

Využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ

Nikola Glogarová

Diplomová práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Nikola Glogarová
Osobní číslo:	H19792
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury z oblasti psychomotoriky.
Vypracování teoretické části práce na základě studia literatury.
Příprava metodologie výzkumu, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.
Realizace kvalitativního výzkumu prostřednictvím rozhovorů s učiteli a pozorování žáků.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi základních škol.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe*. Akademické nakladatelství CERM.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.
- Dvořáková, H. (2015). Vyučování tělesné výchovy pohledem psychomotoriky a podpory zdraví. *Tělesná kultura*, 38(2), 65–79. <https://doi.org/10.5507/tk.2015.010>
- Lavega-Burgués, P., Lagardera, F., Prat-ambròs, Q., Muñoz-Arroyave, V., & Costes, A. (2020). Emotional map of psychomotor games without competition. *Current Psychology*, 39(1), 965–974.
- Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D., & Němčanská, A. (2021). *Psychomotorika nejen pro děti*. Masarykova univerzita.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Roman Božik, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **15. ledna 2024**
Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 14.4.2024

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Předkládaná diplomová práce se zabývá využitím psychomotorických her na 1. stupni ZŠ. Cílem diplomové práce je zjistit, jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ. Jedná se o kvalitativně vedenou práci. Hlavní metodou výzkumu se stal hloubkový polostrukturovaný rozhovor s učitelkami 1. stupně ZŠ. Doplňkovou metodou výzkumu se stalo zúčastněné nestrukturované pozorování žáků 1. stupně ZŠ. Získaná výzkumná data jsou podrobena analýze a následné interpretaci. Z výsledků lze konstatovat, že učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ k podpoře celkového rozvoje žáků. Jsou vnímány jako všestranný nástroj, který přináší řadu výhod. Učitelé v těchto hrách vidí nejen prostor pro pohybovou aktivitu, ale také pro psychický rozvoj a podporu komunikace, spolupráce a motivace k učení. Následně je uvedena diskuse, limity výzkumu a doporučení pro praxi.

Klíčová slova: psychomotorika, psychomotorické hry, psychomotorické zásady

ABSTRACT

The present thesis deals with the use of psychomotor games in Primary education. The aim of the thesis is to find out how teachers use psychomotor games in primary school. It is a qualitative thesis. The main research method was an in-depth semi-structured interview with female teachers of Primary education. Participant unstructured observation of Primary education pupils became a complementary research method. The obtained research data are subjected to analysis and subsequent interpretation. From the results, it can be concluded that teachers use psychomotor games in Primary education to support the overall development of pupils. They are perceived as a versatile tool that brings many benefits. Teachers see in these games not only a space for physical activity, but also for psychological development and the promotion of communication, cooperation and motivation to learn. Discussion, research limitations and recommendations for practice are then presented.

Keywords: psychomotor, psychomotor games, psychomotor principles

Ráda bych využila tuto příležitost k vyjádření upřímných poděkování těm, kteří mi byli oporou a inspirací při psaní této diplomové práce. Nejprve bych chtěl vyjádřit svou vděčnost svému vedoucímu práce, PhDr. Romanu Božíkovi, Ph.D., za jeho cenné rady, odborné vedení a podporu po celou dobu mého výzkumu.

Dále bych chtěla vyjádřit vděk všem participantům výzkumu za jejich ochotu a účast, bez kterých by tato práce nemohla být dokončena.

Nemohu zapomenout ani na své úžasné spolužačky. Bez jejich sdílených zkušeností, povzbuzování a společných diskusí bych se nedostala až sem.

Nakonec, mé nejhlubší díky patří mé rodině a blízkým za jejich neustálou podporu, trpělivost a pochopení během celého mého studia.

Vaše podpora mi byla velkým zdrojem síly a motivace, a za to Vám všem patří mé nejupřímnější díky.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PSYCHOMOTORIKA	12
1.1 MOTORIKA	13
1.1.1 Hrubá motorika	13
1.1.2 Jemná motorika	14
1.2 CÍLE PSYCHOMOTORIKY	15
1.3 OBLASTI PSYCHOMOTORIKY.....	16
1.4 HISTORIE PSYCHOMOTORIKY.....	19
1.5 POSTAVENÍ PSYCHOMOTORIKY V SYSTÉMU VĚDNÍCH DISCIPLÍN	21
1.6 PSYCHOMOTORIKA A ZDRAVÍ.....	24
2 PSYCHOMOTORICKÉ HRY	27
2.1 HERNÍ ZÁSADY V PSYCHOMOTORICE.....	28
2.2 PSYCHOMOTORICKÉ POMŮCKY	30
3 PSYCHOMOTORIKA VE VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍM PROCESU	32
3.1 CHARAKTERISTIKA 1. STUPNĚ ZŠ.....	34
3.1.1 Žáci 1. stupně ZŠ.....	34
3.1.2 Učitel na 1. stupni ZŠ.....	35
3.2 PSYCHOMOTORIKA A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	36
3.2.1 Cíle základního vzdělávání	36
3.2.2 Klíčové kompetence.....	38
3.2.3 Vzdělávací oblasti	40
II PRAKTICKÁ ČÁST	45
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	46
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	46
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	47
4.3 METODY SBĚRU DAT	49
4.4 POSTUP SBĚRU DAT	50
4.5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	50
4.6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	61
4.7 DISKUSE A LIMITY VÝZKUMU	64
4.8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	65
ZÁVĚR	67

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	74
SEZNAM TABULEK.....	75
SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

Předkládaná diplomová práce je zaměřena na využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ. Téma jsem si zvolila s ohledem na své budoucí působení jako učitelka 1. stupně ZŠ. Mým cílem je hlubší pochopení této problematiky a získání znalostí, které mi poslouží v mé učitelské praxi.

Teoretická část diplomové práce je strukturována do tří kapitol, které mají za cíl poskytnout komplexní přehled o zkoumané problematice. První kapitola se bude zabývat jedním z klíčových pojmů této práce, a to je psychomotorika, kterou si blíže vymežíme a představíme. V rámci podkapitol se budeme věnovat motorice, kterou si rozdělíme na jemnou a hrubou, dále se podíváme na cíle, oblasti a historii psychomotoriky. V neposlední řadě si objasníme postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín a řekneme si, jak souvisí psychomotorika a zdraví. Ve druhé kapitole se podíváme na další klíčový pojem této práce, kterým je psychomotorická hra. Na začátku je důležité definovat samotný pojem hra a poté přejdeme k definici psychomotorické hry. Následně si uvedeme psychomotorické zásady, které jsou při využívání psychomotorických her velmi důležité. K psychomotorickým hrám neodmyslitelně patří pomůcky, které si v rámci podkapitoly představíme. V poslední kapitole teoretické části se zaměříme na začlenění psychomotoriky do výchovně vzdělávacího procesu. V rámci podkapitol si vymežíme 1. stupeň ZŠ, do kterého neodmyslitelně patří žáci a učitelé, které si také popíšeme. Následně se pokusíme začlenit psychomotoriku do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Empirická část diplomové práce má kvalitativní design výzkumu. S ohledem na téma práce jsme se rozhodli pro kombinaci výzkumných metod. Jako hlavní metoda sběru dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor s učiteli, který nám umožňuje hlouběji porozumět jejich pohledu, zkušenostem a praktikám, prostřednictvím kterých psychomotorické hry využívají. Druhou metodu, která slouží jako doplňující jsme zvolili zúčastněné nestrukturované pozorování žáků. Kombinací těchto metod, které se vzájemně prolínají, se pokusíme získat potřebná data k zodpovězení výzkumných otázek a k naplnění výzkumných cílů. Po analýze a interpretaci dat si ve výsledcích výzkumu odpovíme výzkumné otázky a v následující diskusi se zaměříme na srovnání výsledků našeho výzkumu s výsledky jiných výzkumníků a dále uvedeme i limity výzkumu a doporučení pro praxi základních škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOMOTORIKA

V první kapitole teoretické části se zaměříme na definici a význam pojmu psychomotorika, který je pro nás stěžejní. Kapitola bude strukturována do několika podkapitol, které se budou zabývat různými aspekty této problematiky. Nejprve se podíváme na motoriku, kterou rozdělíme na hrubou a jemnou. Následně prozkoumáme historický vývoj psychomotoriky a zmapujeme její jednotlivé oblasti a cíle. Dále se budeme zabývat postavením psychomotoriky v systému vědních disciplín. Nakonec se podrobněji zaměříme na vztah mezi psychomotorikou a zdravím, abychom lépe porozuměli dopadu psychomotoriky na zdraví jedince.

Na začátku je klíčové definovat samotný pojem psychomotorika. Blahutková (2007) uvádí, že psychomotorika je druh pohybové aktivity, který klade důraz na prožitek spojený s pohybem a jejímž cílem je zlepšit vnímání vlastního těla a umožnit nám prostřednictvím pohybových aktivit lépe poznávat svět kolem nás. Využívá také různé aktivity včetně her, práce s náradím a náčiním, pohybové muzikoterapie a relaxačních technik, které jedinci pomáhají rozvíjet pohybové dovednosti a získávat radost z pohybu. Podle Szabové (1999) psychomotorika v širším kontextu zdůrazňuje pevný vztah mezi psychikou a motorikou. Motorické dovednosti, které odrážejí naši psychickou aktivitu, jsou přímým důsledkem činnosti našeho nervového systému a jsou neodmyslitelnou součástí naší osobnosti. Následně pak psychomotorika v užším smyslu označuje pohybové aktivity, které reflektují psychické funkce a momentální psychický stav jedince. Jde o reakce v podobě pohybu, které vznikají v důsledku mentální činnosti a odpovídají na podněty spojené s psychickými procesy nebo aktuálním psychickým stavem. S tímto tvrzením se ztotožňuje také Průcha et al. (2013), kteří uvádí, že termín psychomotorika označuje těsný vztah a vzájemnou závislost mezi psychikou a motorikou. Pohlodková (2007) doplňuje, že psychomotorika vychází z přirozeného pohybu dítěte, kdy psychika a motorika jsou úzce propojeny a spolupracují. Zaměřuje se na hravý, zábavný a promyšlený přístup k pohybu, který dítěti umožňuje prožívat radost z pohybu a získávat zkušenosti o sobě, svém těle a okolním světě. Cílem je rovnoměrně rozvíjet tělesnou i duševní stránku dítěte.

Psychomotoriku můžeme využívat ve všech věkových kategoriích. Šeráková et al. (2021) zmiňuje, že nejčastěji se uplatňuje u dětí v mateřských školách a na prvním stupni základních škol, avšak její význam je značný i v případě seniorů a při práci s jedinci se zdravotním oslabením. Zimmer (2019) ve své publikaci uvádí, že zejména v mladším školním věku lze psychomotoriku chápat jako metodický princip výchovy a vzdělávání. Rozšiřuje nejen

motorické, ale i kognitivní a sociální dovednosti. Blahutková (2007) navazují na tvrzení o využívání psychomotoriky u jedinců se zdravotním oslabením a uvádí, že se mimo jiné psychomotorická cvičení využívají při práci se zdravotně oslabenými a méně pohybově nadanými.

1.1 Motorika

Jak již bylo zmíněno, psychomotorika poukazuje na úzké spojení psychiky a motoriky, tedy duševních a tělesných procesů. V rámci této podkapitoly si představíme, co to motorika je a jak se dělí.

Podle Průchy et al. (2013, s. 160) je motorika „celková pohybová schopnost organismu. Skládá se z pohybů, které nelze ovládat vůlí (reflexních), pohybů volných i pohybů vyjadřujících emoční stavy (expresivních).“ Szabová (1999) představuje motoriku jako komplex potenciálních pohybových předpokladů, které se propojují s konstitučními a psychickými faktory a jedinci umožňují provádět rozmanité pohybové úkony a aktivity. Členění motoriky na hrubou a jemnou závisí na aktivaci větších nebo naopak menších svalových skupin (Svozil, 2018).

Následně si přiblížíme hrubou a jemnou motoriku a uvedeme příklady psychomotorických her, pomocí kterých je můžeme procvičovat.

1.1.1 Hrubá motorika

Termín hrubá motorika souvisí s pohyby větších svalových skupin celého těla (Kurtz, 2015). Szabová (1999) dodává, že zde patří například sed, leh, lezení, houpání, chytání, chůze a je rozvíjena již od raného věku. V mladším školním věku jsou rozvíjené již naučené pohybové dovednosti a postupně je rozšiřujeme o nové a náročnější prvky. Podrobnější charakteristika se nachází v publikaci od Kurtz (2015), která uvádí, že ačkoli hrubá motorika dosahuje největšího rozvoje v prvních dvou letech života, její zdokonalování a automatizace pokračují až do dospělosti. Dovednosti spojené s hrubou motorikou představují základ pro mnoho vyšších dovedností souvisejících s učením a chováním. Například schopnost udržet vzpřímenou polohu v sedu je nejen klíčová pro udržení pozornosti dítěte, ale také mu poskytuje stabilní oporu. Správné sezení pomáhá udržet hlavu stabilně v jedné poloze, což umožňuje plynulý pohyb očí při čtení nebo jiných činnostech, které vyžadují zrakovou pozornost. Rozvíjení hrubých motorických dovedností se neobejde bez častého procvičování a opakování. Následně zde budou uvedeny činnosti, kterými můžeme hrubou motoriku

procvičovat. Všechny vycházejí z publikace Kurtz (2015) a jedná se pouze o výběr některých z nich.

Hra na sochy

V této aktivitě jedinci zaujmou jakoukoliv polohu, ve které se dokáží udržet a nesmějí se pohnout. Následně budou vyzváni, aby byli jako sochy a určená osoba mezi nimi chodí a jemně, ale pevně se snaží narušit jejich pozici. Úkolem jednotlivců je, aby zatli své svaly a snažili se udržet rovnováhu. K této činnosti nejsou potřebné žádné pomůcky.

Andělíčky ve sněhu

Dítě leží na zádech a dospělý ho vyzve, aby synchronizovaně roztáhlo natažené paže a nohy a udělalo andělíčka. Poté jedinec dostává úkoly, aby hýbal například pouze nohama, pažemi, pouze pravou paří, levou nohou apod. K této aktivitě nejsou potřebné žádné pomůcky, dítě může ležet například na zemi nebo na koberci.

Kouzelný koberec

Jedinec zaujme jakoukoliv polohu na koberci, může si tedy například sednout, lehnout, klečet apod. Následně má za úkol se postrkovat dopředu či dozadu. Je pouze na něm, jakým způsobem se bude po koberci pohybovat.

1.1.2 Jemná motorika

Tato oblast se zaměřuje na podporu jemných pohybů, jako je manipulace s předměty pomocí prstů, pohyby obličeje, zejména mimika, a pohyby mluvidel a jazyka (Szabová, 1999). Rozvoj jemné motoriky je zásadní pro to, aby dítě mohlo úspěšně a nezávisle vykonávat běžné denní činnosti. Jemné motorické dovednosti zahrnují používání malých svalů na ruku, ústech a očích (Kurtz, 2015). Dle Szabové (1999) začíná stimulace jemné motoriky již v raném věku a pokračuje v předškolním a mladším školním období. Přizpůsobujeme ji vývojovým standardům a individuálním potřebám dětí. Zohledňujeme nejen oblasti stimulace, ale i její formy. Využíváme především hry a zábavná cvičení, která děti motivují. Často používáme pohádky, písničky a říkanky, které jsou pro ně přirozené a přitažlivé.

Na toto tvrzení navazuje Kurtz (2015), která tvrdí, že děti, které se potýkají s problémy v oblasti jemné motoriky, mohou mít v prvních letech školní docházky určité obtíže. Jejich tempo při plnění některých úkolů je pomalejší, a mohou se vyhýbat náročnějším aktivitám, zejména pokud se jedná o používání tužky a papíru, což může vést k frustraci ve škole.

Někteří učitelé mohou mít tendenci si myslet, že takové děti nejsou tak bystré, protože nedokáží pomoci tužky a papíru předvést, co už umějí. Tyto děti mohou mít také snížené sebevědomí, protože si uvědomují, že některé aktivity zvládají hůře než jejich vrstevníci.

Rozvoj dovedností spojených s jemnou motorikou pokračuje až do dospělosti, kdy jedinec pravidelně vykonává běžné každodenní aktivity, jako jsou krájení nožem, psaní na klávesnici nebo ty, které jsou důležité pro jeho aktuální situaci v osobním životě. To samé také platí u dětí, kdy není jemná motorika potřebná pouze ve školním prostředí, ale i při každodenních činnostech. Zde můžeme zařadit například oblékání, které souvisí se zapínáním knoflíků, zipů nebo také hygienické návyky jako je čištění zubů, mytí obličeje či rukou (Kurtz, 2015).

Následně zde budou přestaveny vybrané činnosti, kterými můžeme jemnou motoriku procvičovat. Všechny tyto aktivity vycházejí z publikace Kurtz (2015).

Papírové koule

Při této činnosti je zapotřebí časopis, ze kterého si děti vytrhnou předem stanovený počet stran. Poté si musí dát jednu ruku za záda a druhou zmuchlat papír do tvaru koule. Jakmile mají děti hotovo, zahrají si bitvu nebo mohou házet koule na určený terč.

Jdeme na ryby

K provázku přivážeme z jedné strany klacík a z druhé magnet. Dítě si na kartičky nakreslí ryby nebo mohou kartičky obsahovat pojmy, které se zrovna učí (barvy, abeceda). Ke každé kartičce připevníme kancelářskou svorku a dítě je sbírá pomocí vyrobeného rybářského prutu.

Závod s časem

Při rozvíjení jemné motoriky je pro děti velmi důležité, aby sledovali svůj pokrok. K této aktivitě je potřeba vytvořit soubor přibližně deseti činností, které odpovídají věku dítěte. Po vysvětlení pokynů se řekne „připravít, pozor, teď“ a začne se měřit čas. Následně proběhne sečtení všech časů a vytvoření základního skóre. Následně dítě aktivity po určitém čase opakuje, aby zjistil, zda překonal svůj rekord.

1.2 Cíle psychomotoriky

Jako každá vědní disciplína má i psychomotorika své specifické cíle. V následující podkapitole se podíváme na pohledy různých autorů a jejich interpretaci cílů. Každý z nich přináší jedinečný pohled na to, jak by mělo být dosaženo harmonického rozvoje

jedince z fyzického, psychického i sociálního hlediska. Prostřednictvím jejich přístupů k cílům psychomotoriky lépe pochopíme, jak psychomotorika přispívá k celkovému rozvoji osobnosti a schopnosti jedince se úspěšně a plnohodnotně zapojit do společnosti.

Blahutková (2007) uvádí, že si psychomotorika klade za cíl spontánní prožívání radosti spojené s pohybem, hrou a tělesnými cvičeními. Jde o vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Optimální rovnováha všech uvedených složek osobnosti je nezbytná pro celkové zdraví jedince. Podle Dvořákové a Michalové (2004) si psychomotorika klade za cíl pomoci jednotlivcům v jejich uplatnění ve společnosti. Tato integrace je úspěšná, když jedinec dokáže pomocí psychomotoriky efektivně zvládat situace s lidmi a věcmi kolem sebe a přizpůsobovat těmto situacím své chování.

Jedním z klíčových cílů psychomotoriky je vést žáky k aktivnímu vnímání, chápání a přijímání svého těla s ohledem na všechny nedokonalosti, které může mít (Mužík & Krejčí, 1997). Cílem psychomotoriky podle Dvořákové a Adamírové (2010) je získat zkušenosti ze tří kompetencí, které se vzájemně prolínají a navazují na sebe. Také podporují rozvoj osobnosti jako celku. Jedná se o kompetenci osobní, materiální a sociální.

1.3 Oblasti psychomotoriky

V následující podkapitole prozkoumáme různé pohledy na oblasti psychomotoriky, jak je prezentují různí autoři. Jejich přístupy k jednotlivým oblastem a jejich interpretace zařadíme do kontextu rozvoje osobnosti a interakcí s okolním prostředím.

Podle Dvořákové a Adamírové (2010) lze psychomotoriku lze rozdělit do tří kompetenčních oblastí, které se navzájem prolínají a podporují rozvoj osobnosti jako celku. Celkově můžeme říci, že oblast **osobní** nabízí komplexní pohled na lidské tělo a psychiku, také podporuje rozvoj pozitivního vztahu jednotlivce k vlastnímu tělu. Co se týká oblasti **materiální**, zde můžeme k rozvoji kompetencí využívat všechny předměty, které kolem sebe najedeme. Důležitým bodem je zde vnímání materiálního světa a umění s ním zacházet. Poslední, konkrétně tedy **sociální** oblast se zaměřuje na různé aspekty vnímání druhých lidí, komunikaci s nimi, porozumění, respekt a schopnost spolupracovat při společných aktivitách.

