

Inkluzívne pohybové hry prvkami psychomotoriky

Dagmar Nemček¹ Martina Luptáková²

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta

²Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Inkluzívne vzdelávanie nám umožňuje vzdelávať sa v hodnotách, ktoré sú v každom človeku veľmi silno zakorenené. Inkluzívne vzdelávať, znamená vytvoriť v školách pre všetkých žiakov bez rozdielu (pohlavia, rasy, vierovyznania, zdravotného znevýhodnenia...) také podmienky na vzdelávanie, ktoré im pomôžu prekonať bariéry v učení a podporia rozvoj ich individuálneho potenciálu. Inkluzívny prístup môžeme považovať za „bezpodmienečné akceptovanie špeciálnych potrieb všetkých jednotlivcov“ (Špotáková et al., 2018). Cieľom inkluzívneho vzdelávania v školách je nie je odstrániť rozdiely medzi žiakmi, ale umožniť všetkým žiakom v danom prostredí rozvíjať svoje schopnosti v maximálnej možnej miere spoločne s ostatnými deťmi, jednotlivcami (Bagalová, Bizíková & Fatulová., 2015).

Psychomotorika je forma pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na prežívanie pohybu. Kladie si za úlohu podporiť celkový vývin jednotlivca nielen v pohybovej, ale aj v psychickej a kognitívnej oblasti, pričom cielene rozvíja sociálne zručnosti a schopnosti komunikovať (Wittmannová & Nemček, 2010). Inkluzívne pohybové hry s prvkami psychomotoriky 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). U žiakov so zdravotným postihnutím môžeme v týchto hrách prispieť k zvýšeniu celkovej zdatnosti, zlepšeniu výkonnosti oslabených orgánov, pričiniť sa o rozvoj funkčných rezerv základného pohybového aparátu. Hry možno zamerať priamo na výchovnovzdelávací cieľ a použiť ich na precvičenie pred činnosťou, počas činnosti či v závere ako relaxačnú aktivitu na uvoľnenie. V každej činnosti sa okrem poznatkov rozvíja aj psychická stránka žiaka. Väčšina žiakov pri hre, ktorá ich zaujme, zabúda, že sa učí a dokáže sa sústrediť oveľa dlhšie, čo sa následne dá využiť aj pri iných činnostiach. Pri každej pohybovej hre s prvkami psychomotoriky musíme myslieť na záujmy a špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby. Hry modifikujeme a obohacujeme i originálnymi nápadmi všetkých žiakov, ktorí majú radosť z toho, že sú

užitoční. Učiteľ v rámci inkluzívneho vzdelávania na telesnej a športovej výchove sa vyjadruje zrozumiteľne, jasne, jednoznačne, využíva verbálne a neverbálne prostriedky komunikácie (Nemček, Hornaufová & Hoffmannová, 2006). Dôraz je kladený na správne formulovanie inštrukcií, otázok a spätnú väzbu zameranú na počúvanie a porozumenie žiakov (Blahutková et al., 2017). V našom príspevku ponúkame niekoľko inkluzívnych pohybových hier, v ktorých sú implementované prvky psychomotoriky, zameraných na integráciu žiaka s telesným postihnutím využívajúceho na pohyb invalidný vozík. 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 množstvo inšpiratívnych psychomotorických hier, ktoré sme my modifikovali pre žiaka na vozíku v inkluzívnej telesnej a športovej výchove.

Názov hry: Na farby/písmená

Pomôcky: žinenka/ švédska debna/ gymnastická obruč/ kužeľe

Popis hry: Učiteľ určí chytajúceho (čertík), ktorý čaká vo vytýčenom území (peklo) vzdialeného ďalej od ihriska. Peklo môže predstavovať žinenka, vrchný diel švédskej debny, gymnastická obruč, alebo územie vytýčené kužeľmi. Za sprievodu hudby žiaci voľne pobejú po vopred vyznačenom priestore telocvične. Učiteľ hudbu zastaví, a nahlas zvolá farbu (napr. červená). Všetci žiaci sa snažia dotknúť čo najrýchlejšie spolužiaka/ spolužiačok v červenom tričku. Po zvolaní farby súčasne vybieha aj čertík z pekla, a snaží sa chytiť žiaka, ktorý sa nestihol dotknúť spolužiaka v červenom tričku. Chytený žiak sa stáva novým čertíkom, alebo sa pridá k čertíkovi, a v ďalšom kole naháňajú spolu. Počet čertíkov sa môže, alebo nemusí zvyšovať.

