



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Inovace činnosti SPC při posuzování speciálních vzdělávacích potřeb

reg. č.: CZ.1.07/1.2.00/14.0020

Metodika práce asistenta pedagoga se žákem s tělesným postižením

Přílohy

Eva Čadová a kolektiv

Olomouc 2012

Seznam příloh:

PŘÍLOHA Č. 1: NÁMĚTY A AKTIVITY K VYTVÁŘENÍ, PŘÍPADNĚ POSILOVÁNÍ OPTIMÁLNÍHO KLIMATU TŘÍDY ...	3
PŘÍLOHA Č. 2: KE KAPITOLE - TĚLESNÁ VÝCHOVA U ŽÁKŮ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH	8
PŘÍLOHA Č. 3: KE KAPITOLE - PRACOVNÍ VÝCHOVA U ŽÁKŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	32
PŘÍLOHA Č. 4: KE KAPITOLE - VÝTVARNÁ VÝCHOVA U ŽÁKŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	39
PŘÍLOHA Č. 5: KE KAPITOLE - NÁCVIK PSANÍ ŽÁKŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM	45
PŘÍLOHA Č. 6: KE KAPITOLE – VÝROBA POMŮCEK PRO ŽÁKY S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM:.....	58

Příloha č. 1: Námety a aktivity k vytváření, případně posilování optimálního klimatu třídy

Seznamovací programy pro žáky

Cílem seznamovacích programů je pomoci žákům s adaptací na nové prostředí, případně jiný typ školy a na nové spolužáky (zvláště v případě spojování tříd a jiných změn v kolektivu tříd). V tomto neformálním prostředí mají žáci lepší možnost se vzájemně poznat, seznámit se s třídním učitelem a dalšími odbornými pracovníky školy, kteří jim mohou pomoci při překonávání problémů (např. se školním metodikem prevence a školním psychologem). Seznamovací programy jsou přínosné zejména pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, neboť jim pomáhají překonávat obavy z toho, jak je noví spolužáci přijmou, zda si najdou i přes svůj handicap kamarády. Naopak zdraví žáci získávají prostřednictvím těchto programů tolerantní a pomáhající přístup k lidem s postižením. V neposlední řadě slouží program k odhalení potenciálního rizikového chování.

Příprava a organizace programů

Seznamovací programy se mohou konat mimo, ale i v areálu školy, nejlépe v září. Podmínkou je účast pokud možno všech žáků třídy a přítomnost třídního učitele. Důvodem toho, proč se programy konají ve škole a ne v mimoškolním prostředí, může být i to, že někteří žáci se SVP (zvláště s vážným tělesným či somatickým handicapem), nebo žáci ze sociálně znevýhodněného prostředí mají natolik složitou situaci, že by se nemohli pobytových adaptačních kurzů zúčastnit.

Předpokladem úspěšnosti je vzdělaný pedagog, který ovládá metody práce se skupinou, má odborné znalosti a dovednosti v oblasti psychosociálních her, je silnou pozitivní osobností.

Jednotlivé aktivity se musí předem připravit a to zejména s ohledem na žáky se SVP.

Seřazení jednotlivých aktivit není náhodné, jednotlivé formy by se měly střídát a měly by obsahovat:

- rozehrávací aktivity,
- seznamovací hry,
- kohezní tematické aktivity,
- kooperativní tematické hry,
- komunikační hry,
- kontaktní hry,
- aktivity pro rozvoj důvěry.

Denní aktivity by po představení programu a seznámení s cíli měly mít tyto etapy:

- rozehrávací hry a tzv. ledolamky,
- hlavní tematická hra,
- pohybové aktivity na uvolnění,
- shrnovací závěrečné „kolečko“, zpětná vazba.

Je vhodné mít připravené náhradní verze aktivit, které je možno zařadit podle aktuální situace (např. zdravotní handicap žáků, mentální úroveň, malý počet žáků apod.). Pečlivá příprava a

výběr aktivit, příprava pomůcek a materiálu, vyžaduje několik setkání. Časová náročnost se odvíjí dle počtu tříd a počtu žáků. Příprava obsahuje také modifikaci celého programu v závislosti na specifikaci žáků ve třídě a s ohledem na počet žáků se SVP (např. při větším počtu žáků s poruchou motoriky nezařazujeme klasické pohybové aktivity, ale aplikované, nebo je kompenzujeme jinými).

Po každé aktivitě by měla následovat zpětná vazba, kde žáci zhodnotí, jak se jim aktivita líbila, co jim přinesla nového, co jim dělalo problém a co se jim nelíbilo. Žáci by vždy měli mít možnost vyjádřit svůj názor a připomínku.

Příklady her

a) Rozehřívací hry

- **Jméno – pohyb** je aktivita zaměřená na poznání jmen svých spolužáků a uvolnění úvodního napětí. Aktivita je krátká, záleží na počtu žáků.
- **Tleskaná** je zaměřena na uvolnění počáteční nejistoty pohybem a na prověření pohybové koordinace a soustředěnosti. Délka aktivity opět záleží na počtu žáků.
- **Místa si vymění ti, kteří...** – jedná se o obdobu známé hry kompot, ale je psychologicky hlubší. Žáci sedí v kruhu a koordinátor vyvolává např.: „Místa si vymění ti, kteří mají bratra.“ Každý, koho se to týká, vybíhá a snaží se zasednout některou z uvolněných židlí. Výzvy lze modifikovat podle toho, co bychom chtěli o žácích zjistit. Touto aktivitou získává třídní učitel cenné informace o zájmech jeho žáků a podklad pro mimoškolní práci se třídou, vytváření koheze ve třídě a posilování kladných vazeb v kolektivu. Hra může trvat v rozmezí od 5 do 20 minut, jinak podle potřeby.

b) Hlavní tematické hry

Jsou zaměřeny na sebezpoznání, spolupráci, komunikaci a sociální percepci.

- **Pochvala:** Každý žák se na pár vteřin poté, co obdrží míč, zamyslí, a řekne ostatním, za co je na sebe pyšný, za co by se pochválil. Vystřídají se všichni žáci. Na závěr se zhodnotí, jak bylo pro koho těžké se pochválit a co žákům dělalo největší problém. Délka této aktivity je různá, záleží na počtu žáků.
- **Křížovka** je složená ze jmen žáků třídy včetně třídního učitele. Jejím cílem je posílení vědomí příslušnosti k dané třídě. Slouží k identifikaci se třídou a podporuje vznikající kohezi. Následuje diskuse se žáky. Potřebný čas záleží na počtu žáků a délce diskuse.
- **Seřazení podle data narození bez mluvení** (nesmí se používat mobily ani psané slovo): Aktivita je zaměřena na neverbální komunikaci a zjištění dalších informací o spolužácích. Prověří se jí také míra spolupráce mezi žáky, schopnost dodržovat pravidla a sebekázeň. Délka je různá, 5–10 minut. Aktivita se může modifikovat – seřazení podle abecedy (příjmení), apod.
- **Erb** je jednou ze stěžejních aktivit. Přispívá k uvědomění si vlastní identity otázkami: „Jaký jsem?“, „Co čekám od života?“, „Co očekávám od této třídy?“, „Co čekám od této školy?“ Žáci dostanou předtištěný erb, který je rozdělen na čtyři pole. Jejich úkolem je nakreslit postupně do každého pole pomocí symbolů odpověď na jednotlivé otázky. Pod erbem je nakreslená stuha, do které žáci napíší motto nebo heslo, které je jim blízké. Po vypracování zadaných úkolů si žáci ve dvojici erby vymění a

vysvětlí si, co chtěli znázornit. Následuje interpretace na základě individuálních erbů žáků.

- **Policejní zpráva** je aktivita založená na předávání získaných informací. Při této aktivitě se projevuje sociální inteligence a schopnost koncentrace u žáků. Často se objevuje fakt, že žáci, kteří jsou výkonově orientovaní, s úzkostnými rysy, mají zhoršenou pohotovost k vnímání sdělovaného slova. Cílem této aktivity je ukázat, jak dochází ke komunikačnímu šumu, jak vznikají pomluvy a fámy, které mohou narušit vztahy a atmosféru ve třídě.
- **Poker** je aktivita na prověření dovednost sociální percepce (vnímat a posuzovat druhé), ale také na vlastní sebezpoznání, včetně sebereflexe. Forma hry je založena na modifikaci pravidel karetní hry Poker. Žáci se rozdělí do skupinek minimálně po pěti. Na kartách mají napsané pozitivní povahové vlastnosti, které přidělují jednotlivým spoluhráčům. Po vybrání všech karet z balíčku jejich majitelé zhodnotí, zda si myslí, že takové vlastnosti mají (že je ostatní dobře odhadli) nebo nemají. Žáci si uvědomí rozpor mezi sebevnímáním a tím, jak jej vnímají druzí. Po této hře následuje diskuse. Délka je velmi variabilní.

Výsledkem této části by mělo být vyjádření svých priorit, uvědomění si soudržnosti s nastávajícím kolektivem a následně i se školou. Sekundárním efektem je dodržování některých zásad komunikace, jako např. umět poslouchat druhého, neskákat druhým do řeči, nechat domluvit, připojit se do diskuse a vyjádřit svůj názor. Terciárním efektem je uvolnění napětí u úzkostnějších jedinců. Problémem bývá pro žáky symbolické vyjádření verbální odpovědi, nebo naopak, odpověď verbalizovat. Na úkolu pracují i dospělí účastníci programu, což přispívá k vytvoření atmosféry důvěry, k celkovému posílení koheze třídy a zároveň třídní učitel dává najevo, že je součástí kolektivu. Navíc třídní učitel získává další informace o žácích.

c) Uvolňovací hry

- **Molekuly** je pohybová hra. Žáci jsou seznámeni s tím, že si zahrají na molekuly a atomy. Jako atomy volně putují prostorem do okamžiku, kdy protagonista zakřičí číslovku (např. „osm“). Pak se musí rychle shluknout v příslušně velkých skupinkách. Pokud někdo přebývá, jde si sednout a ve hře nepokračuje. Hra končí, když zůstanou dva hráči. Ti jsou vyhlášeni jako nejšikovnější. Tato hra je dynamická a činí problémy žákům, kteří nemají haptické hry v oblibě. Většinou dělají vše pro to, aby ze hry brzy vypadli. Také při konečných fázích, kdy zůstávají hrát třeba jen 4 žáci, dochází ke komplikacím – vzniku koalic, které je vhodné „trhat“, např. do různých koutů prostoru, atd. Potřebný čas pro tuto aktivitu je asi 10 minut.
- **Žonglování** je pohybová hra zaměřená na spolupráci, koncentraci a pozornost. Žáci stojí v kruhu a hážou si hadrový míček hackiss přes kruh tak, aby se vystřídali postupně všichni, tzn. každý obdrží míček jen jednou. Míček končí u toho, kdo hru začínal. Hráči si musí zapamatovat, komu míček hodili. Hra je úspěšná, pokud se žáci dostatečně soustředí, hodí tak, aby druhý žák míček chytil, a pamatují si pořadí žáků. Podstatou je, že se musí snažit všichni žáci, musím jim jít společně o to, aby hru nepokazili. Pokud zvládnou první kolo, vedoucí přidává druhý míček v krátkém časovém odstavu a žáci si ho předávají ve stejném pořadí jako v prvním kole. Žákům,

kteří zvládnou házení dvěma míčky, přidává do hry stejným způsobem ještě třetí míček.