Oblast osobní

Soustředí se na poznání člověka z hlediska psychického i fyzického. Cílem je vést jedince k vnímání, porozumění, respektování a přijímání vlastního těla takového, jaké je.

V této oblasti hraje klíčovou roli i prožívání sebe sama. K lidskému tělu přistupujeme ze tří hledisek a to **fyzilogického**, kde se zaměřujeme na vnímání vlastního těla a pochopení funkce jeho orgánů, **rozumového**, které se věnuje podpoře rozumového poznání vlastního těla a schopnosti pojmenovat jednotlivé části těla a **citového**, které zahrnuje citové prožívání a postoj k vlastnímu tělu a sobě samému (Dvořáková & Adamírová, 2010).

Oblast materiální

Tato oblast zprostředkovává člověku okolní svět - tzn. prostor a objekty v něm. Cílem je schopnost vnímat a pochopit materiální prostředí, umět s ním pracovat a přizpůsobit ho svým potřebám. Důležitým prvkem je vnímání smysly, které předávají informace o velikosti prostoru, tvarech, barvách, hmotnosti a kvalitě povrchu. V rámci této oblasti je důležité také pochopit, jak lze manipulovat s objekty, jak je ovládat, a jaký pohyb nebo sílu použít k jejich správnému využití. Materiální svět může též poskytovat speciální zážitky spojené s pohybem těla, jako jsou houpání, vznášení se, rotování a klouzání. Používání předmětů a prožívání spojená s jejich manipulací pak poskytují člověku důležité informace o životě a učí ho zvládat různé situace v reálném světě (Dvořáková & Adamírová, 2010).

Oblast sociální

V sociální oblasti hraje psychomotorika klíčovou roli při posilování sociálního chování skrze pohyb. Cílem psychomotorické práce v této oblasti je vést jednotlivce ke správnému vnímání ostatních, rozvíjet schopnost v navazování kontaktů, komunikaci, budování důvěry a vytváření pocitu sounáležitosti. Pomáhá jednotlivcům porozumět a vnímat emoce druhých, stejně jako se prosadit, přizpůsobit, nabídnout pomoc ostatním, najít své místo ve skupině a úspěšně spolupracovat při společných aktivitách. Děti často navazují kontakt se svými vrstevníky prostřednictvím pohybových aktivit, zatímco dospělí obvykle preferují verbální komunikaci k budování vztahů. I v dospělosti však mohou společné pohybové zážitky upevnit sociální vztahy. Pohyb slouží jako prostředek k sebevyjádření a zároveň umožňuje, abychom lépe poznali osobnosti druhých. Učíme se tak i vzájemné komunikaci a spolupráci (Dvořáková & Adamírová, 2010).

Szabová (1999) vysvětluje, že psychomotorika v širším slova smyslu představuje jakousi střechu, která zahrnuje a spojuje více oblastí. Tyto oblasti nejsou izolované, ale naopak se vzájemně prolínají a doplňují. Jedná se o: neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku v užším smyslu a sociomotoriku.

Následně si tyto oblasti podrobněji představíme a budeme vycházet z publikace od Szabové (1999):

Neuromotorika

Neuromotorika je oblast psychomotoriky, která se zaměřuje na její výkonnou složku. Motorické reakce na podněty z vnějšího prostředí a vnitřního organismu člověka se vyvíjejí v důsledku nervové činnosti. Oblast zahrnuje podmíněné i nepodmíněné reflexní pohyby, ale také pohyby uvědomělé a neuvědomělé. Tato výkonná složka zahrnuje různé oblasti, jako například jemnou motoriku, kam řadíme pohyby prstů, pohyby tváře a pohyby mluvidel. Dále zde patří hrubá motorika, která zahrnuje pohyby nohou a celého těla. Koordinace pohybu je další důležitou oblastí, která se týká souhry svalů a svalových skupin při činnostech jako chůze, psaní, kreslení nebo hra na hudební nástroj. Tělesné schéma se vztahuje k uvědomění si těla jako základního prostředku pro výkon, a to i vnímání jeho vlastností. Rovnováha je schopnost svalových skupin udržet stabilitu těla, zatímco orientace v prostoru zahrnuje činnosti zaměřené na určení polohy a směru při vnímání vlastností prostoru.

Senzomotorika

Senzomotorika je založena na spolupráci mezi vnímáním a pohybem. Receptory, jako jsou zrakové, sluchové, hmatové, čichové atd., zachycují podněty, které prostřednictvím nervové soustavy ovlivňují motorický aparát a vyvolávají následný pohyb. Tento systém spojuje vnější svět s vnitřními stavy a potřebami jednotlivce. V podstatě lze říci, že senzomotorika představuje motorickou akci nebo reakci člověka na podněty zachycené zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí a dalšími přijímači.

Psychomotorika v užším smyslu

Psychomotorika v užším smyslu zahrnuje celkový soubor pohybových, motorických aktivit jednotlivce, které odrážejí jeho psychické funkce a aktuální psychický stav. Jedná se o projev motorické akce, vyplývající z psychické aktivity, tedy činností nebo reakcí na podněty. Představuje individuální odpověď na podněty v oblasti psychických procesů, jako jsou vnímání, myšlení, paměť, pozornost nebo představivost, a také na psychické stavy, například náladu či celkovou psychickou pohodu jedince.

Sociomotorika

Tímto pojmem se označují pohybové projevy jedince v různých sociálních skupinách a institucích i v celé společnosti. Jde o motorické odpovědi jedince na podněty ze sociální sféry, včetně pohybů, chování, jednání a reakcí v různých kontextech, například v rodině, mezi vrstevníky, ve škole nebo v pracovním prostředí. Zahrnuje také schopnost pohybovat se v různých sociálních skupinách, jako jsou děti, mládež, adolescenti, senioři, nadřízení, podřízení a lidé různého sociálního, politického, náboženského postavení, rasy nebo sexuální orientace. Důležitým aspektem je také zpětná vazba, která ovlivňuje rozvoj pohybu, smyslu, pozitivních vlastností a osobního růstu v rámci sociálních vztahů. Celkově lze konstatovat, že sociomotorika hraje klíčovou roli v kontextu sociální komunikace.

Teoreticky je rozdělování jednotlivých oblastí psychomotoriky běžné, nicméně v praxi je obvykle obtížné od sebe oddělit neuromotoriku, senzomotoriku, sociomotoriku a psychomotoriku v užším smyslu. Při práci s jednotlivcem či skupinou je nutné se zaměřit na určitou oblast v závislosti na převažujících potřebách člověka, vzhledem k vývojovému období, ve kterém se nachází, nebo v závislosti na typu postižení. Dělení nebo oddělování těchto částí psychomotoriky je tedy spíše teoretické a v praxi ne zcela možné (Szabová, 1999).

1.4 Historie psychomotoriky

V následující části si přiblížíme historii psychomotoriky jak v České republice, tak i v zahraničí. Dále se podrobně seznámíme s Evropským fórem psychomotoriky (EFP) - jeho vznikem, cíli a vlivem na rozvoj psychomotoriky v evropském kontextu.

Pojem psychomotorika se poprvé začal používat ve Francii ve dvacátých letech 20. století (Szabová 1999). Psychomotorika se začala formovat prostřednictvím tradic přirozeného tělocviku, rytmické gymnastiky, různých tanečních směrů, pantomimy a relaxačních metod. Její vznik a následný rozvoj aktivně podporovali lékaři, terapeuti, psychologové, pedagogové a sociologové. Původně se používala především při léčbě jedinců s mentálním postižením. Její zaměření spočívalo především v terapeutických praktikách. Díky Kiphardovi se psychomotorika začala rozvíjet ve 40. letech také v Německu. Zde se postupně začala uplatňovat v oblasti pedagogické. Rozšiřovala se do speciálních a později i základních škol. Využívala se u zdravotně oslabených, pomáhala například dětem vývojově opožděným a dětem s problémy získanými prenatálně, perinatálně a postnatálně.

Od té doby se psychomotorika začala rozšiřovat také do ostatních zemí (Adamírová & Dvořáková, 2010).

Evropské fórum psychomotoriky (EFP) bylo založeno v roce 1996 v německém Marburgu jako reakce na potřebu sjednocení evropských zemí podporujících psychomotoriku. Historicky prvním předsedou byl zvolen Dr. Tilo Irmischer. Hlavním cílem je podpora a rozvoj psychomotoriky v Evropě prostřednictvím vzdělávací, preventivní a terapeutické praxe, stejně jako vědeckého výzkumu. Fórum hraje roli při mezinárodní i národní spolupráci a jeho členové se pravidelně scházejí na valných shromážděních. Prezídium, složené z pěti zvolených členů, řídí celkovou činnost. EFP má tři stálé komise, které se věnují výchově a dalšímu vzdělávání, vědě a výzkumu a profesionálnímu rozvoji. Evropské fórum psychomotoriky pravidelně pořádá akce, včetně každoroční Studentské akademie, která se poprvé konala v roce 1999 v Dánsku, a Evropského kongresu každé čtyři roky. K dnešnímu dni EFP zorganizovala čtyři evropské kongresy. Ambiciózní cíle má organizace i v oblasti politiky, zejména ve spolupráci s Evropskou komisí. EFP usiluje o politickou roli v psychomotorických otázkách, včetně stanovení osnov pro psychomotorickou výchovu a uznávání profesního statusu (European Forum of Psychomotricity, 2024).

Psychomotorika se v naší zemi začala uplatňovat v 90. letech 20. století, kdy se docentce Adamírové povedlo na základě osobních kontaktů pozvat zahraniční lektory a uspořádat první seminář psychomotoriky (Adamírová & Dvořáková, 2010). Ve spolupráci s Českou asociací sportu pro všechny (ČASPV), která se snaží přibližovat tělovýchovu a sport širší veřejnosti, začala podporovat propagaci psychomotoriky. V roce 2004 se Česká republika stala řádným členem Evropského fóra psychomotoriky. Česká republika byla přítomna již při jeho vzniku, ale pouze jako mimořádný člen, neboť v té době nebyla součástí Evropské unie. Doc. Adamírová se stala zakladatelkou a první předsedkyní psychomotorické komise České asociace Sport pro všechny a také první delegátkou EFP. V současné době naši republiku zastupuje Mgr. Daniela Jonášová. Na vysokých školách je psychomotorika součástí vzdělávacích programů pro pedagogy zaměřené na tělesnou výchovu a obory věnované předškolnímu a mladšímu školnímu věku, speciální pedagogice apod. Uplatňuje se v mateřských, základních a speciálních školách, ve sportovních klubech, při volnočasových aktivitách, v soukromé praxi, domovech pro seniory, v ústavech a dalších institucích, pokrývající všechny věkové kategorie. V České republice však není samostatná psychomotorická profese oficiálně uznána (European Forum of Psychomotricity, 2024).

1.5 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín

Psychomotorika úzce souvisí s několika vědními obory. Následně si představíme jednotlivé vědní obory a ukážeme, jak se s nimi psychomotorika prolíná.

V oblasti psychomotoriky rozlišujeme dva hlavní směry: pedagogický a terapeutický. Oba využívají pohyb s cílem pozitivně ovlivnit osobnost jedince. Psychomotorika se zaměřuje na vývojový proces každého jedince a čerpá poznatků z vědních oborů jako je medicína, vývojová psychologie a kinantropologie – věda o pohybu (Adamírová & Dvořáková, 2010). Na toto tvrzení navazuje Blahutková et al. (2017), podle kterých je psychomotorika komplexní vědní disciplína, která při svém zkoumání využívá potenciál přírodních, lékařských, společenských a technických vědních oborů. Své praktické uplatnění nalézá především v oblastech tělesné výchovy, péče o zdraví, rekreačního a výkonnostního sportu, a to i v rámci sportovní přípravy mládeže. Psychomotorika zaujímá v systému tělesné výchovy významné místo.

Jak již bylo zmíněno, psychomotorika je vědní disciplína, která úzce spolupracuje s dalšími vědními obory. Následně budou podle Blahutkové et al. (2017) představeny vědní obory, kterými se psychomotorika prolíná.

Pedagogika

Psychomotorické činnosti v raném dětství jsou pro rozvoj osobnosti klíčové, neboť prostřednictvím pohybu a jednání získávají děti nové zkušenosti. Tyto aktivity podporují pohybový vývoj a pomáhají identifikovat případná vývojová opoždění či poruchy, které můžeme pozitivně ovlivnit. Pravidelná účast na jednotlivých hrách a pohybových aktivitách přispívá k celkovému rozvoji dítěte již od předškolního věku.

Speciální pedagogika

Psychomotorické hry poskytují užitečné nástroje pro pedagogické vedení dětí se speciálními potřebami a mohou být účinným pedagogickým a terapeutickým prostředkem pro zlepšení jejich vzdělávacího procesu. Začlenění pohybových aktivit včetně psychomotorických her je klíčové pro úspěšnou integraci dětí se speciálními potřebami.

Psychologie

Psychomotorická cvičení umožňují poznávat a rozvíjet osobnost člověka v různých dimenzích. Herní činnosti odhalují projevy temperamentu, strachu, herního prožitku apod., Psychomotorika klade důraz na propojení psychiky a pohybového prožívání. Tyto činnosti

poskytují nejen vhled do osobnosti, ale mohou také ovlivnit a pomoci řešit náročné situace zejména v psychomotorické terapii a inkluzivním vzdělávání.

Sociologie

Psychomotorické činnosti ovlivňují rozvoj osobnosti v sociálním kontextu, pomáhají překonávat sociální fobie a posilují komunikační dovednosti. Tyto aktivity jsou vyjádřením sociokulturního systému a pomáhají jedinci najít své místo v kolektivu a komunikovat s ostatními. Uspokojují biologické i sociální potřeby jedince, podporující jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj. Prostřednictvím spolupráce v kolektivu dochází k vytváření spontánních vztahů a rozvíjení prvků týmové spolupráce, což přispívá ke zvýšení frustrační tolerance jednotlivce i skupiny.

Teorie sportu

Psychomotorické aktivity ve sportu přispívají ke zvyšování sebedůvěry, uvědomění si sportovních cílů a odpovědnosti za vlastní výkony. Tyto aktivity trénují soustředěnost, regulují psychický stav před závody a pomáhají při překonávání překážek. Pohyb a jeho prožívání při psychomotorických hrách přispívají k vytváření návyků pro sportovní taktiku a cestu k dosažení sportovního mistrovství. Trenéři mohou tyto hry využít k lepšímu pochopení vnitřních hodnot sportovce a sledování jeho psychického stavu.

Fyziologie

Psychomotorické aktivity přispívají k celkovému zdraví člověka pozitivním ovlivňováním svalového, dýchacího a oběhového systému. Zejména v mladším věku mají tyto činnosti silný vliv na propojení psychických a motorických procesů. Pohyb v psychomotorickém cvičení je založen na manipulaci s náčiním, reakci na různorodost pomůcek a nových situacích, což podporuje rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace a rovnováhy.

Sportovní management

Psychomotorické aktivity jsou účinným prostředkem nácviku řízení lidských zdrojů prostřednictvím herních situací. Během těchto aktivit se účastníci učí posuzovat reakce jednotlivců, rozvíjet týmovou spolupráci a využívat své schopnosti k efektivnímu koučování. Tyto aktivity také umožňují posoudit možnosti jednotlivců a odhalit potenciál osobnosti nebo skupiny.

Etika

Psychomotorické aktivity ovlivňují morální chování jedince a posilují mezilidské vztahy a komunikaci, která může zaostávat za jinými složkami osobnosti. V psychomotorice nejde o vítězství, ale o zapojení do činnosti bez ohledu na jejich schopnosti. To podporuje emocionální spojení s pohybem a demokratizaci sportu.

Estetika

Psychomotorické činnosti umožňují efektivně rozvíjet vnímání krásy lidského pohybu a estetické citlivosti. Barevné předměty navíc mohou přispívat k pocitům libosti a celkově se psychomotorika spojuje s vnímáním podnětů a pohybu.

Sexuální výchova

Prostřednictvím psychomotorických cvičení ve dvojicích se rozvíjejí vztahy k pohlaví a poznávání osobnosti druhého jedince. Komunikace a doteky jsou klíčové pro formování těchto vztahů. Při takových aktivitách je důležité respektovat určité zásady, zvláště u ostýchavých jedinců. Tyto aktivity mohou také odhalit problematické sexuální chování, včetně agresivity a projevů sexuálního násilí v raném dětství.

Kinezioterapie

Kinezioterapie, léčba pohybem, může využívat psychomotorickou terapii k překonávání fobií a nepříjemných stavů. Používá vhodné pohybové aktivity a hry k podpoře seberealizace, zvýšení sebedůvěry a dosažení uspokojení. Psychomotorické činnosti tak mohou sloužit i jako forma psychoterapie v rámci kinezioterapie.

Filosofie

Psychomotorické aktivity mohou pozitivně ovlivňovat rovnováhu osobnosti zejména v duchovním smyslu a přispět k hledání smyslu života a jeho naplnění. Pohyb a psychomotorika podporují uvolňování endorfinů, což pozitivně ovlivňuje emoční pohodu. Při těchto aktivitách mnozí hledají vlastní duchovní cestu a víru, ať už v sebe, partnera, rodinu či jiné hodnoty.

1.6 Psychomotorika a zdraví

Jak již bylo zmíněno, psychomotorika ovlivňuje fyzickou i psychickou stránku člověka, proto má obrovský vliv na jeho celkovou pohodu a zdraví. V následující kapitole představíme pohledy několika autorů na souvislost mezi psychomotorickou a zdravím jedince.

Zdraví a psychomotorika spolu úzce souvisí, zejména pokud jde o hledání individuálních přístupů ke zlepšení kvality života. Jedinec je vnímán jako dynamický celek, který směřuje k určitému cíli (Křivohlavý, 2001).

Lenková a Boržíková (2018) představují zdraví jako přirozený stav organismu, který umožňuje optimální spojení s prostředím a rychlou adaptaci na jeho změny. Zdravý jedinec se vyznačuje pocitem spokojenosti, tělesnou a duševní vyrovnaností, sociální pohodou, radostí, optimismem a touhou být aktivní a plně se realizovat. Na toto tvrzení navazuje Řehulka (2000), který ve své publikaci uvádí, že psychomotorické aktivity mohou přispívat k dosažení stavu, který je z hlediska lidského zdraví považován za ideální. Zdraví je chápáno jako stav, kdy je člověku dobře. Zdravou osobnost lze definovat jako jedince bez patologických projevů v oblasti tělesné, psychické a sociální, kde poruchy v jedné dimenzi ovlivňují ostatní. Jak již bylo zmíněno, psychomotorika a zdraví úzce souvisí a Blahutková et al. (2017) dodávají, že psychomotorika je jedním z faktorů, který přispívá k podpoře zdraví v oblastech duševní hygieny, sociální opory, při vnímání osobní zdatnosti zvládnání náročných životních situací.

S otázkami zdraví a duševní hygieny je také často spojována nedostatečná pohybová aktivita. Pohyb je základním prvkem zdraví a hraje důležitou roli zejména v dětství (Blahutková, 2007). Szabová (1999) charakterizuje pohyb jako nedílnou součást života, která představuje základní aspekt existence hmoty a projev života organismů. Pro člověka má pohyb klíčový význam, protože umožňuje růst, vývoj, zrání a vyplývá z jeho pohybových možností. Naopak Dvořáková (2017) popisuje pohyb spíše z fyziologického hlediska. Ve své publikaci uvádějí, že pohyb představuje souhrn všech činností, které vykonává kosterní svalový systém. Také je spojen s energetickým výdejem a spolupracuje se všemi fyziologickými procesy v těle.

V rámci vlivu psychomotorických činností na zdraví člověka je věnována stále větší pozornost duševní hygieně – péči o duševní zdraví. Na její podpoře se významně podílí psychomotorika jako disciplína, která zkoumá propojení fyzického pohybu s psychikou.

