

**APLIKOVANÉ  
POHYBOVÉ  
AKTIVITY  
V TEORII A PRAXI**

**2019 / ROČNÍK 10 / ČÍSLO 2**

## Editorial

Vážení čtenáři našeho časopisu!

V těchto zimních dnech jakoby se čas ne a ne zastavit. Co jsme nestihli na konci roku 2019, snažíme se rychle doběhnout teď, na začátku roku 2020. Jedním z restů je i vydání tohoto čísla, které s rokem 2019 obsahuje i přesah do roku následujícího. Nebojte se, necestujete v čase, to jen opět těžko stíháme my, redakce časopisu ;-). Přeji Vám tedy dost času na to, abyste se pročitání časopisu mohli věnovat, a doufám, že Vám předáme dostatek inspirace a motivace pro vaši budoucí práci.

A při všem tom plánování a řešení budoucnosti myslíme trochu i na současnost. Prosím, uvědomme si v roce 2020 priority života, najděme čas na sebe, na rodinu, na svoje blízké. Děti jsou naší budoucností, tak buďme taky někdy dětmi, abychom pro ně mohli být současností. Starejme se jeden o druhého (i tak trochu o sebe), jak nejlépe dovedeme a buďme pozitivní. Překážky jsou od toho, aby se překonávaly, a bariéry proto, aby se bouraly.

Garant projektu Společně v pohybu  
Ondřej Ješina  
a za redakční tým  
šéfredaktorka Julie Wittmannová

## PRAXE

■ <b>Osobnost v oblasti APA</b>	
Roman Herink ve svět(l)ě APA.....	2
<i>Roman Herink</i>	
A Památka na Vojmíra Srdečného.....	3
<i>Ondřej Ješina</i>	
Jan Semerád – orientační běžec.....	4
<i>Lukáš Bitala, Sárka Kyslarová, Stanislav Mazák</i>	
■ <b>APIV newsletter</b>	
APIV newsletter.....	5
<i>Martin Višňa</i>	
Stáž – Kamník, Slovinsko.....	6
<i>Michaela Veličková</i>	
Seminář Integrace jiná cesta – listopad 2019.....	7
<i>Markéta Hajduková</i>	
■ <b>APIV – příklady dobré praxe</b>	
Názory učitelek na integrovanou tělesnou výchovu.....	9
<i>Michal Šmíd</i>	
Všestranná pohybová příprava dětí s postižením aneb Příklad mimoškolního kroužku pro všechny – příklad dobré praxe.....	10
<i>Michaela Veličková</i>	
■ <b>Pohyb pro inkluzi – příklady dobré praxe</b>	
Co nového na UK FTVS ve druhé polovině roku 2019.....	11
<i>Klára Dadřová, Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Marie Cahlíková</i>	
Inkluzivní lyžařské výcviky s žákem s tělesným postižením – příklad dobré praxe.....	14
<i>Ilona Pavlová</i>	
Je libo dort i s třešničkou? Zapojení pedagogických pracovníků do projektu Pohyb pro inkluzi – příklad dobré praxe.....	15
<i>Marie Cahlíková, Karina Šírerová</i>	
■ <b>Aktivity Regionálního centra APA</b>	
Aktivity Regionálního Centra APA pro Olomoucký kraj.....	17
<i>Martin Višňa, Ondřej Ješina, Bronislava Vlácilová</i>	
■ <b>Informace o projektech</b>	
Mentoring a sport v boji proti předčasným odchodům ze vzdělávání: výstupy projektu SSAMS.....	19
<i>Ladislav Baloun, Jana Sklenářková, Tomáš Vyhliďal</i>	
PAPPUS: rozsévání myšlenek učení se a hrani venku v rámci běžné školní výuky – Pojďme se učit ven!.....	20
<i>Julie Wittmannová, Aleš Jakubec, Iva Klimešová</i>	
■ <b>APA v praxi</b>	
O Fokusu Praha.....	21
<i>Jiří Hovorka</i>	
Olomoucká organizace JAN podporuje pohyb u dětí s PAS.....	22
<i>Michal Šmíd</i>	
Seminář Aktivní v každém věku se uskutečnil již poctřinácté. ....	22
<i>Julie Wittmannová, Iva Klimešová</i>	
<b>TEORIE</b>	
■ <b>Webinária</b>	
Webinária.....	23
<i>Ondřej Ješina</i>	
<b>VLOŽENÝ METODICKÝ MATERIÁL</b>	
Úpravy ringa pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.....	I-XXVI
<i>Marek Mynář</i>	

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktor, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktora, FTK UP v Olomouci), Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVŠ KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci) doc. PhDr. Markéta Švamberská Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Alena Ceplová photography (Běh pro světlušku). Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, www.upol.cz/vup, e-mail: vup@upol.cz. K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Olomouc 2019. Vychází dvakrát ročně. Časopis je od r. 2011 registrován v databázi EBSCO. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

## Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“

### Roman Herink ve svět(l)e APA

Na internetových stránkách Právě dnes ze dne 13. 12. 2019 jsem našla tento úvod: „...ve Zlíně žije fascinující člověk. Za mne kandidát na všechny medaile světa. Vozíčkář, přitom bývalý vedoucí dětských oddílů, zakladatel Festivalu zdravotně postižených písničkářů, sledge hokejista i zastupitel – Roman Herink.“ Neznám autora tohoto textu, ale myslím, že my všichni, co Romana známe, se pod daný text můžeme podepsat ☺.

Takže zde naleznete osobní zpověď Romana Herinka, uvedeného do síně slávy v roce 2017 za „...rozvoj APA a celoživotní boj s bariérami na všech frontách“.

Julie Wittmannová

#### Pro stručnou orientaci v životě pár heslovitých poznámek úředně neověřených, leč s patřičným úsilím ověřitelných.

Rodiče mne pravděpodobně počali během vojenské služby mého otce, kterou vykonával jako Středočech od Kokořína na posádce v Kroměříži. Odtud pocházela maminka. Po svatbě byl otec převelen do polsko-českého pohraničí. Zde pobývali v obci Orlické Záhoří. Já jsem se tedy narodil ve spádové porodnici v Rychnově nad Kněžnou a zde začal můj dětský život v nemocničních kulisách. Až do mých devíti měsíců, a v té době obvyklého očkování proti dětské obrně (poliomyelitidě), jsem si žil normální život. Vakcinace žel proběhla s následným ochrnutím. Do doby zahájení povinné školní docházky byl můj stav jakoby záměrně přehlížen, vždyť v té době se už u nás infekční obrna nevyskytovala... Jenže takřka šestileté dítě v kočárku v českých zemích do školy běžně nechodilo, a tak medicína zapracovat musela. Nastoupil jsem do světoznámé dětské léčebny v Janských Lázních a tam i zahájil školní docházku, která mi vůbec nedělala potíže. Učivo jsem zvládal v plném povzbudivém rozsahu. Blahodárně na můj lidský vývoj zapůsobily nejen dlouhodobé léčebné pobyty, až na hranici přípustné absence

ve výuce v běžné škole, ale i přirozená horská pohybová zátěž. Skvělým pedagogickým působením vychovatelů na odděleních léčebny jsem byl nadmíru utužen a připraven na hardcore inkluzi sedmdesátých a osmdesátých let minulého století. Tam se utvářel můj osobnostní a posléze i profesní a hodnotový profil, tam jsem se rád vracel...

Díky horskému výcviku jsem takřka srostl se svými dřevěnými berlemi a díky získané síle a zručnosti jsem se v místech svého pobytu záhy spřátelil s místními se dřevem pracujícími řemeslníky, abych měl trvalý servis při spotřebovávání berlí – než se i u nás objevily berle duralové, které vydržely násobně déle, ale rozhodně také nebyly nezníčitelné. S nimi se pojí má účast na dalším stupni vzdělávání – má gymnaziální léta a rozvoj mé společenské aktivity. Zastihl mne i Mezinárodní rok invalidů, kdy jsem se na tomu věnovaných akcích stal aktivním účastníkem, výkonnostním sportovcem relativně úspěšným i v mezinárodním měřítku. Občas jsem se dostal i na bednu, věren svému jménu ve vodě a vděčen osvětlenému tělocvikáři. Stal jsem se členem ad hoc týmu Svazu invalidů na do té doby meziústavních sportovních hrách postižené mládeže, konaných v Bratislavě. Zde navzdory očekávání náš neústavní tým svou všestranností řádně zamíchal výsledkovými listinami většiny individuálních disciplín. Za vcelku dobré výsledky mě osobně pozval čelní představitel Svazu invalidů pan Aleš Chytka do Prahy. Tam jsem byl seznámen s památným a pro mne celoživotním motivačním heslem: „My invalidé nesmíme být slepí ani hluchí, ani nesmíme pokulhávat za světovým vývojem!“ Toto moudro pronesl vedoucí politickoorganizačního oddělení SI, prom.





spec. pedagog Otakar Bohata. Léta gymnaziálních studií v Bruntále byla ve znamení mé aktivní angažovanosti při celoroční práci s dětmi. Nahrazoval jsem si tím vlastní v nemocnicích a léčebnách strávené dětství. Mé působení v pozici oddílového vedoucího na letních táborech se projevovalo také tím, že i děti, které měly nějaké zdravotní omezení, byly provozovateli LPT akceptovány a tím jistě ovlivnily můj další profesní život. Ani výchovného poradce gymnázia nepřekvapila má přihláška na

vysokoškolské studium speciální pedagogiky – pro mé aktivity adekvátní kvalifikace.

Univerzitní kolejný život mne výrazně posunul. Za pochodu jsem se zúčastnil letních i zimních výcvikových kurzů, a to díky garantce tělocviku na pajdáku paní Haně Válkové, za což dodatečně děkuji. Zvláště za citlivě definovaný „individuál“, v němž jsem z neznalosti budoucí aktivity zpochybnil krasobruslení a lední hokej jako realizovatelnou složku komplexu sportovních aktivit profilu specpeda. Ó, jak hluboký omyl! Stačila náhodně zhlédnutá reportáž České televize koncem devadesátých let. Jedna z prvních veřejných ukázek hokeje sedících byl spouštěcí impuls. Na Rehaprotexu se objevil jeden kus sledge odněkud z Olomoucka. Vypátral jsem jej a převezl do Zlína. Ani basketbalu vozíčkářů se zde příliš nedařilo prosadit. Navzdory tomu, podoben obchodníku s deštěm, jsem začal zprvu v blízkém okolí šířit klukovskou nákazu a postupně tvořit tým sledge hokeje. Ale to už je další příběh, s mnoha dalšími podstatnými osobami v hlavních rolích. ■

*Roman Herink*

## A Památka na Vojmíra Srdečného

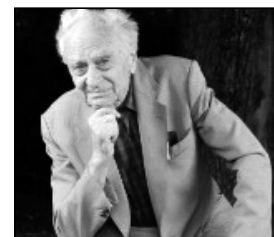
Vojmír Srdečný byl jedinečnou osobností v oblasti české rehabilitace, aplikovaných pohybových aktivit a zdravotní tělesné výchovy. Ačkoliv u zrodu vysokoškolských oborů zaměřených na aplikovanou tělesnou výchovu a aplikované pohybové aktivity v ČR stáli někteří jiní, on byl tím průkopníkem, který v Československu prosazoval pohybové aktivity v systému komplexní rehabilitace. On stál u zrodu Československé paralympijské reprezentace. On založil Kladrubské hry. On byl tím, kdo jako první propojil APA svět praxe se světem akademickým. A konečně on byl tím, kdo pomohl systémovému rozvoji zdravotní tělesné výchovy.

Vojmír Srdečný se narodil v Albrechticích nad Orlicí, okres Rychnov nad Kněžnou, v rodině se vztahem k pohybu (otec založil místní oddíl Sokola). Učitel František Škvára z Kostelce nad Orlicí podnítil jeho vztah k tělesné výchově a Srdečný se rozhodl stát učitelem TV. Chcete-li vědět víc, čtete dál...

Jeho studium bylo přerušeno válkou: nejprve prošel koncentračním táborem a pak vykonával pomocné práce. Po válce dokončil studium a nastoupil v Rehabilitačním ústavu Kladruhy, kde usiloval o začlenění sportu do režimu ústavní léčby. Tyto snahy vyvrcholily uspořádáním tzv. Kladrubských her. První Kladrubské hry trvaly 10 dní, 15.–24. dubna 1948, za účasti 82 závodníků. Soutěžit bylo možné v disciplínách sportovních, kulturních a ústavních. Po dvou ročnících bylo konání her zastaveno a obnovit se je podařilo až po 10 letech. V letech 1960–2002 se konaly hry 2× ročně a pořádají se dodnes. V Československu se konaly i další hry v rehabilitačních ústavech pro dospělé – Severomoravské a Hrabýňské. Od roku 1959 byly organizovány Celostátní hry tělesné postižené mládeže. Od roku 1973 se pak konaly troje další hry pro mládež – Košumberské, Lipnické a Jinolické. Kromě řady jiných aktivit Srdečný podporoval i účast českých sportovců na zahraničních soutěžích, působil na vysokých školách a publikoval soutěky odborných textů. Je i nositelem významných vyznamenání (Vařeková, Martínková, Parry, Reismüller, Dařová, & Strnad, 2018).