V této části se projeví u jednotlivých žáků schopnost ovládnání, ochota či neochota ke spolupráci, silná osobnost, která začne třídu organizovat (nebo naopak chce se zviditelnit) a také ochota změnit vlastní chování (z agresivního hození míče ke spolupracujícímu hození tak, aby to druhý chytil). Následuje zpětná vazba, kde se žáci vyjadřují, jak se jim hrálo, v čem vidí problém, proč se jim třeba nedařilo. Některé třídy nezvládnou třeba ani první kolo, tj. házení jedním míčem.

d) Shrnovací závěrečné „kolečko“, zpětná vazba

Program by měl být zakončen závěrečným kolečkem. Žáci sedí v kruhu a mají možnost shrnout své pocity a názory, které v nich program zanechal. Mohou vyjádřit svůj názor, co se jim líbilo a co ne, zda to bylo pro ně přínosné a v čem. Na závěr mohou starší žáci anonymně vyplnit anketní lístek (viz příloha).

Výsledným efektem seznamovacích programů je vzájemné poznání žáků, odstranění počáteční nedůvěry a ostychu, usnadnění navázání sociálního kontaktu, zejména usnadnění integraci žáků se SVP do kolektivu třídy s ohledem na jejich potřeby a možnosti. V neposlední řadě i prevence nežádoucích projevů chování. Za velmi přínosné lze považovat to, že žáci neformálně navážou osobní kontakt jak mezi sebou, tak s třídním učitelem, školním metodikem prevence případně školním psychologem (pokud tato pozice na škole je).

Žáci sami často pozitivně hodnotí to, že se rychleji mezi sebou seznámili a že se dověděli o svých spolužácích informace, které by třeba vůbec jinak nezjistili, nebo až za delší dobu.

Třídní učitelé často pozitivně hodnotí skutečnost, že mohli žáky své třídy poznat v tomto neformálním prostředí a dovědět se o nich již při vstupu na školu mnoho důležitých informací.

Dlouhodobé aktivity pro žáky

Prevence rizikového chování a podpora klimatu třídy by se měla stát nedílnou součástí výuky jednotlivých předmětů. V rámci jednotlivých předmětů:

1.–2. ročník

Nabízení konkrétních dovedností, vytváření modelových situací, se kterými se mohou setkat ve škole i mimo ni, vzájemné poznání žáků a pedagogů, společné stanovení a zažití pravidel, soužití mezi žáky a učiteli, zvyšování zdravého sebevědomí žáků, zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti, vnímání individuálních odlišností dětí mezi sebou a přijímání těchto jevů, nácvik vzájemné úcty, sebeúcty a důvěry, rozvoj schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty, rozvoj schopnosti klást otázky, umění vyjádřit svůj názor, umění říci ne...

Metody: komunikace (komunitní kruh), názorné pomůcky, kresba, hra, výklad, předávání informací, samostatná práce, skupinová práce, projektové vyučování, či dramatická výchova

3.–5. ročník

Pozitivní ovlivňování zdraví žáků, prožívání sebe jako individuality i ve vztahu k druhým, pozitivní citové naladění a myšlení, osvojení si dovedností řešit stres a dodržovat správnou životosprávu

Metody: komunitní kruh, podněty otevřené výuky (projektová výuka, výuka v tematických celcích), dramatická výchova, samostatná učební práce žáků, svobodná tvůrčí práce dětí, přednášky, video, názorné pomůcky, kresba, hry, výklad, předávání informací, samostatná práce, skupinová práce

6. ročník

Vzájemné poznávání žáků, vytváření vztahu důvěry mezi žáky a učiteli, mezi žáky navzájem, pravidla soužití ve skupině (aktivní naslouchání, pravdivost, důvěryhodnost, tolerance, maximální osobní nasazení), aktivní práce skupiny i každého jednotlivce, formování skupiny, která je pro žáka bezpečným místem...

Metody: simulační hry, relaxační techniky, diskuse, projekty, hraní rolí, kreslení, nácvik verbální a nonverbální komunikace, dramatické výchovy, komunitní kruh, projektivní techniky, přednášky, video, výklad, samostatná práce, práce s médii, skupinová práce

7.–9. ročník

Budování kvalitního vrstevnického týmu, prohlubování vztahu důvěry, upevňování kolektivních vztahů, trénink obrany před manipulací, trénink vlastní odpovědnosti, zvládání náročných fyzických a duševních situací, umění vyrovnat se s neúspěchem, rozvoj schopnosti přijímat rozhodnutí, nácvik efektivní komunikace, nácvik řešení zátěžových situací, nácvik chování v krizových situacích, zvládání stresu, fixace dovedností a postojů...

Metody: brainstorming, diskuse, hraní rolí, rozhovor, kreslení, simulační hry, relaxační techniky, metoda kritického myšlení, projekty, nácvik komunikace, komunitní kruh, výklad, samostatná práce, práce s médii, skupinová práce...

Příloha č. 2: ke kapitole – Tělesná výchova u žáků tělesně postižených

1. Organizace cvičební jednotky TV

Každá vyučovací jednotka tělesné výchovy má relativně stálou strukturu, která je vymezena cílem, obsahem, podmínkami, časem a dalšími didaktickými požadavky. Proto bychom si měli ujasnit, než se do cvičení pustíme, následující pojmy.

Cíl

- vychází z cílů TV uvedených ve Školním vzdělávacím plánu,
- v určitém časovém období se nemusí měnit, může být po několik vyučovacích hodin shodný,
- měl by navazovat na cíle stejně organizovaných vyučovacích hodin v minulosti.

Obsah

- je vymezen učební látkou uvedenou ve Školním vzdělávacím plánu,
- konkretizuje obecněji zaměřený cíl,
- měl by vycházet z konkrétních pohybových dovedností jednotlivých žáků.

Organizace

- pro jaký počet žáků,
- v jakém prostředí,
- jakou formu použijeme.

Časový rozsah

- kolik máme času (jedno- či dvouhodinovka aj.).

Pomůcky

- co vše budeme potřebovat (připravit předem).

Struktura

Úvodní část:

- formální – nástup a přivítání,
- rušná – zahřátí organismu (honičky, rychlé hry apod.).

Průpravná část: rozcvičení – průpravné, kompenzační a kondiční cviky,

- všeobecná – cviky na podporu správného držení těla,
- speciální – zaměřuje se především na ty svalové skupiny, které budou v hlavní části nejvíce zatěžovány.

Hlavní část: rozvíjí konkrétními formami obsah cvičební jednotky.

Výrazně se liší u různě zaměřených aktivit (atletika, boccia, gymnastika, jóga,...).

Závěrečná část:

- uklidnění – zklidnění organismu (relaxace, klidné hry apod.),
- formální – nástup a zhodnocení.

Následující ukázky cvičebních jednotek jsou z *Metodiky tělesné výchovy pro děti a mládež s tělesným a kombinovaným postižením* (autorky: K. Kopecká, M. Malinová, M. Spurná).

Cvičební jednotka tělocviku vozíčkářů

Cíl	Nácvik lokomoce
Obsah	Lokomoční a stabilizační cvičení
Organizace	Tělocvična
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Běhoun, žíněnky, odrážedlo, trampolína
Struktura	
Rušná část	
<ul style="list-style-type: none"> - zahřátí organismu – jízda na vozíku vpřed, vzad - slalomová dráha 	
Průpravná část	
<ul style="list-style-type: none"> - protažení svalů na vozíku s pomocí asistenta <p>Příklady cviků:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sed na vozíku, asistent stojí před žákem, svým chodidlem fixuje pánev žáka, uchopí jeho paže v oblasti loktů: žák předklání trup, hlava je mezi pažemi, asistent mírně vytahuje paže s trupem vpřed a nohou přidrží pánev. ▪ Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná: necháme jen prodýchat. ▪ Předklon trupu, paže volně dolů: přitáhnout rukama k jedné noze i s hlavou, chvíli v poloze vydržíme a vyměníme na druhou stranu. ▪ Předklon trupu, paže volně spuštěné: asistent fixuje jednou rukou křížovou kost žáka a druhou ruku položí na týl hlavy, své ruce oddaluje od sebe a protahuje páteř v celé své délce. ▪ Asistent stojí za žákem a dopomáhá v pohybu: s nádechem upažit dlaní nahoru, dívat se za rukou. ▪ Proplést prsty nebo se držet za zápěstí, asistent stojí za žákem, obejmeme jeho paže nad lokty: vytahuje paže vzhůru a do mírného záklonu. ▪ Asistent stojí za žákem, jednou rukou obejmeme loket druhostranné končetiny žáka a svojí druhou rukou fixuje rameno: zvednout paži v úrovni ramen a mírným tahem posouváme směrem k druhému rameni. ▪ Předpažit, ohnout lokty, dlaně otočit k sobě: tlačit lokty k sobě a současně vzpažovat, asistent přidrží lokty a dopomáhá v pohybu. ▪ Upažit, mírně pokrčit lokty, dlaně ohnout tak, aby prsty směřovaly vzhůru: tlačit dlaně do stran, asistent může mírně zatlačit do dlaní. ▪ Asistent stojí za žákem, uchopí svojí pravou rukou levou ruku žáka a druhou rukou obejmeme loket: rotovat trup ve směru napřažené paže, podívat se za rukou. 	
Hlavní část	
<ul style="list-style-type: none"> - lokomoční cvičení ▪ Koulení sudů. ▪ Jízda na odrážedle. ▪ Cvičení na trampolíně - leh na zádech, leh na břiše, opora o předloktí. 	
Závěrečná část	
<ul style="list-style-type: none"> - uvolnění na žíněnce 	

Cvičební jednotka s gymbalem

Cíl	Stabilizace sedu, posílení zádových svalů
Obsah	Kondiční cvičení na gymballu
Organizace	Tělocvična
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Gymbally, podložky, míče
Struktura	
Rušná část	
<p>- zahřátí organismu – Honička opiček <i>Modifikace pro hru s dětmi na vozíku:</i> dětem bez handicapu znesnadníme běh např. skákáním snožmo.</p>	
Průpravná část	
<p>- cvičení na gymballu Příklady cviků:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stoj, gymball před tělem, předklánět trup, lokty pokládat na balón. ▪ Stoj, uchopit gymball a vzpažit, úklony na obě strany. ▪ Vzprímený klek, gymball před tělem, předpažit, dlaně položit na míč. Střídavě upažovat, oči sledují pohyb paže. ▪ Vzprímený klek, dlaně položené na balónu, střídavě nakračovat, chodidla pokládat vedle balónu. Správný sed na gymballu, pohupy, střídat polohu paží. ▪ Správný sed na gymballu, ruce v týl, rotovat trup na obě strany. ▪ Leh na zádech, dolní končetiny na míči, paže podle těla, dlaně vzhůru: zvedat pánev vzhůru, chvíli vydržet. ▪ Leh na zádech, dolní končetiny mírně pokrčené na míči, paže podle těla, dlaně vzhůru: naklánět končetiny s balonem do stran. Ramena neodlepovat od podložky. ▪ Leh na zádech, dolní končetiny mírně pokrčené na míči, paže podle těla, dlaně vzhůru: zvedat nataženou končetinu z balonu, špičku přitáhnout k hlavě. Střídat končetiny. ▪ Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, opřené o podložku, paže podle těla: uchopit balon mezi kotníky a zvedat míč. Neprohýbat bedra. 	
Hlavní část	
<p>- štafety s podáváním a uchopováním, s házením a chytáním míče Stejně početná družstva stojí či sedí v těsných zástupech, první drží míč. Na povel si podávají, posílají či hází míč určeným způsobem. Je vhodné střídat funkci prvního v zástupu.</p> <p>Způsoby pohybu míče:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podáním přes hlavu, ▪ podáním pod tělem (ve stoji rozkročném), ▪ podáním bokem (vpravo nebo vlevo, bez otočení), ▪ podáním s obratem vpravo nebo vlevo, ▪ v sedu podáním úchopem mezi kotníky a překotem do lehu vnesmo do náruče dalšího. 	
Závěrečná část	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leh na bříše, druhý žák nebo asistent koulí gymball lehce po zádech a dolních končetinách. 	