Stres je běžným problémem v lidském životě, který může vést k negativnímu dopadu na zdraví a podpořit vznik vážných onemocnění. Je spojen s nepříznivými emocemi a vyžaduje individuální přístup k nalezení cesty k duševní pohodě a zdraví. Duševní hygiena, známá také jako psychohygiena, se zaměřuje na udržování a podporu psychické pohody a duševního zdraví. Blahutková et al. (2015) ve své publikaci uvádějí, že se duševní hygiena zaměřuje na udržení duševní rovnováhy jedince a pro dosažení zdravého životního stylu využívá různé činnosti.

Při pečování o naše zdraví nám může pomoci také psychomotorická terapie, která je dle Blahutkové et al. (2009) založena na psychomotorických principech, využívá pohybové zážitky k podpoře účastníků při objevování svého těla a okolního světa. Tyto zkušenosti posilují jejich schopnost reagovat na životní situace a zlepšují jejich sebevědomí. Szabová (2017) uvádí, že se jedná o léčebně-pedagogickou disciplínu, která využívá pohyb jako terapeutické médium k podpoře individuálního rozvoje. Je zaměřena na stimulaci, rozvoj a pomoc lidem v různých oblastech života, ať už se jedná o zdravé jedince nebo osoby se znevýhodněním. Zahrnuje prevenci nežádoucích jevů u zdravých jedinců a terapii a diagnostiku u osob se zdravotními obtížemi. Terapie může být zaměřena jak na děti a mládež, tak na dospělé.

V první kapitole teoretické části jsme si vymezili klíčový pojem, kterým je psychomotorika. Psychomotorika vznikla ve 20. století ve Francii a Německu jako terapeutická praxe pro mentálně postižené. Postupně se rozšířila do pedagogiky a v Česku začala být uplatňována v 90. letech, avšak samostatná profese zde není oficiálně uznána. Přestože každý autor nahlíží na psychomotoriku z jiného úhlu pohledu, můžeme souhrnně říci, že psychomotorika spojuje pohyb, vnímání vlastního těla, psychické procesy a klade si za cíl podporovat rozvoj pohybových schopností a psychickou pohodu jedince. Nejde jen o rozvoj fyzické zdatnosti, ale o cvičení, která jednotlivcům pomáhají rozvíjet psychické funkce. Cílem psychomotoriky je podporovat radost a zdraví jedince skrze pohyb, hru a sociální integraci, zároveň rozvíjet osobní, materiální a sociální kompetence. Psychomotorika spojuje pedagogický a terapeutický směr, využívá pohyb k pozitivnímu ovlivnění osobnosti jedince a čerpá ze znalostí medicíny, psychologie a dalších vědních oborů. Její aplikace sahá od výchovy dětí až po léčbu pohybovými aktivitami v rámci kinezioterapie, přičemž úzce spolupracuje s pedagogikou, psychologií, sociologií a dalšími obory. Velké spojení vidíme také mezi psychomotorikou a zdravím, přičemž pohyb je klíčový pro kvalitu života a duševní hygiena hraje důležitou roli v udržení psychické

pohody. Psychomotorická terapie posiluje individuální rozvoj a může být efektivní jak v prevenci, tak v léčbě zdravotních obtíží.

2 PSYCHOMOTORICKÉ HRY

Jak již vyplývá z názvu práce, dalším klíčovým pojmem jsou psychomotorické hry. V následující kapitole vymežíme pojem hra a psychomotorická hra a uvedeme, v čem se psychomotorické hry liší od klasických her. Následně se v podkapitole zaměříme na herní zásady, které jsou při realizaci psychomotorických her velmi důležité. Poté přejdeme k představení psychomotorických pomůcek a zmíníme se o jejich dělení.

Po nástupu do školy by měly být hry i nadále součástí vzdělávacího procesu. Vzhledem k tomu, že žáci jsou na hry zvyklí již z mateřské školy, je důležité v nich pokračovat, neboť hra je pro ně účinným motivačním prostředkem a může jim pomoci, aby si lépe zvykli na školní režim. V mladším školním věku je hra klíčovým faktorem rozvoje a formování osobnosti dítěte (Vojtková, 2017). Podle Blahutkové (2007) hra otevírá dveře k seberealizaci a osobnímu objevování, často nás dostává do nečekaných situací, kdy se odhalují dosud nepoznané stránky naší osobnosti. Tyto interakce mají silný emocionální dopad a fungují jako zrcadlo, které nám umožňuje nahlédnout do hlubin naší vlastní duše. Hry přinášejí nové a jedinečné zážitky, při kterých se projevují různé složky duševního života a tím podporují rozvoj naší osobnosti.

Psychomotorické hry se liší od klasických her právě tím, že jsou všichni účastníci považováni za vítěze, a to bez ohledu na výsledek (Blahutková 2007). Na toto tvrzení navazuje Dvořáková (2006), která uvádí, že účelem a cílem psychomotorických her není výkon, být nejlepší, ale ovládnout sebe i své tělo. Psychomotorické hry umožňují jednotlivcům vyjádřit svou osobnost a zároveň se zapojit do kolektivních aktivit. Emoční projevy během her poskytují důležité informace o prožívání účastníků a přispívají k rozvoji osobnosti. Tyto hry mohou pomoci při řešení obtížných situací, komunikaci s problémovými jedinci a zvládnání emoční nerovnováhy (Blahutková et al., 2017). Psychomotorické hry jsou většinou zaměřeny na tělesné schéma, rovnováhu, prostorovou orientaci, hmatové, zrakové a sluchové vnímání. Také jimi vedeme žáky k tvořivé činnosti a snažíme se objevovat nové možnosti a přístupy, protože i malý úspěch pro ně může mít velký význam. Když je to možné, snažíme se při těchto hrách o zapojení všech smyslů (Muličáková & Ustohalová, 2007). Lavega-Burgués et al. (2020) ve své studii zmiňují, že vnitřní logika psychomotorických her vyžaduje, aby byl každý žák efektivní, zvládal fyzickou námahu a získával vnitřní znalosti o svém těle. Hraní psychomotorických her pomáhá hráčům identifikovat své silné a slabé stránky ve vztahu k pohybovým schopnostem a k dalším aspektům, které utvářejí jednotu člověka, jako je emoční seberegulace a motivace. Kromě

toho, když se psychomotorické hry hrají nesoutěžně, žáci vstupují do hravého dobrodružství, kde pohybové aktivity nejsou vázány na konečný výsledek.

Podle Szabové (2001) jsou psychomotorické hry rozděleny na základě dvou aspektů:

Rozvíjející a stimulační aspekty

Psychomotorické hry jsou zaměřeny na celkový rozvoj pohybových a psychických projevů žáků. Tyto aktivity posilují jemnou i hrubou motoriku, podporují pohybovou koordinaci, orientaci v prostoru a posilují rovnováhu. Dále napomáhají ke zlepšení vnímání tělesného schématu a jeho aktivnímu využívání, což přispívá k rozšíření repertoáru pohybových projevů. Kromě toho hry stimulují rozvoj schopností a dovedností v pohybu, zvyšují sebevědomí při pohybových aktivitách a odstraňují pocit nedostatečnosti. Při provádění her je důležité aktivovat smyslové vnímání a pohybové reakce na základě vjemů, což ovlivňuje senzomotorickou složku psychomotoriky. Každá hra přináší svůj jedinečný příběh, který vybízí k plnému zapojení emocí. Hráči si musí pamatovat pokyny, analyzovat situace a přemýšlet o řešení úkolů, což posiluje jejich mentální funkce a motoriku. Sociální interakce při hrách podporují rozvoj sociomotoriky a zlepšují vzájemné vztahy v herní skupině. Celkově tyto aktivity přispívají k rozmanitému a komplexnímu rozvoji žáků v různých oblastech psychomotoriky.

Rehabilitační aspekty

Psychomotorické hry jsou zaměřené na rehabilitaci poruch pohybového aparátu, které mohou být způsobeny různými faktory, jako jsou vývojové poruchy, nemoci, úrazy nebo oslabení. Tyto hry nejsou náhradou rehabilitačních metod, ale mohou být užitečným doplňkem k nápravným cvičením. Jsou součástí zdravotní tělesné výchovy, která je klíčovým prvkem rehabilitace. Cílem těchto her je zlepšení pohyblivosti, posílení svalů, zvýšení nervosvalové koordinace a rovnováhy. Zaměřují se také na správný postoj a držení těla a mohou zahrnovat prvky práce s dechem. Tyto hry jsou navrženy tak, aby podpořily celkovou zdatnost a pomohly k trvalé změně.

2.1 Herní zásady v psychomotorice

Všechny hry by měly být realizovány v souladu s herními zásadami psychomotoriky a s důrazem na srozumitelnost pravidel a průběhu hry. To zajišťuje pozitivní přínos nejen pro zúčastněné jedince, ale i pro případného supervizora, který díky tomu může lépe porozumět reakcím jedinců a efektivněji s nimi spolupracovat (Blahutková et al., 2015).

Následně budou uvedeny herní zásady, které slouží pro praktické využívání psychomotorických činností. Nejde o to, aby se vše dodržovalo přesně podle popisu, ale každý má prostor si tyto zásady upravit podle svých představ a potřeb.

Blahutková et al. (2017, s. 18) ve své publikaci uvádějí tyto zásady:

1. Při plánování herní činnosti v psychomotorice vždy respektujte věkové a individuální zvláštnosti skupiny nebo jednotlivce, jinou motivaci používáme v dětském věku i v adolescenci a odlišnou v dospělosti.
2. Každou hru si předem promyslete a zvolte tak, aby navazovala na předchozí téma. Před započítím vlastní hry musí být zúčastnění seznámeni s používáním náradí nebo náčiní, jinak hra ztratí význam.
3. Před započítím každé hry nezapomeňte připravit všechny pomůcky.
4. Hru dobře vysvětlete, nechte hráče dotazovat se na případné nedostatky a začnete s herní činností tehdy, když hru všichni pochopí.
5. Pokud nehodnotíte hru jako rozhodčí (nebo pozorovatel, zapisovatel či supervizor), zapojte se do ní také. Budete blíže k hráčům (otevřenější vztahy, více důvěry a pochopení).
6. Nebojte se uvedené hry obměňovat, publikace je pouze pomůckou ke tvoření nápadů vašich i zúčastněných hráčů (využívejte kreativity dětí, tvořte nová pravidla i další obměny herních situací a činností).
7. Po ukončení každé herní činnosti vyhodnoťte její průběh, klady i nedostatky a nechejte zúčastněné vyjádřit vlastní pocity (libosti i nelibosti), prožitky a názory.
8. Pokud to situace dovoluje, využívejte hudebního doprovodu. Je vhodnou pomůckou pro motivaci cvičení a doprovodem pro řadu činností. Pro každou hudbu musí být zvoleno správné tempo hudby (rychlejší a běhové hry – rychlejší tempo; pomalé činnosti, relaxace – pomalá, relaxační hudba; psychostimulace – vhodná stimulační hudba).
9. Odstraňte příjmení (tvoří bariéry i v komunikaci) a naučte se oslovovat se křestními jmény. Všechny to sblíží a u některých zmizí nepříjemné (často i frustrující) pocity.
10. Při hrách ve dvojicích nebo ve trojicích nezapomeňte vždy vystřídat všechny role.
11. Překážkovou dráhu zpočátku stavějte zúčastněným sami, později je nechejte postavit dráhu samotné, zkontrolujte však bezpečnost a práci koordinujte tak, aby dráha byla překonatelná, a aby zbytečně nedocházelo k úrazu.
12. Překážkovou dráhu nechte zúčastněné několikrát absolvovat, potom jim zavažte oči a tutéž dráhu je nechte absolvovat znovu (dojde k prolomení bariér, mnohdy budete překvapeni spontánností reakcí).
13. Zajistěte u překážkových drah dostatečnou bezpečnost.

14. Zapisování reakce účastníků v průběhu hry pomáhá hodnotitelům k lepší orientaci v řešení problémů jednotlivců a v osobnostních reakcích hráčů (zpětná vazba, orientace na problém, skupinová dynamika apod.).

2.2 Psychomotorické pomůcky

V psychomotorice využíváme široké spektrum cvičebních pomůcek. V této podkapitole se zaměříme právě na tuto problematiku. Představíme si různé typy cvičebních pomůcek a některé z nich představíme konkrétněji.

Psychomotorické hry získávají své kouzlo díky široké škále cvičebních pomůcek, které je doprovázejí. K vytvoření inspirativního prostředí lze využít tradiční sportovní vybavení, atraktivní psychomotorické pomůcky i běžné předměty z každodenního života. Mnoho z těchto pomůcek lze snadno vyrobit vlastními silami. Klíčovým prvkem je, že zapojení dětí do procesu výroby cvičebních pomůcek přináší nejen zábavu, ale také cenné zkušenosti.

V psychomotorických hrách je klíčová různorodost a kreativita v používání běžných předmětů, které dospělí lidé často bezmyšlenkovitě vyhazují. Patří mezi ně například noviny, papírové role, kelímky od jogurtů, ale také větší materiály, jako trámy, prkna, roury a další stavební materiály, které mohou sloužit jako skvělé pohybové pomůcky. Všechny tyto pomůcky lze využít mnoha způsoby, například vytvářet dráhy, překážky, hudební nástroje a zároveň přináší dětem radost, když mohou při tvorbě těchto pomůcek pomáhat (Karásková, 2014). Dle Blahutkové (2017) lze klasifikovat psychomotorické pomůcky do tří hlavních skupin:

První skupinou jsou tradiční pomůcky, kam řadíme tenisové míčky, plastové tyče, obruče, švihadla, tělocvičné nářadí atd. Tyto pomůcky jsou ve školním prostředí běžně využívány, ale klademe u nich důraz na barvy a lehkost materiálu. Druhou skupinou jsou netradiční pomůcky, do které zařazujeme vršky od PET lahví, kelímky od jogurtu, klubíčka, nafukovací balónky, noviny, provázky aj. Poslední skupinou jsou „nářadí pro rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace, rovnováhy, komunikace a spolupráce: vozík na kolečkách, šlapák, rolovací deska s válcem, káča, chůdy, rolon.“ (Blahutková, 2017, s. 17).

Souhrnně lze říci, že psychomotorické hry jsou klíčové pro rozvoj osobnosti žáků, přičemž od klasických her se liší tím, že každý účastník je vnímán jako vítěz. Tyto hry podporují emocionální projevy, sociální interakce a zlepšují pohybové schopnosti. Jsou důležité jak pro celkový rozvoj žáků, tak pro rehabilitaci poruch pohybového aparátu. Herní zásady v psychomotorické hře kladou důraz na respektování individuálních potřeb a motivaci

účastníků, důkladné plánování a vysvětlování herních činností, aktivní zapojení do her a hodnocení a také bezpečnost a flexibilitu při organizaci. Tyto zásady podporují interakci a osobní rozvoj, berou v úvahu potřeby jednotlivců a podporují jejich zdraví a pohodu. Psychomotorické hry získávají svou jedinečnost díky široké nabídce cvičebních pomůcek. Od tenisových míčků a plastových tyčí až po každodenní předměty, jako jsou noviny nebo kelímky od jogurtů, tyto nástroje podporují kreativitu a zapojují žáky do tvůrčího procesu a zároveň poskytují zábavu a cenné zážitky.

3 PSYCHOMOTORIKA VE VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍM PROCESU

V následující kapitole se budeme soustředit na začlenění psychomotoriky do výchovně vzdělávacího procesu. Charakterizujeme si 1. stupeň ZŠ a žáky a učitele, kteří na 1. stupni ZŠ působí. Poté si představíme Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, kam zařadíme psychomotorické hry.

Termín výchovně vzdělávací proces zdůrazňuje, že vzdělávání nezahrnuje pouze předávání vědomostí a dovedností, ale také formování osobnosti. Tento proces probíhá dlouhodobě a směřuje k určenému cíli pomocí různých prostředků a za určitých podmínek (Maňák, 2003) Autor tento pojem definuje jako:

„Složité mnohofaktorový a konfliktní děj, který se rozvíjí na základě kauzálních vazeb, přičemž je cílově orientovaný. Zahrnuje vyučovací činnosti učitele a učební činnost žáků, tedy dva dílčí procesy, mezi nimiž probíhá jisté napětí, jehož kořeny jsou v protikladném vztahu mezi učitelovým vedením a žákovskou samostatností (Maňák, 2003, s. 70).“

Dle Maňáka (2003) je hlavním hlediskem při hodnocení výchovně vzdělávacího procesu vzájemný vztah mezi vyučováním, tedy činností učitele, a učením, které představuje činnost žáka. Vzdělávací proces není možné jednoznačně zaměřovat za pouhou výuku či učení, protože obě činnosti jsou propojeny a existují společně. Na tuto myšlenku navazují Průcha, et al. (2013, s. 365), kteří ve svém Pedagogickém slovníku uvádějí definici výchovně vzdělávacího procesu ve smyslu výuky probíhající ve školní třídě jako „činnost učení na straně žáků a činnost vyučování na straně učitelů.“

Skalková (2007) ve své publikaci *Obecná didaktika* zmiňuje J. F. Herbarta, který uvedl, že činnost učitele a žáka není jen náhodné shromáždění nezávislých kroků a situací, ale má své vnitřní souvislosti a metodické postupy, které jsou sjednoceny a zdůvodněny. J. F. Herbart také poukázal na důležitost vzájemného vztahu mezi obsahem výuky, učitelem a žákem. Tento koncept se trvale zapsal do didaktického myšlení pod pojmem "Herbartův trojúhelník". Pro srovnání si uvedeme model Josefa Maňáka (2003), který didaktický trojúhelník rozšířil o didaktické prostředky. Podle Maňáka (2003) je výchovně vzdělávací proces charakterizován vzájemným působením čtyř hlavních složek, kterými jsou obsah výuky, učitel, žák a didaktické prostředky. Začlenění didaktických prostředků do základních prvků výchovně vzdělávacího procesu je dáno výrazným nárůstem moderních učebních pomůcek, které mají obrovskou škálu možností a do jisté míry mohou převzít některé role učitele. Prvky výchovně vzdělávacího procesu jsou v neustálé interakci. Žák nemůže získat

poznatky pouze jednorázovým aktem, ale vždy jde o postupný proces, který obvykle trvá déle a probíhá ve fázích.

Následně si charakterizujeme činitele modelu výchovně vzdělávacího procesu podle Maňáka (2003). Nejprve si objasníme pojem žák, který má v Pedagogickém slovníku Průcha et al (2013, s. 389) dvě definice. První uvádí, že žák je „označení pro člověka v roli vyučovaného subjektu, bez ohledu na věk“. Ve druhé definici se můžeme dočíst, že žák je „označení dítěte, které navštěvuje základní školu“. I když je učitel klíčovou osobou ve výchovně vzdělávacím procesu, je obtížné najít přesnou definici tohoto pojmu. Pravděpodobně to souvisí s tím, že význam slova "učitel" je považován za samozřejmý a není třeba ho podrobněji vysvětlovat. Existují však některé výjimky, ve kterých je tato definice uvedena. Průcha et al. (2013, s. 326) ve svém Pedagogickém slovníku uvádějí, že učitel je jednou ze čtyř hlavních složek vzdělávacího procesu. Je to kvalifikovaný odborník, který má na starosti přípravu, řízení, organizaci vzdělávacího procesu a spoluzodpovídá za jeho výsledky. K výkonu učitelského povolání je nezbytná pedagogická způsobilost. Je spoluzodpovědný za vytváření edukačního prostředí ve třídě, organizaci činností žáků, řízení a hodnocení procesu učení. Další složku výchovně vzdělávacího procesu, konkrétně učení, definuje Průcha et al. (2013) jako proces, během kterého člověk mění své chování, způsoby činnosti, osobnostní vlastnosti a vnímání sebe sama. Podle Skalkové (2007) učivo vzniká integrováním obsahů z různých oblastí kultury do školního vzdělávání. Poslední složkou výchovně vzdělávacího procesu jsou didaktické prostředky. Podle Dostála (2008) jsou to všechny nástroje, které učitel využívá k dosažení stanovených výukových cílů. Tyto prostředky slouží jako pracovní nástroje pedagoga k řízení, usměrňování a regulaci výukového procesu.