Dr. Vojmíru Srdečnému byla z velké části věnována konference pořádaná 21. 11. 2019 Katedrou zdra-

vozní TV a tělovýchovného lékařství FTVS KU v Praze. To také díky tomu, že byl posledním žijícím studentem zatčeným gestapem v roce 1939 dne 17. 11., dva dny po pohřbu Jana Opletala. Asi nikomu z vás nemusíme vysvětlovat výjimečnost tohoto dne. Určitě i díky tomuto faktu bylo jméno Vojmíra Srdečného od sametové revoluce nejvíce skloňováno právě v posledních několika málo letech. Tento velký muž a bezpochyby zakladatel APA v Československu nás v srpnu 2019 navždy opustil. Jeho jméno a činy by však měly být připomínány při každé možné příležitosti. Pokud máte zájem si o jeho životě a díle přečíst, doporučujeme výše uvedený odkaz na článek v časopise APA v teorii a praxi, odkaz wikipedický, případně nabízenou rozhlasovou reportáž. Kromě jiného člen Síně slávy APA. O historickém kontextu APA a dalším možno číst i zde. ■



*Ondřej Ješina*

## Jan Semerád – orientační běžec



Honza Semerád je úspěšný sportovec se sluchovým postižením, který závodí v orientačním běhu a v současné době studuje ve druhém ročníku obor Aplikovaná tělesná výchova na Fakultě tělesné kultury v Olomouci.

### ■ Jak důležitý je pro tebe sport?

Bez sportu bych si nedokázal nic představit. Do značné míry vyplňuje můj život a dává mi vyšší smysl.

### ■ Jaký typ sluchové vady máš a od kdy ji máš?

Od narození mám oboustrannou hluchotu, přičemž v současné době ji mám kompenzovanou dvěma kochleárními implantáty.

### ■ Jak tě sluchové postižení ovlivňuje v tvém každodenním životě?

Nejhorší je to na bytě, když neslyším drobné věci jako je konvice, a večer, když dělám rámus tak třeba vzbudím spolubydlícího. Při některých sportech musím sundávat kochleární implantáty, protože se hodně potím a nechci, aby se mi tím nějak poškodily.

### ■ Jaké jsou tvé koníčky?

Kromě orientačního běhu je můj koníček skaut a v současné době rekreačně dělám ještě veslování, nicméně 80% mého volného času zabírá právě skaut nebo orientační běh.



### ■ Jaké sporty jsi dělal v minulosti?

Jak už jsem říkal, bez sportu bych si nedokázal představit svůj život, proto jsem se už od mala věnoval nejrůznějším aktivitám. Vyzkoušel jsem si jich opravdu mnoho a můžu vyjmenovat například lyžování, karate, cyklistiku, basketbal, volejbal, florbal, ovšem nejvíce ze všech sportů se věnuji orientačnímu běhu.

### ■ Můžeš nám prosím blíže přiblížit ten orientační běh?

V první řadě bych asi zmínil, že je to sport založený na schopnosti orientace v terénu s mapou a s buzolou, přičemž cílem je oběhnout ve správném pořá-

dí všechna kontrolní stanoviště na mapě. Mapy se odlišují od běžných turistických map. Ve vybavení závodníka nesmí tedy chybět mapa, buzola, čip a seznam kontrol. Orientační běh v České republice spadá pod Český svaz orientačních sportů.

### ■ Jaké jsou formy orientačního běhu?

Tak existuje trail orienteering, na běžkách, na horských kolech, noční orientační běh, ve kterém se používají čelovky a reflexní lampionky, nebo třeba radiový orientační běh. Každý je svým způsobem zajímavý, já se věnuji převážně těm, kde se běhá. Závodím ve vytrvalostním orientačním běhu, kde se běhá v kuse 8 km. Sprintový orientační běh se běhá v intervalech.



### ■ Jak jsi se dostal k orientačnímu běhu?

Před pěti lety, když jsem ještě jezdil na tábory a byl jsem zrovna po operaci kochleárního implantátu, se vedle tábora konal mezinárodní závod o pohár v orientačním běhu. Na táboře byl pan Panský a ten mě ponoukal k tomu, abych to zkusil – dal jsem na jeho slova, zkusil jsem to a dnes to je už přibližně pět let, co závodím.

### ■ Omezuje tě toto postižení nějak při běhu?

Možná trochu jo, protože v závodech jsou kontrolní čidla, které blikají a zároveň pípají. Ale teď už se rozvíjí bezkontaktní ražení, do kterého jen plácneš a běžíš dál, nicméně musíme pořád očkem kontrolovat, jestli to bliká. Mezi klasickým ražením a tím bezkontaktním může být rozdíl klidně 5 sekund, takže neslyšící mají nevýhodu, protože neslyší zapípání.

### ■ Tvůj největší úspěch?

Za mé největší úspěchy považuji 2. místo v mužské štafetě a 3. místo ve smíšené sprintéřské štafetě na Mistrovství světa v Olomouci. A kvalifikoval jsem se na Deaflympiádu, která bude v Brazílii v roce 2021.

### ■ Jak často a kde trénuješ, popřípadě co využíváš pro regeneraci?

Upřímně teď netrénuju moc, ale musím začít, protože se blíží i Mistrovství Evropy ve Švédsku, ale jinak trénuji minimálně 3x v týdnu. Trénuji v přírodě nebo střídám běh do schodů a do kopce. Pro regeneraci mám možnost využívat různé masáže, saunu atd. ■

Lukáš Bitala, Šárka Kylarová, Stanislav Mazák

## APIV newsletter

## APIV newsletter 10 – novinky z projektu podzim a zima 2019/2020

Projekt Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti vstoupil se začátkem podzimu do svého třetího, posledního roku, a to mimo jiné znamená, že veškeré aktivity jsou již tak zaběhnuté, že jen málokdy se objeví něco, o čem jsme se ještě nezmiňovali. Tím ale rozhodně nechceme říct, že tento jubilejní desátý newsletter, který vychází s přicházejícím jarem a shrnuje projektové dění v uplynulých podzimních a zimních měsících, je nezajímavý. Jen se začtěte . . .

**Vznikl metodický pokyn**

Jedním z dopadů našich aktivit je vznik metodického pokynu týkajícího se začleňování žáků se speciálními vzdělávacími požadavky do inkluzivní tělesné výchovy. V říjnu jsme byli požádáni ministerstvem školství o spolupráci na jeho tvorbě, během podzimu jsme tak vedle terénní práce našich konzultantů či podpory individuálních vzdělávacích plánů upřeli síly tímto směrem. Vytvořili jsme prvotní návrh dokumentu, který prošel připomínkovacím kolečkem nejen na našem pracovišti, ale i mezi zástupci spolupracujících organizací, jako je například Asociace pracovníků speciálně pedagogických center, Česká unie školního plavání nebo Česká společnost tělovýchovných lékařů, samozřejmě také ČAAPA. Na sklonku roku 2019 jsme materiál předali na ministerstvo, aktuálně jsou již zpracovány připomínky České školní inspekce a prochází dalšími procesy v rámci ministerstva. Doufáme, že v minimálně změněné podobě bude tento metodický pokyn schválený tak, aby od příštího školního roku byla možná jeho implementace v praxi. Hlavním posláním pokynu je změnit náhled na uvolňování z tělesné výchovy, a především pak hledání cest k začleňování žáků nejen se zdravotním postižením či znevýhodněním.

**Spolupráce s úřadem ombudsmana**

V minulém newsletteru jsme informovali o navázání spolupráce s úřadem ombudsmanky Anny Šabatové, díky které se uskutečnil kulatý stůl na téma uvolňování žáků z tělesné výchovy. Během podzimu jsme pak společně připravili seriál vzdělávacích seminářů pro ředitele škol v jednotlivých krajích. Se změnou na pozici ombudsmana, kterým byl jmenován Stanislav Křeček, prozatím tato aktivita není realizována, věříme však, že dosud vynaložené úsilí nepřijde vniveč. Je třeba také zmínit, že Anna Šabatová ještě coby ombudsmanka podala návrh na zrušení uvolňování z tělesné výchovy, kterým by se měla zabývat poslanecká sněmovna.

**Semináře pro olomoucké školy**

Tématu inkluzivního vzdělávání v tělesné výchově se budou věnovat i semináře, které připravujeme pro ředitele a pedagogy škol zřizovaných městem Olomouc. Zařazení těchto vzdělávacích programů do olomouckého Místního akčního plánu vzdělávání je dalším důkazem pozitivního dopadu naší práce a toho, že téma inkluzivní tělesné výchovy pedagogů zajímá.

**APIV na konferencích**

Na základě pozvání České společnosti tělovýchovných lékařů jsme prezentovali téma uvolňování z tělesné výchovy a zařazování žáků se zdravotním postižením či znevýhodněním do TV na konferenci tělovýchovných na konferenci této společnosti, která se na přelomu října a listopadu uskutečnila v Olomouci a které se účastnili nejen tělovýchovní lékaři, ale také pediatři nebo třeba neurologové. Na příspěvek Ondřeje Ješiny a Maxima Tomoszka navázala poměrně bouřlivá diskuse, která přerostla i do kuloárů. Tam došlo i na probání výše zmíněného vznikajícího metodického pokynu či možnosti vzájemné podpory aktivit.

Jako již tradičně jsme nechyběli ani na konferenci a veletrhu vzdělávání v Ústí nad Labem, kde jsme dostali prostor nejen pro prezentaci našich praktických aktivit, ale mohli jsme též příspěvkem o inkluzivní tělesné výchově a vůbec oblasti APA oslovit účastníky přímo v rámci hlavního programu.

**Česká národní konference APA**

U konferencí zůstaneme. Na dny 20.–22. května totiž připravujeme 5. českou národní konferenci APA, jejímž středobodem bude olomoucký hotel Hesperia. Konference naváže na podzimní setkání APAměti v Praze, které se ohlíželo za uplynulými léty budování oblasti APA, na olomoucké konferenci bychom naopak rádi nahlédli do budoucnosti tohoto oboru. I proto jsme zvolili motto Křížem krážem po mAPĚ, které vedle jiného symbolizuje

i jistou křížovatku, na které stojíme. Program konference intenzivně připravujeme, všechny podstatné informace budou zveřejňovány na webu [www.ckapa.upol.cz](http://www.ckapa.upol.cz), přes který je již možné se k účasti na konferenci přihlásit.

**Centra kolegiální podpory**

Zájem vyučujících o nová a nová témata v rámci center kolegiální podpory neopadá, s velkou pravděpodobností tak podpoříme více pedagogů, než jsme měli v plánu. Tématem jsou aktuálně zejména žáci s poruchami chování a ADHD nebo problematika žáků s poruchami autistického spektra. Překvapil nás pak zájem – a to i ze strany středních škol – o téma zakomponování cílových her do školní tělesné výchovy jako aktivity, která u dětí nastartuje potřebu nějak soutěžit nejen mezi sebou, ale i se sebou samými a je přístupná de facto všem.

**YouTube kanál Centra APA**

Spustili jsme náš YouTube kanál, na kterém postupně zveřejňujeme metodická, ale i propagační videa týkající se oblasti APA. Mimo jiné na něm najdete videa příkladů dobré praxe, která jsme natočili v rámci projektu APIV: jedno se věnuje kroměřížskému centru kolegiální podpory a konkrétní implementaci nabytých zkušeností do praxe, další pak tematice účasti žáka se speciálními vzdělávacími požadavky na lyžařském kurzu. Ke zhlédnutí jsou také videa shrnující uskutečněné studentské expedice anebo například video Postavení mimo hru, které vzniklo pod hlavičkou projektu Olomouckého kraje Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu práce. Centrum APA na YouTube najdete zde: <https://www.youtube.com/channel/UC3utuIPdf9HzrZD2D2RZnA>.

**Metodické materiály**

Postupně jsme během zimy dokončili rozpracované metodické materiály, které nyní v průběhu

jara budeme předávat do vydavatelství. Těsně před dokončením je také kniha věnovaná inkluzivní tělesné výchově, která bude mít dvě podoby, jednu zaměřenou na předškolní a mladší školní věk, druhou pak na starší školní věk. Vyšlo také nové číslo časopisu APA v teorii a praxi.

### Mimoškolní aktivity

Jak jsme již uvedli v minulém newsletteru, v tomto školním roce pokračujeme se dvěma mimoškolními aktivitami, o které je velký zájem od zahájení projektu: tedy s všestrannou pohybovou přípravou a plaváním pro všechny. Pro zajímavost – v plavání jsme zaznamenali nárůst až na pětadvacet každo-

týdenních individuálních lekcí, celkově tak podporujeme přes sedmdesát plavců!

