

## **Psychomotorické hry na zoznamovanie v inkluzívnej hodine telesnej a športovej výchovy**

**Dagmar Nemček<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta

Psychomotorické hry v inkluzívnej telesnej a športovej výchove (TŠV) prebiehajú spontánne a s radosťou. Sú zamerané na prežívanie pohybu a podporujú celkový vývin jednotlivca nielen v pohybovej, ale aj v psychickej a kognitívnej oblasti, pričom cieľom je rozvíjať sociálne zručnosti a schopnosť komunikovať (Wittmannová & Nemček, 2010; Nemček & Wittmannová, 2011). Cieľom inkluzívnych hodín TŠV s prvkami psychomotoriky je odbúrať 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 & Luptáková, 2022). Učiteľ v inkluzívnom vzdelávaní v telesnej a športovej výchove sa vyjadruje zrozumiteľne, jasne, jednoznačne, využíva verbálne a neverbálne komunikačné prostriedky (Nemček, Hornaufová & Hoffmannová, 2006). Dôraz kladie na správne formulovanie inštrukcií, otázok a spätnú väzbu zameranú na počúvanie a porozumenie žiakov (Blahutková et al., 2017). Pri každej pohybovej hre s prvkami psychomotoriky musíme myslieť na záujmy a špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby žiakov. Hry preto modifikujeme a obohacujeme i originálnymi nápadi všetkých žiakov, ktorí majú radosť z toho, že sú užitoční. V našom odbornom príspevku ponúkneme inkluzívne psychomotorické hry na zoznamovanie sa. Odporúčame ich realizovať na začiatku školského roka, v triednych kolektívoch, ktoré sa ešte len spoznávajú, alebo v iných kolektívoch, ktoré sa prvýkrát stretli napr. v detských táboroch. Výberom hier sme sa inšpirovali autorkou Blahutkovou (2006), ktorá vo svojich publikáciách „Psychomotorika pre všetkých“ a „Psychomotorika pro tebe“ (Blahutková et al., 2017), ponúka telovýchovným pedagógom množstvo inšpiratívnych psychomotorických hier. Hry sme modifikovali pre žiakov so zdravotným postihnutím (telesným, TP; zrakovým, ZP; sluchovým, SP; mentálnym, MP), aby učitelia pôsobiaci v primárnom vzdelávaní, v nižšom i vyššom sekundárnom vzdelávaní vyučujúci telesnú a športovú výchovu, nabrali inšpirácie

pre svoje inkluzívne hodiny s cieľom zapojiť do telovýchovného procesu všetkých žiakov bez ohľadu na ich zdravotné znevýhodnenie.

### 1. Názov hry: *Pošli loptu*

*Pomôcky:* lopty rôznych tvarov, veľkostí, farieb a materiálov, ozvučená lopta (obr. 1), tienidlá na oči, žinenky/podložky.



Obr. 1 Lopty pre inkluzívnu TŠV

a snažia si zapamätať mená svojich spolužiakov, ktorí sa nahlas predstavia. Žiaci si zvolia takú formu svojho mena, akou chcú, aby ich ostatní spolužiaci volali (napr. namiesto Mária, povedia Majka). Keď sa všetci žiaci vystriedajú, v ďalšom kole vysloví žiak, ktorý drží loptu svoje meno a meno svojho spolužiaka sediaceho vpravo, ktorému loptu podáva.

*Popis hry:* Žiaci približne v 10 až 12 členných skupinách si posadajú do kruhu a podávajú si loptu dookola, po obvodě kruhu. Ak máme na inkluzívnej vyučovacej hodine TŠV napr. 20 žiakov, vytvoríme dva kruhy po 10 žiakov (obr. 2) v takej vzdialenosti, aby sa oba kruhy žiakov navzájom nerušili. Jednému žiakovi v každom kruhu podáme loptu. Hra začína tak, že žiak, ktorý drží loptu, povie nahlas svoje meno, aby ho ostatní žiaci počuli, a posielajú loptu ďalej po obvodě vpravo. Všetci žiaci sa počas hry sústredia



Obr. 2 Organizácia účastníkov hry

Ďalšie obmeny hry:

- zmeníme smer posielania lopty (vľavo);
- žiak povie nahlas svoje meno a mená spolužiakov sediacich vpravo a vľavo;
- žiak kotúľa/hádza loptu komukoľvek v kruhu, predstaví sa a vyvolá meno spolužiaka, ktorému loptu kotúľa/hádza (Máťka posielala/hádzala/kotúľa loptu Májke);
- žiak povie nahlas svoje meno a posúva loptu po obvode, druhý žiak, ktorý loptu dostal, povie meno prvého žiaka a svoje meno a posúva loptu ďalej. Každý ďalší žiak vymenuje mená všetkých spolužiakov od prvého, ktorý hru začal až po seba. Posledný žiak má za úlohu vymenovať všetkých spolužiakov.

