

Psychomotorické hry

Tomáš Vyhlídal

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého
v Olomouci

Témata

Vybrané znaky ve znakovém jazyce

Představení psychomotoriky

Ukázka psychomotorických her s využitím psychomotorického padáku

Ukázka psychomotorických her s využitím nafukovacích balónků

Ukázka psychomotorických her – hry důvěry

Ukázka psychomotorických her s využitím novin

Ukázka psychomotorických her s využitím pivních tácků

Ukázka psychomotorických her s využitím kelímků od jogurtu

Ukázka psychomotorických her s využitím kolíčků na prádlo

Další využitelné netradiční pomůcky v oblasti psychomotorických aktivit

Vybrané znaky ve znakovém jazyce



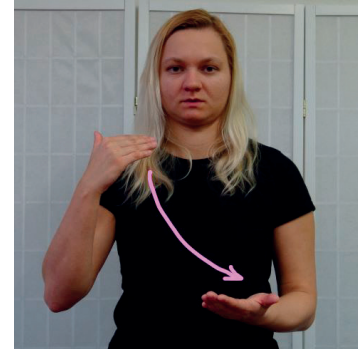
psycho-



-motorika



hra



důvěra



pomůcky

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 možnosti nácviku pohybu zábavnou a hravou formou. 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, orientaci v prostoru, rovnováhu, koordinaci 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 – ve 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, originality, povzbuzování, hudbu 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 sdílíme s žáky jejich pocity.
8. Při hrách ve dvojicích je vždy nutné prohodit role.

Základní úkoly psychomotoriky

1. **Poznání svého těla:** poznat schéma svého těla, poznat jeho funkce jako celek, naučit se tělu rozumět, prožívat různé city a pocity a umět je tělem vyjádřit, umět tělo ovládat a přitom je přijímat takové, jaké 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 (kaštany, listy, květy, tráva, větvičky, kameny...), cvičební pomůcky, náčiní, náradí (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, využívá nejen ve školském prostředí, ale také například v prostředí nemocničním. Pro svoji velkou míru modifikace se dají tyto hry využít nejen u osob se zdravotním postižením, ale také u osob se zdravotním znevýhodněním.

Psychomotorické aktivity – hry s využitím psychomotorického padáku

Název hry: **Medúza**

Čas na přípravu: 3 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 10–15 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

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

Pomůcky a materiál: psychomotorický padák, relaxační hudba



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) barvy 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 svoji 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 přípravu: 1

Čas na hru: 2–5 minut

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 a více hráčů

Pomůcky a materiál: psychomotorický padák



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.

Psychomotorické aktivity s využitím nafukovacích balonků

Název hry: **Fakír**

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 hráčů

Pomůcky a materiál: nafukovací balonky



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 aby balonky nepraskly. Ve hře je velmi důležitá spolupráce a komunikace.

Modifikace hry

- Bude postupně snižován počet balonků.
- Bude stanoven časový limit, do kdy žáci musí zadaný úkol splnit.

Psychomotorické aktivity s využitím nafukovacích balonků

Název hry: **Raketa**

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2–5 min

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 3 a více

Pomůcky a materiál: nafukovací balonek pro každého žáka



Průběh hry (aktivity)

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

Modifikace hry

- Možnost vypuštění všech raket najednou.
- Možnost vypouštět rakety i do výšky – hodnotit, která raketa doletí nejvýše.

Psychomotorické aktivity – hry důvěry

Název hry: **Důvěřuj mi**

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

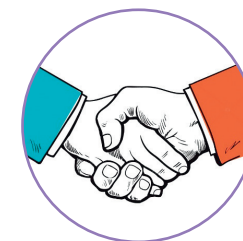
Čas na hru: 1–5 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

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

Pomůcky a materiál: měkké míče (molitanové)



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 přípravu: 1

Čas na hru: 5–10 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 a více

Pomůcky a materiál: žádné



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 toho, aby každý seděl někomu na klíně a aby přitom tvořili uzavřený kruh.

Modifikace hry

- Dalším úkolem může být to, aby se žáci v kruhu pohybovali.
- Žáci mají zvednuté ruce.

Psychomotorické aktivity s využitím novin

Název hry: **Postav si čepici**

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 5–10 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: dvojice

Pomůcky a materiál: noviny



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 přípravu: 1

Čas na hru: 1–5 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 a více hráčů

Pomůcky a materiál: noviny, obruče



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 2–10 m. Z novin nebo papíru si každý vystřihne či jinak vyrobí rybičku (minimálně 10 cm 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...).

Psychomotorické aktivity s využitím pivních táček

Název hry: **Zakryj mě**

Čas na přípravu: 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 3–5 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Pomůcky a materiál: pivní táčky



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 přípravu: 1

Čas na hru: 3–5 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Pomůcky a materiál: pivní táčky



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.

Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů

Název hry: **Stonožka**

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1–5 minut

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 a více hráčů

Pomůcky a materiál: kelímky od jogurtu



Průběh hry (aktivity)

Hráči se seřadí do zástupu. Hráči se spojí takovým způsobem, aby se nedotýkali mezi sebou žádnou částí těla, ale aby byli spojeni kelímkem od jogurtu. Cílem hry je vytvořit stonožku – být spojen kelímky 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 a 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 přípravu: 1

Čas na hru: 1–2 minuty

Prostředí: tělocvična

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 a více hráčů

Pomůcky a materiál: kelímky od jogurtu



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 určeno 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).

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 k jednotlivým kompetencím (kultura, tradice, životní prostředí...).

Psychomotorické aktivity s využitím kolíčků na prádlo

Název hry: **Komáři**

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2–6 minut

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 a více

Pomůcky a materiál: kolíčky na prádlo



Průběh hry (aktivity)

Hráči vytvoří kruh (představují komáry) a doprostřed kruhu se postaví jeden hráč. Hráč uvnitř kruhu má zavázané oči, na oblečení má rozmístěny 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.

Další využitelné netradiční pomůcky v oblasti psychomotorických aktivit

Jako další netradiční pomůcky můžeme využít například: plato od vajíček, špejle, šroubky a matičky, role od toaletního papíru, magnety, pírka, provázky, šátky, plastové láhve, víčka od PET láhví, kaštany, šišky, listy ze stromů, drátěnky, houbičky a mnoho dalšího.

Zajímavé odkazy k tématu

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

Doporučená a zdrojová 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.