

Sportovní a soutěživé hry pro školní tělesnou výchovu s žákem s tělesným postižením

**Základy pro integraci žáků s tělesným
postižením do školní tělesné výchovy**

Metodické karty

Bibliografický seznam

Autorský kolektiv a tiráž

Základy pro integraci žáků

Základy pro integraci žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy

Ondřej Ješina, Martin Kudláček

Existuje řada možností, které je nutné zvažovat při řešení otázek participace žáků se tělesným postižením (TP) ve školní tělesné výchově (TV). Níže uvedené stupně podpory představují jistou platformu pro další úvahy týkající se konkrétního zapojení jedince s postižením v podmínkách škol a školských zařízení v ČR. V tomto kontextu zvažujeme zejména spolupráci uvnitř jednoho subjektu a současně možnost širšího zapojení některých dalších výchovně-vzdělávacích pracovišť. Ačkoliv předpokládáme možnost využití obsahu tohoto DVD u „běžných“ základních škol, může sloužit i jako inspirace pro školy, které jsou primárně určené žákům s tělesným postižením (případně souběžným postižením více vadami).

Následující text je rozdělen do jednotlivých otázek, na které strukturovaně odpovídáme. V žádném případě není naší snahou uvést kompletní výčet všech faktorů vstupujících do procesu začlenění žáka s TP do školní TV a popsat jejich specifika. Naší snahou je poskytnout pedagogickým pracovníkům na I. a II. stupni základních škol a středních škol základní návody vhodné pro zařazení sportovních a soutěživých her (včetně pohybových) do svých výukových plánů.

Přestože v současné době existuje pouze minimum vysokoškolských pracovišť, které skutečně připravují budoucí pedagogické pracovníky pro práci v tělesné výchově osob se zdravotním postižením, a to ještě bývá jejich vzdělání v poslední době některými zodpovědnými osobami zpochybňováno, jsou daleko častěji než v minulosti pedagogové konfrontováni i s jinými žáky, než s TP. Z toho důvodu se v textu odkazujeme i na žáky s jinými speciálními vzdělávacími potřebami. Na jejich případě dokumentujeme některá specifika a zároveň doufáme, že si čtenář lépe uvědomí některé souvislosti nutné pro pochopení postupu při začlenění žáka s „jinakostí“ ve své komplexnosti.

Základy pro integraci žáků

Součástí textu je i závěrečný odkaz na zdroje, které mohou podpořit pedagogické pracovníky při jejich práci a dále prohlubovat jejich profesní kompetence.

Jak postupovat při realizaci her s účastí žáka se zdravotním postižením?

- **stanovit si cíle pohybové aktivity (PA)** – obecné cíle doplněné konkrétními úkoly, které musí respektovat zájmy všech žáků včetně těch se zdravotním postižením;
- diagnostikovat motorické i osobnostní kompetence skupiny (včetně žáka s postižením);
- **seznámit se s vnějšími podmínkami** – především z důvodu vnější bariérovosti, základní bezpečnosti a možnosti plánování PA;
- modifikovat PA pro zapojení všech žáků – na základě diagnostiky kompetencí skupiny a limitů vnějšího prostředí;
- **správně žáky motivovat** – především žáky informovat o nutnosti a vhodnosti modifikací, tak aby byla možná participace všech;
- seznámit žáky s PA, vysvětlit organizaci, pravidla;
- **zajistit bezpečnost** – kromě běžné fyzické bezpečnosti nezapomínat i na psychickou;
- při PA samotné pak anticipovat vývoj PA a do jisté míry ji unikátně tvořit, řešit nepředvídané situace, být připraven na flexibilní řešení, která mnohdy participace žáka s postižením vyžaduje.

Co všechno mohu (musím) modifikovat pro účast žáka se zdravotním postižením?

Způsob komunikace musíme volit dle věku, pohlaví i jedinečné osobnosti toho, s kým komunikujeme, což je v tomto případě žák. Musíme si uvědomit, že při vyučovací jednotce TV (ale nejen při ní) zdaleka nekomunikujeme pouze verbálně. Některá předem dohodnutá gesta se dokonce stala standardním prostředkem komunikace v rámci např. sportovních her, což částečně

Základy pro integraci žáků

napomáhá integraci např. dětí, žáků a studentů se sluchovým postižením. Komunikace musí být nejen přiměřená, ale nesmí u žáků vyvolávat pocit upřednostňování jedince bez ohledu na jeho postižení.

Zapojení dalších podpůrných osob může být pro integrované programy s využitím PA za určitých okolností klíčové. Okolnostmi máme na mysli především typ a hloubku žákova postižení, vnější podmínky školy a charakter konkrétních činností. Pokud mluvíme o zapojení dalších osob, máme tím na mysli především asistenta pedagoga a peer tutor. Zapojení může mít podobu asistence (tedy podpory či pomoci), ale také společného partnerského spojení, např. právě v soutěživých (často i pohybových) či jiných hrách.

Intenzita zatížení a odpočinku je opět jednou z klasických možností modifikací pohybových aktivit. Např. ve vztahu k žákovi s tělesným postižením je nutné sledovat především možná zdravotní rizika a případné kontraindikace pohybových aktivit jako je spasmus svalů, celková fyzická únava, vliv na kardiovaskulární aparát, případně další.

Role hráče (účastníka, participanta) je velmi důležitá vzhledem k jeho psychické spokojenosti s participací ve vyučovací jednotce TV a z hlediska sociálního statutu ve třídě. Naší snahou by mělo být vytvořit podmínky pro co největší možnost zapojení žáka se SVP do herní činnosti. V případě, že přímé zapojení jako hráče není možné, můžeme zvážit další možnosti (rozhodčí, poradce, supervizor, pomocný rozhodčí, manažer, živá meta, záchrana.).

Způsob lokomoce (pohybu) je samozřejmě nezbytnou součástí PA. Nejpřirozenější je chůze a běh, ale můžeme zařadit i několik dalších (pohyb v sedu, vleže, plazení, chůze po čtyřech, skoky, poskoky po jedné končetině, kombinace uvedených způsobů). Pozor však na to, aby např. všichni žáci kvůli zapojení spolužáka na vozíku stále jen neleželi po zemi. Změny pohybu můžeme zařadit a kombinovat i v průběhu PA. Všichni hráči se nemusí pohybovat stejně, to se týká např. i pohybových her. Takto výraznou změnu v lokomoci již považujeme za změnu obsahu, která může vést až k vytvoření APA vytvořené primárně pro osoby se zdravotním postižením (např. goalball, power soccer, volejbal v sedě aj.).

Prostor (místo, velikost, vymezení prostoru pro pohyb) je dalším faktorem, který musíme v rámci TV obecně akcentovat. Prostor musí být bezbariérový, snadno dosažitelný. Velikost zvolené plochy by měla odpovídat počtu a specifikům hráčů (např.

Základy pro integraci žáků

s mentálním či zrakovým postižením) především kvůli bezpečnosti, ale i intenzitě zatížení, možnosti pohybu na vozíku, popř. musí být vhodně ohraničena pro participaci žáka se zrakovým postižením. Velikost hřiště přímo ovlivňuje interakci žáků stejně jako množství aktivních zásahů do dané PA. Vymezení prostoru pro pohyb je nezbytné především z bezpečnostních důvodů, dále pak také z důvodů samotné frekvence zapojení žáka se SVP do PA. Například žáku na vozíku omezíme možnost vjezdu do území pod košem při basketbalu nebo naopak omezíme možnost vstupu ostatním stojícím hráčům. Účast žáka se zrakovým postižením naopak klade vyšší nároky na prostor i vně hrací plochy, kde je nutné, aby žák byl s prostorem seznámen, a tím byly vytvořeny podmínky pro možnost soustředění se na jednotlivé pohybové aktivity.

Počty žáků lze upravit podle potřeb. Víme například, že někteří žáci jsou velmi šikovní. V tom případě k nim zařadíme spolužáky s postižením. Lze upravit jejich počet tak, abychom výkonostně týmy přiblížili tím, že v jednom družstvu bude počet žáků navýšen.

Náčiní (druh, tvar, velikost, množství, hmotnost) může být pro některé žáky se SVP zásadní. Zdaleka však nejde jen o ozvučené míče v případě žáků se zrakovým postižením, ale ani při integraci žáka s tělesným postižením nesmíme zapomínat na používání různých typů sportovního náčiní. Například žák s DMO lépe manipuluje s velkým lehkým míčem než s těžkým a malým. U žáků s mentálním postižením uvažujeme také o barevnosti a tvarech. Musíme si uvědomit, že existuje řada sportovního náčiní z hlediska manipulace a praktického využití možná i vhodnějšího než míče – frisbee, ringo kroužky, kruhy, tyče. Je však možné využít jejich specifických tvarů a nepoužívat je pouze jako náhradu za míč, vždyť např. s frisbee se nemusí jen házet. Malá švihadla nahradíme delším lanem pro celou skupinu atp.

Čas na hru patří mezi klasické možnosti modifikace PA. Jedná se o možnost ovlivnění celkové dynamiky, intenzity i koncentrace emocí. Čas je také důležitý s ohledem na zdravotní rizika, například ve spojení se svalovou únavou u žáků s cerebrálními parézami, únavou způsobenou jednostranným dlouhodobým zatížením u žáků používajících vozík nebo psychickou únavou a ztrátou pozornosti u žáků s mentálním postižením či ADHD aj.

Základy pro integraci žáků

Vzdálenost, výška, velikost, množství cílů (košů, branek aj.) je přímo závislá na úrovni dovedností žáků. Přímou se nabízí kombinovat tento princip s některými dalšími, jako třeba se způsobem a množstvím získávání bodů. Efektu dosáhneme i zvýšením počtu branek, kdy vytvoříme podmínky pro větší možnost úspěchu. Lze také například využít kombinovaných košů, kdy na nižší hází žák se SVP a na vyšší ostatní žáci.

Využití sportovně-kompenzačních (aplikovaných) pomůcek je v některých případech komplikovaný aspekt, ale často naprosto nezbytný. Existuje řada kompenzačních pomůcek (sportovní halový vozík, handbike, tandemové kolo, tříkolka, sledge, ozvučený míč), přičemž je možná jejich kombinace, využití či nevyužití u jednoho nebo více žáků, včetně žáků bez postižení. Při jejich uplatnění je nutné myslet na bezpečnost všech žáků.

Způsob a množství získaných bodů modifikujeme v případě, když hrozí možnost, že šikovnější hráči ty méně šikovné do PA nezapojí. V tomto případě můžeme do PA zařadit pravidlo, které umožní potenciálně méně bodujícím (vybraným) hráčům násobit body za splněný úkol. Například pokud se určenému žákovi podaří vhodit koš, počítá se za 5 bodů. Existuje i možnost zvýhodnění žáka se SVP (ale nejen jeho), například v případě skórování nebo dosažení gólu, čímž dále získává na významu jeho postavení v týmu. Stejně tak zvýhodníme i vybraného žáka protějščího týmu. Pozor však na opakované označení tohoto hráče. Ačkoliv jednáte jednoznačně s vidinou pozitivního dopadu na skupinu, efekt může být opačný – proto doporučujeme střídání těchto hráčů. Zároveň lze rozšířit možnost bodování tím, že ho neomezíme pouze na vstřelení koše, ale poskytneme možnost získat body i vhozením do obroučky, desky, počtem přihrávek bez přerušení apod.

Celkovou adaptaci pravidel považujeme za způsob modifikace specifické PA v jinou. Je však nutné respektování sledovaných cílů. Zde se nejlépe projeví kapacita učitele – kreativita a intelekt, ale i časové možnosti. Jednoznačnou podmínkou je také vnitřní motivace. Nejčastěji se týká sportovních a pohybových her, ale i dalších pohybových činností.

Základy pro integraci žáků

Existují i jiné možnosti účasti žáka s TP ve školní TV než jeho plné zařazení, když to není možné?

...aneb Stupně podpory v ATV

Pro lepší pochopení principů podpory participace v TV a jednotlivých modifikací uvádíme stupně podpory dle Blocka (2000) upravené do českých podmínek (Ješina & Kudláček, 2009).

1. INTEGRACE BEZ PODPORY A BEZ MODIFIKACE OBSAHU (BĚŽNÁ TV I INTEGROVANÁ TV)

Základní charakteristika: vzhledem k charakteru postižení žáka není nutné upravovat obsah (a tím ani prostředky), podmínky, metody atd. Pro učitele není nutností v rámci terciárního nebo celoživotního vzdělání získat specifické kompetence nutné pro vedení ATV. Za určitých okolností se však v tomto případě může jednat o chybu v procesu integrace. Příklad: vzhledem k charakteru postižení žáka je nutné upravit podmínky či obsah, avšak z důvodů nekompetentnosti učitele TV k tomu nedojde, tudíž je žák v podstatě integrován pouze fyzicky bez specifického individuálního přístupu. V tomto případě může být negativní zásah do žakovy psychiky či celkového zdraví daleko hlubší než v případě jeho uvolnění ze školní TV.

2. INTEGRACE S ÚPRAVOU OBSAHU A PODMÍNEK (ATV I INTEGROVANÁ TV)

Základní charakteristika: učitel respektuje obecné cíle TV, ale současně se zamýšlí nad změnami nutnými pro participaci žáka s postižením a realizuje je. Vzhledem k charakteru postižení a po zvážení podmínek školy modifikuje obsah a upravuje organizaci školní TV tak, aby byla participace žáka s postižením možná. To vše při splnění jednoho ze základních principů integrace – integrace je realizována takovým způsobem, že kvůli ní netrpí ostatní žáci pocitem nepohody, frustrace a ochuzení.

- Žáci (zde i dále je myšleno žáci bez SVP a žák, popř. žáci se SVP) pracují na stejných cílech, ale na rozdílné úrovni.
- Žáci pracují v rámci jedné aktivity na rozdílných úkolech.

