

## Príloha 7 – Zásobník pohybových hier

### **Zásobník vybraných psychomotorických hier a cvičení:**

- ✓ Psychomotorické hry a cvičenia nemajú primárne súťaživý resp. výkonový cieľ aj napriek tomu, že súťaživosť ako taká je ich prirodzenou súčasťou. Sú zameraná na vnímanie a prežívanie pohybu ako takého a nie len jeho výsledku napríklad v podobe víťazstva.
- ✓ Dôležitá je tiež ich relatívna motorická „nenáročnosť“ čo vytvára priestor pre prirodzenú participáciu všetkým bez ohľadu na ich aktuálnu výkonnosť alebo predispozície.
- ✓ 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 poháriky od jogurtov, vrchnáky z PET fliaš, noviny, reklamné letáky, štipce na prádlo, plachty, deky, papierové tácky pod pohár, balóny, šatky, plechovky a iné (Blahutková et al., 2017).

#### **Názov: Na medveďa**

**Pomôcky:** judo alebo karate opasky

**Popis hry:** Hráči sa voľne pohybujú po telocvični. Jeden určený hráč je medveď, ktorý spí v brlohu (v kruhu vyrobenom z opaskov). Keď medveď opustí brloh, snažia sa hráči dostať do jeho brlohu. Koho medveď prvého chytí, stáva sa novým medveďom. Hráči, ktorí sa dostanú včas do brlohu sú v domčeku chránení a medveď ich už nemôže chytiť.

**Zameranie:** rozohriatie, aktivácia

#### **Názov: Novinová vojna**

**Pomôcky:** noviny, reklamné letáky

**Popis hry:** Hráči si vyrobia z novín papierové gule. Rozdelia sa do dvoch alebo aj viacerých družstiev. Družstvá sa postaví na určené palebné čiary vzdialené od seba približne 2 metre. Na povel učiteľa sa začína vojna. Ten, koho guľa zasiahne, je vylúčený z boja. Do boja sa môže vrátiť, ak pozbiera 5 papierových gúľ. Prehráva to družstvo, ktoré nemá v jednom momente ani jedného hráča aktívneho na palebnej čiare.

**Poznámka:** pravidlá hry je možné meniť podľa vyspelosti a počtu hráčov.

**Zameranie:** špeciálne rozcvičenie pre hody, kooperácia v skupine

#### **Názov: Letná guľovačka**

**Pomôcky:** noviny, reklamné letáky

**Popis hry:** Hráči sa rozdelia do dvoch alebo aj viacerých družstiev a vyrobí si z novín papierové gule každý minimálne 3. Potom sa družstvá postaví do presne najlepšie čiarami alebo lavičkami vymedzených území. Na signál učiteľa sa začne letná guľovačka pričom cieľom je trafiť súpera, ale to aby najviac gúľ ostalo na súperovom území. Po prerušení guľovania učiteľom vyhráva to družstvo, ktoré má na svojom území najmenej papierových gúľ. Počas hry nemôžu hráči z jedného tímu zasahovať do územia iného tímu.

**Poznámka:** pravidlá hry ako aj dĺžku guľovania je možné meniť podľa vyspelosti a počtu hráčov.

**Zameranie:** špeciálne rozcvičenie pre hody, kooperácia v skupine, priestorová orientácia

#### **Názov: Naháňačka s novinami**

**Pomôcky:** noviny, balóny

**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice a vezmú si novinový dvojhárok. Vo dvojici sa postaví bokom k sebe a noviny si dajú napr. medzi ramená. Určená dvojica hráčov sú chytači, ktorí naháňajú ostatné dvojice. Táto hra môže mať množstvo obmien, napr. noviny môžeme nahradiť

nafúknutým balónikom, hráči sa môžu dotýkať prostredníctvom balóna alebo novín laktami, bruchom, chrbtom a pod.

**Poznámka:** Ak nahradíme noviny balónikom, odporúčame, aby hráči pri hre mali ruky za chrbtom, aby si nemohli počas hry pomáhať rukami a balónik pridržovať.

