

PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY OSOBNÍ OBLAST

Autoři: Mgr. Jana Macečková, Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Veronika Wiednerová,
Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.





PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY OSOBNÍ OBLAST

Úvod

V loňském roce vyškolila Komise psychomotoriky ČASPV nové cvičitele psychomotoriky III. třídy. V závěrečných pracích našich budoucích cvičitelů se objevila řada zajímavých činností, které v žádné dosud zveřejněné literatuře nenajdete. Z toho důvodu jsme se rozhodli nejzajímavější části těchto prací publikovat v metodických příručkách zaměřených na jednotlivé kompetenční oblasti. V rukou máte nyní první malou příručku zaměřenou na osobní oblast psychomotoriky. V této příloze naleznete aktivity od našich lektorů. Jménem celé komise doufám, že si zde vyberete činnosti, které zkusíte provádět se svými cvičenci, a ti je ocení.

Mgr. Barbora Jalovecká, Ph.D.

Psychomotorika

Psychomotorika je systém tělesné výchovy, který využívá pohyb jako výchovného prostředku. Hovoří se o výchově pohybem, která je cílená a odpovědná, hravá i zábavná. Podporuje iniciativu, samostatnost, tvořivost a respektuje individualitu každého cvičence. Nesoustřeďuje se na rozvoj pohybových schopností, na tělesnou zdatnost, ale na psychickou a společenskou složku osobnosti každého jedince (Adamírová, 2006).

Cílem psychomotoriky je bezděčně prožívání radosti z pohybu, ze hry a tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnání biologických potřeb člověka s duševním klidem, uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, která člověku pomáhá v osobnostním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech i prostředcích života a odpovídá založení člověka (Blahutková, 2003).

Hlavním úkolem psychomotoriky je získat zkušenosti, vjemy a pocity ze tří základní oblastí: osobní, společenské a materiální.

Osobní oblast

Tělo je chápáno jako biologický základ lidské existence, jako výchozí bod pro všechny procesy vnímání a vytváření zkušeností, které jsou základními kameny pro vývoj osobnosti. Tělo pak tvoří celek z hlediska fyzického a psychického, a oblast těla je tedy oblastí celé osoby - vlastního „já“. Cílem je naučit člověka vnímat své tělo, prožívat sebe sama, rozumět svému tělu, umět s ním zacházet a pečovat o ně, být s vlastním tělem spokojen (Adamírová a kol., 2009).



Magnety

Cíl: zahřátí organismu, vnímání vlastního těla, kontrola pohybu

Pomůcky: houby

Prostor: tělocvična

Věk: 3-100

Čas: 5 min.

Zařazení: rušná část

Motivace:

Jsmo nové hračky, které umějí tančit podle hudby, a v noci, když jsou stroje vypnuté, tančíme sami, jen občas se stane, že nás přitáhnou tovární magnety.

Postup:

Skupina tančí podle hudby mezi houbami rozmístěnými na podlaze, když vedoucí hry hudbu zastaví, zavolá část těla a každý je tou částí „přitažen“ k nejbližšímu magnetu (houbě). Vedoucí nechá chvíli na prožití kontaktu těla s měkkou houbou a hra pokračuje dále.

Metodická doporučení:

Rozmístíme dostatek houbiček (magnetů), aby si účastníci mohli vybrat a nesrazili se. Na závěr se ptáme - které kontakty s magnetem byly snadné, které obtížné, které příjemné, proč tomu tak bylo?

Kameny přes potok

Cíl: vnímání stability a lability, kontrola pohybu

Pomůcky: houby různých velikostí

Prostor: tělocvična

Věk: předškolní a mladší školní

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: hlavní

Motivace:

Na výletě jsme došli k potoku, kde není lávka, postavíme si chodník z kamenů, po kterých budeme moci přejít.

Postup:

Děti dostanou k dispozici houby různých velikostí a každý je rozmisťuje tak, aby po nich mohl přejít a nešlápl „do vody“. Po vyzkoušení vlastního chodníku mohou děti zkusit chodníky ostatních.