Následně se prostřednictvím publikace *Nárys didaktiky* od autora Josefa Maňáka (2003) podíváme na to, jak na všechny složky výchovně vzdělávacího procesu nahlíží sám autor. Učivo hraje klíčovou roli v činnosti učitele a žáka. V této interakci jsou oba činitelé aktivními účastníky, kteří společně pracují na osvojení učiva. Jejich role v systému výuky je prvořadá, protože zajišťují, že žák probíranému učivu skutečně rozumí. Přestože se didaktické prostředky zdají ve srovnání s obsahem výuky a aktivními činiteli zbytečné, moderní didaktická technika může efektivně zlepšit vzdělávací proces.

3.1 Charakteristika 1. stupně ZŠ

Diplomová práce je zaměřena na 1. stupeň ZŠ, proto si jej následně představíme a zaměříme se i na žáky a učitele, kteří zde působí.

Na 1. stupni základní školy je kladen důraz na hladký přechod žáků z předškolního vzdělávání do strukturovaného školního prostředí. Zohledňuje se zde individuální různorodost žáků, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami nebo žáků nadaných. Praktické činnosti a vhodné metody slouží k motivaci žáků, k aktivnímu učení a podpoře jejich schopnosti řešit problémy. Důležitým aspektem je vytvoření podnětného prostředí, které respektuje a podporuje individuální potřeby a možnosti každého žáka. Hodnocení žáků je založeno na jejich individuálním pokroku a klade důraz na pozitivní aspekty učení, aby zvýšilo jejich sebevědomí a odstranilo strach z chyb (MŠMT, 2023).

3.1.1 Žáci 1. stupně ZŠ

Nástup do školy představuje pro dítě důležitý společenský mezník, kdy získává novou roli školáka. Dítě projde zápisem a prvním dnem ve škole a uvědomuje si, že od této chvíle nastala výrazná změna, která ovlivní jeho další vývoj a způsob prožívání dětství. Úspěch ve škole může mít významný vliv nejen na sebepojetí, ale i na budoucí směřování v životě. Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje škola, kde dítě musí potvrzovat své kompetence, pracovat a plnit své povinnosti. Školní věk, tedy období, kdy dítě chodí do základní školy, lze podle Vágnerové a Lisé (2021) rozdělit na tři dílčí fáze – raný školní věk, střední školní věk a starší školní věk. V této práci se budeme zabývat pouze raným a středním školním věkem, protože jsou pro naše téma stěžejní.

Raný školní věk, trvající od přibližně 6 do 9 let, představuje období, kdy děti vstupují do školního prostředí. Pro toto období jsou typické sociální změny, které stimulují další rozvoj osobnosti dítěte a jeho individuálních schopností a dovedností. Během této fáze děti získávají základy vzdělanosti, včetně dovednosti číst, psát a počítat. Toto období přináší i změny ve způsobu myšlení dětí, které jim pomáhají lépe zvládat školní učivo (Vágnerová & Lisá, 2021). Období středního školního věku, trvající od 9 do 11–12 let, tedy do začátku, kdy dítě začíná dospívat a přechází na 2. stupeň základní školy, představuje období, kdy u dítěte dochází k jemným změnám, které můžeme chápat jako přípravu na následné dospívání. Děti si začínají budovat své postavení jak ve školním prostředí,

tak mezi svými vrstevníky. Ve středním školním věku není patrný zřetelný biologický nebo sociální mezník (Vágnerová & Lisá, 2021).

V literatuře se můžeme setkat s různými termíny označujícími školní období. Jedním z dalších a také v pedagogických vědách nejčastěji používaných je označení mladší školní věk. Langmeier a Krejčířová (2006) toto období definují jako časové rozmezí od 6–7 let, kdy děti začínají chodit do školy, až po 11–12 let, kdy se u nich začínají projevovat první známky pohlavního dospívání a s nimi spojené psychické projevy. Vilímová (2009) uvádí, že školní prostředí výrazně zasahuje do psychiky dítěte, ovlivňuje jeho myšlení a formování zájmů. Při podpoře kognitivního rozvoje je zásadní prezentovat správnou techniku pohybu za pomoci konkrétních vizuálních pomůcek a vhodných demonstrací, spíše než abstraktních pojmů. Stereotypní aktivity nejenže omezují přirozenou hravost a pohyblivost dítěte, ale mohou též narušovat jeho vývojové tendence. Taktéž nečinnost má negativní vliv, vyvolávajíc mírná psychická traumata, která se mohou projevit v neadekvátním chování dětí v prostředí školy. Děti mladšího školního věku podle Szabové (1999) dále rozvíjejí jemnou motoriku, zlepšují koordinaci pohybů, rovnováhu a orientaci v prostoru. S těmito dětmi často pracujeme ve skupině, což slouží jako motivace ke spolupráci, aktivizuje děti k účasti na aktivitách a umožňuje jim komunikaci a navazování vztahů mezi sebou. Radost ze společné hry vytváří pozitivní atmosféru a podporuje celkový rozvoj dítěte.

Nový režim a nároky ve škole mohou být pro mnohé děti výzvou, která se projevuje uzavřeností či agresivitou. Psychomotorika zde může hrát klíčovou roli při vytváření klidného prostředí a podpoře relaxace a volné hry. Pro mnoho dětí, které nemají dostatek příležitostí k samostatné hře a jsou zahlceny médii, je individuální nebo skupinová hra s předměty a pomůckami velmi přínosná. Psychomotorika představuje užitečný nástroj při řešení problémů s učením, souvisejících s neschopností orientovat se v prostoru nebo na papíře a poskytuje dětem se známkami hyperaktivity nebo mentální labilitu. Podporuje začátek vývoje osobnosti dítěte a rozvíjí jeho sebejistotu a sebevědomí, stejně jako pozitivní vztahy s ostatními (Dvořáková & Adamírová, 2010).

3.1.2 Učitel na 1. stupni ZŠ

Ze zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnicích a o změně některých zákonů je u učitele na základní škole vyžadováno vysokoškolské vzdělání na magisterské úrovni. Toto vzdělání nemusí vždy pocházet z magisterského studijního programu v oblasti pedagogických věd a přípravy učitelů.

Když hovoříme o kompetencích učitele, diskutujeme o tom, jaké znalosti by měl mít, jaké dovednosti by měl ovládat a jak by měl být ve své profesi vystavěn, aby se stal odborníkem na učení, výuku a výchovu Kratochvílová et al. (2015). Průcha et al. (2013) kompetence učitelů definují jako „soubor vědomostí, dovedností, postojů a hodnot důležitých pro výkon učitelské profese“. Učitel prvního stupně základní školy má na starosti vzdělávání a výchovu žáků, což zahrnuje tvorbu vzdělávacího programu, aktualizaci pedagogické dokumentace a individuálních vzdělávacích plánů. Dále se věnuje studiu nových poznatků a jejich aplikaci ve výuce, speciální pedagogice pro žáky se znevýhodněním, a podpoře nadaných žáků. Hodnotí účinnost vzdělávací činnosti, plní pedagogické úkoly a vede dokumentaci o výsledcích žáků. Komplexně se angažuje v pedagogické a psychologické oblasti (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2017).

3.2 Psychomotorika a Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

V této podkapitole se zaměříme na využití psychomotorických her v rámci výchovně vzdělávacího procesu na prvním stupni základní školy. Nejdříve se podíváme na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) a jeho cíle, abychom poté identifikovali, jakým způsobem lze tyto cíle podporovat prostřednictvím psychomotorických her. Následně se zaměříme na klíčové kompetence stanovené v RVP ZV a jejich rozvoj pomocí těchto her. Nakonec se budeme zabývat jednotlivými vzdělávacími oblastmi, kde představíme konkrétní příklady psychomotorických her.

Rámcový vzdělávací program (RVP) je kurikulární dokument, který je veřejně dostupný pro širokou veřejnost, včetně pedagogických pracovníků i lidí mimo pedagogickou sféru (MŠMT, 2023). Rámcové vzdělávací programy představují povinný rámec pro vytváření konkrétních školních vzdělávacích programů v České republice. Byly zavedeny pomocí školského zákona č. 561/2004 Sb., který upravuje různé formy vzdělávání od předškolního stupně až po vyšší odborné vzdělávání (MŠMT, 2022).

3.2.1 Cíle základního vzdělávání

V základním vzdělávání se snažíme dosáhnout několika cílů, které jsou stanoveny v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Nyní si vybrané z nich představíme a zaměříme se na to, jak je lze rozvíjet pomocí psychomotorických her.

- „Podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů“ (MŠMT, 2023, s. 8).

Během psychomotorických her jsou žáci často vystaveni různým úkolům a výzvam, které vyžadují tvořivé myšlení, logické uvažování a schopnost řešení problémů. Tyto hry podporují kreativní přístup k řešení úkolů, rozvoj logického myšlení a schopnost nalézt efektivní řešení v různých situacích. Skrze aktivní zapojení do psychomotorických her mají žáci příležitost experimentovat, zkoušet nové přístupy a objevovat alternativní způsoby řešení problémů. Tímto způsobem se nejen posiluje jejich fyzická kondice, ale také se rozvíjejí klíčové kognitivní dovednosti, které jsou nezbytné pro jejich další rozvoj.

- „Vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci“ (MŠMT, 2023, s. 8).

Psychomotorické hry vytvářejí prostředí, kde se žáci učí všestranné, účinné a otevřené komunikaci. Během her jsou motivováni ke vzájemné interakci, sdílení nápadů a strategií, což podporuje rozvoj komunikačních dovedností. Různé úkoly a situace v těchto hrách umožňují žákům procvičovat verbální i neverbální komunikaci. Po hrách žáci aktivně reflektují své zážitky a vyjadřují své pocity, což přispívá k budování důvěry a vzájemného respektu. Celkově jsou psychomotorické hry nejen prostředkem pohybové aktivity, ale podporují také komunikační schopnosti žáků.

- „Rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých“ (MŠMT, 2023, s.8).

Psychomotorické hry jsou účinným prostředkem rozvoje schopnosti spolupracovat a respektovat práci a úspěchy nejen svých, ale i ostatních žáků. Kolektivním úsilím v psychomotorických hrách se upevňují vztahy mezi jednotlivými účastníky, což vede k vytváření pozitivního prostředí a vzájemného respektu. Úspěchy dosažené během těchto her jsou sdíleny jako společný triumf, který zvyšuje pocity vzájemného uznání a posiluje kolektivního ducha. Začlenění psychomotorických her do výuky tak podporuje komplexní rozvoj žáků nejen ve fyzickém smyslu, ale také ve schopnosti efektivně pracovat a respektovat úspěchy ostatních členů týmu.

- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný;

Psychomotorické hry mohou zlepšit fyzické zdraví pomocí her, kde se zaměřujeme na posílení svalů nebo zlepšení flexibility. Zároveň mohou být navrženy

tak, aby podporovaly duševní zdraví žáků, například prostřednictvím her podporujících relaxaci nebo zvládnání stresu. Kromě toho mohou psychomotorické hry podporovat sociální zdraví tím, že umožňují spolupráci, komunikaci a budování důvěry mezi žáky prostřednictvím společného pohybu a společného cíle.

- „Pomáhat žákům orientovat se v digitálním prostředí a vést je k bezpečnému, sebejistému, kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií při práci, při učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života“ (MŠMT, 2023, s. 9).

Psychomotoriku, ač primárně zaměřenou na pohyb, lze propojit s digitálním prostředím prostřednictvím moderních technologií, které lze začlenit do psychomotorických her. Psychomotorické hry mohou být kombinovány s moderními technologiemi, aby žáci rozvíjeli dovednosti v digitálním prostředí.

3.2.2 Klíčové kompetence

V Rámcově vzdělávacím programu nalezneme také klíčové kompetence, které představují „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti“ (MŠMT, 2023, s. 10). Jedná se o kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní, kompetence digitální (MŠMT, 2023). Následně si přiblížíme, jak mohou psychomotorické hry efektivně přispívat k rozvoji těchto klíčových kompetencí.

Nejčastěji rozvíjenou klíčovou kompetencí je **kompetence komunikativní**. Během psychomotorických her se žáci učí naslouchat, vyjadřovat své názory, efektivně reagovat na slova a pohyby druhých a respektovat názory druhých. Podporují týmovou spolupráci a hrají klíčovou roli v posilování schopnosti vhodně reagovat na názory ostatních a argumentaci v diskusích. Kromě toho mohou psychomotorické hry posilovat verbální i neverbální komunikační dovednosti, a tím efektivně rozvíjet komunikativní kompetenci. Psychomotorické hry se také ukazují jako účinný prostředek rozvoje **kompetence k učení**. Hraním psychomotorických her, které vyžadují rozhodování a logické myšlení, si žáci rozvíjejí schopnost plánovat a organizovat své učení. Navíc posilují kritické myšlení a schopnost vyvozovat závěry ze získaných zkušeností. Zdokonalují se tak nejen v konkrétních dovednostech, ale získávají i pozitivní vztah k učení a motivaci k dalšímu učení. Pro rozvoj **kompetence k řešení problémů** lze využít různé psychomotorické hry,

kteřé podporují kritické myšlení a kreativní přístup k řešení problémů. Tyto hry umožňují diskutovat o možných řešeních a volit optimální postupy. Nabízejí žákům možnost prakticky si ověřit správnost svých rozhodnutí a řešení problémů. Podporuje se zde nejen samostatnost v rozhodování, ale také schopnost vytrvale hledat optimální řešení. Psychomotorické hry zaměřené na různé přístupy a variabilitu řešení pomáhají rozvíjet kritické myšlení a schopnost obhájit vlastní rozhodnutí. Pro rozvoj **kompetence sociální a personální** lze využít různé psychomotorické hry, které podporují spolupráci, komunikaci a sebevědomí žáků. Hry, které vyžadují společnou práci ve skupině, mohou zlepšit schopnost efektivní spolupráce a vytváření pravidel pro kolektivní práci. Také například hry, které podporují rovnost ve skupině a respektování názorů ostatních, posilují schopnost přispívat k příjemné atmosféře a posilují dobré mezilidské vztahy. Psychomotorické hry mohou také posílit pozitivní představu o sobě samém a podporovat sebevědomí žáků prostřednictvím úspěšného splnění úkolů a dosažení cílů. Psychomotorické hry mohou účinně podporovat rozvoj **občanské kompetence** u žáků. Hry, které kladou důraz na týmovou práci, respekt k odlišnostem a ochranu lidských práv, pomáhají žákům vcítit se do druhých a odmítat násilí. Posilují také schopnost obhajovat spravedlnost a dodržování pravidel. Hry zahrnující rozhodování a řešení problémů podporují žáky, aby se chovali zodpovědně v různých situacích. Psychomotorické hry mohou zároveň podněcovat pozitivní vztah k umění, kultuře a sportu a zdůrazňovat význam ochrany životního prostředí a udržitelného rozvoje společnosti. Pro rozvoj **kompetence pracovní** lze využít psychomotorické hry, které podporují praktické dovednosti, smysl pro zodpovědnost a podnikavost. Hry, které simulují pracovní situace a vyžadují bezpečné a efektivní používání materiálů a nástrojů, posilují schopnost dodržovat pravidla a plnit povinnosti. Také kladou důraz na ochranu zdraví, životního prostředí a kulturních hodnot a pomáhají pochopit důležitost odpovědného chování v pracovním prostředí. Díky těmto hrám se žáci učí efektivně využívat své znalosti a zkušenosti pro svůj osobní rozvoj a přípravu na budoucnost a také rozvíjet své podnikatelské myšlení. Pro rozvoj **kompetence digitální** lze využít psychomotorické hry, které podporují praktické dovednosti v digitálním prostředí a kritické myšlení. Tyto hry umožňují získávání a sdílení digitálních informací a vytváření digitálního obsahu. Díky nim se učí efektivně využívat technologie, kriticky vyhodnocovat jejich přínosy a přemýšlet o etických a bezpečnostních aspektech digitálního prostředí.

3.2.3 Vzdělávací oblasti

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání mimo jiné zahrnuje devět vzdělávacích oblastí, které obsahují vzdělávací obory s doporučeným učivem a očekávanými výstupy. První stupeň je rozdělen do dvou období, přičemž první období zahrnuje třídy od první do třetí a druhé období od čtvrté do páté třídy (Evropská komise, 2024).

Na 1. stupni se setkáme se sedmi vzdělávacími oblastmi a těmi dle MŠMT (2023) jsou:

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informatika
- Člověk a jeho svět
- Umění a kultura
- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

Nyní se zaměříme a blíže si představíme jednotlivé vzdělávací oblasti a obory, ve kterých si uvedeme konkrétní příklady psychomotorických her.

Jazyk a jazyková komunikace

Tato vzdělávací oblast se zaměřuje na rozvoj komunikačních kompetencí žáků, poskytuje jim znalosti a dovednosti potřebné k tomu, aby vnímali různá jazyková sdělení, rozuměli jim, adekvátně je vyjádřili a efektivně uplatňovali a obhajovali výsledky svého učení. Obsah této vzdělávací oblasti je realizován prostřednictvím vzdělávacích oborů Český jazyk a literatura, Cizí jazyk a Další cizí jazyk. Vzdělávací obor Česká jazyk a literatura je rozdělen do tří částí – Komunikační a slohová výchova, Jazyková výchova a Literární výchova (MŠMT, 2023).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Český jazyk a literatura**:

Tichá pošta

Žáci sedí v kruhu za sebou a učitel určí jednoho, který začíná a napíše žákovi před sebou písmeno na záda. Ten opět napíše na záda písmeno žákovi před sebou. Tímto způsobem se to musí dostat k žákovi, který začínal a ten řekne nahlas písmeno, které k němu došlo. Hra se může ztížit tím, že žáci píšou na záda celá slova (Dvořáková & Michalová, 2004).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Cizí jazyk**:

Hračky

Žáci se prostřednictvím svých nápadů snaží ztvárnit nějakou hračku. Mohou představovat auto a řídit, letadlo a létat atd. Mohou k tomu využít prostor ve třídě. Ostatní po nich pak pohyb opakují. Žáci se tím učí novou slovní zásobu – hračky (Liberecká jazyková škola s.r.o., 2009)

Matematika a její aplikace

Vzdělávací oblast Matematika a její aplikace se zaměřuje na aktivní práci s matematickými objekty a využití matematiky v běžném životě. Jejím cílem je poskytnout žákům znalosti a dovednosti potřebné pro praktický život a získání matematické gramotnosti. Tvoří nezastupitelnou součást základního vzdělávání a připravuje žáky pro další úspěšné studium. Žáci se postupně seznamují s matematickými pojmy, algoritmy, terminologií a symbolikou a učí se je aplikovat (MŠMT, 2023).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Matematika a její aplikace**:

Větší, menší, nejmenší

Žáci si během této hry procvičí logické myšlení, geometrické tvary, prostorovou orientaci a jemnou motoriku. Jako pomůcky budeme potřebovat víčka z PET lahví a nákresy geometrických tvarů. Každý žák si vybere nákres s geometrickým tvarem a pomocí víček jej vyplní. Poté se snaží udělat menší a úplně nejmenší tvar, následně pak větší. Musí si dávat pozor na přesný počet víček podle nákresu smyslů (Muličáková & Ustohalová, 2007).

Informatika

Na základě rychlého rozvoje digitálních technologií a jejich dopadu na společnost byla vzdělávací oblast Informatika v roce 2021 zařazena do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Poskytuje žákům nástroje pro řešení problémů, práci s daty a interpretaci výsledků. Důležitou součástí je schopnost rozhodovat o vhodném využití technologií a pochopení jejich dopadu v rámci společnosti. Informatika tak podporuje rozvoj kritického myšlení, analytických schopností a podněcuje kreativitu žáků. Na 1. stupni ZŠ je Informatika zařazena až od 2. období, což znamená od 4. do 5. třídy (Národní pedagogický institut České republiky, 2023).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Informatika**:

Kódování

Žáci si sednou do čtveřic a rozdají si úzké pásy papíru. Potom začnou hrát "tichou poštu". Každý začíná tím, že na svůj papír napíše člena rodiny, zvíře a barvu. Poté předají svůj papír spolužákovi, který má za úkol tyto pojmy zakódovat do symbolů. Další žák pak musí tyto symboly přeložit zpět na písmena. Takto pokračují, až se papír dostane zpět ke svému původnímu vlastníkovi, přičemž se podaří vytvořit řetězec zpráv (Kocurová, 2021).