**Zameranie:** rozohriatie, kooperácia, neverbálna komunikácia, dôvera

**Názov:** Pes a mačka počítajú

**Pomôcky:** noviny, opasky, hudobný prehrávač

**Popis hry:** Noviny rozmiestnime po priestore a tým vytvoríme domčeky. Do každého domčeka sa nasťahujú dvaja hráči – pes a mačka. Na znamenie, alebo hudbu behajú hráči voľne po priestore. Ak im dáme pokyn, alebo prerušíme hudbu, pes a mačka sa vracajú do domčeka. Pričom sa v domčeku musia dotýkať toľkými časťami tela, aké číslo im vpred určíme (povieme alebo ukážeme). Všetky časti tela musia byť v domčeku.

**Poznámka:** namiesto novín môžeme použiť napríklad obruče alebo opasky na vytvorenie domčeka a pod.

**Zameranie:** rozohriatie, kooperácia v skupine, zámerná pozornosť, neverbálna komunikácia

**Názov:** Pripni štipce

**Pomôcky:** farebné alebo drevené štipce na prádlo

**Popis hry:** Každý hráč si pripne na svoje oblečenie určitý počet štipcov. Na pokyn učiteľa si deti navzájom berú štipce a pripievňujú si ich na svoje oblečenie. Víťazí ten, kto za vymedzený čas má na svojom oblečení najviac štipcov.

**Poznámka:** obmenou hry môže byť, ak hráči pripievňujú svoje štipce spoluhráčom a víťazí ten, kto sa prvý zbaví štipcov. Alebo obmedzíme hráčom použitie iba jednej konkrétnej ruky na pripínanie štipcov.

**Zameranie:** rozohriatie, jemná motorika, priestorová orientácia

**Názov:** Straky

**Pomôcky:** farebné vrchnáčky z PET fliaš

**Popis hry:** každý hráč si vytvorí z určeného počtu vrchnáčikov v telocvični svoju kôpku. To sú hniezda a hráči sú straky. Na pokyn učiteľa si hráči (straky) berú navzájom z ľubovoľného hniezda vrchnáčky (iba po jednom) a prenášajú si ich do svojho hniezda. Víťazí ten, kto má vo svojom hniezde najviac vrchnáčikov.

**Poznámka:** hru môžeme modifikovať napríklad určením konkrétnej farby ktorú môže straka ukradnúť a pod.

**Zameranie:** rozohriatie, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenami smeru

**Názov:** Chamtivci

**Pomôcky:** vrchnáky z PET fliaš

**Popis hry:** vrchnáky PET fliaš vysypeme na podlahu, hráči na signál vybiehajú zo stanovišťa a snažia sa pozbierať čo najviac vrchnáčikov a priniesť ich späť na stanovište bez použitia svojho oblečenia. Víťazí ten, kto má po uplynutí časového limitu najviac uzáverov v domčeku.

**Poznámka:** Hra má niekoľko obmien, napr. na stanovišti môže byť skupina hráčov, z ktorej vždy vybieha iba jeden hráč ktorý keď dobehne, môže bežať druhý (štafetový spôsob), alebo hráč zbiera iba určitú farbu uzáverov, alebo hráči zbierajú vždy inú farbu a iba po jednom a pod.

**Zameranie:** priestorová orientácia, kooperácia v skupine

**Názov:** Točiaca sa plachta

**Pomôcky:** plachta, deka, penová lopta

**Popis hry:** Primeraný počet hráčov sa rozostúpi po obvode plachty podľa jej veľkosti. Postavia sa bokom k plachte a držia ju jednou rukou. Pohybujú sa rôznymi krokmi (beh, poskoky...) po obvode tak, aby bola plachta stále napnutá a vytvárala rovnú plochu.

**Poznámka:** Obmenou je napríklad, ak hráči stoja čelom k plachte, držia ju obojruč a otáčajú sa cvalom bokom alebo ak na plachtu položíme penovú loptu, ktorá im počas pohybu nesmie spadnúť na zem.