### Osvětové programy a další akce

O tom, že neustále pokračujeme v organizaci paralympijských školních dnů či pÁPÁ hrátek, se asi nemusíme zmiňovat. Naopak určitě musíme zmínit, že i přes nezvykle teplou zimu se nám podařilo uskutečnit všechny plánované součásti ledového maratonu kurzů, který zahrnoval také víkendy pro rodiny s dětmi se zrakovým a tělesným postižením. V rámci licenčního kurzu sjezdového lyžování žáků se speciálními požadavky jsme také proškolili externí spolupracovníky, aby byli připraveni posky-

tovat služby školám a individuálně integrovaným žákům v době, kdy nejsou k dispozici naši konzultanti. S velkým zájmem se setkala také letošní série Dnů na monoski, byť se s ohledem na průběh zimy zkrátila o jednu zastávku.

Aktuálně se chystá Karneval APA, jehož hororový vizuál jste již možná na internetu postřehli. Řešíme ovšem, zda a kdy se kvůli pandemii koronaviru uskuteční. Přípravovaná Expedice přes bar má pak stanovený termín 6.–14. června v Rakousku, očekáváme dosud největší účast osob se zdravotním postižením. Snad již v té době bude situace klidnější. ■

Martin Višňa

## Stáž – Kamnik, Slovinsko

*Začátkem letošního kalendářního roku jsem navštívila slovinské město Kamnik, kde jsem absolvovala týdenní stáž v edukačním a rehabilitačním centru Cirius, které je určené především pro děti a mládež s tělesným postižením. Centrum Cirius mi není cizí, jelikož jsem právě zde v roce 2016 byla na pracovní stáži ještě jako studentka. Bylo velice milé se na stejné místo vrátit o několik let později v jiné roli a potkávat na chodbách již známé tváře (jak z řad vyučujících, tak z řad žáků).*



Centrum Cirius disponuje několika budovami, ve kterých najdeme základní a střední školu, internát, velkou jídelnu s pódiem, rehabilitační centrum, oddělení fyzioterapie a jízdárnu pro koně určené k hipoterapii. V neposlední řadě zde najdeme plavecký bazén a dvě hezké vybavené tělocvičny, ve kterých jsem trávila s žáky nejvíce času. Hlavní náplní stáže totiž bylo rozšíření obzorů a znalostí především v oblasti aplikované tělesné výchovy. Díky mentorce, místní vyučující tělesné výchovy, Ireně Lamovec jsem však poznala mnohem více.

Během týdne jsem se seznámila se žáky základní školy a sledovala jejich úsilí při hodinách tělesné výchovy. Třídy jsou zde méně početné, stejně jako



u nás ve speciálních školách, proto je dostatek času pro naplňování individuálního přístupu k žákům. Navíc se často stávalo, že žáci měli místo hodiny TV fyzioterapie, což dále snižovalo počet žáků v hodině. Systém takto nastavené fyzioterapie je důmyslný a neokrádá žáky o volný čas. Na druhou stranu žáci přicházejí o společné zážitky se spolužáky, které zlepšují nejen třídní klima. Systém je dále nastaven tak, že žáci mají sudý týden tělesnou výchovu v tělocvičně a lichý týden v plaveckém bazénu, což je dle mého názoru skvělé. Všichni žáci tak od mladšího věku získávají vztah k aktivitám ve vodním prostředí a učí se plavat dle Halliwickovy metody.

Kromě nahlédnutí do „zákulisí“ organizace a realizace tělesné výchovy jsem navštívila prostory fyzioterapie, třídy žáků základní školy a naslouchala při jedné z hodin anglického jazyka v osmé třídě. Největší překvapení týdne nastalo ve čtvrtek, kdy jsem s žáky základní školy jela v rámci projektového dne na exkurzi do Lublaně. Tam jsme navštívili prostory a ateliéry komerční televize POP TV. Exkurzi jsem považovala za úspěšnou, jelikož žáky bavila a měli nespočet dotazů. Ačkoliv jsem vzhledem k odlišnému jazyku neporozuměla všemu, odjížděla

jsem taktéž s dobrým pocitem. Po celou dobu jsem okolo sebe totiž viděla vyučující a asistenty, kteří se se zájmem starali o žáky. Za zajímavost považuji, že mezi asistenty pedagoga převažuje mužské pohlaví. Na exkurzi a zpět jsme se dopravili společně školními mikrobusey, které mimo jiné každý den svázejí žáky z přilehlých měst a vesnic do školy a po výuce zpět. Závěrem stáže jsem se byla podívat na turnaj v bocci, který se konal v tělocvičně.



Během týdne jsem si našla i volný čas na procházky po blízkém okolí. Navštívila jsem Starý hrad, který se tyčí nad městem a jsou z něj krásné výhledy až na pohoří Julských alp s vyčnívajícím vrchol Triglav. Prošla jsem i centrum města Kamnik, kde mě nejvíce překvapila přetrvávající vánoční výzdoba a kluziště na jednom z náměstí. Příjemná atmosféra města a vlídných lidí ve mně zanechala jen nejlepší vzpomínky.

Stáž mi připomněla, jak moc rozdílné je pracovat s běžnou populací dětí a s dětmi, které mají nějaké znevýhodnění. Dovezla jsem si nové poznatky z praktických hodin tělesné výchovy i z konverzací, které jsem měla možnost uskutečnit s vyučujícími. Tímto děkuji členům projektu APIV za zprostředkování stáže a mentorce Ireně za hezký týden v krásném Slovinsku. ■



Michaela Veličková

## Seminář Integrace jiná cesta – listopad 2019

Historie seminářů Integrace jiná cesta se začala psát již v roce 2007. Jedná se o minikonference s teoretickými i praktickými příspěvky, které probíhají ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit. Jejich podstatou jsou převážně pracovní setkání odborníků z oblasti aplikovaných pohybových aktivit mající charakter workshopů či setkání u kulatého stolu.

Podzimní ročník semináře Integrace jiná cesta se konal v krásném prostředí hotelu Diana ve Velkých Losinách o posledním listopadovém víkendu roku 2019. Do oblasti aplikovaných pohybových aktivit nespádají jen aktivity týkající se sportu a tělesné výchovy, ale důležitá je i fitness složka aktivit či relaxace. Nedílnou a důležitou součástí je propojení psychických a pohybových procesů. Z tohoto důvodu jsme se tentokrát

zaměřili na psychomotoriku a její význam pro zdraví osob se specifickými potřebami (OSP), a to jak v rovině psychologické, biofyzikální či sociologické, tak i spirituální. Psychomotorika byla stěžejním tématem celého víkendu i tématem u kulatého stolu.







Cílem psychomotoriky je především prožitek z pohybu, vytváření bio-psychosociální pohody, upevňování pozitivního vztahu k pohybové aktivitě, osobní růst, péče o zdraví a rozvoj pohybových dovedností. Na seminář byli pozváni odborníci, kteří se zabývají touto problematikou jak v České republice, tak i na mezinárodní úrovni.



Účastníci tak mohli vyslechnout příspěvky o aktivitách z této oblasti a dále byla prezentována a podána zpráva subkomise Psychomotoriky České asociace Sport pro všechny a zpráva o aktivitách psychomotoriky v zahraničí. Podstatná a důležitá fakta byla probrána u kulatého stolu, jehož stěžejním tématem byla akreditace speciálních programů Psychomotorický specialista a Psychomotorická terapie.



V dopoledních i odpoledních hodinách následoval praktický indoor a outdoor workshop „Tak to (U)dělám já!“, na kterém si účastníci sami mohli vyzkoušet, jak prožít radost z pohybu, jak pochopit a poznat sami sebe nebo třeba jak pomocí pohybových aktivit navázat kontakt s lidmi. Základem psychomotoriky je získat pohybem co nejvíce zkušeností o osobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emociálního a umět je využívat pro své sebepoznání nebo i sebezdokonalování. Součástí



workshopu proto byly různé aktivity na rozvoj jemné a hrubé motoriky, koordinaci pohybů, rovnováhu či orientaci v prostoru. V neposlední řadě měli účastníci možnost spontánně vyjádřit své emoční motorickými projevy a uzpůsobit aktivity svým potřebám či potřebám skupiny. Nedílnou součástí semináře byla i konzultace a práce s metodickými kartami na psychomotoriku. Velmi zajímavé a podnětné myšlenky zazněly z úst odborníků při závěrečném diskusním panelu na téma Psychomotorika v praxi.



Součástí celého semináře bylo i setkání vedoucích Center kolegiální podpory a představení výstupů z projektu „Studenti oborů tělesná výchova a sport jako mentoři pro chlapce a mladé muže (Sports Students as Mentors for Boys and Young men – SSaMs)“. <https://sportsmentors.eu/>. ■

Markéta Hajduková

## Názory učitelek na integrovanou tělesnou výchovu

Konzultant Ústeckého a Libereckého kraje požádal o rozhovor čtyři paní učitelky. Zde jsou jejich odpovědi na „základní otázky“.

**Jana Musilová – ZŠ Česká, Liberec**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Přínos vidím hlavně v získání nových informací a nového přístupu k dětem se zdravotním postižením či zdravotním omezením v tělesné výchově. Celkově mě to obohacuje o nové informace, nové hry a nové zkušenosti.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Můj názor je, že bychom se všichni měli snažit tyto děti zapojit a obohatit jim nejen hodiny TV a myslím, že i pro pedagoga je to výzva, při které se může dále vzdělávat, překonávat překážky a najít si cestu při práci s žáky se zdravotním postižením. Myslím si, že by se to mělo podporovat a pomůže to nejen samotným žákům se zdravotním postižením, ale i jejich spolužákům.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mám ze samotné spolupráce, díky níž se dozvídám nové informace a nové přístupy. Také jsem ráda, že se mohu někam obrátit pro informace nebo pomoc, kdybych potřebovala radu. Největší radost mám z toho, že děti jsou v hodinách nadšené a vznikla krásná spolupráce a pochopení zdravotního omezení. U dívky na vozíku se povedlo i to, že se mohla zúčastnit TV a bylo jí i paní učitelce ukázáno, že jde do hodin TV aktivně zapojit všechny bez rozdílů.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Ze spolupráce jsem nadšená! Hodnotím ji velmi kladně a přínosně. Práce je příjemná a užitečná. Těžím z ní nejen já, ale i kolegové, kteří tak vidí jiný úhel pohledu, nové informace a nápady.*

**Denisa Klingnerová – ZŠ Sportovní Tanvald**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Vzhledem k tomu, že ještě nemám dostatečnou praxi, jsem ráda za jakékoliv obohacení, názory a zkušenosti dalších pracovníků ve všech oblastech mé práce. A díky tomu, že mám letos ve své třídě holčičku s tělesným postižením a nemám moc zkušeností, jak s ní pracovat a jak ji zapojo-*

*vat do společné tělesné výchovy, jsem moc ráda, že získám pomoc a rady někoho zkušeného.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Za integraci dětí se zdravotním postižením jsem ráda, nejen kvůli sobě, ale i kvůli ostatním dětem ve třídě. Myslím, že se obohacujeme navzájem, učíme se společně komunikovat i mimo třídu, prožívat jiné okamžiky než při běžné výuce, společně si pomáhat a spolupracovat. V některých oblastech to občas není jednoduché, člověk má strach, aby dětem s tělesným postižením neublížil. Jinak je moc fajn, že získáváme nové zkušenosti.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mi dělá pozitivní zpětná vazba od dětí a radost, nadšení a úsměv na tváři naší Natálky. Můžeme ji zapojit do her, plavání i dalších cvičení a nikomu to nepřijde divné.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Podpora konzultanta APA je bezvadná, fajnová, velmi přátelská. Je to člověk na pravém místě, spolehlivý, s obrovským srdíčkem a citem pro děti s postižením.*

**Šárka Jiroušová – ZŠ Hodkovice nad Mohelkou**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Do tohoto projektu jsem se zapojila se svou třídou již v loňském roce. Překvapilo mě, že se žáci na společnou tělesnou výchovu, kterou jim zprostředkuje externista, velmi těšili. Z mého pohledu si žáci měli možnost uvědomit, že ne každý má to štěstí mít všechny smysly v naprostém pořádku, a že i přesto dokáže takový jedinec sportovat a alternativním způsobem uspět téměř v každém sportovním odvětví. Děti si vyzkoušely různé honyčky a hry, jako např. goalball, a také se účastnily besedy o handicapovaných sportovcích, která jim ještě více přiblížila tuto problematiku.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Integrace žáka se zdravotním postižením znamená pro učitele a asistenty více práce, nicméně pro samotný kolektiv je obohacující. Žáci se v obou svých třídách k takovému jedincům chovali přá-*

*telsky a byli jim nápomocni. Je velmi důležité vést ostatní žáky k toleranci a respektu vůči handicapovaným jedincům.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*V rámci spolupráce se integrací do tělesné výchovy zlepšila motivace žáků se zdravotním postižením v naší škole k jakékoli pohybové aktivitě.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Spolupráce s konzultantem byla vstřícná. Když jsme se třídou měli v daném termínu nějaký projektový den či týden, přizpůsobil aktivity a náplň hodiny našemu tématu. Děti se vždy moc těšily a cvičily se zaujetím. Vyzkoušely si spoustu nových her. Spolupráci hodnotím velmi kladně.*