Člověk a jeho svět

Jedná se o jedinou vzdělávací oblast z RVP ZV, která je vytvořena pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Zaměřuje se na širokou škálu témat včetně člověka, rodiny, společnosti, přírody, kultury atd. Podporuje poznávání okolního světa, rozvoj dovedností pro praktický život a vnímání historických i současných souvislostí. Žáci se učí pozorovat, pojmenovávat a chápat jevy a vztahy ve světě kolem sebe. Tato oblast také rozvíjí schopnost vyjadřovat vlastní myšlenky a reagovat na názory ostatních (MŠMT, 2023).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Člověk a jeho svět**:

Škatule, škatule, hejbejte se!

K dispozici potřebujeme kartičky s probíranou látkou (dopravní značky) a prostor. Každý žák si vezme jednu kartu, kterou následně položí na zem a stoupne si vedle ní. Jakmile učitel řekne, ať se vymění žáci, kteří mají například zákazovou značku, tak se musí prohodit mezi sebou. Všichni ostatní stojí. Tímto způsobem se pokračuje pořad dále a žáci se u karet točí (Gajdošová & Košťálová, 2006).

Umění a kultura

Vzdělávací oblast Umění a kultura se zaměřuje na rozvoj osobního vyjádření, tvůrčího potenciálu a chápání umění jako prostředku komunikace. Cílem je překonávání stereotypů a porozumění umění jako nedílné součásti lidské existence, která přispívá k formování hodnot a tolerance. Vzdělávací obor Umění a kultura je rozdělen do dvou částí – Hudební výchova a Výtvarná výchova (ČŠI, 2020).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Hudební výchova:**

Hra na zrcadlo

Žáci se postaví čelem k sobě a jeden z nich bude hrát jednoduchý rytmus na své tělo. Druhý žák se ho snaží opakovat. Následně se vystřídají. U žáků rozvíjíme koordinaci, postřeh a koncentraci (Pazderková, 2022).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Výtvarná výchova:**

Vítáme jaro

K výtvarné technice zvané Land art budeme potřebovat látku, která je žlutá, nůžky, žluté krepové papíry, špendlíky. Učitelka vystříhne kruh z látky. Žáci přestříhnou krepové papíry na polovinu a připevní je k prostěradlu pomocí špendlíků. Někteří žáci drží a napínají látku, zatímco ostatní uchopí po jednom paprsku a lehce je natáhnou. Poté už žáci chodí dokola a mění směr i tempo (Rohlíček, 2024).

Člověk a zdraví

Ve vzdělávacím oboru Člověk a zdraví je kromě oboru Výchova ke zdraví, který je určen pouze pro 2. stupeň, ještě obor Tělesná výchova, kam patří i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví klade důraz na podporu zdraví jako svou prioritu. Jejím cílem je vést žáky k praktickým dovednostem a aplikaci znalostí o zdraví v každodenním životě. Učitelé hrají klíčovou roli v modelování zdravých vzorů a vytváření pozitivní atmosféry ve škole. Postupně se žáci učí samostatnosti a odpovědnosti v otázkách týkajících se zdraví, což je základem pro jejich aktivní přístup k ochraně a rozvoji zdraví (Dvořáková, 2017).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Tělesná výchova:**

Rozpustilý natěrač

Při této hře je našim cílem rozvoj spolupráce a orientace v prostoru. Potřebujeme k ní šátek a dostatečný prostor – tělocvičnu. Žáci představují auta a jeden z nich je natěrač. Ostatní jezdí po tělocvičně a snaží se vyhnout natěrači, který pomocí štětky (šátku) namočené v barvě dělá na autech barevné skvrny. Koho se dotkne, musí stát a čekat na myčku. Mycí servis jsou další dva hráči, kteří přiběhnou, točí se kolem něj a očistí ho (Macečková, 2010).

Člověk a svět práce

Vzdělávací oblast Člověk a svět práce je zaměřena na rozvoj praktických pracovních dovedností a přivádí žáky do kontaktu s různými formami lidské činnosti a technikou. Tato oblast poskytuje žákům možnost rozvíjet praktické dovednosti a návyky, které jsou nezbytné pro jejich budoucí uplatnění v životě a ve společnosti. Klade důraz na tvůrčí zapojení žáků (MŠMT, 2023).

Příklady psychomotorických her ze vzdělávacího oboru **Člověk a svět práce**:

Maska

Žáci buď dostanou papírovou škrabošku na obkreslení nebo si vytvoří svoji. Následně na ni dolepují kusy látek a zdobí si ji na základě toho, jaké zvíře chtějí být. Následně bude probíhat hra na zvířata. Důležité je znázornění pohybu zvířat (Gajdošová & Košťálová, 2006).

V kapitole jsme se zabývali integrací psychomotorických her do výchovně vzdělávacího procesu, kdy jsme si výchovně vzdělávací proces nejprve představili a na základě něj jsme přešli k charakteristice 1. stupně ZŠ včetně žáků a učitelů. Dalším nezbytným krokem bylo představení Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání včetně jeho cílů, klíčových kompetencí a vzdělávacích oblastí, kam jsme psychomotorické hry zařadili.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Této diplomové práci se zaměřujeme na využití psychomotorických her na 1. stupni základní školy. V teoretické části práce jsme podrobně rozpracovali klíčové pojmy, které poskytnou potřebný teoretický rámec pro hlubší pochopení zkoumaného tématu. V praktické části práce se zaměříme na konkrétní aplikaci těchto teoretických poznatků v rámci výzkumného procesu. Pro dosažení cílů naší práce, jsme se rozhodli pro kvalitativní design výzkumu. Dle Dismana (2021, s. 285) je kvalitativní výzkum „nenumerické šetření a interpretace sociální reality. Cílem tu je odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím“. Žumárová (2011, s. 69) následně dodává, že „použití kvalitativní metodologie vyžaduje velmi dobrou orientaci ve zkoumané oblasti, předvídavost a přizpůsobivost, ale i vědomí určitého rizika, a také větší množství času pro sběr dat a jejich vyhodnocení“. S ohledem na téma práce jsme se rozhodli pro kombinaci výzkumných metod rozhovoru a pozorování. Tímto přístupem plánujeme získat podrobné a komplexní informace, které nám pomohou k dosažení cílů výzkumu a odpovédím na výzkumné otázky.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Hlavní cíl výzkumu:

- Zjistit, jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ.

Dílčí cíle výzkumu:

- Popsat, jaké jsou nevýhody využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ.
- Zjistit, jaké pomůcky učitelé 1. stupně ZŠ k psychomotorickým hrám využívají.
- Zjistit, jaké jsou zkušenosti učitelů s integrací psychomotorických her do konkrétních vyučovacích předmětů na 1. stupni ZŠ.

Hlavní výzkumná otázka:

- Jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jaké jsou nevýhody využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ?
- Jaké pomůcky učitelé 1. stupně ZŠ k psychomotorickým hrám využívají?
- Jaké jsou zkušenosti učitelů s integrací psychomotorických her do konkrétních vyučovacích předmětů na 1. stupni ZŠ?

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek představoval učitelky a žáky 1. stupně základních škol ze Zlínského a Olomouckého kraje. Jednalo se o šest učitelek z různých škol, jejichž délka pedagogické praxe je různorodá, pohybující se od relativně krátkých 3,5 let až po působení ve školství po dobu dlouhých 30 let. Jedna z učitelek aktuálně působí v 1. třídě, jedna ve 3. třídě a tři učitelky ve 2. třídě. Výběr byl proveden záměrně s cílem získat pestrou perspektivu a zachytit rozmanitost zkušeností, pohledů a přístupů vyučujících na zkoumané téma. Výběr tříd byl zvolen na základě třídních učitelek, se kterými jsem prováděla rozhovory. Pozorovala jsem vždy třídy, jejichž třídní učitelka byla právě ta, se kterou jsem vedla rozhovor. Tudíž se jednalo o jednu 1. třídu, jednu 3. třídu a tři 2. třídy. Každému učiteli a třídě bylo přiřazeno unikátní číslo, které nám slouží jako identifikátor a pod kterými budou následně vystupovat, což nám umožní udržet anonymitu a zachovat důvěrnost výsledků výzkumu.

Učitel P1

Učitelka, jejíž pedagogická praxe čítá celkem 30 let, má bohaté vzdělání a zkušenosti v oblasti výuky na 1. stupni základní školy. Absolvovala studium učitelství pro 1. stupeň na Masarykově univerzitě v Brně, a následně si rozšířila své odborné znalosti studiem speciální pedagogiky zaměřené na specifické vývojové poruchy učení, surdopedii a logopedii. Toto tříleté studium absolvovala též na Masarykově univerzitě v Brně. Dále si rozšířila svou zkušenost v oblasti školních poradenských služeb na Univerzitě Karlově v Praze. V současné době učitelka působí na větší klasické základní škole ve městě a učí ve 2. třídě, kde využívá své bohaté zkušenosti a odborné znalosti. Na škole také působí jako speciální pedagog.

Učitelka P2

Učitelka vyučuje v krajském městě na větší základní škole. Má magisterské vzdělání, a to v oboru učitelství pro 1. stupeň základní školy, který absolvovala na Masarykově univerzitě v Brně. Její délka praxe činí 3, 5 let. V současné době působí na škole, která je zaměřena na rozšířenou výuku cizích jazyků a na práci s nadanými žáky. Vede 3. třídu, ve které učí všechny předměty. Třídní učitelkou tohoto ročníku je již od 1. třídy.

Učitelka P3

Učitelka absolvovala studium učitelství pro 1. stupeň základních škol na Univerzitě Palackého v Olomouci a celý svůj profesní život věnuje výuce na jedné základní škole. Tato škola se nachází v krajském městě a jedná se o pavilonovou základní školu. Je to fakultní škola, která spolupracuje s Univerzitou Palackého v Olomouci. Učitelka dlouhých 11 let učila pouze 1. třídy. Poté si uvědomila, že jí chybí zpětná vazba a rozhodla se, že bude s žáky pokračovat vždy do 2. ročníku. V současné době učí 2. třídu. Její profesní dráha se blíží konci, neboť plánuje odejít do důchodu během následujících 2 let.

Učitelka P4

Učitelka vystudovala obor učitelství 1. stupně základních škol na Univerzitě Palackého v Olomouci. Na prvním stupni základní školy učí již 15 let. Působí na vesnické škole, kterou navštěvuje 198 žáků. V současné době učí 2. třídu, kde má po ruce také asistenta pedagoga.

Učitelka P5

Učitelka, která vystudovala obor Speciální pedagogika, učí na prvním stupni základní školy 10 let. Po studiu pracovala 1,5 roku na menší vesnické škole, ale poté se rozhodla začít pracovat mimo obor. Po několika letech se vrátila zpět do školství, ale pouze jako vychovatelka. Následně na škole působila také jako asistent pedagoga a vypomáhala vyučovat tělesnou výchovu a pracovní činnosti. Postupem času se rozhodla, že by chtěla znovu učit na plný úvazek a našla si místo na základní škole, kde učí dodnes. V současnosti učí 1. třídu, ale za svoji kariéru si prošla všemi ročníky prvního stupně.

Tabulka 1 Charakteristika participantů (rozhovor)

PARTICIPANT	APROBACE	DÉLKA PRAXE	AKTUÁLNÍ TŘÍDA
Učitelka P1	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ Speciální pedagogika Školní poradenské služby	30 let	2. třída
Učitelka P2	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ	3,5 let	3. třída
Učitelka P3	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ	Přes 30 let	2. třída
Učitelka P4	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ	15 let	2. třída
Učitelka P5	Speciální pedagogika	10 let	1. třída

Tabulka 2 Charakteristika participantů (pozorování)

PARTICIPANT	AKTUÁLNÍ TŘÍDA	POČET ŽÁKŮ VE TŘÍDĚ
Třída č. 1	2. třída	25 žáků
Třída č. 2	3. třída	24 žáků
Třída č. 3	2. třída	18 žáků
Třída č. 4	2. třída	21 žáků
Třída č. 5	1. třída	19 žáků

4.3 Metody sběru dat

Jako hlavní metodu diplomové práce jsme zvolili hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Podle Švaříčka (2014) se jedná o nepoužívanější metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu. Badatel pokládá účastníkovi výzkumu otevřené otázky, pomocí kterých může zachytit jeho pohled na věc. V rozhovoru s participanty jsme vycházeli z předem stanovených otázek, avšak v průběhu rozhovoru docházelo k dalším dotazům, a tím k prohlubování tématu. Rozhovor jsme rozdělili do 3. částí. V první části jsme pokládali obecné otázky, které nám sloužily jako potřebná data k charakteristice participantů. Ve druhé části jsme kladli otázky, které směřují k učitelům a ve třetí. části jsme se participantů ptali na to, jak psychomotorické hry působí na žáka.

Jako druhou metodu, která slouží jako doplňující jsme zvolili pozorování. Konkrétně se jedná o zúčastněné nestrukturované pozorování. Podle Gavory (2010) pozorování zahrnuje pozorování činností osob, zaznamenávání, provádění analýzy a vyhodnocení. Pokud jde o pozorování činností ve třídě, které jsou vedeny učitelem, je ideální umístit pozorovatele tak, aby co nejméně rušil pozorované. Nejvhodnějším místem bývá zadní část za žáky.

Pro kombinaci těchto metod jsme se rozhodli, neboť se obě metody prolínají a pomocí jejich kombinace můžeme získat potřebná data k výzkumu. Dle Hendla (2023, s. 197) „rozhovory

obsahují vždy směs toho, co je, a toho, co si o tom respondent myslí. Pozorování naproti tomu představuje snahu zjistit, co se ve skutečnosti děje“.

4.4 Postup sběru dat

Proces výběru výzkumného vzorku, který byl zásadním krokem, proběhl na podzim roku 2023. Tento výběr byl realizován především osobní domluvou a komunikací prostřednictvím emailu, což nám umožnilo přímý a efektivní kontakt s potenciálními účastníky výzkumu. Sběr dat začal v únoru roku 2024 a pokračoval do března téhož roku, což mi poskytlo dostatečný časový rámec pro sběr potřebných dat. Před zahájením samotného výzkumu bylo klíčové zajistit, aby účastníci podepsali informovaný souhlas. Tento krok nejenže podtrhuje etickou stránku mého výzkumu, ale také zajišťuje transparentnost a vzájemnou důvěru mezi mnou a participanty. Následně jsme zahájili první fázi sběru dat, která spočívala v rozhovorech s učiteli, které byly s vědomím a souhlasem účastníků nahrávány na mobilní telefon. Dalším krokem bylo pozorování žáků přímo ve vyučovacích hodinách, které jsme si pečlivě zapisovali do notebooku. Pro každé pozorování jsme stanovili minimální délku dvou vyučovacích hodin. Bylo velmi náročné najít participanty, kteří souhlasí s rozhovorem i pozorováním žáků, ale byla to jedna z podmínek výběru, i když to výrazně zúžilo okruh potenciálních účastníků.

4.5 Analýza a interpretace dat

Získaná data jsme nejprve podrobili přepisu a několikrát je důkladně pročetli. Následně jsem pro analýzu dat z rozhovorů zvolili otevřené kódování, které je podle Šed'ové (2014) obecně uznávaná a účinná metoda pro zahájení analýzy dat. Poté jsme začali vytvářet kategorie, do kterých jsme seskupovali podobné a vzájemně související kódy. V níže uvedené tabulce jsme uvedli šest vyvstalých významových kategorií spolu s ukázkami kódů. Tyto kategorie vycházejí z analýzy rozhovorů s učiteli. Pozorování jsme použili jako doplňkovou metodu k potvrzení a doplnění výsledků získaných z rozhovorů.

Tabulka 3 Významové kategorie a ukázky kódů

VÝZNAMOVÉ KATEGORIE	UKÁZKY KÓDŮ
Pomocné ruce	tvorba pomůcek, využívání padáku, věci denní potřeby, netradiční pomůcky, využití míčků, použití kelímků, zařazování pomůcek
Průchozí dveře	propojení s učivem, zařazování ve výuce, zařazení do matematiky, zařazení do českého jazyka, tělesná výchova jako nejjednodušší volba, efektivita v předmětech, párové souhlásky pomocí psychomotorické hry
Těžkost kamene	náročnost propojit s učivem, nedostatečný časový prostor, vyčlenění ze skupiny, nezáměr o psychomotorickou hru, nedostatečný fyzický prostor, absence zásobníku
Začátek cesty	dodržování pravidel, zdroje inspirace, internet, dostatek prostoru, dostatek času, zásobník psychomotorických her
Tělesná souhra	spojení pohybu a prožitku, využití motoriky, pohybová činnost, rozvoj fyzické a psychické stránky, všestranný rozvoj, komunikace jako součást, zapojení myšlení, kombinace logiky a motoriky
Magické klíče	prostředek motivace, zpestření vyučování, neuvědomované učení, prostředek k procvičení učiva, spolupráce ve skupině, kolektivní pomoc slabším, rozvoj klíčových kompetencí, prostředek k uvolnění

Pomocné ruce

Jak již bylo v teoretické části zmíněno, psychomotorické hry jsou úzce spojeny s využíváním různých pomůcek. Tyto pomůcky mohou být velmi rozmanité, může se jednat o předměty denní potřeby, ale také tělovýchovné náčiní a speciální psychomotorické pomůcky. Z rozhovorů s účastníky vyplynulo, že každá z učitelek pomůcky ve svých hodinách aktivně využívá. Učitelka P5 říká: „*Ano, pomůcky při psychomotorických hrách využívám. Záleží, v jakém předmětu to konkrétně je, ale dá se říci, že při každé psychomotorické hře nějakou pomůcku využiji.*“. Učitelka P2: „*Občas používám prostě, co je po ruce.*“. Na základě výroků účastníků, jako je učitelka P5, která zdůrazňuje využití pomůcek při každé psychomotorické hře, a učitelky P2, která používá prostě to, co má po ruce, lze vyvodit, že faktory jako vyučovací předmět a aktuální dostupnost pomůcek hrají klíčovou roli. Z pozorování jasně vyplynulo, že žáci skutečně aktivně využívali pomůcky

při provádění psychomotorických her. Nepozorovala jsem žádný případ, kdy by žáci prováděli psychomotorickou hru bez použití jakékoli pomůcky. Je patrné, že učitelé často sáhnou po pomůčkách každodenní potřeby, jak naznačuje i výrok učitelky P4: „*Nebo takové věci denní potřeby, noviny třeba.*“. Tato tendence reflektuje flexibilitu a kreativitu, kterou učitelé uplatňují při plánování a realizaci psychomotorických her, a ukazuje, že i běžné předměty mohou být využity jako účinné nástroje pro rozvoj žáků v mnoha oblastech. Učitelka P1 dále potvrzuje tuto praxi, když uvádí: „*Hodně se mi líbí to cvičení nebo ty hry s novinami. Normálně jim dám noviny, oni je různě skládají, musí se přesunovat...*“. Jak jsme se ale z rozhovorů dále dozvěděli, nejedná se pouze o noviny, ale účastníci využívají mnoho dalších každodenních pomůcek. Učitelka P3 využívá například: „*Různé možné míčky, noviny, drátěnky, papírové koule z novin, ale i různé kolíčky na prádlo, fazolky, knoflíky, fixy...*“. Tento výrok můžeme potvrdit na základě pozorování, kdy žáci v hodině tělesné výchovy využívali noviny. Učitelka P1 se s tvrzením učitelky P3 ztotožňuje a dodává: „*A to, co třeba doma najdeme, tak to si přineseme.*“. Je zřejmé, že účastníci si dokáží vytvořit vlastní pomůcky nebo využívat ty, které jsou snadno dostupné, což podporuje inovativní a přizpůsobivý přístup k výuce. Učitelka P3 tuto myšlenku doplňuje slovy: „*Prostě tam je opravdu velká škála různých těch věcí a pomůcek, které se dají vyrobit, které se dají nastříhat, které se dají nalámat jako špejle jo.*“. Tento přístup zdůrazňuje důležitost kreativity a flexibility při výuce, což může vést k efektivnějšímu a zábavnějšímu učení.