**Zameranie:** koordinácia, kooperácia v skupine

**Názov:** Maugli

**Pomôcky:** rôzne náradie a náčinie

**Popis hry:** Hráčov rozdelíme do dvoch skupín. Jedna skupina rozloží rôzne pomôcky po celej ploche telocvične. A druhá skupina sa na povel učiteľa stáva Mauglim a začnú postupne prekonávať trasu s rôznymi prekážkami v podpore stojmo (ako zvieratá). Hráči z prvej skupiny povzbudzujú a navádzajú hráčov, ktorí sú Maugli.

**Poznámka:** väčšie prekážky ako napríklad lavičky a žinenky môže pomôcť rozložiť do priestoru tréner alebo učiteľ.

**Zameranie:** koordinácia, priestorová orientácia

**Názov:** Automat

**Pomôcky:** štipce, papierové gule, plastové poháre, noviny, papierové tácky po pohár

**Popis hry:** Hráči prenášajú v družstvách alebo samostatne na určenú vzdialenosť pomocou štipcov na prádlo rôzne predmety, tak že ich môžu uchopiť len prostredníctvom štipca. Hru je možné hrať aj tak, že všetci hráči dostanú rovnaký počet predmetov a tie musia za určený čas preniesť na určené miesto. Vyhráva ten, kto to dokáže najrýchlejšie.

**Poznámka:** dávame pozor, aby si pri uchopovaní predmetov do štipcov hráči nepomáhali druhou rukou. Uchopovať predmety môžeme aj štipcom v nedominantnej ruke.

**Zameranie:** jemná motorika, vytrvalosť v rýchlosti

**Názov:** Chôdza s vrchnákom

**Pomôcky:** vrchnáky z PET fliaš

**Popis hry:** Hráči si položia na každý priehlavok jeden uzáver a pohybujú sa chôdzou po priestore tak, aby im uzávery nespadli, vystupujú na lavičku, prekonávajú prekážkovú dráhu alebo sa môžu naháňať tak aby im vrchnáky nespadli.

**Poznámky:** dbáme na precízne plnenie zadania a dodržiavanie pravidiel, pričom ak hráčovi vrchnák spadne musí si ho ísť napríklad vymeniť do „depa“ a až potom môže pokračovať.

**Zameranie:** aktivácia, rozohriatie, jemná motorika so spätnou väzbou

**Názov:** Klobúky

**Pomôcky:** plastové poháriky od jogurtu

**Popis hry:** Každý hráč si položí plastový pohárik na hlavu a snaží sa s ním prechádzať, posadiť sa, ľahnúť si, atď. Obmenou hry je balansovať v stojci s pohárikom na pokrčenej prednoženej nohe, na ramene v podpore, v sede a podobne.

**Poznámky:** balansovanie s pohárikom je možné i napr. v chôdzi bokom, vzad, s obratom, v podpore, v rovnovážnych postojoch. Taktiež je možné balansovať s viacerými pohárikmi naraz. Všetky predchádzajúce cviky môžeme cvičiť otočeným pohárikom dnom hore, alebo opačne.

**Zameranie:** jemná motorika so spätnou väzbou, tréning propriocepcie

**Názov:** Žonglovanie

**Pomôcky:** poháriky od jogurtu, tenisové loptičky

**Popis hry:** Každý hráč má jeden pohárik a jednu loptičku. Jednou rukou si vyhadzuje loptičku nad hlavu a chytá ju do pohárika. Vyhadzovať môžeme rôznym spôsobom, napr. pod rukou, pod nohou, na signál a pod.

**Poznámka:** Obmenou hry je, ak má hráč dva poháriky a prehadzuje si loptičku z jedného do druhého rôznym spôsobom, do pohárika chytá loptičku odrazenú od zeme, od steny alebo si loptičku prehadzujú hráči navzájom vo dvojici, v skupine.

