

# **APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI**







Účastníci workshopu se dále seznámili s gymnastickými postupy pro všechny. Neméně zajímavý byl program fitness. Byly představeny komfortní inkluzivní stroje. Dalším programem pak bylo zařazení úpolových aktivit. Jak se někteří účastníci vyjádřili, často úpoly do svých hodin TV nezařazují, ale byli natolik motivováni, že opráší zapomenuté dovednosti a najdou pro úpoly v hodinách TV prostor. Psychomotorika byla představena jako zásobník her pro rozvoj prostřednictvím nekompetitivních činností. Lektor se věnoval také situacím, kdy je ve skupině přítomno dítě nebo žák se SVP a je potřeba takového žáka do her na rozvoj psychomotoriky zařadit. V podobném duchu se odvíjel také nedělní několikahodinový workshop zaměřený na inkluzivní tělesnou výchovu. Všichni společně měli možnost vyzkoušet modifikace honiček, která se

hojně využívá v úvodní části TV. Samozřejmostí bylo, že si všichni mohli vyzkoušet např. sportovní vozík, zahrát si basketbal na vozíku, pohybovat se v prostoru bez zrakové kontroly a zahrát si hru fuli fuli.

Velkým přínosem byla skutečnost, že se jednotlivých programů účastnili také žáci, studenti či dospělí s postižením. Jejich přítomnost umožňovala účastníkům lépe pochopit potřeby žáků se SVP, nutnost uzpůsobit jednotlivé činnosti tak, aby měli možnost zapojit se do her a jiných aktivit všichni žáci.

Vybrané závěry tohoto workshopu si dovoluujeme Vám prezentovat na našich stránkách.

## Workshop – Metodika outdoor aktivit v APA

**Integrace jiná cesta**  
metodika letních outdoor aktivit APA  
**12.–14. 10. 2018**  
seminář

Význam aplikovaných pohybových aktivit (APA) pro zdraví osob se specifickými potřebami (OSP): v rovině psychologické, spirituální, biofyzikální i sociologické

Letní outdoorové aktivity v APA: Wildernees terapie, outdoorové kompenzační pomůcky, noční outdoor aktivity

penzion Alešův Dvůr  
Chlum u Třeboně – Hamr  
www.alesuvdvur.eu  
www.apa.upol.cz

Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti | CZ.02.3.62/0.0/16\_037/0004/030

Seriál workshopů i dlouholetá tradice seminářů Integrace jiná cesta pokračovala akcí, která se konala 12.–14. 10. 2018 v Chlumu u Třeboně v rámci projektu *Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti (APIV)*, a sice seminářem a workshopem Integrace jiná cesta – metodika letních outdoor aktivit v APA. Zázemím s překvapivými podmínkami nám bylo půvabné prostředí Třeboňska

a jižních Čech v penzionu Alešův Dvůr v obci Hamr. V rámci celého programu se vystřídalo přes 20 odborníků ze všech koutů České republiky, kteří vedli přednášky nebo praktické lekce zaměřené na témata zdraví, zdravotní aspekty, pohybové aktivity ve volném čase, pohyb a zdraví, outdoor, APA projekty v přírodě, dále lanové překážky, cyklistiku a vodní turistiku v oblasti APA nebo povedené noční aktivity v outdooru. Překvapivé podmínky spočívaly zejména v tom, že veškeré prezentace probíhaly venku, tak jak se sluší a patří pro pořádný outdoorový seminář ;-). Promítací technika pod velkým stanem, posluchači na dřevěných lavicích s dekou, horkým čajem, slunce, les v bezprostřední blízkosti a pohodová atmosféra, to byl duch, ve kterém se seminář nesl.

Samozřejmě nechyběla ukázka s možností vyzkoušet si sportovně-kompenzační pomůcky využitelné v přírodě. Semináře i workshopu se zúčastnilo celkem 61 osob, převážně pedagogických pracovníků a pracovníků ve vzdělávání či sociálních službách.

V pátek dopoledne byla na programu témata zaměřená na zdraví a zdravotní aspekty. Zuzana Kornatovská z pedagogické fakulty v Českých Budějovicích zahájila den povídáním o spiritualitě, zdravém duchu a vnější kázi člověka. Se zdravotními a specifickými riziky u sportovců s jednotlivými diagnózami/postiženími seznámila posluchače Klára Dařová z pražské Fakulty tělesné výchovy a sportu. Z pohledu lékaře s dlouholetou praxí představila zdravotní tělesnou výchovu, její stav a systém vzdělávání v ČR úžasná Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV.

Odpoledne se pokračovalo s tématy „PA (pohybové aktivity) ve volném čase, outdoor“ a „Pohyb a zdraví“. Ohlédli jsme se za létem, kdy měly rodiny z Prahy a okolí možnost přihlásit své dítě na příměstský sportovní tábor pro děti se SVP. O zkušenostech a zajímavostech z příměstského tábora se s posluchači podělila Ilona Pavlová z FTVS v Praze. O tom, že by děti měly mít ve školách čas, prostor a dostatek stimulujících materiálů pro volnou hru, nemůže být pochyb. Projekt CAPS – Zpět ke kořenům dětské hry, který představila Julie Wittmannová, se zabývá významem přirozené hry v životě dětí. Velmi vydařený a i posluchači oceněný příspěvek měla Tereza Louková z ústecké pedagogické fakulty, která zaujala psychomotorikou spolu s tématem duševního zdraví. Věra Knappová přijela z Plzně z pedagogické fakulty s prezentací, kterou nás zavedla do světa pohybu dětí s poruchou autistického spektra. Skrze pohyb nám Eliška Nejdlová z pražské Fakulty tělesné výchovy a sportu UK ukázala Feldenkreisovu metodu, kterou cvičí nejenom s dětmi. Eliška své posluchače zvedla z již stereotypního sedu a cvičením je na chvíli přivedla k vlastnímu sebeuvědomění, což byl příjemný start k následnému coffee breaku.

Milada Krejčí z vysoké školy Palestra představila spojitost wellness s kulturní tradicí a globalizovaným vývojem společnosti a následně i novou knihu *Spiritualita wellness*, kterou si posluchači mohli na místě zakoupit. Z Brna dorazili Martina Haklová a Jakub Hovorka s projektem Lokomoce a příspěvkem „Nemocné ‚zdravé‘ děti“. V rámci projektu Lokomoce řeší pohybovou negramotnost dětí, tudíž jejich cílem je, aby se děti začaly správně hýbat a pohyb je bavil.

Sobota byla zahájena dobrovolným „raníčkem“ od 7:00 do 7:30 s výběrem těchto pohybových aktivit: a) jóga (Kornatovská), b) nordic walking (Čiháková), c) běh (jízda na handbiku) s koupáním v pískovně (Tesařová). Na všech byla poměrně velká účast a další den mohl začít.

V rámci dopoledního programu jsme se věnovali následujícím čtyřem tématům. Studentka Zuzana Schnirchová z FTK se Zuzanou Chamulovou představily letošní Expedici PřesBar a nabyté zážitky i zkušenosti v Rakousku, kde se celá akce uskutečnila. Jan Považan má rád extrémní sporty a daří se mu společně s kamarády plnit myšlenku, která před několika lety vznikla, a to dát šanci poznat kouzlo extrémních sportů handicapovaným sportovcům. Zástupci nové neziskové organizace, s názvem Adapted neboli „přizpůsobený“, promítli opravdu dechberoucí videa a fotografie. Centrum Paraple v Praze a jeho sportovní akce představil Jiří Pokuřta, na kterého navázal Karel Vondráček z Monoski Zlín. Oba dva se podělili o své zkušenosti přede-

vším se sportovně-kompenzačními pomůckami i v nedělních dopoledních blocích.

Po obědě proběhl více než čtyřhodinový program s poutavým názvem „Wilderness Therapy“, který si pro zúčastněné připravil garant celého konceptu za ČR Michal Petr společně s Lucií Petrovou a Janou Švecovou z olomoucké FTK. Přítomní měli příležitost podstoupit terapii divočinou, kdy se jako skupina vydali na expediční výpravu do přírody a učili se různým dovednostem, spolupráci a jinému/novému způsobu chování. Večer se rozdělal táborák a po večeři formou opékání buřtů a jiných dobrot přišly na řadu noční aktivity v prostředí outdoor. Ty měli připravené Ladislav Baloun a Daniel Mikeška z FTK se svými dalšími kolegy. Každý ze zúčastněných si vyzkoušel hru nebo úkol ve tmě sám za sebe, v malé skupince se soutěžním charakterem, ale i v mnohačlenném družstvu s nutnou kooperací.

Neděle byla opět zahájena třemi možnými raníčky: a) jóga (Kornatovská), b) nordic walking (Čiháková), c) příprava na vodu – nafukování lodí (Tesařová). Od 9:00 do 12:00 proběhly tři bloky zároveň, z kterých si účastníci mohli vybírat již od pátku, kdy jim byl představeny:

- A) Lanové překážky a využití lan v APA (Ješina, Mikeška),
- B) Cyklistika v APA aneb Na dvou až čtyřech kolech (Vondráček),
- C) S vozíkem na loď – vodní turistika v APA (Tesařová, Baloun, Vyhlídal).

Lanové překážky proběhly v areálu, kde byl workshop pořádán, a to atraktivní praktickou formou, kdy si přítomní vyzkoušeli různé pohybové aktivity s využitím lan. Měli možnost kreativně řešit nahodilé situace se zapojením osob s postižením a následně si vše metodicky rozebrat a dostat zpětnou vazbu. Karel Vondráček vzal svou skupinu na kopec v okolí, kde nechal všechny projet na velice atraktivních a jedinečných sportovně-kompenzačních pomůckách, jako je CIMGO (speciální tandemový terénní vozík) nebo Quadrix. Na louce představil a poskytl k vyzkoušení plachetnici BLOKART. V rámci vodní turistiky umožnila vytvořená skupina užít si vodu jedné sportovkyni na vozíku. Dozvěděla se, jak akci na vodě zorganizovat, které pomůcky lze využít a na co si dát pozor. To vše během splutí úseku řeky Lužnice od pomníku Emy Destinové (Stříbřec) do kempu Mláka.

Seminář a workshop byl zakončen společným nedělním obědem. Věříme, že byl pro zúčastněné přínosný jak pro jejich profesní život, tak i pro ten osobní. Vybrané závěry ve velmi zkrácené podobě nabízíme na následujících stranách. ■

Ondřej Ješina



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Výstup workshopu věnovaného indoorovým aktivitám v APA

Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného  
přístupu v oblasti pohybové gramotnosti



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Vzdělávání  
A TĚLOVÝCHOVY

## Organizace

- ▶ V případě participace jedinců či skupiny osob se zdravotním postižením uvádíme v tomto kontextu termín *aplikované pohybové aktivity* (APA), které představují činnosti segregovaného, paralelního a integrovaného pohybového charakteru.
- ▶ Činnostmi segregovaného charakteru myslíme především ty, kterých se účastní pouze jedinci s obdobnými speciálními potřebami.
- ▶ Při paralelních činnostech participují jedinci se speciálními potřebami a intaktní jedinci na shodném místě (nejčastěji v tělocvičně, na hřišti, v přírodě apod.) v prostoru nebo čase s rozdílným obsahem činností.
- ▶ Integrované pohybové programy jsou společné pro všechny zúčastněné s využitím širokého spektra modifikací podmínek a obsahu za účelem plnění obecných i konkrétních cílů a úkolů.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Modifikace I

Obsah je vzhledem k individuálním specifikům např. osob se zdravotním postižením nutné často modifikovat. Dle výsledků projektu THENAPA (Van Copenolle et al., 2004) může být modifikována každá pohybová aktivita (PA). PA by měla být realizována s pochopením specifických potřeb plynoucích ze zdravotního postižení, a může tedy vyžadovat modifikace v následujícím:

- ▶ Nářadí, náčiní: využití míčů různých velikostí, které mohou být vyrobeny z různých materiálů.
- ▶ Prostředí: snížení výšky sítě; zmenšení velikosti hřiště.
- ▶ Úkol: zjednodušení aktivity, modifikace cíle – volejbal, kde žák s postižením hraje vsedě.
- ▶ Pravidla: tenisový míček může před odehráním dopadnout na zem dvakrát (prodloužení času potřebného k odehrání míčku).
- ▶ Instrukce: přizpůsobení se rozumovým schopnostem žáků – jednoduché a krátké instrukce, redukce na pouze jednu informaci v daném čase, volba přímého pohybu namísto pohybu v kruhu (Van Copenolle et al., 2004).





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, VÝVOJE A VZDĚLÁVÁNÍ

## Modifikace II

- ▶ Válková (2010) rozděluje, a tím i akcentuje modifikace (adaptace) zejména v následujících oblastech:
  - ▶ komunikace
  - ▶ metody práce, metody učení, postupy
  - ▶ obsah činnosti, programu, sportu
  - ▶ podmínky: přístup do prostředí, vlastní prostředí činnosti, pomůcky, náčiní
  - ▶ pravidla
- ▶ V souladu s Válkovou uvádějí Ješina, Kudláček, et al. (2011) pro jednotlivé oblasti již praktické příklady modifikací pro realizaci APA nejčastěji organizovaného charakteru ve sportovních, pohybových, soutěžně nebo kreativně zaměřených hrách následovně (viz další slidy):



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Modifikace III

- ▶ **Ad a)**
- ▶ *Způsob komunikace* musíme volit dle věku, pohlaví i jedinečné osobnosti toho, s kým komunikujeme. Musíme si uvědomit, že při realizaci volnočasových pohybových aktivit zdaleka nekomunikujeme pouze verbálně. Někteří předem dohodnutá gesta se dokonce stala standardním prostředkem komunikace v rámci např. sportovních nebo pohybových her, což částečně napomáhá integraci např. žáků se sluchovým postižením. Komunikace musí být nejen přiměřená, ale nesmí u osob se speciálními potřebami vyvolávat pocit, že jsou kvůli svému postižení upřednostňovány.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Vzdělávání  
A TĚLESNÉHO VÝVOJE

## Modifikace IV

- ▶ Ad b)
- ▶ *Zapojení dalších podpůrných osob* může být pro integrované programy s využitím PA za určitých okolností klíčové. Okolnostmi máme na mysli především typ a hloubku postižení, vnější podmínky, jako je prostředí a charakter konkrétních činností. Pokud mluvíme o zapojení dalších osob, máme tím na mysli především asistenta, instruktory nebo vrstevníky (zejména ve školním prostředí častěji označované jako peer tutor). Zapojení může mít podobu asistence (tedy podpory či pomoci), ale také společného partnerského spojení, např. v pohybových či jiných hrách. Asistenci a vytvoření pozitivního vztahu v dyádě u žáků se zrakovým postižením v rámci PA zdůrazňuje např. Vyskočil (2003).
- ▶ *Intenzita zatížení a odpočinku* je opět jednou z klasických možností modifikací PA. Např. ve vztahu k jedinci s tělesným postižením je nutné sledovat především možná zdravotní rizika a případné kontraindikace PA, jako je spasmus svalů, celková fyzická únava, vliv na kardiovaskulární aparát, případně další.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Modifikace V