#### *Modifikácia pre žiaka s telesným postihnutím*

Výhodou hry je, že všetci žiaci sedia na zemi, takže aj žiaka na vozíku (príp. žiaka využívajúceho na mobilitu barle alebo chodítko), môžeme posadiť na zem, do kruhu medzi ostatných spolužiakov. Ak žiak na vozíku chce ostať sedieť na vozíku, intaktní spolužiaci môžu stáť, alebo ich môžeme posadiť na fitlopty.

#### *Modifikácia pre slabozrakého alebo nevidiaceho žiaka*

Využijeme ozvučenú loptu, ktorú nehádzeme, len podávame alebo kotúľame (obr. 3).



**Obr. 3** Kotúľanie ozvučenej lopty pre žiakov so ZP

#### *Modifikácia pre žiaka s mentálnym postihnutím*

Nakoľko hra je veľmi náročná na rozvoj kognitívnych schopností, akou je v našom prípade pamäť, u žiakov s mentálnym postihnutím volíme menej početné skupiny, ideálne 4-6 žiakov v jednom kruhu, závisí od stupňa mentálneho postihnutia.

*Modifikácia pre žiaka so sluchovým postihnutím:*

Namiesto slovného predstavenia sa, volíme predstavenie sa ľubovoľným pohybovým úkonom. Prispôbime celú triedu žiakovi so sluchovým postihnutím, takže všetci žiaci sa po obdržaní lopty predstavia ľubovoľným pohybovým úkonom, grimasou, alebo gestom.



**Obr. 4** Predstavenie sa žiakov so SP v sede



Pohybový úkon môže byť vykonaný v sede (obr. 4), v stoji (obr. 5), alebo aj v pohybe. Môže byť vtipný, aby sa žiaci pobavili, no nie vulgárny. Všetci žiaci sa snažia zapamätať si úkony ostatných spolužiakov. V ďalšom kole si loptu prihrávajú/kotúľajú a následne zopakujú pohybový úkon toho spolužiaka, od ktorého loptu dostali, alebo toho žiaka, ktorému loptu posielajú. Lopta sa posielala dovtedy, kým sa nevystriedajú všetci žiaci.

**Obr. 5** Predstavenie sa žiakov so SP v stoji

*Pozn.* Vhodné je počas hier meniť lopty (obr. 1), aby sa žiaci oboznámili s rôznymi tvarmi, materiálmi, povrchmi, veľkosťami lôpt, čím intenzívnejšie zapoja aj ostatné zmysly.

## **2. Názov hry: *Spoznajme sa lepšie***

*Pomôcky:* lopty rôznych tvarov, veľkostí, farieb a materiálov, žinenky/podložky.

*Popis hry:* Organizácia hry je rovnaká ako v predošlej hre „Pošli loptu“. Aby sa ale žiaci lepšie spoznali, priradia k svojmu menu:

- (1) kladnú charakteristickú vlastnosť začínajúcu na rovnaké písmeno svojho krstného mena (mena, ktorým sa v predošlej hre predstavili), ktorá ich zároveň vystihuje. Keď obdržia

loptu, predstavia sa takto: milá Majka, veselá Veronika, slušná Soňa, inteligentný Ivan, múdry Matej, odvážna Oľga, atď.

(2) meno kvetu;

(3) meno zvieratka, ktoré môže zároveň stvárňovať ich povahovú črtu (múdra sova, prefíkaná líška, maškrtný macko, tichá myška, rýchly gepard, prítulná mačička, verný psík, atď.);

(4) hrdinu, alebo postavu z obľúbenej rozprávky (princezná, mušketer, drak, rytier, spiderman, atď.).