**Zameranie:** jemná motorika, priestorová orientácia

### **Názov: Balansovanie**

**Pomôcky:** balóny

**Popis hry:** Balansovanie s nafúknutým balónom: hlava, ruka, rameno, predlaktie, noha, atď. Balansovanie s balónikom môžeme cvičiť na mieste, v miernom pohybe alebo pri prekonávaní rôznych prekážok. Balónik odbíjame nad seba rôznymi časťami tela na signál (hlava, ruka, rameno, noha, koleno, päta, lakeť, atď.).

**Poznámka:** Odbíjanie balónika hlavou, rukou, ramenom, kolenom atď., vykonávame v sede alebo v ľahu.

**Zameranie:** jemná motorika, priestorová orientácia

### **Názov: Prevrátená stolička**

**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice alebo mladšie deti aj viac početné skupinky, jeden z nich urobí sed spojný a pripaží (stolička). Druhý sa hráč / hráči sa pokúsi „stoličku“ prevrátiť. „Stolička“ udržuje neustále rovnakú polohu a tvar, môžeme ju prevracať na chrbát i na bok a vždy ju vrátiť do pôvodnej polohy.

**Poznámka:** Cvičenie je pomerne náročné na spevnenie celého tela, neopakujte ho viackrát. Pri páde „stoličky“ na bok je dobré ju pridržovať obidvoma rukami tak, aby bol stlmený dopad na podložku.

**Zameranie:** statická sila, kooperácia, dôvera

### **Názov: Korytnačí taxík**

**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice, jeden sa postaví do polohy vzpor kľačmo na zem (korytnačka). Druhý urobí na ňom uvoľnený ľah vpredu tak, aby mu končatiny i hlava voľne splývali. Na pokyn učiteľa (trénera) ležiaci cvičenec urobí spevnenie so vzpažením a miernym zdvihnutím hlavy a opäť sa uvoľní potom sa korytnačí taxík môže pohnúť po vyznačenej trase. Cvičenie môžeme opakovať, ale je dôležité aby hráči navzájom striedali.

**Poznámky:** Obmenou je, keď hráč leží na chrbte. V uvoľnenej polohe končatiny splývajú, pri spevnení musí ležiaci hráč pokrčiť prednožmo skrížmo a spevniť šiju (dobré je dať ruky v tyl). Táto poloha je dosť náročná, preto je dobré ju robiť len statickým spôsobom v pokoji.

**Zameranie:** statická a dynamická sila, kooperácia, rovnováha

### **Názov: Farebný had**

**Pomôcky:** štipce na prádlo alebo vrchnáky z PET fliaš

**Popis hry:** Jeden hráč si ľahne na brucho. Druhý hráč mu položí na chrbát 5 – 10 štipcov alebo vrchnákov. Úlohou ležiaceho hráča je plaziť sa po určenú métu bez toho, aby mu štipce spadli. Hráči si po splnení úlohy role vymenia.

**Poznámka:** Hru môžeme doplniť o „súťaž“ o najcitlivejší chrbát, kedy spoluhráči pokladajú postupne na chrbát „hada“ na zemi vrchnáky alebo štipce v rôznom počte a ležiaci hráč musí uhádnuť koľko ich má na chrbte a až potom môže vyraziť na trať.

