**Psychomotorické aktivity ve školní tělesné výchově**

**Tomáš Vyhlídal**

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 (Blahutková, Koubová, 1995). 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), psychologii (emoce, chování), fyziologii (zdatnost, obratnost), estetiku (vyjádření krásy pohybu), etiku (pravidla, fair-play) a mnoho dalších (Blahutková, 2003).

Ve školní tělesné výchově mají psychomotorické aktivity své nezastupitelné místo. Je nutné ale zdůraznit, že psychomotorika nenahrazuje školní tělesnou výchovu, ale pouze ji doplňuje.

Texty uvádí příklady psychomotorických aktivit využitelných ve školní tělené výchově. Texty doplňují seminář s názvem „Psychomotorické aktivity ve školní tělesné výchově“

**Psychomotorické aktivity s využitím psychomotorického padáku**

**Název hry: Kolotoč**

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5–10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

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

**Prostředí:** Tělocvična

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

**Průběh hry (aktivity)**

Žáci se rovnoměrně rozestoupí po obvodu padáku a uchopí jej za okraj oběma rukama. Doprostřed padáku je vhozen míč (pedagogem). Cílem hry je, aby žáci přišli na způsob, jak uvést míč do pohybu tak, aby se míč **kutálel po obvodu padáku**, nezastavil se a nevyskočil z padáku ven. Žáci se nesmí míče dotýkat. Hra končí, když skupina dokáže realizovat minimálně tři po sobě jdoucí obkroužení míče po obvodu padáku.

**Modifikace hry**

* splnění úkolu do časového limitu (např. do 20 s.)
* zastavení míče na předem zvolené barvě padáku
* využití různých velikostí míče

**Poznámka**

* možnost zapojení žáků s tělesným (vozíčkáři) a mentálním postižením

**Psychomotorické aktivity s využitím psychomotorického padáku**

**Název hry: Medúza**

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 10–15 minut

**Instruktorů na hru:** 1

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

**Prostředí:** Tělocvična

**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).

Úkoly:

a) Pedagog vysloví při zvedání padáku jména dvou žáků, kteří musí podběhnout pod medúzou a vyměnit si navzájem místa během jedné vlny.

b) 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.

c) Žáci zvedají padák a všichni společně počítají pět vln. Pří páté vlně musí všichni najednou vběhnout pod medúzu, kde se všichni navzájem v kruhu obejmou a pomalu se nechají zakrýt padákem.

d) 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.

**Poznámka**

* při aktivitách, ve kterých je podbíhán padák více žáky najednou je potřeba dávat pozor na možné střety
* možnost zapojení žáků s tělesným a mentálním postižením

**Psychomotorické aktivity s využitím novin**

**Název hry: Najdi slovo**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–6 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  noviny

**Průběh hry (aktivity)**

Vytvoří se dvě stejně početná družstva. Vyučující nebo žák v případě lichého počtu žáků rozmístí v prostoru tělocvičny noviny. Cílem vyučujícího (lichého žáka) je vybrat jakékoliv slovo, souvětí, nadpis nebo obrázek z novin a říci ho nahlas. Úkolem družstev je toto slovo co nejdříve nalézt. Z každého družstva může vyběhnout pouze jeden žák. Družstvo za každé nalezené slovo získává jeden bod. Vítězí družstvo, které jako první dosáhne pěti vítězných bodů.

**Modifikace hry**

* z družstva může najednou startovat více hráčů nebo celé družstvo
* počet vítězných bodů se může upravit
* z novin se mohou hledat také obrázky

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů**

**Název hry: Otoč soupeřův kelímek**

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 1–2 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**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 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 části těla než rukou (je nutné upravit prostor a zmenšit počet kelímků)

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**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

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** dvojice

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  noviny

**Průběh hry (aktivity)**

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

**Modifikace hry**

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

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím pivních tácků**

**Název hry: Postav věž**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–6 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 6 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  pivní tácky

**Průběh hry (aktivity)**

Cílem hry je vytvořit na předem určené části těla co nejvyšší věž z pivních tácků.