- ▶ **Ad c)**
- ▶ *Role hráče* (účastníka, participanta) je velmi důležitá vzhledem k jeho psychologické spokojenosti s participací v PA a z hlediska sociálního statutu ve skupině. Naší snahou by mělo být vytvoření podmínek pro co největší možnost zapojení jedince se speciálními potřebami do herní činnosti. V případě, že přímé zapojení jako hráče není možné, můžeme zvážit další možnosti (rozhodčí, poradce, supervizor, pomocný rozhodčí, manažer, živá meta, záchrana). Zajímavé modifikace pro hráče se zrakovým postižením nabízí například Bláha (2010).
- ▶ *Způsob lokomoce* (pohybu) je samozřejmě nezbytnou součástí PA. Nejpřirozenější je chůze a běh, ale můžeme zařadit i několik dalších (pohyb v sedu, vleže, plazení, chůze po čtyřech, skoky, poskoky po jedné noze, kombinace uvedených způsobů). Změny pohybu můžeme zařadit a kombinovat i v průběhu PA. Všichni hráči se nemusí pohybovat stejně, to se týká např. i pohybových her. Takto výraznou změnu v lokomoci již považujeme za změnu obsahu, která může vést až k vytvoření APA vytvořené primárně pro osoby se zdravotním postižením (např. goalball, power soccer, volejbal v sedě aj.).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Modifikace VI

- ▶ **Ad d)**
- ▶ *Prostor* (místo, velikost, vymezení prostoru pro pohyb) je dalším faktorem, který musíme při volnočasových aktivitách zohlednit. Prostor musí být bezbariérový, snadno dosažitelný. Velikost zvolené plochy by měla odpovídat počtu a specifickým hráčů (např. s mentálním či zrakovým postižením), především kvůli bezpečnosti, ale i intenzitě zatížení, možnosti pohybu na vozíku, popř. musí být vhodně ohraničena pro participaci jedince se zrakovým postižením. Velikost hřiště přímo ovlivňuje interakci žáků, stejně jako množství aktivních zásahů do dané PA. Vymezení prostoru pro pohyb je nezbytné především z bezpečnostních důvodů, dále pak také z důvodů samotné frekvence zapojení jedince se speciálními potřebami do PA. Například osobě na vozíku omezíme možnost vjezdu do území pod košem při basketbalu, nebo naopak omezíme možnost vstupu ostatním, stojícím hráčům. Účast jedince se zrakovým postižením naopak klade vyšší nároky na prostor i vně hrací plochy, kde je nutné, aby žák byl s prostorem seznámen, a tím byly vytvořeny podmínky pro to, aby se mohl soustředit na jednotlivé PA.

▲ *Počty účastníků lze upravit podle potřeb. Víme například, že někteří účastníci jsou velmi šikovní. V tom případě k nim zařadíme např. hráče s postižením. Lze také upravit počet účastníků PA tak, že např. v jednom družstvu navýšíme počet hráčů, abychom týmy navzájem výkonnostně přiblížili.*

▲ *Náčíní (druh, tvar, velikost, množství, hmotnost) může být pro některé jedince se speciálními potřebami zásadní. Zdaleka však nejde jen o ozvučené míče v případě osob se zrakovým postižením. Ani při integraci jedince s tělesným postižením nesmíme zapomínat na používání různých typů sportovního náčiní. Například jedinec s dětskou mozkovou obrnou lépe manipuluje s velkým lehkým míčem než s těžkým a malým. U osob s mentálním postižením zvažujeme také barevnost a tvar použitého náčiní. UVědomme si, že existuje sportovní náčiní (např. frisbee, ringo kroužky, kruhy, tyče), které je z hlediska manipulace a praktického použití často vhodnější než míče. Je možné využít specifických tvarů tohoto náčiní a nepoužívat je pouze jako náhradu za míč, vždyť např. s frisbee se nemusí jen házet. Malá švihadla můžeme nahradit delším lanem pro celou skupinu atp.*



EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

- ▶ **Čas na aktivitu** patří mezi klasické možnosti modifikace PA. Jedná se o možnost ovlivnění celkové dynamiky, intenzity i koncentrace emocí. Čas je také důležitý s ohledem ke zdravotním rizikům, například ve spojení se svalovou únavou u dětí (ale i dospělých) s cerebrálními parézami, únavou způsobenou jednostranným dlouhodobým zatížením u osob používajících vozík nebo psychickou únavou a ztrátou pozornosti u osob s MP či poruchami pozornosti aj.
- ▶ **Vzdálenost, výška, velikost, množství cílů** (košů, branek aj.) je přímo závislá na úrovni dovedností hráčů. Přímou se nabízí kombinace tohoto principu s některými dalšími, jako třeba se způsobem a množstvím získávání bodů. Efektu dosáhneme i zvýšením počtu branek, čímž vytvoříme podmínky pro větší možnost úspěchu. Lze také například využít kombinovaných košů – na nižší hází hráč se speciálními potřebami a na vyšší ostatní.
- ▶ **Využití sportovně-kompenzačních (aplikovaných, modifikovaných) pomůcek** je v některých případech komplikovaný aspekt, ale často naprosto nezbytný. Existuje řada kompenzačních pomůcek (sportovní halový vozík, handbike, tandemové kolo, tříkolka, sledge, ozvučený míč aj.), přičemž je možné využít jen jednu z nich nebo pomůcky kombinovat. Při jejich uplatnění je nutné myslet na bezpečnost všech zúčastněných.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Modifikace VII

- ▶ **Ad e)**
- ▶ **Způsob a množství získaných bodů** modifikujeme v případě, když hrozí možnost, že šikovnější hráči ty méně šikovné do PA nezapojí. V tomto případě můžeme zařadit pravidlo, které umožní potenciálně méně bodujícím (vybraným) hráčům násobit body za splněný úkol. Například pokud se určenému žáku podaří vhodit koš, počítá se za 5 bodů. Existuje i možnost zvýhodnění hráče se speciálními potřebami (ale nejen jeho), například v případě skórování nebo dosažení gólu, čímž dále získává na významu jeho postavení v týmu. Stejně tak zvýhodníme i vybraného hráče protějšího týmu. Pozor však na jeho opakované určení. Ačkoliv jednáte jednoznačně s vidinou pozitivního dopadu na skupinu, efekt může být opačný – proto doporučujeme střídání těchto hráčů. Zároveň lze rozšířit možnost bodování tím, že je neomezíme pouze na vstřelení koše, ale poskytneme možnost získat body i vhozením do obroučky, desky, na základě určeného počtu přihrávek bez přerušení apod.
- ▶ **Celkovou modifikaci pravidel** považujeme za způsob změny specifické PA v jinou. Je však nutné respektovat sledované cíle. Zde se nejlépe projeví kapacita pedagoga (instruktora) – kreativita a intelekt, ale i časové možnosti. Jednoznačnou podmínkou je také vnitřní motivace. Nejčastěji se týká sportovních a pohybových her, ale i dalších pohybových činností.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚROVÁNÍ  
MŠMT

## Průběh indoor aktivit

- ▶ **Stanovit si cíle PA** – obecné cíle doplněné konkrétními úkoly, které musí respektovat zájmy všech žáků včetně těch se SVP.
- ▶ Diagnostikovat motorické i osobnostní kompetence skupiny (včetně žáka se SVP).
- ▶ **Seznámit se s vnějšími podmínkami** – architektonické i sociální bariéry ovlivňující bezprostředně tělovýchovný proces.
- ▶ **Modifikovat PA** pro zapojení všech žáků – na základě diagnostiky kompetencí skupiny a limitů vnějšího prostředí.
- ▶ **Správně žáky motivovat** – především žáky informovat o nutnosti a vhodnosti modifikací, tak aby byla možná participace všech.
- ▶ **Seznámit žáky s PA**, vysvětlit organizaci, pravidla.
- ▶ **Zajistit bezpečnost** – kromě běžné fyzické bezpečnosti nezapomínat ani na bezpečnost psychickou.
- ▶ **Řešit nepředvídané situace**, akceptovat vývoj a do jisté míry situace **unikátně tvořit** – je důležité být připraven na flexibilní řešení, která přináší participace žáka s postižením.
- ▶ **Pedagog by měl v určitý okamžik umět ustoupit do pozadí průběhu PA** tak, aby průběh nejenom neutrpěl, ale aby tím byl naopak podpořen.
- ▶ **Pružně reagovat** na průběh PA (např. sportovní nebo pohybové hry), organizovat úpravy nebo změny činnosti či zapojení jednotlivých žáků.
- ▶ **Realizovat zpětnou vazbu** a ohlédnout se za důležitými body, které ze společné pohybové aktivity pro jednotlivé žáky nebo skupinu plynou.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

- ▶ Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera. Pro účely metodických karet využijeme především průpravných úpolů a pohybových her, které z nich vycházejí.
- ▶ Průpravné úpoly můžeme charakterizovat jako relativně jednoduchá tělesná cvičení, která je možno vykonávat bez větší speciální přípravy a jsou vykonávána v kontaktu s jedním nebo více soupeři. Průpravné úpoly patří do první úrovně systematiky úpolů (1).

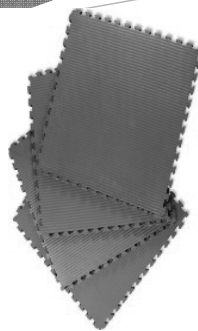


EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Pohybové hry: úpoly a úpolové hry



- ▶ **BEZPEČNOST A PRAVIDLA**
- ▶ Před začátkem úpolových aktivit je z hlediska bezpečnosti nutné sundat u cvičenců všechny prstýnky, náramky, hodinky, náušnice (náušnice je možné přelepit náplastí tak, aby nemohlo dojít k jejich zachycení o oděv), případně další obdobné předměty. Pokud to cvičence výrazně neomezuje, doporučujeme sundat i brýle. Jako vhodný cvičební úbor zvolte starší sportovní oblečení (tepláky a mikinu s dlouhými rukávy a nohavicemi). Šortky nejsou úplně vhodné kvůli možným odřeninám.
- ▶ Nejvhodnější prostor pro realizaci úpolových aktivit je tatami, dnes je možno zakoupit i levnější variantu puzzle žíněnky. Pokud tatami nemáme, můžeme využít gymnastické žíněnky či koberec. Žíněnky, které nejsou protiskluzové, mají při kontaktu s podložkou tendenci se rozjíždět! Mezery mezi žíněnkami mohou být příčinou zranění, je třeba žíněnky opakovaně sražet k sobě.
- ▶ Pro eliminaci nebezpečných situací je potřeba při realizaci úpolových aktivit dbát na správnou organizaci (dostatečný rozestup mezi cvičenci, omezit možnost pádu na zdi, sloupy, lavičky..) a pečlivý výklad pravidel (co je dovolené a co je zakázané). Zdůrazněte, že při všech představených aktivitách jsou zakázány úderý, kopy, škracení, páčení a další surové techniky.

## Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

- ▶ U aktivit jsou vypsány možné modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (nejčastěji pro tělesné či zrakové postižení). U každého žáka se SVP je vždy potřeba zvážit jeho začlenění do úpolových aktivit v závislosti na jeho aktuálním zdravotním stavu a na kontraindikacích, které se vztahují k jednotlivým diagnózám. Pro žáky s poruchou autistického spektra mohou být kontaktní aktivity nepříjemné, popřípadě jim může dělat problém pouhý kontakt bosé nohy se žíněnkou, a proto doporučujeme je těchto v případech do úpolových aktivit nenutit.
- ▶ Aktivity mohou tvořit ucelenou sérii průpravných úpolových aktivit nebo mohou být využity jednotlivé aktivity samostatně, např. v rámci rušné části. Při těchto aktivitách dbejte na pravidelné střídání dvojic.
- ▶ Pamatujte, slzy ve výuce úpolů by vás neměly odradit od jejich realizace. Důležité je zjistit jejich příčinu a poté zajistit potřebná opatření, aby se tato situace příště neopakovala.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

# Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

## ▶ Čínský souboj

▶ Cíl aktivity: Při realizaci aktivity se rozvíjí reakční rychlostní schopnost.

▶ Čas na přípravu: 0 minut

▶ Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců)

▶ Počet hráčů: 2–30

▶ Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka

▶ Pomůcky a materiál: nic

▶ Průběh hry:

▶ Cvičení ve dvojicích. Dva cvičenci stojí čelem proti sobě na vzdálenost natažených horních končetin. Nohy jsou rozkročené ve vzdálenosti šířky ramen. Paže mají v pozici připazdit pokrčmo. Ten z dvojice, který bude první útočit, má dlaně otočeny vzhůru. Soupeř, který se bude bránit, má ruce v pozici dlaněmi dolů. Dlaně obou cvičenců směřují proti sobě, ale nedotýkají se, vzdálenost je 3–5 cm. Útočící cvičenec (má ruce vespod) se snaží co nejrychleji otočit své dlaně tak, aby placnul přes prsty svého protivníka. Ten se snaží co nejrychleji uhnout. Pokud útočící jedinec netrefí soupeřovy ruce, tak se on přesouvá do pozice bránícího se. Pokud se trefí do rukou třikrát za sebou, tak si pozice vymění. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostrídával minimálně se 3–4 protivníky. Cas na jedno kolo s jedním soupeřem je 30–60 vteřin.

▶ Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:

▶ U osob se zrakovým postižením se výchozí pozice upraví tak, že se soupeři dlaněmi dotýkají, takže bránící jedinec ucítí pomocí haptiky, kdy jeho protivník zahájí útok. Žák bez zrakového postižení má zavřené oči nebo mu můžeme zavázat oči šátkem (nasadit klapičky). Tuto variantu můžeme vyzkoušet i u všech žáků bez zrakového postižení.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

## ► Nedovol soupeři upažení („Orlí souboj“)

- **Cíl aktivity:** Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti horních končetin a morálně-volní vlastnosti.
- **Čas na hru:** 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců)
- **Počet hráčů:** 2–30
- **Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště, louka
- **Pomůcky a materiál:** nic
- **Průběh hry:**
  - Cvičení ve dvojicích. Jeden ze cvičenců stojí a má upaženo, druhý cvičenec stojí proti němu a dlaně přiloží na soupeřovy ruce. Na povel se snaží cvičenec v přípažení upažit a druhý se mu v tom snaží zabránit a udržet jeho ruce u boků. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostrídával minimálně se 3–4 protivníky.
  - Další možností je výchozí pozice jednoho cvičence v rozpažení a druhý cvičenec mu položí volně své horní končetiny na předloktí. Ukolem prvního cvičence je výdrž po co nejdelší dobu v rozpažení. Druhý cvičenec na ruce netlačí, pouze má položenou plnou váhu svých horních končetin.
- **Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:**
  - U žáků s tělesným postižením na vozíku nebude výchozí pozice v přípažení, ale ruce jsou položeny na konstrukci vozíku. Upozorníme cvičence na to, aby nedošlo k poranění horních končetin o konstrukci vozíku.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO VĚROVY  
VÝCHOVY A TĚLOVÝCHOVY

## Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

### ▶ Soubor o míč

#### ▶ Cíl aktivity:

▶ Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém.

