

PSYCHOMOTORIKA

SP2906 JARO 2024

Mgr. Hana Šeráková, Ph.D.



DEFINICE PSYCHOMOTORIKY

- Evropské fórum psychomotoriky: jde o holistický (celostní) pohled na člověka, který propojuje motoriku (tělesné procesy a pohyb) s psychikou (procesy duševními)
- prožitek z pohybu či nesoutěžní prožitková pohybová aktivita
- prostředkem k integraci osobnosti i zvládnání vztahů ke světu a lidem po celý život
- výchova pohybem = pohyb jako výchovný prostředek



CÍL PSYCHOMOTORIKY

- vytvořit vyrovnanou osobnost, která je schopná prožívat radost z pohybu, dokáže jednat samostatně, uvědoměle, cílevědomě, ale i vstřícně a ohleduplně, a to při zachování své jedinečnosti
- vytvořit takové podmínky, za kterých bude člověk schopen využívat svůj potenciál



PROPOJENÍ PSYCHOMOTORIKY S DALŠÍMI OBORY

- pedagogika, speciální pedagogika,
- sociologie,
- kinantropologie (věda o pohybu),
- vývojová biologie,
- vývojová psychologie,
- psychopatologie,
- etika,
- estetika a další



Z HISTORIE PSYCHOMOTORIKY

- z léčebné tělesné výchovy ve Francii ve 20. letech 20. stol., vycházela z tance, přirozeného tělocviku, gymnastiky i pantomimy, pracovali s ní terapeuti, lékaři, sociologové a psychologové
= **TERAPEUTICKÝ SMĚR**

- v 60. letech 20. stol. přenos do oblasti výchovy
= **PEDAGOGICKÝ (VÝCHOVNÝ) SMĚR**