**Zameranie:** koordinácia, rozvoj propriocepcie

**Názov: Dvojičky****Pomôcky:** štipce na prádlo**Popis hry:** Hráči si vo dvojici bokom k sebe zopnú štipcami časti oblečenia (tričko, tepláky, ponožky a pod.). Takto spojení sa pohybujú v priestore telocvične s cieľom aby sa navzájom nerozpojili.**Poznámka:** Cvičenie sa dá realizovať aj v trojici a štvorici. Obmena mi sú napríklad súťažné varianty družstiev.**Zameranie:** aktivácia, kooperácia, priestorová orientácia**Názov: Nevidiaci pátrač****Pomôcky:** štipce na prádlo a šatky**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice, jeden z nich má zaviazané oči. Druhý hráč mu pripne na odev určitý počet štipcov. Nevidiaci hráč ich musí nájsť a odopnúť. Potom si úlohy vymenia.**Poznámka:** hráči sa snažia pripínať štipce tak, aby to ich spoluhráč necítil.**Zameranie:** rozvoj propriocepcie, jemná motorika**Názov: Prehadzovaná s pohárikmi****Pomôcky:** poháriky od jogurtu, tenisové loptičky**Popis hry:** Hráči si vo dvojiaciach prehadzujú tenisovú loptičku z pohárika do pohárika. Cvičia dominantnou i nedominantnou rukou. Hru môže hrať aj viac hráčov v jednej skupine.**Poznámky:** po zvládnutí zväčšujeme vzdialenosť a môžeme ju vykonávať v pohybe. Hru je možné hrať aj ako prehadzovaná cez sieť. Zaujímavou obmenou hry je keď sa hrá vo väčšej skupine žiakov, ktorí navzájom poznajú svoje mená a pred každým odhodom loptičky musí hráč najprv zakričať meno spoluhráča, ktorému chce loptičku prehodiť.**Zameranie:** aktivácia, jemná motorika, koordinácia**Názov: Balónový tanec****Pomôcky:** balóny, hudobný prehrávač**Popis hry:** Dvojice majú balón medzi sebou v úrovni pásu, čela, hrudníka a pod. Tancujú na hudbu. Pri tanci môžu robiť obraty vpravo a vľavo, snažia sa udržať balón medzi sebou aby im nespadol.**Poznámka:** dbáme na to aby si hráči počas tanca nepomáhali rukami pridržovať balón**Zameranie:** aktivácia, kooperácia v skupine**Názov: Basketbal****Pomôcky:** poháriky od jogurtu, tenisové loptičky**Popis hry:** Basketbal s upravenými pravidlami a prispôsobený pohybovým schopnostiam a zručnostiam hráčov. Hráči si prihrávajú loptičku iba pomocou pohárika a chytajú ju iba do pohárika. Strieľajú na kôš len vyhodnotením loptičky z pohárika.**Poznámky:** pri hre je vhodné využiť koše na mini-basketbal.**Zameranie:** rozohriatie, koordinácia, kooperácia**Názov: Ježkovia****Pomôcky:** poháriky od jogurtu**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice, jeden z nich si pripraví niekoľko pohárov od jogurtu. Druhý urobí vodorovný predklon a upaží. Spoluhráč na neho naukladá čo najviac pohárikov od jogurtu (pichliačov) dnom nahor tak, aby bolo ťažké ich udržať (na chrbát, na paže, na hlavu a pod.). Keď má ježko dostatok pichliačov pohybuje sa po priestore. Spoluhráč ho sprevádza a zbiera spadnuté poháriky od jogurtu a vracia ich na pôvodné miesto. Pri pohybe musí ježko mierne zdvihnúť hlavu, aby videl pred seba a nevrážal do ostatných.**Poznámky:** Môžeme použiť namiesto pohárikov od jogurtu aj tácky pod poháre.

**Zameranie:** koordinácia, rozvoj propriocepce

**Názov:** Pod' za mnou

**Pomôcky:** plechovky naplnené malými kamienkami a pod., šatky na zaviazanie očí, švihadlá, opasky (judo/karate)

**Popis hry:** V priestore pomocou švihadiel vyznačíme kl'ukatú cestičku. Hráč so zviazanými očami ju musí prejsť podľa zvukových signálov spoluhráča, ktoré vydáva hrkotaním plechovky.

**Poznámky:** Hru je možné hrať aj súťaživou formou, ktorá dvojica prejde trasu za kratší čas.

**Zameranie:** rozvoj kognitívnych schopností, kooperácia

**Názov:** Na čo stúpaš?

**Pomôcky:** šatky na zaviazanie očí, rôzne predmety – vrchnáky z PET fliaš, loptičky, voda, žinenka, obruč, opasky (judo/karate), papier a pod.

**Popis hry:** Hráči si zaviažu oči a bosí chodia po priestore, v ktorom sú na zemi rozložené rôzne predmety a materiál. Ich úlohou je predmety chodidlami ohmatať a určiť o aký materiál alebo predmet ide.