Cvičební jednotka s overballem

Cíl	Stabilizace pletence ramenního
Obsah	Uvolnění hrudní páteře a posilovací cviky s overballem
Organizace	Tělocvična
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Žíněnky, overbally, papírové koule
Struktura	
Rušná část	
<p>- zahřátí organismu – pohybová hra Molekuly <i>Modifikace pro hru s dětmi na vozíku:</i> dítě na vozíku může být nejen účastníkem, ale i vedoucím hry.</p>	
Průpravná část	
<p>- protažení svalů pomocí několika jednoduchých cviků Příklady cviků:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Turecký sed, vytažená páteř od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada svírá pravý úhel s podélnou osou těla, vzpažit: předklon, dlaně položené na podložce vytahovat do dálky, hlava volně mezi pažemi. V krajní poloze chvíli setrvat a prodýchat. ▪ Leh na zádech, polonafouklý overball mezi lopatkami, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, chodidla opřená o podložku: v poloze chvíli setrvat a prodýchat, nechat ramena klesnout k podložce. ▪ Leh na zádech, z poloviny nafouklý overball pod křížovou kost, kolena pokrčená, chodidla opřená o podložku, hlava i trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru: zvedat střídavě dolní končetiny ke stropu, kolena napnutá, špičky směřují k hlavě. ▪ Sed na měkkém míči, kolena pokrčená, nohy opřené o podložku mírně od sebe, páteř vytažená od pánve přes temeno hlavy vzhůru, dlaně opřené za zády o podložku, prsty natažené směřují od těla: zvedat střídavě dolní končetiny od podložky. <p>- Cvičení se dvěma overbally</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vzpor klečmo, overbally pod kolena, nohy opřené o prsty, nebo položené na nártch, dlaně na šířku ramen, prsty natažené směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: střídavě ohýbat a prohýbat páteř. ▪ Vzpor klečmo, overbally pod kolena, nohy opřené o prsty, nebo položené na nártch, dlaně na šířku ramen, prsty natažené směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: střídavě přitahovat kolena k břichu. Neprohýbat páteř 	
Hlavní část	
<ul style="list-style-type: none"> • Válka papírovými koulemi <p>Dvě družstva sedí proti sobě asi 2 m od půlící čáry. Každý má u nohou papírovou kouli velikosti tenisového míčku. Na znamení musí být koule odkopnuta do soupeřova pole. Polohu v sedu dodržují žáci i při pohybu po hřišti. Po signálu, ukončujícím hru, vyhrává ta strana, která má na svém hřišti méně koulí. Možná je varianta s molitanovými míčky.</p>	
Závěrečná část	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tygří relaxace 	

Cvičební jednotka s thera bandy

Cíl	Posílení mezilopatkových svalů a svalů pletence ramenního
Obsah	Protahovací a posilovací cvičení pomocí thera bandu
Organizace	Tělocvična
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Thera bandy (TB), 2 míče, basketbalový míč
Struktura	
Rušná část	
<p>- zahřátí organismu - Na motýly</p> <p>Zahrajeme si na motýly, létají po louce, mávají křídly a jejich let vůbec není slyšet. Tak i vy se budete pohybovat tiše, aby to nebylo vůbec slyšet, a pokusíte se znázornit rukama let motýla.</p>	
Průpravná část	
<p>- protažení svalů pomocí několika jednoduchých cviků s TB</p> <p>Příklady cviků:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama před tělem: s nádechem vzpažit, s výdechem hluboký předklon. ▪ Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama za tělem: zapažovat. ▪ Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama před tělem, překročit natažený TB postupně oběma nohama. Zkusit překročit i zpět. ▪ Stoj rozkročný nebo turecký sed, TB držet oběma rukama, vzpažit: upažovat, TB za hlavou. ▪ Stoj rozkročný, jeden konec TB přišlápnout pravým chodidlem, druhý konec držet pravou rukou: upažovat. Totéž na druhou stranu. 	
Hlavní část	
<ul style="list-style-type: none"> • Honička dvou míčů v kruhu <p>Žáci stojí (klečí, sedí) v kruhu a rozpočítají se na první a druhé. Po obvodu kruhu přihrávají míč první prvním a druzí druhým. Jakmile předežene jeden míč druhý, vítězí. Je vhodné použít dva míče různých barev.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přetahovaná ve čtveřicích <p>Čtyři hráči se postaví do rohu čtverce a všichni uchopí stejnou rukou svázané lano tak, aby tvořilo strany čtverce a bylo napnuté. Asi 2 m od každého vrcholu čtverce ve směru prodloužené úhlopříčky položíme nějaký snadno uchopitelný předmět. Na zahajovací povel se začne čtveřice přetahovat a každý se snaží sebrat ze země svůj předmět. Zvítězí ten, komu se to podaří nejdříve.</p>	
Závěrečná část	
<p>- dechová cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vítr - zhluboka se nadechneme a dlouze uvolněně vydechujeme tak, že foukáme do dlaně, na peříčko apod. Provedeme 5 hlubokých výdechů. 	

Cvičební jednotka jógy

Cíl	Harmonický rozvoj osobnosti
Obsah	Rozvoj kondice, kloubní pohyblivosti a obratnosti
Organizace	Příjemně vytopená tělocvična, za tepla lze cvičit i na louce
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Neklouzavé podložky na cvičení
Struktura	
Rušná část	
<p>- Hra „Na konopky“ (stará pastevecká hra). Děti se posadí do tureckého sedu na podložky v celém prostoru tělocvičny (jako květiny na louce). Mohou se volně kývat, jako květiny ve vánku. Učitel mezi dětmi chodí a zpívá:</p> <p style="text-align: center;"><i>Hráli bychom na konopky, kdyby byly větší snopky, málo nás, málo nás, pojd' Honzíku (Lucinko) mezi nás.</i></p> <p>Koho osloví, ten se připojí. Postupně vznikne „had“, který se různě proplétá mezi dětmi. Žák, který je vyzván jako poslední, začíná ostatní honit. Koho se dotkne, ten se opět promění v květinu, tzn., sedne si. Hru můžeme několikrát opakovat.</p>	
Průpravná část	
<p>- nácvik plného jógového dechu. Nacvičujeme v lehu na zádech, nohy mírně roztažené, oči zavřené (šavásana). Celé tělo je uvolněné, páteř tvoří osu těla. Nádech i výdech prochází nosem, takže je třeba před cvičením pročistit dýchací cesty vysmrkáním (každé dítě má při ruce kapesník).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nacvičujeme brániční (břišní) dýchání – při nádechu se břicho zvedá, při výdechu klesá; ▪ hrudní dýchání – při nádechu se hrudník rozpíná a při výdechu zmenšuje svůj objem; ▪ podklíčkové dýchání – při nádechu se hrudník zvedá a při výdechu klesá; ▪ spojíme předcházející cvičení do jedné nádechové vlny – výdech má být delší než nádech. 	
Hlavní část	
<p>- nácvik sestavy „Pozdrav slunci“ (zpočátku stačí pouze první polovina). Zdravíme sluníčko, které vychází na louku a probouzí květiny, motýly a zvířátka. Zpočátku trénujeme pouze pozice a s dýcháním si neděláme starosti. Začínáme se dvěma opakováními, postupně můžeme zvýšit na 6 nebo i na 12 kol. Po zvládnutí jednotlivých pozic přidáme správné dýchání.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. pozice: Výchozí pozicí je vzpřímený stoj, chodidla paralelně. S nádechem upažit (objímáme zeměkouli), s výdechem spojit dlaně před hrudníkem, lokty u těla. <i>Pozdravíme sluníčko, usmějem se maličko.</i> ▪ 2. pozice: S nádechem vzpažit, mírný záklon hlavy, šíje a trupu. <i>Je tam někde na obloze, ukryté ve zlatém voze.</i> ▪ 3. pozice: S výdechem ohnutý předklon, ruce přiblížit k chodidlům. Pokud lze, dotknout se dlaněmi podložky vedle zevních stran chodidel. Nohy zůstávají propnuté. <i>Skutálí se ze své výše, paprskem si na zem píše.</i> ▪ 4. pozice: S nádechem zanožit pravou a přejít do vzporu klečmo přednožného levou pokrčmo 	

(klek na pravé koleno). Levé chodidlo zůstává celou plochou na podložce mezi dlaněmi. Vypnout hrudník, hlavu zpříma.

Kdo umí držet rovně hlavu,

- **5. pozice:** S výdechem zanožit levou, takže se obě nohy dostanou vedle sebe. Pánev zdvihnout co nejvýš a propnout nohy. Bradu přitáhnout k hrudníku. Paty protlačit k podložce. Ruce, tělo a nohy vytvářejí písmeno A.

postavit most na podlahu,

- **6. pozice:** S nádechem vzpor klečmo, vyhrbit, bradu přitáhnout k hrudníku (márdžari).
s kočičkou si pěkně hrát,
- **7. pozice:** S výdechem snížit těžiště. Země se dotýkají brada, hrudník, kolena a prsty nohou, pánev je nad podložkou. Pokrčené paže se opírají dlaněmi o podložku.

nahrbit se, prohýbat,

- **8. pozice:** S nádechem spustit pánev k podložce, nohy jsou u sebe a jsou natažené, dlaně opřené vedle ramen. Vzepřít se o paže, pozvolna vzpřimovat hrudník až do záklonu.

hada nechat tiše spát.

- **9. pozice:** Opět „housenka,“ tentokrát se zadrží dechu. Viz 7. pozice.

na ocas mu nešlapat,

- **10. pozice:** S výdechem pomalu zvedat pánev. Paty tlačít proti podložce. Viz 5. pozice.

prolézt všechny skulinky,

- **11. pozice:** S nádechem postavit pokrčenou pravou nohu mezi položené dlaně, levé koleno položit na podložku, hlava zpříma. Viz 4. pozice, ale opačnou nohou.

být poslušný jak hodinky,

- **12. pozice:** S výdechem přinožit levou, nohy se propínají, předklon. Viz 3. pozice.

přivonět ke kvítkům z luk,

- **13. pozice:** S nádechem se plynule vzpřímit, vzpažit mírný záklon. Viz 2. pozice.

nadechovat čerstvý vzduch.

- **14. pozice:** S výdechem stoj spojit dlaně před hrudníkem, lokty u těla, usmívat se.

Já jsem tady. Slunce, kuk!

S dalším nádechem spustíme ruce volně podle těla, s výdechem je pak můžeme sepnout na hrudi a pokračovat znovu 1. pozicí. Při dalším opakování nohy vystřídáme. Ve 4. a 11. pozici bude tentokrát aktivní levá noha.

Závěrečná část

- relaxace „Na louce“ (lze využít hudební nástroje).

