



METODICKÁ PŘÍLOHA

95

PSYCHOMOTORIKA PŘES POČÍTAČ

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 3 | září 2021
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



sdílení



radost

inspirace

motivace

výzvy

vzdělávání

**SPORTUJEME S MÍROU,
PŘIDEJ SE K NÁM!**

Česká asociace
Sport pro všechny



Psychomotorika přes počítač aneb

Psychomotorické hry v době covidové

Autoři: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Mgr. Kateřina Zavičáková, Adriana Baráková, Subkomise psychomotoriky ČASPV, Komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV a Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví PdF MU

Uzavření škol, školek i volnočasových aktivit bylo pro všechny učitele, děti, rodiče, prarodiče, ale i cvičitele zcela novou situací, se kterou se museli potýkat. Také studenti pedagogických fakult, kteří často konali pedagogické praxe online formou, hledali nové možnosti, jak dětem zpestřit výuku. Vzniklo mnoho pěkných námětů, u kterých by bylo škoda, kdyby zůstaly „v šuplíku“.

Níže uvádíme několik námětů na psychomotorické aktivity, které lze použít jak v běžné praxi, tak přes obrazovku počítače. V námětech určených pro předškoláky mohou pracovat děti online pouze s učitelem/cvičitelem bez asistence rodičů či s jejich dopomocí. Ukázkové hry jsou zaměřeny na nelokomoční, lokomoční a manipulační aktivity pro děti ve věku 4–6 let. Mladší děti mohou činnosti zkoušet ve zjednodušené podobě. Příklady aktivit, které jsou určené spíše

pro školní děti, se zaměřují na zábavné procvičení látky jednotlivých vzdělávacích předmětů na 1. stupni základních škol – matematiky, českého jazyka, prvouky a dalších.

Pro všechny uvedené hry platí zásady psychomotoriky: hry jsou nesoutěžní, promyšlené, s dobře vysvětlenými a pochopenými pravidly a závěrečným zhodnocením prožitků, dovedností a postřehů. Hry lze modifikovat podle věku, znalostí, schopností a dovedností dětí.

AKTIVITY PRO PŘEDŠKOLÁKY

NA ZRCADLO

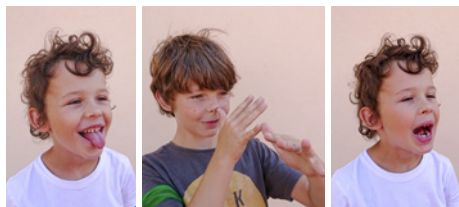
Zaměření: napodobování pohybů v obličejí, uvědomování si vlastního těla

Oblast: osobní

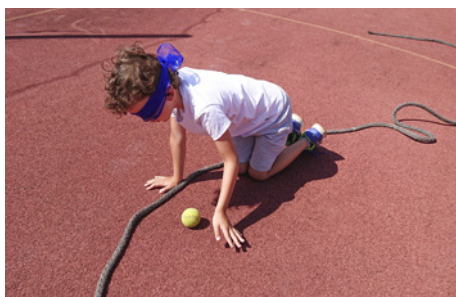
Časová dotace: 3 minuty

Pomůcky: žádná

Popis: Učitel sedí naproti dítěti, ukazuje mu různé grimasy a dítě má za úkol všechno podle učitele napodobit.



JAK ŽIJE KRTEK



Zaměření: rozvoj jemné motoriky

Oblast: materiální

Časová dotace: 3–5 minut

Pomůcky: delší lano, šátek na oči, nástroj na znamení signálu, předměty, které bude dítě hádat (max. 5 předmětů)

Popis: Na zemi (ve třídě, v tělocvičně, na zahradě) volně rozprostřeme lano tak, aby se nikde nepřekrývalo. Dítě má zavázané oči a jednou rukou se lana dotýká. Podél lana rozmístíme různé předměty. Když dítě k předmětu dojde, na zvukový signál (bubínek, triangel), dítě předmět najde a hádá, co to je.



SKOČ SPRÁVNÝM SMĚREM

Zaměření: rozvoj hrubé motoriky, koordinace pohybů

Oblast: osobní

Časová dotace: 2 minuty

Pomůcky: stopy nohou

Popis: Na zemi jsou vyznačené stopy lidských nohou, dítě musí podle stop skočit správným směrem.

Obměna: Děti mohou udělat na chodníku nebo jiné ploše otisky svých mokrých chodidel a opakovaně zkoušet skákat podle „vlastní“ předlohy.