Varianty:

Cestou zpátky přes potok mohou děti kameny (houby) za sebou sbírat, ale tak, aby se udržely na zbývajících.

Metodická doporučení:

Během hry motivujeme děti, aby si chodník stavěly podle svých možností, zkoušely odhadovat své schopnosti, případně chodník udělaly obtížnější. Při reflexi na závěr se ptáme - dařilo se vám přejít přes potok? Co jste dělaly, když se vám to nepodařilo?



Co dali pejsek s kočičkou do dortu?

Cíl:	smyslové vnímání, orientace v prostoru
Pomůcky:	potraviny k hádání, tmavá taška pro ukrytí, kartičky s obrázky potravin, švihadlo
Prostor:	tělocvična, herna
Věk:	předškolní a mladší školní
Čas:	15 min.
Zařazení:	hlavní

Motivace:

Pejsek s kočičkou pekli dort, dali do něj různé potraviny, a my budeme hádat, co do dortu dali.

Postup:

Děti postupně hádají pohmatem v tmavé spíži (tašce nebo krabici) různé potraviny, pak hledají obrázek uhodnuté potraviny mezi kartičkami rozmístěnými po tělocvičně obrázkem dolů a nosí je do hrnce (kruhu ze švihadla). Mezi kartičkami jsou i obrázky tvarově podobných potravin, které ve spíži ale nebyly, pro obtížnější výběr. Nakonec děti hodnotí nad „hrncem“, co všechno pejsek s kočičkou do dortu dali.

Varianty:

Děti si mohou při hádání zavázat oči šátkem a hádat pomoci přivonění nebo ochutnání.

Metodická doporučení:

Na začátku hry můžeme připomenout pohádku „Jak pejsek s kočičkou pekli dort“. Při větším počtu dětí připravíme více hmatových krabic nebo tašek. Při reflexi se ptáme - bylo příjemné dát ruce do tašky? Nebáli jste se? Co bylo těžké uhádnout? Chutnal by vám takový dort? Po skončení hodiny můžeme s dětmi některé pomůcky oloupat a sníst.

Pampeliškové chmýří

Cíl:	vnímání vlastního těla, pocitů, uvolnění
Pomůcky:	střapce ze skartovaného papíru, podložka
Prostor:	tělocvična, herna, relaxační místnost
Věk:	3 - 100 let
Čas:	10 - 15 min.
Zařazení:	hlavní, závěrečná

Motivace:

Je léto, teplo, pampelišky odkvetly a jejich chmýří poletuje a sedá na všechno kolem. Chvilí zašimrá a pak zahřeje spolu se sluníčkem ruce, nohy, postupně celé tělo.

Postup:

Skupina se rozdělí do dvojic a každá dvojice si vezme dostatečné množství papírových střapců (chmýří). Jeden z dvojice si lehne na podložku a druhý na něho pokládá za doprovodu vhodné hudby střapce. Po skončení hudby se dvojice vymění.

Metodická doporučení:

Je vhodné, aby relaxující znali používaný materiál už z dřívějších hodin, aby je nepřekvapil a mohli se plně soustředit na prožitek z vnímání střapců na vlastním těle, na teplo, které vyvolají. Při závěrečné reflexi se ptáme, zda to pro ně byla příjemná nebo nepříjemná činnost. Vybíhaly vám nějaké představy? Vnímali jste střapce i po položení, cítili jste, jak hřejí? Která z rolí byla příjemnější? Co se vám líbilo v roli obkládače?



Hemžení v mraveništi

Cíl: zahřát organismus, uvědomit si různé svalové zatížení těla, orientovat se v prostoru, vnímat tělo v napětí, uvolnění

Pomůcky: CD - doprovod s různými rytmy

Prostor: tělocvična

Věk: 3 - 100 let

Čas: 15 - 20 min.

Zařazení: rušná část

Motivace:

Pohyb v mraveništi, všemi směry a různou rychlostí. Zpomalení mravenců v horku i rychlý úprk těsně před deštěm.