„Ležíme úplně uvolněně a cítíme, jak tráva krásně voní. Zaposloucháme se do šumění trávy, a aby nás nic nerušilo, zavřeme oči. Sluníčko na nás příjemně svítí a jeho paprsky nám postupně prohřívají celé tělo (lze jmenovat jednotlivé části). Je nám velice příjemně. Představujeme si kytičku, kterou jsme na louce viděli. Vnímáme její barvu i vůni... Najednou zafoukal vítr a my jsme si uvědomili, že neležíme na voňavé louce, ale v tělocvičně na podložce. Zhluboka se nadechneme a vydechneme, zahýbeme prsty na nohou i rukou a dlouze se protáhneme. Se zavřenýma očima se pomalu posadíme a třeme dlaněmi o sebe, až začnou pálit. Zahřáté dlaně si přiložíme na oči. Vnímáme teplo, které z dlaní proudí, a oči pod dlaněmi pomalu otevřeme. Cítíte se všichni svěží?“

Cvičební jednotka atletiky pro stojící žáky

Cíl	Nácvik skoku dalekého
Obsah	Odrazová cvičení formou her a soutěží
Organizace	Sportovní stadion
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Pásmo, píšťalka
Struktura	
Rušná část	
- zahřátí organismu – rozklusání – běh volným tempem 400 až 500 metrů	
Průpravná část	
- protažení celého těla pomocí několika jednoduchých cviků	
Příklady cviků:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pomalé pohyby hlavou do předklonu, záklonu a úklonu. ▪ Veliké kruhy celými pažemi vpřed i vzad. ▪ Kroužky pánví oběma směry. ▪ Uvolněný předklon, při výdechu ještě prohloubit. ▪ Přitáhnout si jedno koleno k břichu. ▪ Přitáhnout patu k hýždím. ▪ Stoj rozkročný, pokrčit jedno koleno, protahovat vnitřní stranu druhé dolní končetiny. ▪ Stoj, jednu dolní končetinu zakročit, přední končetinu pokrčit, protahovat lýtkové svaly zakročené končetiny. 	
Atletická abeceda:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. ▪ 3 × 30 metrů rovinkové běhy středně rychlým tempem, s dodržením správné techniky běhu, doběh je postupně zpomalovaný a uvolněný. 	
Hlavní část	
- drobné skokanské hry a soutěže	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skok daleký do pásem <p>Žáci skáčou z místa nebo ze stanoveného rozběhu do pásem, která jsou ohodnocena určitým počtem bodů. Získávají pro družstvo takový počet bodů, jaký je určen pro pásmo, kam doskočili. Místo odrazu se může postupně zužovat.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dálkařský víceboj <p>Sčítají se výkony např. ve skoku dalekém z místa, z rozběhu ze dvou kroků a z plného rozběhu.</p>	
Závěrečná část	
- vyklusání 200 metrů, strečink	

Cvičební jednotka atletiky pro žáky sedící

Cíl	Nácvik hodů kriketovým míčkem
Obsah	Odhodová cvičení formou her a soutěží
Organizace	Sportovní stadion
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Kriketové míčky
Struktura	
Rušná část	
- zahřátí organismu – jízda na vozíku, dle možností jede žák sám nebo dopomáhá asistent	
Průpravná část	
- protažení svalů zaměřené na svaly horních končetin a svalů trupu	
Příklady cviků:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pokrčit vzpažmo pravou rukou, položit přes hlavu na levé ucho, tlakem ruky úklon hlavy vpravo, trup je vzpřímený, levé rameno zpevnit držením levé ruky za poháněcí obruč kola vozíku. Totéž na druhou stranu. ▪ Ruce v týl, sepnou je za hlavou, tlakem rukou předklon hlavy tak, aby se brada dotýkala hrudi, trup je vzpřímený. ▪ Vzpažit, sepnout ruce, dlaně vzhůru. ▪ Zapažit, sepnout ruce za zády, mírný předklon, zapažit povýš. ▪ Skrčit upažmo, ruce v týl, sepnou za hlavou, tah loktů vzad. ▪ Upažit, dlaně vzhůru, tah paží vzad. ▪ V sedu na vozíku předklonit trup dopředu a dotknout se rukama země, případně alespoň kotníků. ▪ Rovný předklon, vzpažit, hlava v prodloužení trupu, pažemi dosáhnout, co nejdál dopředu. Pokrčit vzpažmo dovnitř pravou, úklon vlevo, levá se přidržuje kola vozíku. Totéž opačně. 	
Hlavní část	
- hry pro procvičení hodů	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pásmový závod družstev Každý žák získá pro své družstvo takový počet bodů, jaký je ohodnocen v daném pásmu, do kterého hodil. ▪ Štafetový hod Soutěží dvě družstva o stejném počtu žáků. Sčítají se výkony hodů všech žáků v družstvu. 	
- hod kriketovým míčkem	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nácvik hodů kriketovým míčkem z odhodové stolice. ▪ Nácvik úchopu míčku. ▪ Hody ze vzpažení. ▪ Hody z náprahu. 	
Závěrečná část	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dechová cvičení na vozíku. 	

Cvičební jednotka bocci

Cíl	Rozvoj hrubé motoriky horních končetin
Obsah	Nácvik cíleného odhodu, upevňování pravidel bocci
Organizace	Volné místo s rovnou podlahou min. 10 m × 6 m (tělocvična, třída)
Časový rozsah	90 minut
Pomůcky	Sada míčků a pomůcek na bocciu, papírová krycí páska na vymezení hřiště, 4 čtvrtky A2 (z toho 1 s barevným kulatým terčem uprostřed), 2 kužele, thera bandy
Struktura	
Rušná část	
<p>- zahřátí a protažení svalů paží pomocí několika cviků. Žák se protahuje buď sám s thera bandem, nebo s dopomocí asistenta. Důležité je uvolnění ramených kloubů, zápěstí, protřepání rukou a uvolnění zad.</p> <p>Příklady cviků:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ žák uchopí thera band obouřuč a vzpaží v co největším rozsahu bez dopomoci; ▪ žák vzpaží, asistent si stoupne za něj, chytne ho pod rameny a souměrně přitahuje vzad; ▪ asistent uchopí žáka jednou rukou za uvolněnou paži, druhou ruku mu položí na rameno a krouží jeho ramenem; ▪ žák provede uvolněný předklon, s pomocí asistenta ho při výdechu ještě trochu prohloubí; ▪ protřepání paží žáka s dopomocí asistenta. 	
Průpravná část	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozhazování – hráč rozhází všechny své míčky po celé ploše hřiště; ▪ hody na vymezenou vzdálenost – hra „Pásmo“ (kdekoliv v ploše hřiště vytvořit pomocí čtvrtek souvislé pásmo, hráč se pokouší do něj umístit co nejvíce míčků); ▪ hody určeným směrem – hra „Branky“ (branky ze 2 kuželů postavit kdekoliv v prostoru hřiště, hráč se pokouší „dát gól“ svými míčky); ▪ hody určeným směrem na vymezenou vzdálenost – hra „Terč“ (čtvrtku s barevným kulatým terčem uprostřed umístit kdekoliv v ploše hřiště, hráč se pokouší umístit míčky na čtvrtku co nejbližší středu); ▪ nácvik přesného prvního hodu – hra „Rozstřel“ (2 hráči mají po 1 barevném míčku a společně mají bílý jack, střídavě vyhazují jacka kamkoliv do plochy hřiště a přiřazují svůj barevný míček, poté protihráč dohazuje, bližší k jackovi má bod); 	
Hlavní část	
- zápas hráčů, dvojic či týmů na 4 směny	
Závěrečná část	
- zhodnocení taktických postupů během zápasu	

Cvičební jednotka plavání

Cíl	Nácvik dýchání do vody
Obsah	Nácvik správného nádechu a výdechu, upevňování plaveckých dovedností
Organizace	Plavecký bazén
Časový rozsah	45 minut
Pomůcky	Míčky na stolní tenis, speciální oboustranné plavecké míčky (lze nahradit právě míčky na stolní tenis), florbalový míček, nafukovací hračky, plavecké pomůcky (desky, plavecký hranol)
Struktura	
Rušná část	
<ul style="list-style-type: none"> - zahřátí a protažení svalů horních a dolních končetin na břehu bazénu Příklady cviků na břehu: <ul style="list-style-type: none"> ▪ předpažení, upažení, vzpažení; ▪ kroužení paží; ▪ žák provede uvolněný předklon, s pomocí asistenta ho při výdechu ještě trochu prohloubí; ▪ protřepání paží žáka s dopomocí asistenta; ▪ na podložce vleže na zádech nácvik jízdy na kole; ▪ na podložce na zádech s podepřenými lokty procvičíme tzv. nůžky, kmitání nohou do stran; ▪ na podložce vleže na břicho s podloženou hlavou procvičíme prsové nohy, dopomocí pasivním vedením nohou. Příklady cviků ve vodě: ▪ lov plovoucích hraček v bazénu (procvičení horních i dolních končetin). 	
Průpravná část	
<ul style="list-style-type: none"> - nácvik správného dýchání pomocí her <ul style="list-style-type: none"> ▪ ve dvojicích (stojí naproti sobě) foukání do míčků, nafukovacích hraček, z jedné strany na druhou; ▪ soutěž, kdo nejdříve přepraví míček, hračku na předem určené místo; ▪ předávání míčku foukáním v řadě (dvě družstva); ▪ foukání horké polévky („Talířek je kulatý, polévka je horká, kocourek se nespálí, do polévky fouká.“); ▪ výdech do vody – poznávání písmenek vyslovených do vody; ▪ „spadla lžička do kafička, udělala bác“... děti se na bác potopí. 	
Hlavní část	
<ul style="list-style-type: none"> - využití správného dýchání při nácviku plavání 	
Závěrečná část	
<ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení dosaženého pokroku v dýchání do vody, rozbor chyb 	

2. Rozcvičení na vozíku s asistentem

- Sed na vozíku, asistent stojí před žákem, svým chodidlem fixuje pánev žáka, jeho paže uchopí v oblasti loktů: mírným tahem za paže předklon žákova trupu, hlava je v prodloužení trupu mezi pažemi, asistent chodidlem přidržuje pánev ve vertikální poloze.
- Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná, asistent stojí před žákem, v případě potřeby stabilizuje vozík: chvíli necháme žáka prodýchat, poté se žák přitáhne rukama k jedné noze, v poloze vydrží po dobu 3–5 nádechů, vše opakuje na druhou stranu.
- Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná, asistent stojí vedle žáka, jednou dlaní fixuje žákovu křížovou kost a druhou dlaň položí na týl hlavy žáka: asistent oddaluje své dlaně od sebe a protahuje tak páteř žáka v celé své délce.
- Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem, své dlaně položí žákovi na hrudní kost: s výdechem žáka asistent posouvá dlaně pod mírným tlakem k ramenům.
- Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem a dopomáhá mu v pohybu: žák s nádechem střídavě upažuje pravou a levou dlaní vzhůru, s výdechem opět připažuje, hlava doprovází pohyb paže.
- Žák spojí dlaně propletením prstů, nebo se uchopí za zápěstí a vzpaží, asistent stojí za žákem, obejmeme jeho paže nad lokty: asistent vytahuje žákovy paže vzhůru a trup do mírného záklonu.
- Rovný sed, paže volně, asistent položí svou dlaň na temeno hlavy žáka: žák se napřímí a temenem zatlačí do dlaně asistenta.
- Rovný sed, předpažit pravou pokrčmo, levá paže volně, asistent stojí za žákem, levou rukou obejmeme pravý loket žáka, pravou rukou fixuje žákovo pravé rameno: asistent mírným tahem protahuje žákovu paži směrem k protilehlému rameni. Totéž na druhou stranu.
- Rovný sed, předpažit pokrčmo, předloktí vzhůru a spojit, dlaně na sebe: žák tahem vzpažuje, asistent přidržuje lokty a dlaně u sebe, dopomáhá žákovi v pohybu.
- Rovný sed, upažit mírně pokrčené paže, dlaně směřují od těla, asistent stojí za žákem: žák tlačí dlaněmi do dlaní asistenta.
- Rovný sed, předpažit pravou pokrčmo, asistent stojí za žákem a uchopí svou levou rukou pravou ruku žáka, pravou rukou obejmeme loket žáka: asistent rotuje trupem žáka vlevo, hlava žáka doprovází pohyb paže. Totéž na druhou stranu.

3. Boccia – stručná pravidla boccii

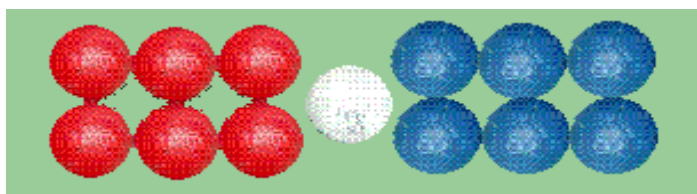
Boccia je pohybová aktivita, kterou si oblíbilo mnoho osob, ať již s postižením či nikoliv, ale skutečně velký význam má pro ty, kteří mají závažné funkční omezení. Hra umožňuje těmto osobám soutěžit na stejné úrovni s ostatními a díky své přizpůsobivé povaze je zároveň ideální činností pro všechny stupně pohybového vyžití (od zapojení do přátelské soutěže s integračními záměry, přes sportovně soutěžní pojetí národního i mezinárodního charakteru).