### **3. Názov hry: *Miesto vedľa mňa je voľné miesto pre....***

*Pomôcky:* žinenky/podložky

*Popis hry:* Žiaci ostanú sedieť v kruhu. Nadväzujeme na hru „Spoznajme sa lepšie“. Vedľa jedného žiaka, po jeho pravej/ľavej paži vytvoríme voľné miesto. Žiak, vedľa ktorého je vytvorené voľné miesto začína hru slovami: „Po mojej pravej ruke je voľné miesto pre veselú Veroniku“. Veselá Veronika sa postaví, a sadne si vedľa žiaka, ktorý ju vyvolal. Na mieste, ktoré ostalo po Veronike prázdne, opakuje vetu žiak, vedľa ktorého je voľné miesto po jeho pravej ruke a vyvolá ďalšieho žiaka rovnakou formulkou: „Po mojej pravej ruke je voľné miesto pre múdreho Mateja“. Takto sa hra opakuje, pokiaľ sa vystriedajú všetci žiaci. Učiteľ môže zasahovať počas hry a striedať pravidlo pravej/ľavej paže.

*Modifikácia pre žiaka so zrakovým postihnutím:*

Žiak so zrakovým postihnutím sa presúva na určené miesto po „štvornožky“ a žiak, ktorý vyvolal žiaka so ZP vydáva počas presunu žiaka so ZP zvukový signál, aby sa správne na určené miesto presunul.

*Modifikácia pre žiaka so sluchovým postihnutím:*

Namiesto slovného vyvolania žiaka, ktorý sa má na určené miesto presunúť využijeme gesto, ktorým sa predstavil v hre „Pošli loptu“ (obr. 4, 5).

*Modifikácia pre žiaka s telesným postihnutím:*

Žiak s TP sa bude presúvať na určené miesto plazením, alebo tak, ako mu to jeho zdravotné znevýhodnenie dovoľí, príp. bude v tandeme s intaktným spolužiakom, ktorý ho na vozíku dopraví/dotlačí na určené miesto.

### **4. Názov hry: *Balón sa zoznamuje so šatkou***

*Pomôcky:* šatky, balóny, hudobný sprievod.

*Popis hry:* Nakoľko sa žiaci jedného kruhu so žiakmi druhého kruhu ešte nepoznajú (obr. 2), v tejto hre sa zoznámia. Všetci žiaci sa postavia. Jednej skupine žiakov (žiaci jedného kruhu) rozdáme balóny a žiakom druhého kruhu rozdáme šatky. Keď učiteľ pustí hudbu, žiaci sa za hudobného sprievodu voľne pohybujú po telocvični tak, aby sa vzájomne pomiešali. Počas pohybu po telocvični sa so svojím náčiním hrajú tak, že si ho vyhadzujú, alebo v prípade balónov, si ho ľubovoľnou časťou tela odrážajú. Keď učiteľ zastaví hudbu, žiak s balónom hľadá najbližšie sa nachádzajúceho žiaka so šatkou. Keď ho nájde, predstaví sa mu formulkou, ktorú použil v hre č. 2 „Spoznajme sa lepšie“ takto: „Ahoj, ja som veselá Veronika. A ty sa ako voláš?“ Žiak so šatkou sa mu tiež predstaví tak, ako sa predstavil v kruhu svojich spolužiakov v hre č. 2 „Spoznajme sa lepšie“ takto: „Ahoj, ja som inteligentný Ivan“. Učiteľ opätovne pustí hudbu, a žiaci sa voľne pohybujú po priestore telocvične a hra sa opakuje. Vždy, keď sa hudba zastaví, žiaci sa snažia nájsť a osloviť iného spolužiaka s rozdielnym náčiním (balón hľadá šatku), s ktorým sa ešte nezoznámili (obr. 6). Hra pokračuje dovtedy, kým sa nezoznámia všetci žiaci, ktorí majú balón so žiakmi, ktorí majú šatku. Na konci hry môže učiteľ zvoliť súťaž (hra č. 5).



**Obr. 6** Balón hľadá šatku

*Modifikácia pre žiaka s telesným postihnutím:*

Žiak s TP využívajúci invalidný vozík sa po telocvični pohybuje sám a náčinie má položené v lone, alebo na akejkoľvek časti tela tak, aby mu nespadlo, alebo sa pohybuje v sprievode intaktného spolužiaka, ktorý ho na vozíku tlačí.