**Poznámka:** hru odporúčame hrať vo dvojiciach pričom jeden hráč má zviazané oči a druhý ho kontroluje, navádza a dáva spätnú väzbu. Predmety si žiaci ukladajú v priestore sami.

**Zameranie:** priestorová orientácia, rozvoj kognitívnych schopností a propriocepce

**Názov:** Pes a mačka

**Pomôcky:** noviny, hudobný prehrávač

**Popis hry:** noviny rozmiestnia hráči ľubovoľne po priestore a tým vytvoria svoje domčeky. Do každého domčeka sa nast'ahujú dvaja hráči – pes a mačka. Na znamenie alebo pustenie hudby behajú hráči voľne po priestore. Ak im dáme pokyn, alebo prerušíme hudbu, pes a mačka sa vracajú domov, pričom sa v domčeku musia dotýkať toľkými časťami tela, aké číslo im vopred určíme. Všetky časti tela musia byť v domčeku.

**Poznámka:** namiesto novín môžeme použiť obruče, švihadlo, opasky (judo/karate) a pod. na vytvorenie domčeka.

**Názov:** Indiánsky postreh

**Pomôcky:** šatky na zaviazanie očí

**Popis hry:** Hráči sedia rôzne v priestore na zemi so zviazanými očami a snažia sa podľa sluchu ukázať na hráča, ktorý sa pomedzi nich pohybuje.

**Poznámka:** pre mladšie deti môžeme pohybujúcemu hráčovi dať igelitové šušťavé návleky na nohy, alebo si zoberie do ruky plechovku s kamienkami.

**Zameranie:** rozvoj kognitívnych schopností

**Názov:** Vyhadzovaná

**Pomôcky:** plachty, penové lopty

**Popis hry:** Dvojica alebo malá skupina drží jednu plachtu za rohy a pomocou plachty vyhadzujú a chytajú loptu. Obmenou môže byť odrážanie lopty o stenu, dve dvojice si prihrávajú loptu navzájom a pod.

**Poznámka:** Obmenou môže byť použitie balóna alebo tenisovej loptičky.

**Zameranie:** koordinácia, kooperácia

**Názov:** Loptička krúž

**Pomôcky:** stolnotenisové loptičky a plastový tanierik pre každý pár

**Popis hry:** Deti sa rozdelia do dvojíc, každá dvojica dostane tanierik a 1 loptičku. Úlohou je čo najdlhšie udržať loptičku v pohybe tak, aby krúžila na tanieriku. Obidvaja hráči držia tanierik obidvomi rukami a jemne ho nakláňajú zo strany na stranu dookola a koordinujú svoje pohyby tak, aby loptička plynulo krúžila čo najdlhšie.

**Poznámka:** obmenou hry je jej realizácia v pohybe v priestore.

**Zameranie:** jemná motorika, kooperácia v skupine

**Názov:** Hra na zoznámenie

**Pomôcky:** tamburína, vrchnáčiky z PET fliaš

**Popis hry:** Deti voľne pobejú po priestore s vrchnáčikom v ruke. Na pokyn tamburíny sa zastavia, otočia sa k najbližšiemu kamarátovi, predstavia sa krstným menom a vymenia si vrchnáčiky.

**Poznámka:** Deti okrem predstavenia môžu povedať aj niečo pekné o kamarátovi, môžu vyjadriť pozitívne pocity „máš pekný úsmev“ a pod. Pri hre je možné využiť hudbu.

**Zameranie:** aktivácia, sociálne zručnosti

**Názov:** Na zvieratká

**Pomôcky:** kartičky s menom zvieratá (každé zviera je zastúpené 2x), hudobný prehrávač

**Popis hry:** Každý hráč si vezme jednu kartičku a počas hudby voľne behá po priestore. Po prerušení hudby začne vydávať zvuk zvieratá, ktoré má na kartičke. Dve rovnaké zvieratá sa navzájom podľa hlasu hľadajú.

**Poznámka:** Je vhodné, ak si deti sami pripravujú kartičky.

**Zameranie:** aktivácia, rozvoj kognitívnych schopností