Modifikácia pre žiaka na vozíku

Nakoľko žiak na vozíku nie je taký rýchly ako ostatní žiaci, učiteľ sa snaží vyvolať farbu trička takého spolužiaka, ktorý je čo najbližšie pri vozičkárovi, alebo častejšie tiež zvolá farbu trička žiaka na vozíku.

Názov hry: Nemocnica/ Sanitka

Pomôcky: žinenka/ kužeľe, deka

Popis hry: Učiteľ vytýči územie pre nemocnicu na okraji ihriska, ktoré môže predstavovať napr. žinenka. Určí dvoch až štyroch záchranárov so sanitkou, ktorú predstavuje deka. Vozičkár je v roli chytajúceho a to tak, že v lone má položené igelitové vrečko s približne 30 tenisovými loptičkami/ nábojmi (obr. 1), a vybíja voľne pobežujúcich žiakov (obr. 2).

Záchranári majú imunitu, čiže nemôžu byť vybíjaní. Žiak, ktorého vozičkár trafi, ťažko ochorie, ľahne si na zem, a záchranári za sprievodu hlasného húkania sirén sanitky vyrážajú z nemocnice, naložia pacienta do sanitky a odvezú / odtiahnu ho do nemocnice (obr. 3). Keď sa dostane pacient do nemocnice vyzdravie, a pokračuje v hre.

Modifikácia pre žiaka na vozíku

Podľa závažnosti postihnutia sa žiak na vozíku môže pohybovať sám, alebo ho tlačí iný spolužiak a spolu vytvoria tandem (obr. 4).



Obr. 2 Pohyb vozičkára po telocvični

Obr. 1 Žiak s nábojmi



Obr. 3 „Chorá“ žiačka a sanitka v pozadí



Obr. 4 Tandem

Názov hry: *Komáre*

Pomôcky: štipce na bielizeň, noviny

Popis hry: Vytýčime územie (štvorec alebo kruh), vozičkára umiestnime do stredu aj so spolužiakom (jeho osobným obrancom). Pripneme na vozičkára (vrátane vozíka, vozík je súčasťou tela vozičkára) čo najviac štipcov na bielizeň (obr. 5). Ostatní žiaci (komáre) vybiehajú spoza čiary vytýčeného územia a kradnú štipce z vozičkára a opätovne vracajú sa za čiaru, kde si ukradnutý štipec pripnú na seba. Obranca a vozičkár držia v ruke noviny a komárov odháňajú (obr. 6). Ak je komár zasiahnutý novinami obrancu alebo vozičkára, je zabitý (vypadáva z hry), alebo musí ísť naspäť za čiaru, a až potom môže znova útočiť na vozičkára. Hra končí vtedy, keď sú ukradnuté všetky štipce, a na vozičkárovi už nie je žiadny štipec. Hru môžu hrať jednotlivci, vtedy je víťazom ten žiak, ktorý získal najviac štipcov, alebo družstvá, a vtedy sa víťazom stáva to družstvo, ktoré získalo najviac štipcov.



Obr. 5 Vozičkár so štipcami



Obr. 6 Vozičkár a obranca s novinami

Názov hry: *Dôveruj mi*

Pomôcky: penová/molitanová lopta

Popis hry: Vytýčime štvorcové územie a vozičkára umiestnime do stredu aj so spolužiakom, jeho osobným ochrancom (obr. 7). Na všetkých štyroch stranách štvorcového územia sú rovnomerne rozmiestnení hráči. Tí sa snažia penovou loptou zasiahnuť vozičkára. Úlohou osobného ochrancu je, aby žiak na vozíku nebol zasiahnutý, aby ho čo najlepšie ochránil. Vozičkár sa v strede územia nepohybuje, je pasívny, preto táto hra je vhodná aj pre inklúziu

žiaka s ťažším stupňom telesného postihnutia, ktorý má značne zníženú funkčnosť horných i dolných končatín, príp. aj trupu. Ochranca loptu nespracováva, len odráža. Ak je ochranca dlhšiu dobu úspešný, môžeme pridať dve, príp. viac lôpt. Ak je vozičkár zasiahnutý (počítajú sa aj časti vozíka), žiak, ktorý ho zasiahol sa stáva tiež vozičkárovým ochrancom (obr. 8). Ochrancovia sa môžu striedať, a max. počet ochrancov je 4 (obr. 9).



Obr. 7 Vozičkár s jedným ochrancom



Obr. 8 Vozičkár s dvomi ochrancami



Obr. 9 Vozičkár v tromi ochrancami

Názov hry: Novinová štafeta

Pomôcky: noviny, príp. podpivníky/jogurtové kelímky, kužele.