Postup:

Skupina účastníků se pohybuje různými směry a různou rychlostí v celém prostoru. Účastníci se snaží pohybově vyjádřit v rámci hrané hudby své emoce. Pokouší se pohybovat všemi směry různou dynamikou, ve všech rovinách a objevovat kreativní pohyb těla.

Metodická doporučení:

Při zpětné vazbě v závěru hry se účastníci vzájemně vyjádří k pocitům po pohybovém vyjádření a pokusí se objevit formu pohybu, která jim vyhovovala nejvíce, byla nejobtížnější či si uvědomili svalové zatížení.

Noční cirkus

Cíl: koordinace těla, aktivovat vnitřní svalové vidění, orientovat se v prostoru se zavázanými očima

Pomůcky: šátky, různé gymnastické náčiní a nářadí

Prostor: tělocvična

Věk: 3 - 100 let

Čas: 15 - 20 min.

Zařazení: hlavní část

Motivace:

Cirkusová show v manéži. První část cirkusové show proběhne v záři reflektorů, druhá část ve tmě.

Postup:

Z TV nářadí i náčiní, které je k dispozici, je předem nachystaný kruh „opičí“ dráha. Na nachystaných pomůckách si účastníci zvolí jakýkoliv známý, i netypický, kreativní cvik nebo jen nenáročný pohyb. Účastníci projdou nachystanou dráhu jednotlivě za sebou. Vybraný pohyb si po kruhu několikrát zopakují. Poté následuje stejný pohyb a pořadí cviků na jednotlivém nářadí, náčiní, avšak již se zavázanými očima.

Metodická doporučení:

Při zpětné vazbě v závěru hry se účastníci vzájemně vyjádří k pocitům po pohybovém vyjádření a pokusí se objevit formu pohybu, která jim vyhovovala nejvíce, byla nejobtížnější a při které si uvědomili různé svalové zatížení. Jaký byl rozdíl mezi cvičeními se zavázanými očima a bez zavázaných očí?



Sochy v maskách na plese

Cíl: zahřát organismus, uvědomit si různé svalové zatížení těla, orientovat se v prostoru, vnímat tělo v napětí uvolnění, kreativně vyjádřit pohybem různá tématická, motivační zadání

Pomůcky: CD - doprovod s různou melodií

Prostor: tělocvična

Věk: 3 - 100 let

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: rušná část

Motivace:

Právě probíhá karnevalový rej plný veselí a masek, které jsou v různém provedení a s kreativním námětem.

Postup:

Skupina účastníků se pohybuje v rytmu hudby po prostoru. Na zastavení hudby účastníci zůstanou stát a vytvoří ze svého těla sochu na zadané téma. Následuje puštění hudby a poté znovu zastavení se změnou tématu - jedná se již o sochu v druhé pozici. Hra může pokračovat do osmi i více pozic odlišných soch, které jsou si schopni účastníci po zastavení hudby vybavit a vrátit se do polohy zpět.

Metodická doporučení:

Pokusit se popsat ve zpětné vazbě, jak snadno či obtížně se tvořily představy soch na zadané téma a jak proběhlo samotné vybavování různých pozic v nahodilém pořadí.

Netradiční přemístování

Cíl: vnímání a kontrola pohybu vlastního těla

Pomůcky: zvukový doprovod

Prostor: tělocvična

Věk: 3 - 100 let

Čas: 10 min.

Zařazení: rušná, hlavní část

Motivace:

Jaké jsou pohybové schopnosti vašeho těla? Jste schopni být kreativní ve vlastním pohybu?

Postup:

Cvičencům se vysvětlí, že mají vymyslet každý sám za sebe formu přesunu svého těla po tělocvičně (místnosti). Pohyb je tím cennější, čím více se bude lišit od základní chůze. Vždy, když bude hrát hudba, probíhá přesun, pokud bude ticho, je čas odpočinku a vymyšlení změny pohybu. Po několika opakováních si sednou všichni v kruhu a pokusí se o zpětnou vazbu vnímání možností pohybu svého těla.