▶ Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami)

▶ Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců)

▶ Počet hráčů: 4–30 (v závislosti na velikosti zápasště)

▶ Prostředí: tělocvična, louka, venkovní hřiště

▶ Pomůcky a materiál: menší míče nebo overbally, žíněnky, gymnastické koberce či tatami

#### ▶ Průběh hry:

▶ Cvičenci utvoří dvojice. Jeden z dvojice klečí na zemi a zalehává míč hrudí, ze stran jej přidržuje pažemi (předloktí na zemi) a má za úkol jej udržet, ale nesmí ho držet rukama. Druhý hráč stojí za ním ve střehovém postoji s rukama na jeho zádech a na signál se snaží co nejrychleji sebrat míč prvniimu.

▶ V další fázi můžeme útočícího cvičence omezit používáním pouze jedné ruky. Zároveň můžeme omezit i bránícího cvičence tím, že se míče nesmí dotýkat paží (pouze hrudník a břicho).

#### ▶ Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:

▶ Žáci se zrakovým postižením mohou aktivitu vykonávat bez omezení. Popřípadě můžeme jejich soupeři zavázat oči šátkem. U žáků s tělesným postižením (zachovaná hybnost horních končetin), pokud je to potřeba, upravíme pravidla tak, že znevýhodněme pouze jeho protivníka, např. při útoku může používat pouze nedominantní ruku, při obraně se nesmí dotýkat rukama míče či má jednu ruku / obě ruce za zády a musí míč bránit pouze hrudí.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

## ▶ Na krokodýly

- ▶ **Cíl aktivity:** Návčivik povolené techniky skolení soupeře na zem; silová vytrvalost horních končetin (při pohybu po čtyřech)
- ▶ **Čas na přípravu:** 5 minut (příprava velkého zápasště, které musí mít měkký podklad, např. zíněnky, gymnastické koberce, nevhodnější jsou tatami)
- ▶ **Čas na hru:** 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců)
- ▶ **Počet hráčů:** 6–30 (v závislosti na velikosti zápasště)
- ▶ **Prostředí:** tělocvična, louka
- ▶ **Pomůcky a materiál:** zíněnky, gymnastické koberce či tatami
- ▶ **Průběh hry:**

Jeden žák představuje krokodýla, který se pohybuje ve vzporu ležmo vysazeně a snaží se ulovit (chytit) ostatní žáky (lidi) a stáhnout je do „vody“ (chytit je a skolit tak, že se budou jakoukoli jinou částí než nohou dotýkat zíněnky). Hraje se ve vymezeném prostoru, spíše menším (cca 10 x 10 m) a nikdo nesmí vyběhnout ven. Krokodýl se mohou pohybovat pouze ve vzporu („po kolenou“) a ostatní po nohách. Krokodýl se snaží stáhnout lidi do vody (na zem) tak, že se země dotknou něčím jiným než šlapkami. Například: rukou, kolenem, hýžděmi... Koho krokodýl stáhnou do vody, ten se stává také krokodýlem a pomáhá lovit ostatní lidi. Krokodýl si smí pomáhat, lidé nikoliv. Nesmí se používat kopy, údery, štipání, škrábání a lidé se nesmí ničeho přidržovat. Pokud se člověk při snaze vyhnout se krokodýlům sám dostane do polohy, kdy se země dotkne něčím jiným než nohou, stává se z něj také krokodýl. Krokodýl se snaží chytit a stáhnout do vody všechny lidi. Vyhrává poslední člověk, kterého krokodýl nestáhl do vody.



## ▲ Na krokodýly pokrač.

▲ Před hrou můžeme zařadit průpravné cvičení ke hře. Žáky necháme cvičit jen ve dvojicích, kdy jeden žák je krokodýl a druhý člověk, který stojí na místě. Krokodýl se pak snaží skolit člověka do vody (na žínětku).

## ▲ Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:

▲ Žáci s omezenou hybností dolních končetin (nemohou se pohybovat vestoje) začínají jako krokodýli a snaží se připojit k ostatním krokodýlům a pomáhat jim při stahování lidí „do vody“.

▲ Žákům s těžkým zrakovým postižením můžeme stanovit alternativní úkol, kdy budou mimo vymezené území na žíněnce, a např. každý třetí (čtvrtý, pátý) stažený žák se utká s krokodýlem se zrakovým postižením, který ho může chytit, a má 10 s na to, aby ho skolil (vidící žák nemůže utíkat, stojí na místě a snaží se nespadnout na zem), pokud se mu to nepodaří, tak se žák vrací do velkého zápasště mezi ostatní krokodýly jako člověk, v opačném případě se vrátí jako krokodýl.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

- ▶ **Pokeball**
- ▶ **Cíl aktivity:** rozvoj rychlostně-vytrvalostních schopností, hra je vhodná pro nastavení dobré atmosféry na začátku vyučovací (tréninkové) jednotky
- ▶ **Čas na přípravu:** 3 minuty, pokud je potřeba nafouknout kinball
- ▶ **Čas na hru:** 5 minut
- ▶ **Počet hráčů:** 10–30
- ▶ **Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště, louka
- ▶ **Pomůcky a materiál:** kinballový míč
- ▶ **Průběh hry:** Pravidla vycházejí ze známé hry *Mrazík*. Hráči jsou rozmístěni různě po tělocvičně. Určíme dva (možno i jednoho) hráče, kteří budou tvořit raketový tým James a Jessy (ti, co jsou mrazíci). Ostatní hráči jsou pokémoni. Raketový tým se musí dotknout kinballem pokémonů. Mohou s kinballem běhat či si ho posílat po zemi. Kinball se ale musí pořádně dotýkat země. Jakmile se kinball dotkne pokémona, stává se z něj pokéball (stočí se do klubička jako koule). Aby se z pokéballu stal zpátky pokémon, musí k němu přijít další pokémon, postaví se do stejné rozkročné a ukázat na něj prstem a říci jméno pokémona (například Pikaču). Pokéball proleze mezi nohama pokémona a tím je vysvobozen. Pokud pokémon zachraňuje, tak nesmí být chycen.
- ▶ **Modifikace pro žáky se SVP:** Žáka s omezenou hybností můžeme zařadit tak, že bude působit v pozici „záchrany“. Záchrana hraje s pokémony, a kdyžkoli se např. dotkne pokéballu (zmrazeného hráče) na zádech a řekne jméno pokémona, tak se tento hráč může zařadit zpět do hry jako pokémon.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚROSTVĚ A TĚLOVÝCHOVY

## Pohybové hry: úpoly a úpolové hry

### ► Na myslivce a na zajíce

- **Cíl aktivity:** průpravná hra, která rozvíjí především dovednost přihrávání; dále jsou rozvíjeny rychlostně-vytrvalostní schopnosti.
- **Čas na přípravu:** 1 minuta pro vymezení hrací plochy
- **Čas na hru:** 5–10 minut
- **Počet hráčů:** 8–30 (v závislosti na velikosti hracího pole)
- **Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště, louka
- **Pomůcky a materiál:** volejbalové míče (u mladších žáků lze zařadit měkčí či lehčí míče)
- **Průběh hry:**
  - Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva (je možné i na tři). Podle věku a vyspělosti hráčů si vymezíme hrací plochu (např. 20 x 20 metrů). Jedno družstvo představuje myslivce a druhé družstvo představuje zajíce. Úkolem myslivců je v předem určeném čase (1–2 min.) vyběít (zastřelit) míčem co nejvíce zajíců (nesmí se mířit na hlavu). Myslivce, který má míč v rukách, se nesmí pohybovat (může přihrát nebo vystřelit). Myslivci bez míče si mohou nabíhat do výhodných pozic k zajícům. Zajíc se pohybuje ve vymezeném prostoru bez omezení. Pokud je zajíc zasažen, družstvo myslivců si připočítává bod. Zasažený zajíc pokračuje stále ve hře (může být zasažen vícekrát). Pokud ale zajíc chytne míč do rukou bez toho, aby mu spadl na zem, tak se myslivcům ubírají dva body. Poté se úkoly vystřídají. Při účasti většího počtu hráčů (20 a více) či pro zvýšení intenzity je možné zařadit do hry více míčů.

## ▲ Na myslivce a na zajíce

### ▲ Modifikace pro žáky se SVP:

▲ Hráči s tělesným postižením (TP), kteří se nejsou schopni plnohodnotně zařadit, budou působit v pozici „nabíječů“ střel. Po každém výstřelu (hodu) na zajíce je potřeba míč nabít, to znamená hodit ho nabíječovi. Ten ho poté okamžitě hází myslivcům, kteří se snaží střílet na zajíce. Nabíječ se může pohybovat po hrací ploše tak, aby byl blíže k ose hry. Pokud je hráč s TP schopen házet na zajíce, může se také zapojit do střelby. Ostatní myslivce můžeme motivovat pro přihrávání hráčovi s TP tak, že jeho zásah zajíce bude za více bodů (např. za pět místo jednoho).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, VÝVOJE A  
VZDĚLÁVÁNÍ

# Realizace pohybového kroužku zaměřeného na gymnastiku





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Gymnastika pro všechny a ATV

- ▶ Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla, udržení fyzické zdatnosti a celkově dobré výkonnosti jedince.

## Proč cvičit gymnastiku?

- Je základ pro všechny pohybové aktivity a činnosti každodenního života
- Podpora správného vývoje motoriky a rovnováhy
- Zlepšení koordinace pohybů vlastního těla a orientace v prostoru
- Zvyšování sebevědomí a víry v sebe sama
- ▶ Gymnastika, spolu s prvky atletické přípravy, tvoří základ pro zdokonalení pohybových dovedností a přípravu na budoucí sportovní specializaci nebo školní tělesnou výchovu.
- ▶ Cílem je žáky naučit nejen základům gymnastiky, moderní gymnastiky a sportovní přípravy, ale také pílí, soustředění, ochotě překonávat překážky, brát sport jako zábavu, spolupracovat, ale i nést vlastní zodpovědnost.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Gymnastika pro všechny a ATV

Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla, udržení fyzické zdatnosti a celkově dobré výkonnosti jedince.

Tabulka 1

Členění gymnastiky (převzato ze Skopová & Zítka 2013, p. 14)

Gymnastické druhy		Gymnastika	
Základní gymnastika	Rytmičká gymnastika	Aerobik	Gymnastické sporty
Pofadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Olympijské Sportovní gymnastika Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční (choreografie)	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		TeamGym
Na náčiní	Tanec		Aerobik fitness družstev Fitness jednotlivců
Akrobatická			Estetická skupinová gymnastika Akrobatický rokenrol
Užitá			

„Mladý či starý, s omezením či bez omezení, všichni by měli mít možnost cvičit gymnastiku“ (Erkki Tervo, 2016).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



# Gymnastika pro všechny a ATV

- ▶ **Posilování**
  - Nedílnou součástí posilování je cvičení na zpevnění středu těla, zařazujeme do průpravné části hodiny TV.
  - Posilovací cvičení na zpevnění středu těla charakterizuje komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy je dbáno na správné držení těla jako celku.
  - ▶ **Příklady:**
    - Držení těla ve stoji – chodidla na šířku pánve v rovnoběžném postavení, váha těla na celých chodidlech (spíše na přední části), mírně pokrčená kolena, aktivní svalstvo břicha, ramena stažená dolů, hlava ve vytažení v zadní i horním směru.
- ▶ Držení těla ve vzporu ležmo či podporu na předloktcích ležmo (ramena a paže jsou v jedné rovině), aktivní hýždě i břišní svalstvo, odtážení ramen od podložky, hlava v prodloužení.
- ▶ **Modifikace pro žáky se SVP:**
  - Žáci se zrakovým postižením – zpevňovací a rovnovážné cviky ve stoji, při chůzi
  - Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku či plazení po lavicce, po zemi
  - Žáci s mentálním postižením – menší intenzita
  - Žáci se sluchovým postižením – vždy viditelný signál pro komunikaci







EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

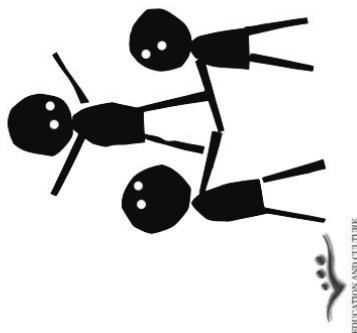
## Jak začít?

### Modifikace:

- a) Prostředí a vybavení
- b) Úkolů a motorických cílů
- c) Pravidel her pro vyrovnanou soutěž

## COUNT ME IN

A guide to Inclusive Physical Activity, Sport  
and Leisure for Children with a Disability



EDUCATION AND CULTURE

Klavina, A., & van Lent, M. (2006) Adaptation strategies. In „Count Me In“, by Copyright Joint Actions Project: Sports and Physical Activity for Persons with Disabilities – Awareness, Understanding, Action. Belgium.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Prostředí a vybavení

Každá tělocvična může být atraktivním prostředím pro cvičení gymnastiky.

- Bezpečnost
- Bezbariérovost
- Praktičnost a variabilita



EUROTRAMP



JIPAST a.s.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

## Úkoly, motorické cíle

- ▶ Přiměřená obtížnost úkolů – postupné navyšování obtížnosti
- ▶ Společné i samostatné úkoly
- ▶ Senzomotorické podněty
- ▶ Mezipředmětové vztahy





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pravidla hry

- ▶ Přizpůsobit cvičební skupině
- ▶ Jednoduché, jasné a stručné vysvětlení
- ▶ Modifikace!





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Na co si dát pozor?

- ▶ Bezpečnost!
- ▶ Kontraindikace (např. oční vady, epilepsie)
- ▶ Nic neuspěchat, trpělivost se vyplatí





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Sportovní hry v APA

- ▶ Sportovní hry v současné době patří mezi suverénně nejoblíbenější pohybové aktivity (Kudláček, 2007; Kudláček, 2008a, b). Představují prostor pro kreativní myšlení, skupinové prožívání emocí i bezprostřední reagování na změněné vnější podmínky. Není to jen pouhé „běhání za kulatým nesmyslem“, jak můžeme být mnohokrát svědky u popisu sportovních her laiky, či dokonce odbornou veřejností.