Základy pro integraci žáků

3. INTEGRACE S VYUŽITÍM PEER PARTNERŮ/TUTORŮ (ATV I INTEGROVANÁ TV)

Základní charakteristika: učitel stále ještě nevyužívá podporu v podobě asistenta pedagoga. Vzhledem k charakteru postižení žáka je však nutná asistence spolužáků, vrstevníků z jiných tříd či žáků z vyšších či nižších ročníků – peer tutorů. V zahraniční literatuře je jejich pozice a role velmi podrobně popsána a sledována (Block, 2005; Lieberman, 2002; Sherrill, 2004). U nás se strategii peer tutoring ve školní TV věnuje pouze omezené množství publikací (Rybová & Ješina, 2010). Nejčastěji se jedná o spolužáky z téže školní třídy, kteří plní funkci asistentů žáka s postižením. Vzhledem k naplnění cílů TV doporučujeme tyto peer tutorů obměňovat. Další varianta může být organizačně již náročnější, kdy je peer tutorem vrstevník z paralelní třídy. Může jím však být i starší žák téže školy. Tyto dvě poslední varianty mohou využívat nových trendů ve školních kurikulech, tedy mezipředmětové provázanosti (viz výchova ke zdraví, výchova k občanství, průřezová témata). Příkladem může být účast peer tutorů v hodinách TV s žákem s postižením v rámci předmětu výchova k občanství, kde jsou očekávané výstupy jednoznačně zaměřené na vztah k jedincům z minoritních skupin, porozumění, komunikaci v různých životních situacích, objasnění vůle a překonávání překážek, rozvíjení osobních předností, vztah k druhým lidem, otázky kvality života a mnohé další. Jedná se o oboustranně výhodný vztah, kdy žák bez postižení nabízí žákovi s postižením fyzickou i psychickou podporu a naopak získává na důležitosti, protože jeho činnost má jednoznačný smysl. Formují se tím jeho morálně volní vlastnosti, sebepřijímání a celkově jeho osobnost. Z hlediska způsobu zapojení se jedná především o:

- Tradiční jednostrannou podporu ze strany peer tutorů (vrstevníků, spolužáků).
- Reciproční spolupráci, kdy si žáci s postižením a žáci bez postižení vyměňují role.
- Zapojení starších žáků bez postižení.
- Využití podpory více žáků ve třídě, kteří se spolužáky s postižením pracují na základě daného rozvržení aktivit.

Základy pro integraci žáků

4. INTEGRACE S VYUŽITÍM ASISTENTA PEDAGOGA (ATV I INTEGROVANÁ TV)

Základní charakteristika: učitel má možnost využít podpory ze strany asistenta pedagoga. Podpora ze strany asistenta pedagoga může být vzhledem k charakteru žákova postižení, při nemožnosti využití peer tutorů, klíčová. Je však nutné mít na mysli také možná negativa zapojení takového pracovníka. Jeho přítomnost může paradoxně napomoci k vytvoření vnější bariéry ve školní třídě. Stane se jakousi hradbou mezi žáky samotnými. Dále je nutná spolupráce s učitelem TV, přičemž tento způsob práce klade vyšší nároky na řízení lidských zdrojů. Forma spolupráce pak spočívá především v:

- Podpoře asistentem pouze ve vybraných aktivitách.
- Podpoře asistentem pedagoga po celou vyučovací jednotku.

5. KOMBINOVANÉ FORMY VÝUKY (INDIVIDUÁLNÍ SEGREGOVANÁ, INDIVIDUÁLNÍ ČI SKUPINOVÁ PARALELNÍ, BĚŽNÁ INTEGROVANÁ ATV)

Základní charakteristika: s využitím asistenta pedagoga nebo bez něj (vzhledem ke způsobu zapojení) je žákovi s postižením umožněna kombinace různých forem ATV. Není nutné, abychom vždy a za každou cenu usilovali pouze o integrovanou TV. Nabízí se několik možností kombinací běžné ATV a činností s asistentem či ostatními spolužáky. *Segregované činnosti* představují pohybové aktivity, které žák s postižením uskutečňuje v jiný čas než ostatní žáci nebo s jiným obsahem či jinak cíleně zaměřené. Příklad: žáci bez SVP absolvují vyučovací jednotku zaměřenou na sportovní gymnastiku. Vzhledem k charakteru postižení se asistent pedagoga se žákyní s dětskou mozkovou obrnou zaměřuje na cviky s cílem celkového uvolnění a protažení svalstva. *Paralelní činnosti* myslíme pohybovou aktivitu, která probíhá ve stejném čase či se stejným obsahem nebo cílem. Nejčastěji probíhají v bezprostřední blízkosti. Možné je však krátkodobé fyzické vzdálení se od ostatních spolužáků, s tím, že začátek, větší část průběhu a závěr probíhá na společném místě. Příklad: žáci bez SVP absolvují vyučovací jednotku TV zaměřenou na rozvoj vytrvalostních schopností, která je realizována během v lesním terénu. Ve stejné době pak žák se zrakovým postižením se svým

Základy pro integraci žáků

asistentem absolvuje vyučovací hodinu zaměřenou na cyklistiku, kdy se účastní 20km jízdy na tandemovém kole. Strukturovaně bychom tyto formy mohly uvést následovně:

- Kombinované formy výuky bez podpory.
- Modifikace aktivit probíhají na základě podnětů od žáka s postižením.
- Aktivita jsou modifikovány učitelem TV/ATV.
- Kombinované formy výuky s podporou.
- Flexibilní rozvrh: žák s postižením navštěvuje s *podporou* běžnou TV/ATV nebo individuální či paralelní ATV na základě charakteru (obsahu) vyučovací jednotky.
- Fixní rozvrh: žák s postižením navštěvuje s *podporou* běžnou skupinovou ATV či paralelní ATV na základě stanoveného rozvrhu.

6. SPOLUPRÁCE S ORGANIZACEMI V KOMUNITĚ ŠKOLY NEBO ŽÁKA (SEGREGOVANÁ ATV)

Základní charakteristika: v rámci individuálního vzdělávacího plánu je definována kombinace školou organizované výuky, která je však redukována a umožňuje spolupráci s aktivitami jiných subjektů. Příklad: žák s kvadruplegií navštěvuje úterní výuku školy, která je realizována ve velké tělocvičně nebo na hřišti, kde většinou probíhá výuka zaměřená na hry. Čtvrteční výuka je situována v malé tělocvičně, která je bariérová včetně sociálních zařízení, a tedy není možná participace žáka s kvadruplegií. Proto čtvrteční výuka probíhá v sousedním domě dětí a mládeže, kde je organizován pohybový zájmový kroužek pro všechny (buď v době výuky, nebo častěji až po výuce). Mohli bychom tyto činnosti rozdělit následujícím způsobem:

1. Doplňkové zařazení výuky v komunitě. Výuka probíhá zčásti v rámci školní TV/ATV a zčásti ve spolupráci s vybranou organizací v místě bydliště.
2. Výuka probíhá ve sportovním kroužku ve spolupráci s vybranou organizací v místě bydliště.

Základy pro integraci žáků

7. DALŠÍ VÝUKA SEGREGOVANÉHO CHARAKTERU (SEGREGOVANÁ ATV, REHABILITAČNÍ NEBO LÉČEBNÁ TV)

Základní charakteristika: v případě, že škola nemá vytvořeny podmínky pro možnou participaci žáků s postižením, má možnost spolupráce s jinými školskými i mimoškolskými subjekty, především se školami zřízenými pro žáky se SVP a školami s třídami zřízenými pro žáky se SVP. Ačkoliv se v případě účasti v TV/ATV na škole zřízené primárně pro žáky se SVP zdánlivě nejedná o integraci, může být tento stupeň integrace v TV/ATV v našich podmínkách relativně běžný. Jedná se o případ, kdy je žák se SVP integrován na běžné škole v převážné většině vyučovacích předmětů a jediným předmětem (nebo jedním z mála), kterého se nemůže z důvodu nevytvořených podmínek účastnit, je TV/ATV. Příklad: žák s velmi těžkým tělesným postižením (kvadruplegií v kombinaci s mentálním postižením) se účastí doplňkových cvičení rehabilitačního charakteru na místo běžné tělesné (aplikované) tělesné výchovy. Může se jednat o:

- Samostatnou speciální třídu integrovanou na běžné škole, speciální školu, obrácenou integrace, domácí výuku, výuku v nemocnici či rehabilitačním ústavu.

Kde hledat zdroje, inspiraci, kontakty, informace, možnosti dalšího vzdělávání apod.?

- Centrum APA (Katedra APA, www.apa.upol.cz).
- Časopis Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi – je možné jej obdržet jako člen ČAAPA nebo je volně dostupný na webových stránkách www.apa.upol.cz.
- Výběr knih a časopiseckých článků zaměřených na aplikované pohybové aktivity – je přístupný na www.apa.upol.cz.
- Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA) – www.caapa.cz.

Základy pro integraci žáků

Referenční seznam

- Block, M. (2005). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education (3rd ed.). Maryland: Paul H. Brooks Publishing Co.
- Block, M. (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education. Maryland: Paul H. Brooks Publishing Co.
- Ješina, O., & Kudláček, M. (2009). Modifikace pohybových aktivit pro participaci dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením v integrované školní tělesné výchově. *Speciální pedagogika*, 19(3), 227-237.
- Lieberman, L. J. (2002). Strategie for inclusion: A handbook for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rybová, L., & Ješina, O. (2010). Využití peer tutoring v prostředí školní tělesné výchovy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(1), 54–58.
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.

Seznam metodických karet

Sportovní hry (Ondřej Ješina, Jan Bělka, Michal Kudláček)

Basketbal
Florbal
Fotbal
Volejbal
Ultimate

Pohybové hry

Andělská Anděla (Ondřej Ješina)
Boj o míč (Pavla Kukolová)
Býčí srdce (Pavla Kukolová)
Červení a bílí (Pavla Kukolová)
Elektřina (Pavla Kukolová)
Evoluce (Pavla Kukolová)
Honičky (Pavla Kukolová)
Hry s kolíčky (Pavla Kukolová)
Chraň si svůj kužel (Pavla Kukolová)
Kámen (Pavla Kukolová)
Liška a zajíc (Pavla Kukolová)
Na krále (Pavla Kukolová)
Na molekuly (Pavla Kukolová)
Nakažlivý smích (Pavla Kukolová)
Odkoulený míč (Pavla Kukolová)
Podbíhání lana (Ondřej Ješina)
Potřeba pomoci (Pavla Kukolová)
Přechod řeky (Ondřej Ješina)
Slepý čtverec (Ondřej Ješina)
Spící obr (Pavla Kukolová)
Střílení vrabců (Ondřej Ješina)
Transport (Pavla Kukolová)
Ulička (Pavla Kukolová)
Záchrana (Pavla Kukolová)

Basketbal

Základní charakteristika

Basketbal je sportovní hra pro dvě pětičlenná družstva. Úkolem je vhodit míč do koše soupeře a zabránit soupeři v tom, aby získal míč nebo dal koš. To vše podle daných pravidel.

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, smyslu pro fair play aj.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště (je možné velikost hřiště upravovat).

Pomůcky: větší nebo menší míč, nebo úplně jiný typ míče (volejbalový, korfbalový apod.); větší, nižší nebo kombinované koše, lze využít modifikované či improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.).

Pravidla:

- bránění – zákaz osobního bránění blíže než 50cm od hráče s TP
- přihrávky – bez možnosti přerušení;
- bodování střelby – více bodů, body za trefení desky apod.;
- neomezené setrvání pod košem.



Basketbal – Hra

Integrovaná – Modifikovaná

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

Speciální – Basketbal na vozíku

- Tým je sestaven z pěti hráčů, kteří mají přiděleny body (od 0,5 do 4,5) na základě jejich funkčního potenciálu (míry postižení).
- Počet hráčských bodů na hřišti nesmí překročit 14,5 bodu; v ČR se pak přičítají možné body pro nováčky, ženy atd. (viz. <http://www.wbasket.cz/index.php?akce=6>).
- Pokud má hráč míč v držení, může se maximálně dvakrát dotknout vozíku tak, aby změnil směr jízdy (zatočení, jízda vpřed či vzad, zastavení), poté musí driblovat, přihrát nebo hodit míč.
- Oficiální pravidla basketbalu na vozíku jsou na www.iwbf.org.

Basketbal – Nácvik herních činností jednotlivce

Dribling

- Žák stojící: dribluje podle svých možností – jednoruč, obouruč, přerušovaně, hází míč o zem jednoruč nebo obouruč.
- Žák používající vozík (para): nechá míč v klíně a ovládá vozík; dribluje podle pravidel basketbalu na vozíku – jeden dribling na dva doteky při ovládání vozíku.
- Žák používající vozík (kvadru): je tlačěn spolužákem (asistentem) a má balón v klíně; spolužák (asistent) dribluje společně s ním; zatímco je tlačěn, hází míčem střídavě o zem.

Přihrávka a chytání

- Žák stojící: přihráváme o zem po stále stejné trajektorii; zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávanými.
- Žák používající vozík (para): nalezneme nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii.
- Žák používající vozík (kvadru): kutálí míč po zemi nebo kutálí míč z klína; odhazuje míč za pomoci asistenta (spolužáka); používá stojan nebo chytá za pomoci asistenta.

Střelba

- Používáme větší nebo menší míč, nebo úplně jiný typ míče (volejbalový, korfbalový apod.).
- Využíváme větší, nižší nebo kombinované koše, je možné využít také modifikované nebo improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.); manipulujeme také se vzdáleností od koše.
- Nalezneme nejvhodnější způsob střelby – obouruč nad hlavou, jednou rukou apod.



Basketbal – Průpravná hra Basket-ultimate



10 minut



10 – 16

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště – asfalt, beton, tartan.

Pomůcky: míč, koše.