Popis hry: Žiakov rozdelíme na tri-štyri družstvá s rovnakým počtom. V družstve, kde je vozičkár, je o jedného žiaka viac. Prví žiaci v každom družstve upažia a cez paže sa im prevesia dvojstránky novín, na každú vystretú pažu jedna dvojstránka. Žiaci sa snažia sa čo najrýchlejšie (beh, rýchla chôdza) obehnúť kužeľ, vracajú sa naspäť ku družstvu a odovzdávajú noviny ďalšiemu žiakovi v poradí, ktorý už čaká s pažami v upažení. V družstve, kde je vozičkár sa nachádza o jedného žiaka viac, a ten ho tlačí (obr. 10). Ak počas behu spadnú žiakovi noviny na zem, vracia sa za štartovú čiaru, spolužiak mu noviny umiestni znova na paže a žiak vybieha. Ak spadnú noviny žiakovi na vozíku, ten sa nevracia, ale zastane na mieste, spolužiak, ktorý ho tlačí, mu umiestni spadnuté náčinie na paže a pokračujú v hre. Žiaci sa v tlačení vozičkára môžu striedať. Pre túto štafetovú hru môžeme využiť namiesto novín aj podpivníky s kelímkami, no vtedy namiesto behu, volíme pomalú chôdzu a hra môže mať viac zameranie na nácvik správneho držania tela (obr. 11).



Obr. 10 Tandem pri štafetovej hre



Obr. 11 Nácvik správneho držania tela

Názov hry: Triafacia štafeta

Pomôcky: jogurtové kelímky, tenisové loptičky, kužele, kôš (čistý smetný kôš)

Popis hry: Žiakov rozdelíme na tri-štyri družstvá s rovnakým počtom, ako v predošlej hre. Žiak na vozíku sa tentokrát môže stať súčasťou iného družstva. V družstve, kde je vozičkár, je o jedného žiaka viac (obr. 12). Všetci žiaci si držia v ruke tenisovú loptičku. Prvý žiak

v každom družstve má navyše aj jogurtový kelímok, ktorý má zároveň funkciu štafety/ štafetového kolíka. Na povel vybiehajú čo najrýchlejšie prví žiaci každého družstva s kelímkom, v ktorom majú umiestnenú tenisovú loptu. Bežia po vytýčený kužel, zastavia sa pri ňom a do modifikovaného koša triafajú loptičku (obr. 13, 14). Keď trafia, vracajú sa späť ku svojmu družstvu, predávajú kelímok ďalšiemu spolužiakovi, ktorý už má prichystanú tenisovú loptičku, ktorú vloží do kelímka, a čo najrýchlejšie vybiehajú. Žiaci triafajú dovtedy, pokiaľ netrafia do koša, skôr sa naspäť nemôžu vrátiť. Vozíčkára tlačí spolužiak, ktorý mu asistuje (obr. 12), čiže keď vozíčkar netrafí loptičku do koša, zbiera mu odkotúľanú loptu a dáva naspäť do kelímka.



Obr. 12 Asistent pri súťaži



Obr. 13 Triaťanie na cieľ vozíčkárom



Obr. 14 Triaťanie na cieľ intaktným žiakom

Názov hry: Medúza

Pomôcky: padák

Popis hry: Žiaci uchopia padák po obvode a vykonávajú cvičenie pod názvom „medúza“, čiže dvíhajú padák vo vzpažení a nechajú pomaly padák padať až do pripaženia. Zároveň, keď žiaci vzpažia, urobia jeden malý krok vpred, aby bola medúza viditeľnejšia a počas klesania padáka sa vracajú naspäť o krok vzad. Žiak na vozíku je mimo kruhu a na povel učiteľa sa snaží premiestniť popod padák počas jednej vlny z jednej strany na druhú. Následne učiteľ zvolá farbu a žiak na vozíku jazdí na druhú stranu popod zadanú farbu vpred, vzad; príp. jazdí na povel: vykonať otočku v strede medúzy o 90° vpravo, 90° vľavo, 180°, 360°. Žiak na vozíku môže mať spomedzi svojich spolužiakov aj doprovod, ktorý ho tlačí, záleží od stupňa telesného postihnutia, čiže od stupňa zachovania funkčnosti horných končatín a trupu.

