

Psychomotorické hry pre inklúziu žiakov so sluchovým postihnutím do hodín telesnej a športovej výchovy

Martina Luptáková¹, Dagmar Nemček²

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

²Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta

Samotný pojem „inklúzia“ nie je stav. Je to spôsob uskutočňovania výchovno-vzdelávacieho procesu, v ktorom učiteľ neustále uvažuje nad tým, ako vyhovieť rozvojovým potrebám žiakov v sústavne sa meniacich podmienkach tak, aby predchádzal zlyhaniu svojich žiakov, a aby zároveň zabezpečil ich plnohodnotný rozvoj v rámci ich individuálnych možností, ktoré sú u každého jednotlivca odlišné (Vančíková et al., 2017). Inkluzívne vzdelávanie sa v samej podstate netýka len nejakých špecifických skupín žiakov, ale všetkých žiakov, ktorí sú súčasťou procesu výchovy a vzdelávania. Práve v školskom prostredí sa každý žiak stáva individualitou, je niečím špecifický (Bagalová, Bizíková & Fatulová, 2015). Sociálna dimenzia inklúzie žiakov so sluchovým postihnutím by mala predstavovať jedno zo základných východísk prevencie sociálnej nerovnosti a sociálneho vylúčenia, ku ktorému dochádza dôsledkom sluchového znevýhodnenia (Beliková, 2014).

Pojem „psychomotorika“ je vnímaný ako prežívanie samotného pohybu. Cieľom psychomotoriky je prirodzené prežívanie radosti z pohybu, hry a z telesných cvičení, ako aj vytvorenie tzv. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody človeka. Rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života. Hry v psychomotorike umožňujú prejavovať individualitu osobnosti a súčasne zapájajú človeka do kolektívneho cítenia a pútajú jednotlivca ku kolektívu (Nemček, 2023). Psychomotorické hry s prvkami inklúzie prebiehajú spontánne a s radosťou. Odbúrava sa tu stres, úzkosť a hľadá sa spolupatričnosť a pomoc. U žiakov takéto hry podporujú rozvoj pohybových zručností a schopností intaktných žiakov, spoločne so žiakmi so zdravotným znevýhodnením, prispievajú k rozšíreniu škály pohybových prejavov hrubej a jemnej motoriky, rozvíjajú koordináciu pohybov, orientáciu v priestore, rovnováhu, umožňujú vnímanie svojej telesnej schémy a upresňujú možnosti pohybu tela (Nemček & Wittmannová, 2011).

Zmyslové vnímanie a pohybová reakcia na základe vnemu sa zapája hlavne pri popise hry, uvedení do deja, vysvetlení pravidiel a pri realizácii hry. Hráči reagujú na základe počutého (verbálna stránka komunikácie) a videného (neverbálna stránka komunikácie). Niekedy musí

žiak zapájať aj viaceré zmysly ako napr. hmat a čuch. Tým sa rozvíja senzorickú zložku psychomotoriky (Muličáková & Ustohalová, 2007). Zaujímavosťou psychomotorických hier a cvičení je okrem iného aj to, že okrem štandardných telovýchovných pomôcok, špeciálneho náradia a náčinia pre psychomotoriku, môžeme pri ich realizácii použiť aj predmety bežnej potreby ako sú napríklad: plastové/papierové téglíky, vrchnáky z PET fliaš, noviny, reklamné letáky, štipce na prádlo, rôzne farebné predmety (Nemček, 2024). V našom príspevku uvedieme štyri inkluzívne hry s prvkami psychomotoriky, zamerané na inklúziu žiakov so sluchovým postihnutím (SP), ktorú stvárnila figurantka s nasadenými slúchadlami pre vylúčenie zvukového vnímania. Výberom hier sme sa inšpirovali autorkou Blahutkovou (2006), ktorá vo svojej publikácii „Psychomotorika pre všetkých“ a „Psychomotorika pro tebe“ (Blahutková et al., 2017) ponúka telovýchovným pedagógom rôzne inšpiratívne psychomotorické hry, ktoré sme modifikovali pre inklúziu žiaka so SP do vyučovania telesnej a športovej výchovy. Jednotlivé hry sa následne dajú prispôbovať úrovni všetkých zúčastnených žiakov.