## Basketbal I

- ▶ **Pomůcky:** větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (volejbalový, korfbalový, závesný míč apod.); polohovací basketbalové koše, lze využít modifikované či improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.).
- ▶ **Pravidla:**
- ▶ Bránění – zákaz osobního bránění blíže než 50 cm od hráče s TP
- ▶ Příhrávky – bez možnosti přerušení
- ▶ Bodování střelby – více bodů, body za trefení desky apod.
- ▶ Neomezené setrvání pod košem
- ▶ Podrobnosti dostupné na: [http://www.iwbf.org/pdfs/2008\\_Rule\\_Book\\_V1.pdf](http://www.iwbf.org/pdfs/2008_Rule_Book_V1.pdf)
- ▶ **Dribling:**
- ▶ Žák stojící: dribluje podle svých možností – jednoruč, obouruč, přerušovaně, hází míč o zem jednoruč nebo obouruč.
- ▶ Žák používající vozík (para): nechá míč v klíně a ovládá vozík; dribluje podle pravidel basketbalu na vozíku – jeden dribling na dva doteky při ovládání vozíku.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru): je tlačěn spolužákem (asistentem) a má míč v klíně; spolužák (asistent) dribluje společně s ním; zatímco je tlačěn, hází míčem střídavě o zem.
- ▶ Obecně se míč při driblingu odráží, kutálí, dribluje, valí nebo záměrně hází oproti desce a hráč se SVP se jej dotýká dříve než další hráč.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Basketbal II

- ▶ **Přihrávka a chytání:** Žák stojící: přihráváme o zem po stále stejné trajektorii; zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávajícími.
- ▶ Žák používající vozík (para): nalezneme nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru): kutálí míč po zemi nebo kutálí míč z klína; odhazuje míč za pomoci asistenta (spolužáka); používá stojan nebo chytá za pomoci asistenta.
- ▶ **Střelba:** používáme větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (volejbalový, korfbalový apod.).
- ▶ Využíváme polohovací nebo kombinované koše, je možné využít také modifikované nebo improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.); manipulujeme také se vzdáleností od koše.
- ▶ Nalezneme nejvhodnější způsob střelby – obouruč nad hlavou, jednou rukou apod.



## Basketbal III

- ▶ **Integrovaná hra:**
- ▶ Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postížení.
- ▶ Necháme žáky hrát na nižší koše a používat různé druhy míčů.
- ▶ Žák s TP dribluje dle svých možností (oběma rukama, přerušovaně, dle pravidel basketbalu na vozíku, nedribluje vůbec, míč ale může mít v držení maximálně 10 sekund).
- ▶ Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s TP při driblingu, přerušit přihrávku, obrana pouze zónově – žák s TP může mít míč v držení maximálně 10 sekund.
- ▶ Nakombinujeme studenty s omezením se studenty na nižší dovednostní úrovni.
- ▶ Necháme žáka s TP pouze bránit nebo pouze útočit.
- ▶ V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou hrát basketbal na vozíku i ostatní hráči.
- ▶ Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Fotbal

Fotbal je sportovní branková hra pro dvě jedenáctičlenná družstva. Úkolem je vstřelit gól do soupeřovy brány. Ve školní tělesné výchově však nejčastěji upravujeme pravidla podle podmínek školy (velikost hřiště, čas na hru) a počtu žáků ve třídě. Fotbal ve své klasické podobě dle mezinárodně platných pravidel nenajdeme prakticky na žádné škole.

- ▶ **Cíl:** rozvíjení týmové spolupráce; rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play aj.
- ▶ **Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště; je možné upravovat velikost hřiště a počty hráčů.
- ▶ **Pomůcky:** větší nebo menší míč nebo úplně jiné typy míče (gymball, nafukovací plážový míč apod.); možnost využití větších branek.
- ▶ **Pravidla:** úpravy podle výkonnosti a počtu hráčů v týmu, přizpůsobování počtu bodů za dosažený gól, hraje se s jiným míčem, při hře spolupracuje asistent s žákem s TP.
- ▶ **Integrovaná hra:**
- ▶ Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- ▶ Žák s TP je v bráně (v tom případě je zakázána prudká střelba, hrajeme s lehčím míčem).
- ▶ Hrajeme modifikovaný fotbal vsedě (na vozíku).
- ▶ Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Florbal I

- ▶ **Pomůcky:** standardní vybavení nebo speciální nástavec na místo čepel, který je připevněn k vozíku.
- ▶ **Pravidla:** je možné přizpůsobovat se výkonnosti a počtu hráčů v týmu a upravovat počty bodů za dosažený gól.
- ▶ V případě, že žák s TP hraje v poli, je nutné dbát především na bezpečnost.
- ▶ Je možné využít spolupráci asistenta.
- ▶ **Integrovaná hra**
- ▶ Na začátku vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- ▶ Žák s TP je v bráně (v tom případě může chytat bez vozíku).
- ▶ Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).
- ▶ **Vedení míče**
- ▶ Žák stojící: vede míč podle svých možností – obouruč či jednoruč.
- ▶ Žák používající vozík (para): vede míček jednou rukou, poté vede míček oběma rukama s pomocí asistenta, který tlačí vozík.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí a používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Florbal II

- ▶ **Přihrávání**
- ▶ Žák stojící: přihráváme po zemi po stále stejné trajektorii a zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávanými.
- ▶ Žák používající vozík (para): přihráváme na místě, postupně za jízdy s využitím asistenta tlačícího vozík až k samostatnému vedení míčku; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.
- ▶ **Střelba**
- ▶ Používáme jiný typ míčku; střílíme na větší branky s brankářem nebo bez něj; upravujeme vzdálenost od branky; nalezneme nejvhodnější způsob střelby.
- ▶ **Chytání**
- ▶ S vozíkem a bez hokejky; s vozíkem a hokejkou; bez vozíku s hokejkou; bez vozíku a bez hokejky.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Pálkovací hry

- ▶ **Pomůcky:** větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (tenisový míček, florbalový míček, závěsný míček, apod.), širší pátky nebo i tenisové rakety, baseballové rukavice, mety, překážky.
- ▶ **Pravidla:**
- ▶ Povzbudíme studenty k vytvoření svých vlastních pravidel, která budou v duchu fair-play pro každého, včetně studentů s TP.
- ▶ Týmy rozdělíme ve stejném poměru žáků s TP i bez TP.
- ▶ Odpalování míčku – zařadit pravidlo o jednom nebo dvou odbitích navíc, pokud hraje žák s TP;
- ▶ **Integrovaná hra:**
- ▶ Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- ▶ Zkrátíme vzdálenost mezi nadhazovačem a hráčem na pálce.
- ▶ Pro hru v poli vytvoříme dvojice (hráč s TP + hráč bez TP).
- ▶ Hráčům s TP umožníme hrát na pozici zadáka, což vyžaduje méně pohyblivosti.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Pálkovací hry II

- ▶ **Házení, chytání, hra v poli:**
- ▶ Použijeme odlišných míčů – větších, lehčích, závažných, jinak barevných apod.
- ▶ Upravujeme vzdálenosti mezi metami.
- ▶ V případě nadhozu žáka s TP mu je k dispozici žák bez TP a ten při nedohození míčku k hráči na pálce zbylou vzdálenost dohodí za něj.
- ▶ Pomalejší házení žáků bez TP.
- ▶ **Odpalování:**
- ▶ Použijeme odlišných míčů pro žáky s TP a žáky bez TP.
- ▶ Využijeme možnosti odpalovat z tyče (nikoliv z nadhozu).
- ▶ Místo pátky zvolíme širší pomůcku (např. tenisovou raketu).
- ▶ **Obíhání met:**
- ▶ Upravíme vzdálenost na první metu.
- ▶ Rozšíříme vzdálenost koridoru vymezení směru k jednotlivým metám.
- ▶ Žákům bez TP znesnadníme obíhání met vytvořením překážkové (opičí) dráhy nebo stanovením nějakého úkolu na každé z met.

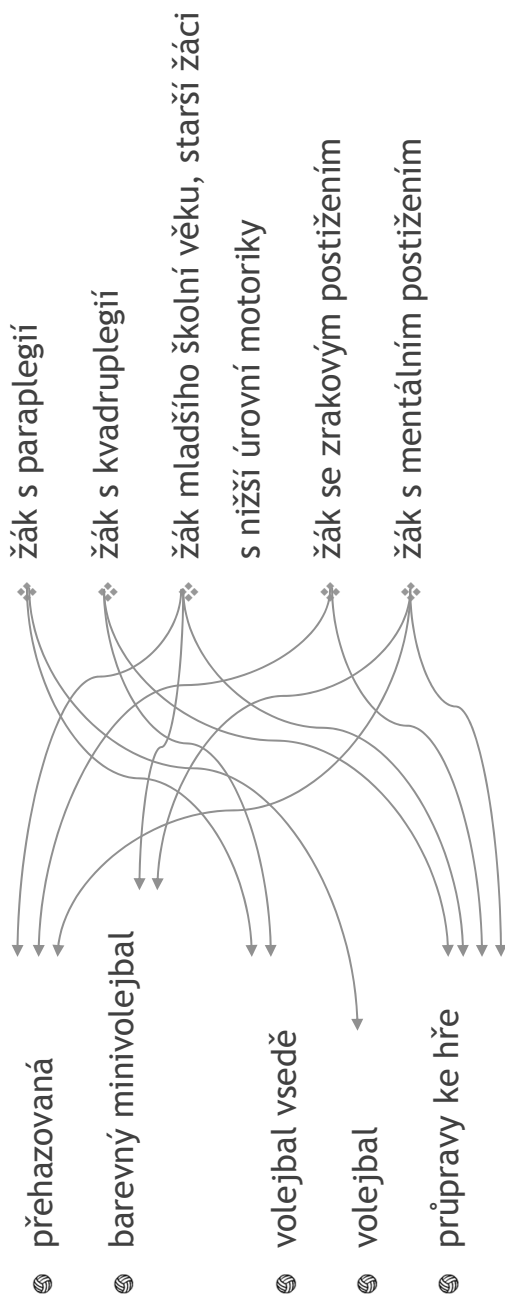


EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

# Volejbal





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Přehazovaná

- ▶ Přehazovaná vznikla z potřeby vytvořit soutěžní hru s míčem, která by využila základních dovedností v házení, chytání a jejich rozvíjení v různých herních situacích. Je vhodnou přípravou k provozování dalších náročnějších sportů, jako je košíková, odbíjená, házená. Mohou ji provozovat i sportovci s nižší úrovní schopností, neboť zpracování míče na vlastní polovině hřiště dává šanci pohybově pomalejším. Procvičuje se i prostorová orientace, pohyblivost, motorika. Rozvíjí se myšlení, žáci se učí používat ve hře taktiku.
- ▶ Pravidla jsou stejná jako u volejbalu, ale míč se přehazuje. Hraje 6 hráčů, rotace jako u volejbalu, hraje se na „tři“ údery. Hráč zadní řady nesmí přehrát míč ve výskoku přes síť z útočné zóny. Hráč smí s míčem udělat pouze 2 kroky, nesmí s míčem běhat, držení míče nejdéle 5 s. Blokuje se jako u volejbalu, podání ze zóny za hřištěm odkudkoliv.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

## Volejbal vsedě

- ▶ Volejbal vsedě se hraje na menším hřišti a podmínkou je, aby pánev hráčů byla po celou dobu v dotyku s podlahou. Hraje se na nižší síti pět setů do 25 bodů. Je to hra rychlá a atraktivní. Volejbal vsedě je řízen Mezinárodní organizací volejbalu postižených (World Organisation for Volleyball for the Disabled – WOVD).
- ▶ Tato modifikace volejbalu je pro vozíčkáře, ostatní těžce tělesně postižené, jako varianta pro integrovanou TV i pro jedince bez zdravotního postižení. Pro volejbal vsedě neplatí žádná zdravotněklasifikační hlediska. Zvláštní je technika pohybu po hřišti. Všichni se pohybují pomocí rukou (oporou o dlaně nebo pěsti), nicméně způsob pohybu je ovlivněn charakterem případného postižení. Pozor na postižení, kde je kontraindikací tvoření oděrek na kůži, problematika dekubitů. Nejvhodnější je pro žáky s amputací dolní končetiny.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Průprava ke hře

### Odbití vrchem

- ▶ Žák stojící: a) odbíjí po dopadu míče na zem; b) neodbíjí, ale chytá míč.
- ▶ Žák používající vozík (para): a) odbíjí v sedu; b) odbíjí po odrazu míče od země.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru): a) chytá míč oběma rukama za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče na zem; b) chytá míč oběma rukama za pomoci asistenta (spolužáka) po odrazu míče od země.

### Přihrávka a nahrávka

- ▶ Pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii. Upravujeme vzdálenost od partnera, upravujeme nejvhodnější způsob přihrávání a nahrávání – odbití jednoruč, obouruč, případně chycení a hození míče atd.

### Odbití spodem

- ▶ Žák stojící odbíjí po odrazu míče od země.
- ▶ Žák používající vozík (para) odbíjí jednou rukou, případně oběma, v sedě na zemi či na vozíku.
- ▶ Žák používající vozík (kvadru) odbíjí dle svých možností nejvhodnějším způsobem, tj. jednou rukou, oběma rukama; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče na zem oběma rukama ve spodní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po odrazu míče od země oběma rukama ve spodní části těla.

### Podání

- ▶ Upravujeme vzdálenost od sítě a nejvhodnější způsob podání – odbití jednou rukou, oběma rukama, hození míče jednou rukou nebo oběma atd.
- ▶ Použijeme lehčí míče nebo nižší síť.

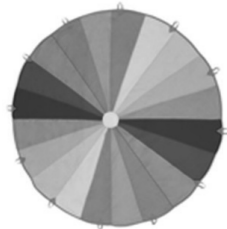


EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

## Psychomotorické aktivity – s využitím psychomotorického padáku



### Název hry: Medúza

- ▶ **Čas na přípravu:** 3 minuty      **Instruktorů na hru:** 1
- ▶ **Instruktorů na přípravu:** 1      **Počet hráčů:** 8–15 (podle velikosti použitého padáku)
- ▶ **Čas na hru:** 10–15 minut      **Pomůcky a materiál:** psychomotorický padák, relaxační hudba
- ▶ **Prostředí:** tělocvična
- ▶ **Průběh hry (aktivity)**
- ▶ Žáci se rovnoměrně rozestoupí po obvodu padáku a uchopí jej za okraj oběma rukama. Pomalými pohyby horních končetin přecházejí z připažení do vzpažení a zpět, a tím provádějí zvedání a pokles padáku (vlna). Ve chvíli, kdy mají žáci ruce ve vzpažení, připomíná padák medúzu (mořského živočicha).

### Název hry: **Medúza pokrač.**

- ▶ a) Pedagog vysloví při zvedání padáku jména dvou žáků, kteří musí podběhnout pod medúzou a vyměnit si navzájem místa během jedné vlny.
- ▶ b) Pedagog vysloví při zvedání padáku jednu z barev, které se vyskytují na padáku. Všichni žáci, kteří drží příslušnou barvu, musí podběhnout pod medúzou a vyměnit si navzájem místa během jedné vlny. Poté je možné vyslovit i dvě (tři) barvy najednou.
- ▶ c) Žáci zvedají padák a všichni společně počítají pět vln. Při páté vlně musí všichni najednou vběhnout pod medúzu, kde se všichni navzájem v kruhu obejmou a pomalu se nechají zakrýt padákem.
- ▶ d) Pod medúzu položíme 3–4 žíněčky (karimatky). Tři vybraní žáci si lehnou na záda na připravené žíněčky (karimatky). Ostatní žáci pomalu vytvářejí vlny tak, aby se padák při poklesu dotýkal ležících těl. Žáci, kteří leží, mají zavřené oči, snaží se srovnat svoji dechovou frekvenci podle pohybu padáku (nádech při zvedání a výdech při poklesu padáku) a relaxují. Pokud je to možné, žáci provádějí tuto aktivitu za poslechu relaxační hudby. Postupně se v relaxační pozici vystřídají všichni žáci. Na závěr je možné prodiskutovat, jaké pocity (o čem přemýšleli, jak se cítili) měli jednotliví žáci v relaxační pozici. Vhodné zařadit na konec vyučovací jednotky.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Psychomotorické aktivity – hry s využitím nafukovacích balonků



Název hry: Fakír

- ▶ Čas na přípravu: 1 minuta Instruktorů na hru: 1
- ▶ Instruktorů na přípravu: 1 Počet hráčů: 5 a více hráčů
- ▶ Čas na hru: 5–10 minut Pomůcky a materiál: nafukovací balonky
- ▶ Prostředí: tělocvična

### Průběh hry (aktivity)

- ▶ Jeden hráč je vybrán jako „fakír“. Cílem ostatních hráčů je vymyslet a vytvořit fakirovi lůžko z nafukovacích balonků tak, aby se na něj fakír mohl položit a aby balonky nepraskly. Ve hře je velmi důležitá spolupráce a komunikace.