Metodická doporučení:

Hra se nehodnotí pořadím, ale hodnotí se jednotlivci zpětnovazebně. Snažíme se o probuzení vnímání a přemýšlení nad přesunem a poté realizace, jak se to povedlo, zda účastníci v jednotlivých blocích volili stále těžší varianty, nebo si to spíše zjednodušovali atd.



Sportuj uchem!

Cíl:	poznávání osobní složky vlastního já na základě sluchového vnímání
Pomůcky:	šátky, míče z různých pohybových aktivit (od stolního tenisu až po medicinbal, nafukovací balonek atd.
Prostor:	tělocvična
Věk:	3 - 100 let
Čas:	10 min.
Zařazení:	rušná, hlavní část

Motivace:

Zná náš sluch různé pohybové aktivity?

Postup:

Každý si zaváže oči šátkem a najde si místo v tělocvičně, aby měl svůj osobní prostor. Poté cvičitel vybere první míč a několikrát jím zadřibluj o zem. Úkolem účastníků je uvědomit si zvuk a pomocí pantomimy předvést, jakou aktivitu či sport mu daný zvuk evokuje. Poté na konci proběhne zpětná vazba o schopnosti vnímání akustických podnětů a na základě toho proběhlé pantomimy....

Metodická doporučení:

Hra se nehodnotí pořadím, klademe důraz na individuální vnímání akustických podnětů, u mladších můžeme nejdříve ukázat malou ukázkou.

MM - CM - M!

Cíl:	odhad velikosti vlastního těla - uvědomování a práce s tělesnou výškou
Pomůcky:	barevná lepítka
Prostor:	tělocvična, místnost
Věk:	3 - 100 let
Čas:	5 min.
Zařazení:	rušná, hlavní část

Motivace:

Obr Goliáš a pasáček David byli různě velicí, přesto menší dokázal zdolat většího. Dokážeš odhadnout svou výšku?

Postup:

Každý obdrží dvě barvy barevných lepítek a vydá se samostatně na druhou stranu tělocvičny (místnosti). Ve chvíli, kdy bude přesvědčen, že je ve vzdálenosti své tělesné výšky od zdi, nalepí jedno lepítko na zem. Poté si lehne nohama ke zdi a ke své skutečné výšce nalepí druhé lepítko, každý se pak může sám přesvědčit, jak přesně dokázal svou výšku odhadnout. Můžeme několikrát zopakovat a zkoušet, zda se odhad zlepšuje.

Metodická doporučení:

Hru nehodnotíme pořadím, ve zpětné vazbě je potřeba se spíše zabývat pocity, které mají cvičenci, jelikož až při vyzkoušení zjišťují, že vůbec není jednoduché svou vlastní výšku správně odhadnout.



Chůze modelek

Cíl: uvědomování si vlastního těla, vnímání pohybů jednotlivých částí těla, aktivace hlubokého svalového systému, správné držení těla, kultura pohybu

Pomůcky: tácek, případně jiný plochý předmět (víko od krabice)

Prostor: společenská místnost, jídelna, tělocvična

Věk: senioři

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: úvodní, hlavní

Motivace:

Staly se z nás modelky a právě předvádíme na přehlídkovém molu novou značku sportovního oblečení. Jdeme velmi pomalu a krásně se usmíváme do publika.

Postup:

Členové skupiny se rozmístí v prostoru a každý si vezme tácek. Všichni společně chodí prostorem s předmětem na hlavě za doprovodu hudby a snaží se jít vzpřímeně, s narovnanými zády, ale přitom ne strnule, a zkoušejí si uvědomovat svaly a skupiny svalů, které jsou aktivní.

Varianty:

Chůzi ztížíme tak, že si na tácek dáme míč, který si přidržujeme. Přijdeme k jinému cvičenci a míček si s ním vyměníme.

Metodická doporučení:

Cvičení není vhodné provádět příliš dlouho, aby nedošlo nadměrnému přetížení krční páteře. Líbilo se nám hrát na modelky? Bylo to příjemné, či nikoliv?