*Modifikácia pre žiaka so zrakovým postihnutím:*

Žiak so ZP sa po telocvični pohybuje v tandeme, čiže v sprievode intaktného spolužiaka, ktorého sa drží za rameno, alebo za ruku. Náčinie drží v druhej ruke.

*Modifikácia pre žiaka so sluchovým postihnutím:*

Keď učiteľ zastaví hudbu, zároveň dá vopred dohodnutý signál (napr. pažou) žiakovi so SP, že hudba bola pozastavená. Žiak so SP by mal počas tejto hry udržiavať častejšie očný kontakt s učiteľom. Žiakovi so SP sa ostatní žiaci predstavujú gestom z hry č. 1.

## **5. Koľko spolužiakov poznáš?**

*Pomôcky:* šatky, balóny, hudobný sprievod.

*Popis hry:* Po ukončení hry č. 4 si učiteľ zoradí obe družstvá balónov a šatiek oproti sebe a vyvolá jedného žiaka z družstva šatiek, ktorý má za úlohu vymenovať vlastnosti a mená všetkých spolužiakov zo skupiny balónov. Koľko vlastností a mien žiakov si pamätá, toľko jeho družstvo získava bodov. To isté zopakuje učiteľ v skupine balónov, kedy jeden vyvolaný žiak má za úlohu vymenovať vlastnosti a mená všetkých spolužiakov zo skupiny šatiek. Bodovanie učiteľ môže zvoliť ľubovoľne, napríklad tak, že za zapamätanie si vlastnosti aj mena prideli 2 body a za zapamätanie si len mena, 1 bod. Družstvo, ktoré získa viac bodov, vyhráva.

*Modifikácia pre žiakov so zdravotným postihnutím:*

Učiteľ môže vyvolať z každého družstva (šatiek aj balónov) práve žiaka so zdravotným postihnutím, ktorý má za úlohu vymenovať všetkých spolužiakov z druhého družstva. Je povolené žiakovi so zdravotným postihnutím našepkávať spolužiakmi z vlastného družstva, hlavne ak je vyvolaný žiak s MP. Žiakovi so SP sa ostatní žiaci s iným náčiním predstavili gestami, ktoré použili v hre č. 1 (obr. 4, 5), a žiak so SP postupne ukazuje gestá všetkých spolužiakov, ktorých si zapamätal.

## **Pod'akovanie**

*Príspevok vyšiel za podpory MŠVVaŠ SR v rámci projektu KEGA 051UK-4/2022.* Realizácia inkluzívnych hodín TŠV prebiehala na predmetoch Špeciálna telesná výchova a Špeciálna telesná výchova mentálne postihnutých, v rámci denného štúdia študentov Špeciálnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave. Ďakujem všetkým zúčastneným študentkám denného štúdia za aktívnu účasť a spoluprácu na hodinách, a za ich súhlas s fotografovaním pre účely vzniku tejto publikácie (obr. 7).



Obr. 7 Účastníčky inkluzívnej telesnej a športovej výchovy

### Literatúra

1. BLAHUTKOVÁ, M., 2006. *Psychomotorika pre každého*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum.
2. 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
3. NEMČEK, D., HORNAUFOVÁ, D., HOFFMANNOVÁ, S. 2006. Psychomotorika vo vyučovaní telesnej výchovy na základných školách. *Telesná výchova & šport*, 16(1), 11-13.
4. NEMČEK, D. & LUPTÁKOVÁ, M., 2022. Inkluzívne pohybové hry prvkami psychomotoriky. *Telesná výchova & šport*, 32(2), 73-82.
5. NEMČEK, D. & WITTMANNOVÁ, J., 2011. Psychomotorické hry na rozvoj osobnosti : sebapoznávanie, sebaponímanie a sebareflexia. *Telesná výchova & šport*, 21(2), 38-40.
6. WITTMANNOVÁ, J. & NEMČEK, D., 2010. Psychomotorika pre všetkých: pohybové hry na socializáciu. *Telesná výchova & šport*, 20(4), 33-36.

**doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (\*1977)** – zaoberá sa inkluzívnou telesnou a športovou výchovou, telesnou a športovou výchovou na špeciálnych školách a športom zdravotne postihnutých; je vedúca riešiteľka grantovej úlohy KEGA č. 051UK-4/2022.