### Modifikace hry

- ▶ bude postupně snižován počet balonků
- ▶ bude stanoven časový limit, do kdy žáci musí zadany úkol splnit



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Psychomotorické hry – hry důvěry



## Název hry: Důvěřuj mi

- ▶ **Čas na přípravu:** 1 minuta    **Instruktorů na hru:** 1
- ▶ **Instruktorů na přípravu:** 1    **Počet hráčů:** 3 a více (ideální je vytvoření trojic)
- ▶ **Čas na hru:** 1–5 minut    **Pomůcky a materiál:** měkké míče (molitanové)
- ▶ **Prostředí:** tělocvična

## Průběh hry (aktivity)

- ▶ Žáci si vytvoří trojice a rozdělí si role – házeč, odvážlivce a chytač. Odvážlivce si stoupne na předem určenou značku a nesmí se hýbat. Chytač si stoupne za něj. Házeč hází měkkým míčem na odvážlivce a cílem chytače je zachytit míč, aby netrefil odvážlivce. Úkolem odvážlivce je důvěřovat chytači a nepohnout se z místa.

## Modifikace hry

- hráči mohou měnit vzdálenost
- hráči mohou měnit druhy míčů



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a tělovýchovy

# Psychomotorické aktivity s využitím novin



## Název hry: Postav si čepici

- ▶ Čas na přípravu: 1 minuta Instruktorů na hru: 1
- ▶ Instruktorů na přípravu: 1 Počet hráčů: dvojice
- ▶ Čas na hru: 5–10 minut Pomůcky a materiál: noviny
- ▶ Prostředí: tělocvična

## Průběh hry (aktivity)

- ▶ Žáci utvoří dvojice. Jejich společným úkolem je z papíru sestavit např. čepici, lodičku či vlašťovku. Každý žák ve dvojici může ovšem použít pouze jednu ruku.

## Modifikace hry

- jeden z hráčů skládá poslepu
- žáci používají svoji nedominantní ruku



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Psychomotorické aktivity s využitím pivních táček



## Název hry: Zakryj mě

- ▶ Čas na přípravu: 1 minuta      Instruktorů na hru: 1
- ▶ Instruktorů na přípravu: 1      Počet hráčů: 4 a více hráčů
- ▶ Čas na hru: 3–5 minut      Pomůcky a materiál: pivní táčky
- ▶ Prostředí: tělocvična

### Průběh hry (aktivity)

- ▶ Cílem hry je „zakrýt“ spoluhráče co největším počtem táček. Táčky se nesmí dotýkat země ani sebe navzájem.

### Modifikace hry

- ▶ táčky se pokládají na hráče nedominantní rukou – praváci levou, leváci pravou
- ▶ táčky pokládáme na hráče jinou částí těla než rukama (tzn. nesmíme táček chytit do ruky – musíme si poradit jinak)





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Psychomotorické aktivity s využitím kelímků od jogurtů



**Název hry: Stonožka**

- ▶ **Čas na přípravu:** 1 minuta    **Instruktorů na hru:** 1
- ▶ **Instruktorů na přípravu:** 1    **Počet hráčů:** 4 a více hráčů
- ▶ **Čas na hru:** 1–5 minut    **Pomůcky a materiál:** kelímky od jogurtu

▶ **Prostředí:** tělocvična

**Průběh hry (aktivity)**

▶ Hráči se seřadí do zástupu a spojí se takovým způsobem, aby se nedotýkali mezi sebou žádnou částí těla, ale aby byli spojeni kelímkem od jogurtu. Cílem hry je vytvořit stonožku – být spojen kelímky a pohybovat se tak, aby kelímky mezi hráči nevypadly.

**Modifikace hry**

- ▶ spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek loktem a položit ho na záda hráče před sebou
- ▶ spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek čelem a položit ho na záda hráče před sebou
- ▶ spojení hráčů kelímkem – přidržovat kelímek jedním prstem a položit ho na záda hráče před sebou



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Psychomotorické aktivity s využitím količků na prádlo



## Název hry: Stavba

- ▶ **Čas na přípravu:** 1 minuta    **Instruktorů na hru:** 1
- ▶ **Instruktorů na přípravu:** 1    **Počet hráčů:** 5 a více
- ▶ **Čas na hru:** 5–10 minut    **Pomůcky a materiál:** količky na prádlo — velké množství
- ▶ **Prostředí:** tělocvična

## Průběh hry (aktivity)

- ▶ Úkolem žáků je vytvořit společné dílo — stavbu, do které je tematicky zakomponován alespoň jeden ze žáků. Např. obraz cyklisty — žák leží na zemi jako cyklista a ostatní žáci vytvoří z količků na prádlo k němu obraz kola. Další možnost může být např. kajakář, kde žák sedí na zemi a kolem něj ostatní žáci vytvoří obraz kajaku. Téma necháme na samotných žácích. Toto podpoří komunikaci ve skupině, shodu tématu, spolupráci a další.

## Modifikace hry

- ▶ do obrazu je začleněno více žáků
- ▶ pro rozvíjení občanských kompetencí zadáváme konkrétní témata (kultura, tradice, životní prostředí...)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Plavání pro všechny

- ▶ Plavání je pohybová činnost cyklického charakteru, kde zásadními faktory výkonu jsou dokonale zvládnutá technika pohybu ve vodním prostředí a specifická plavecká vytrvalost. Zároveň je to pohyb, pomocí kterého se dokážeme přemísťovat ve vodě.

### Význam plavání

- 1) **Zdravotní** (rovnoměrně zatěžuje svalové skupiny, zlepšuje funkci oběhového systému, rozvoj kloubní pohyblivosti, rozvoj dýchacího ústrojí, má termoregulační význam, zlepšuje zdatnost jedince).
- 2) **Psychický** (samostatná lokomoce, nezávislost na vodním prostředí, dráždění CNS – příjemné, uklidňující pocity, uvědomování si vlastního těla, zvyšování sebevědomí, náplň volného času, rovnocenné postavení, sportovní úspěšnost).
- 3) **Sociální** (veřejné prostory, setkávání nových lidí, komunikace, individuální či kolektivní plavání).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Plavání pro všechny

## Kontraindikace plavání

1. infekční choroba v akutním stadiu, onemocnění ORL
2. alergie na chlór, vodu, kožní choroby, ekzémy, otevřené rány, proleženiny, vředy
3. zánět kostí v akutním stadiu, akutní kloubní revmatismus, gynekologické choroby, aktivní TBC
4. choroby močového měchýře, střevní poruchy, těžké srdeční vady, mimořádně vysoký nebo nízký krevní tlak; dále dle doporučení lékaře

## Počty žáků v plavecké výuce na jednoho pedagoga

1. Pokud jsou žáci plavci: 15 plavců
2. Pokud jsou žáci neplavci: 10 neplavců
3. Pokud mají žáci zdravotní postižení: 4 žáci
4. Pokud má žák těžké zdravotní postižení: 1 žák



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Plavání pro všechny

U plavání osob se zdravotním postižením je pravděpodobné, že nedosáhneme správné techniky plavání, jako tomu může být u zdravých jedinců. Plavecké techniky je proto třeba modifikovat dle postižení dané osoby. Pravidelným plaváním dochází k celkovému zlepšení fyzické kondice u dětí. Plavání je pro děti s DMO jedním z nejvhodnějších prostředků naplnění aktivního způsobu života. Plavci s tělesným postižením se mohou pohybovat bez pomoci berlí či vozíku.

### Hlavní cíle v plavání pro osoby se zdravotním postižením:

- 1) Radost z pohybu ve vodě
- 2) Adaptace na vodní prostředí
- 3) Potápění
- 4) Pohyb vpřed, rotace ve vodě
- 5) Rehabilitace – uvolnění spasmů, posílení svalů, zlepšení koordinace a vitální kapacity plic

### Metody plavání pro osoby se zdravotním postižením:

- 1) **Haliwickova metoda plavání**
- 2) **Kontakt bB** (plavání tělesně postižených jedinců)
  - ▶ Rozdíl mezi metodami:
  - ▶ **Haliwickova metoda plavání** je pro různé druhy postižení, nejen pro postižení tělesné; nepoužívají se plavecké pomůcky, plavecké dovednosti začínají až 10. bodem celého programu.
  - ▶ **Kontakt bB** je metoda určená pouze pro tělesné postižení, využívají se pomůcky (neoprenové), základní techniky plaveckých způsobů od 1. lekce.

# Plavání pro všechny

## Mentální postižení

- Zpomalené vnímání, zúžený obsah
- Nízká pozornost, rychlá unavitelnost
- Nutné časté opakování, názorné ukázky
- Kvalita řeči souvisí se stupněm postižení
- Opožděnější motorika (nerozlišuje pohyb od jiných)

## Tělesné postižení

### ▶ 1) Spastické formy (diplegie, kvadruplegie, ataxie aj.)

- ▶ Problémy s rovnováhou, koordinací, nedostatek svalové síly nedovolují zvládnout normální plaveckou techniku. Pohyby jsou omezené: ploutvovité pohyby paží v poloze nznak (základní znak, prsa). Spastici potřebují teplou vodu i vzduch, dostatečné protažení, uvolnění, zlepšovat rozsah kloubních pohybů. Pracovat s citem a pomalu.

### ▶ 2) Míšní poranění (paraplegie, kvadruplegie)

- ▶ Lze využít všechny plavecké techniky. Důraz je kladen na záběr paží. Nehybné dolní končetiny kladou odpor vodě, možné kompenzovat nadlehčovacími pomůckami. U kvadruplegie je doporučována znaková poloha.
- vycházet z individuální úrovně jedince (přípravit jedince již před danou výukou)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

# Desetibodový program Halliwickovy metody plavání

1. **Psychická adaptace** – schopnost reagovat na prostředí a situace, naučit se kontrolovat dechu. Plavání by mělo být zábavné. Prvotní pocit je důležitý. Na začátku se učíme radost z vody, žádný plavecký způsob.
2. **Uvolnění se a osamostatnění se** – plavec získá pocit fyzické a psychické nezávislosti. Musíme brát ohled na zdravotní stav a schopnosti daného plavce.
3. **Transverzální rotace** – plavec se učí položit na vodu a zase zpět, zakláni se tak, až se dostane do polohy na zádech. Zpět si plavec pomáhá předkloněním hlavy k hrudi a přiblížením rukou k nohám, přičemž nohy klesají ke dnu a osoba se dostává do pozice sedu, stojí.
4. **Sagitální rotace** – další typ rotace, kdy se plavec učí najít rovnováhu po vychýlení na bok (pravou či levou stranu plavce).
5. **Longitudinální rotace** – schopnost jedince otočit se samostatně podél osy těla. Nejprve se plavec učí zvládnout vychýlení do strany, otáčí hlavu ke zvednutému rameni nad vodou, pomáhá si překřížením horní a dolní končetiny přes středovou osu těla. Poté se za pomoci instruktora snaží dokončit celou rotaci. Instruktor nejprve stojí z boku plavce, podírá jej a za rameno blíže k němu plavce přetáčí, později plavce za boky dotáčí do rotace, po krocích dojde k samostatné rotaci plavce.

6. **Kombinovaná rotace** – kombinace rotací předchozích, vycházející z možnosti osob s postižením. Cílem je samostatný pohyb plavce bez instruktora.
7. **Vztlak** – naučit se důvěřovat podpoře vody; umožňuje plavci se vznášet ve vodě. Poloha hříbku.
8. **Rovnovážná poloha** – poloha na zádech (plavec leží na zádech, nohy má mírně od sebe, ruce mírně od těla, relaxace ve vodě, závisí na psychologické a fyzické kontrole rovnovážné polohy). Jedná se o stabilní polohu plavce (plavec leží na zádech, nohy má mírně od sebe, ruce mírně od těla).
9. **Turbulence** – plavec v poloze na zádech je vychylován z rovnovážné polohy pohybem vody, který vytváří instruktor, aniž by mezi nimi došlo k nějakému kontaktu. Plavec se musí naučit kontrolovat nechtěné rotace. Při pohybu ve vodě jsou vytvářeny turbulence, které mnohdy znesnadňují pohyb (instruktor vytváří turbulence neúmyslně, např. nad plavcovými lopatkami). Je třeba dbát na to, aby se s nimi plavec dokázal vyrovnat.
10. **Základní plavecké pohyby** – rozvoj od jednoduchých pohybů až po plavecké záběry, které však budou u jednotlivých plavců různé.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Kontakt bB – metodická řada

Složena z několika částí, části mají svou posloupnost a postup práce s plavcem je velice flexibilní, přizpůsobený diagnóze, věku klienta i úrovni jeho plavání

### 1) Komunikace

Je kladen důraz na vzájemnou komunikaci, měla by panovat uvolněná, radostná atmosféra, instruktor i plavec jsou si rovni. Snažíme se zjistit informace o plavci, jeho zdravotním i psychologickém stavu.

### 2) Přesun plavce do vody

Volíme nejvhodnější a nejpříjemnější způsoby. Zapojení asistentů, rodiny a dalších možností (1 asistent zajistí přemístění z okraje bazénu do vody, 2 asistenti mají možnost přistupovat buď oba z boku, nebo je jeden ve vodě a druhý na břehu), důležité je přichytat plavecké pomůcky (brýle, čepice, nadlehčovací pomůcky).

### 3) Přípravná etapa ve vodě

Cílem je navázání a upevnění vztahu klienta a instruktora, zklidnění a uvolnění plavce, seznámení s vodou, dýchání do vody, ponoření hlavy. Práce jeden učitel – jeden plavec. Návěik na relaxační polohu (hříbek, kotoul, medúza).

**Dýchání do vody:** na místě, s pohybem vpřed, držíme klienta v podpaží, klient volně vydechuje, ve vodě musí být celý obličej.

**Obraty:** důležité umět vzhledem ke zvládnání krizových situací (záda-břicho-záda, záda-stoj-břicho-zpět).

#### 4) Základní etapa ve vodě

Technická cvičení napomáhají zvládnutí plaveckých způsobů, pohyby aktivizují plavce vlastní hnačí silou, zároveň ho motivují. Cvičení jsou v různých modifikacích. Zahajujeme plaveckým způsobem znak.