**Nikola Salačová – ZŠ 5. května, Jablonec nad Nisou**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Projekt je pro mě zajímavý, jelikož se mohu dozvědět, jak pracovat v tělesné výchově s žáky, kteří jsou nějakým způsobem znevýhodnění. Také jsem viděla spoustu zajímavých her a aktivit, které teď sama praktikuji ve svých hodinách.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Integrace žáků se zdravotním postižením do hodin TV je podle mě důležitá věc, jelikož se touto cestou žáci učí vzájemně toleranci a pomoci druhým. Navíc díky integraci neochuzujeme žáky se zdravotním postižením o mnohdy jedinou možnost pohybové aktivity ve škole.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mám z rozšířeného zásobníku her a různých aktivit, díky kterým jsou mé hodiny zábavnější a pestřejší. Moc se mi líbily ukázky paralympijských sportů, ze kterých byli nadšení i naši žáci.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*S Michalem se spolupracuje na jedničku. Je ochotný, žáci ho mají rádi a jeho návštěvy ve škole beru jako velké zpestření. ■*

Michal Šmíd

## Všestranná pohybová příprava dětí s postižením aneb Příklad mimoškolního kroužku pro všechny – příklad dobré praxe

Kroužek všestranné pohybové přípravy je realizován od podzimu 2017 za podpory projektu OPVVV (výzva APIV), za jehož vedení odpovídá tým odborníků z katedry aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. První myšlenky o vzniku pohybového kroužku zaměřeného na základní gymnastiku pro všechny (včetně dětí či žáků se zdravotním postižením) však pochází z roku 2016 – tehdy jsem čerpala zkušenosti v oboru v zahraničí, především ve Finsku. Tamní příklad dobré praxe mě natolik nadchnul, že jsem se zpět domů vracela plná elánu jejich model vnímání a realizace gymnastiky pro všechny přenést i k nám. Pojem gymnastika pro všechny ve Finsku znamená, že je gymnastické cvičení zpřístupněno všem bez rozdílu věku, pohlaví či zdravotního znevýhodnění, což se plně neshoduje s definicí gymnastiky pro všechny v České republice.

Otevření kroužku zaměřeného na gymnastiku, který je otevřený i dětem se zdravotním znevýhodněním, lze považovat za první malý krok k tomu, abychom se alespoň přiblížili dalším zemím, které se v této oblasti už úspěšně realizují. Zájemcům doporučuji navštívit webové stránky Britské gymnastické federace, která má ucelený systém gymnastiky pro lidi s postižením taktéž dobře pracovaný, dokonce i na závodní úrovni.

I přes krkolomné začátky se pohybový kroužek podařilo otevřít. Největší oporou mi byla domovská katedra aplikovaných pohybových aktivit na FTK UP v Olomouci (konkrétně Centrum APA), kde mé nadšení sdíleli a pomohli mi dotáhnout myšlenku kroužku k samotné realizaci. V současné době kroužek navštěvuje přibližně jedna desítka dětí ve věku mladšího školního věku především s diagnózou poruchy autistického spektra či jiným mentálním postižením nebo tělesným znevýhodněním. Tato skupina je doplněna také o děti bez postižení, často i o rodinné příslušníky. Ve většině případů se tedy cvičení účastní i rodiče či „zdraví“ sourozenci dětí. Účast rodičů však není povinná, a proto rodiče příležitostně volí místo asistence při cvičení zasloužený odpočinek v nedaleké kavárně Aplikačního centra BALUO. Kroužek má tedy charakter a prvky odlehčovací služby, které na území Olomouce všeobecně chybí.

Zvýšené personální nároky na instruktorský tým řešíme zařazováním dobrovolníků a studentů, kteří pocházejí z řad oborů aplikovaných pohybových aktivit nebo fyzioterapie. Přesah odborné

stránky do fyzioterapie velmi oceňuji a doporučuji všem, kteří provozují podobně orientované pohybové cvičení. Úzký tým asistentů i začleněných rodin vytváří příjemné společenství, díky němuž má kroužek jedinečné kouzlo. Zvažujeme však i částečné zapojení studentů zahraničních univerzit, kteří krátkodobě na FTK studují. Očekáváme od toho jistý edukativní charakter. Jejich zapojení však s ohledem na charakter postižení některých cvičících dětí musí být postupné a pouze okrajové.

Pohybový kroužek má k dispozici krásné, a hlavně plně vyhovující a bezbariérové prostory Aplikačního centra BALUO, které se nachází v areálu Fakulty tělesné kultury UP v olomouckém Neředíně. Tělocvična je vybavena vším, co je potřeba pro rozvoj základních pohybových dovedností. Děti jsou nejvíce nadšené z velké trampolíny zabudované v zemi. Po úspěšném cvičení je pro děti skákání na trampolíně největší odměnou. Přes čelní stěnu tělocvičny se rozprostírá lezecká stěna až do výšky stropu, kterou taktéž využíváme a dětem tím poskytujeme nevšední zážitky. Cvičení zpestřují atraktivní, a především inkluzivní pomůcky vyrobené českou firmou Jipast. S touto firmou na základě dosavadní velmi dobré spolupráce právě v rámci tohoto kroužku a ověření využitelnosti pomůcek zakoupených z projektu OPVVV plánujeme hlubší spolupráci s přesahem do inkluzivní TV na základních a středních školách. Některé pomůcky však doporučujeme i školám mateřským. Pomůcky jsou nejen bezpečné, ale i lehké na přenášení a mají mnoho způsobů využití. Cvičit v takto zařízených prostorech je zkrátka radost. Díky tomu jsme schopni pohybové gymnastické nástroje opravdu rozšířit na komplexní rozvoj *pohybové gramotnosti*, které prozatím pro lepší srozumitelnost laické veřejnosti označujeme jako *všeobecnou pohybovou přípravu*.

Myšlenka, že gymnastika je motorický pilíř všech pohybových aktivit, ovlivňuje obsahové zaměření kroužku. Cvičení je zaměřeno na zdokonalení a rozvoj základních lokomocí (chůze, běh, poskoky aj.) a jednoduché prvky akrobatické gymnastiky (kotouly vpřed, přemety stranou). Vhodnými cviky se snažíme podpořit správné držení těla dětí a posilujeme svaly hlubokého stabilizačního systému. Nezapomínáme ani na řádné protažení či rovnovážné, koordinační cvičení. Důraz je kladen na správné provedení každého cviku včetně adekvátní dopomoci. Součástí cvičení je míčov průprava, různorodé pohybové hry a hlavně zábava zprostředkovaná pohybem. ■

Michaela Veličková

### Co nového na UK FTVS ve druhé polovině roku 2019

*Klára Daňová, Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Marie Cahlíková*

**Druhá polovina roku 2019 přinesla na UK FTVS v Praze opět celou řadu APA akcí, na jejichž přípravě se podíleli studenti, pedagogové i APA konzultantky z projektu Pohyb pro inkluzi. Došlo na opakování úspěšných akcí z minulých let (APA pro družiny, Vernisáž sportovních fotografií Centra Paraple) i nějaké nové nÁPAdy (kurz sportovní asistence). Konala se konference APA Evolution. Obor tedy určitě nezAPAdl.**

#### O studiu

Od října začala nabíhat u oboru ATVS OSP na naší fakultě nová akreditace v bakalářském i magisterském studijním programu. Na fakultě se studovaly teoretické i praktické předměty, ale také se konaly zajímavé akce a přicházeli hosté.

Stejně jako každý rok proběhla na začátku prosince na UK FTVS série přednášek předsedkyně Sportovního klubu vozíčkářů Praha, Bc. Michaely Krunclové o vozíčkářském sportu a rehabilitaci, kvalitě života, zážitcích, kamarádství, asistentech, pomůckách a dalších tématech pod názvem „SKVĚLÁ tour de FTVS“.

První ročník bakalářského studia zorganizoval prezentaci s vrcholovým plavcem Bc. Vítem Šaškem. Svoji činnost a možnosti spolupráce během zimního semestru prezentovaly také organizace Cesta za snem, Asistence, o. p. s., STOB, INEX – SDA a Centrum Paraple.

Naši studenti ale vyráželi i do terénu. Navštívili dvakrát speciálně pedagogické centrum, Jedličkův ústav, střední školu A. Klara, Centrum Paraple, organizaci CZEPA a základní školu speciální Diakonie Stodůlky.

Rovněž byly organizovány náhledy na trénincích sportovců se zdravotním postižením. Pod vedením Mgr. Pavlové bylo připraveno více jak 100 hospitačních míst na těchto akcích.

Mimo jiné byla možnost vidět para hokej, sitting volejbal, bowling nevidomých, florbal a ragby vozíčkářů, potápění vozíčkářů, paravoltiž, plavání, bocciu, curling vozíčkářů aj. Na náhledech měli studenti možnost seznámit se se sportem, někde si ho i aktivně vyzkoušet nebo se rovnou zapojit do asistence. Dozvěděli se také o možnostech dobrovolnictví. Na Erasmus za pražské APAče vyrazila v zimním semestru do Belgie na KU Leuven Bc. Barbora Pehalová



#### **Workshop „Handy gymnastika“ aneb jak se trénuje a cvičí moderní gymnastika na Speciálních olympiádách**

V rámci výuky aplikované gymnastiky, vedené Mgr. Kateřinou Doležalovou (katedra gymnastiky UK FTVS), měli studenti 2. 12. 2019 možnost se účastnit workshopu o gymnastice mentálně postižených v prostorách sportovní haly na UK FTVS. Seminář měl podobu teoretického školení i praktické výuky. Teoretická část byla věnována založení a fungování hnutí Speciálních olympiád. Praktická část měla podobu koordinačně-kondičního cvičení.

Cvičilo se jak s netradičním náčiním (šátky, kravaty, pátky, míčky a lana), tak s typizovaným náčiním moderní gymnastiky (švihadlo, obruč a gymnastický míč). Praktická část workshopu se nesla v rytmech veselé hudby a cvičencům přinesla nejen praktické informace, ale i vlastní zážitky a pohybové školení ze světa mentálně postižených sportovců.

## Kurz osobní asistence na sportovních akcích



Kolegyně Mgr. Ilona Pavlová a Bc. Michaela Kruncllová byly hlavními organizátorkami kurzu zaměřeného na sportovní asistenci. Kurz byl určen zájemcům o asistenci osobám s tělesným postižením při provozování pohybových aktivit, a to jak indoorových (basketbal, florbal, atletika, tenis), tak i outdoorových (např. cyklistika – handbike, vodní sporty – para kanoistika, lyžování – monoski, biski, kartski). Konkrétně byl kurz připraven pro profesionály v oblasti sportu, asistenty pedagoga a pedagogické pracovníky, kteří usilují o aktivní účast žáků se specifickými vzdělávacími potřebami na školách v přírodě, cyklo výletech a lyžařských kurzech, studenty se zájmem o dobrovolnictví a praxi, ale také plnoleté rodinné příslušníky. Účastníci získali dovednosti a znalosti v účelné asistenci potřebné k plánování a realizaci sportovní akce pro osoby s TP na inkluzivních i adaptovaných pobytech. ■

## Výstava sportovních fotografií Centra Paraple

Studenti 2. ročníku bakalářského studia APTVS OSP připravili 12. 11. 2019 slavnostní otevření výstavy sportovních fotografií, které pro Centrum Paraple nafotil fotograf Tomáš Lisý. Výstava na fakultě následně probíhala až do 26. 11. Krásné barevné sportovní fotografie nabídly nejen estetický zážitek. Zachycovaly nejrůznější formy pohybu: v zimě i v létě, s přáteli i s rodinou, v Čechách i v zahraničí, bez ohledu na pohybová omezení... Připomněly, že pohyb není jen výkon, ale především zážitek, a že pohyb je život.

Slavnostní otevření zahájil za Centrum Paraple pan ředitel Mgr. David Lukeš a za UK FTVS pan prodekan Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D. a vedoucí katedry ZTV TVL a garantka oboru PhDr. Klára Daďová, Ph.D.. Po slavnostním zahájení a rautu následovala odborná přednáška Mgr. Davida Lukeše o sexualitě po míšní lézi, která si získala zaslouženou pozornost.

Za spolupráci se studenty a přípravu výstavy patří dík PhDr. Michaele Weinertové. Studentský tým akcí připravil samostatně pod pedagogickým vedením PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D. Překvapením pro všechny byla i studentská hudební produkce. ■



## Novinky v projektu Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů



V rámci přímé podpory pedagogů zapojených do projektu pokračovala realizace workshopů. Cílem těchto setkání bylo jak předání nových informací z oblasti APA, tak předvedení praktických ukázek možných aktivit a sdílení zkušeností mezi pedagogy. Z každého setkání získávají pedagogové výstupní list s nejdůležitějšími informacemi. Ten bude zároveň součástí manuálu, který obdrží školy na konci projektu. Během podzimu se uskutečnily tyto workshopy: Atletika v inkluzivní tělesné výchově (11. 9.), Psychomotorika v inkluzivní

tělesné výchově (2. 10.), Ergoterapie a pohybové chvílky ve třídě (6. 11.), Feldenkraisova metoda – pohybová laboratoř (4. 12.), a Drumming (8. 1. 2020). Všechny workshopy se tentokrát konaly na UK FTVS. Učitelé podpoření projektem se také v hojném počtu zúčastnili kurzu „Využití prvků zdravotní tělesné výchovy v hodinách TV na 1. stupni“, který byl akreditován MŠMT a konal se 28.–29. 1. 2020.