Počet hráčů

Tato hra je určena pro jednotlivce, páry nebo týmy. Jednotlivci = 1 proti 1 hráči, pár = 2 proti 2 hráčům a tým = 3 proti 3 hráčům.

Míčky

Pro hru je potřeba vždy 13 míčků. 6 červených míčků pro jednoho hráče (pár, tým) + 6 modrých míčků pro druhého hráče (pár, tým) + 1 bílá koule – Jack.



Hra

Smyslem hry je umístit co nejvíce míčků své barvy (červené nebo modré) blíže bílému míčku, tzv. Jackovi, nežli je nejbližší míček soupeře. Celá hra je rozdělena do čtyř samostatných směn (v případě týmů do šesti směn). Každá směna začíná vhozením Jacka do Hracího pole 8 (za označenou výseč). Hráč, který vhodil Jacka, se snaží dalším míčkem své barvy přiblížit co nejbližší Jackovi. Poté hraje soupeř. O dalším pořadí hodů rozhoduje to, který z hráčů (párů, týmů) má svůj míček dále od Jacka. Vzdálenější hráč (pár, tým) postupně hází tak dlouho, dokud nezmění stav ve svůj prospěch (není jednou ze svých míčků blíže Jackovi), nebo pokud hráči (páru, týmu) dojdou míčky (pak dohazuje své míčky hráč (pár, tým) druhý). Na konci každé směny se počítají body: kolik míčků má blíže vítězný hráč (pár, tým), než je nejbližší míček soupeře, tolik hráč (pár, tým) ve směně získá bodů. Body z jednotlivých směn se sčítají a celkově vítězí hráč (pár, tým), který během čtyř směn (v případě týmů šesti směn) nasbírá více bodů. O tom, který hráč v týmu (páru) bude házet, rozhoduje kapitán týmu (páru).

Hřiště

Povrch hracího pole musí být rovný a hladký, jako například dlážděná nebo dřevěná podlaha v tělocvičně. Rozměry hracího pole jsou 12,5 m × 6 m. Jednotlivci, kterým jejich pohybové omezení nedovoluje samostatně odhazovat míč, hrají s pomocníkem a hrací pomůckou – rampou, rourou – pomocí které se míčky umisťují do hracího pole.



1 - 6 **Boxy pro hráče**

7 **Výseč - pro omezení Jacka**

7 + 8 **Hrací pole**

9 **Označení Střed - pro Jacka**

Rozmístění hráčů a míčků

Týmy: 1 + 3 + 5 Box je územím prvního týmu. 2 + 4 + 6 Box je územím druhého týmu. Na každý Box připadají dva míčky daného týmu. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z prvního Boxu až do 6 Boxu (poslední směna ze šesti).

Páry: 2 + 4 Box je územím prvního páru. 3 + 5 Box je územím druhého páru. Na každý Box připadají tři míčky daného páru. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z druhého Boxu až do 5 Boxu (poslední směna ze čtyř).

Jednotlivci: 3 Box je územím prvního hráče. 4 Box je územím druhého hráče. Na každý Box připadá šest míčků daného hráče. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z třetího Boxu do 4 Boxu a naopak (každý hráč má dvě ze čtyř směn Jacka).

Neplatné míčky

Jack musí být uvnitř Pole 8, pokud je při zahájení směny hozen před výseč (do pole 7) nebo zcela mimo Hrací pole, pak je hod neplatný a Jacka vhazuje protihráč následujícího Boxu (v případě, nepodařeného hodu z Boxu 6 v případě týmů, hází hráč z Boxu 1). Pokud je Jack vystřelen mimo Hrací pole během hry, je dán na Střed, přičemž se poloha ostatních (jich vhozených) koulí nemění. Barevné koule jsou platné pouze v Hracím poli 7 + 8, mimo tato pole jsou koule již neplatné = „Out“ a hráči (páru, týmu) jsou do konce hrané směny odebrány.

Výbava na bocciu

Sady míčů

Handilife



www.handilifesport.com

Boccas



www.boccas.biz

Mamaku



www.mamaku.com

Rampy



www.spb-cr.cz



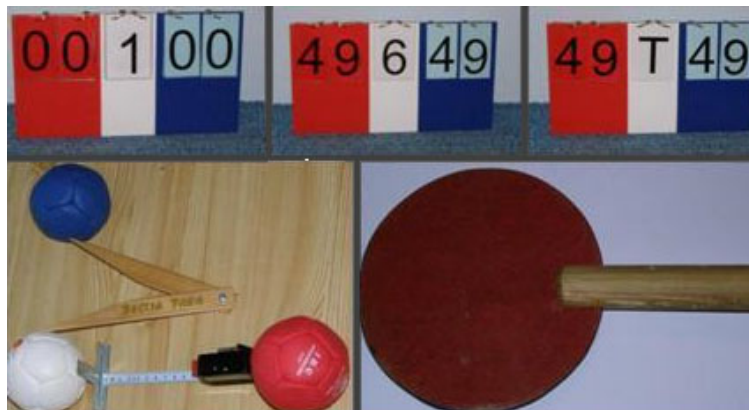
www.boccas.biz



www.sova.iplace.cz

Příslušenství

Měrky, ukazatel skóre,...



www.spb-cr.cz



www.boccas.biz

Metodika boccii

1. Protážení

Sportovec se protahuje buď sám s thera bandem, nebo s dopomocí cvičitele. Důležité je uvolnění ramenních kloubů, zápěstí, protřepání rukou a uvolnění zad.

Příklady cviků:

- a) sportovec uchopí thera band obouřuč a vzpaží v co největším rozsahu bez dopomoci;
- b) sportovec vzpaží, asistent si stoupne za sportovce, chytne ho pod rameny a souměrně přitahuje vzad;
- c) asistent uchopí sportovce jednou rukou za uvolněnou paži, druhou ruku mu položí na rameno a krouží sportovcovým ramenem;
- d) sportovec provede uvolněný předklon, s pomocí asistenta ho při výdechu ještě trochu prohloubí;
- e) protřepání paží s dopomocí asistenta.

2. Posilování

Posilování svalů paží je důležité, kvůli kvalitě odhodu. Provádí se pomocí thera bandu a asistenta. Asistent stojí za sportovcem, drží thera band a sportovec táhne thera band na druhé straně. Postavení paže sportovce i asistenta je podle svalů, které posilujeme:

- a) triceps – asistent je za sportovcem – sportovec pokrčí vzpažmo pravou, předloktí vzad a drží thera band, který dole přidržuje asistent; úkolem sportovce je vzpažit (napnout paži v lokti) přes odpor thera bandu; totéž levou;
- b) biceps – asistent je před sportovcem – sportovec pokrčí přípažmo pravou, předloktí vpřed, dlaň s thera bandem vzhůru, přes odpor thera bandu skrčit přípažmo, ruka k rameni; totéž levou.

Všechny tyto cviky provádíme cca 8× ve 3 sériích a pokud možno střídavě na obou končetinách.

3. Rozhazování

Vycházíme z předpokladu, že každý sportovec má svou sadu boccii, tzn. 1 bílý, 6 červených a 6 modrých míčků. Nejprve ho necháme všechny své míče vyházet libovolně do hřiště, aby se seznámil s rychlostí a nerovnostmi povrchu. Další část rozhazování je rozdělena podle metodických úkolů na tři části:

1. část – metodické hry

„Pole“

Hřiště rozdělíme krycími páskami na několik stejných polí podle vyspělosti hráče (čím zkušenější hráč, tím více menších polí a naopak). Hráč pak dohazuje své míče do určeného pole.

„Řada“ (Čára)

Viditelně označíme čáru. Úkolem hráče je „naskládat“ všechny míče vedle sebe na danou čáru. Tuto čáru můžeme posouvat podle momentální situace vpřed nebo vzad.

„Kelímky“

Do hřiště na čáru postavíme prázdné kelímky. Hráč se k nim trefuje a podle vyspělosti je může srazit na zem (jednodušší) nebo pouze posunout.

„Papír“

Kamkoli na hřiště umístíme list papíru A5. Úkolem hráče je dostat na něj co nejvíce míčů. Zpočátku ho umístíme na místo, kam házení sportovci jde, abychom ho neodradili.

„Sloupec“ (Had)

Do hřiště umístíme bílý míč a hráč k němu dohazuje míče tak, aby vytvořily hada, kde bílý míč je hlava.

„Branky“

Po celé šířce hřiště utvoříme z míčků čtyři malé branky a úkolem hráče je se do nich trefit. Dlouhodobějším cílem je, aby se hráč trefil již na první pokus. Při zvládnutí tohoto prvku hru stále zařazujeme a zmenšujeme branky. Vrcholem pak je, že je hráč schopen rozstřelit 2 míče od sebe tak, aby mu ten střílející pokračoval dále.

„Přirážení“

Kamkoli do hřiště umístíme bílý míč a 1–1,5 m před něj míč barevný. Úkolem hráče je na co nejméně pokusů přirazit barevný míč k bílému.

2. část – simulace herních situací

Na hřišti vytvoříme některou herní situaci, která může při utkání nastat. Úkolem hráče je uvést alespoň 2 řešení a potom je provést.

3. část – vlastní zápas

Nejúčinnějším tréninkem každého hráče je vlastní zápas. Optimálním protihráčem je stejně postižený hráč. Zde dochází k momentu zdravého soupeření hráčů s vyrovnanými silami. Tam, kde to není možné, může zpočátku dělat protivníka hráči i samotný asistent, který ho i při malých zkušenostech občas nechá prožít pocit vítězství. Později, když hráč bocciu dobře ovládá, je možné vyzvat i zdravé vrstevníky. Vítězství nad nimi zvedne hráči sebedůvěru a bude pro něj pozitivním momentem i při činnostech, ve kterých je z důvodu svého postižení porazit nemůže.

Důležité taktické pokyny

- 1) Důležité je nastavení vozíku před odhodem. Hráč je i s vozíkem vždy natočen směrem k bílému míči. Hází-li na dálku, je u přední čáry, a hází-li dopředu a nemůže se trefit před bílý míč, posune si vozík vzad.
- 2) První barevný míč by měl být umístěn nejbližší před bílý. Jedná se o psychologický moment, protože soupeř spotřebuje minimálně 2 míče, aby cizí vyrazil a svůj umístil blíže. Hráč tak získá jednak větší jistotu a jednak materiální převahu.
- 3) Barevné míče je třeba házet před bílou, protože zatarasí soupeři cestu k bílému míči a později je lze podle potřeby přirazit.

4. Pravidla hry s využitím závěsného kuželníku – ZÁVĚSNÝ KUŽELNÍK

Tento sport je určen pro zdravotně handicapované, kteří se pohybují na vozíku nebo o berlích či s jinými opěrnými pomůckami, ale zahraje si ho ráda i zdravá populace.

Cílem hry je shodit pomocí koule zavěšené na lanku co největší počet kuželek. Kouli je nutno odhodit tak, aby na závěsu opsala oblouk na té straně kuželek, kde není šibenice a při zpátečním pohybu směrem k hráči narazila do kuželek. Počítají se pouze kuželky sražené při zpátečním pohybu koule směrem k závodníkovi nebo kuželky, které jsou poražené takto sraženými kuželkami.

Správně provedený odhod

Hráč musí při hře sedět na vozíku nebo na židli a to na levé nebo pravé straně kuželníkové soupravy. Kouli musí na napnutém závěsu pustit tak, aby opsala oblouk na vnější straně kuželek (bráno od šibenice) a cestou nevrátila do stojících kuželek ani jiného předmětu v okolí. Cestou zpět směrem k hráči koule sráží kuželky a v okamžiku kdy opět dojde do „mrtvého bodu“ na straně u hráče je zachycena pomocníkem.