##### **Znakový záběr:**

Obouruč na zádech – stejně zabíráme, střídavé záběry

Jednoruč na zádech – dobíhaně

##### **V poloze na břiše:**

Obouruč – současně rukama

Jednoruč – dobíhaně

+ dvě roviny – pod tělem nebo pod hladinou

##### **Prsový záběr:**

Obouruč, nácvič nádechu

**Kraulový záběr:** nácvič záběru



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Rehabilitační plavání

Zaměřuje se na návyk správného držení těla, kompenzaci dysbalancí posilováním a protahováním příslušných svalových partií, návčik pravidelného a prohloubeného dýchání. Plavání obecně doporučujeme pro lidi s nadváhou, u kterých má veliký vliv na úbytek hmotnosti, nedochází k přetěžování kloubů, dále dochází ke zlepšení funkce plic a dýchání. Proto by měli plavat právě ti, kteří mají dýchací problémy. Plavání je ideální pro malé děti. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak ovlivnit a zlepšit motoriku, posílit hluboké i povrchové svaly.

### KRAUL

Dochází k výraznému uvolnění hlezenního kloubu, zapojuje se nožní klenba u diagnózy plochých nohou. Kraul je vhodný po operaci kolenního a kyčelního kloubu, zapojuje se stehenní i hýžděový sval.

Dále doporučováno u diagnóz, jako je skolióza – důležité je ale dýchání na obě strany.

### PRSA

Je zakázané po operacích TEP kyčle, kvůli rotačním pohybům v kloubu. Doporučováno u lidí, kteří nemají problémy s páteří.

Doporučeno u klientů s výskytem kyfózy v oblasti bederní a hrudní páteře, protože tím působíme na korekci těchto svalových dysbalancí.

Prodloužení splývavé fáze.

### ZNAK

Nejvhodnější pro klienty s potížemi se zády, doporučujeme plavat ve

vodorovné poloze s přitáženou bradou ke krku, působíme tak na páteř, zároveň dochází k protažení prsních svalů, které mají tendence ke zkracování, to pak způsobuje další problémy s krční, hrudní páteří a ramenními klouby.

### 4 základní části plavecké hodiny, struktura plavecké hodiny pro děti s tělesným postižením

- 1) **přípravná fáze:** rozcvičení na suchu, popis náplně hodiny, vyzkoušení na suchu, co budou plavat ve vodě, vedoucí přiřadí k dětem instruktory, přesun do vody
- 2) **úvodní část:** uvolňovací cvičení (pod vodu a potopení se, hry, rozdýchání, rozplavání)
- 3) **hlavní část:** technická cvičení (trénink na suchu), mezi jednotlivá cvičení se zařazují odlehčovací cviky a cviky na zahrnutí
- 4) **závěrečná část:** herní činnosti (např. tobogán, skoky a pády do vody, potápění, lovení předmětů), vyplavání, relaxace atd.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Metodika letních outdoorových aktivit v APA

Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného  
přístupu v oblasti pohybové gramotnosti



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Aspekty posouzení bezbariérové průchodnosti

(dle Pražské organizace vozíčkářů)

- ▶ Pro monitoring a posouzení bezbariérové průchodnosti se komplexně zaměřujeme na tyto oblasti:
  - 1) Povrch dané trasy (asfalt, štěrk, polní cesta...)
  - 2) Přírodní podmínky povrchu (kamenitá cesta, bláto...)
  - 3) Nastavená délka trasy a její šířka, aby byla průchozí i pro vozík
  - 4) Sklon trasy, výškový profil trasy
  - 5) Překážky na trase

**Překážky:** Řadíme sem schodiště, obrubníky, závory, nevhodně umístěné dopravní značky, odtokové kanály a další aspekty, které mohou být při turistice osob se zdravotním postižením problémem.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Příklady projektů a vybraných tras

- ▶ **VozejkMap** – Svoboda pohybu na vozíku – internetová mapa i mobilní aplikace s informacemi o bezbariérových místech v ČR. Odkaz: <https://www.vozejkmap.cz>
- ▶ **Mapy bez bariér** – internetová pomůcka pro plánování turistických výletů se zaměřením na monitoring bezbariérovosti a přístupnosti kulturních památek a dalších objektů. Odkaz: <https://mapybezbarier.cz/>
- ▶ **Neposedíme, z. s.** – spolek zabývající se předáváním zkušeností o absolvovaných trasách a novinkách v oblasti možného cestování osob se zdravotním postižením. Odkaz: <http://www.neposedime.cz/>
- ▶ **Disway** – projekt na podporu cestování osob se zdravotním postižením, především zaměřen na výměnu zkušeností z navštívených míst, otevřené sdílení dostupných a přístupných míst. Odkaz: <https://www.disway.org>
- ▶ **Příklady projektů**, které zmapovaly a označily trasy vhodné i pro účast lidí se zdravotním postižením:  
Krkonoše bez bariér; Beskydy bez bariér, Prahou bez bariér; Lipno bez bariér; Český ráj bez bariér; Šumava pro všechny; Vysočinou na vozíku atd.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, VÝVOJE A  
VZDĚLÁVÁNÍ

## Turistika a pěší výlety

- Důkladný popis trasy, cíl výletu
- Podpora zdraví všech žáků
- Aktivní pohyb na čerstvém vzduchu
- Rozvoj osobnosti člověka, vztah k přírodě
- Možnosti uplatnění mezipředmětových vztahů
- Objevování nových a zajímavých míst

### Doporučení pro práci pedagogů s žákem s PAS (autismus):

- Důkladný popis trasy, cíl výletu
- Seznámení s průběhem trasy
- Mohou se objevovat potíže s orientací v prostoru
- Dbát na průběžné dodržování pitného režimu



### Doporučení pro práci pedagogů s žákem se zrakovým postižením:

- Seznámení s průběhem trasy a plánovaným cílem
- Popis území, kterým se prochází
- Pozor na popis překážek (kanály, kameny, kořeny)
- Průvodcovství – žák se rukou chytne za paži průvodce
- Komunikace co nejvíce tváří v tvář



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Letní tábory

- ▶ Realizované volnočasové aktivity s dominantním pohybovým režimem v přírodním prostředí jsou tématy diskutovaná, argumentovaná a poptávaná. Některé zážitkově orientované organizace (např. Prázdninová škola Lipnice) upozorňují poeticky na to, že skutečná integrace (z dnešního pohledu inkluze) začíná tam, kde se o ni přestává mluvit. Z našich zkušeností vyplývá, že když se na úrovni státní (resorty jednotlivých ministerstev), krajské nebo obecní, případně komunitní, nezdůrazňují specifika podpory pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením či znevýhodněním ve volném čase, pak všechna systémová rozhodnutí mají negativní nebo nemají žádný dopad právě na tuto cílovou skupinu.
- ▶ Tábory jsou jakékoliv vícedenní pobyty využívající dominantním způsobem outdoorové aktivity jako nástroj formování dětí a jejich sociálního okolí. Z hlediska forem se jedná o víkendové formy, případně programy do 5 dnů a zotavovací pobyty, které jsou s ohledem na českou legislativu realizovány jako pěti- a vícedenní, s účastí více než 30 dětí do 15 let.
- ▶ V českém prostředí je známý ještě typ akcí s označením příměstské tábory. Ty představují kombinaci intenzivních programů mimo domácí prostředí s ubytováním v místě bydliště. Jelikož jsou pedagogické nástroje (tedy obsah) obdobné, zařazujeme je pod označení letní tábory také.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Letní tábory

- ▶ Pohybové aktivity (PA) mohou hrát klíčovou roli při společenském začlenění dětí, jejich osobnostně-sociálním formování nebo při prevenci sekundárních zdravotních rizik vyplývajících z nedostatečné realizace PA. V oblasti psychologické a sociální pomáhají PA rozvíjet sebevědomí, sociální dovednosti, podporují vzorce pro vztahová jednání, mohou rozvíjet empatii, zvládnání stresu atd.
- ▶ U dětí se zdravotním postižením či zdravotním znevýhodněním je tedy zapojení do PA jedním z možných nástrojů prevence sociální exkluze. U dětí se zdravotním postižením a znevýhodněním (chronickým onemocněním, dlouhodobým onemocněním, po dlouhodobé léčbě apod.) pravidelná pohybová činnost působí preventivně, a pomáhá tím předcházet dalším zdravotním komplikacím.
- ▶ Z hlediska medicínského optimální realizace PA pozitivně ovlivňuje především oběhový a dýchací systém – zvyšuje aerobní kapacitu, pozitivně ovlivňuje případná onemocnění srdce, pomáhá redukovat nadbytečné množství tělesného tuku atd. Dále pozitivně ovlivňuje psychickou činnost. PA byvají dávány do souvislosti se zvýšením psychické výkonnosti a s redukcí stresu. PA jsou vhodným prostředkem pro účast jedince na společenském životě. Vhodně rozvíjejí některé klíčové kompetence a působí na celkové zvyšování kvality života a zdraví dětí se zdravotním postižením a znevýhodněním.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Letní tábory

- ▶ Řízení a plánování je nedílnou součástí táborových akcí. Jednou z prvních organizačních priorit je zvážení **umístění** areálu tábora. I když to legislativa dovoluje i jinak, je nutné, aby u všech modelů byla zajištěna příjezdová cesta pro případný transport dětí.
- ▶ Zvýšené nároky na hygienu neumožňují organizátorům zajištění jen minimálních technických či legislativních požadavků. Normy jsou zde chápány jako principiální základ. Optimum je nutné posoudit na základě dobré znalosti potřeb dětí s ohledem na jejich zdravotní stav a zkušenosti.
- ▶ Realizace ve stanech s podkladou doporučujeme u dětí, jejichž zdravotní stav to umožňuje. Pokud se rozhodnete pro ubytování v chatkách, zvažte jejich rozmístění ve vztahu k ubytování vedoucích, případně starších dětí – chatky vedoucích mezi chatkami dětí.
- ▶ Důležité před realizací tábora: personální zajištění (hlavní vedoucí, zástupce hlavního vedoucího, oddílový vedoucí, praktikant, zdravotník-lékař); strava; denní režim musí splňovat legislativní náležitosti, např. odpovídající prostor na spánek (minimálně 9 hod. pro děti mladší 10 let a 8 hod. pro děti starší 10 let). U dětí s dlouhodobým onemocněním nebo postižením doporučujeme hodin spánku i více, zvláště se vzrůstajícím počtem dní na táboře. V zimním období nesmí soustavná fyzická aktivita přesáhnout 6 hodin.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Cyklistika

- ▶ Cyklistika je oblíbený sport mnoha lidí. Propojuje aktivní pohyb s možností poznávání nových míst během výletů. Není tedy divu, že si tuto aktivitu oblíbily i osoby s postižením. Jediným rozdílem je nutnost využití speciálních kompenzačních pomůcek.
- ▶ U osob s tělesným postižením se jedná o tzv. handbike, neboli speciálně upravené ruční kolo, které umožňuje rychlý pohyb na cyklostezkách i v nezpevněném terénu.
- ▶ Tandemová kola jsou primárně určena pro osoby se zrakovým postižením, ale mohou je využívat i osoby s mentálním postižením či s ADHD.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vězkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Cyklistika

## Handbike

- ▶ Jedná se o kolo, jež je poháněno pomocí horních končetin přes otáčecí klik. Kliky zároveň slouží jako říditka a jsou na nich upevněny brzdy a řazení pro preházovačku.
- ▶ Základních dělení handbiků je na silniční, terénní a atypický či speciální.
- ▶ Většina vyráběných handbiků je zkonstruována zákazníkovi na míru.
- ▶ Nevýhodou handbiku je jeho neskladnost, protože je poměrně velký jak na přepravu, tak na skladování.

## Tandemové kolo

- ▶ Tandemové kolo (tandem) je označení pro jízdní kolo, které je určeno pro více osob, nejčastěji dvě. Klíčový prvek je zachování jednostoposti, tj. posazení jezdců za sebou.
- ▶ Na tandemu jezdí vpředu vidící průvodce, který řídí, a vzadu nevidomý cyklista. Oba musejí šlapat. Tandemová cyklistika je příjemnou sportovní aktivitou a také společenskou událostí, neboť na tandemu si mohou oba cyklisté pěkně popovídat.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Vodní turistika

- ▶ Vodní turistika nabývá velké oblíbenosti i mezi osobami s postižením. Z množství vodáckého vybavení můžeme vybrat to nejvhodnější pro daného člověka. Nabízí se nafukovací lodě a rafty, kánoe, různé druhy kajaků apod. Pomůckou určenou přímo pro vozíčkáře je sedačka do lodi. Dále se využívají různé úchytky a přídavné plováky, které znemožňují převrácení lodi.
- ▶ Osoby s těžším postižením mohou být pasivními účastníky, kterým při sjezdu řek či plutí na stojaté vodě pomáhají asistenti. K těmto účelům jsou nejvhodnější stabilnější či prostornější lodě, jako jsou rafty a double kajaky.
- ▶ Vodní turistika není jen o splouvání řek, ale o celkovém táboření a specifických aktivitách, které k vodáctví patří.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Lezení a lanové aktivity

- ▶ Podobně jako jiné pohybové aktivity (PA) má i lezení socializační charakter. Žáci jsou při této formě PA součástí týmu a ten je může motivovat k lepším výkonům. Zároveň žáci nabývají jistoty, že někam patří, jejich přítomnost je nenahraditelná a výjimečná. Společná participace na výsledku celého týmu znamená vzájemné prožívání a společné sdílení úspěchu nebo neúspěchu.
- ▶ Výhodou, kterou nám přináší zařazení lezení na umělých stěnách ve školách či při volnočasových aktivitách, je to, že nám dovoluje zařadit netradiční adrenalinový pohybový zážitek, aniž by ztrácel na významu zdravotním, rehabilitačním či preventivním. Znamená to prolínání přirozené motivace s respektováním zdravotního stavu a diagnózy, které navazuje na pohybové dovednosti osvojené z tělesné výchovy, zdravotní tělesné výchovy či rehabilitace.
- ▶ U osob se zdravotním postižením je nutné skloubit znalosti nejen z lezení, ale také ze somatopedie, fyzioterapie aj.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## JAK ZAČÍT S LEZENÍM?

Lezení je obvykle obdivovanou pohybovou aktivitou (PA) často spojovanou s přívlastkem „nedostupná“. Toto tvrzení můžeme záhy vyvrátit. Lezení je výborná PA a míru rizika lze díky propracované metodice snížit na minimum. Lezení se věnují jak pohybově založení lidé, tak osoby s nadváhou či postižením. Lezou hlavně osoby se zrakovým postižením či s protézou.