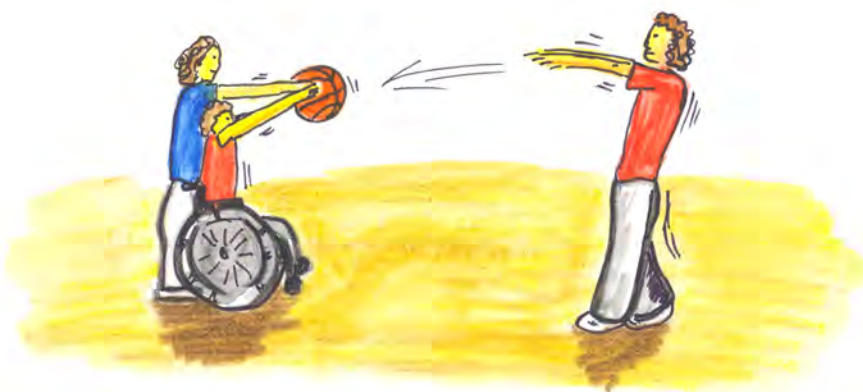
Pravidla:

Jedná se o hru pro dva týmy, jejichž úkolem je získat co nejvíc bodů. Hráči stejného týmu si mezi sebou přihrávají míč do té doby, dokud jej nezíská protější tým zachycením přihrávky či ztráty přímo při hře nebo po získání bodu(ů). Pokud má hráč v držení míč, je zakázáno chodit či běhat, musí stát na místě, případně využít pivotovu obrátku. Podobně jako v basketbale je zakázán fyzický kontakt a shodně se posuzují i fauly. Nejbližší bránící hráč může přiběhnout k hráči s míčem a nahlas mu počítat sekundy (vždy však pouze jeden). Pokud hráč, který má v držení míč jej do sedmi sekund nerozehraje, ztrácí ho. Body lze získávat různým způsobem:

- ☐ za pět po sobě následujících přihrávek bez přerušení - 1 bod;
- ☐ za deset po sobě následujících přihrávek bez přerušení - 5 bodů;
- ☐ za míč hozený o desku koše - 3 body;
- ☐ za míč vhozený do koše (případně obruče) - 5 bodů.

Modifikace:

- Způsob lokomoce – je možné hrát bez omezení, v chůzi, vsedě na zemi apod.
- Určíme hráče, kterým se v případě skórování počítá dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s tělesným postižením).
- Žák s tělesným postižením nevhazuje míč do koše, ale do zavěšené obruče, kterou připravíme podle jeho možností.
- Jeden z hráčů protějščího týmu (bez hráče s TP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku).
- Při přihrávce nesmí letět míč vzduchem, ale musí se kutálet po zemi.



Základní charakteristika

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

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play apod.

Prostředí: tělocvična; je možné upravovat velikost hřiště a počet hráčů.

Pomůcky: standardní vybavení nebo speciální nástavec na místo čepele, který je připevněn k vozíku.

Pravidla:

- je možné přizpůsobovat se výkonnosti a počtu hráčů v týmu a upravovat počty bodů za dosažený gól;
- v případě, že žák s TP hraje v poli, je nutné dbát především na bezpečnost;
- je také možné využít spolupráci asistenta.

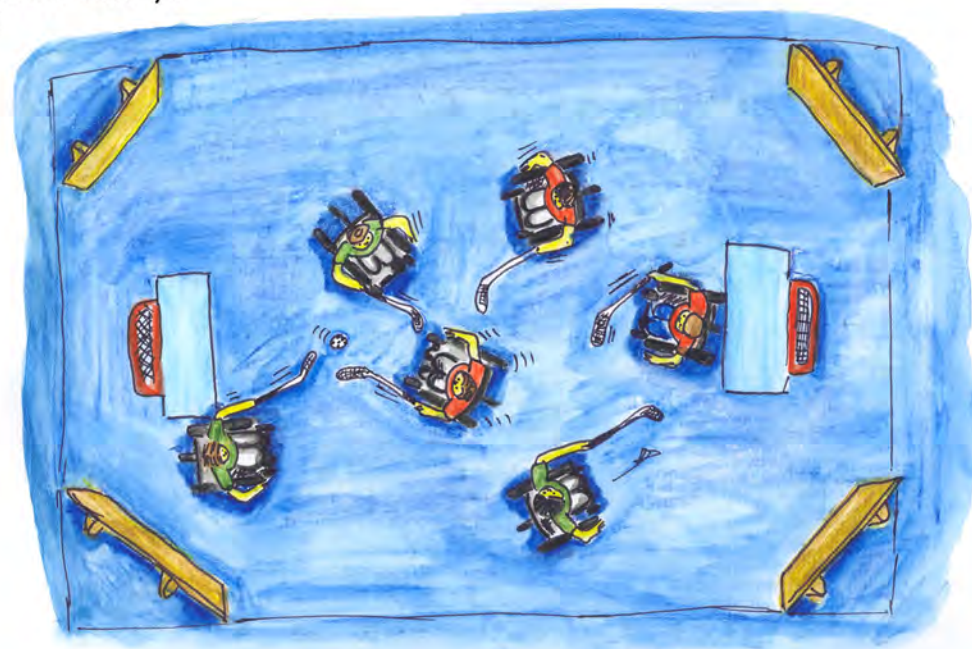
Florbal – Hra

Integrovaná – Modifikovaná

- Na začátku vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Žák s TP je v bráně (v tom případě může chytat bez vozíku).
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Speciální – Florbal na vozíku

- Oficiální pravidla florbalu jsou na http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=predpisy/pravidla, s dodatky pro florbal na vozíku na http://www.fbh.cz/_uploads/files/dodatky-pravidla-cffv.pdf.
- Tým se skládá se šesti hráčů a pravidla jsou velmi podobná florbalu ve své klasické podobě.
- Rozměry hřiště mohou být variabilní podle možností školy.
- Existuje florbal na mechanickém vozíku a florbal na elektrickém vozíku.



Florbal – Nácvik herních činností jednotlivce

Vedení míče

- Žák stojící: vede míč podle svých možností – obouruč či jednoruč.
- Žák používající vozík (para): vede míček jednou rukou, poté vede míček oběma rukama s pomocí asistenta, který tlačí vozík.
- Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí a používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.

Přihrávání

- Žák stojící: přihráváme po zemi po stále stejné trajektorii a zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávanými.
- Žák používající vozík (para): přihráváme na místě, postupně za jízdy s využitím asistenta tlačícího vozík až k samostatnému vedení míčku; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.
- Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.

Střelba

- Používáme jiný typ míčku; střílíme na větší branky s brankářem nebo bez něj; upravujeme vzdálenost od branky; nalezneme nejvhodnější způsob střelby.

Chytání

- S vozíkem a bez hokejky; s vozíkem a hokejkou; bez vozíku s hokejkou; bez vozíku a bez hokejky.



Florbal – Průpravná hra Hra s více míčky



10 minut



8 – 12

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace, rychlosti, smyslu pro fair play.

Prostředí: sportovní hala, tělocvična.

Pomůcky: florbalové hokejky, míčky a branky.

Pravidla:

Jedná se o hru dvou družstev, jejichž úkolem je vstřelit co nejvíc gólů. Hraje se na dvě branky a učitel postupně přidává do hry míčky, a to v závislosti na dovednostech hráčů. Hraje se podle pravidel florbalu s dodatky pro florbal na vozíku, která přizpůsobíme podmínkám školy. Žáci jsou častěji v kontaktu s míčkem a zdokonalují se tak v technice vedení míčku a střelby.

Modifikace:

- způsob lokomoce – můžeme hrát bez omezení, v chůzi, vsedě na zemi, s využitím asistenta (tlačí hráče na vozíku) apod.;
- určíme hráče, kterým se v případě skórování započítává dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s tělesným postižením);
- jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s TP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku);
- tým, ve kterém je hráč na vozíku, má o jednoho hráče víc;
- pokud je hráč na vozíku brankář, je možné zmenšit rozměry brány.

Základní charakteristika

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

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play aj.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště; je možné upravovat velikost hřiště a počty hráčů.

Pomůcky: větší nebo menší míč nebo úplně jiné typy míče (gymball, nafukovací plážový míč apod.); možnost využití větších branek.

Pravidla:

- úpravy podle výkonnosti a počtu hráčů v týmu, přizpůsobování počtu bodů za dosažený gól;
- hraje se s jiným míčem;
- při hře spolupracuje asistent s žákem s TP.

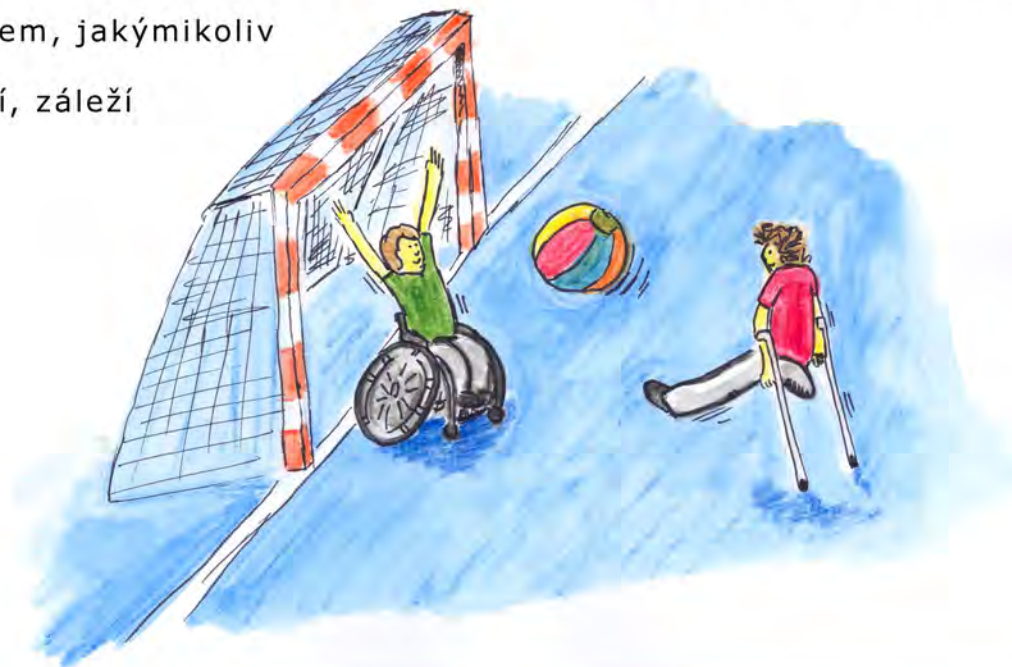
Fotbal – Hra

Integrovaná – Modifikovaná

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Žák s TP je v bráně (v tom případě je zakázána prudká střelba, hrajeme s lehčím míčem).
- Hrajeme modifikovaný fotbal vsedě (na vozíku).
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Speciální – Fotbal na vozíku

- Tým je sestaven z různého počtu hráčů, pravidla jsou značně odlišná od fotbalu ve své klasické podobě.
- Rozměry hřiště jsou variabilní podle možností školy.
- Halová verze se hraje s gymbalem, venkovní verze se hraje s velkým plážovým nafukovacím míčem.
- Branky mají větší rozměr než je běžné.
- Je možné míč zahrávat rukama, hlavou, trupem, jakýmikoliv částmi vozíku.
- Oficiální pravidla fotbalu na vozíku neexistují, záleží především na kreativě učitele a žáků.



Flotbal – Průpravná hra Hra na čtyři brány s plážovým míčem



10 minut



8 – 16

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace, rychlosti, smyslu pro fair play.

Prostředí: sportovní hala, venkovní hřiště – beton, antuka.

Pomůcky: plážový nafukovací míč, branky.

Pravidla:

Jedná se o hru dvou družstev, jejichž úkolem je získat co nejvíc bodů. Body je možné získat za vstřelený gól. Je možné přizpůsobit počet získaných bodů podle způsobu zakončení:

- ☐ gól rukou - 1 bod
- ☐ gól hlavou - 5 bodů
- ☐ gól odrazem o vozík - 8 bodů

Hraje se na čtyři branky, čímž zvýšíme možnost vstřelení gólu a přidáním dalšího míče zároveň zintenzivníme samotnou hru. Míč je možné zahrávat rukama, hlavou, tělem (kromě nohou od kolene níže) nebo konstrukcí vozíku. Je zakázáno míč uchopit do rukou či do něj kopat



Modifikace:

- Způsob lokomoce – můžeme hrát bez omezení, v chůzi, vsedě na zemi, s využitím asistenta (tlačí hráče na vozíku) apod.
- Určíme hráče, kterým se v případě skórování započítává dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s tělesným postižením).
- Jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s TP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku).
- Tým, ve kterém je hráč na vozíku má o jednoho hráče víc.
- Pokud je hráč na vozíku brankář, pak můžeme zmenšit rozměr brány.

Základní charakteristika

Volejbal je sportovní síťová hra pro dvě šestičlenná družstva. Úkolem je odehrát míč dle daných pravidel tak, aby dopadl do hřiště v soupeřově poli.

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, koordinace, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play apod.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště (je možné upravovat jeho velikost).

Pomůcky: větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (míč na plážový volejbal, nafukovací plážový míč apod.), využíváme nižší síť.

Pravidla:

- odbytí – zařadit pravidlo o jednom odbytí navíc, pokud hraje žák s TP;
- jiná hra – žák s TP může místo volejbalu hrát přehazovanou nebo celá třída volejbal vsedě;
- podobné podmínky pro oba týmy – jeden hráč z protějšího týmu hraje vsedě (vozík, židle, sed zkřížený apod.).



Volejbal – hra

Integrovaná – Modifikovaná

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Necháme hrát žáky s nižší sítí a používat různé druhy míčů.
- Žák s TP má určenou pozici v zóně z bezpečnostních důvodů.
- Hrajeme volejbal vsedě.
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Speciální – Volejbal vsedě

- Tým je sestaven z šesti hráčů, pravidla jsou takřka totožná s volejbalem stojících.
- Rozměry hřiště jsou 10 × 6 metrů, výška sítě je 1,15 m u mužů a 1,05 m u žen.
- Oficiální pravidla volejbalu vsedě jsou na www.wovd.info.