I v tomto období se konaly jednodenní teambuildingové programy pro třídní kolektivy, kde si žáci vyzkoušeli aktivity zaměřené na spolupráci ve skupině a komunikaci. Během října jsme organizovali tři akce: pro ZŠ Janského (6. třída, 3. 10.), pro ZŠ Na Smetance (8. třída, 16. 10.) a pro ZŠ Waldorfská (5. třída, 23. 10.).

Z osvětových akcí byl zařazen Paralympijský školní den (2. 12. pro ZŠ Veronské náměstí, 3. 12. pro ZŠ Na Smetance a 12. 12. pro Pedagogické lyceum), pAPA hrátky na ZŠ Drtinova s tématem pesek Bobík (15. 11.), a akce APA pro družiny. Program pro děti z družin pražských základních škol připravili 14. 11. 2019 studenti navazujícího magisterského studia. Pokračovala také přímá podpora žáků na školách a na školních sportovních kurzech. ■



## Konference APA Evolution

Desítky odborníků z celé republiky se 21. 11. 2019 sešly na konferenci APA EVOLUTION, kterou pořádala Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v hotelu Krystal v Praze 6, a zabývaly se aktuálními otázkami oboru.

- *Jakým způsobem lze podpořit děti se zdravotním postižením v inkluzi na běžných školách v jejich přístupu k tělesné výchově? Jak je nalákat k volnočasovým aktivitám?*
- *V jaké kondici je český parasport a co lze zlepšit v dalším vývoji?*
- *Jakou roli hraje sport v kvalitě života a jak se daří v praxi působit pomocí spektra programů a strategií ve zpřístupnění sportu jedinců s postižením?*
- *Jak funguje profesní příprava odborníků v této oblasti?*

Na konferenci se sešli akademici z českých univerzit, ale také lidé z praxe i sportovci. Konference obsahovala čtyři panely přednášek, posterovou sekci a workshop projektu Pohyb pro inkluzi. V úvodním panelu se řečníci vraceli k historickým kořenům péče o jedince se zdravotním postižením a vzpomněli na významné osobnosti, dr. Vojmíra Srdečného, zakladatele Kladrubských her, a prof. Jana Pfeiffera, který se zasloužil o rozvoj ucelené rehabilitace v naší zemi.

Druhý blok byl věnovaný vývoji studijních programů zaměřených na oblast APA v ČR. Doc. Sta-

ša Bartůňková hovořila o počátcích tohoto oboru na UK FTVS. Současnou situaci výuky APA na UK FTVS popsala dr. Klára Dačková z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství. Historické ohlédnutí za APA na FTK UP v Olomouci poskytla prof. Hana Válková, o současném studiu a propojení se zahraničními programy pak hovořil doc. Martin Kudláček.

Odpolední bloky již byly věnovány současnosti a účastníci měli možnost se rozhodnout mezi sekcí zaměřenou na sport a volný čas a sekcí věnující se tématům spojeným s inkluzí. Mgr. Radka Kučírková z Českého svazu tělesně postižených sportovců například hovořila o nutnosti sdružovat handicapované sportovce podle sportovních disciplín a nikoli zdravotního postižení, jako je tomu nyní. O sportu nevidomých přednášel prezident Českého svazu zrakově postižených sportovců Mgr. Zdeněk Barlok. Ten zahájil svoji prezentaci kopáním s ozvučeným fotbalovým míčem. Míč ne-

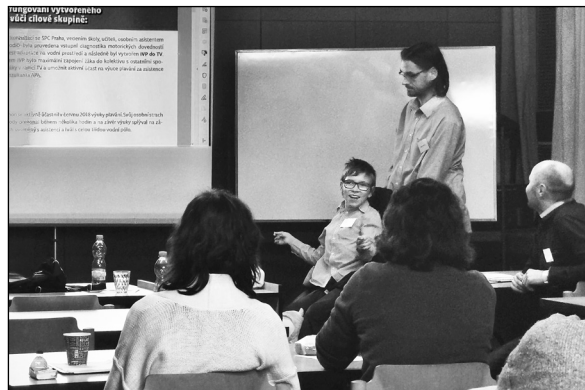




chal v přednáškovém sále kolovat s tím, že kdo si ho nechá, toho čeká na příštím tréninku. Ve svém projevu zmínil problém s počtem členů a finanční situaci parasportu. V sekci zaměřené na inkluzi vystoupili se zajímavými příspěvky Jeffrey Martin, PhD. (Wayne University, USA) a prof. Jim Parry, PhD. (University of Leeds, UK, International Olympic Academy, Greece, a UK FTVS). Oba poukázali na důležitost rovného přístupu nejen ve vzdělávání.

Konferenci uzavřel panel příkladů dobré praxe, na kterém se představili odborníci např. z organizace Kontakt bB, Centra Paraple, Sportovního

klubu vozíčkářů Praha nebo nadšenci z organizace Cesta za snem. Příklady dobré praxe byly prezentovány i týmem projektu Pohyb pro inkluzi, kde prezentaci odborníků z UK FTVS doplňovali nejen projektem podpoření pedagogové, ale i žák 2. stupně základní školy, který se díky projektu mohl i přes těžký handicap zapojit do tělovýchovných aktivit se svými spolužáky.



Děkujeme kolegům z celé republiky, že dorazili na konferenci a podpořili tak aplikované pohybové aktivity v české kotlině. ■

*Za projekt Pohyb pro inkluzi PhDr. Klára Daďová, Ph.D., Mgr. Ilona Pavlová a Mgr. Marie Cahlíková*

## Inkluzivní lyžařské výcviky s žákem s tělesným postižením – příklad dobré praxe

Lyžařské kurzy znamenají pro učitele velkou výzvu, a to i tehdy, když ve třídě žádný žák se SVP není. Přesto si uvědomujeme, že tento typ týdenní sportovní akce v zimní přírodě má velký výchovně vzdělávací dopad. Při zvládnutí začlenění žáka se SVP může dojít k významnému posunu v postojích třídního kolektivu i sebevědomí žáka. Může to být zkušenost, která ho ovlivní na celý život.

Podpora inkluzivních lyžařských výcviků je jednou ze součástí projektu Pohyb pro inkluzi. Odborní konzultanti APA vyjíždějí se 7. třídami základních škol, ve kterých je integrován žák se SVP, na týdenní lyžařské pobyty na hory jako instruktoři lyžování a pomáhají s realizací kurzu. Podpora má následující fáze:

### 1 Konzultace

Minimálně dva měsíce před samotnou akcí by měla být zahájena příprava účasti žáka se SVP na lyžařském kurzu. Na začátku je vždy důležitá velmi otevřená diskuze o všech specifikách zdravotního stavu žáka a kompetencích konzultanta APA.

### 2 Diagnostika

Součástí přípravy je podrobná diagnostika, kterou provádí odborný konzultant APA a která zahrnuje: a) vizuální a motorické hodnocení a pohovor s žákem,

b) rozhovor s rodiči pro doplnění informací o zdravotním stavu žáka, c) konzultace s učitelem.

### 3 Příprava podpůrných opatření

Na základě diagnostiky se ukáže, jaká podpůrná opatření bude nezbytné přijmout pro umožnění začlenění žáka. Mohou spočívat a) v personálních opatřeních (osobní asistent, asistent pedagoga, instruktor lyžování s kompetencemi pro jedince s postižením), b) v metodách výcviku, c) ve specifických pomůckách nezbytných pro umožnění pobytu mimo domov (v horské chatě) a pohybu na sněhu.

Velmi důležitá je příprava osobních věcí žáka na celý pobyt, včetně pomůcek pro osobní asistenci, sebeobsahu, zdravotnický a sportovní materiál. Je třeba se s nimi seznámit ještě před odjezdem. v místě pobytu je nutné zajistit vhodné ubytování a ověřit místní podmínky: dostupnost k vlekům, ochotu personálu umožnit přepravu jedince s postižením, sklon svahu, možnosti odpočinku během dne. Doprava žáka může probíhat spolu se třídou nebo individuálně.

U žáků s tělesným postižením (např. mozková obrna, míšní léze, amputace) je zásadní, jestli handicap umožňuje stoj a chůzi, a i lyžování bude

probíhat ve stoji (např. jednostranné amputace, postižení horních končetin), nebo zda se jedná o závažnější postižení končetin dolních, kdy žák používá invalidní vozík a lyžování bude realizováno vsedě. V závislosti na tom se zvolí vhodné pomůcky (monoski, dualski, biski či kartski). Ty je možné zapůjčit na několika místech v republice (např. Centrum APA FTK Olomouc, Centrum Paraple).

Na inkluzivních lyžařských kurzech, které jsem prožila se žáky 7. tříd v rámci projektu Pohyb pro inkluzi, jsem opakovaně zažila krásné chvíle, když na svahu ostatní žáci přijížděli ke spolužákovi s tělesným postižením a velmi osobitě mu vyslovovali svůj obdiv. Lyžařský kurz tak přinese možnost společných zážitků i posunutí osobních limitů a zvýšení nezávislosti.

Jedním z takových kurzů byl například lyžařský pobyt se ZŠ Na Líše, který probíhal ve Strážném v Krkonoších. Možnost výuky lyžování spolu s jeho třídou jsme zajišťovali pro žáka se spinální svalovou atrofií, což je dědičné progresivní nervosvalové kdy byla vyzkoušena biski, onemocnění. Suchá příprava proběhla již v říjnu, s rodiči i asistentkou pedagoga jsme probrali vybavení na kurz a bezpečnost. Vzhledem k diagnóze žáka jsme na kurzu respektovali únavu a kontraindikace, zejména jsme se snažili vyvarovat nárazů a pádů. Po většinu času se žák účastnil lyžování s družstvem a aktivity spojené s pobytem na horách probíhaly bez komplikací včetně společného výletu a večerních hrátek. Jeden večer měla třída možnost také vyslechnout přednášku o lyžování tělesně postižených. Cílem akce bylo, aby pobyt na horách zvládli všichni, kteří se rozhodli vyjet a prožili společně jak lyžařský výcvik, tak večerní teambuildingové hry a měli tak na co vzpomínat.



Přesto, že daný žák nemohl lyžovat samostatně a jeho stav vyžadoval trvalou asistenci, byla jeho účast na lyžařském výcviku s jeho spolužáky nezapomenutelnou zkušeností. To by nebylo možné bez potřebné podpory a entuziasmu třídní učitelky, rodičů i konzultanta APA. ■

Mgr. Ilona Pavlová

E-mail na autorku: [ipavlova@ftvs.cuni.cz](mailto:ipavlova@ftvs.cuni.cz)

## Je libo dort i s třešničkou?

### Zapojení pedagogických pracovníků do projektu Pohyb pro inkluzi – příklad dobré praxe

*Coby konzultantky APA na každou novou školu vyrážíme značně napjaté a plně očekávání. Pohrává si s námi zvědavost, hlavou nám běží velké množství myšlenek a přání, abychom se školou navázaly kvalitní spolupráci a vše šlo hladce podle plánu. Obdobně jsme se v září roku 2018 vydaly na první setkání na Praze 4, kde měla na nové škole proběhnout informační schůzka s vedením školy, pedagogy, asistenty i rodiči zapojených dětí. Škola měla hezké webové stránky, těšila se dobré pověsti a komunikace se speciální pedagožkou působící na škole, jež iniciovala počáteční propojení školy a projektového týmu, byla velmi vlídná. Díky tomu všemu jsme již na počátku pocitovaly přijetí a považovaly jsme to za první ukazatele zdárné spolupráce. Speciální pedagožka dále dopomohla k vybrání žáků, kteří budou do projektu přímo zapojeni a zprostředkovala další potřebná setkání. Vše pokračovalo dle námi zamýšlených plánů, pedagogové se zapojením souhlasili, domluvily jsme s nimi termíny teambuildingových programů pro třídní kolektivy, osvětové akce na území školních prostor, postupy administrativy, a s tím spojené diagnostiky. Podpora od pedagogů školy a ochota spolupracovat, je pro realizaci projektu i jakékoliv ovlivnění školství vždy zcela klíčová. V tuto chvíli, po prvních interakcích, z nás opadlo napětí a všichni jsme se těšili ze vstřícného začátku na doposud neprobádaném území.*



Již první koordinační schůzky se zúčastnila také paní asistentka, která na škole působí. Vyzařoval z ní entuziasmus a velká chuť přiučit se něčemu novému, a to i poté, kdy její žák nebyl vybrán pro zapojení do projektu. Zajímala se, zda nabízíme podporu i přímo „nezasaženým pedagogům“. Neméně nás pak překvapilo, když se tatáž paní asistentka přišla podívat na jednu z teambuildingových akcí pořádaných pro třídní kolektivy z dané školy. Během programu se doptávala na možné úpravy her, zajímala se o speciální pomůcky a neváhala si všechny aktivity osobně vyzkoušet. Zkrátka byla otevřena novým zkušenostem a nápadům, na průběh akce se dívala pohledem zvědavého a zkušeného pedagoga, který chce získané empirie přenést do praxe a aplikovat je ve své třídě. Nechyběla ani na osvětové akci s názvem Paralympijský školní den, jež se pořádala v prostorách školní budovy. Spolu s žáky dvou zúčastněných třídních kolektivů se seznámovala se sportovními aktivitami jako byl například pohyb bez zrakové kontroly, goalball, boccia nebo curling. Realizace takového programu může vést jak u dětí, tak u dospělých ke změně postojů k jedincům se specifickými potřebami. Otevřený postoj k odlišnostem je jedním z předpokladů úspěšné integrace nejen do tělesné výchovy. Ze zájmu paní asistentky se těšil celý projektový tým, v jejím případě předávání zkušeností fungovalo přesně tak, jak bylo zamýšleno při sestavování vize projektu. Na každý workshop, který jsme ve školním roce uspořádali, se paní asistentka osobně dostavila a činně se zapojila do připraveného programu. Příspěvky do diskuse mezi pedagogy provázela osobními zkušenostmi z asistence a vzniklé materiály pečlivě studovala. Stala se tak pro nás, zaměstnance projektu, motivací dotahovat věci nad původně zamýšlený rámec a tvořit správné přesahy teorie do praxe. Pokud se workshopu nemohla zúčastnit, požádala o zaslání vzniklých materiálů a individuálně je konzultovala se zaměstnanci projektu. Je obdivuhodné, kolik svého volného času byla ochotna investovat pro další profesní rozvoj.