Správně poražená kuželka je pouze ta, která je poražena koulí vracející se směrem k hráči (zezadu) nebo ta, která je poražena jinou regulérně poraženou kuželkou.

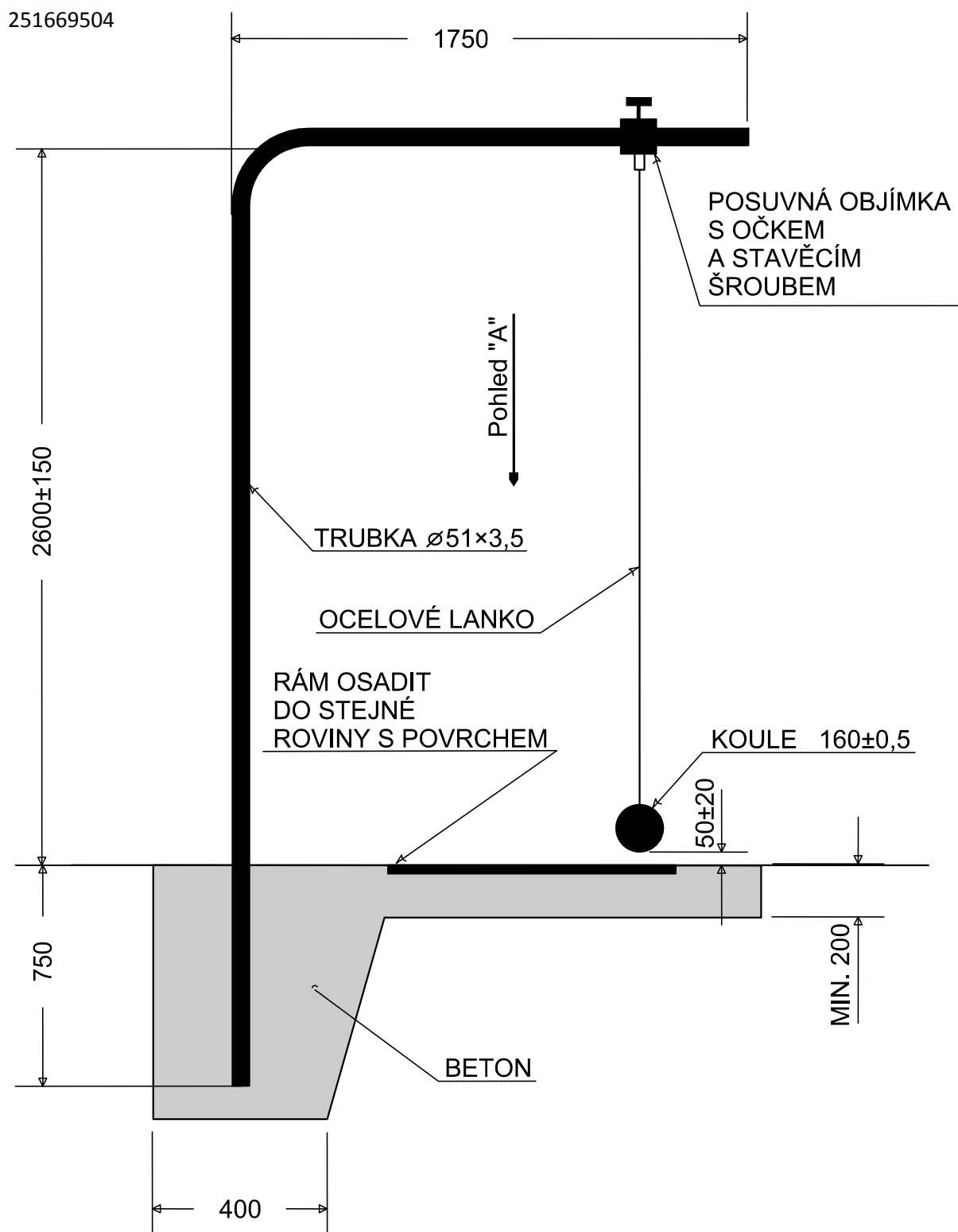
Nesprávně poražená kuželka je ta, která je poražena koulí pohybující se směrem od hráče (zepředu) nebo ta, která je poražena jinou neregulárně poraženou kuželkou. Pokud se koule před nárazem do kuželek dotkne závěsné konstrukce nebo pokud je odhozena obloukem vedeným mezi konstrukcí a kuželkami je hod platný, ale všechny kuželky jsou sražené neregulárním způsobem. Ve všech případech se hod hráči započítává s nulovým ziskem bodů.

Hrají se tři základní druhy her

- a) ***Do plných*** – při této hře hraje hráč vždy do devíti kuželek. Má celkem 20 hodů a po každém hodu se sražené kuželky staví zpět do základního postavení. Za každou sraženou kuželku se počítá jeden bod. Celkem je tedy možné dosáhnout 180 hodů (pokud každým hodem srazí všechny kuželky).
- b) ***Dorážka*** – při této hře má hráč k dispozici opět 20 hodů, ale poražené kuželky se nestaví zpět do té doby, dokud nepadne poslední z devíti kuželek. Zde už hráči nestačí jedna naučená finta, ale je potřeba přemýšlet a taktizovat. Kuželky totiž i při sebelepší snaze padají pokaždé v trochu jiné sestavě a srazit devítku na maximálně tři pokusy patří mezi vrcholy umění této hry.
- c) ***Hody sdružené*** – při této hře má hráč celkem 40 hodů, z toho 20 hodů do plných a 20 hodů dorážkových. Výsledkem je součet všech bodů.

Závěsný kuželník hrají jednotlivci, ale napínavější soutěž družstev. Družstvo se skládá ze čtyř závodníků libovolných věkových a zdravotních kategorií. Všichni závodníci mají 40 hodů sdružených a do výsledku družstva se započítává výsledek nejlepších tří závodníků z družstva. Podrobnější pravidla a rozpis soutěží v ČR najdete na <http://www.scoajl.cz/>.

Kuželníková souprava



Příloha č. 3: ke kapitole – Pracovní výchova u žáků s tělesným postižením

Fotodokumentace – Pracovní výchova

Foto č. 1 – Ukázky techniky stříhání

(stříhání po rovné čáře, AP žák s tělesným postižením fyzicky vede, využívá nůžky s dvojitým úchytem, pro zrakovou kontrolu využívá výrazných čar, které umožňují žákovi orientaci a směr při dané činnosti)



(vystřihování kruhu, AP žák s tělesným postižením fyzicky vede, využívá nůžky s dvojitým úchytem, pro zrakovou kontrolu využívá výrazných čar, které umožňují žákovi orientaci a směr při dané činnosti)



Foto č. 2 – Ukázky nůžek pro žáky s tělesným postižením

(vlevo nůžky s dvojitým úchytem – vhodné pro fyzické vedení a nácvik stříhání, vpravo nůžky s pérkem s kulatým ostřím)



(vlevo ozdobné nůžky, vpravo klasické nůžky s kulatým ostřím)



Foto č. 3 – Práce žáka při manipulaci s pokličkou

(žák pracuje na základě verbálního vedení AP)



Foto č. 4 – Práce žáka při manipulaci s víkem

(AP žáka fyzicky vede při činnosti, zaškoluje ho v dané dovednosti)



Foto č. 6 – Žák libovolně připevňuje pomocí magnetů na magnetickou tabuli obrázky
(asistence je založena na verbálním vedení žákovy práce)



Foto č. 7 – Žák cíleně lepí obrázek – rybu do rybníku

(asistence je založena na verbální vedení žákovy práce, ukazováním prstem a přidržování papíru)



Foto č. 8 – Práce žáka, navlékání hliněných korálů na špejle nebo drátek

(žák korále navléká samostatně, AP žáka motivuje, povzbuzuje, chválí)



Foto č. 9 – Práce žáka, stavění z kostek

(AP poskytuje žákovi mírnou fyzickou pomoc – přidržuje komín, verbálně činnost žáka doprovází)



Foto č. 10 – Ukázky složitějších stavebnic (zleva doprava): stavebnice BLOK, stavebnice Geomag, stavebnice SEVA



Příloha č. 4: ke kapitole – Výtvarná výchova u žáků s tělesným postižením

Fotodokumentace – výtvarná výchova

Foto č. 1 – Kresba lidské postavy (vlevo názorná pomůcka pro žáka, vpravo vlastní práce žáka s tělesným postižením)



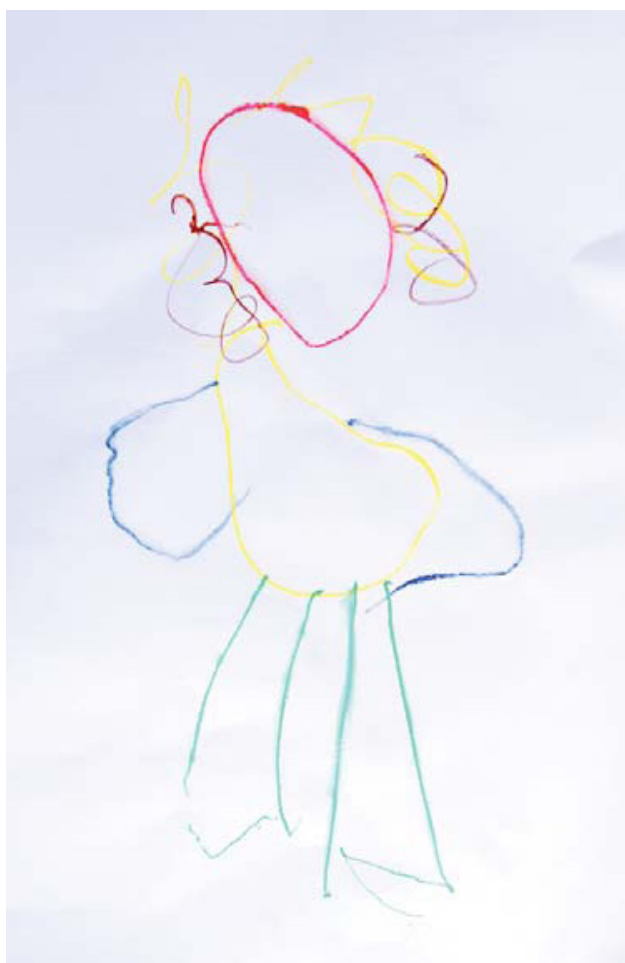


Foto č. 2 – Práce žáka s prstovými barvami



Foto č. 3 – Technika modelování (mačkání modelovací hmoty)



Foto č. 4 – Nejčastější výtvarné pomůcky pro kreslení (zleva voskovko-vodovko-pastelky, trojhranné voskové pastely, trojhranné fixy, kreslicí kulička, trojhranné pastelky)



Foto č. 5 – Ukázky fyzického vedení (Práce asistenta pedagoga s žákem s tělesným postižením - fixace úchopu pastelky)



(Fyzické vedení, asistent pedagoga žáka fyzicky vede výtvarnou činnost – kresbu, asistent pedagoga lehce uchopí žáka za ruku a fyzicky vede kresbu)



(Míra fyzického vedení je odvislá od individuálních dovedností žáka s tělesným postižením. Asistent pedagoga v níže uvedeném případě koriguje práci žáka lehkým fyzickým vedením za předloktí)



Foto č. 6 – Práce s pískovnicí, kreslení znaků kouzelnou tužkou



Foto č. 7 – Kreslení znaků temperovými barvami a plochým štětcem na kreslicí karton



Příloha č. 5: ke kapitole – Návuk psaní žáků s tělesným postižením

Fotodokumentace – Návuk psaní u žáků s TP

Foto č. 1: Vysypávání tvaru písmene přírodninami

(na tvar písmene T žák s TP natře lepidlo, poté tvar písmene vysypává drobnými zrníčky a semínky, tím i stimuluje jemnou motoriku, vizuomotoriku, hmatové vnímání, koriguje sypání zrníček – uvolnění a stlačení dlaně; AP žákovi poskytuje verbální a fyzické vedení dle jeho potřeb)



Foto č. 2: Cvičení mluvidel s využitím zrcadla

(AP žákovi s TP názorně předvádí gymnastické cvičení mluvidel s využitím zrcadla)



Foto č. 3 – Ukázka sezení žáka s TP

(pracovní místo upravené dle individuálních potřeb žáka s TP, psací stůl s polohovací deskou, speciální židle)



Foto č. 4 – Ukázka úchopu, dominance ruky při psaní



Foto č. 5 – Ukázka techniky obtahování písma
(AP žák fyzicky vede a zaškolí v technice obtahování písma, písmeno žák s TP obtahuje prstem namočeným v prstové barvě)



Foto č. 6 – Ukázka ergonomicky tvarované tužky a pera (vlevo pero, vpravo tužka)



Foto č. 7 – Ukázka prožitkového učení a zažití grafomotorického cviku

(AP žáka s TP fyzicky a verbálně vede, žák prožitkovým učením tvoří horní smyčky, činnost je provázána vnímáním zrakovým, sluchovým, hmatovým)



Foto č. 8 – Ukázka ohraňování

(ohraňování pro nácvik grafomotorického cviku horní oblouk, ohraňování vytvořené z krepového papíru; AP si ohraňování může vytvořit sám nebo se spoluprací žáka s TP – např. žák stáčí krepový papír do hada atd.)