Volejbal – Nácvik herních činností jednotlivce

Odbytí vrchem

- žák stojící: odbíjí po dopadu míče o zem; neodbíjí, ale chytá míč
- žák používající vozík (para): odbíjí ze sedu; odbíjí po dopadu míče o zem
- žák používající vozík (kvadru): chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče o zem oběma rukama ve vrchní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po dopadu míče o zem oběma rukama ve vrchní části těla

Odbytím spodem

- žák stojící: odbíjí po dopadu míče o zem
- žák používající vozík (para): jednou rukou, případně oběma vsedě na zemi či na vozíku
- žák používající vozík (kvadru): nalezneme nejvhodnější způsob odbytí – jednou rukou, oběma; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče o zem oběma rukama ve spodní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po dopadu míče o zem oběma rukama ve spodní části těla

Přihrávka a nahrávka

- pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii; upravujeme vzdálenost od partnera; nalezneme nejvhodnější způsob přihrávání a nahrávání – odbytí jednou rukou, oběma, chycení a hození míče atd.

Podání

- upravujeme vzdálenost od sítě a nalezneme nejvhodnější způsob podání – odbytí jednou rukou, oběma, hození míče jednou rukou nebo oběma atd.



Volejbal – Průpravná hra Přehazovaná



20 minut



12

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace; přihrávky a chytání, smysl pro fair play.
Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště – beton, tartan.
Pomůcky: míč, síť.

Pravidla:

Jedná se o hru pro dva šestičlenné týmy, jejichž úkolem je odehrát míč dle daných pravidel tak, aby dopadl do hřiště v soupeřově poli. Podobně jako ve volejbale je hřiště rozděleno na dvě strany a ty se dělí na zóny, přičemž hráč v přední zóně může smečovat, hráč v zadní zóně nikoliv. Míč se neodbízí, ale chytá. Spoluhráči si mohou mezi sebou před vhozením míče na soupeřovu stranu maximálně jednou přihrát a nahrát (tedy celkem 2x). Rozměry hřiště jsou shodné jako u volejbalu, síť je stejně vysoko. Bodování i změna pozic jednotlivých hráčů je shodná jako u volejbalu.

Modifikace:

- hra může probíhat vsedě – rozměry hřiště, výška sítě apod. jsou potom podle pravidel volejbalu vsedě;
- tým s žákem s TP může být sedmičlenný;
- žák s TP je stále na stejném místě a zapojuje se pouze do útočné činnosti; protihráči nesmí útočit do míst, kde se nachází žák s TP;
- žák s TP může míč chytit až po dopadu.

Ultimate frisbee

Základní charakteristika

Ultimate je v České republice nejrozšířenějším sportem z rodiny frisbee – her s létajícím diskem. Jedná se o sportovní brankovou hru, v níž vítězí ten tým, který má na konci hrací doby vyšší počet bodů. Hrají proti sobě dva týmy o sedmi hráčích na obdélníkovém hřišti s koncovými zónami na obou jeho koncích. Bod padne, když hráč nahraje disk svému spoluhráči, který jej chytí v koncové zóně, na kterou tým útočí.

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, smyslu pro fair play, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, specifických dovedností.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště (je možné upravovat velikost hřiště).

Pomůcky: větší nebo menší létající disk, jiný typ létajícího disku.

Pravidla:

- bránění – zákaz osobního bránění blíže než 1m od hráče s TP;
- počítání času do rozehrání – dvojnásobný čas;
- přihrávání – bez možnosti přerušení přihrávky.

Ultimate frisbee

Ultimate frisbee – Hra

Integrovaná – Modifikovaná

- Na začátku vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s TP při přihrávce, přerušit přihrávku, obrana může být ve vzdálenosti minimálně 1 metr od žáka s TP.
- V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou hrát Ultimate- frisbee na vozíku i ostatní hráči
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí nebo asistent rozhodčího, ačkoliv u her s frisbee je snaha eliminovat osobu rozhodčího a hráči si hlásí přestupky sami).

Speciální – Ultimate na vozíku

- Tým je sestaven ze sedmi hráčů a všichni hrají vsedě na vozíku.
- Pokud má hráč létající disk v držení, musí se co nejrychleji zastavit a poté jej musí přihrát spoluhráči.
- Oficiální pravidla Ultimate na vozíku neexistují a záleží především na kreativě učitele a žáků.

Ultimate frisbee

Ultimate frisbee – Nácvik herních činností jednotlivce

Přihrávka a chytání

Žák stojící

- Přihráváme po stále stejné trajektorii.
- Určíme menší vzdálenost mezi přihrávanými.

Žák používající vozík (para)

- Nalezneme nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou.
- Pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii.

Žák používající vozík (kvadru)

- Posílá frisbee po zemi.
- Odhazuje frisbee za pomoci asistenta (spolužáka).
- Chytá za pomoci asistenta.

Ultimate frisbee

ULTIMATE FRISBEE – Průpravná hra Fuli fuli s diskem (Ješina, 2004)



10 minut



10 - 16

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play.

Prostředí: tělocvična.

Pomůcky: frisbee, lavičky.

Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě družstva. Hraje se s jedním až dvěma hracími disky. Úkolem je dát gól do soupeřovy brány. Bránu vytvoříme ze dvou převrácených laviček. Hráči se mohou pohybovat vsedě. Ve chvíli, kdy má hráč ve své moci hrací disk musí zůstat na místě a disk musí do 5 sekund rozehrát (čas mu měří nejbližší obránce podobně jako v Ultimate – oficiální sportovní hře s frisbee). Hrací disk nesmí být zvednut ze země, může být hrán pouze po zemi. Brankář se pohybuje v brankovišti, do kterého nesmí již nikdo další a může ležet.

Modifikace:

- hra je vymyšlena tak, aby bylo možné začlenění žáka s TP bez dalších modifikací podle jeho možností.





15-30 min



8-16

Cíl: zapamatování si jmen ostatních členů skupiny, procvičování paměti, rozvíjení tvořivosti

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: cokoliv, s čím se dá házet nebo posílat – míč (např. plyšový) nebo frisbee (doporučujeme posílat po zemi)



Pravidla:

Všichni hráči sedí v kroužku a posílají (hází) si frisbee nebo míč. Přihrávají vždy těm, kteří se ještě nezapojili, a to stále ve stejném pořadí. Vždy, když frisbee (míč) hráč obdrží:

- a) vysloví své jméno
- b) vysloví jméno toho, od koho přihrávku dostal
- c) vysloví jméno toho, komu přihrává
- d) přidá ke svému jménu přídavné jméno začínající na stejné písmeno jako jeho vlastní křestní jméno a zároveň jej charakterizuje (např. zářivá Zuzana, inteligentní Ivan, váhavý Vašek, tichá Tereza apod.)

Nejrychlejší hra na jména – vyvrcholení Andělské Anděly. Hráči stále sedí v kruhu a jeden z nich vstoupí do kruhu, kde má za úkol v co nejkratším čase vyjmenovat všechny spoluhráče.

Po provedení úkolu se zařadí zpět do kruhu a postupně vystoupí další hráči. Ten, který vyjmenuje všechny spoluhráče v nejkratším čase, vyhrává.

Andělská Anděla

Modifikace:

Zapojením žáka s tělesným postižením (para - používající vozík)

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy
- hráči sedí v kroužku na židlích a míč nebo frisbee hází

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru používající vozík)

- při horším úchopu je lepší místo frisbee použít větší balón, který si budou hráči posílat po zemi

Zapojení žáka s tělesným postižením

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy





3-5 min



10-20

Cíl: rozvíjení postřehu, zručnosti, taktiky, přemýšlení

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, ohraničený prostor

Pomůcky: 1 míč, rozlišovací dresy



Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny, přičemž je nutné, aby jedno z družstev bylo viditelně odlišené tak, aby se jeho členové poznali i na dálku. Na povel rozhodčího se hráči obou družstev rozběhnou volně po hřišti. První družstvo, které vyhrálo při stříhání míč, si snaží mezi sebou nahrávat. Podaří-li se mu to mezi sebou 10x, získává bod. S míčem se nesmí běhat a vždy jedna z přihrávek musí jít přes hráče na vozíku.

- měnit pravidla je možné podle možností a velikosti hřiště, dále podle počtu, úrovně a dovedností hráčů (např. stanovíme nejvýhodnější počet přihrávek)
- je možné hrát na předem určený počet kol
- ostatní hráči nesmí bránit v těsné blízkosti hráče na vozíku déle než 3 sekundy

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- je možné výšit počet nahrávek na hráče na vozíku, pokud je zručný
- hráč není součástí ani jednoho družstva – hraje za obě družstva, nesnaží se bránit
- hráč na vozíku se s míčem může pohybovat
- všichni hráči se pohybují vsedě (zákaz lezení) – zmenšený prostor

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- jako vedoucí – stopuje čas, počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- hráč je plně zapojen do hry tím, že se obě družstva musí jakýmkoliv způsobem dotknout hráče s vozíkem mezi určeným počtem přihrávek
- body se družstvu znásobí, když nahrávka půjde přes hráče na vozíku

Zapojení žáka s tělesným postižením

- přizpůsobení pohybu hráčů podle možností lokomoce – skoky snožmo, po jedné noze, lezením
- míč mohou hráči posunovat kutálením, jedním odrazem o zem, stojícímu hráči (s berlemi)
- možnost kopání, jakýkoliv posun míče kteroukoliv částí těla
- pohyb pouze lezením, pohyb po zemi



Býčí srdce



15-25 min



8-20

Cíl: rozvíjení spolupráce, orientace v prostoru, rozhodnost, socializace

Pomůcky: nafukovací balonky nebo papírové nebo molitanové terče (podle počtu družstev), pletací jehlice nebo fix

Prostředí: rovná plocha, hřiště, louka, tělocvična



Bezpečnost: je nutné dbát na zvýšenou opatrnost při pohybu bez zrakové kontroly

Pravidla:

Žáci se při této hře promění v toreadory, kteří mají zasáhnout pomyslné býčí srdce. Vymežíme startovací čáru a umístíme „býčí srdce“ (v případě venkovních prostor balonky, v tělocvičně terče) asi 15 m od ní. Žák si může vzdálenost proměřit a zapamatovat si směr. Potom mu zavážeme oči, třikrát jej otočíme kolem své osy a dáme mu do ruky „dýku“ (jehlici nebo fix, což záleží na druhu užitého terče – balonek nebo molitan). Hráč vykročí nebo vyjede jím zvoleným směrem. Opatrně postupuje vpřed, a jakmile se zastaví, musí si kleknout, napřáhnout a bodnout do místa, kde očekává „býčí srdce“. Zdaří-li se zásah, získává bod pro sebe či družstvo. Přihlížející nesmějí toreadorovi nijak radit ani ho navádět.

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

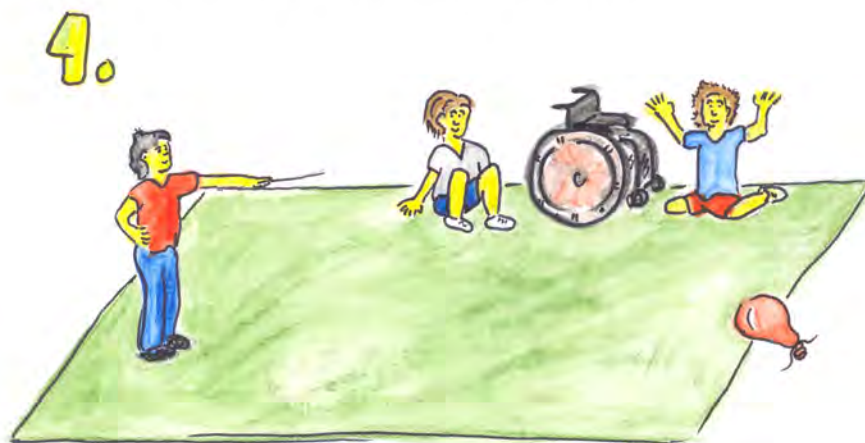
- hráči je „býčí srdce“ umístěno na podložku (židle, stůl, švédská bedna) tak, aby jej měl v optimální výškové úrovni

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- pokud žák není lokomočně schopen obsloužit „dýku“, bude slovně navádět asistenta, který jej poveze k předpokládanému místu, kde se nachází „býčí srdce“; to musí být v optimální výškové úrovni podle možností žáka

Zapojení žáka s dalším tělesným postižením

- kromě běžného zapojení do hry, možná funkce rozhodčího – počítá body jednotlivcům či družstvu a kontroluje dodržování pravidel hry



Červení a bílí



2-5 min



10-20

Cíl: rozvíjení reakcí, startovní rychlosti, pozornosti a orientace

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, venkovní hřiště – tartan, tráva (vymezená plocha)

Pomůcky: papírové koule, molitanové míčky



Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě stejně početné a vyspělé skupiny, které stojí ve dvou řadách proti sobě ve vzdálenosti 1,5 – 2 m. Jedna skupina je označena jako červení, druhá jako bílí. Obě družstva zaujmou určitou polohu (např. stoj, podřep, dřep, sed, leh na břiše, na zádech apod.) a na povel „červení“ vystartují členové družstva červených a chytají bílé, kteří se snaží zachránit doběhnutím za čáru záchrany (asi 5 m za každou řadou). Na povel „bílí“ startují opět obě družstva a hráči bílého družstva honí červené, a to opět k čáře záchrany červeného družstva. Za čárou záchrany chycení neplatí. Za každého, kdo doběhl za čáru záchrany, aniž by jej soupeř chytil, si družstvo započítá bod. Vyhrává to družstvo, které má na konci hry více bodů.