### Základní lezecké vybavení:

Lano, lezečky, sedací úvazek, jisticí pomůcka, karabiny, expresky, přilba, pytlík na magnesium, batoh, bouldermatka (pro lezecký způsob bouldering)

### Základní lezecké dovednosti:

Navázání na lano, správná technika jistění, správná technika slaňování, lezecké povely

### Složky lezeckého výkonu:

Technika, síla, vytrvalost, obratnost

### Pravidla lezení:

- zásady sportovního lezení (lezení vlastní silou, zákaz používání umělých pomůcek apod.)
- šetrné chování k přírodě
- prvovýstupy
- problematika fixního jistění



Pravidla lezení



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV ZAMĚŘENÉ NA LEZENÍ 1

**1. ZAHÁJENÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY:** seznámení s náplní a průběhem celé hodiny, upozornit žáky na dobrovolnost programu, nikdy nenutit. Pedagog musí mít licenční kurz lezení, dlouhodobou trpělivost, musí umět správně a efektivně motivovat žáky. Pokud žáci nechtějí lézt, tak jsou součástí skupiny a naučí se jistit.

**2. INICIATIVNÍ HRY – ROZVIČKA:** zaměřit se na zklidnění žáků a navození příjemné atmosféry v kolektivu.

**Bezpečnost.** Lezení i lanové aktivity pracují se strachem, jejich smyslem je přijmout výzvu a překonat strach z pádu, výšky. Pedagog (instruktor) se může zaměřit na vybízení k překonání překážky, snažit se u žáků vzbudit odhodlání a motivovat je, ale zároveň odhadnout, kde je hranice a kdy už žáka stavíme do nekomfortní situace. Nikdy nenutit lezce proti jejich vůli. Pedagog (instruktor) musí umět vybrat program, který je vhodný pro danou skupinu, jasně vymežit pravidla, která jsou pro žáky závazná.

**Strečink** (protahování) musí být součástí každého programu a stojí na začátku každé tělesné výchovy. Charakteristické je plynulé protahování až k hranici napětí, kde cvičící setrvá delší dobu (10 až 30 vteřin). Veškeré cviky provádíme klidně, opatrně a co možná nejbezpečněji. Můžeme zařadit úpolové přetlaky a přetahy.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV ZAMĚŘENÉ NA LEZENÍ 2

Také využijeme hry, které se zaměřují na spolupráci a komunikaci ve skupině.

- *Gordický uzel* – hráči stojí v těsném kruhu se zavřenýma očima. Instruktor je vyzve, aby napřáhl ruce před sebe a do každé ruky chytl jednu další ruku svého kolegy. Poté otevřou oči a jejich úkolem je rozvinout se tak, aby vytvořili kruh nebo více kruhů. Tato hra je velice kontaktní a dobrá pro nenásilné seznámení hráčů. Lidé se při ní baví a pohybují, takže je vhodné ji umístit před samotné překonávání lanových překážek.
- *Hry s využitím lana* – na zem položíme lano (využijeme lano staré, které již nevyužíváme k lezení, na nová lana nestoupáme!), všichni žáci se na ně postaví a dostanou různé úkoly, např. seřadit se od nejmladšího po nejstaršího, ale nesmí z lana spadnout. Jako druhou aktivitu můžeme zařadit to, že všichni žáci se drží lana a snaží se uvázat smýčku kolem stromu.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV ZAMĚŘENÉ NA LEZENÍ 3

**Spotting (jištění)** – při lezení na umělé stěně, boulderingu, překonávání vysokých či nízkých lanových lávek je důležité dodržovat bezpečnost a nepodceňovat jistění lezců. Pro průpravu spottingu můžeme využít tyto hry:

- **Panák** – jde o aktivitu pro 3 osoby. Osoba uprostřed se zpevní a padá dopředu a dozadu. Spotteři jsou ve správném postoji a chytají padajícího. Ten padá od jednoho k druhému. V případě nesprávného postavení spotteři nedokážou odrazit svého kolegu. Doporučujeme vybrat do trojice jedince přibližně stejné váhové kategorie.
- **Kruh důvěry** – hra je obdobou hry předešlé, je však třeba více spotterů, kteří stojí v kruhu a posílají si padajícího. Ten je opět zpevněný. Hra má za cíl vštípit lezcům správné postavení při spottingu.
- **Pád důvěry** – jeden žák si stoupne na vyvýšené místo asi 1 m nad zemí (patník, švédská bedna, stůl). Postaví se tak, že stojí na okraji, zády do otevřeného prostoru. Pod ním stojí naproti sobě zbytek žáků, kteří vytvoří spojení rukou dopadovou plochu a řeknou, že jsou připraveni. Žák na vyvýšeném místě připaží, zpevní tělo a volným pádem padá do chytajících rukou. Jako druhou variantu můžeme žákovi na stole zavázat oči.

### 3. REALIZACE PROGRAMU (bouldering, lezení na umělé stěně a venku, nízké lanové lávky a lanové parky)



## LEZECKÁ PRŮPRAVA – zařazení do školní tělesné výchovy

Před zahájením lezecké přípravy – určit si jednoduchá a srozumitelná pravidla! (Aby to žáci bavilo.)

- 1. Skok do hloubky:** úkolem žáků je vylézt na žebřiny, pod kterými jsou měkké žíněny. Za úkol mají seskočit z určité výšky do žíněny. Výšku seskoku postupně zvyšujeme.
- 2. Šikmé lavičky:** vytvoříme několik stanovišť, na kterých budou různě šikmo zavěšené lavičky, pod lavičkami rozmístíme žíněny. Žáci mají za úkol po lavičkách vylézt až nahoru, dolů lezou po žebřinách. Důležité je kontrolovat stabilitu laviček i pevnost žebřin. Z obou stran lavičky stojí vždy zachránci.
- 3. Házení míčku:** na žebřinách pomocí barevných lepek vytvoříme dráhu, kterou žáci musí vylézt. Když se dostanou k poslední značce, otočí se a snaží se hodit míček do kbelíku.
- 4. Odskoky na laně:** u stěny (žebřin) zavěsíme ve výšce 4 m dynamické horolezecké lano. Do vzdálenosti 2 m podél stěny rozložíme žíněny. Jeden žák se chytne lana cca v 1 m a nohama se odráží od stěny.

## LEZECKÁ PRŮPRAVA – zařazení do školní tělesné výchovy

- 5. Pekelná řeka:** vytvoříme překážkovou dráhu, v níž využijeme švédskou bednu, lavičku, gymnastické obruče, lano (nejlépe na šplh), papírové krabice, případně další pomůcky. Každý žák se snaží co nejlépe zdolat překážkovou dráhu.
- 6. Lezení na žebřinách:** na žebřiny nalepíme lepky, po kterých žáci musí lézt. Další variantou je, že na žebřiny navěsíme smýčky, do kterých se žáci budou snažit zacvaknout karabinu.
- 7. Jednoduché slaňování:** na žebřiny zavěsíme lavičku (žebřík) a přivážeme horolezecké lano. Lezec uchopí lano, opře se nohama o lavičku (žebřík) a ručkováním zároveň s krátkými kroky postupuje nahoru. Na konci lavičky (žebříku) se zastaví, připraví si slaňovací postoj a v tomto postoji opět pomalu slézá – ručkováním dolů.

### Modifikace:

- U osob se zrakovým postižením vytvoříme dvojice, vždy jeden vidící (navigátor) vše důkladně popisuje. Žáci v jednotce TV si mohou danou situaci nacvičit tak, že jeden si zaváže oči a druhý je navigátor.
- U osob s tělesným postižením záleží na stupni postižení. Možné modifikace – zmenšíme výšku, přitahování k žebřinám, přitahování na lavičkách – vždy je důležité správné jištění a dopomoc.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Lezení na umělých stěnách

- ▶ **Stručný popis:** lezení na umělých stěnách se provozuje primárně v hale, ale stěny mohou být postaveny i ve venkovním prostředí.
- ▶ **Odlíšnosti lezení na skalách v přírodě a lezení na umělých stěnách:** Ačkoli formy pohybu jsou velmi podobné, skalní lezení vyžaduje vedle vyšší rozmanitosti pohybů také větší pozornost. Výhody umělých stěn: umožňují celoroční lezení, nácvik lezení probíhá v bezpečné a plně kontrolované atmosféře, odpadá náročný transport lidí a materiálu do lezeckých oblastí. Pro školní potřeby je lezení na umělých stěnách nejen novým zajímavým sportem, nýbrž i efektivním prostředkem výchovy a učení. Je potřeba, aby lezení bylo uvedeno v ŠVP a vždy byl přítomen vyškolený instruktor.



# Lezení na umělých stěnách

## ► Kde lézt:

1. Škola má k dispozici lezeckou stěnu přímo ve škole. Učitel nebo kdokoliv jiný ze školy, kdo bude přítomen při vyučování, musí být proškoleným lezeckým instruktorem.
  2. Učitel s třídou navštíví centrum, kde se umělá horolezecká stěna nachází. V tomto případě nemusí mít speciální školení, zde je k dispozici lezecký instruktor.
  3. Třetí možnost je ta, že se škola rozhodne si postavit lezeckou stěnu. Je možnost tří následujících postupů: 1. postaví ji externí firma, 2. škola si koupí materiál a nechá stěnu postavit, 3. postaví si ji sama. Pokud se rozhodneme pro variantu 3, osoba realizující stavbu musí mít kurz. Postup krok za krokem, jak lezeckou stěnu postavit, jak zajistit bezpečnost a jak umístit jištění, je možné nalézt v publikaci *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*.
- **Doporučení:** pokud nemáme k dispozici lezeckou stěnu, můžeme vybrat alternativu. Lezení na stromy – navážeme lano a žáci si vyzkoušejí prusíkování, navazování smyčky, cvaknutí karabiny, slaňování, jištění, průpravu sedu do sedáku -> celkovou průpravu na umělé stěny i lezení na skalách. Dále můžeme připevnit na strom žebřík, na který žáci lezou, přičemž znovu využíváme jištění. Důležité je, abychom neničili strom a dodržovali bezpečnost lezení.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Lanové aktivity

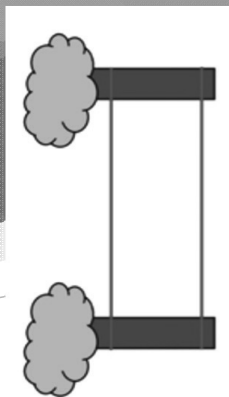
- ▶ Lanové překážky jsou konstruovány z různých typů lan, sloupů a klád, provazových žebříků a sítí. Obvykle jsou stavěny v přírodě, na hřištích, ve speciálních areálech i v tělocvičnách a halách. Lanové překážky dělíme na: nízké a vysoké lanové překážkové dráhy. Na nízkých překážkách se obvykle pracuje s malými skupinami cca do 10 účastníků a mnoho problémů řeší společně všichni členové skupiny. Vysoké lanové překážky jsou určeny jednotlivcům nebo malým skupinám. Při výběru překážek je vždy důležité myslet na vyspělost žáků (věk, úroveň zdatnosti).

### ▶ Příklad nízkých lanových lávek:

#### ▶ Manévry

Manévry, nebo také nízké manévry, jsou základní lanovou překážkou jak pro jejich stavitele, tak pro lezce. Skládají se totiž pouze ze dvou nad sebou vodorovně upevněných lan. Nejčastěji se tato překážka používá při programu jako jeden z prvních bodů. Lezci si vyzkouší, jak lano reaguje na jejich váhu. Jistí vždy dva z přední a zadní strany. Důležité je, že manévry se vždy musí přizpůsobit cílové skupině. Nejdůležitější kritérium je výška upevnění lan.

**Modifikace:** Nejjednodušší modifikací je položení spodního lana na zem a klient pomocí horního lana přejde od jednoho stromu k druhému. Spodní lano můžeme nahradit lanovým žebříkem, kdy se klient snaží pohybovat po příčkách, což je výborné pro osoby se zrakovým postizením pro nácvik vodící linie. Spodní lano můžeme postupně zvedat, a tak úroveň překážky zvýšit.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

### ➤ Kříž

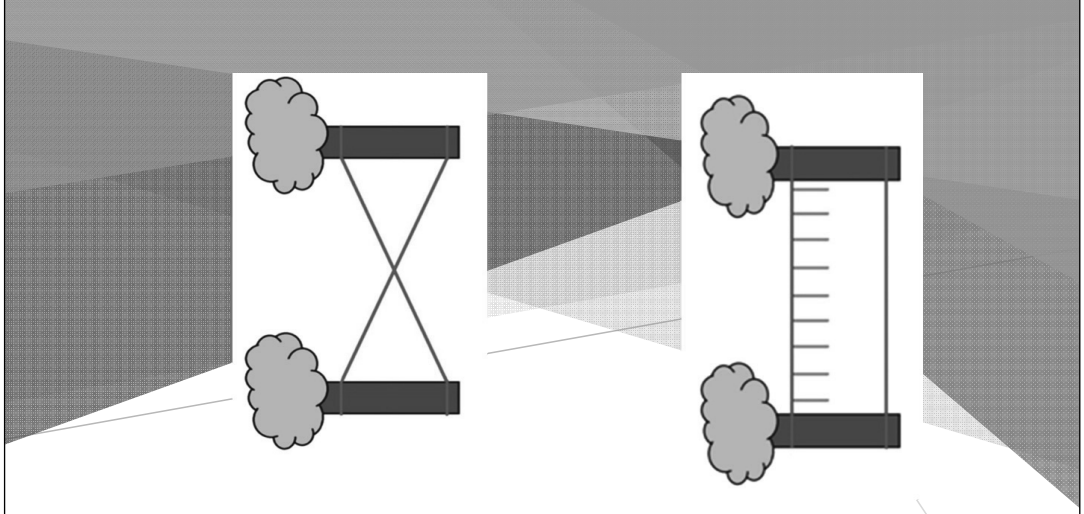
Kříž nebo také X je zpravidla překážka považovaná za jednu z náročnějších. Míra náročnosti je dána šířkou kříže. Budeme-li jej stavět mezi stromy, které jsou blízko u sebe, ani pro děti nebo starší osoby nebude problém jej překonat. Jestliže vybereme stromy vzdálené, tak budou mít i lezci ve velmi dobré kondici problémy. Vše můžeme usnadnit spojením lan v místě jejich středu, a to buď pevným provazem, anebo karabinou.

**Modifikace:** Osoba, která překonává překážku, má zavázané oči a má k dispozici navigátora, který popisuje každý krok zdolávání překážky. Nezapomenout na jističe!! Další možnost je, že lana lze povolit, aby se mohla pohybovat do stran.

### ➤ Tramvaj

Tramvaj nebo Liány je poměrně jednoduchá překážka využívající krátkých kusů lan zavěšených na vrchním laně, kterých se lezec při překonávání drží. Ztížit dráhu můžeme tím, že lana posuneme dál od sebe, případně použijeme různé dlouhá lana. Lezci se často chytají konce lana, na kterém může být nějaký jednoduchý uzel, čímž ztrácejí rovnováhu a neudrží své tělo stabilní, jak je tomu v případě chyčení se za vršek lana.