Z rozhovorů s učiteli vyplývá, že při plánování psychomotorických her využívají nejen předměty každodenní potřeby, ale často zmiňují i použití padáku. Tato pomůcka se jeví jako důležitá součást jejich výuky a poskytuje prostor pro různé typy her. Učitelka P5 zdůrazňuje význam padáku ve výuce tím, že uvádí: „*Často využívám padák, to žáky hodně baví. Navíc s ním jde hrát spousta her.*“. Tento postoj naznačuje, že padák není pouze statickou pomůckou, ale může sloužit jako zábavný a efektivní nástroj pro zapojení žáků do výuky. Na základě pozorování můžeme tuto skutečnost potvrdit, neboť žáci opravdu v hodině používali psychomotorický padák. Na toto téma se vyjadřuje i učitelka P4, která doplňuje: „*Jsou tam různé hry s padákem, to děláme hodně.*“. Je tedy zřejmé, že padák je jedním z klíčových prvků při plánování a realizaci psychomotorických her. Nicméně, z rozhovorů je patrné, že dostupnost padáku může být v některých případech omezená, jak naznačuje učitelka P2: „*Ne to nemáme, my třeba padák ve škole vůbec nemáme k dispozici. Takže já jsem ho určitě ještě nevyužívala.*“. Tento výrok poukazuje na možné výzvy v oblasti

dostupnosti potřebných pomůcek. Na druhou stranu, učitelka P1 přináší naději tím, že zmiňuje: „*V tělocvičně jsou nějaké pomůcky, padák tam je.*“. Tento přístup ukazuje, že škola má zájem o poskytování vhodných pomůcek pro výuku a dostupnost padáku v tělocvičně může poskytnout žákům příležitost k rozvoji jejich psychomotorických dovedností a zároveň podporuje jejich zájem o tělesnou výchovu. Z rozhovorů s učitelkami vyplývá, že mají širokou škálu možností při výběru pomůcek. Učitelka P3 zdůrazňuje, že pomůcky nemusí být pouze ty, které jsou přímo určeny pro psychomotorické hry: „*Není tam úplně to, že by to museli být pomůcky přímo, které jsou v hrách na internetu a tak dále.*“. Tento přístup naznačuje flexibilitu a kreativitu při výběru materiálů pro výuku. Stejně tak učitelky P2 a P1 poukazují na využívání běžných předmětů jako jsou balónky a míčky. Tímto způsobem mohou žáci zapojovat do her i tyto běžné předměty a současně rozvíjet své dovednosti. Zároveň se ukazuje, že standardní vybavení tělocvičny, jak zmínila učitelka P5, může poskytnout bohatý zdroj pomůcek pro psychomotorické hry. Tím, že využívá „*klasické vybavení, co je v tělocvičně. Žíněny, lavičky, míče, překážky a takové věci*“, má možnost žáky rozvíjet v mnoha ohledech. Tyto výroky učitelů společně ukazují, že při plánování a provádění psychomotorických her je důležité mít otevřený přístup k využívání různých materiálů a pomůcek. Kombinace netradičních a tradičních nástrojů umožňuje učitelům efektivně zapojovat žáky do výuky a podporovat jejich rozvoj v oblasti psychomotoriky. Z pozorování můžeme potvrdit, že účastníci během psychomotorických her opravdu používali různé druhy pomůcek. Ve většině případů se jednalo o netradiční pomůcky, které používáme ke každodenní potřebě.

Průchozí dveře

Kategorie Průchozí dveře by se dala popsat jako průchod mezi jednotlivými předměty, ve kterých učitelé psychomotorické hry využívají. Jedná se také o konkrétní učiva, do kterých psychomotorické hry zařazují. Během rozhovorů všichni účastníci uvedli, že psychomotorické hry v hodinách zařazují. Učitelka P3 vysvětluje: „*Zařazuju je... do všech předmětů, to znamená do naukových, ale i do ostatních... Nedá se to zobecnit... do matematiky, do českého jazyka.*“. Tímto naznačuje, že psychomotorické hry mohou být účinně použity napříč celým spektrem vyučovaných předmětů. Při pozorování jsme měli možnost vidět, jak se žáci v českém jazyce v úvodní části hodiny s psychomotorickou hrou setkali. Podobným způsobem uvažuje i učitelka P4, která zdůrazňuje: „*Zařazuju, ale hlavně v tělocviku teda... ale vlastně má to dopad na všechno, na všechny ty předměty.*“. Je zřejmé, že i přesto, že se zaměřuje hlavně na tělesnou výchovu, chápe významnost

psychomotorických her pro celkový vzdělávací proces. Učitelka P1 potvrzuje, že zařazuje psychomotorické hry do vyučování. Její krátká odpověď „*Ano, ano, zařazuji...*“ naznačuje, že to považuje za běžnou a důležitou součást své pedagogické praxe. Participantů uváděli, že psychomotorické hry nejčastěji zařazují v tělesné výchově. Také uváděli, že je to pro ně nejjednodušší volba. To nám dokazují výroky jednotlivých učitelek. Učitelka P2 přiznává: „*Většinou se mi to daří, vlastně v tělesné výchově, tam se mi to zařazuje nejjednodušeji.*“. Její zkušenost naznačuje, že tělesná výchova je prostředím, kde se snadněji daří integrovat psychomotorické hry do výuky. To může být dáno jak přirozeností prostředí pro pohybové aktivity, tak i dostupností pomůcek a vybavení pro takové hry. Učitelka P3 rovněž potvrzuje využívání v tělesné výchově: „*...tělesná výchova na 1. místě.*“. Na toto tvrzení navazuje Učitelka P5, která zdůrazňuje: „*Nejvíce ale určitě v tělesné výchově. To je podle mě velmi efektivní. Skloubení toho pohybu a myšlení, je k tomu dostatečný prostor a mnoho pomůcek k dispozici.*“. Tyto výroky potvrzují, že tělesná výchova je vyučovacím předmětem, kde se nejčastěji a neúspěšněji integrují psychomotorické hry do výuky. Přirozenost prostředí pro pohybové aktivity a dostupnost pomůcek a vybavení zde hrají klíčovou roli. Zdůrazňuje se tak význam tělesné výchovy jako prostředí pro rozvoj psychomotorických dovedností. Učitelka P5 uvádí, že i když je nejčastějším vyučovacím předmětem pro využití psychomotorických her tělesná výchova, není to jediný předmět, kde jsou tyto hry aplikovány: „*Jak jsem zmiňovala, nejčastěji v tělesné výchově, ale to neznamena, že v ostatních předmětech ne. Využívám to například i v českém jazyce a matematice.*“. Tímto poukazuje na další možnosti integrace psychomotorických her, a to konkrétně do českého jazyka a matematiky. Tento pohled je dále podporován zkušenostmi dalších učitelek. Učitelka P1 rovněž zmiňuje možnost využití i v jiných předmětech: „*No třeba i různě v matematice, v českém jazyce.*“. Také učitelky P2 a P3 uvádí, že zařazují psychomotorické hry do matematiky a českého jazyka. Učitelka P3 k tomu navíc dodává, že v matematice je využívá pouze s použitím pomůcek. Psychomotorické hry mohou být součástí prakticky každého vyučovacímho předmětu. Jak zdůrazňuje Učitelka P5: „*Musí se nad tím jen více přemýšlet.*“. Také dodává, že velmi často je využívá v pracovním činnostech, kdy si s žáky něco vyrobí a následně to použijí jako pomůcku k psychomotorické hře. Naopak Učitelka P2 uvedla příklad, kdy psychomotorickou hru využila v hudební výchově a propojila ji s hudbou Vltava od Bedřicha Smetany: „*My jsme se vlastně o tomhle skladateli bavili, tak jsem ji pustila tu hudbu a jejich úkolem bylo vlastně představit si, že jsou ta tekoucí voda, kterou ta hudba ztvárňuje a vlastně měli taky pohybem prostě ji ztvárnit.*“. Uvedla také u žáků oblíbenou hru Emoce a Sochy, které do hudební výchovy zařazuje. Právě hru Sochy

jsme měli možnost vidět v hodině hudební výchovy při pozorování. Učitelka P3 uvedla konkrétní příklady, jak lze psychomotorické hry integrovat do výuky různých předmětů. Její poznámka, že „*Nedá se to udělat každou hodinu.*“ a „*Nedá se to udělat při každém učivu.*“, poukazuje na nutnost uvážlivého a cíleného používání těchto her. Ukazuje také na význam dostatečného prostoru a rovnováhu mezi různými výukovými metodami a činnostmi. Psychomotorické hry ve výuce nejsou pouhým odděleným prvkem, prolínají se s učivem a procesem učení jako celkem. Jak zdůrazňuje Učitelka P1: „*prolíná se to tím učivem, tím učením, no.*“. Její výrok naznačuje, že psychomotorické hry nejsou pouze doplňkem k výuce, ale jsou důležitou součástí vzdělávacího obsahu. Tato myšlenka je podtržena slovy Učitelky P4, která zdůrazňuje: „*Takže jo, určitě si z toho vezme ten človíček do všech předmětů něco, co potřebuje.*“. Její slova naznačují, že výhody těchto her nekončí u jednoho předmětu, ale mají vliv na celkový rozvoj žáků a jsou relevantní pro všechny vyučovací předměty.

Těžkost kamene

Při rozhovorech s participanty výzkumu se objevila řada negativních aspektů souvisejících s využíváním psychomotorických her ve výuce. Tato negativa představují jakousi „těžkost kamene“, která může vzniknout při implementaci těchto her do vzdělávacího procesu. Tato kategorie se zaměřuje na potíže a výzvy, se kterými se učitelé setkali při používání psychomotorických her ve výuce. Učitelka P1 vysvětluje, že jedním z negativních aspektů používání psychomotorických her ve výuce je variabilita zájmu žáků. Jak uvedla: „*Záleží i na třídě, že třeba nějakou hru jsem už hrála a další třídu to nebaví.*“. Tato odlišnost zájmů může vést k obtížím při zapojení všech žáků do hry a může způsobit, že některé hry nejsou pro všechny přitažlivé. Tím se snižuje efektivita výuky. Dále pokračuje tím, že zdůrazňuje, že vytváření vhodných her vyžaduje investici velkého množství času: „*Stojí to spoustu mého soukromého času.*“. Tento časově náročný proces může představovat bariéru pro učitele, kteří se snaží integrovat psychomotorické hry do své výuky. Učitelka P2 upozorňuje na složitost včlenění vzdělávacího obsahu do her, aby nebyly jen zábavné, ale také vzdělávací: „*Negativa беру, že je do nich třeba možná pro některé nebo i pro mě občas těžké vložit to učivo, aby to nebylo jenom jako o hraní.*“. To ukazuje na výzvy spojené se správným navázáním her na výukové cíle a obsah. Učitelka P3 poukazuje na časové a organizační výzvy: „*Záleží na individualitě té třídy, protože tím se opravdu dost třeba tou psychomotorickou hrou zabere času.*“. Zde zdůrazňuje, že časová náročnost her může být problematická, zvláště pokud neexistuje dostatek času na využití těchto her v průběhu

vyučovací hodiny. Taktéž připomíná nedostatek zkušeností některých učitelů s využíváním psychomotorických her „*Psychomotorické hry se moc nezařazují.*“. Učitelka P4 se zabývá organizačními a sociálními výzvami: „*Když chce člověk, jaksi splnit všechno to, co chce těm dětem dát, tak musí něco zákonitě jako ošulit.*“. Toto ukazuje na nutnost vyvážení různých požadavků a potřeb žáků, což může být obtížné. Také poukazuje na nedostatek času: „*Ten čas pravda tam není.*“. To naznačuje, že omezené množství času může bránit učitelům v plné implementaci psychomotorických her do výuky. Učitelka P5 vidí největší negativum v tom, že nemá dostatek prostoru ve třídě. Zařadit psychomotorické hry do jednotlivých předmětů je tak pro ni obtížné: „*Můj největší problém je to, že nemám ve třídě moc místa. Lavice mám až dozadu a není se tam kde hnout. Jediný prostor mám v tělocvičně.*“. Jak ve svém výroku zmínila, využívá pak nejčastěji tělocvičnu, kde začleňuje psychomotorické hry v rámci tělesné výchovy. Toto tvrzení se nám potvrdilo při pozorování, kdy jsme měli možnost vidět, že žáci mají opravdu malou třídu. Učitelka P4 upozorňuje také na fakt, že v rámci využívání psychomotorických her ve výuce se může objevit problém mezi žáky, kdy někteří z nich nechtějí spolupracovat. Jak sama uvádí: „*Může se tam objevit problém, že třeba někdo s někým nechce být a teď se to musí nějak vyřešit.*“. Tato slova naznačují, že v rámci her může vzniknout situace, kdy se žáci ocitnou v konfliktní situaci, kterou je potřeba řešit. Tato situace nastala také při pozorování, kdy u žáků vznikl problém při tvoření skupin. Při rozhovoru Učitelka P3 ve svých výpovědích často zmiňovala, že velmi záleží na typu hry, ročníku a složení třídy. Také upozorňovala na fakt, že psychomotorické hry nemůžeme zařazovat do každého učiva. Je důležité si vše důkladně promyslet a uvědomit si, že co funguje na jednu třídu, tak nemusí fungovat na druhou.

Začátek cesty

Tato kategorie vznikla na základě kódů, které se vztahovaly k prvním krokům, které by učitelé měli podniknout, pokud chtějí začít integrovat psychomotorické hry do své výuky. Tento název zdůrazňuje význam počátečních příprav a postupů, které by měly vést k úspěšné implementaci těchto her do vzdělávacího procesu. Je to jakýsi vstupní bod, který poskytuje směr a základní kroky, jež je třeba podniknout pro efektivní využití psychomotorických her ve výuce. Učitelé se často uchylují k různým zdrojům a inspiraci hledají jak v odborné literatuře, tak na internetu, jak potvrzuje i Učitelka P1: „*Já jsem využívala hodně tady tu psychomotoriku od Blahutkové,*“. V hodině jsme měli možnost u žáků pozorovat psychomotorickou hru, kterou učitelka objevila právě v této publikaci. Učitelka P3 na toto téma zdůrazňuje: „*Používám internet a je tam teda opravdu obrovská škála... je tam spousta*

odkazů, spousta knih, spousta jako náležitostí, jo." Tyto zdroje jim pomáhají získat potřebné znalosti a nápady. I když někteří učitelé jako Učitelka P4 možná nemají konkrétní zásobník her, stále čerpají inspiraci z internetu: *„Zásobník nemám, ale čerpám inspiraci na internetu.“* Díky online zdrojům mají přístup k bohatému množství nápadů a aktivit, jak potvrzuje i její další výrok: *„Jako není to nic složitého, je spousta nápadů všude možné krásných.“* Moderní doba a digitální prostředí přinesly změnu i v přístupu k pedagogickým materiálům, jak naznačuje Učitelka P3: *„V minulosti jsem měla různé zásobníky her různé knihy, ale už ne, doba je někde jinde.“* Současní učitelé se často obrací k digitálním zdrojům, jak potvrzuje i výrok Učitelky P3: *„Hmm... všechno digitálně.“* Tento trend je zřejmý i z jejího výroku: *„Jako dneska už v ty manuály, celkem jsou zbytečné.“* Důležitým aspektem je i podpora a povzbuzení učitelů, aby se neobávali nových metod a nápadů a začali psychomotorické hry využívat. Učitelka P2 zdůrazňuje: *„Určitě se toho nebát, klidně se inspirovat, když v hlavě člověk nemá nápady, což asi ne každý úplně to má, tak se klidně inspirovat a určitě to zařazovat.“* Vědomí toho, že inspirace může přijít z různých zdrojů a že je důležité neustále hledat nové přístupy, je pro učitele klíčem k obohacení své výuky a zajištění záživnějšího a efektivnějšího učebního procesu. Důležitá je také spolupráce s kolegy a sdílení nápadů, jak upozorňuje Učitelka P2: *„Často hledám... u kolegyně si třeba sdílíme občas nějaké nápady, takže tak odevšad.“* Na začátku této cesty se učitelé také často setkávají s určitými výzvami a úskalími. Je důležité, aby měli dostatečný prostor pro zařazování psychomotorických her do své výuky. Zatímco někteří, jako Učitelka P3, má štěstí a má k dispozici dostatečně velké prostory pro své aktivity: *„Co se týče prostoru, jako fyzického, jako myslíme na metry čtverečné, ať už je to třída, tělocvična, koridor, hřiště, to máme.“* Podobně i Učitelka P2 sdílí pozitivní zkušenost: *„Tělocvična je dostatečně velká, a i ve třídě máme vlastně prostor vzadu za lavicemi. Máme klasicky koberec, kde máme prostor s žáky takové aktivity tvořit.“* Tento dostatek fyzického prostoru umožňuje učitelům flexibilněji organizovat svou výuku a provádět různé aktivity s žáky. Na druhé straně, někteří učitelé, jako Učitelka P4, nacházejí prostor k provádění aktivit mimo třídní místnosti: *„To si najde každý, že je venku na hřišti, v tělocvičně, takže určitě dostatek prostoru je.“* Tato flexibilita umožňuje učitelům přizpůsobit svou výuku prostředí a využít různé prostory v rámci školního areálu. Také nám to ukazuje fakt, že fyzický prostor se vždy najde a pro učitele, kteří začínají s využíváním psychomotorických her by to nemělo být překážkou. Jeden z dalších důležitých kroků při začleňování psychomotorických her do výuky je nastavení pravidel. Jak zdůrazňuje Učitelka P5: *„Důležité je si nastavit pravidla. Hned od začátku.“* Stejného názoru je i Učitelka P1: *„Já u toho chci samozřejmě, aby platila*

pravidla, řád.“. Tímto způsobem se učitelé snaží vytvořit prostředí, ve kterém mohou žáci efektivně pracovat a plně se zapojit do her. Tento fakt potvrzuje také pozorování, kde jsme měli možnost tuto skutečnost vidět. Další důležitou součástí začátku této cesty je překonání obav a strachů, což zdůrazňuje Učitelka P5: „*Je důležité se toho nebát. Prostě s tím začít, párkrát to třeba nevyjde, ale i z toho se člověk učí a posouvá ho to.*“. Tato ochota experimentovat a učit se z chyb je klíčová pro osobní i profesní růst učitelů. Důležité je také brát v úvahu specifika každé třídy a vhodnost her pro daný ročník, jak podotýká Učitelka P3: „*Záleží to na typu hry, ročníku, a hlavně složení třídy.*“. Každá třída je jiná a reaguje odlišně, a proto je důležité, aby učitelé přizpůsobili svůj přístup a výběr her konkrétním potřebám svých žáků. Toto názorně ilustruje i Učitelka P5: „*Každý známe tu svoji třídu. Když vím, že tam ta hra fungovat nebude, tak ji prostě nezařadím, i když mi kolegyně říká, jak je super. Chce to prostě uvažovat.*“. Po provedení hry je také důležité poskytnout žákům zpětnou vazbu, což zdůrazňuje Učitelka P5: „*Pak dát těm žákům zpětnou vazbu po té hře.*“. To umožňuje žákům lépe porozumět svým úspěchům a zlepšit své dovednosti v rámci psychomotorických her. Celkově je tedy podle participantů začátek cesty využívání psychomotorických her ve výuce o kombinaci jasných pravidel, ochoty experimentovat, ohleduplnosti k potřebám žáků, poskytování zpětné vazby, hledání inspirace a zajištění dostatečného prostoru, což představuje důležité první kroky směrem k úspěšné integraci těchto her do vzdělávacího procesu.