(žák v ohraničení může pracovat tzv. na nečisto s využitím štětky na holení, po zautomatizování dané dovednosti přistoupíme k využití kreslicího náčiní se širokou stopou; AP poskytuje žákovi verbální vedení)



(ohraničení pomocí modelíny umožňuje žákovi s TP provádět grafomotorický cvik popř. nácvik písmene)



Foto č. 9 – Ukázka umístění pracovních listů

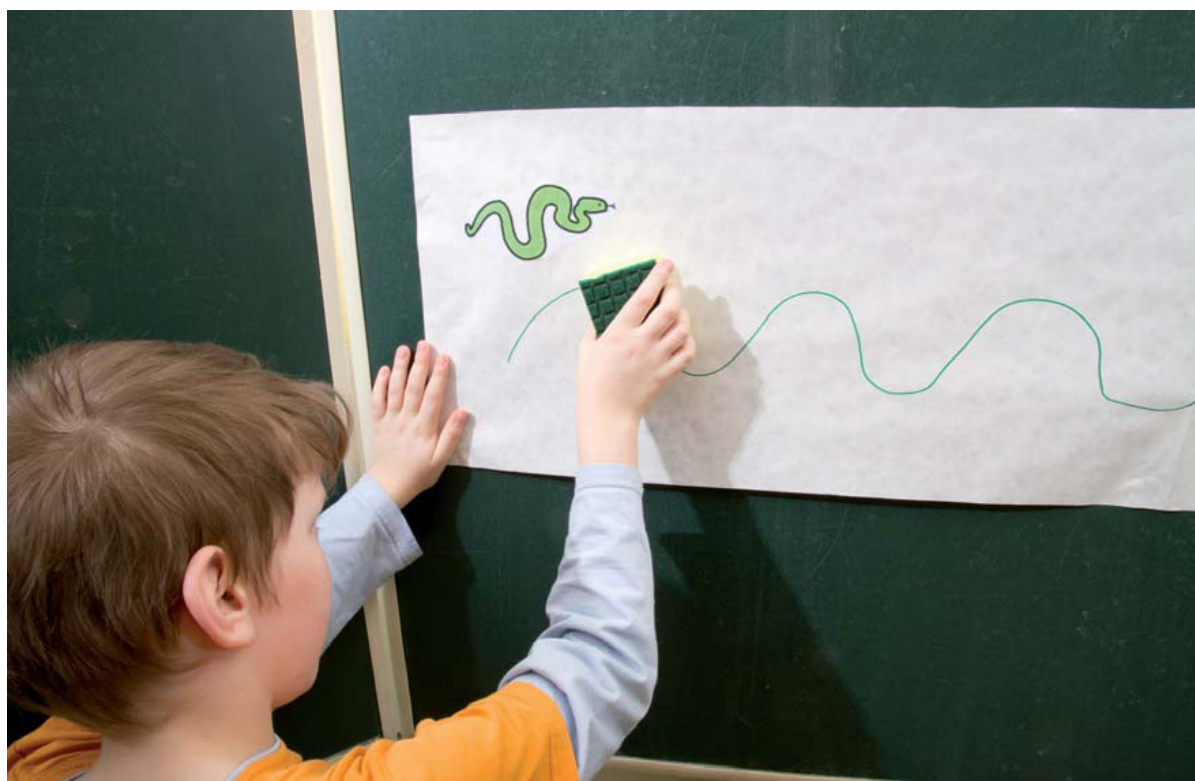




Foto č. 10 – Ukázka fyzického vedení při nácvičení psaní





Foto č. 11 – Ukázka pomůcky pro obtahování hůlkového písma

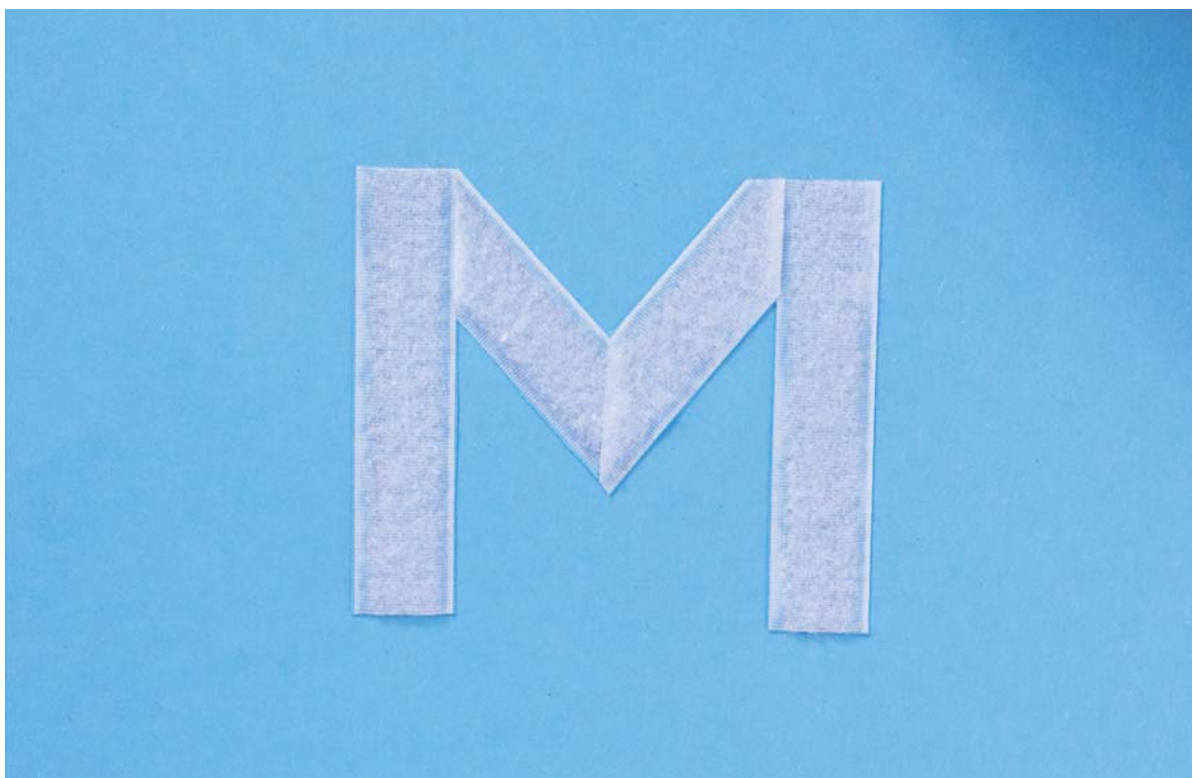


Foto č. 12 – Ukázka techniky obtahování

(AP žáka s TP při obtahování fyzicky vede)



(ukázka další varianty pro techniku obtahování, žák s TP obtahuje tzv. naznačená písmena pomocí bodů, přerušované čáry)

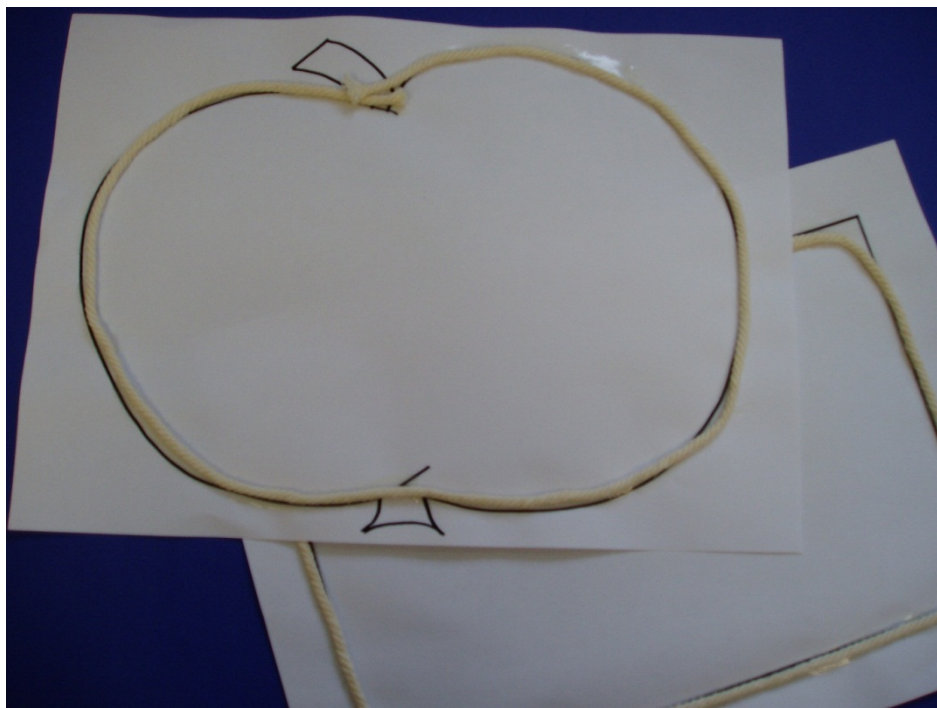


Příloha č. 6: ke kapitole – Výroba pomůcek pro žáky s tělesným postižením:

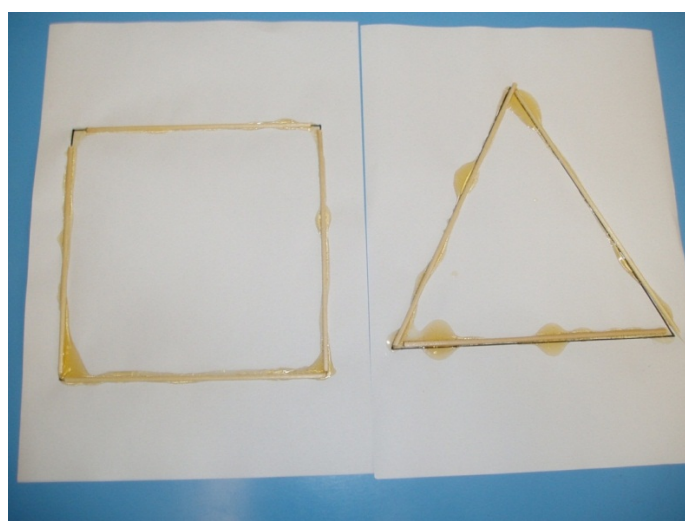
Fotodokumentace – Ukázka pomůcek vlastní výroby