NA BARVIČKY

Zaměření: rozvoj hrubé motoriky, poznávání barev

Oblast: materiální

Časová dotace: 5 minut

Pomůcky: barevné kostky, kamínky, papírky, víčka od PET láhví či jiné předměty

Popis: Děti se pohybují po třídě podle pokynů učitelky (např. chodí, běhají, skáčou snožmo, po jedné noze, chodí jako žabky, raci apod.). Učitelka zavolá např. „zelená barvička“ a všichni si najdou kostku (kamínek, papírek, víčko od PET láhve) zelené barvy.

Obměna: V online verzi hledají děti předměty dané barvy v domácím prostředí a ukážou výsledek hledání buď do monitoru učitelce, nebo přímo rodičům (prarodičům...).



VLAŠTOVKO, KAM POLETÍŠ?

Zaměření: rozvoj hrubé motoriky

Oblast: materiální

Časová dotace: 3 minuty

Pomůcky: papír na výrobu vlaštovky, lano nebo švihadlo (nebo jiná překážka – stůl, křeslo apod.)

Popis: Dítě si vyrobí papírovou vlaštovku. Dvě děti drží ve výšce ramen lano, dítě má za úkol z určité vzdálenosti vlaštovku hodit tak, aby proletěla nad lanem. Vzdálenost od lana můžeme měnit.



OD JEDNIČKY DO PĚTKY

Zaměření: koordinace pohybů, rozvoj hrubé motoriky

Oblast: materiální

Časová dotace: 3–5 minut

Pomůcky: dřevěné malé kostky nebo kostky Lego duplo, malý míček nebo kulička, dřevěná tyčka

Popis: Na pevné podlaze (ve třídě, v tělocvičně) je postavená z malých kostek dráha ve tvaru číslí od jedné do pěti. Dítě postaví malý míček na start k číslici 1, a pak musí míček pomocí dřevěné tyčky kutálet skrze všechny číslice až k číslici 5.



AKTIVITY PRO ŠKOLÁKY

GEOMETRICKÉ ÚTVARY Z TĚL ANEB SESTAV TO!

Předmět, ročník: matematika, od 1. ročníku

Zaměření: Žák se učí spolupráci a domluvě ve skupině. Uvědomí si možnosti a schéma vlastního těla, ale i těl druhých. Učí se a opakuje geometrické útvary.

Oblast: společenská, v online verzi osobní

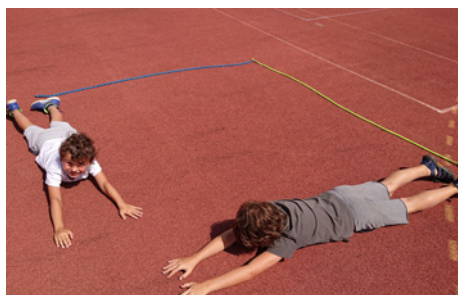
Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: žádné

Popis: Hráči se rozdělí do skupin nejlépe po 4 žácích. Učitel či vybraný hráč vyvolá rovinný útvar – čtverec, obdélník, trojúhelník a jiné. Všichni hráči mají za úkol tento útvar sestavit z vlastních těl. Když mají žáci hotovo, je úkolem žáků vytvořit útvar znovu, ale odlišným, novým způsobem. Učitel či vybraný hráč jim dává pokyn: „Udělej to jinak.“ Takto můžeme pokračovat dále a sledovat kreativitu a spolupráci hráčů během této aktivity.

Obměna: 1) Využití švihadel či jiného náčiní.

2) Obměna v online verzi – žák se snaží vytvořit zadaný útvar jen pomocí vlastního těla, pomocí vlastního těla a za pomoci rodinných příslušníků nebo dalších pomůcek, pomocí vlastního těla a nábytku nebo jen z různých pomůcek apod.



UKAŽ RUKU ANEB VYJMEOVANÁ SLOVA JINAK

Předmět, ročník: český jazyk, 3. – 5. ročník

Zaměření: Žák porovnává velikost své ruky s otisky správně doplněného i/í, y/ý.

Oblast: osobní

Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: archy papíru s obtisky rukou či chodidel do tvarů Y/Ý a I/Í

Popis: Po tělocvičně rozmístíme předem připravené archy s obtisky y/ý, i/í různých velikostí. Učitel nebo určený hráč vyvolá nějaké vyjmenované či příbuzné slovo. Všichni hráči v prostoru vyhledají správně doplněné i/í, y/ý, u něhož si porovná velikost oproti své ruce – je menší, větší či stejná? Pokud se na místě setká více hráčů, mohou své ruce porovnat navzájem, mohou přiložit svou ruku na jednu konkrétní část vytvořeného i/í, y/ý apod.