Jako by jednodenní akce nestačily a paní asistentka stále prahlá po intenzivnější zkušenosti a více prožitcích z oblasti inkluzivního vzdělávání. Právě kvůli takto zapáleným pedagogickým pracovníkům se do projektu dostal i záměr uspořádat několikadenní výjezd do zahraničí. Pedagogům byla nabídnuta účast na stáži ve Finském Vierumaki s programem zaměřeným na poznávání rozdílů ve školství různých zemí, předávání zkušeností a vzá-

jemnou inspiraci. Paní asistentka se chopila příležitosti a na tuto stáž se bez váhání přihlásila. Z komunikace bylo zřejmé, že se na další podnětný týden zajištěný projektem opravdu těší. Se skupinou dalších učitelů a s podporou zaměstnanců projektu vyrazila za dalším poznáním z oblasti aplikovaných pohybových aktivit, do Vierumaki. S lítostí musíme na tomto místě konstatovat, že připravený program stáže absolvovala pouze v prvních třech dnech, a to z důvodu zlomeniny zevního kotníku a následně neodkladné operace, kterou se rozhodla podstoupit v Česku. S podporou zaměstnanců projektu byla transportována zpět do země a pokračovala ve své léčbě. Ze zprávy, kterou námi popisovaná paní asistentka sepsala, však vyplývá, že i tři dny ve Finsku měly smysl a byly cenným zdrojem nových informací. Například detailně popisuje návštěvu rehabilitačního centra v Helsinkách, ve kterém v rámci exkurze se zkušeným personálem prošla uceleným procesem rehabilitace doplněným o teoretickou přednášku Hariho Ahtee.



Vlastní poznatky ze vzdělávání v projektu přenáší paní asistentka do výuky tělesné výchovy u žáků, kterým asistuje a skrze diskuse s kolegy na škole. Dále je pověřena vedením takzvané „asistenční místnosti“ na škole, která slouží dětem se speciálními potřebami jako bezpečný prostor a útočiště v budově školy. Místo je dobře vybaveno všemi potřebnými pomůckami a je poznat citlivá ruka, která o celý prostor pečuje.

Věříme, že onen dort spolupráce a zkušeností, který jsme spolu se zaměstnanci školy začali péct, a který byl ozdobený třešničkou v podobě zahraniční stáže, přinese mnoho obdobně sladkých příběhů dobré praxe. Doufáme, že tento příklad ukazuje, že zapojení do inkluze přináší své plody nejen žákům, ale i pedagogům, rodičům a všem v okolí. Jen je někdy potřeba přečkat náročnou přípravu v podobě administrativy a koordinace se všemi zúčastněnými. Domníváme se, že paní asistentka byla, a i nadále bude, projektem obohacena o nové kompetence a zkušenosti. Její příběh, ač v závěru méně šťastný, vypovídá i o mnoha dalších pedagogích, kteří se zapojují do aktivit projektu (nejen toho našeho) s cílem podpory inkluze v tělesné výchově na základních školách. ■

Marie Cahlíková, Karina Šírerová,  
UK FTVS UK, projekt Pohyb pro inkluzi

### Aktivity Regionálního centra APA pro Olomoucký kraj

#### Centrum APA upozorňuje na postavení mimo hru v tělocviku

Problematice uvolňování žáků se zdravotním znevýhodněním z hodin tělesné výchovy se věnuje nové video, na němž se podíleli pracovníci Centra APA (aplikovaných pohybových aktivit) fakulty tělesné kultury. Vzniklo pod hlavičkou projektu Olomouckého kraje Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu práce.

„Smyslem videa je upozornit na neustále využívaný postup při uvolňování žáků z tělesné výchovy často na základě iniciativy školy, nikoliv rodičů, jak předepisuje zákon. Proto název Postavení mimo hru. Stěžejní částí je rozhovor s doktorandem FTK Jakubem Řičicou, který trpí kvadruparetickou formou dětské mozkové obrny, o jeho zkušenostech s uvolněním z tělesné výchovy nebo o jeho sportovním vyžití,“ uvedl Ondřej Ješina, vedoucí Centra APA.

„Pokud školský systém a jednotlivé školy umožní začlenění žáků se zdravotním postižením či znevýhodněním do pohybových programů, vytvoří tak možnost adekvátního rozvoje osobnosti těchto žáků a zvýšení kvality jejich života,“ dodal průvodce videem.

Rozhovor doplňují záběry z metodických DVD Vstupte prosím aneb Společně v pohybu a Už to také dokážu (hlavním autorem obou je Tomáš Vyhliďal) dříve vydaných na FTK. Nechybějí také zmínky o Expedici přes bar (autor konečného videa That's how we do je Jiří Vrba), kterou pro osoby se zdravotním postižením pořádají studenti FTK, nebo o Aplikacím centru BALUO, které nabízí možnost zacvičit si v inkluzivním fitness centru či pohybové lekce pro děti se Svišti v pohybu.

Pěťadvacetiminutový klip je jedním z výsledků spolupráce fakulty tělesné kultury a Olomouckého kraje. Díky iniciativě odborníků z Centra APA se podařilo v rámci projektu implementace Krajského akčního plánu, jehož



cílem je mimo jiné snižování nerovností ve vzdělávání, zřídit Regionální centrum APA pro Olomoucký kraj, jako první svého druhu v České republice. Regionální centrum svými aktivitami doplňuje činnost fakultního pracoviště, které se již přes deset let zaměřuje zejména na metodické materiály a vzdělávání, provozuje ale také půjčovnu sportovně-kompenzačních pomůcek a organizuje osvětové akce pro veřejnost.

Video Postavení mimo hru můžete zhlédnout na YouTube kanálu Centra APA. Kromě toho tam najdete i diskusní videa o uvolňování žáků z tělesné výchovy, o psychosociálních aspektech inkluzivní tělesné výchovy a další videomateriály. ■

*Martin Višňa*

#### Velké setkání o zdraví, pohybu i poruchách pozornosti

Na půdě SŠ polytechnické, Rooseveltova 79 v Olomouci se už po několikáté konal seminář zaměřený na podporu pedagogů při zapojování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do pohybových programů. Jako vždy se organizátor Regionálního centra Aplikovaných pohybových aktivit (APA) v projektu Implementace krajského

akčního plánu (IKAP) Olomouckého kraje zaměřil na prezentaci různě orientovaných příspěvků.

Hosty semináře byli Mgr. Lubomír Shneider, ředitel PPP a SPC Olomouckého kraje, a Mgr. Milada Sovadinová, psycholožka, vedoucí SPC Olomouckého kraje. S těmito poradenskými institucemi Olomouckého

kraje Centrum APA úzce spolupracuje při řešení problematiky Individuálních vzdělávacích plánů (IVP) ve školní tělesné výchově a pohybových aktivitách.

Mezi velmi inspirativní by bylo možné zařadit téma Mgr. Ivy Machové, Ph.D. (FTK UP Olomouc) věnované pohybové gramotnosti v atletice. Informativní a fy-

zioterapeuticky orientované bylo téma Mgr. Michaely Lehnertové (FTK UP Olomouc) zaměřené na zdravotní tělesnou výchovu, respektive téma správného dýchání. K zamyšlení a diskusi vybízela Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (FTK UP Olomouc) při své prezentaci problematiky žáků s poruchami pozornosti nejčastěji ve spojení s hyperaktivitou.

Celý seminář pak uzavřela svým příspěvkem Mgr. Daniela Zatloukalová, výchovná poradkyně na SŠ polytechnické, Rooseveltova 79, Olomouc, která na konkrétním příkladu školy prezentovala hlavní úkoly, které konkrétní poradenské zařízení ve vztahu

k zapojení žáků do pohybových aktivit řeší. Semináře se účastnilo 50 pedagogů a jak už začíná být tradicí, nejednalo se pouze a výhradně o učitele TV, ale i o řídicí pracovníky škol, třídní učitele či asistenty pedagoga. Dle vlastních slov zúčastněných pedagogů nemusí vždy všichni být s prezentujícími lektory v názorové shodě, přesto tyto semináře dávají prostor pro vlastní zamyšlení a úvahy, jak situace řešit na konkrétních školách. Některá témata jsou metodicky inspirativní, jiná spíše diskusní. Rozmanitost přístupů pak nabízí větší pravděpodobnost, že se účastníci alespoň v jednom z témat najdou, budou s ním souhlasit a že

se mu v dalších týdnech a měsících budou věnovat. Neocenitelné pak může také být přímé sdílení zkušeností ze svého pracoviště s ostatními pedagogy.

Další velké setkání nás čeká až na jaře, ale i v průběhu právě začínajícího školního roku budou mít pedagogové možnost sdílení při pořádání jednotlivých setkání (CKP) zaměřených na aplikované pohybové aktivity, které se budou konat jednou za měsíc ve spádových oblastech Jeseník, Šumperk, Mohelnice, Prostějov, Přerov, Hranice a Olomouc. Rozpis seminářů na 10.–12. 2019 vám bude zaslán pořadatelem. ■

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

## Jak změnit tělocvik ve škole?

*Níže uvedený text je součástí článku vydaného v časopise Zpravodaj Školství, ročník 18, číslo 3*

„Netrvat na výkonu a zrušit uvolňování z tělesné výchovy,“ říká odborný asistent z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. a pokračuje: „Pohyb je nástroj ke zlepšení kvality života. Existuje dotazníkové šetření, které pracuje s emocemi. Ptali se dětí, jestli měly dobrý pocit z pohybu. Divili byste se, kolik dětí tu otázku vůbec nechápalo. Ptaly se: „Pane učitel, co to je dobrý pocit z pohybu?“ A v tom je problém. Ony jsou vedeny k tomu, aby něco uběhly. To bych změnil, vykašlal bych se na hodnocení podle naměřeného času, na výkonnostní pojetí. Výkon by měl být jen motivačním prostředkem, nikoliv cílem. Nechal bych výkony na sportovní kroužky a tělocvik zařídil prožitkově. To by bylo ideální.“

A jak to tedy dělat správně?

„Zprvu zrušit uvolňování z tělesné výchovy. Zadržet změnit myšlení z negativního (proč něco nejde) na pozitivní. Za další, zřízení nějaké metodické pozice v poradenských centrech, které by řešilo, jak skloubit pohyb a například obezitu či astma.“

Co v této souvislosti dělá Olomoucký kraj?

Olomoucký kraj dané problematice věnuje velkou pozornost, dá se říct, že v tak velkém rozsahu na území ČR ojediněle. V rámci projektu na implementaci krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání (IKAP) s partnerem Centrem uznávání a celoživotního vzdělávání Olomouckého kraje (CUOK) zřídil s počátkem roku 2018 Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit (RC APA). Na počátku byla jednání a konzultace právě s Mgr. Ondřejem Ješinou, Ph.D. Úkolem RC APA je podpora pedagogů v aplikaci pohybových aktivit pro žáky se SVP včetně podpory žáků. Cílem je aktivní zapojení všech dětí, žáků a studentů do školních i mimoškolních pohybových aktivit, seznámení pedagogických pracovníků s danou problematikou – tedy jak žáky aktivně zapojit do pohybových aktivit

ve vzdělávání bez ohledu na jejich tělesné, smyslové či mentální postižení, zdravotní a sociální znevýhodnění či nemoc a zároveň jak učit ty „zdravé“ tyto žáky přijmout jako přirozenou součást tělesných aktivit. Konzultanti RC APA poskytují konzultace a metodickou podporu. Daná podpora probíhá měsíčně formou seminářů na vybraných SŠ zapojených do projektu IKAP v sedmi spádových oblastech: Olomouc, Prostějov, Přerov, Jeseník, Hranice, Šumperk, Mohelnice. Dále pak formou přímých intervencí na školách, kde se konzultant APA účastní jednotky tělesné výchovy a učí pedagogické pracovníky aktivně zapojovat žáky se SVP. Součástí je pořádání událostí jako je např. Paralympijský školní den (PŠD), při kterém dochází k seznámení s paralympijským sportem a využitím sportovně kompenzačních pomůcek nebo pÁPÁ Hrátky, které představují žákům mateřských škol svět hendikepovaných. Také dochází k zařazení paralympijských disciplín na sportovních dnech škol, které o dané aktivity projeví zájem.