Názov hry: Go, stop, ready / Semafor

Pomôcky: predmety troch farieb semafora (napr. gumové štvorce)

Cieľ hry: Hra je zameraná na priestorovú orientáciu, pozornosť, percepciu (vnímania) vizuálneho podnetu v podobe farebných gumených štvorcov a vizuálnych povelov učiteľa.

Popis hry: Žiaci sa postavia na jednu stranu telocvične vedľa seba za štartovaciu čiaru. Súčasťou kolektívy žiakov je aj žiak so SP. Učiteľ na začiatku hry vysvetlí dohodnuté gestá, ktoré bude počas hry žiakom ukazovať. V rukách drží farebné gumené štvorce troch farieb. Každá farba predstavuje iný povel znázorňujúci pohyb na vozovke, alebo na križovatke (obr. 1):

- ❖ GO – zelený štvorec znamená beh vpred, žiaci bežia čo najrýchlejšie vpred,
- ❖ STOP – červený štvorec znamená stop, žiaci musia zastaviť,
- ❖ READY – oranžový štvorec znamená pripraviť sa, žiaci vykonajú poklus na mieste.

Cieľom hry je sa čo najrýchlejšie dostať za cieľovú čiaru. Vyhrá ten žiak, ktorý ako prvý prebehne cieľovou čiarou tak, aby prísne rešpektoval dohodnuté pravidlá súťaže, čiže pohyb výlučne podľa farieb semafora (obr. 2). Učiteľ tiež vysvetlí žiakom, že gesto „palec hore“ znamená, že všetko je OK, gesto „prekríženie rúk na hrudi“ znamená, že hra končí a gesto „ukázanie ukazovákom na žiaka“, že daný žiak sa musí vrátiť na štartovaciu čiaru. Učiteľ sa postaví za cieľovú čiaru približne vo vzdialenosti 15 m od žiakov tvárou k nim tak, aby ho

všetci žiaci dobre videli vrátane žiaka so SP. Hra začína zdvihnutím prvého štvorca učiteľom a žiaci realizujú dané cvičenie (obr. 2). Ak sa niektorý žiak pomýli, učiteľ žiaka napomenie tak, že na neho ukáže ukazovákom a žiak sa presunie naspäť za štartovaciu čiaru. Do danej hry si učiteľ môže ľubovoľne pridať ďalšie farby s inými povelmi napr. žltá farba vykonanie panáčika, modrá farba vykonanie 3x drep a pod. V hre učiteľ zámerné používa anglické výrazy, aby si žiaci zopakovali povely, ktoré sa učili na hodine anglického jazyka.



Obr. 1 Východisková pozícia žiakov a ukazovanie farieb semafora učiteľom



Obr. 2 Realizácia hry Go, stop, ready

Názov hry: Slon

Pomôcky: žiadne

Cieľ hry: Hra je zameraná na koordináciu pohybov, zapamätanie pohybov, neverbálnu komunikáciu, reakčnú schopnosť.

Popis hry: Žiaci sa zoradia vedľa seba a vytvoria kruh. Žiak so SP sa nachádza v strede kruhu (obr. 3).



Obr. 3 Východisková pozícia žiakov pre hru Slon



Obr. 4 Názorná ukážka Slona



Obr. 5 Realizácia hry Slon

Žiak v strede (žiak so SP) sa pomaly otáča vpravo, aj vľavo, keď zastane, ukáže prstom na žiaka stojaceho oproti nemu. Ten čo najrýchlejšie znázorní pohybovým úkonom slona s chobotom a uši mu znázornia spolužiaci po jeho pravej a ľavej strane (obr. 4). Ak sa niektorý zo žiakov v znázornení slona, alebo v znázornení uší pomýli, vypadáva z hry. Víťazom sa stávajú poslední traja žiaci. Hru začíname pomalým tempom, ktoré udáva žiak so SP, neskôr tempo zrýchľujeme (obr. 5).