Tělesná souhra

Jedna z kategorií, která vyvstala z procesu otevřeného kódování, se nazývá Tělesná souhra. Tato kategorie popisuje, jak učitelé vnímají psychomotorické hry. Dává nám nahlédnout na jejich subjektivní pohled a výklad v kontextu jejich pedagogické praxe. Psychomotorické hry, jak je vnímají participanté, nejsou pouze o pohybu. Učitelka P4 zdůrazňuje: „*Je tam hodně pohybu, ale rozvíjí si myslím všestranně všechno, je tam i komunikace, psychika, sociální nějaké věci, takže mají vliv i na tu psychiku.*“. Z tohoto výroku můžeme usoudit, že psychomotorické hry podle učitelky posilují nejen tělesnou stránku žáků, ale podporují i sociální a psychické aspekty. Důležitým prvkem psychomotorických her, jak podotýká učitelka P3, je kombinace logiky a motoriky: „*Kombinace logiky a motoriky, to znamená logického myšlení neboli zapojování mozku a motoriky, to znamená různých jako jak pohybových her, tak prstových, tak jiných her.*“. Tato kombinace zahrnuje pohybové hry, které zapojují logické myšlení. Vytváří se tím prostředí, kde žáci rozvíjejí schopnost řešit problémy a současně posilují svou fyzickou zdatnost. Velkým přínosem je také podpora

celkového rozvoje žáků, jak upozorňuje učitelka P2: „*Že slouží dobře ke komplexnímu rozvoji celkové osobnosti žáka, protože vlastně působí jak na fyzickou, tak i psychickou, ale i třeba sociální stránku vlastně.*“. Z výroku vyplývá, že prostřednictvím psychomotorických her klademe důraz na celkový rozvoj žáků. Tím, že tyto hry zaměstnávají různé složky osobnosti, včetně fyzické, psychické a sociální stránky, přispívají k jejich komplexnímu rozvoji a významně napomáhají k vytváření zdravé a vyvážené osobnosti. Učitelka P1 dodává: „*Nejenom že se děti rozvíjí, jak tělesně, tak jako i jejich myšlení.*“. Ukazuje nám tím, že vnímá psychomotorické hry podobně, jako ostatní participant. Je důležité si uvědomit, že mezi participanty existuje i jistá variabilita v tom, jak psychomotorické hry vnímají. Podle Učitelky P4 se během psychomotorických her rozvíjí sociální dovednosti, kreativita a schopnost spolupráce. Také zdůrazňuje: „*Opravdu je tam takový ten relax, že se uvolní, že to není pořád v té škole čísla, psaní, čtení a tak.*“. Tímto výrokiem také ukazuje, že vnímá psychomotorické hry jako prostředek k uvolnění a relaxaci žáků ve vyučovacích hodinách. Tento fakt jsme vyzorovali v hodině tělesné výchovy, kdy žáci na konci hodiny hráli psychomotorickou hru k uvolnění a relaxaci. Na druhé straně učitelka P2 se zaměřuje na prožitek, který žáci z těchto her mají: „*Dle mého názoru tedy, je to hra, jejíž cílem je vlastně spojení pohybu a zároveň ale také prožitku.*“. Podle ní je důležité, aby žáci nejen prováděli pohyby, ale aby z toho také něco získali. Učitelka P5 vnímá psychomotorickou hru jako skvělý způsob, jak u žáků rozvíjet spolupráci a sociální vztahy ve třídě: „*Velmi ráda je zařazuji, protože to vnímám jako prostředek k rozvoji nějakých těch sociálních vztahů v té třídě. U těch her musí spolupracovat.*“. Učitelka P3 nakonec dodává: „*Ale nenapadá mě nic za ty léta, že by to někoho nebavilo, nebo že by mu to fyzicky, psychicky ublížilo, jo.*“. Tento výrok ukazuje, že učitelka nevnímá žádné negativní důsledky ani z dlouhodobého hlediska. Naopak, zdůrazňuje, že tyto aktivity jsou zábavné a nezpůsobují žádné škody ani fyzicky, ani psychicky. Učitelka P5 pak doplňuje: „*Vnímám je opravdu pozitivně, ráda je zařazuji.*“. Tento výrok naznačuje, že učitelka považuje psychomotorické hry za užitečnou a přínosnou součást vzdělávacího procesu. Její pozitivní postoj podporuje myšlenku, že psychomotorické hry mají vliv na rozvoj žáků a jsou vítány jako prostředek k dosažení vzdělávacích cílů.

Magické klíče

Kategorie Magické klíče reflektuje hloubku a rozmanitost využití psychomotorických her v pedagogické praxi. Zabývá se rozvojem různých dovedností, schopností nebo podnětů, právě prostřednictvím těchto her. Magické klíče představují psychomotorické hry, pomocí

kterých odemykáme u žáků různé podněty. Tato kategorie nám přináší vhléd do toho, jakým způsobem mohou být tyto hry ve vyučovacích hodinách využívány. Participanti velmi často zmiňovali, že využívají psychomotorické hry jako prostředek pro spolupráci. Jak zmiňuje učitelka P1: „*Musí spolupracovat, musí si pomáhat.*“ a dodává, „*Tím, že musí spolupracovat, domlouvat se, vlastně komunikují spolu.*“. Tyto výroky naznačují, že prostřednictvím psychomotorických her se žáci učí komunikovat a pracovat společně na řešení úkolů. Při pozorování bylo patrné, že žáci byli během psychomotorické hry, kterou učitelka zařadila, vedeni ke spolupráci. Právě spolupráce byla pro žáky klíčem k úspěšnému dokončení hry. Učitelka P2 se dle svého výroku také shoduje s ostatními na tom, že tyto hry podporují spolupráci: „*Podněcuje je to určitě ke spolupráci a k nějakým lepším, jejich mezilidským vztahům.*“ a dále zdůrazňuje význam sociálních pravidel, která se při nich uplatňují. Pro učitelku P3 je spolupráce klíčová, zejména v kontextu práce ve skupinách, kde žáci spolupracují na kolektivních úkolech. Takové prostředí podle ní posiluje vztahy mezi žáky a rozvíjí dovednosti týmové práce. Učitelka P4 považuje spolupráci za klíčový prvek psychomotorických her. Podle ní je důležité, aby děti pracovaly spolu ve skupinách nebo ve dvojicích, což podporuje nejen sociální interakci, ale také schopnost tolerovat rozdíly mezi jednotlivými spolužáky: „*A když se to používá častěji a systematicky, tak určitě dokáže ty děti víc třeba nějak semknout nebo umí už víc třeba pracovat, s tou týmovou prací a být třeba i s někým jiným ve skupince, kterej se jim třeba nějak nelíbí.*“. Učitelka P5 upozorňuje také na fakt, že každá třída je jiná a je těžké to zobecnovat. Psychomotorické hry zaměřené na spolupráci nemusí fungovat všude. Dále ve svých rozhovorech participanti často zmiňovali neuvědomované učení žáků. Potvrzuje nám to výrok učitelky P4, která poukazuje na to, že žáci si často neuvědomují, že se vlastně něco učí: „*Takže aniž by věděli, že si něco rozvíjí, tak je to baví.*“. Tu to skutečnost podtrhuje i učitelka P3, která poukazuje na rozpor mezi tím, jak učitelé vnímají výuku a jak ji vnímají samotní žáci: „*Co je výukové a žáci to chápou jako hru, ale on to chápe učitel jako výuku, ale děti to prostě jako výuku nechápou.*“. Z pohledu žáků jsou tyto hry spíše zábavou než výukovým procesem, což potvrzuje i učitelka P2: „*Berou to velmi často jako hru, nevidí zatím ten... nevidí zatím tím to učivo, takže jim nepřijde, že by se něco jako učili no.*“. Tímto způsobem se žáci nevědomky učí prostřednictvím her a cvičení, aniž by si uvědomovali, že právě získávají nové dovednosti. Učitelka P1 dodává: „*Psychomotorická hra, že to je hra (pauza), že hrou se učí hlavně rozvíjet něco, aniž by si vlastně uvědomovali, že se učí.*“. To podtrhuje, že tyto hry poskytují skrytou formu učení, která je pro žáky přitažlivější a zábavnější. Z výroků tedy můžeme usoudit, že participanti využívají psychomotorické hry jako prostředek k učení zábavnější

formou. Učitelka P2 v rozhovoru zmiňovala, že ji psychomotorické hry slouží jako prostředek k motivaci žáků ve vyučovacích hodinách: „*Je to takový základ jejich učení, díky čemuž se vlastně učí a já to využívám určitě jako motivaci, takže na prvním stupni jednoznačně jako motivace.*“. Z pozorování můžeme potvrdit, že žáci hráli psychomotorickou hru v úvodní části hodiny, kde jim sloužila jako motivační prvek. Tuto skutečnost potvrzuje i učitelka P5: „*Používám je v těch hodinách jako motivaci.*“. Učitelé také zdůrazňovali, že psychomotorické hry slouží k rozvoji klíčových kompetencí u žáků. Učitelka P1 uvádí: „*Musí třeba někde vymyslet nejlepší řešení.*“. Současně je pro ně důležité, aby si udržovali koncentraci a dodržovali pravidla: „*Aby je to bavilo samozřejmě, ale zároveň se soustředili a dodržovali ta pravidla.*“. Učitelka P2 potvrzuje, že prostřednictvím těchto her žáci získávají klíčové kompetence, které jsou pro jejich další vzdělávání nezbytné: „*Žáci z toho můžou vytěžit ty klíčové kompetence, ke kterým je vlastně vedeme.*“. Učitelka P4 se zaměřuje na pozitivní vliv her na děti a zdůrazňuje jejich zábavnou a uvolňující povahu: „*Ty děti to uvolní, mají to rádi. Je to zábava.*“. Tímto způsobem se psychomotorické hry stávají nejen prostředkem k učení, ale také k radosti a relaxaci žáků během vyučování. Jak učitelka P5 několikrát zmínila: „*Slouží nám komplexně, můžeme je použít opravdu ke spoustě věcí a v různých předmětech, takže za mě super.*“. Z rozhovorů lze tedy usoudit, že účastníci využívají psychomotorické hry jako prostředek k dosažení různých cílů ve své pedagogické praxi.

4.6 Výsledky výzkumu

Obsahem této kapitoly bude zodpovězení výzkumných otázek, které jsme si stanovili na začátku výzkumu. Nejprve si zodpovíme hlavní výzkumnou otázku, a poté se budeme věnovat dílčím výzkumným otázkám.

Hlavní výzkumná otázka zněla: **Jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ?** Z výzkumu bylo zjištěno, že psychomotorické hry na prvním stupni ZŠ nejsou pouze prostředkem k rozvoji tělesných dovedností, ale zahrnují také sociální, psychické a komunikační aspekty. Učitelé vnímají tyto aktivity jako prostředek k podpoře celkového rozvoje osobnosti žáků, nejen fyzicky, ale i mentálně a sociálně. Jedním z hlavních prvků využití psychomotorických her je podpora spolupráce a sociální interakce mezi žáky. Učitelé v těchto hrách zdůrazňují důležitost spolupráce a komunikace mezi žáky. Společná účast na těchto hrách přispívá k upevnování vztahů a rozvoji jejich dovedností ve vzájemné komunikaci a respektu. Dále je zřejmé, že psychomotorické hry slouží jako

prostředek skrytého učení, kdy si žáci neuvědomují, že se vlastně učí. Tento faktor zvyšuje jejich motivaci k účasti a zapojení do her. Učitelé pozorují, že žáci tyto hry vnímají spíše jako zábavu než jako výuku, což přispívá k jejich přirozenému zapojení a radosti z učení. Využívání různých pomůcek při psychomotorických hrách představuje další důležitý aspekt. Učitelé často využívají netradiční pomůcky, jako jsou běžné věci z každodenního života. Kromě toho se uchylují ke speciálním pomůckám určeným přímo pro psychomotorické hry a také k tradičnímu vybavení tělocvičny. Důležitou součástí využívání psychomotorických her je také zpětná vazba, která umožňuje žákům lépe porozumět svým úspěchům a zlepšit své dovednosti v rámci psychomotorických her. U žáků je tak podporován rozvoj sebereflexe a kritického myšlení. Učitelé využívají psychomotorické hry také jako prostředek k rozvoji důležitých dovedností jako je řešení problémů, kreativita a vytrvalost. Tyto hry poskytují prostor pro experimentaci a objevování, což podporuje rozvoj sebevědomí a odvahy u žáků. Celkově lze konstatovat, že pro učitele je využívání psychomotorických her na prvním stupni ZŠ prostředkem k podpoře celkového rozvoje žáků. Tyto hry nejen rozvíjejí tělesné dovednosti, ale také podporují sociální interakci, komunikaci a motivaci k učení. Jsou vnímány jako mnohostranný nástroj, který přináší řadu výhod. Učitelé vidí v těchto hrách nejen prostor pro fyzickou aktivitu, ale také pro psychický rozvoj.

Následně se budeme věnovat odpovědím na dílčí výzkumné otázky. První výzkumná otázka se zabývá nevýhodami, které mohou nastat při využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ. Naším cílem tedy bylo zjistit: **Jaké jsou nevýhody využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ?** Ze získaných dat vyplývá, že i přesto, že využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ přináší řadu výhod, jsou s jejich používáním spojeny i některé nevýhody. Jedním z aspektů, na které učitelé poukazují, je variabilita zájmu žáků. Tato různorodost zájmů může vést k potížím se zapojením všech žáků do psychomotorických her, což může snížit jejich efektivitu. Dále je zmíněna časová náročnost spojená s přípravou a realizací. Učitelé upozorňují, že výběr vhodných psychomotorických her vyžaduje velké množství jejich času. Implementace těchto her do výuky je také časově velmi náročná. Dalším zmiňovaným negativem je nedostatek fyzického prostoru ve třídě, který může bránit plné integraci psychomotorických her do výuky. Proto psychomotorické hry učitelé využívají spíše v tělesné výchově, kde mají k dispozici tělocvičnu. Další výzvou je zakomponovat vzdělávací obsah do psychomotorických her tak, aby byly nejen zábavné, ale i naučné. Kromě toho mohou během her nastat organizační a sociální problémy. Učitelé upozorňují na problémy, jako je vytváření skupin a řešení konfliktních situací mezi žáky. Je podle nich

důležité brát v potaz i individuálnost každé třídy. Druhá výzkumná otázka se zabývá pomůckami, které učitelé v průběhu psychomotorických her využívají. Z výzkumu jsme se tedy snažili objasnit: **Jaké pomůcky učitelé 1. stupně ZŠ k psychomotorickým hrám využívají?** Ze získaných dat vyplývá, že učitelé 1. stupně ZŠ využívají při psychomotorických hrách širokou škálu pomůcek. Participanti uvádějí, že pomůcky využívají při každé psychomotorické hře. Mezi nejčastěji používané pomůcky patří předměty denní potřeby, jako jsou noviny, míčky, drátěnky, papírové koule, fazolky, knoflíky a fixy aj. Těmto pomůckám podle Blahutkové (2017) říkáme netradiční pomůcky. Dále je často využíváno tělovýchovné náčiní, jako jsou žíněnky, lavičky, míče, překážky aj. Další důležitou pomůckou jsou psychomotorické padáky, které učitelé aktivně využívají zejména v hodinách tělesné výchovy. Tyto pomůcky přispívají k rozvoji psychomotorických dovedností žáků a zvyšují jejich motivaci k učení. Díky kombinaci tradičních a netradičních pomůcek mají učitelé možnost efektivně zapojit žáky do výuky a podpořit jejich rozvoj v oblasti psychomotoriky. Tento otevřený přístup k používání různých pomůcek umožňuje učitelům inovativní a adaptivní přístup k výuce, což v konečném důsledku přispívá k efektivnímu a zábavnému učení žáků prostřednictvím psychomotorických her. Poslední dílčí výzkumná otázka, která se věnuje využívání psychomotorických her ve vyučovacích předmětech zní: **Jaké jsou zkušenosti učitelů s integrací psychomotorických her do konkrétních vyučovacích předmětů na 1. stupni ZŠ?** Ze získaných dat vyplývá, že psychomotorické hry jsou aktivně začleňovány do výuky v různých vyučovacích předmětech. Učitelé zdůrazňují, že tyto hry nejsou pouze součástí tělesné výchovy, ale mohou být úspěšně začleněny i do jiných předmětů. Je ale zřetelné, že právě tělesná výchova je nejčastěji využívaný vyučovací předmět. V rozhovorech učitelé uváděli, že psychomotorické hry zařazují také do matematiky, českého jazyka a hudební výchovy. Z pozorování je patrné, že se jedná i o anglický jazyk. Učitelé zdůrazňují, že tyto hry jsou vhodné pro celkový rozvoj žáků a mají potenciál být účinně integrovány do různých vyučovacích předmětů. Také se shodují na tom, že tělesná výchova je nejvíce přirozeným prostředím pro tyto hry, ale zároveň uvádějí, že i jiné předměty poskytují vhodné příležitosti pro začlenění psychomotorických her do výuky. Ukazuje se, že učitelé mají širokou paletu možností, jak tyto hry integrovat do výuky různých předmětů, a využívají je jako prostředek k dosažení vzdělávacích cílů napříč celým spektrem vyučovaných oborů.

4.7 Diskuse a limity výzkumu

V následující části se zaměříme na srovnání výsledků našeho výzkumu s výsledky jiných výzkumníků a uvedeme limity výzkumu.

Jak z našeho výzkumu vyplynulo, učitel by měl při volbě psychomotorických her dbát na specifika dané třídy. Každá třída je jedinečná a vyžaduje individuální přístup. Stejně na to nahlíží Dvořáková (2015), která ve své studii uvádí, že učitel by měl při výběru her záměrně zohledňovat potřeby své třídy a vybírat je na základě znalosti konkrétních problémů, s nimiž se jednotlivci nebo skupina žáků potýkají. Navazuje na to také výzkum Iconomescu et al. (2017), jehož výsledky ukazují, že hry je nutné vybírat s rozvahou, aby bylo dosaženo maximální efektivity. Je nutné, aby učitelé znali své žáky, jejich věkové a genderové zvláštnosti a úroveň jejich fyzické zdatnosti.

Při dalším srovnání s výsledky studie Iconomescu et al. (2017) se nám jako jednotné ukázalo, že psychomotorické hry hrají důležitou roli při podpoře rozvoje žáků, přispívají k sociální interakci mezi žáky, podporují spolupráci, rozvoj pohybových dovedností a mají přínos nejen pro tělesný, ale i pro psychický a emocionální rozvoj žáků.

Zatímco studie Camargose a Maciela (2016) zdůrazňuje, že psychomotorické hry nejsou jen zdrojem zábavy, ale mohou být účinným prostředkem podpory učení se různým dovednostem. Důraz je kladen na to, že hraní her v motivujícím a příjemném prostředí může zvýšit efektivitu učení. Výsledky našeho výzkumu ukazují, že psychomotorické hry umožňují skryté učení, když si žáci neuvědomují, že se skutečně učí. Tento přístup může zvýšit motivaci žáků k účasti a zapojení do her. Když porovnáme obě studie, shodují se v tom, že zdůrazňují význam psychomotorických her jako prostředku učení.

Limity výzkumu

Jedním z významných limitů tohoto výzkumu je omezená zkušenost autorky práce jako výzkumnice. Tato nedostatečná zkušenost mohla ovlivnit provedení sběru dat, interpretaci dat a obecně kvalitu výzkumného procesu. Nízká míra zkušeností může mít dopad na objektivitu a validitu získaných informací a případně omezit šíři a hloubku výsledků.

Výběr účastníků výzkumu byl omezený kvůli specifickým požadavkům na jejich účast, tedy potřebě rozhovorů a pozorování v jejich třídách. Toto specifické kritérium výběru účastníků mohlo vést ke zkreslení vzorku.

Dalším významným omezením je skutečnost, že výzkum zahrnoval pouze učitelky 1. stupně ZŠ a nepostihl žádného učitele mužského pohlaví. Tato absence rovnováhy v zastoupení pohlaví může ovlivnit celkovou diverzitu názorů, postojů a zkušeností, které by mohly být relevantní pro zkoumané téma. Také subjektivita participantů může ovlivnit interpretaci dat a objektivitu výsledků.

Do výzkumu byly zahrnuty pouze dva kraje, a to Olomoucký a Zlínský. Toto nedostatečné zastoupení regionálních odlišností může narušit celkovou objektivitu a zkreslit celkové výsledky.

4.8 Doporučení pro praxi

Prvním a klíčovým krokem pro učitele při výběru psychomotorických her je důkladné seznámení se svou třídou. Každá třída je jedinečná a vyznačuje se specifiky a potřebami svých žáků. Proto je důležité, aby učitel měl hluboké povědomí o individuálních schopnostech, preferencích a potřebách svých žáků. Tyto znalosti mu umožní vybrat si psychomotorické hry, které budou nejen odpovídat úrovni a zájmům žáků, ale také podpoří jejich celkový rozvoj a cíle učení. Důraz na individuální přístup ke třídě umožňuje učiteli efektivněji využívat psychomotorické hry jako prostředek k celkovému rozvoji svých žáků.

Vytvoření sborníku psychomotorických her představuje další klíčový krok pro učitele, kteří chtějí psychomotorické hry využívat. Díky sborníku nemusí učitel ztrácet čas zdlouhavým hledáním vhodných her, ale může snadno a rychle vybrat hru, která odpovídá aktuálním potřebám a zájmům jeho třídy. Ušetří mu to zdlouhavé hledání a plánování výuky, protože vše bude mít po ruce. Další výhodou sborníku je možnost jeho průběžného aktualizování a rozšiřování o nové hry. Tím se sborník neustále vyvíjí a přizpůsobuje aktuálním potřebám žáků.