Významnou roli v činnosti RC APA hraje aktivní spolupráce s poradenskými orgány PPP, SPC Olomouckého kraje v problematice tvorby a realizace Individuálního vzdělávacího plánu (IVP) pro vzdělávací předmět „tělesná výchova“ a přímá poradenská činnost na jejich pracovištích. V současné době mají regionální konzultanti APA stanoveny konzultační hodiny na SPC Olomouc, Prostějov a Mohelnice, dále je v plánu rozšíření na Jeseník, Přerov a Hranice.

Činnost konzultantů APA probíhá v úzké součinnosti s aktivitami FTK UP Olomouc, které danou problematiku řeší. V rámci této kooperace projektů jsou všichni (žák, učitel TV, škola) podporováni ve vedení integrované TV. ■

Bronislava Vláčilová

Více informací naleznete na stránkách projektu [www.ikap.cz](http://www.ikap.cz).

# Mentoring a sport v boji proti předčasným odchodům ze vzdělávání: výstupy projektu SSaMs

Ladislav Baloun, Jana Sklenaříková, Tomáš Vyhlídal, Univerzita Palackého v Olomouci

Projekt SSaMs („Sports Students as Mentors“ v překladu Studenti tělesné výchovy a sportu jako mentoři) vznikl na pozadí zvýšeného zájmu o tematiku genderu se zaměřením na zdraví, vzdělávání a souvisejících předčasných odchodu ze vzdělávání u chlapců a mladých mužů. Modul SSaMs byl vyvinut v rámci programu EU Erasmus+ ve spolupráci s pěti evropskými univerzitami a jedné neziskové organizace.\*

Je známo, že v celé EU dosahují chlapci nižší úroveň dokončeného vzdělání než dívky (Tabulka 1), následkem toho je u nich vyšší pravděpodobnost, že předčasně ukončí studium a v menší míře pokračují v terciárním vzdělávání. Předčasný odchod ze vzdělávání má navíc značnější nepříznivé dopady včetně kriminality a sociálního vyloučení. Pro doplnění kontextu o problematice předčasných odchodů ze vzdělávání v České republice je potřeba zmínit výraznou krajovou diverzifikovanost, nejhorší situace je podle Agentury pro sociální začleňování v Ústeckém a Karlovarském kraji (více než 15 % - data z roku 2017 za NUTS Severozápad). Zároveň tato agentura uvádí ve své zprávě s názvem *Finanční dopady předčasných odchodů ze vzdělávání pro stát a jednotlivce*, že lidé se základním vzděláním budou častěji čerpat dávky státní sociální pomoci a zároveň odvádět nižší částky daně z příjmů a sociálního pojištění, takže náklady státu na život jednoho člověka se základním vzděláním se mohou vyšplhat až na 13 milionů Kč ve srovnání s absolventem učebního oboru bez maturity.

**Tabulka 1:** Relativní četnost předčasných odchodů ze vzdělávání podle pohlaví (země, účastníci se programu SSaMs), EU 2016

Země Evropy	Muži	Ženy
Česká republika	6,4 %	6,0 %
Řecko	9,4 %	6,4 %
Itálie	17,5 %	11,8 %
Irská republika	8,4 %	5,4 %
Španělsko	24,0 %	15,8 %
Velká Británie	11,7 %	9,8 %

Pro bližší vysvětlení je mentoring považován za účinnou metodu pro podporu a zdokonalování silných stránek mladých lidí. Podporuje je ve vzdělávání, dokáže je nasměrovat k určité profesi nebo dalšímu vzdělání a sociálně odpovědnému období dospělosti. Sport funguje, mimo jiné, také jako cesta k uplatnění znalostí o lidském zdraví a sociálních záležitostech. Radost z pohybové aktivity

a kladný vliv na zdraví jsou hlavními schémata, se kterými se pracuje v profesionálních sportovních klubech.

### Program SSaMs

Program SSaMs je prvním celoevropským projektem zprostředkovávajícím studentům tělesné výchovy a sportu vzdělání zaměřené speciálně na práci s duševním zdravím chlapců. Tento program předává znalosti a dovednosti, které jsou použitelné pro práci ve sportovním prostředí poté, co studenti nastoupí do pracovního procesu. Program SSaMs podává srozumitelný kontext a logický základ mentoringu mladých mužů. Kromě mentoringu jako takového je zaměřen na metodiku konceptu pozitivního vývoje mládeže, role mentora a jeho vlastností.

### Použití materiálů SSaMs

Materiály obsahují šest teoretických lekcí. Každá teoretická lecke zahrnuje text pro studenty týkající se tématu dané lekce a pro lektory pak prezentaci v PowerPointu odpovídající tématu lekce s metodikou a zdroji potřebnými pro výuku.

Teoretické lekce jsou koncipovány pro týdenní frekvenci schůzek. Uvědomujeme si však, že toto nemusí být vždy praktické. Materiály lze proto flexibilně používat dle časových podmínek či jako doplněk jiného akademického programu.

Po dokončení teoretické části by měli studenti být připraveni na dalších šest praktických mentoringových lekcí s mladými muži ve školách nebo v neformálním vzdělávacím prostředí (materiály jsou zahrnuty v metodice). Před zahájením jakékoli mentoringové práce by měla být platná všechna opatření pro zajištění ochrany osobnosti.

### Obsah programu SSaMs

- ☞ Lekce 1. Práce s chlapci a dospívajícími
- ☞ Lekce 2. Role mentora – Co znamená být mentorem a co už ne? Základní úkoly mentora; vlastností, které jsou u mentora žádoucí
- ☞ Lekce 3. Budování vztahu mentor – mentorovaný, stanovení hranic, pravidel a základy bezpečnosti

\* Další řešitelé projektu Erasmus+ SSaMs: Paul Hopkins, Colin Baker, University of Gloucestershire (England); Liam Kernan, Mengage (England); Noel Richardson, Shane O'Donnell, Institute of Technology Carlow (Ireland); Athanasios Kolovelonis, Marios Goudas, University of Thessaly (Greece); Caterina Impastato, Jelena Mazaj CESIE (Italy); Olga Rodríguez Ferrán, Pilar Sainz de Baranda Andújar, Maria Jesús Bazaco Belmonte, Universidad de Murcia (Spain)

- Lekce 4. Rámec pro mentoring – Pozitivní vývoj mládeže a koncept 5C
- Lekce 5. Dovednosti potřebné pro život a stanovování cílů
- Lekce 6. Podpora emočního a duševního zdraví chlapců a mladých mužů
- Lekce 7. až 12. Hlavní zásady a podpora pro praktický mentoring

### „Genderová“ otázka

Navzdory tomu, že se projekt věnuje pouze otázkám vzdělávání a duševního zdraví chlapců a mladých mužů, neměl by být genderově vnímán jako „protiženský“. Práce s chlapci by neměla být brána jako konkurenční pro práci s dívkami a ani by neměla ubírat na významu vzdělávání a zdraví u žen. Vždy existuje prostor pro práci s chlapci i dívkami dohromady. Pokud je ale možné se zaměřit na problém, ve kterém je jedno pohlaví jasně znevýhodněno,

pak je možné na něm pracovat. Vše samozřejmě na základě důkazů a pod podmínkou, že to nebude škodlivé a znevýhodňující pro druhé pohlaví.

### Závěr

Pro skupiny ohrožené předčasným odchodem ze vzdělávání je raná intervence kriticky důležitá. Školící materiál SSaMs reaguje na tuto potřebu tím, že studentům tělesné výchovy a sportu poskytuje praktické dovednosti pro mentoring chlapců a mladých mužů. Je důležité, že program SSaMs používá metodu mentoringu založenou na silných stránkách, čímž studentům tělesné výchovy poskytuje znalosti a dovednosti pro účinné mentorování chlapců a mladých mužů. Právě těchto dovedností se dá velmi dobře využít pro práci s mladými lidmi po dokončení studia, kdy studenti začínají pracovat v oblasti sportu. ■

Všechny informace a materiály můžete najít i v českém jazyce na webových stránkách: <https://sportsmentors.eu/>.

## PAPPUS: rozsévání myšlenek učení se a hraní venku v rámci běžné školní výuky – Pojd'me se učit ven!

Julie Wittmannová, Aleš Jakubec, Iva Klimešová

Cílem tříletého projektu PAPPUS, celým názvem „Plants and Play Producing Universal Skills“ je tedy napomoci vracet všem pedagogům/edukátorům potřebu vzdělávat a vychovávat své žáky či studenty venku.

Výzkumy ukazují, že možnosti pobytu dětí a mladých lidí v přírodě a „zelených prostorách“ poskytují nesčetné množství kognitivních, emocionálních a fyzických výhod, jako je zvýšená koncentrace, lepší akademický výkon, snížená úroveň stresu a agresivity či snížené riziko obezity. Je známo, že se české děti potýkají se stejnými problémy jako děti z ostatních evropských zemí i zemí euroamerické civilizace. Myslíme tím dětskou obezitu a nadváhu, výskyt poruch pozornosti spolu s hyperaktivitou (ADHD), psychologických poruch či poruch chování. Děti tráví u televize, počítače a další elektroniky v průměru něco mezi 3,5 a 5 hodinami denně, různé výzkumy se v tom liší. Téměř polovina dětí je venku méně než hodinu denně, část populace téměř vůbec. Je toho mnoho, co nás vede k propagaci pobytu venku a přínosů kontaktu s přírodou.

Příspěvek seznamuje s obsahem a očekávanými výstupy počínajícího projektu, do kterého se zapojila Univerzita Palackého v Olomouci, zastoupená Fakultou tělesné kultury (FTK), v září 2019. Projekt svými myšlenkami rozšiřuje už ukončené či končící projekty s tematikou hry, realizované na FTK UP (VIPER a CAPS) nebo na ně navazuje.

V rámci projektu realizační tým uskuteční studijní cestu do ukázkových škol a organizací ve Velké Británii, kde se sezná-

mí s příklady dobré praxe. Následně budou vytvořeny národní adaptační plány, které zkonkretizují vhodné úpravy výchozího britského modelu. Pro aplikaci projektu do českého prostředí budeme využívat už příklady dobré praxe v podobě pilotní školy účastníci se projektu CAPS, či zkušenosti lídrů pedagogického „hnutí“ Učíme se venku.

*PAPPUS (chmýr), zde zkratka mezinárodního projektu, je latinský název pro lehké štětiny nebo chlupy, které mají napomáhat rozšiřování zralých semen větrem. Pro představu se jedná např. o bílé chmýří u odkvétající pamplišky, do kterého všichni už od dětských let rádi foukáme a napomáháme tím, někdy k nelibosti osob udržujících golfové trávníky, této rostlině k jejímu rozmnožování.*

Cílem a obsahem projektu je otestovat a implementovat inovativní praxi ve školním prostředí (u nás 1. a 2. stupeň ZŠ; vyučovací předměty přírodověda, přírodopis, pěstitelské práce, činnosti školní družiny) a mimoškolním prostředí (kluby pro děti sociálně znevýhodněné, hyperaktivní, s potížemi ve vzdělávacím procesu, organizace ekologické výchovy apod.). Hlavním obsahem projektu bude hravé zahradičnické a botanika, pomocí níž lze

získat množství dovedností a kompetencí pro budoucí život a nadšení pro přírodu a její ochranu.

Výstupem projektu pak bude soubor online metodických materiálů na školení učitelů a pracovníků s dětmi a mládeží v dané oblasti a obsah a forma školení v dané metodice.

Partnery projektu jsou University of Gloucestershire a vzdělávací organizace Play Learning Life z Anglie, dále vzdělávací organizace Gedania 1922 z Polska, Tandem ze Slovenska, organizace pro sociální výzkum a vzdělávání (GeSoB) z Rakouska a Rogersova asociace z Maďarska. ■

Grantová afilice: Erasmus+,  
číslo projektu: 2019-1-UK01-KA201-061967

## O Fokusu Praha

Jiří Hovorka

Fokus Praha je s více než 220 pracovníky největší českou neziskovou organizací podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Vznikl v únoru 1990 jako občanské sdružení z iniciativy asi desetičlenné neformální skupiny nadšenců a odborníků v čele s psychiatrem Janem Pfeifferem. Po účinnosti nového občanského zákoníku se v roce 2016 transformoval v zapsaný ústav. Jeho stávajícím generálním ředitelem je Petr Hudlička.