**Modifikace hry**

* postavit věž na hlavě
* postavit věž na zádech
* postavit věž na břichu
* postavit věž na dlani, na hřbetu ruky

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím pivních tácků**

**Název hry: Přejdi řeku**

**Čas na přípravu:** 1 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  pivní tácky

**Průběh hry (aktivity)**

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

**Modifikace hry**

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

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím novin**

**Název hry: Rozpouštějící se kra**

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5–10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  noviny

**Průběh hry (aktivity)**

Žáci vytvoří družstva po alespoň 4 hráčích. Jejich úkolem je postavit se jako skupina na co nejmenší velikost novin (chodidlo hráče nesmí být mimo noviny). Cílem skupiny je přijít na co nejlepší řešení u kterého hráči použijí co nejmenší velikost novin (papíru). Noviny se mohou zmenšovat např. odtržením nepotřebné části novin. Vyhrává družstvo, které se dokáže vejít na co nejmenší rozměr novin.

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity zaměřené na seznamování**

**Název hry: Seznamovací souboj**

**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 vedoucí nebo praktikanti. 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), vedoucí nebo praktikanti odpočítají 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

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů**

**Název hry: Stonožka**

**Čas na přípravu:** 1 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 1-5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  kelímky od jogurtu

**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 kelímky a pohybovat se takovým způsobem, aby kelímky mezi hráči nevypadly.

**Modifikace hry**

* kelímky drží hráči v pravé ruce a položí je na rameno hráče před ním- potom se všichni hráči jako celek – stonožka pohybují
* 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

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím pivních tácků**

**Název hry: Zakryj mě**

**Čas na přípravu:** 1 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 3–5 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  pivní tácky

**Průběh hry (aktivity)**

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

**Modifikace hry**

* tácky se pokládají na hráče nedominantní rukou – praváci levou, leváci pravou
* tácky pokládáme na hráče jinou částí těla něž rukama (tzn., nesmíme tácek chytit do ruky – musíme si poradit jinak)

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**Psychomotorické aktivity s využitím plastových lahví**

**Název hry: Zásoby na zimu**

**Čas na přípravu:** 1 minuty

**Instruktorů na přípravu:** 1

**Čas na hru:** 5 - 10 minut

**Instruktorů na hru:** 1

**Počet hráčů:** 4 a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična

**Pomůcky a materiál:**  plastové lahve velikosti 0,5 litru

**Průběh hry (aktivity)**

Instruktor doprostřed tělocvičny vysype pytel s plastovými lahvemi. Hráči si vyberou libovolné místo v tělocvičně, kde budou mít své místo na odkládání zásob (lahví). Po odstartování si hráči chodí pro lahve jako raci, lahev si umístí na břicho a musí si ji dopravit na své odkládací místo. Hráč s největším počtem zásob (lahví) vítězí.

**Modifikace hry**

* určíme dobu sběru lahví (například 2 minuty)
* po určitém časovém úseku změníme zvíře, které si pro zásoby chodí. Raka vyměníme za čápa (poskoky po jedné noze), za hada (hráči se pro zásoby plazí), krtka (hráči pro lahve chodí po slepu), netopýr (hráči se orientují na místo se zásobami po zvuku) atd.

**Poznámka**

možnost zapojení žáků s různým typem postižení

**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

**Instruktorů na hru:** 1-2

**Počet hráčů:** 4a více hráčů

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky a materiál:** kolíčky na prádlo, šátek (nebo klapky na oči), noviny

**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

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

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.

**Zajímavé odkazy k tématu**

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

[https://](https://psychomot.cz/teorie/psychomotorika/) [*projekty.ujep.cz › Psychomotoricke\_aktivity\_pro\_rozvoj\_ditete\_MS*](http://projekty.ujep.cz/podpuc/wp-content/uploads/2014/12/Psychomotoricke_aktivity_pro_rozvoj_ditete_MS.pdf)

[*https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/20169/PSYCHOMOTORICKA-CVICENI-PRO-ZAKY-S-ADHD---DEFINICE-A-VYMEZENI-PSYCHOMOTORIKY.html/*](https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/20169/PSYCHOMOTORICKA-CVICENI-PRO-ZAKY-S-ADHD---DEFINICE-A-VYMEZENI-PSYCHOMOTORIKY.html/)