Magnetická socha

Cíl: uvědomování si vlastního těla, vnímání pohybů jednotlivých částí těla, vnímání napětí a uvolnění, rozvoj jemné motoriky, tvořivosti a posílení svalstva horních i dolních končetin

Pomůcky: pивní tácky

Prostor: místnost

Věk: senioři

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: hlavní

Motivace:

Navštívili jsme výstavu magnetických soch, z jednoho v páru se stala magnetická socha, z druhého návštěvník výstavy, který si může vybrat velkou spoustu magnetek a dát je velmi opatrně na sochu.

Postup:

Cvičenci vytvoří dvojice. Jeden z dvojice upaží a druhý mu na paže naskládá velmi pomalu něko-

lik pivních tácků tak, aby nespady na zem. Úkolem jednoho cvičence je umístit co největší počet tácků na paže, druhý cvičenec při únavě spustí ruce volně vedle těla a vnímá pocit uvolnění.

Varianty:

- Cvičenci se snaží pohybovat pažemi z upažení do předpažení, aniž by přitom pivní tácky spadly.
- Cvičenci se s pivními tácky volně pohybují v prostoru.
- Cvičenci z pivních tácků stavějí stříšky, tak že opřou dva tácky o sebe.

Metodická doporučení:

U osob staršího věku, kterým dělá problém stát bez opory, doporučujeme cvičení provádět v sedu na židli, kde můžeme zapojit i dolní končetiny a tím posílit svaly a svalové skupiny v této oblasti. Při cvičení se nesmí zapomenout na výměnu rolí. Při závěrečné reflexi se ptáme, zda intenzivně vnímali pocit napětí v pažích a následné uvolnění. Jaké pocity vše vyvolalo?



Rostlinky

Cíl: vnímání pohybů vlastního těla a jeho jednotlivých částí, přenos symbolu do polohy vlastního těla, rozvoj představivosti

Pomůcky: žádné

Prostor: místnost

Věk: senioři

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: úvodní, hlavní, závěrečná

Motivace:

Všichni členové skupiny představují rostliny, které klíčí ze semínka, rostou, zrají a uvadají. Na pokyn vedoucího hry se všichni stočí do semínka a potom velmi pomalu rostou. Jsou čím dál větší. Až rostlinky vyrostou, obracejí se ke slunci, vytahují se a košatí, dosahují plné zralosti. Pak pozvolna začínají vadnout.

Postup:

Na pokyn vedoucího hry např. všichni provedou dřep (klek) a potom se začnou vytahovat vzhůru. Následně se pomalu se ohýbají k zemi opět až do výchozí polohy. Cvičenci se snaží o provedení pohybů dle vlastní představivosti a individuálních možností.

Varianty:

Izolovat pohyby pouze pro jednotlivé části těla (dolní končetiny, trup, horní končetiny, hlava s výrazem v obličeji).

Metodická doporučení:

Velmi vhodné je cvičení doplnit o hudební doprovod s žánrem hudby podle zařazení do cvičební jednotky (na závěr relaxační hudba, na úvod motivační hudba). U osob pokročilejšího věku je možno cvičení provádět v sedu na židli. Upozornit cvičící na nevhodnost provádění předklonů!



POZNÁMKY

Použitá literatura:

Adamírová, J.: Hravá a zábavná výchova pohybem - Základy Psychomotoriky. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006, 66 s.

Adamírová, J.: et al Psychomotorika - speciální učební text. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2009, 51 s, ISBN: 86-586-24-3

Blahutková, M.: Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita, 2003, 92 s., ISBN:80-210-3067-4

CHCETE OSLOVIT 250 000 SPORTOVNÍCH NADŠENCŮ

A JEJICH LEKTORY INSTRUKTORY CVIČITELE A TRENÉRY?

INZERUJTE V ČASOPISE



POHYB JE ŽIVOT

časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta



Kontakt: Redakce Pohyb je život , ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.