Fokus Praha svým klientům, mezi něž patří zejména osoby s vážným duševním onemocněním, nabízí komplexní sociálně zdravotní služby v jejich přirozeném prostředí – v komunitě. Ve spolupráci s dalšími organizacemi provozuje nově vznikající centra duševního zdraví, základní pilíř probíhající celostátní reformy péče o duševní zdraví.

Kromě služeb zaměřených na psychické zotavení se Fokus Praha soustředí i na sociální podporu svých klientů v oblastech bydlení či pracovních příležitostí. Významnou součástí jeho činnosti je rovněž vzdělávání odborné i laické veřejnosti a participace na osvětových projektech zaměřených na duševní zdraví a destigmatizaci osob s duševním onemocněním.

Fokus Praha je členem Fokusu ČR – platformy, která sdružuje 10 samostatných Fokusů působících v 7 krajích po celé České republice. Fokus ČR se mj. podílí na mezinárodních projektech propojujících oblasti duševního zdraví a sportu, jako jsou Advanced Skills for Active Living (ASAL) nebo Mental European Network of Sport Events (MENS). Je také jedním ze zakládajících členů evropské sítě European Network of Active Living for Mental Health (ENALMH), jejímž posláním je podporovat sport a pohybové aktivity při prevenci problémů s duševním zdravím a při procesu zotavení z duševních onemocnění.

### Fokus Praha uspořádal další ročník fotbalového turnaje FOKUS CUP



V polovině prosince 2019 se uskutečnil již 17. ročník tradičního předvánočního fotbalového turnaje FOKUS CUP pořádaného Fokusem Praha, největší neziskovou organizací podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním.



I tentokrát se fotbaloví nadšenci z řad zaměstnanců komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví i jejich klientů sešli v hale Gymnázia Františka Palackého v Neratovicích.



Začátku turnaje předcházelo vystoupení legendy neratovického electro-punku, kapely Pedro ZaKatchku v restauraci na hřišti.

O vítězství v turnaji bojovalo celkem 6 týmů – CDZ 1, CDZ 2, Baobab, Fokus Mladá Boleslav, Hajlendři z Vysočiny a Red Cross Kickers z německého Plattingu, kteří nakonec zvítězili.

V roce 2020 proběhnou obdobné turnaje v rakouském Steyeru a německém Plattlingu. Vrcholem sezóny pak budou červencový EASI CUP v nizozemském Amersfoortu a říjnový turnaj v Andaluzii.

Na hřišti sportovního areálu FK Meteor Praha 8 se dne 5. června 2020 rovněž uskuteční 3. ročník fotbalového turnaje OSMIČKA CUP, který Fokus Praha pořádá ve spolupráci s Městskou částí Praha 8 v rámci sportovně-společenského dne pro duševní zdraví. Turnaj je koncipován pro širokou veřejnost s předpokládanou účastí až 20 týmů. Pro získání podrobnějších informací sledujte weby MČ Prahy 8 a Fokusu Praha. ■



## Olomoucká organizace JAN podporuje pohyb u dětí s PAS

Jdeme autistům naproti – tak zní název organizace, která se komplexně snaží podporovat rodiny dětí s poruchou autistického spektra. Mezi pravidelné aktivity mimo působení střediska rané péče patří i pořádání příměstského tábora v Olomouci či pobyty pro rodiny s dětmi. Nově je nabízen pohybový kroužek.

V poslední době se začíná plnit přání podporovat pohybové aktivity a celkový rozvoj motorických dovedností a schopností. Ve spolupráci s Centrem APA došlo k zapůjčení mnoha pomůček pro aktivity na příměstském táboře, kterého se aktivně jako instruktorka zúčastnila i Veronika Chvojková.

Přelomovým bodem k podpoře pohybu se stává vytvoření komunitního centra v obci Ústín, jehož je od října 2019 součástí i nově vzniklá malá tělocvična. Ta kromě běžných tělocvičných pomůček obsahuje i drobnou lezeckou stěnu či bungee houpačku. Dětem tak umožňuje zažít přirozenou radost z pohybu a hry. O služby pohybového kroužku je mezi rodinami poměrně velký zájem. Program individuálního cvičení s dítětem s poruchou autistického spektra spočívá ve zhruba 40minutovém bloku určeném k nácvičku a rozvoji jemné i hrubé motoriky, rovnováhy, posílení svalů a ke hře. Po cvičení lze využít navazující multisenzorické místnosti snoezelen, kde jsou převážně prvky určené pro klidnou relaxaci a rozvoji smyslového vnímání.

Centrum APA se na programu podílí zapůjčením pomůček, doporučováním cviků i personálně. Hlavní cíl, aby děti byly šťastné z pohybu a mohly se dále rozvíjet, se snad daří naplnit. Více informací o organizaci najdete na <http://www.jan-olomouc.cz/>. ■

Michal Šmíd



## Seminář Aktivní v každém věku se uskutečnil již počtrnácté

Předposlední říjnový den se konal 14. ročník semináře Aktivní v každém věku. Seminář zaměřený na pohybové aktivity a zdravý životní styl seniorů proběhl za podpory statutárního města Olomouc a pod záštitou děkana FTK UP Mgr. Michala Šafaře, Ph.D. Účastníky akce bývají především cvičitelky ČASPV či Sokola, sociální či rehabilitační pracovníci z domovů pro seniory, ergoterapeuti či senioři samotní. Akce sestává převážně z praktických workshopů. Seminář se letos částečně nesl v duchu východních umění. Na úvod nás Markéta Hajduková provedla kraniosakrální jógou a ještě v dopoledním bloku ji vystřídalala Tereza Winklerová, průvodkyně inteligentním pohybem, s tématem Nohy a spojení se zemí. Na svých internetových stránkách svůj přístup k lidskému tělu popisuje následovně: „Nespojuji se výhradně s žádnou konkrétní metodou či

technikou, ale čerpám inspiraci z mnoha přístupů inteligentní práce s tělem a pohybem. Od jógy přes kraniosakrální terapii, vývojovou kineziologii, Bartenieff fundamentals, Labanovy analýzy pohybu, Continuum movement, Feldenkraiovu a Alexandrovu techniku a mnoho dalších. Inteligentní pohyb směřuje k integraci a synergii jednotlivých metodologických přístupů, opírá se o tradiční přístupy, které se stále dynamicky vyvíjejí.“ Seminář byl zakončen taktéž jógou, tentokrát pod uklidňujícím vedením Josefa Trčky, lektora z Centra Vitality, jehož lekce započala tréninkem pozornosti k dechu a obsahovala ukázky některých ásan.

Dále si kolem 35 převážně účastnic mohlo zacvičit se cvičební pomůčkou Daflex a vyzkoušet metodu Daflex systém s Drahomírou Bártovou, cvičitelkou olomoucké TJ ČASPV, zatančit si spolu s Lenkou Fasnerovou z Centra pohybu a vyzkoušet si prvky sebeobrany s Adamem Suchánkem. Program byl doplněn teoretickou přednáškou Bány Řehové Za horizontem myslí... Letos náš seminář minula chřipková epidemie, a tak jsme velmi spokojeni s optimálním počtem účastníků.

E-mail od účastnice fyzioterapeutky: „...bylo příjemné vyjet z mé praxe na váš seminář. Z mé strany naprostá spokojenost se všemi přednáškami. O všem jsem slyšela kromě linedance. To mě zaujalo hodně. Jak říkala Mgr. Fasnerová, jde tady o nastavení psychiky se subjektivním prožíváním hudby každého vozíčkáře. A zároveň se u toho i rádně zapotí. Na fyzickou kondici dobrá věc. Škoda, že jsem nestihla ,nohu a spojení se zemí'. Nevadí, příště. Díky tobě a paní Ivě Klimešové za příjemný den.“ ■

Julie Wittmannová, Iva Klimešová

## Webinária

Ondřej Ješina

Katedra APA, FTK UP Olomouc

---

Pro aktuální číslo jsme v sekci „Teorie“ udělali malou změnu. Místo očekávaných recenzovaných článků si dovoluujeme poslat odkazy na tzv. webinária. Níže uvedená webinária zaměřená na aplikovanou tělesnou výchovu jsou výstupy projektu IKAP – Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu

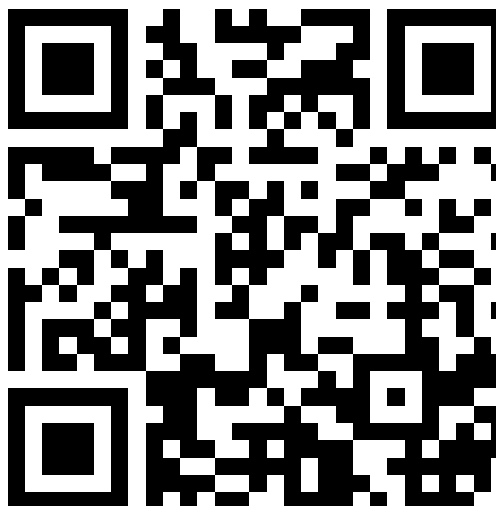
práce, CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_034/0008375. Jedná se o hodinové odborné diskuse provázané s online dotazy veřejnosti. Jedná se o relativně inovativní formu vzdělávání a předávání relevantních informací, názorů i postojů. Tak proč to jednou taky nezkusit jinak ;-)

---

### UVOLŇOVÁNÍ ŽÁKŮ Z TĚLESNÉ VÝCHOVY

Účastníci: Sovadinová Milada, Ješina Ondřej

Moderátor: Lajza Martin



*Webinárium 1: Natočeno 18. 6. 2019; BEA Centrum Olomouc*

---

### PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY INKLUZIVNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Účastníci: Válková Hana, Jurečka Aleš

Moderátor: Lajza Martin



*Webinárium 2: Natočeno 17. 6. 2019; BEA Centrum Olomouc*



## Pokyny autorům recenzované sekce

### Publikační styl

Standard časopisu **Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi** je založen na publikačním stylu Americké psychologické asociace – *Publication Manual of the American Psychological Association*, 6th edition, 2008 (viz [www.apastyle.org](http://www.apastyle.org)). Hlavním jazykem časopisu je **čeština**. Název článku, abstrakt a klíčová slova jsou publikovány také v angličtině.

### Formátování textu

Soubor příspěvku musí být ve formátu souboru Microsoft Word (.doc nebo .docx). Text má jednoduché řádkování, je zarovnaný do bloku, používá dvanáctibodový font Times New Roman a všechny ilustrace, obrázky a tabulky jsou umístěny v samostatných souborech s vyznačením jejich umístění v textu. Maximální povolená délka příspěvku je 15 stran celkem (včetně obrázků, tabulek a případných příloh).

### Abstrakt a klíčová slova

Doporučená délka abstraktu je 400 slov a nesmí přesáhnout 500 slov. Autoři musí uvést 3 až 10 klíčových slov.

### Struktura příspěvku

Výzkumný článek musí být strukturován následujícím způsobem: ÚVOD, METODIKA, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Doporučená struktura teoreticky orientovaného článku: ÚVOD, CÍLE PŘÍSPĚVKU, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Názvy kapitol musí být napsány velkými písmeny a zarovnaný doleva.

### Tabulky a obrázky

Tabulky a obrázky musí být zaslány v samostatných (zdrojových) souborech ve formátech .xls, .jpg, .tif apod. V textu bude uvedeno umístění každé tabulky a obrázku a jejich identifikace. Identifikace je zarovnaná doleva a sestává z popisku (např.: Tabulka 1, Obrázek 1) a názvu tabulky nebo obrázku pokračujícím na stejném řádku.

### Referenční seznam

Reference jsou umístěny na konci příspěvku v abecedním pořadí a musí být v souladu s APA publikačním stylem (viz příklady). Pro reference nelze nikdy použít poznámky pod čarou. Pečlivě přezkontrolujte reference, abyste se ujistili, že jsou správně a zařazeny pouze v případě, že jsou citovány v textu. Kde je to možné, musí být uvedena URL adresa odkazující na referenci.

### Příklady

#### NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

Autor, A. A., & Autor, B. B. (rok). *Název práce*. Místo: Vydavatel.

Např.:

Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

#### ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

Autor, A. A. (rok). Název kapitoly. In A. Editor & B. Editor (Eds.), *Název knihy* (pp. strany). Místo: Vydavatel.

Např.:

Válková, H. (2008). Integrace v evropském kontextu. In M. Kudláček & T. Vyskočil (Eds.), *Integrace - jiná cesta II* (pp. 83-113). Olomouc: Univerzita Palackého.

#### PERIODIKA (články v časopisech)

Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (rok). Název článku. *Název periodika, ročník*(číslo), strany.

Např.:

Janečka, Z., Štěrbová, D., & Kudláček, M. (2008). Psychomotorický vývoj a vývoj motorických kompetencí kongenitálně nevidomých dětí do 36 měsíců věku. *Tělesná kultura*, 31(1), 20-29.