PSYCHOMOTORIKA V SOUČASNOSTI EVROPA

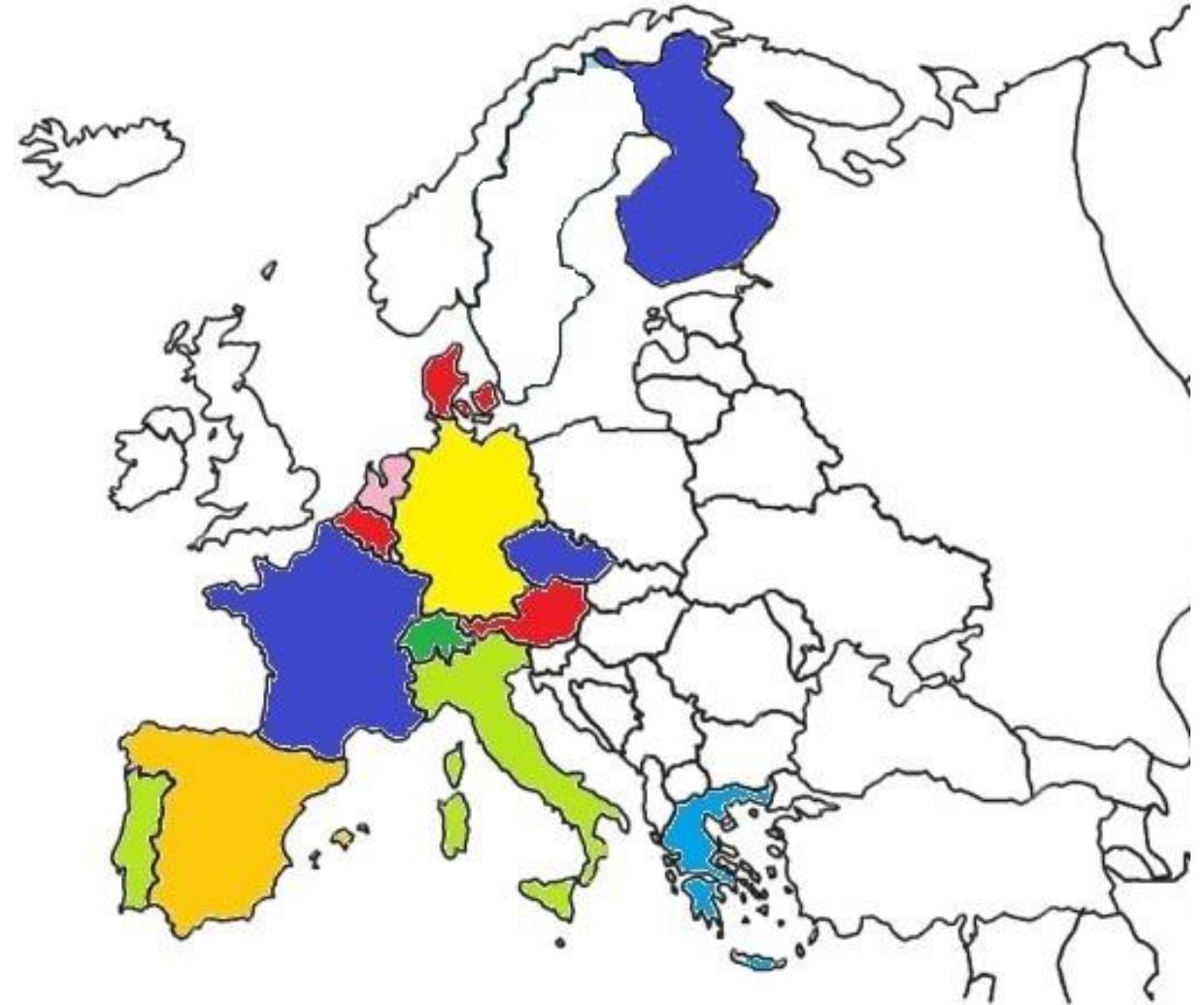
- Evropské fórum psychomotoriky (EFP, European forum of Psychomotricity)
- založeno 1996 v Marburgu v Německu (spolková země Hesensko)
- hlavním cílem je podpora a rozvoj psychomotoriky v evropských zemích
- zabývá se vzdělávací, preventivní a terapeutickou praxí a vědeckým výzkumem na mezinárodní i národních úrovních
- <https://psychomot.org>



PSYCHOMOTORIKA V SOUČASNOSTI

EVROPA

- EFP - Francie, Německo, Rakousko, Švýcarsko, Belgie, Holandsko, Portugalsko, Španělsko, Itálie, Řecko, Dánsko, Finsko, ČR



PSYCHOMOTORIKA V SOUČASNOSTI ČESKÁ REPUBLIKA

- až v 90. letech 20. století doc. Jiřina Adamírová
- zaštitila ji Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV)
- doc. Adamírová - 1. předsedkyně komise PSM v ČASPV, 1. delegátka EFP
- od r. 1996 mimořádným členem EFP, od r. 2004 plnoprávným členem EFP
- další delegátky: doc. J. Kopřivová (MU Brno),
doc. H. Dvořáková (UK Praha),
Mgr. D. Jonášová (MU Brno)



OBLASTI PSYCHOMOTORIKY

- DEFINICE PSM: prostředkem k integraci osobnosti i zvládnání vztahů ke světu a lidem po celý život