Dalším důležitým doporučením je začlenění reflexe a sebereflexe. Po každé provedené psychomotorické hře je nezbytné vést s žáky reflexi, která je vedená ze strany učitele a slouží k vyhodnocení průběhu hry a dosažených výsledků. Současně je rovněž důležité umožnit žákům provádět sebereflexi a zhodnotit tak průběh hry svým pohledem. Tato reflexe a sebereflexe umožňuje žákům aktivně zpětně zhodnotit své zkušenosti, uvědomit si své pokroky, úspěchy a případné nedostatky.

Jako zásadní problém spatřujeme, pokud nejsou přesně nastavena pravidla psychomotorické hry. Učitelé by měli společně se žáky vytvořit soubor pravidel, která budou platit během

těchto her. Tato pravidla by měla být jasná a měla by zohledňovat bezpečnostní aspekty, aby se minimalizovala možnost úrazů a konfliktů. Důležité je, aby pravidla byla stanovena s ohledem na věk a schopnosti žáků, a měla by být vysvětlena jejich důležitost pro celkový průběh her a bezpečnost všech účastníků. Kromě toho by mělo být zdůrazněno, že pravidla nejsou pevně stanovené a neměnné, ale mohou být upravována a aktualizována v závislosti na potřebách a zkušenostech třídy. Učitelé by měli vytvářet prostředí, které podporuje diskusi o pravidlech a respektuje názory všech žáků. Takový otevřený přístup k pravidlům pomáhá vytvářet pozitivní klima ve třídě a podporuje aktivní zapojení všech žáků do her a výuky.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřovala na využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ. Naší snahou bylo poskytnout ucelený pohled na tuto problematiku prostřednictvím teoretické a praktické části, které jsou pečlivě strukturovány a vzájemně propojeny tak, aby bylo dosaženo hlubšího pochopení zkoumaného tématu.

V teoretické části jsme vytvořili tři kapitoly, které se postupně zabývaly stěžejními pojmy této práce. V první kapitole jsme se zaměřili na jeden z klíčových pojmů této práce, a to konkrétně na psychomotoriku. V rámci ní jsme si vymezili motoriku a uvedli si hry na rozvoj jemné a hrubé motoriky. Dále jsme se věnovali cílům, oblastem a historii psychomotoriky. V neposlední řadě jsme analyzovali postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín a zkoumali souvislost mezi psychomotorikou a zdravím. V druhé kapitole jsme se zaměřili na další klíčový pojem, kterým jsou psychomotorické hry. Nejprve jsme definovali samotný pojem hra a následně přešli k definici psychomotorické hry. V této části jsme také uvedli důležité psychomotorické zásady a představili vhodné pomůcky pro realizaci těchto her. Poslední kapitola teoretické části byla věnována začlenění psychomotoriky do výchovně vzdělávacího procesu. Charakterizovali jsme si žáky a učitele v rámci 1. stupně ZŠ a následně jsme se snažili začlenit psychomotoriku do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Teoretická část nám poskytla potřebný teoretický rámec, ze kterého jsme vycházeli v praktické části, kde jsme aplikovali tyto poznatky v rámci výzkumného procesu.

V empirické části diplomové práce jsme použili kvalitativní výzkumný design. Při sběru dat jsme použili dvě výzkumné metody, kdy jsme jako hlavní metodu použili hloubkový polostrukturovaný rozhovor s učitelkami 1. stupně ZŠ a jako doplňkovou výzkumnou metodu zúčastněné nestrukturované pozorování s žáky 1. stupně ZŠ. Kombinací těchto metod jsme získali potřebná data, která nám posloužila k zodpovězení výzkumných otázek a k naplnění výzkumných cílů. Pro analýzu dat z rozhovorů jsme zvolili otevřené kódování, ze kterého vzešly významové kategorie. Pozorování nám posloužilo k potvrzení a doplnění výsledků získaných z rozhovorů. Po analýze a interpretaci získaných dat jsme ve výsledcích výzkumu odpověděli na výzkumné otázky a následně vedli diskusi, kde jsme výsledky našeho výzkumu porovnali s výsledky jiných studií a následně uvedli limity výzkumu. V poslední podkapitole jsme nastínili doporučení pro praxi základních škol.

Hlavním cílem naší práce bylo zjistit, jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ. Na základě analýzy dat bylo zjištěno, že učitelé nevyužívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ pouze k rozvoji pohybových dovedností, ale také k podpoře sociální interakce, komunikace a motivace k učení. Učitelé je dále využívají jako prostředek k celkovému rozvoji osobnosti žáků, který zahrnuje jak fyzickou, psychickou i sociální stránku. Tyto hry podporují spolupráci, neuvědomované učení a rozvíjí důležité dovednosti, jako je řešení problémů a kreativita. Zodpovězeno bylo také na dílčí výzkumné cíle, kde jsme se zaměřovali na nevýhody spojené s využíváním psychomotorických her, na pomůcky, které učitelé k psychomotorickým hrám využívají a na zkušenosti učitelů s integrací psychomotorických her do konkrétních vyučovacích předmětů na 1. stupni ZŠ.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Adamírová, J., & Dvořáková, H. (2010). Co je to psychomotorika. In J., Adamírová, H., Dvořáková, B., Jalovecká, J., Macečková, V., Wiednerová, & J., Zachariášová, *Psychomotorika: speciální učební text* (s. 4–6). Česká asociace Sport pro všechny.
- Adamírová, J., & Dvořáková, H. (2010). Z historie psychomotoriky. In J., Adamírová, H., Dvořáková, B., Jalovecká, J., Macečková, V., Wiednerová, & J., Zachariášová, *Psychomotorika: speciální učební text* (s. 6–7). Česká asociace Sport pro všechny.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Brůžková, L., Matějková, E., & Trávníková, D. (2009). *Psychomotorická terapie*. Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Jonášová, D., & Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb*. CERM.
- Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe*. Akademické nakladatelství CERM.
- Camargose E. K., & Maciela R. M. (2016). The importance of psychomotricity in children education. *Multidisciplinary scientific journal of knowledge core*, 1(9), 254–275. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/education/psychomotor-in-education-and-child>
- Česká školní inspekce. (2020). *Podpora rozvoje žáků základních škol ve vzdělávací oblasti Umění a kultura – tematická zpráva ČŠI*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Podpora-rozvoje-zaku-ZS-ve-vzdelavaci-oblasti-Umen>
- Disman, M. (2021). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele* (5. vyd.). Karolinum.
- Dostál, J. (2008). *Učební pomůcky a zásada názornosti*. KANT.
- Dvořáková, H. (2006). *Základní motorika*. Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (2015). Vyučování tělesné výchovy pohledem psychomotoriky a podpory zdraví. *Tělesná kultura*, 38(2), 65–79. <https://doi.org/10.5507/tk.2015.010>
- Dvořáková, H. (2017). Vzdělávání a pohybové benefity. In M. Dlouhý, H. Dvořáková, Z. Engelthalerová, J. Hájková, M. Hronzová, I. Svobodová, & L. Vojtíková, *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy* (s. 10–25). Univerzita Karlova.

Dvořáková, H. (2017). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In M. Dlouhý, H. Dvořáková, Z. Engelthalerová, J. Hájková, M. Hronzová, I. Svobodová, & L. Vojtíková, *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy* (s. 35–43). Univerzita Karlova.

Dvořáková, H., & Adamírová, J. (2010). Obsah psychomotoriky – kompetenční oblasti. In J., Adamírová, H., Dvořáková, B., Jalovecká, J., Macečková, V., Wiednerová, & J., Zachariášová, *Psychomotorika: speciální učební text* (s. 13–17). Česká asociace Sport pro všechny.

Dvořáková, H., & Adamírová, J. (2010). Problematika fyzického a psychosociálního vývoje ve vztahu k psychomotorice. In J., Adamírová, H., Dvořáková, B., Jalovecká, J., Macečková, V., Wiednerová, & J., Zachariášová, *Psychomotorika: speciální učební text* (s. 8–13). Česká asociace Sport pro všechny.

Dvořáková, H., & Michalová, Z. (2004). *Využití psychomotoriky ve škole*. Univerzita Karlova.

European Forum of Psychomotricity. (2024). *History*. Psychomot.org. <https://psychomot.org/efp/history/>

Evropská komise. (2024, 20. února). *Primární a nižší sekundární vzdělávání (Základní vzdělávání)*. Eurydice. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/national-education-systems/czechia/vyucovani-uceni-v-zakladnim-vzdelavani>

Gajdošová, J., & Košťálová A. (2006). *Hejbej se! Nedej se! Edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy pro děti*. Zdravotní ústav se sídlem v Brně. https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe_Nedej_se_-_manual.pdf

Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2. vyd.). Paido.

Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (5. vyd.). Portál.

Iconomescu, T. M., Mindrescu, V., & Talaghir, L. G. (2017). The importance of motion games in the psychomotor development of pre-schoolers during the physical education class. *SHS Web of Conferences*, 37(9), 1–6. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20173701070>

Karášková, V. (2014). *Psychomotorika*. Univerzita Palackého v Olomouci. http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Karaskova_Psychomotorika.pdf

- Kocurová, L. (2021). *Nová informatika se učí bez počítače, s papírem, symboly a v pohybu. Reportáž z výuky oceněného učitele*. Eduzín. <https://eduzin.cz/wp/2021/10/12/ucit-informatiku-bez-pocitace-s-papirem-se-symboly-a-v-pohybu/>
- Kratochvílová, J., Horká, H., & Chaloupková, L. (2015). *Rozvoj osobnostních a profesních kompetencí učitele 1. stupně základní školy*. Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Kurtz, L. A., (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapy*. Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. vyd.). Grada.
- Lavega-Burgués, P., Lagardera, F., Prat-ambròs, Q., Muñoz-Arroyave, V., & Costes, A. (2020). Emotional map of psychomotor games without competition. *Current Psychology*, 39(1), 965–974.
- Lenková, R., & Boržíková, I. (2018). *Zdravotná telesná výchova*. Prešovská univerzita v Prešove.
- Liberecká jazyková škola s.r.o. (2009) *English Time*. English-time. <http://www.english-time.eu/pro-ucitele/pohybove-aktivity/>
- Macečková, J. (2010). Příklady. In J. Adamírová, H. Dvořáková, B. Jalovecká, J. Macečková, V. Wiednerová, & J. Zachariášová, *Psychomotorika: speciální učební text* (s. 40–45). Česká asociace Sport pro všechny.
- Maňák, J. (2003). *Nárys didaktiky*. Masarykova univerzita.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2017). *Učitel prvního stupně základní školy*. Národní soustava povolání. <https://nsp.cz/jednotka-prace/ucitel-prvniho-stupne-zak>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2022). *RVP – Rámcové vzdělávací programy*. Edu.cz. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Muličáková A., & Ustohalová T. (2007). *Psychomotorické hry v škole*. Rokus.
- Mužík, V., & Krejčí M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Hanex.

Národní pedagogický institut České republiky. (2023). *Koncepce revize vzdělávací oblasti a oboru Informatika*. <https://velke-revize-zv.rvp.cz/files/koncepce-informatika.pdf>

Pazderková, V. (2022). *Hra na zrcadlo*. Hudebníště. <https://hudebniste.cz/index.php/89-hra-na-zrcadlo>

Pohlodková, E. (2007). *Psychomotorika a jóga pro děti předškolního věku*. Středisko volného času Lužánky ve spolupráci s nakl. Pavel Křepela.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7. vyd.). Portál.

Rohlíček, M. (2024). *Vítáme jaro*. Výtvarná výchova. <https://vytvarena-vychova.cz/vitame-jaro/>

Řehulka, E. (2000). Pokus o koncepci zdravé osobnosti. In P., Macek & M., Šafářová, *Integrativní funkce osobnosti* (s. 89–92). Masarykova univerzita.

Skalková, J. (2007). *Obecná didaktika* (2. vyd.). Grada.

Svozil Z. (2018). Motorické učení. In P. Jansa, V. Jůva, J. Kocourek, Z. Svozil, & K. Kovář, *Pedagogika sportu* (s. 153–161). Karolinum.

Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 let*. Portál.

Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení: pohybové hry pro děti od 6 do 14 let*. Portál.

Szabová, M. (2017). *Pohyb v terapii – terapie v pohybe: psychomotorická terapie a možnosti jej využitia*. Iris.

Šed'ová, K. (2014). Analýza kvalitativních dat. In R. Švaříček, K. Šed'ová, T. Janík, O. Kaščák, M. Miková, K. Nedbálková, P. Novotný, M. Sedláček, & J. Zounek, *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (s. 207–247). Portál.

Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D., Němčanská, A., Dufková, A., Klečková, A., Mikošková, T., & Šeráková, H. (2021). *Psychomotorika nejen pro děti*. Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/index.html>

Švaříček, R. (2014). Zúčastněné pozorování. In R. Švaříček, K. Šed'ová, T. Janík, O. Kaščák, M. Miková, K. Nedbálková, P. Novotný, M. Sedláček, & J. Zounek, *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (s. 142–159). Portál.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.

Vojtíková, L. (2017). Pohybové hry. In M. Dlouhý, H. Dvořáková, Z. Engelthalerová, J. Hájková, M. Hronzová, I. Svobodová, & L. Vojtíková, *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy* (s. 73–75). Univerzita Karlova.

Zákon č. 563/2004 Sb., zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů (2004). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Zimmer, R. (2019). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern* (14. Gesamtauflage). Herder.

Žumárová, M. (2011) Základní přístupy ke zkoumání. In Skutil, M., Bartošová, I., Faberová, M., Haviger, J., Havigerová, J. M., Chráska, M., Juklová, K., Křováčková, B., Maněnová, M., Průcha, J., Zíkl, P., & Žumárová, M. (2011). *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Portál.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
ČŠI	Česká školní inspekce
EFP	Evropské fórum psychomotoriky (European Forum of Psychomotricity)
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ZŠ	Základní škola

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Charakteristika participantů (rozhovor).....	48
Tabulka 2 Charakteristika participantů (pozorování)	49
Tabulka 3 Významové kategorie a ukázky kódů.....	51

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

Příloha P II: Ukázka rámcových otázek k rozhovoru

Příloha P III: Ukázka transkriptu polostrukturovaného rozhovoru

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS



UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
e-mail: n_glogarova@utb.cz

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Já, níže podepsaný, souhlasím s účastí na výzkumu, který se dotýká využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ.

Jeho řešitelka, Nikola Glogarová, mne seznámila s cíli a metodami výzkumu, včetně požadavku nahrávat rozhovor. Zvukový záznam rozhovoru nebude poskytnut třetím stranám a po úspěšném obhájení diplomové práce budou smazány.

Současně jsem byl/a informován/a o tom, že má pravá identita bude v rámci dodržování etiky výzkumu tzv. anonymizována, stejně jako budou plně respektovány mé individuální přání a potřeby.

Potvrzují, že jsem měl/a možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne potřebné vědět a na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit.

Svým podpisem rovněž stvrzuji, že jsem informován/a o tom, že všechny získané údaje budou použity pro účely diplomové práce řešitelky.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží výzkumník, a druhý účastník výzkumu.

Jméno a příjmení účastníka výzkumu:

Podpis účastníka výzkumu:

V.....dne.....

PŘÍLOHA P II: NÁVRH POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Využití psychomotorických her na 1. stupni ZŠ – polostrukturovaný rozhovor k diplomové práci

Dobrý den, jsem velmi ráda, že jste si na mě dnes udělala čas a souhlasíte s rozhovorem.

Pokud tedy můžeme začít, ráda bych na začátek řekla pár základních informací k rozhovoru. Dnes se budeme společně bavit o využívání psychomotorických her na 1. stupni ZŠ. Mým cílem je zjistit, jakým způsobem učitelé využívají psychomotorické hry na 1. stupni ZŠ. Vaše odpovědi mi poslouží jako potřebná data do diplomové práce, která ještě doplním o záznamy z pozorování. Chtěla bych Vás tedy požádat o odpovědi na všechny mé otázky. Vše bude anonymní a Vaše jméno nebude nikde uvedeno.

Máte v tuto chvíli nějaké dotazy?

Pokud nemáte žádné otázky, souhlasíte s pořízením audiozáznamu tohoto rozhovoru?

Děkuji, můžeme tedy začít.

1. část

- 1) Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání a v jakém oboru jste jej získala?
- 2) Jak dlouho učíte na 1. stupni ZŠ?
 - a. Kterou třídu právě teď učíte?
- 3) Na jaké univerzitě probíhalo vaše studium?

2. část

- 1) Jak byste popsala psychomotorické hry?
 - a. Jaký mají podle vás psychomotorické hry význam ve výuce na 1. stupni ZŠ?
- 2) Zařazujete psychomotorické hry do výuky?
 - a. Jak často tyto hry do výuky začleňujete?
 - b. Můžete uvést nějaké konkrétní příklady psychomotorických her, které se osvědčily ve vaší výuce?

- c. Máte nějaký zásobník psychomotorických her?
 - d. V jakých předmětech je nejvíce využíváte?
 - e. V jakém předmětu jsou podle vás psychomotorické hry nejefektivnější?
 - f. Využíváte během psychomotorických her nějaké pomůcky?
 - g. Máte dostatek prostoru k využívání psychomotorických her?
- 3) Napadají vás nějaké přínosy spojené s používáním psychomotorických her na 1. stupni ZŠ?
- 4) Myslíte si, že přináší i nějaká negativa?

3. část

- 1) Jak žáci reagují na zařazení psychomotorických her do výuky?
- 2) Mají psychomotorické hry vliv na chování a výkon žáků?
- a. Pozorujete nějaké konkrétní pokroky u žáků, kteří se pravidelně účastní psychomotorických her?
 - b. Jak psychomotorické hry ovlivňují týmovou spolupráci mezi žáky?
 - c. Myslíte si, že jejich využití může posilovat sociální vztahy ve třídě?
- 3) Jaké by bylo vaše doporučení pro učitele, kteří chtějí začít zařazovat psychomotorické hry do své výuky na 1. stupni ZŠ?

Napadá Vás ještě něco, co by mělo k tématu psychomotorické hry zaznít?

PŘÍLOHA P III: UKÁZKA TRANSKRIPTU POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

V: „Zařazujete psychomotorické hry do výuky?“

P5: „Ehm, ano. Velmi ráda je zařazuji, protože to vnímám jako prostředek k rozvoji nějakých těch sociálních vztahů v té třídě. U těch her se musí spolupracovat. Hodně je využívám v pracovkách. S žáky něco vyrobíme a pak s tím hrajeme psychomotorické hry. To mi přijde opravdu jako super. Nejvíce ale určitě v tělesné výchově. To podle mě velmi efektivní. Skloubení toho pohybu a myšlení, je k tomu dostatečný prostor a mnoho pomůcek k dispozici. Vnímám je opravdu pozitivně, ráda je zařazuji.“

V: „Jak často tyto hry do výuky začleňujete?“

P5: „Ehm, ... (pauza). Snažím se několikrát týdně. Někdy se to daří víc, někdy míň. Asi se to nedá říci úplně přesně. Ale snažím se.“

V: „A v jakých předmětech je nejvíce využíváte?“

P5: „Jak jsem zmiňovala, nejčastěji v tělesné výchově, ale to neznámá, že v ostatních předmětech ne. Využívám to například i v českém jazyce a matematice. Musí se nad tím jen více přemýšlet. Každý známe tu svoji třídu. Když vím, že tam ta hra fungovat nebude, tak ji prostě nezařadím, i když mi kolegyně říká, jak je super. Chce to prostě uvažovat. Ale dají se vlastně zařadit kamkoli. Rozvíjí ty žáky tolika směry, že jsou potřeba všude.“

V: „Využíváte během psychomotorických her nějaké pomůcky?“

P5: Ano, pomůcky při psychomotorických hrách využívám. Záleží, v jakém předmětu to konkrétně je, ale dá se říci, že při každé psychomotorické hře nějakou pomůcku využiji. Často využívám padák, to žáky hodně baví. Navíc s ním jde hrát spousta her. Hodně také využívám klasické vybavení, co je v tělocvičně. Žíněnky, lavičky, míče, překážky a takové věci. Je spousta věcí, co se dá využít. I třeba co zrovna některý rodič přinese. Fakt všechno možný.

V: Máte dostatek prostoru k využívání psychomotorických her?

P5: „Můj největší problém je to, že nemám ve třídě moc místa. Lavice mám až dozadu a není se tam kde hnout. Jediný prostor mám v tělocvičně. Takže to je docela náročné to skloubit. Ale v létě jdeme i na zahradu a tak.“