**Psychomotorické aktivity**

**(průvodce studiem)**

**Tomáš Vyhlídal**

**Úvod do psychomotoriky**

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…).

Velkou výhodou této disciplíny je především její komplexní přesah do jiných oborů. Může se jednat například o pedagogiku (výchova pohybem), sociologii (komunikace, spolupráce, práce ve skupině), psychologie (emoce, chování), fyziologie (zdatnost, obratnost), estetika (vyjádření krásy pohybu), etika (pravidla, fair-play) a mnoho dalších.

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

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 sdílíme s žáky jejich pocity.

8. Při hrách ve dvojicích je vždy nutné prohodit role.

Cílem psychomotoriky je pomocí psychomotorických her zajistit podporu pohybového, citového, poznávacího, sociálního a osobnostního rozvoje jedince. Cílem výuky by mělo být dítě mající prožitek z pohybu. V psychomotorice začínáme vždy pracovat s jednotlivci, potom ve dvojicích až po skupinu.

**Výběr některých typů psychomotorických aktivit**

**Název hry: Bomba a štít**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 2–5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 10 a více

**Prostředí:** Tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  žádné

**Průběh hry (aktivity)**

Každý žák si před zahájením hry vybere jednoho žáka, který bude „bomba“ a jednoho žáka, který bude „štít“. O jeho výběru nikomu neříká. Učitel odstartuje hru a cílem žáka je pohybovat se takovým způsobem, aby mezi žákem, kterého si vybral jako „bombu“ se nacházel žák, který je jeho „štít“. V určité chvíli učitel zastaví hru (hráči se přestanou pohybovat a zůstanou na místě) a učitel zkontroluje postavení žáků- zeptá se jich, kdo je jejich bomba a štít. Pokud mezi hráčem a bombou není štít, hráč vypadává.

**Modifikace hry**

* pedagog může měnit způsob pohybu (skákání snožmo, po jedné noze, poklus, chůze…)
* aby žáci při hře nepodváděli, mohou dopředu napsat na papírek, kdo je jejich „bomba“ a „štít“

**Název hry: Balónková vybíjená**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–7 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  nafukovací balónek pro každého žáka

**Průběh hry (aktivity)**

Vytvoří se dvě stejně početná družstva, která si stoupnou do řady naproti sobě. Vzdálenost mezi oběma družstvy může být 4-6m. Všichni žáci si nafouknou nafukovací balónek. Cílem hry je vypustit balónek na protější družstvo takovým způsobem (balónek se nezavazuje a pří vypuštění vzduchu se dává do pohybu), aby zasáhl hráče protějšího družstva. Hráč, který je zasažen vypadává a jde stranou. Družstvo na které je vypouštěn balónek nesmí uhýbat. Družstva se při vypouštění balónku střídají. Začne družstvo, které vyhraje los (např. kámen, nůžky, papír).

**Modifikace hry**

* může vypadnout i hráč vlastního družstva, pokud je zasažen
* pokud je zasažen hráč protějšího družstva, který ještě neútočil svým balónkem, odevzdává balónek útočícímu hráči

**Název hry: Důvěřuj mi**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 1-5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

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

**Prostředí:** Tělocvična

**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

**Název hry: Fakír**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5-10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 5 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  nafukovací balónky

**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

**Název hry: Kdo se skrývá za plachtou?**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–7 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  psychomotorický padák, deka

**Průběh hry (aktivity)**

Hráči se rozdělí do dvou týmů naproti sobě a sednou si na zem. Prostor mezi oběma týmy odděluje deka, kterou drží nataženou 2 žáci (ti se potom vystřídají). Každý tým vybere jednoho hráče, který si jde potichu a nenápadně sednout před deku. Jakmile tam jsou připraveni hráči obou týmů (sedí proti sobě a mezi nimi je natažená deka, aby na sebe neviděli), učitel odpočítá 3,2,1,teď a spustí deku dolů. Úkolem hráčů je co nejdříve vyslovit nahlas jméno hráče, který sedí proti němu. Tým, jehož hráč jako první uhádnul jméno protivníka má bod. Hraje se na 10 bodů.