- hráči musí být od střední čáry ve stejné vzdálenosti
- místo verbálních signálů ukazujeme směr běhu paží, tedy takzvaný semafor
- obměna může být i v mechanismu určení barvy (destička, barevná kostka, šátek...)
- pro ztížení je možné slova červení a bílí zakomponovat do vyprávění příběhu nebo pohádky (např. O červené karkulce)
- starty z různých poloh na vizuální i zvukový signál

Červení a bílí

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- protihráč hráče sedícího na vozíku – omezený pohyb (snožmo, po jedné noze, žabáky...)
- všechny děti na zemi – plazení obou skupin
- hráč na vozíku (červený) – vedoucí vyvolá červenou barvu – hráč se snaží papírovou koulí trefit bílého protihráče utíkajícího za čáru záchrany
- hráči s postižením se přiblíží čára záchrany
- jako vedoucí – určuje barvy (signály), počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- jako vedoucí, stopuje čas, určuje barvy (signály), počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce – protihráči se omezí způsob lokomoce
- dvojice (trakař – má-li hráč s postižením lepší lokomoci po rukou); všechny děti ve dvojicích – způsob přesunu trakařem





15-20 min



12-30

Cíl: rozvíjení rychlosti reakcí, spolupráce; tělesný kontakt

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Skupina stojí v kruhu a všichni hráči překříží před tělem ruce (pravá ruka je přes levou) a takto se všichni chytanou. Skupina se domluví, kdo bude první. Ten pošle stiskem ruky signál, který jeho soused opět pošle dál. Takto by mohl signál putovat stále dokola, proto je možné jej vrátit, a to stisknutím ruky souseda dvakrát rychle po sobě. Tím signál může kdykoliv změnit směr a úkolem hráčů je odesílat signál dál vždy správným směrem (po jednoduchém stisknutí dál, po dvojitém zpět). Kdo signál pošle nesprávným směrem, vypadává ze hry (nebo je možné hrát variantu bez vyřazování, kdy za každý špatný stisk si hráč připočítá trestný bod – kdo bude mít po skončení hry nejméně trestných bodů, ten vyhrál).

Modifikace:

- je možné hrát ve stoje nebo vsedě, proto není potřeba tuto hru nijak zvlášť upravovat
- obměnou může být posílání impulzu nohama – hráči sedí v kruhu na zemi s pokrčenýma nohama tak, že se dotýkají částí chodidla nebo např. malíčky nohy souseda a posílají si impuls stejně jako u hry rukama (tzn. jednoduchý dotyk=impuls jde dál stejným směrem, dvojitý dotyk=impuls se vrací, odkud přišel)





10-15 min



10-20

Cíl: rozvíjení taktiky a přemýšlení

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, venkovní hřiště (tartan, tráva)

Pomůcky: není potřeba žádných zvláštních pomůcek

Pravidla:

Jedná se o hru s různými vývojovými stupni a využíváme přitom známé hry „kámen – nůžky – papír“. Na začátku jsou všichni hráči v prvním stupni vývoje, což je sliz. Pohybují se volně po prostoru a při setkání s jiným hráčem soutěží „kámen – nůžky – papír“. Ten, kdo vyhrál, posouvá se v žebříčku evoluce o úroveň výš. Každý může stříhat pouze s tím, kdo je na stejné úrovni vývoje (např. kuře s kuřetem, opice s opicí, apod). Kdo při tomto stříhání prohraje, propadá se o místo níže (sliz zůstává i po prohře slizem, protože nižší úroveň už není). Žebříček evoluce vypadá následovně:

- sliz – plazí se a srká
- kuře – chodí ve dřepu a pípá
- kohout – chodí v podřepu a kokrhá
- slon – vytvoří si chobot a troubí
- opice – pohybuje se po čtyřech a dělá opičí výrazy
- člověk – chodí normálně – vyvinul se a hra pro něj končí

Vyhrává ten, kdo jako první projde celou evolucí a dostane se na úroveň člověka. Je možné nechat hru běžet déle, aby šanci dojít na úroveň člověka mělo víc hráčů. Žebříček je možné různě upravovat (rozšířit, zkrátit, ...).

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- přizpůsobíme jednotlivé stupně možnostem žáka s postižením (sliz – plazení; kuře – posun po zemi v sedu; kohout – jízda na vozíku s pohybem rukou; opice – jízda na vozíku více v předkolu, ruce skoro k zemi; člověk – normální jízda, zatáčení, vznešený posed)

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- přizpůsobíme určitý druh pohybu, který žák zvládne

(od nejjednoduššího – po nejdokonalejší) a přiřadíme k jednotlivým stupňům; ostatní žáky přitom seznámíme s jednotlivými stupni

- poskytneme žákovi s postižením masky, které bude v průběhu hry měnit; zvuk se bude snažit napodobit, pohyb necháme libovolný

- zjednodušení a dopomoc při střihání – např. ukazováním na obrázky nebo určíme tvar ruky ke každému znaku podle možnosti žáka (nůžky – jeden prst, papír – volné zápěstí, kámen – pěst); žák může svou volbu naznačit i pohybem hlavy

- žák se pohybuje s pomocí asistenta (žáka), který za něj střihá a žák s postižením napodobuje zvuky a pohyb, který zvládne





2-5 min



20-25

Cíl: celkové zahřátí organismu, emoční naladění na budoucí činnost ve vyučovací jednotce, rozvíjení rychlosti, obratnosti a vytrvalosti

Prostředí: prostorná tělocvična, hřiště, rovná plocha

Pomůcky: kolíčky



Prostá se záchranou - vymezíme vnitřní hrací prostor. Kolem něj vymezíme ještě jeden vnější hrací prostor, ve kterém se pohybuje žák s TP. Jeden až tři žáci jsou chytači, kteří mají „babu“ a jejich úkolem je chytit všechny ostatní hráče. Jakmile se někoho dotknou, dotyčný musí opustit vnitřní hrací prostor a přesunout se do vnějšího.

Žák s TP pak může chycené zachránit dotykem. Jeho úkol je tedy co nejrychleji vrátit všechny do hry. Pokud chytači dokáží pochytat všechny hráče tak, že se žádný nepohybuje ve vnitřním hřišti, vyhrávají.

Měnivá - jedná se o klasickou honičku s jedinou obměnou a tou je, že učitel v průběhu hry dává pokyny ke změně lokomoce hráčů. Kromě běhu je to chůze, běh po čtyřech, plazení, račí chůze, pohyb vsedě, skoky po jedné noze nebo snožmo, válení sudů atd. Zvláště vhodná je pro žáky s lehčí formou DMO. V případě žáka na vozíku pak musíme zvážit hlavně bezpečnostní rizika.

Kamenná & měnivá - měnivou honičku je možné zpestřit tak, že každý, kdo byl chycen, „zkamení“ v pozici, která byla předem určena. Dosud nechycení hráči jej mohou předem dohodnutým způsobem oživit.

Honičky

Boj o liščí ocásek - každý hráč, kromě honiče, má vzadu na teplácích (nebo např. na rameni) připevněný kolíček na prádlo.

Úkolem honiče je sebrat kolíček některému z honěných. V momentě, kdy se mu to podaří, stává se honěným a ten, komu kolíček sebral naopak honičem. (Žák s postižením, který není tak obratný jako jeho spolužáci, si může kolíček umístit na nějaké hůř dostupné místo - např. žák na vozíku si může kolíček připnout na hrudník.)

Drobná obměna: všichni žáci na sobě mají připevněných několik kolíčků a navzájem si je snaží vzít.

Žák s postižením může např. hru začínat s větším počtem kolíčků než jeho spoluhráči.



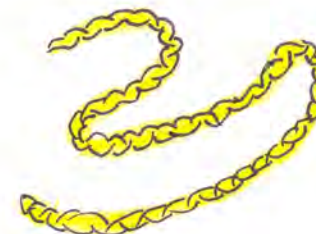
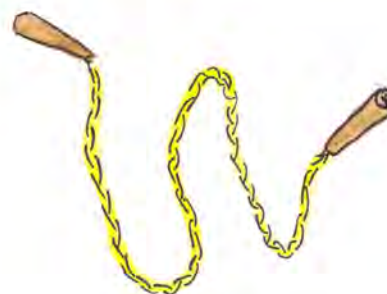
Hry s kolíčky



10-20 min



5-15



Cíl: rozvíjení jemné motoriky

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: kolíčky na prádlo v různých barvách (buď různobarevné umělohmotné, nebo obarvené dřevěné), lano nebo delší provázek k vyznačení rybníka, švihadla, klapičky nebo šátky na zavázání očí



Pravidla:

Žabky do rybníčku: utvoříme skupinky žáků a každá skupinka dostane několik kolíčků jedné barvy. Provázkem nebo lanem vyznačíme „rybník“. Žáci si své kolíčky – „žabičky“ – rozmístí zhruba jeden metr od rybníku a tím, že kolíček stisknou a pustí, skáče jako žabka. Tímto způsobem mají za úkol dostat co nejrychleji všechny své žabky do rybníku.

Ježek: na podlahu položíme rovnoběžně dvě lavičky, asi 1 metr od sebe. Za každou lavičku si klekne řada žáků, kteří mají zavázané oči. Dalšímu žáku připneme na záda množství kolíčků – bodliny ježka. Ježek se pohybuje rychle vpřed po kolenou v uličce mezi lavičkami a úkolem žáků je mu odepínat kolíčky – berou mu bodliny. Vítězí řada, která posbírá bodlin nejvíc.

Věšení prádla: žáci si ve dvojicích sednou proti sobě na paty. Jeden drží v rukou napnuté švihadlo a druhý se snaží poslepu připínat své kolíčky. Když se mu to povede, role si vystřídají.

Hry s kolíčky

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- využívá pomoci asistenta při mačkání kolíčků

Zapojení žáka s tělesným postižením

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy



Chraň si svůj kužel, šerpu



3-5 min



10-20

Cíl: rozvíjení periferního vidění, dovedností s míčem, postřehu

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, ohraničený prostor

Pomůcky: kužel (papírová trubička), míčky, velký míč, obruč nebo švihadlo, pro variantu Opice a orangutani barevné šerpy



Pravidla:

Hráči jsou rozmístěni po ploše. Každý hráč má svůj kužel či papírovou trubičku (trubička od toaletního papíru) a hází míčky na stojící kužele spoluhráčů. Chrání si přitom vlastním tělem a končetinami svůj vlastní kužel před míčky soupeřů. Hráči mohou míčky ležící na zemi sbírat a srážet jimi jiné kužele. Po pádu svého kužele přestávají hrát a zacvičí na místě dohodnuté doplňkové cvičení (sed-lehy, dřepy apod.). Teprve potom mohou pokračovat ve hře. Počet spadlých kuželů si každý počítá. Vítězí ten, komu kužel nespádá či spadl nejméně často.

- obměnou je hra dvojic, kdy jedna dvojice brání dohromady jeden kužel; jinak platí všechna pravidla uvedená výše
- je možné hrát na předem určený počet spadlých kuželů

Opice a orangutáni - jde o obměnu výše popsané hry. Hráči jsou rozděleni na dvě poloviny, které jsou od sebe odlišeny barvou šerpy, kterou má každý hráč za pasem (tzn. jedna polovina má jednu barvu – orangutáni, druhá jinou – gorily). Na signál si hráči, kteří jsou rozmístěni volně po ploše, začnou brát šerpy. Každý hráč, který někomu vezme šerpu, si ji schová. Vítězí to družstvo, které má na konci hry v držení více šerp. Pokud je hráč úplně bez šerpy, odběhne na předem stanovené místo, a aby se mohl vrátit do hry, musí splnit doplňkové cvičení. Cílem doplňkového cvičení je pozdržet návrat hráče do hry.

Chraň si svůj kužel, šerpu

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- všem žákům se určí stejné možnosti pohybu, např. pouze vleže či vsedě
- hráči s TP je možné míče podávat či kutálet

Gorily a orangutáni – hráč se pohybuje sám po prostoru na vozíku, ostatní hráči mají přizpůsobený pohyb

- hráč s TP – pro sebrání šerpy stačí dotyk těla protihráče

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- při hře ve dvojici brání svým tělem a plazením svůj kužel, zatímco druhý hráč útočí na kužely soupeřů
- všem hráčům kolem kužele vytvoříme tzv. zvětšený prostor obručí/švihadlem/křídou a pokud hráč s TP zasáhne tento prostor, počítá se kužel za spadnutý

Gorily a orangutáni – hráč s TP je jako vedoucí – kontroluje chování hráčů, stopuje čas, počítá a kontroluje doplňková cvičení

- hráč s TP = sběrač šerp - obě družstva si u něj budou šerpy schovávat

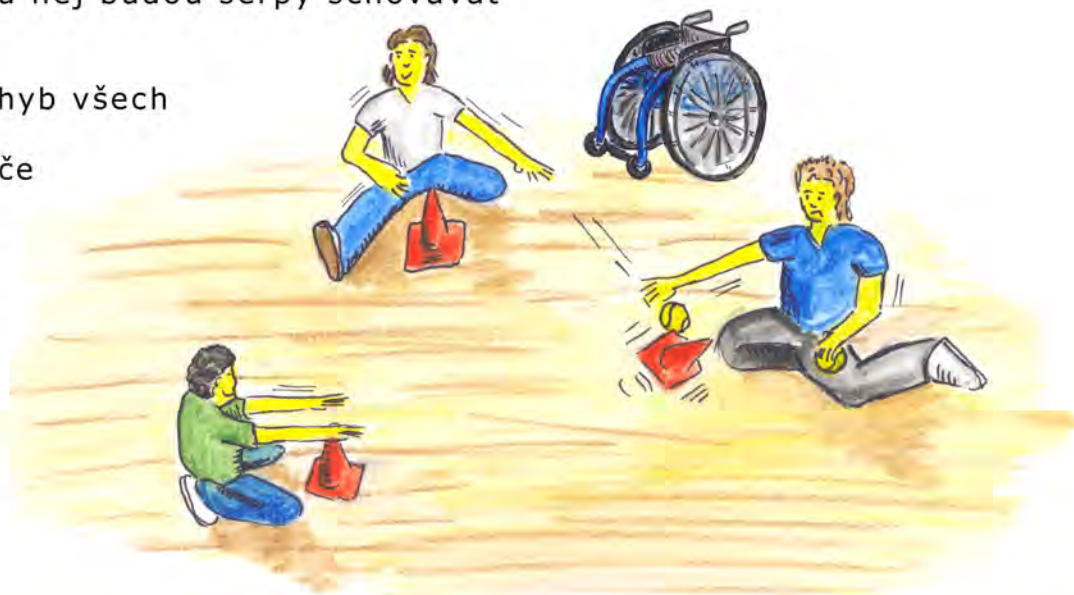
Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce přizpůsobíme pohyb všech hráčů – lezení, plazení apod.