OSOBNÍ

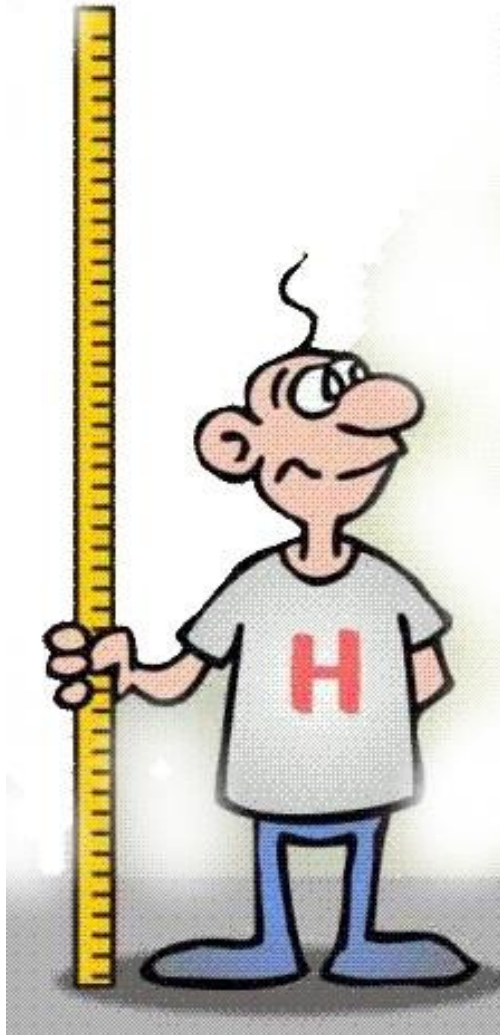


MATERIÁLNÍ



**SPOLEČENSKÁ
(SOCIÁLNÍ)**

OBLAST OSOBNÍ



- cíl: porozumět svému tělu a naučit se jej efektivně ovládat
- vnímání těla a jeho částí, velikost, tvar, pojmenovat části, pojmenovat a chápat vnitřní procesy, identifikace s vlastním tělem, vyjadřování emocí, vnímání pocitů, kontrola afektů



OBLAST MATERIÁLNÍ



- cíl: umět vnímat a chápat materiální svět kolem sebe a dokázat s ním zacházet, podřizovat se mu, ale také jej podřídit svým potřebám
- získávání informací o velikosti, tvaru, barvě, hmotnosti, charakteristice povrchu (hladké, drsné, měkké, tvrdé atd.)
- chápání možností jak s předměty manipulovat, jak je ovládat a jaký způsob pohybu je na nich možné použít.



OBLAST SPOLEČENSKÁ (SOCIÁLNÍ)



- cíl: naučit jednotlivce správně vnímat ostatní, rozvíjet schopnost navazovat kontakt se skupinou, být platný pro skupinu správným vyhodnocením situace a efektivním jednáním pro prospěch skupiny, věřit skupině, zprostředkovat vnímání druhých, umět se prosadit, ale také přizpůsobit, dokázat se zařadit ve skupině a být nápomocen zvládat společné činnosti.



POMŮCKY V PSYCHOMOTORICE

- TRADIČNÍ – švihadla, míče, obruče, lavičky...
- NETRADIČNÍ – předměty denní potřeby (víčka z PET lahví, noviny, kelímky od jogurtů, kolíčky atd.)
- PSYCHOMOTORICKÉ – padák, pedala, chůdy, rolon, vozíky, rovnovážné pomůcky atd.



ZÁSADY V PSYCHOMOTORICE

- **NENÍ založena na soutěživosti, ale na prožitku z pohybu**
- Při realizaci se nespěchá
- Je dán cíl, cestu hledají účastníci (cvičenci) sami
- Po aktivitě nebo po několika aktivitách probíhá reflexe, v níž se sdělují prožitky

(„**PROŽITEK NEMUSÍ BÝT KLADNÝ, HLAVNĚ KDYŽ JE SILNÝ**“)

- Nekladou se meze kreativitě
- Cvičitel je partner, může ale usměrňovat
(obzvláště z bezpečnostních důvodů)




Literatura

Hana Šeráková, Jaroslav Vrbas, Daniela Jonášová, Aneta Němčanská

Psychomotorika nejen pro děti

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/index.html>



Blahutková Marie: Psychomotorika a další publikace
Adamírová Jiřina: Hravá a zábavná výchova: základy psychomotoriky, Psychomotorika
atd.

...a nyní si pojdme něco prožít...



Děkuji za pozornost

Hana Šeráková