**Modifikace hry**

* hra se bude hrát na větší či menší počet bodů
* hra je časově omezena

**Název hry: Lidské pexexo**

**Čas na přípravu:** 5 minut

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5–10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 10 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  žádné

**Průběh hry (aktivity)**

Vybere se dvojice hráčů, kteří jdou za dveře do jiné místnosti. Ostatní hráči utvoří dvojice a domluví si svoje znamení (plácnutí rukou, tlesknutí, vypláznutí jazyku atd…). Až mají všichni svoje znamení zvolené, zavolá se dvojice zpět a hraje mezi sebou klasické pexeso. Hádající hráč ukáže na hráče, který předvede své znamení. Pokud objeví i dalšího hráče se stejným znamením, tak vyhrál. Uhádnutá dvojice jde bokem, aby nepřekážela ve hře. Vítězí hráč, který nalezl více dvojic.

**Modifikace hry**

* Hru je možné v rámci mezipředmětových vztahů upravit na jednotlivé předměty:
* Jazykovou: jeden z dvojice řekne české slovo a je nutné najít druhého do dvojice, který má anglický překlad
* Matematickou: jeden z dvojice řekne početní úkol např. 2x4 a druhý z dvojice má výsledek - 8
* Chemickou: název prvku x chemická značka
* a spoustu jiných variant ☺

**Poznámka**

doporučujeme do hry zařadit např. i zvuky.

**Název hry: Na sochaře**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 2–5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**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

**Poznámka**

* čím více jsou hráči pod plachtou u země, tím obtížnější je pro ostatní žáky uhádnout jejich sousoší
* je potřeba upozornit žáky na zákaz lechtání, škrábání atd. žáků pod padákem

**Název hry: Posaď se**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5-10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více

**Prostředí:** tělocvična

**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 řešení.

**Modifikace hry**

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

**Název hry: Raketa**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 2-5 min

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 3 a více

**Prostředí:** Tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  nafukovací balónek pro každého žáka

**Průběh hry (aktivity)**

Je určena startovní čára, ze která 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 zaráz
* možnost vypouštět rakety i do výšky- hodnotit, která raketa doletí co nejvýše

**Název hry: Seznamovací bingo**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 10 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  předem připravený hrací plán

**Průběh hry (aktivity)**

Hráči obdrží hrací plán s předem stanovenými informacemi typu – má modré oči, bydlí v Brně, je pravák atd…. Cílem hráčů je nalézt co nejrychleji ostatní spoluhráče, které dané požadavky splňují. Hráč přijde za jiným hráčem a položí pouze jednu z vybraných otázek např. „Jsi pravák“? Pokud odpověď bude kladná, hráč, který odpovídal kladně zapíše své jméno pod danou informaci. Pokud bude odpověď záporná, musí splnit zadaný pohybový úkol (např. 10 dřepů, 5 kliků, oběhnutí kuželů…) a hledat jiného hráče. Vyhrává ten, kdo má nejdříve vyplněný celý hrací plán.

**Název hry: Stavba**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5–10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 5 a více

**Prostředí:** Tělocvična

**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…)

**Název hry: Vtipná honička**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 1–5minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:**  žádné

**Průběh hry (aktivity)**

Vtipná honička, při které se chycený hráč chytne na místě, kde byl chycen. Příklad-hráč předal babu plácnutím po zádech, tak se chycený hráč musí po celou dobu držet na zádech a chytat v této pozici ostatní. Pokud byl chycen plácnutím po koleni, drží si koleno a chytá dále.

Pokud byl hráč chycen poprvé (záda)- použije jednu ruku a drží si místo chycení (záda). Pokud byl chycen podruhé (zadek)- stále si drží své původní místo (záda) a navíc musí přidat i své druhé chycené místo (zadek). Pokud potřetí (koleno), tak pouští své první původní místo (záda) a drží se za zadek. Pokud byl tedy chycen více než 2x, tak si vždy drží své 2 poslední místa chycení.

**Modifikace hry**

* chytá pouze jeden žák
* pokud je někdo chycen, stává se chytajícím
* chytá více žáků

**Doporučená a použitá literatura:**

Adamirova, J. (2000). Základy psychomotoriky. Praha: ČASPV.

Adamírová, J. (2003). Hravá a zábavná výchova pohybem: Základy psychomotoriky. Praha: ČASPV.

Blahutková, M. (2003). Psychomotorika. Brno: MU.

Blahutková, M. a kol. (2007). Psychomotorické hry. Brno: MU.

Karásková, V. (2009). Zábavná cvičení. Olomouc: UP.

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