- hráči s TP můžeme přizpůsobit velikost míče pro lepší úchop

- míč mohou hráči přemísťovat kutálením, jedním odrazem o zem; u stojícího hráče (s berlemi) – možnost kopání, posun míče kteroukoliv částí těla

Gorily a orangutáni – všichni hráči se pohybují stejným způsobem, pro získání šerpy stačí dotyk na kteroukoliv část těla protihráče



Kámen-nůžky-papír



20 - 30 min



8 - 16

Cíl: rozvíjení reakcí a rozhodování; taktika, rychlost

Prostředí: rovná plocha nebo hřiště, prostor se středovou čarou a dvěma základními liniemi, vzdálenými 5 m od sebe

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Dvě stejně početné skupiny hráčů se postaví proti sobě po obou stranách středové linie (každá skupina tak má za sebou asi pětimetrovou vzdálenost ke své základní linii). Na pokyn vedoucího začínají losovat „kámen-nůžky-papír“ – kámen rozbíjí nůžky, papír balí kámen a nůžky rozstříhají papír. Pro přehlednost by měly být stříhající ruce vzdáleny alespoň 50 cm. A nyní přijde rozhodující okamžik – hráči svoje volby podrží nad středovou čarou, družstvo musí rychle vyhodnotit výsledek losování (vítěz z každé dvojice zvedne ruku) a to družstvo, které vyhrálo ve většině případů, honí družstvo, které prohrálo. To se může zachránit tím, že doběhne za svou základní linii. Když je chycených hráčů víc než těch, kteří doběhli za základní linii, získává bod družstvo, které vyhrálo losování. Když ale většina uteče za základní linii, získávají bod i přesto, že prohráli losování, protože se zachránili včasným útekem. Družstvo, které špatně vyhodnotilo svou situaci po losování, ztrácí bod. Lze hrát do dosažení stanoveného počtu bodů nebo do dosažení více bodů za určitý čas.

Kámen-nůžky-papír

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- při honění se nemusí protihráče dotknout, ale může použít novinovou kouli (nebo jiný lehký míček, např. molitanový), kterou se pokusí spoluhráče trefit

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- rozhodčí – hlídá, jestli se žáci rozhodli správně, kdo z nich vyhrál losování

- místo klasického běhu lze využít např. plazení

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností žáka upravíme způsob lokomoce všem (místo klasického běhu např. lezení, plazení, skákání po jedné noze, apod.)



Liška a zajíc



5-10 min



10-20

Cíl: rozvíjení postřehu a pohotovosti

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, venkovní hřiště, vše s vymezeným územím

Pomůcky: molitanový míč přišitý na prodlouženou gumu a tyče nebo obruč vymežující doupě

Pravidla:

Žáci vytvoří trojice, chytí se za ruce a vytvoří kroužek. Uvnitř každého kroužku je ve dřepu jeden hráč jako zajíc. Mimo kroužky jsou další dva hráči – zajíc a liška. Liška na pokyn k začátku hry honí zajíce. Ten se může zachránit vběhnutím do doupěte (kroužku), ve kterém ale může být pouze jeden zajíc, tzn., že ten původní musí vyběhnout ven. Až liška některého zajíce chytí, vymění si funkce. Zajíc, který vběhl do doupěte, se vymění s jedním ze stojících hráčů.

- kroužky lze tvořit dvěma až čtyřmi hráči
- u honěných zajíců je vhodné stanovit maximální počet oběhnutých doupat, zrychlíme tím výměnu hráčů ve funkcích
- vedoucí může podle zájmu či nezájmu dobu hry ovlivnit

Liška a zajíc

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

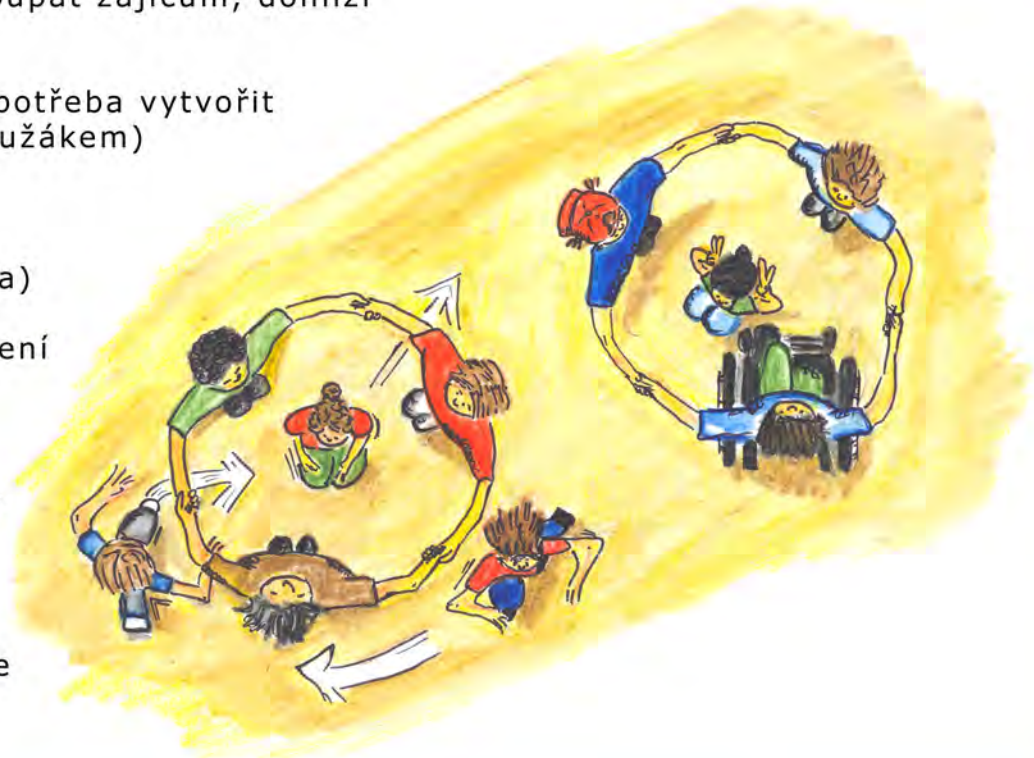
- hráč je zapojen do hry stejně jako všechny děti, jen doupě je vytvořeno třemi až čtyřmi žáky pro lepší nájezd vozíku
- jako liška, která chytá zajíce pomocí prodloužené ruky (molitanový míč přišitý na delší gumě, kterou má hráč na vozíku přivázanou na ruce – vystřeluje jej jako jojo)
- omezení délky setrvání zajíců v doupěti

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- jako rozhodčí – stopuje čas, počítá střídání doupat zajíců, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- jako hráč tvořící doupě
- s asistentem může hrát plnohodnotně, jen je potřeba vytvořit větší doupě, aby vozík tlačенý asistentem (spolužákem) mohl pohodlně najet do doupěte

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce (vedoucí, zajíc i liška)
- jako zajíc – ostatní hráči se musí pohybovat poskoky, po jedné noze, po čtyřech – přizpůsobení rychlosti lokomoce žáku s TP
- jako hráč tvořící doupě – možnost vytvořit doupě vsedě nebo pomocí obruče držené nad zemí (nebo ve výšce přizpůsobené žákovi s TP), event. pomocí tyčí
- jako rozhodčí – stopuje čas, počítá střídání doupat zajíců, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- jako liška – zajícům se ztíží možnost lokomoce



Na krále



5-10 min



15-25

Cíl: rozvíjení postřehu, rychlosti reakce, pozornosti, obratnosti

Prostředí: prostorná tělocvična, hřiště, rovná plocha

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Všichni hráči se pohybují za vedoucím hry, který představuje krále. Ten chodí, běhá, skáče, jde kachní chůzí apod. Všichni hráči jsou poddaní, kteří jdou v zástupu za králem a provádí stejný pohyb jako on. Když se král otočí, poddaní mu musí vzdát čest předem domluveným postojem nebo polohou, např. dřep, úklon, leh na břiše apod.

1.



2.



Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- pohyby krále i postoj, kdy hráči vzdávají králi čest, je možné určit pro žáka s postižením zvlášť podle jeho možností
- obměnou může být např. „Král hadů“, kdy se všichni pohybují po zemi plazením a všechny pózy jsou vykonávány s podmínkou, že se nikdo nebude stavět na nohy

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- platí obdobné modifikace jako výše
- žák na vozíku může být hlavní komoří, který dohlíží na to, jestli poddaní svému králi vzdávají úctu tak, jak mají; také může kontrolovat, jestli správně napodobují pohyby svého krále

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce přizpůsobíme pohyb všech hráčů – lezení, plazení, apod.
- dále platí podobné modifikace jako výše

Na molekuly



10-15 min



12-30

Cíl: rozvíjení rychlosti rozhodování, orientace v prostoru; tělesný kontakt

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Všichni hráči se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru co nejdál od sebe. Vedoucí hry po chvíli zavolá číslo, např. 5. To je pokyn pro všechny hráče (představující atomy), aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně pět atomů. Není-li počet hráčů dělitelný pěti, zůstanou 1 – 4 volní. Tito hráči opouští hru a budou vedoucímu pomáhat kontrolovat pohyb a počet atomů v molekule. Hra pokračuje novým číslem a počet kol by neměl být moc velký, aby si hra udržela spád. Proto musí vedoucí sledovat množství zbývajících hráčů a podle toho určovat počty atomů v molekule.

- Pro zpestření je možné do hry zařadit ještě informaci o rychlosti, kterou se mají molekuly pohybovat. Lze je označit stupni Celsia. Stupeň 0 je naprostý klid v bodu mrazu a stupeň 100 je bod varu, ve kterém se atomy pohybují co nejrychleji. Vedoucí hry ovlivňuje rychlost vyvoláváním počtu stupňů. Např. stupeň 40 znamená pro molekuly pohyb volným krokem. Rychlost pohybu lze signalizovat také hudbou.

!Zaujímání polohy atomů v molekule nesmí být zaměňováno s úpolovými hrami – slučování do molekul musí probíhat šetrně!

Na molekuly

Modifikace:

Zapojením žáka s tělesným postižením (para - používající vozík)

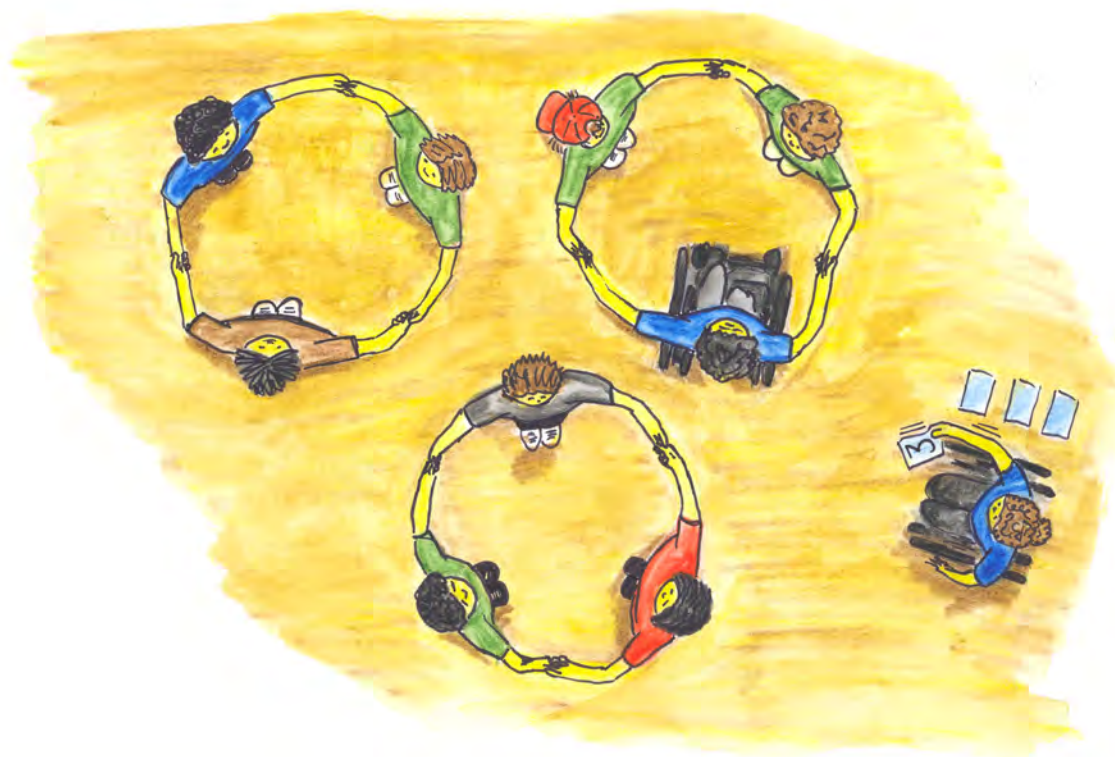
- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy
- hráči sedí v kroužku na židlích a míč nebo frisbee hází

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru používající vozík)

- při horším úchopu je lepší místo frisbee použít větší balón, který si budou hráči posílat po zemi

Zapojení žáka s tělesným postižením

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy



Nakažlivý smích



15 - 30 min



6-30

Cíl: tělesný kontakt, legrace

Prostředí: travnaté hřiště, louka, lesní mýtina, tělocvična – na zem naskládat žíněnky, ať žáci neleží přímo na zemi

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého. Je možné udělat více skupinek nebo rozložit hráče tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. Jeden z hráčů začne vyprávět veselou historku nebo příběh a začne se smát – činnost bránice způsobí, že hlavy se na břiších budou třást. Toto veselé vlnění způsobí, že se za chvíli bude smát celá skupina, což je také účelem hry. (Nevznikne-li smích, mohou si hráči v této poloze chvíli povídat.)