Stráž loptičky

Pomôcky: padák, penové/ molitanové lopty, príp. slížik na plávanie

Popis hry: Žiaci uchopia po obvode padák jednou pažou v predpažení a žiak na vozíku je pod padákom. Na padák sa umiestnia penové lopty (cca 10 ks). Žiak na vozíku sa pohybuje pod padákom a snaží sa rukami vyraziť lopty von z padáka. Žiaci držiaci padák po obvode sa snažia vypadnutiu lôpt zabrániť tak, že druhou pažou vracajú letiace lopty naspäť do padáka. Spadnutú loptu na zem, už na padák vrátiť nemôžu. Hra je na časový limit (napr. 30 sekúnd), do ktorého je potrebné zadanie splniť. Ak sa podarí vozičkárovi vyraziť všetky lopty do stanoveného časového limitu, stáva sa víťazom; ak sa podarí žiakom držiacim padák po obvode udržať čo i len jednu loptu v padáku, vyhrali oni. Prípadne sa hra môže hrať aj na body, vozičkárovi sa počítajú body – počet vyrazených lôpt, a ostatným žiakom body – počet zachránených lôpt. Hra sa opakuje niekoľkokrát a body sa spočítavajú pre vozičkára i pre družstvo intaktných žiakov. Ak žiaci držia padák vo vzpažení, aby čo najviac zabránili vozičkárovi vyraziť loptičky, vozičkár si môže v tom prípade pomôcť aj plaveckým slížikom, ktorým lopty vyráža. Je možné zapojiť aj viacerých vozičkárov.

Názov hry: Rozbúrené more

Pomôcky: padák

Popis hry: Žiaci vykonajú drep, alebo sedia na zemi a držia padák po obvode na zemi. Vozičkár sa presunie na padák do jeho stredu (obr. 15). Žiaci začnú pohybom paží vlniť padákom, pričom vlnenie predstavuje rozbúrené more. Žiak na vozíku vníma toto vlnenie a po určitom čase (cca 30 sekúnd) sa učiteľ opýta, ako sa cítil, počas vlnobitia. Môžu sa u neho

objaviť pocity úzkosti a strachu z pohybujúcej sa plochy. Učiteľ vyzve vozičkára, aby sa začal vozíkom po rozbúrenom mori pohybovať do rôznych smerov: dookola; vpred; vzad; s otočkami. Po určitom čase znova zopakuje otázku, ako sa žiak počas pohybu na rozbúrenom mori cítil. Ak sa vyskytnú pri tejto aktivite u žiaka na vozíku obavy, príp. závrate, môže ho sprevádzať iný spolužiak tlačením vozíka. Pri častejšom vykonávaní tejto aktivity sa snažíme pocity úzkosti a strachu eliminovať.



Obr. 15 Pozície žiakov v hre Rozbúrené more

Pod'akovanie

Príspevok vyšiel za podpory MŠVVaŠ SR v rámci projektu KEGA 051UK-4/2022 na podujatí Škola v pohybe. Týmto vyslovujeme vďaku Učiteľskej akadémii FTVŠ UK, že nám umožnila realizovať tento druh školenia pre učiteľov základných a stredných škôl na Slovensku. Ďakujem aj samotným učiteľom, za aktívnu účasť a spoluprácu na inkluzívnej hodine telesnej a športovej výchovy (TŠV), za ich fotodokumentáciu, ktorou sme mohli obohatiť predložený príspevok. Ďakujem aj môjmu synovi Timovi, ktorý sa podujal vykonávať figuranta – žiaka na vozíku, pre vytvorenie dokonalejšieho inkluzívneho vyučovacieho hodiny TŠV (obr. 16).

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.

Mgr. MARTINA LUPTÁKOVÁ, PhD. (*1984) – venuje sa pedagogike a didaktike školskej telesnej výchovy; je spoluriešiteľkou grantovej úlohy KEGA č. 051UK-4/2022.



Obr. 16 Aktívni účastníci inkluzívnej hodiny TŠV podujatia Škola v pohybe

Literatúra

1. BAGALOVÁ, Ľ., BIZÍKOVÁ, Ľ. & 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.
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. NEMČEK, D., HORNAUFOVÁ, D., HOFFMANNOVÁ, S. 2006. Psychomotorika vo vyučovaní telesnej výchovy na základných školách. *Telesná výchova & šport*, 16(1), 11-13.
5. NEMČEK, D. & WITTMANNOVÁ, J., 2011. Psychomotorické hry na rozvoj osobnosti : sebapoznávanie, sebaaponímanie a sebareflexia. *Telesná výchova & šport*, 21(2), 38-40.
6. ŠPOTÁKOVÁ, M., KUNDRÁTOVÁ, B., ŠTEFKOVÁ, M., VOJTOVÁ, Z. & ZIKMUND PERAŠÍNOVÁ, D., 2018. *Od integrácie k inklúzii. Informačná brožúra pre pedagógov základných škôl*. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. ISBN: 978-80-89698-27-1.
7. WITTMANNOVÁ, J. & NEMČEK, D., 2010. Psychomotorika pre všetkých : pohybové hry na socializáciu. *Telesná výchova & šport*, 20(4), 33-36.