M., & Sližík, M. (1999). Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let. Praha: Portál.

Trávníková, D. (2014). Psychomotorické aktivity. In T. Vyhlídal, O. Ješina, et al. Pohybové aktivity v dětské onkologii. Olomouc: Powerprint.