Nakažlivý smích

Modifikace:

- tuto hru není potřeba nijak zvlášť přizpůsobovat



Odkoulený míč



5-10 min



10-20

Cíl: házení na stojící i pohyblivý cíl, rozvíjení pohyblivosti a spolupráce

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, ohraničený prostor

Pomůcky: 20 – 30 míčů, 1 odlišný



Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny (každá má jednoho sběrače). Obě skupiny se rozmístí za koncovými čarami určeného hřiště. Tři až čtyři metry od střední čáry nakreslíme na každé polovině čáru vítězství. Každý hráč v družstvu (mimo sběrače) má míč, stojí za koncovou čarou, a nesmí ji po celou dobu hry překročit. Na polovině hřiště až po středovou čáru se smí pohybovat pouze sběrač, který sbírá volně ležící míče a zásobuje jimi své družstvo. To se po povelu vedoucího hry snaží zasáhnout svými odlišným míč – metou a zahnat jej na soupeřovu polovinu za čáru vítězství. Míče mohou hráči házet, koulet, nesmí jej kopat. Překročí-li meta čáru vítězství, získá družstvo bod. Hraje se na body podle časových možností. Pokud hráč nebo sběrač přešlápne koncovou čáru, získává bod automaticky soupeř.

- hřiště lze měnit, lze zrušit sběrače a pro míč může i hráč, ale házet smí až z prostoru za koncovou čarou
- místo mety – míče dát díl švédské bedny a na ni 5 – 6 míčů podle vyspělosti žáků, které hráči na signál sráží na stranu soupeře; na které straně je jich po skončení hry více, ta strana prohrává
- míč, který zaháníme (meta), může být např. upuštěný medicinbal, basketbalový míč, volejbalový míč v síťce, apod.
- způsoby házení (levou, obouruč, zády k metě, mezi nohama ve stoji rozkročném,...)

Odkoulený míč

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

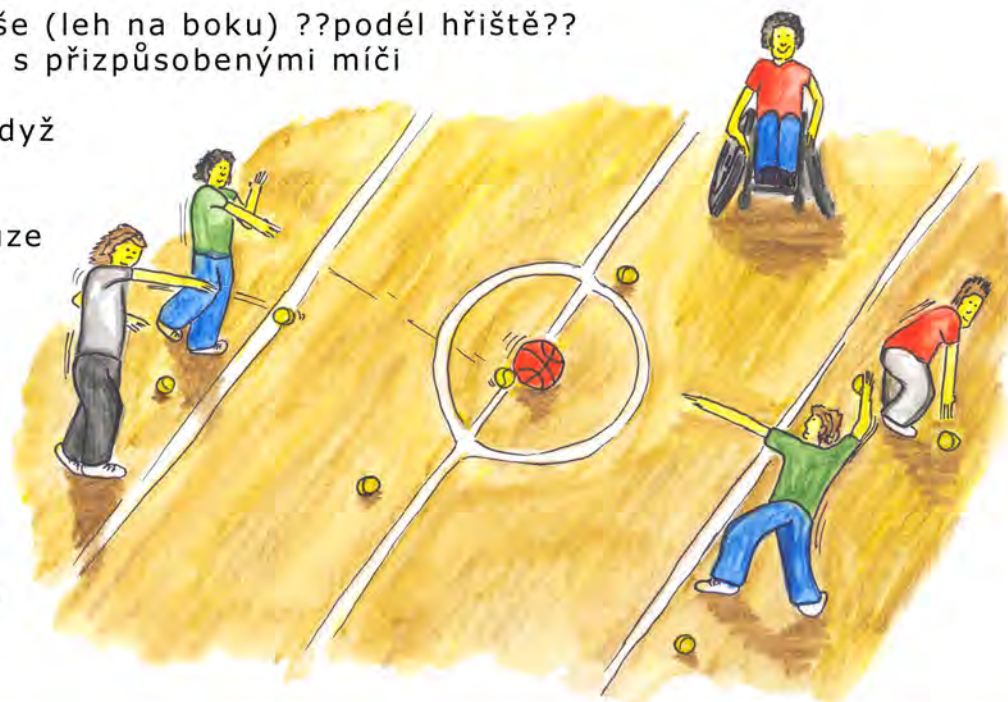
- všichni žáci jsou v sedu či lehu – útočit na cíl lze pouze kutálením
- hráč na vozíku je blíže ke středové čáře, na straně, apod.
- hráč na vozíku je sběrač a podává míče přímo do rukou (družstvo s hráčem na vozíku má více sběračů)
- hráč jako sběrač posílá ze středu míče zpět za koncovou čáru; všichni ostatní žáci stojí zády a posílají míč mezi rozkročenýma nohama

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- jako vedoucí – stopuje čas, počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- všichni hráči přizpůsobí lokomoci – leh na břiše (leh na boku) ??podél hřiště?? a posílání míče k metě, hráč s postižením hraje s přizpůsobenými míči (lehčí, tvarované, plastické – pro lepší úchop)
- zvětšení plochy mety na 1 metr okolo cíle – když hráč s postižením zasáhne okolí cíle, počítá se družstvu bod
- ostatní hráče omezíme na posouvání míče pouze jednou částí těla (loktem, kolenem, hlavou...)
- asistent pomáhá pomocí rampy kutálet míč po plošině k metě, žák s postižením si sám určuje směr a cíl kutálení míče

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce přizpůsobíme pohyb spoluhráčů i protihráčů (kutálení, lezení po čtyřech, v leže...)
- stojícímu hráči (s berlemi) – možnost kopání, posunu míče kteroukoliv částí těla



Podbíhání lana



10-20 min

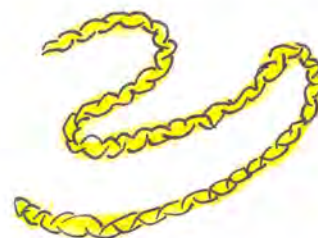


10-25

Cíl: zahřátí organismu, rozvíjení spolupráce, zábava

Prostředí: prakticky kdekoliv

Pomůcky: lano



Pravidla:

Jde o klasickou aktivitu, při níž žáci podbíhají nebo přeskakují točící se lano. V průběhu aktivity můžeme dát skupině tyto úkoly:

- libovolně ve dvojicích podběhněte na druhou stranu
- libovolně ve čtveřicích podběhněte na druhou stranu
- na každé otočení lana proběhne jedna dvojice; nesmí se stát, že na jedno otočení lana nikdo nepodběhne nebo podběhnou dvě dvojice najednou
- lano se točí obráceně a žáci ho nepodbíhají, ale přeskakují a plní předešlé úkoly ve stejném pořadí (viz úkoly výše)
- žáci vběhnou pod lano, několikrát ho přeskočí snožmo a mohou běžet na druhou stranu
- všichni žáci mají za úkol podběhnout lano na druhou stranu pouze na jedno otočení
- varianty bez točení – lano je napnuté v určité výšce a žáci jej podlézají, přeskakují, apod.

Podbíhání lana

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- při pohybu na vozíku není potřeba žádných zvláštních modifikací
- stejné možnosti lokomoce pro všechny při překonávání napnutého lana – např. lezení, plazení, apod.
- omezení pohybu ostatním žákům, např. skoky snožmo, po jedné noze

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- s pomocí asistenta nebo spolužáka, který jej bude tlačit
- může držet jeden konec napnutého lana, příp. je možné uchytit lano na vozík

Zapojení žáka s tělesným postižením

- při překonávání napnutého (netočícího) lana možnost přizpůsobení lokomoce všem žákům – lezení, plazení, apod.



Potřeba pomoci (Omlar)



10-15 min



10-20

Cíl: rozvíjení síly, spolupráce, rychlosti

Prostředí: tělocvična, rovná plocha, venkovní hřiště (tartan, tráva)

Pomůcky: pešek, novinové koule, koš na koule



Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. První skupina sedí v kruhu tak, že jsou hráči do sebe zavěšení lokty a jsou čelem z kruhu ven. Tito sedící hráči si vyberou jednoho hráče, který je jejich strážce. Ten stojí mezi kruhem sedících spoluhráčů a druhou skupinou žáků. Druhá skupina žáků stojí pět až osm metrů od žáků sedících v kruhu. Na signál strážce (nebo rozhodčího) běží stojící hráči k sedícím, chytají je za nohy a tahají je dopředu, aby porušili jejich sevření a roztrhli tak kruh. Současně se signálem se strážce snaží pochyťat co nejvíce těchto útočníků dříve, než jeho spoluhráči podlehnou a někde se pustí.

- koho se strážce dotkne peškem, je chycen a musí se okamžitě vrátit na své místo
- pokud strážce vyřadí soupeře, aniž se sedící hráči roztrhnou, vyhrávají sedící
- pokud se sedící rozpojí, vyhrává soupeř
- lze hrát na počet signálů, na čas nebo na počet vítězství
- chycení hráči musí okamžitě po dotyku strážce odejít na původní místo

!Pozor na dlouhé nehty na ruku, náramky a řetízky!

!Tahat a vytahovat je povoleno, ale kroutit sedícím hráčům nohy, ruce, lechtat a jinak jim ubližovat povoleno není!

Potřeba pomoci (Olmar)

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- hráč sedí v kruhu (protihráči na něj nesmí útočit)
- jako strážce – sedí na vozíku na území mezi žáky v kruhu a „útočníky“; vyřadit soupeře může pomocí koulí vyrobených z novinového papíru, které mu podává spolužák nebo si je bere z koše (podle možnosti lokomoce) nebo se může pohybovat na vozíku (sám nebo pomocí asistenta – spolužáka) s obuškem a vyřadit protihráče dotykem
- jako rozhodčí – stopuje čas, určuje signály, počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- jako rozhodčí – stopuje čas, určuje signály, počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- jako „doktor“ – může hráče dotykem zachraňovat – tím je vrátí zpět do hry

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce (sedící hráč, protihráč, strážce, rozhodčí)
- jako strážce – ostatní protihráči se musí pohybovat poskoky, po jedné noze, po čtyřech – přizpůsobení rychlosti lokomoce žáku s TP
- jako hráč sedící v kruhu (protihráči mohou útočit jen podle rozsahu postižení)
- jako rozhodčí – stopuje čas, určuje signály, počítá body, dohlíží na pravidla hry (chování spoluhráčů)
- jako protihráč (=útočník)



Přechod řeky plné piraní



15 - 25 min



10-25

Cíl: rozvíjení spolupráce, ztráta ostychu ze vzájemného dotyku

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: lano

Pravidla:

Lano položené na zemi představuje most. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny, které se postaví na oba konce lana. Jejich úkolem je přejít na druhou stranu tak, že nesmí chodidlem ani rukou šlápnout nebo sáhnout mimo lano. Pokud mimo lano šlápnou, musí se vrátit na konec zástupu.

Pozn.: Je vhodné zařadit motivační příběh, např. jste obyvatelé jedné vesnice, která leží na dvou březích řeky. Jediné, co obě části spojuje, je lanový most. Právě dnes slavíte výročí založení vaší obce a v obou polovinách vesnice je připravená hostina pro obyvatele té druhé části za řekou.

Přechod řeky plné piraní

Modifikace:

Zapojením žáka s tělesným postižením (para - používající vozík)

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy
- hráči sedí v kroužku na židlích a míč nebo frisbee hází

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru používající vozík)

- při horším úchopu je lepší místo frisbee použít větší balón, který si budou hráči posílat po zemi

Zapojení žáka s tělesným postižením

- nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy



Slepý čtverec



30 min

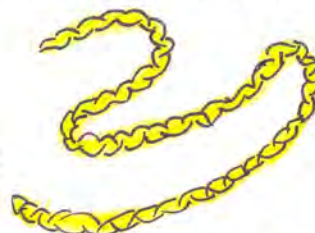


6-16

Cíl: rozvíjení spolupráce, komunikace, tvořivosti a výuka mezipředmětových vztahů (geometrie, matematika)

Prostředí: louka, hřiště, prostorná tělocvična

Pomůcky: klapičky nebo šátky přes oči pro všechny, lano



Pravidla:

Všichni hráči se postaví do řady a zavážou si oči (doporučujeme jednoho až dva žáky určit jako anděly, kteří dohlíží na bezpečnost pohybu ostatních hráčů). Jejich úkolem je udělat z lana ležícího před nimi čtverec. Existuje řada možností:

- v průběhu hry musí být každý hráč v kontaktu s lanem
- povolíme jednomu hráči obcházet ostatní, aniž by musel být v kontaktu s lanem
- těm, kteří jsou aktivní v řešení úkolu pošeptáme, že dál mají být tiše a zbytek skupiny tak musí začít navzájem komunikovat a spolupracovat
- zadáme i jiné tvary než čtverec

Slepý čtverec

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- všichni hráči se pohybují vsedě na zemi
- anděl, který dohlíží na bezpečnost ostatních

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- funkce anděla, který dává pozor na ostatní, aby si neublížili

Zapojení žáka s tělesným postižením

- po celou dobu hry se všichni hráči pohybují vsedě, event. vkleče na zemi



Spící obr



5-10 min



10-15

Cíl: rozvíjení rychlosti, reakcí, pozornosti, odvahy a sebeovládání

Prostředí: tělocvična, rovná plocha (vymezená plocha)

Pomůcky: žíněnka (není nutná), molitanové míčky, papírové koule, gymnastická stuha



Pravidla:

Jeden hráč leží uprostřed herní plochy na žíněnce a představuje spícího obra. Ostatní hráči jsou v rozích plochy, kde jsou vymezená území pro hráče (trpaslíky). Zde jsou před obrem v bezpečí. Vedoucí hry jako moderátor oznamuje, že obr spí. Trpaslíci chodí kolem obra, pokřikují a budí jej. Jakmile vedoucí hry řekne: „obr vstává“, obr vyskočí a chytá trpaslíky. Koho obr chytne, ten se stává jeho pomocníkem a vybíhá s obrem z žíněny. Do vymezených ploch v rozích obr nesmí. Spaní a vstávání obrů se opakuje tak dlouho, až zůstane poslední trpaslík – vítěz.