Obměna: 1) Lze využít k procvičení dalšího učiva v ČJ – koncovky přídavných jmen aj. **2)** V online verzi mohou žáci ukazovat zvolenou možnost prsty, poskládáním dlaní či polohou celého těla, čárku je možné udělat například vyplazením jazyka (což děti jistě pobaví).



BARVIČKY, BARVIČKY, KDE JSTE?

Předmět, ročník: výtvarná výchova, 1. – 5. ročník

Zaměření: Žák si uvědomuje netypickou možnost hmatu a další využití chodidel. Poznává barvy a dokáže je správně přiřadit.

Oblast: osobní

Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: obruče v barvách PET víček, velké množství PET víček alespoň 4 barev (v online verzi např. barevné papíry a různé předměty)

Popis: Úkolem této hry je roztřídění různých barevných PET víček do správných kruhů s danou

barvou. Pro přemístění víček hráči využijí pouze vlastních chodidel. Hráči si mohou navzájem pomáhat.

Obměna: V online verzi mohou žáci nahradit obruče barevnými papíry nebo jinými zástupnými předměty, místo PET víček mohou přemísťovat hračky, barevné papíry, pastelky apod.



SENZOMOTORICKÝ CHODNÍK ANEB KOUSEK LESA V TĚLOCVIČNĚ

Předmět, ročník: prvouka, pracovní činnosti, od 1. ročníku

Zaměření: Žák prostřednictvím hmatu vnímá a identifikuje přírodní i jiné materiály.

Oblast: materiální

Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: karton cca 280 cm dlouhý, přírodní (kamínky, větve, mech, písek, kůra stromů aj.), tavicí pistole, umělý materiál (látka, pěnová hmota, guma aj.)

Popis: Učitel připraví dopředu či spolu s žáky v rámci hodiny pracovních činností „chodník“, tzn. na karton nalepí či jakkoli připevní různé materiály – ideálně přírodní (větvičky, kamínky, mech, kůra, kaštiny...) či umělé (látky, pěnovou hmotu...). Materiál pečlivě vybíráme,

aby byl bezpečný a na chodidla příjemný. Takto připravený chodník hráči umístí libovolně v prostředí tělocvičny a přechází jej se zavřenými očima pro větší prožitek. Mohou také spolupracovat ve dvojici, kdy jeden hráč vede druhého po chodníku. Jednotlivci identifikují materiál pod nohama.

Obměna: 1) Lze realizovat na školní zahradě – písek, tráva, mech, kamínky zasazené v dřevěných bedýnkách. **2)** Chodník lze vytvořit v rámci projektu v daném časovém období (i při online výuce).



CESTA DO ŠKOLY

Předmět, ročník: prvouka, 1. – 3. ročník

Zaměření: Žák spolupracuje při společném budování cest do a ze školy. Žák bezpečně prochází cestami a chová se na cestách ohleduplně vůči ostatním.

Oblast: společenská, v online verzi i osobní

Časová dotace: 5–15 minut

Pomůcky: rozstříhaný obrázek školy, švihadla, malé kruhy – volant

Popis: Po prostoru (tělocvična, hřiště) schováme před hráči jednotlivé části obrázku navštěvované školy. Hráči mají za úkol najít tyto části a společně sestavit obraz, který následně identifikují. K této složené fotografii mají za úkol společně vytvořit cesty do a ze školy, kruhové objezdy nebo i křižovatky. Fantazii se meze nekladou. Následně všichni hráči putují po vy-

tvořených cestách s ohledem na druhé. Mohou cestovat autem, autobusem či pěšky. Pokud do školy jedou dopravním prostředkem, mají v rukou volant – malé kruhy, kterými řídí. Po cestě se musejí vzájemně vyhýbat, aby se nesrazili. Chodci dbají na svou bezpečnost a vyhýbají se dopravním prostředkům.

Obměna: 1) Využití jiného materiálu – PET víček aj. **2)** V online verzi – seskládání obrázku na počítači, vytvoření cest ke stolu (představuje školu). Žáci mohou pracovat ve skupinách a společně tvořit jednu dráhu „doma“ u některého z žáků.



Použité zdroje:

Baráková, A. *Psychomotorické hry motivované vyučovacími předměty na 1. stupni ZŠ Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity*, 2021. Diplomová práce.

Zavičáková, K. *Psychomotorické hry pro děti předškolního věku. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity*, 2021. Závěrečná práce.

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**