Názov hry: Hore-dole téglik

Pomôcky: tégliky, rozlišovacie dresy.

Cieľ hry: Hra rozvíja priestorovú orientáciu, vytrvalosť, silové schopnosti, reakčnú rýchlosť, neverbálnu komunikáciu (mimika tváre).

Popis hry: Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev s rovnakým počtom – družstvo s modrými rozlišovacími dresmi a družstvo žiakov s červenými rozlišovacími dresmi. Súčasťou jedného družstva je aj žiak so SP. Každé družstvo má rovnaký počet téglikov, ktoré si poukladá do vymedzeného priestoru. Červené družstvo poukladá tégliky dnom smerom hore a modré dnom smerom dole. Za stanovený čas (1-2 min.) je úlohou žiakov postaviť si tégliky svojím smerom tak, že žiaci červeného družstva stavajú všetky tégliky dnom hore (čiže prevrátaný téglik) a modré družstvo dnom smerom dolu (čiže normálne postavený téglik) (obr. 6).



Obr. 6 Realizácia hry Hore-dole téglik

Družstvo, ktoré za stanovený čas bude mať viac postavených téglíkov svojím smerom, vyhráva. Učiteľ hru štartuje na vizuálny signál aj verbálne – pripraviť sa, pozor, štart. Na konci



hry sa dotkne spolužiak, ktorý je najbližšie, žiaka so SP, aby vedel, kedy má hra koniec. Určí sa jeden žiak z každého družstva, ktorý vyzbiera všetky téglíky postavené svojím určeným smerom, tak že žiak červeného družstva zbiera len téglíky, ktoré sú postavené hore dnom, čiže prevrátené, a žiak modrého družstva zbiera len tie téglíky, ktoré sú postavené dole dnom, čiže normálne postavené téglíky. Vyzbieraním téglíkov poveríme žiaka so SP. Na konci hry žiaci poverení zbieraním téglíkov, téglíky spočítajú (obr. 7) a vyhrá to družstvo, ktoré má viac téglíkov.

Obr. 7 Spočítanie téglíkov žiačkou so SP

V ďalšom kole hru učiteľ modifikuje tak, že žiaci sa vo vymedzenom území pohybujú v polohe kraba (obr. 8) a téglíky obracajú pomocou nôh (obr. 9), čo je vhodné v rámci prevencie alebo korekcie (príp. kompenzácie) plochých nôh u žiakov.



Obr. 8 Prevracanie téglíkov nohami v polohe kraba



Odporúča sa hru realizovať naboso, aby žiaci vedeli lepšie manipulovať s téglikom.

Obr. 9 Obracanie téglika nohami

Názov hry: Vlňy

Pomôcky: žiadne

Cieľ hry: Hra je zameraná na dramatizáciu, vnímanie pohybov tela, koordináciu pohybov, reakčnú schopnosť, neverbálnu komunikáciu (reč tela), tímovú spoluprácu a ukludnenie organizmu.

Popis hry: Žiaci si v ľubovoľnom priestore telocvične posadajú na zem tesne za seba do sedu roznožného a chytia sa za ramená (obr. 10). Žiak so SP je prvý v rade. Učiteľ krátkymi inštrukciami vysvetlí žiakom priebeh cvičenia, ktorým budú znázorňovať pohyby vĺn na mori. Postaví sa chrbtom k žiakom a názorne ukáže povely, ktoré znamenajú:

- ❖ ak upaží pravou, žiaci vykonajú úklon trupu vpravo,
- ❖ ak upaží ľavou, žiaci vykonajú úklon trupu vľavo,
- ❖ ak sa predkloní, aj žiaci sa predklonia,
- ❖ ak sa zakloní, aj žiaci imitujú záklon trupu,
- ❖ krúžením trupu je znázornený vodný vír.