**Modifikace:** Přecházení se zavazanými očima s instrukcemi asistenta. Můžeme upravit délku lan, vyzkoušíme přechod pozpátku. Vyzkoušíme zdolat překážku ve skupině (3), kdy si musí více žáků pomáhat a spolupracovat; první nastoupí na překážku, další se ho chytne a drží se, a až dostane na lánu, přidá se ještě třetí. Důležitá je spolupráce a komunikace ve skupině. Dbáme na bezpečnost a dostatek spotterů, okolí překážky musí být čistá plocha bez nebezpečných předmětů. Zajistíme spolehlivé upevnění lan.







EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

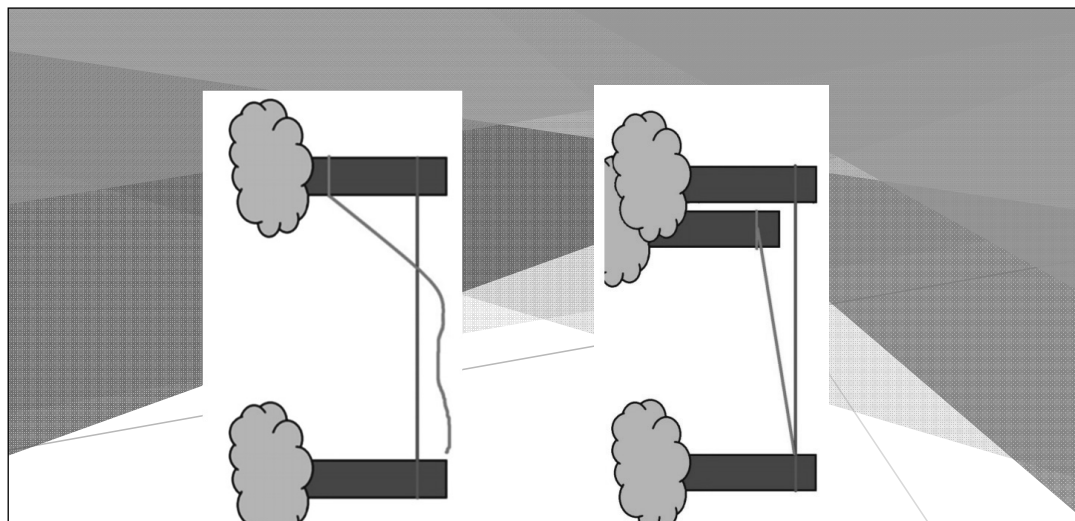
### ➤ Jáma a kyvadlo

Jáma a kyvadlo působí velice jednoduše, ale nemusí tomu vždy tak být. Cílem je dojít co nejdále od stromu, u kterého je upevněno vrchní lano a přidržovat se pouze jeho. Konstrukce je jednoduchá a překážka umožňuje více způsobů překonání. Zpeřtřením může být použití druhého lana z druhého stromu, čímž se vytvoří párové překážky. Úkolem lezců pak je nejen dojít co nejdále, ale navzájem se uprostřed obejít.

### ➤ Věčko

Věčko, Divoké věčko nebo také Ubíhající lana je velice užitečná překážka z pohledu seznamování a navazování prvního kontaktu. Jak vyplývá z obrázku, jde o překážku párovou, kdy se lezci drží za ruce a z nejužšího bodu se snaží dostat co možná nejdál. Cvičí zde komunikaci, rovnováhu, přenašení váhy a především rozvíjejí důvěru mezi sebou navzájem. Lezci se z vnitřní strany drží, ale i tak hrozí, že jeden spadne na druhého, a proto je nutné tomu přizpůsobit počet a rozmístění spotterů dle situace. Další výhodou této překážky je možnost sestrojít ji pouze z jednoho dlouhého lana, stačí si předem rozvrhnout lano tak, aby na obou jeho koncích zbyla dostatečná délka na jeho dotažení.

**Modifikace:** Jeden z dvojice má zavázané oči, spolezec musí komunikovat s osobou, která nevidí. Je důležité mít dostatek spotterů.



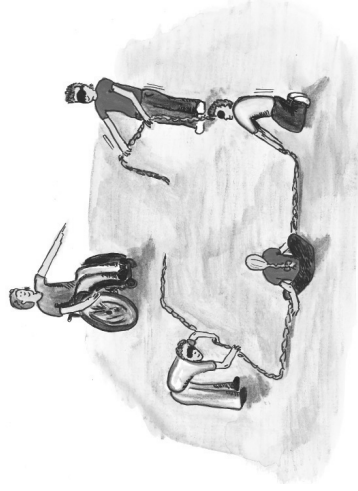


EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pohybové hry s lany



## Slepý čtverec

**Cíl:** spolupráce, mezipředmětové vztahy (geometrie, matematika)

**Počet hráčů:** minimálně 6

**Pomůcky:** klapíčky nebo páska přes oči pro všechny, lano

**Prostředí:** prostorná louka, hřiště

**Popis:** všichni hráči se postaví do řady a zavážou si oči, dostanou do rukou lano a jejich úkol je udělat z lana čtverec. Až budou přesvědčeni, že se jim úkol povedlo splnit, položí lano před sebe a sundají si pásku. Doporučujeme 2 žáky určit jako anděly, kteří dohláží na bezpečnost pohybu ostatních hráčů.

## Modifikace:

**Obecné** – a) v průběhu hry musí být každý hráč v kontaktu s lanem; b) povolíme jednomu hráči obcházet ostatní, aniž by musel být v kontaktu s lanem; c) těm, kteří jsou aktivní v řešení úkolu, pošeptáme, že mají být tiše, ať i zbytek skupiny začne komunikovat a spolupracovat; d) zadáme i jiné tvary než čtverec (trojúhelník, prímka, kolmice).

**Pro hráče s tělesným postižením** – realizujeme na tvrdém povrchu.

**Pro hráče s mentálním postižením** – zařadíme jiné tvary dle výše uvedených pravidel. Doporučujeme úsečku, trojúhelník, obdélník. Na zemi připravíme šablony pro tvary (páskami, kůly, kužely apod.). Tyto modifikace je možné citlivě zařadit i pro hráče od 6 do 10 let bez jakéhokoliv zdravotního postižení, případně pro hráče se zrakovým postižením.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropská strukturační a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

## Pavoučí síť

**Cíl:** spolupráce

**Počet hráčů:** doporučujeme minimálně 6

**Pomůcky:** lana

**Prostředí:** dva stromy vzdálené cca 5 metrů od sebe

**Popis:** mezi stromy je z lan utkána pavučina. Tvoří ji dvě natažené šňůry, dolní cca 50 cm a horní cca 1,5 metru nad zemí (záleží však na věku a výšce žáků). Pomocí dalších lan upleteme síť. Musí mít dostatečný počet ok vzhledem k počtu hráčů. Oka mají různý tvar a velikost. Úkolem je, aby hráči prolézali jednotlivými oky, aniž by se dotkli jakéhokoliv lana. V případě doteku se musí vrátit a pokusit se o průlez znova. Každým okem může prolézt jediný hráč. Ihned poté, co hráč okem proleze, je toto navždy uzavřeno pro ostatní. Ve spodní části vytvoříme dvě oka, kterými lze prolézt bez pomoci. Ostatními oky lze prolézt většinou pouze s dopomocí ostatních spoluhráčů na obou stranách sítě. Ve chvíli, kdy se všichni hráči úspěšně dostanou na druhou stranu, hra končí.

**Modifikace:**

**Obecné** – okem může prolézt více hráčů. Dále je možné upravit prolezené oko – není uzavřeno, ale je pro další hráče zmenšeno (rozděleno) přidáním lanem.

**Pro hráče s tělesným postižením** – mohou se mírně dotknout.

**Pro hráče se zrakovým postižením** – je dovoleno dotekem před prolézáním zjistit rozmístění lan. Je možné využít zvukových signalizací, které se buď umístí na horní lano, nebo se mění umístění dle prolézáných ok, případně lze pomocí zvukového signálu vydávaného asistentem (instruktorem, lektorem) navigovat hráče ve čtyřech směrech.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Přechod řeky plné dravých piraní

**Cíl:** spolupráce, seznámení se, ztráta ostychu z doteku

**Počet hráčů:** takřka neomezeně (dle délky lana)

**Pomůcky:** 1 lano

**Prostředí:** kdekoliv

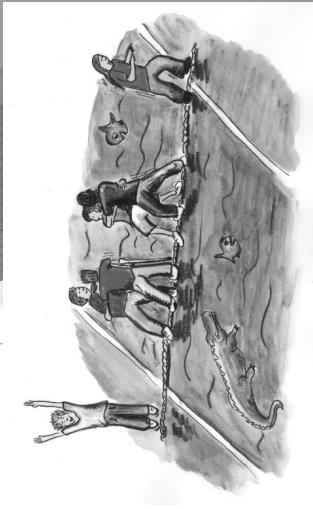
**Popis:** lano položené na zem představuje most. Hráče rozdělíme na dvě skupiny, každá se postaví na opačné konce lana. Jejich úkolem je přejít na druhou stranu. Nesmí chodidlem ani rukou došlápnout nebo dosáhnout mimo lano. Vždy musí mít, třeba i minimální, kontakt s lanem. Pokud došlápnou mimo lano, padají do vody plné dravých piraní, musí se vrátit na konec zástupu a pokusit se o přechod znovu. Kdykoliv se potkají s hráčem z druhého týmu, pozdraví ho potřesením pravice a sdělí mu své jméno.

### Modifikace:

**Obecné** – přecházení můžeme upravit oslepením několika vybraných hráčů. Hráči spolu nemožno komunikovat slovem. Přechod lana nahradíme kládou, páskou apod. Je také možné z položené lávky vytvořit nízkou lanovou překážku a kompletně modifikovat pravidla hry.

**Pro hráče s tělesným postižením** – lano je možné mít mezi koly vozíku (pro stojící je možné mít lano mezi nohama, mezi berlemi). Z lana je také možné udělat širší cestu (rozšířit most).

**Pro hráče se zrakovým postižením** – je vhodné zařadit do hry i hráče vidící.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VÝCHOVY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Terapie divočinou / wilderness therapy

- ▶ Hlavní léčebným nástrojem u terapie divočinou (dále jen TD) je nespoutaná příroda. Tou však v našich střeoevropských podmínkách neoplyváme, a proto jsou tím u nás myšlena spíše odlehlejší místa mimo civilizaci. Místa, kde se člověk může nechat plně oslovovat přírodou, aniž by byl příliš rušen hlasy jiných lidí či zvuky, které do ní nepatří.
- ▶ Z hlediska skupinové terapie můžeme vnímat mnoho nových mezilidských zkušeností, které TD poskytuje. Ve skupině dochází k vzájemné podpoře mezi účastníky, kteří prochází procesem vytvoření si důvěry k ostatním lidem a zároveň přebírání zodpovědnosti za své jednání. Účastníci se učí chápat druhé a stejně tak získávají zkušenost být chápáni. Díky těmto skupinovým vlivům se zvyšuje vlastní sebeúcta a sebevědomí.
- ▶ Důležitou složkou TD je putování přírodou.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a zaměstnávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Terapie divočinou / wilderness therapy

- ▶ TD se využívá u mnoha skupin klientů. Mezi nejčastější účastníky patří mladiství ohrožení rizikovým chováním. Dále se tyto programy zaměřují na jedince mající problémy s užíváním návykových látek či porušující zákony. Velkou skupinu také tvoří běžná školní mládež. V tomto případě jsou programy nastaveny především preventivně nebo se soustředí na vybraný typ nevhodného chování, které se snaží zmírnit.
- ▶ Organizační tým TD se intenzivně stará o účastníky v průběhu celého programu. Poskytuje jim především psychologickou a materiální podporu. Psychickou podporou je myšleno navázání dobrých vztahů mezi účastníky do takové míry, že získají pocit, že mohou ostatní požádat o pomoc. Za takovou oporu můžeme považovat mimo jiné i pravidla. Skupina si je sama tvoří, a jsou tak symbolem soudržnosti.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeži a TĚLOVÝCHOVY

## Účast na pohybově orientovaných kurzech a programech

- ▶ Škola je povinna zvažovat možnosti aktivní mobility, dopravy nebo ubytování pro všechny zúčastněné žáky. Pokud s účastí na pohybově orientovaných kurzech a programech souhlasí zákonný zástupce žáka se SVP, nemožou být tyto SVP důvodem jeho neúčasti. V případě, že z důvodu nepřekonatelných architektonických bariér není účast žáka se SVP možná ve stejném ubytovacím zařízení jako u ostatních žáků, zajistí škola možnost jiného ubytování pro žáka se SVP a asistenta pedagoga nebo jiného pedagogického pracovníka či jiné osoby, která je v pracovněprávním vztahu ke škole.
- ▶ Vhodné alternativní ubytování musí být v maximální možné blízkosti tohoto výše uvedeného ubytovacího zařízení. Škola poté zajistí dopravu nebo přesun žáka na společně realizované aktivity. Jakákoliv alternativní řešení nemají mít vliv na zvýšení finančních nákladů zákonných zástupců dětí se SVP oproti nákladům ostatních dětí, pokud s tím zákonný zástupce žáka se SVP nesouhlasí.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Vzdělávání, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Účast na pohybově orientovaných kurzech a programech

- ▶ Pokud je využíván pro žáka asistent pedagoga, pak je metodicky řízen a instruován odpovědným pedagogickým pracovníkem nebo pracovníkem externího subjektu (firmy, organizace) na základě smlouvy s kmenovou školou nebo učitelem zodpovědným za realizaci kurzu.
- ▶ U žáků se SVP je adekvátně snižena počet žáků na jednoho pedagogického či externího pracovníka. V odůvodněných případech probíhá výuka formou jeden na jednoho. V případě nutnosti se očekává vždy aktivní účast pedagogického pracovníka či externího pracovníka ve smyslu účasti ve stejné lodi nebo v bezprostřední blízkosti této lodi (kánoe, raft). Na cyklistickém výletě jde potom o účast na tandemovém kole se žákem se SVP nebo v jeho bezprostřední blízkosti.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO  
VĚDOU, Mládeže a TĚLOVÝCHOVY

## Účast na pohybově orientovaných kurzech a programech

- ▶ Kurz lezení nebo takto zaměřenou aktivitu v rámci všeobecně vzdělávacího předmětu TV (dále lezení) může organizovat škola dle svých možností a s ohledem na školní vzdělávací program. Žák se SVP se kurzu neúčastní pouze v případě, že je tato neúčast zdůvodněná a je součástí doporučení pro vzdělávání vydaného ŠPZ nebo jako součást plánu pedagogické podpory, kde je tato aktivita nahrazena jinou pohybovou aktivitou, nebo pokud to vyplývá z posudku lékaře. Tato neúčast je možná pouze na základě dobrovolného informovaného souhlasu zákonných zástupců.
- ▶ Lezení na umělé stěně nebo skalní lezení může vést pouze pedagogický pracovník s příslušným vzděláním a kurzem akreditovaným vysokou školou nebo MŠMT, případně externí pracovník s příslušným oprávněním (kurzem, příp. členstvím v Českém horolezeckém svazu) při dodržení všech pravidel k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví stanovených horolezeckým svazem. Pedagogický pracovník odpovídá za bezpečnost a ochranu zdraví žáka i v případě, že je výuka vedena externím pracovníkem.