- pokud se trpaslíci bojí přiblížit k obrovi, doplníme hru pravidlem, že trpaslíci musí udělat před útekem dřep, 3 poskoky snožmo či podobný jiný cvik, který je zdrží
- možná obměna – obr může z doupěte kdykoliv, může udělat první tři kroky a následně musí skákat snožmo nebo po jedné noze

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- hráč (obr) sedí na žíněnce a má u sebe pomocníka – obr určí, kdy pomocník vyběhne; ostatní hráči nejdříve udělají před útekem drobný cvik a vedoucí určí způsob lokomoce (plazení, lezení,...)
- hráč (trpaslík) má vymezenou plochu („domeček“) blíže; jiný cvik před útekem – např. jednou se otočit kolem své osy a pak může utéci na vymezenou plochu
- hráč s postižením (obr) může útočit i pomocí míčku (hodem, kutálením) a zásahem trpaslíka promění v obra
- hráč s postižením (obr) může útočit pomocí gymnastické stuhy – dotykem trpaslíka jej promění v obra

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- trpaslíci i obr používají k pohybu plazení – je vhodné zmenšit hrací plochu
- jako vypravěč – vypráví příběh, kdy se obr probudí a útočí na trpaslíky

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle možností lokomoce – hráč s postižením bude obr, trpaslíkům je určen ztížený způsob lokomoce nebo musí udělat více cviků před únikem do vymezeného území
- je více obrů a hráč s postižením je nejdůležitější obr, který udává signál k útoku



Střílení vrabců



10 min



10

Cíl: rozvíjení postřehu a jemné motoriky, procvičení házení a chytání frisbee, průprava na Guts a DDC (oficiální sportovní hry s frisbee)

Prostředí: tělocvična, hřiště

Pomůcky: frisbee, lavičky (kladiny), žíněny



Pravidla:

Na obrácené lavičce stojí vedle sebe pětičlenné družstvo. Ve vzdálenosti 8 – 10 metrů je umístěna stejným způsobem druhá lavička, na níž stojí připraveno druhé družstvo, taktéž pětičlenné. Na podlaze před i za lavičkou jsou z bezpečnostních důvodů položeny žíněny. Hraje se současně dvěma disky. Úkolem je shodit hozeným diskem soupeřova hráče z větve (lavičky). Pokud se to podaří, má tým, který shodil člena soupeřova týmu, bod. Pokud se soupeři povede disk chytit, má bod on. Pokud disk leží na zemi po nebodovaném hodu, může hráč z lavičky (větve) slézt a dojít si pro něj. Vítězí družstvo, které dosáhne první 25 bodů.

Střílení vrabců

Modifikace:

- jeden disk má v držení žák s TP, který stojí (sedí) uprostřed mezi oběma družstvy, nikoliv však v trajektorii házení; má funkci „škodíka“ a jeho úkol je střídavě útočit hozením disku na obě družstva
- pokud jím hozený disk některý z hráčů chytne, ihned po přičtení bodu mu ho (přihrávkou) vrátí;
- pokud někoho diskem shodí, přičítá se bod družstvu stejně, jakoby se podařilo soupeřova hráče shodit jim samotným

- Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)
- rozhodčí, který bude počítat jednotlivým družstvům body





10-15 min



4-24

Cíl: rozvíjení komunikace, spolupráce, motorických dovedností

Pomůcky: házečí talíř – frisbee, tenisový míček, plechová krabička od čaje, gymnastická obruč, kroužek ringo

Prostředí: rovná plocha, hřiště, louka, tělocvična

Bezpečnost: při cvičení je důležité vzít v úvahu schopnosti žáků; při prvním uvedení hry je lepší dráhu nestavět a vymezit pouze start a cíl; jestliže žákům dráhu postavíme, je nutné, aby byla značena pouze předměty, o něž není možno se zranit (plastové kužely, žíněnky, provaz)

Pravidla:

Úkolem hry je projít překážkovou dráhu, přičemž se každý z hráčů musí po celou dobu transportu dotýkat některou částí těla přenášeného předmětu. Dráhu je nutné sestavit s kuželů, lana či jiných předmětů, u nichž nehrozí poranění hráčů. Předmět musí být po celou dobu transportu překážkovou dráhou ve vzduchu a všichni členové družstva se jej musí dotýkat. Jestliže někdo s žáků poruší kontakt, je družstvu připočítán trestný bod, časová penalizace nebo je možné družstvo vrátit na start.

Variace:

- zajištění tělesného kontaktu s přenášeným předmětem s podmínkou, že se hráči nesmí navzájem dotýkat mezi sebou; doteky dlouhých vlasů se nepočítají
- vložení pravidla, že dva žáci z družstva jsou povinni se dotýkat konkrétními částmi těla, např. nosy, palci u nohy, apod.
- dle schopností družstva zvolit velikost předmětu, např. při prvním uvedení zvolit gymnastickou obruč; časem, když družstvo dokáže řešit jeho transport bez problémů, zaměnit předmět za menší
- změna délky zvolené dráhy, případně její zakřivení, zúžení apod.
- měření času, po který byl předmět transportován překážkovou dráhou

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

- hráč je zapojen do skupiny bez jakýchkoliv úprav, pouze je nutno myslet na bezbariérovost překážkové dráhy

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

- zadat skupině takový povinný druh kontaktu, který je žák schopný lokomočně zvládnout, případně další povinnosti skupiny je žákovi s pohybem pomoci; je možné zapojit asistenta
- žák se stává rozhodčím a jeho povinností je sledovat dodržování pravidel, stopovat čas, počítat trestné body, apod.

Zapojení žáka s tělesným postižením

- podle jeho možností lokomoce přizpůsobíme pohyb hráčů (kutálení, lezení po čtyřech, v leže...)



Ulička/Běh/Pád důvěry



15-30 min



12-20

Cíl: rozvíjení důvěry uvnitř skupiny/třídy, odvaha, sebejistota a zodpovědnost

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: pro „Běh důvěry“ klapičky nebo šátky na oči



Pravidla:

Ulička důvěry - žáci si stoupnou do dvou řad proti sobě ve vzdálenosti zhruba 70-80 cm a předpaží. Tím vznikne ulička důvěry. Jeden žák se rozběhne a stejnou rychlostí jakou se rozběhl, by měl proběhnout i celou uličku. Když se dostane do těsné blízkosti, zvednou se nejbližší paže, a jak probíhá uličkou, zvedají se všechny tak, že vytváří určitou vlnu. Po doběhnutí každý zhodnotí svůj pokus a ostatní potvrdí, jestli zpomalil nebo ne (první pokusy je možné provést rychlou chůzí, aby se hráči v uličce naučili včas vzpažit).

Běh důvěry - žáci jsou rozděleni do dvojic, z nichž jeden má vždy zavázané oči a druhý ho „učí“ běhat. Nejprve se drží za ruce, později běží vedle sebe a vidící dává nevidícímu instrukce. Tempo by mělo být stále stejné. Po chvíli si role vystřídají.

Pád důvěry - žáci vytvoří dvě proti sobě stojící řady ve vzdálenosti na předpažení. Jejich paže jsou uspořádány „zipovitě“ (mezi pažemi jednoho se nalézá paže druhého stojícího v protilehlé řadě). Každý žák stojí s jednou nohou zakročenou a mírně zakloněnou hlavou. Jeden žák se postaví na vyvýšené místo zády k pásu paží-toto místo by mělo být maximálně 10 cm nad pásem paží. Po ujištění, že je skupina připravená, zpevní celé tělo, ruce má v připažení (nesmí při pádu upažit) a spadne na připravené ruce. Místo, kde skupina stojí, musí být rovné a zbavené všech nebezpečných předmětů. Chytající by neměli mít na ruku hodinky ani náramky a padající nesmí mít v kapsách ostré předměty, a pokud nosí brýle, měl by si je odložit. Minimální počet chytajících je osm. Musíme žáky upozornit na to, že nesmí nastat chyba z nepozornosti nebo nedostatečného soustředění!

Ulička, pád, běh důvěry

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík)

Ulička důvěry - projíždí-li uličku žák na vozíku, úroveň paží se sníží (žáci si kleknou na zem nebo provedou podřep), aby paže byly zhruba v úrovni očí projíždějícího, a řady se mírně rozestoupí, aby byla ulička dost široká pro vozík

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík)

Ulička důvěry - je-li žák schopen samostatného pohybu, platí stejné podmínky jako výše; není-li schopen samostatného pohybu, je možné projet uličku s asistentem (event. spolužákem) – nutné snížit úroveň paží a rozšířit uličku jako v předchozích případech;
- pokud začlenění žáka s TP jako součást uličky není možné (kvadruplegie, spasmus apod.) pak mu určíme funkci kontrolora, který má za úkol vysílat běžce až ve chvíli, kdy je ulička připravena

Zapojení žáka s tělesným postižením

Ulička důvěry - nejsou potřeba žádné zvláštní modifikace; tempo pro průchod uličky si určí žák podle vlastních schopností, ale měl by se snažit, aby tempo, které zvolí, bylo po celou dobu průchodu uličky stejné (na konci to posoudí, jako u ostatních, žáci, kteří tvoří uličku)



Záchrana v temné noci



20-40 min



6-30

Cíl: rozvíjení představivosti a prostorové orientace

Prostředí: les, louka, hřiště,

Pomůcky: klapičky nebo šátky na oči pro třetinu hráčů



Pravidla:

Žáci se rozdělí na tři skupiny. První skupina jsou „začarovani“, kteří se rozmístí ve vymezeném prostoru. Druhá skupina jsou nevidící zachránci a třetí skupina dělá anděly (ochránce, bodyguardy) nevidícím – jen je mlčky hlídají, aby si neublížili, rozhodně jim neradí! Úkolem nevidících je najít a poznat začarované – ti jim pomáhají tak, že vydávají různé neartikulované zvuky (nesmí jim slovně napovídat), aby své zachránce nasměrovali. Když se zachránci dostanou do bezprostřední blízkosti, začarování již mlčí a zachránci musí po hmatu poznat, koho právě zachraňují a zachrání ho tak, že vyřknou nahlas jeho jméno. Zachránění se stávají pomocnými anděly.

Záchrana v temné noci

Modifikace:

- žák na vozíku by byl snadno rozpoznatelný, proto všichni začarovaní sedí nebo leží
- stejně tak snadno rozpoznatelný je žák s amputací nebo malformacemi, proto je možné určit pravidlo, že zachránci mohou začarované poznat ohmatáním např. pouze hlavy



Bibliografický seznam metodických karet

Blahutková, M. (2007). *Psychomotrika*. Brno: MU.

Block, M. E. (2006). *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education (3rd ed.)*. Baltimore: Brookes.

Hrkal, J., & Hanuš, R. (1998). *Zlatý fond her II: výběr her a programů připravených pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál.

Goodman, S. (1998). *Coaching amputee and Les Autres Athletes*. Canberra, ACT: Australian Sports Commission.

Goodman, S., Lee, K., & Hejdy, F. (1998). *Coaching Wheelchair Athletes*. Canberra, ATC: Australian Sports Commission.

Goodman, S., Houbolt, M., & Denman, K. (1998). *Coaching Athletes with Cerebral Palsy*. Canberra, ATC: Australian Sports Commission.

Ješina, O. (2004). *Aplikace pohybových aktivit s frisbee na základní a zvláštní škole*. Diplomová práce, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci.

Ješina, O. (2007). *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Ješina, O., Kudláček, M., Bělka, J., & Kudláček, M. (2009). *Aplikované pohybové aktivity v integrované školní tělesné výchově pro žáky s tělesným oslabením. III. Tělesná výchova a sport mládeže*, 75(2), 15-19.

Jones, J. A. (1998). *Training guide to cerebral palsy sports (3rd ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kábele, J. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia.

Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J. (2007). *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Bibliografický seznam metodických karet

- Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Truksová, M. (2008). *Paralympijský školní den*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lieberman, L. J., Houston-Wilson, C. (2002). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Neumann, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Nunn, Ch. J. (1994). *Coaching amputee and les autres athletes*. Melbourne, Australian sports comission.
- Paciorek, M. J., & Jones, J. A. (1994). *Sports and recreation for the disabled (2nd ed.)*. Carmel, IN: Cooper Publishing Group.
- Sherill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sports: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed.)*. Boston, MA: WCB/McGraw.
- Winnick, J. P. (2005). *Adapted physical education and sport (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia.

Autorský kolektiv: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (Editor)
Autoři textu: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.,
Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.
Autoři metodických karet: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Mgr. Pavla Kukolová,
Mgr. Jan Bělka, Ph.D., Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Ilustrace: Mgr. Pavel Doležal
Grafický návrh karet: Bc. Jiří Veverka
Recenzenti: Mgr. Radka Bartoňová
PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Vytvoření tohoto metodické DVD bylo realizováno s podporou Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR jako jeden z výstupů projektu Příprava pro tělesnou výchovu osob s postižením CZ.1.07/2.2.00/15.0336 na podkladě původního textu knihy Integrace žáků s tělesným postižením ve školní tělesné výchově (Kudláček & Ješina 2008).

Toto DVD vychází z garancí České asociace aplikovaných pohybových aktivit a European Federation of Adapted Physical Activity.



Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní popř. trestněprávní odpovědnost.

Vydala a vyrobila Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

Olomouc 2011
2. přepracované vydání

© Ondřej Ješina, 2011
© Univerzita Palackého v Olomouci, 2011

Neprodejné

ISBN 978-80-244-2955-7