Cvičenie sa začína pomalým tempom, neskôr učiteľ tempo zrýchľuje. Od žiakov sa žiada maximálna spolupráca. Hra sa odporúča v záverečnej časti hodiny, nakoľko je vhodná na upokojenie organizmu, no bez zrýchľovania tempa.



Obr. 10 Východisková pozícia žiakov v hre Vlny



Obr. 11 Vlnenie mora vľavo

Modifikácie cvičenia:

- (1) Učiteľ namiesto povelov upažovanie pravou/ľavou môže zvoliť úklony trupu do strán spoločne so žiakmi (obr. 11, 12).
- (2) Žiak so SP môže byť iniciátorom vlnenia mora, čiže udáva smer vlnenia a rotácie trupu (vodný vír).



Obr. 12 Vlnenie mora vpravo

Výstup bol podporený grantovými projektmi Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR – KEGA č. 051UK-4/2022 (Inkluzívne vzdelávanie v telesnej a športovej výchove) a VEGA č. 1/0694/24 (Telesná a športová výchova ako prostriedok inklúzie žiakov s poruchami autistického spektra).

Pod'akovanie



Inkluzívnu hodinu TŠV sme realizovali so študentkami bakalárskeho štúdia na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v rámci ich povinného vyučovania (obr. 13). Zúčastneným študentkám ďakujeme za ich aktívnu účasť na hodine, a za udelenie svojho súhlasu s fotodokumentáciou pre účely tohto metodického výstupu.

Obr. 13. Zúčastnené študentky PdF UK s autorkou príspevku

Literatúra

1. BAGALOVÁ, E., BIZÍKOVÁ, E. & FATULOVÁ, Z., 2015. *Metodika podporujúca inkluzívne vzdelávanie v školách*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. ISBN 978-80-8118-143-6.
2. BLAHUTKOVÁ, M., 2006. *Psychomotorika pre každého*. Prešov: Metodicko pedagogické centrum. ISBN 80-8045-430-2.
3. BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z., NADOLSKA, A. & SLIŽIK, M. 2017. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. ISBN 978-80-7204-954-7.
4. BELIKOVÁ, V., 2014. *Sociálna dimenzia v inkluzívnej edukácii žiakov so sluchovým postihnutím*. Nitra: PdF UKF, 144 s. ISBN 978-80-558-0655-6.
5. MULIČÁKOVÁ, A. & T. USTOHALOVÁ, 2007. *Psychomotorické hry v škole*. Prešov: Metodicko–pedagogické centrum. ISBN 978-80-8045-496-8.
6. NEMČEK, D. 2023. Psychomotorické hry na zoznamovanie v inkluzívnej hodine telesnej a športovej výchovy. *Telesná výchova & šport*, 33(2), 94-101.
7. NEMČEK, D. 2024. *Inkluzívne vzdelávanie v telesnej a športovej výchove. Príklady dobrej praxe*. Bratislava: PdF UK v Bratislave a SVSTVŠ. 206 s. ISBN 978-80-8251-019-8.
8. NEMČEK, D. & M. LUPTÁKOVÁ, 2022. Inkluzívne pohybové hry prvkami psychomotoriky. *Telesná výchova & šport*, 32(2), 73-82.
9. NEMČEK, D. & WITTMANNOVÁ, J., 2011. Psychomotorické hry na rozvoj osobnosti: sebazpoznávanie, sebaaponímanie a sebareflexia. *Telesná výchova & šport*, 21(2), 38-40.
10. VANČÍKOVÁ, K. et. al. 2017. Inkluzívne vzdelávanie v školách. *Pedagogické rozhľady*, 30(8), 10-21.

Mgr. MARTINA LUPTÁKOVÁ, PhD. – na Katedre edukačných a humanitných vied o športe sa zaoberá problematikou pedagogiky, primárnou edukáciou, didaktikou školskej telesnej výchovy a pedagogickou komunikáciou.

doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. – na Katedre špeciálnej pedagogiky sa zaoberá inkluzívnou telesnou a športovou výchovou, telesnou a športovou výchovou na špeciálnych školách a športom zdravotne postihnutých.