Foto č. 1: Ohraničení

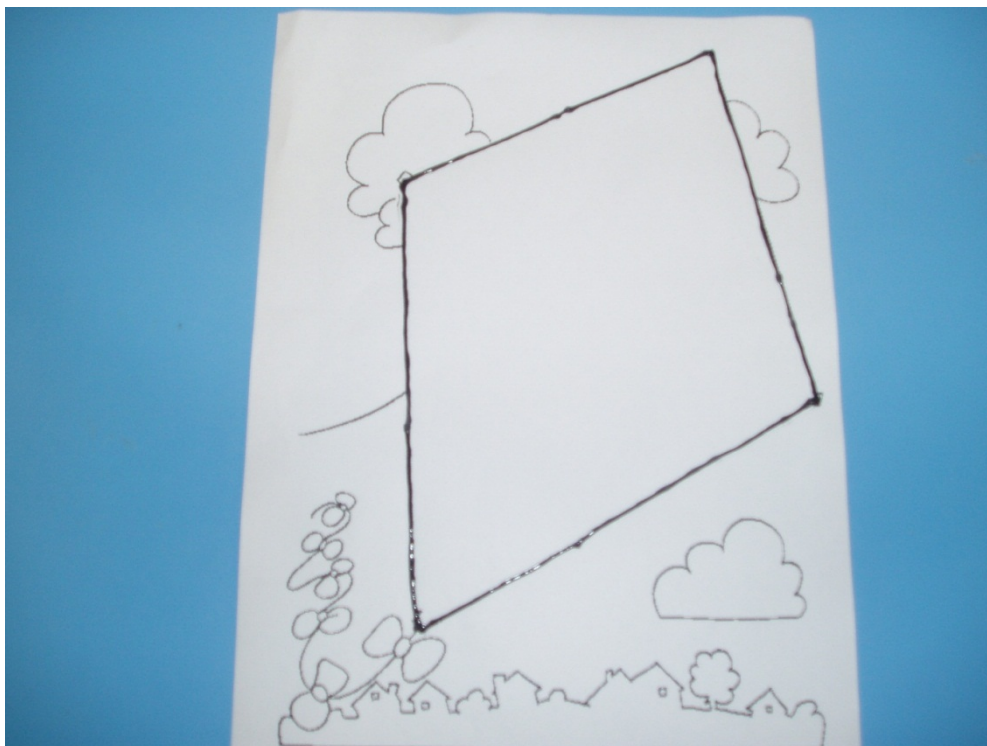
(Ohraničení z prádelní šňůry)



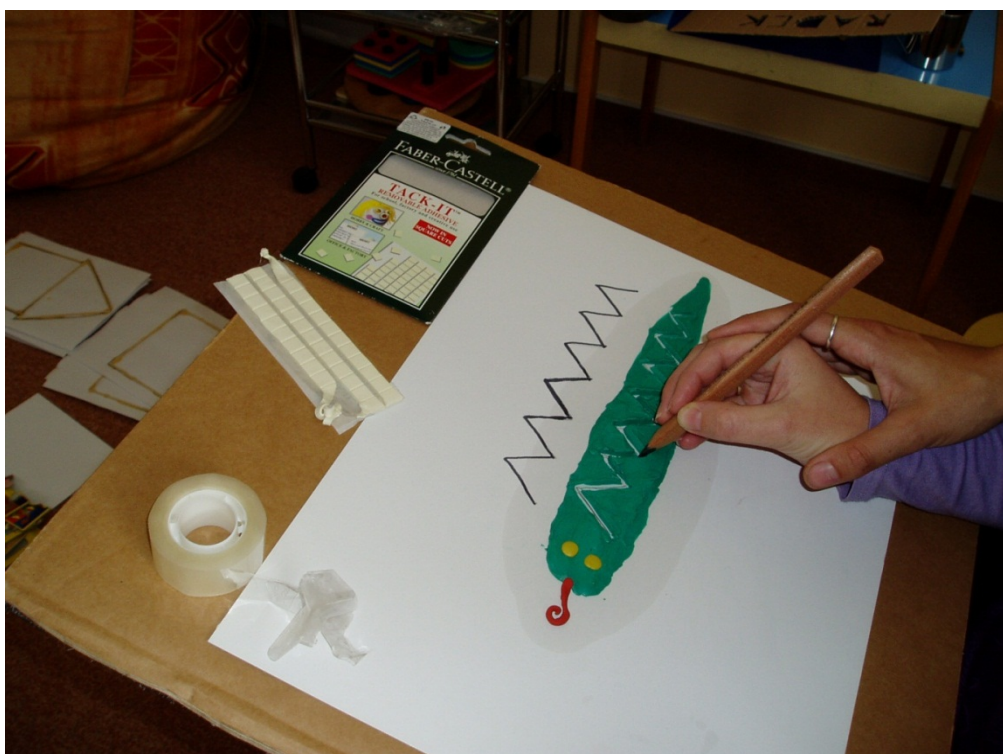
(Ohraničení ze špejlí)



(Ohraničení z barvy na sklo)



(Ohraničení z modelíny)



(Ohraničení papíru)



Foto č. 2: Vyrobený klaun z papíru – předloha pro následnou kresbu postavy



Foto č. 3: Práce žáka – kresba postavy – šaška pastelko-vodovko-voskovkami

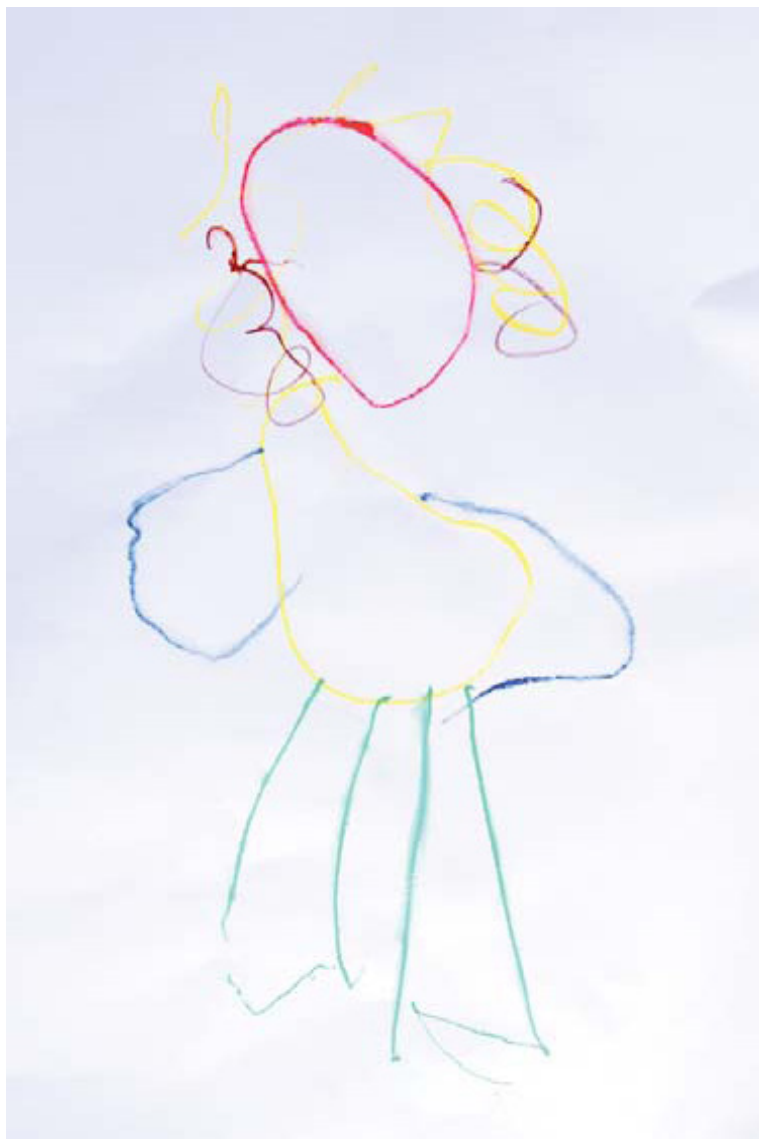


Foto č. 4: Textilní sluníčko



Foto č. 5: Sluníčko z papírové lepenky





Foto č. 6: Šnek s protlačovací dráhou





Foto č. 7: Ukázky přehledů učiva

SLOVNÍ DRUHY

OHEBNÉ SLOVNÍ DRUHY Slova patřící k ohebným slovním druhům mají různé tvary, kterými označují různé mluvnické významy. Můžeme je skládat nebo časovat.	1	PODSTATNÁ JMÉNA	Mění tvary podle pádu, čísla a rodu. (dům, domu, domem, domy, ...)	
	2	PŘIDAVNÁ JMÉNA	Mění tvary podle pádu, čísla a rodu. (mladý, mladého, mladému, mladí, mladá, mladá, ...)	
	3	ZÁJMENA	Mění tvary podle pádu a čísla. (já, mě, mně, my, ...) Některá i podle rodu (ten, ta, to, ...)	
	4	ČÍSLOVKY	Mění tvary podle pádu, některé i podle čísla a rodu. (jeden, jednoho, jednomu, jedni, jedna, jedno, ...)	
	5	SLOVESA	Určité tvary sloves mění tvary podle osoby, čísla, času, způsobu, rodu a vidu*. (čtu, čteš, čteme, čel jsem, budu číst, ...)	
	6	PŘÍSLOVCE	(dobře, rychle, ...)	NEOHEBNÉ SLOVNÍ DRUHY Slova patřící k neohebným slovním druhům nemůžeme skládat ani časovat.
	7	PŘEDLOŽKY	(do, před, v, k, ...)	
	8	SPOJKY	(a, i, ani, a/e, ...)	
	9	ČÁSTICE	(nechtě, když, ať, ...)	
	10	CITOSLOVCE	(ach, bu, žbluňk, ...)	

*Slovesný způsob, rod a vid je učen v dalších ročnících.

© Kubař Ig, Jan Těstělek © Gmáček ZPČ, V. Kubař Těstělek www.ucoz.cz

ROZLIŠUJEME DESET SLOVNÍCH DRUHŮ

1 PODSTATNÁ JMÉNA

-jsou názvy osob, zvířat, věcí, vlastností a dějů.
Lenka, maminka, kočka, stůl, radost, čtení

KDO?
CO?

2 PŘIDAVNÁ JMÉNA

-určují vlastnosti podstatných jmen.
jami, mladý, veselý, modrý, matčin

JAKÝ?
KTERÝ?
ČÍ?

3 ZÁJMENA

-zastupují podstatná nebo přídavná jména..
já, ty, on, můj, tvůj, žádný, či, kdo, co, jaký

4 ČÍSLOVKY

-vyjadřují počet, pořadí.
jeden, sto, pátý, čtyřikrát, několik, dvoje, mnoho,

KOLIK?
KOLIKÁTÝ?
KOLIKERÝ?

5 SLOVESA

-říkají, co osoby, zvířata či věci dělají nebo co se s nimi děje.
spí, běží, jde, bude, je, byl, utíkat, pracuji, bude malovat, psala

6 PŘÍSLOVCE

-určují bližší okolnosti děje.
dobře, špatně, pěkně, večer, blízko

JAK?
KDY?
KDE?

7 PŘEDLOŽKY

-stojí před jmény.
od, do, u, na, pro, o, za, před, nad

8 SPOJKY

-spojují slova nebo věty.
a, i, ani, nebo, že, protože, když, ale, kdyby

9 ČÁSTICE

-uvězuji věty.
snad, at, pak, kéž, nechtě, asi

10 CITOSLOVCE

-vyjadřují zvuky nebo podíly.
bú, hác, píp, zbluňk, br, haf, ach, au

Foto č. 8: Přehled učiva pro vyhledávání na internetu



Foto č. 9: Žák s TP klikací myší na jeden z internetových odkazů



Foto č. 10: Ukázka barevné řady a stejně barevně označené klávesnice samolepkami, určující pořadí písmen v žakově jméně

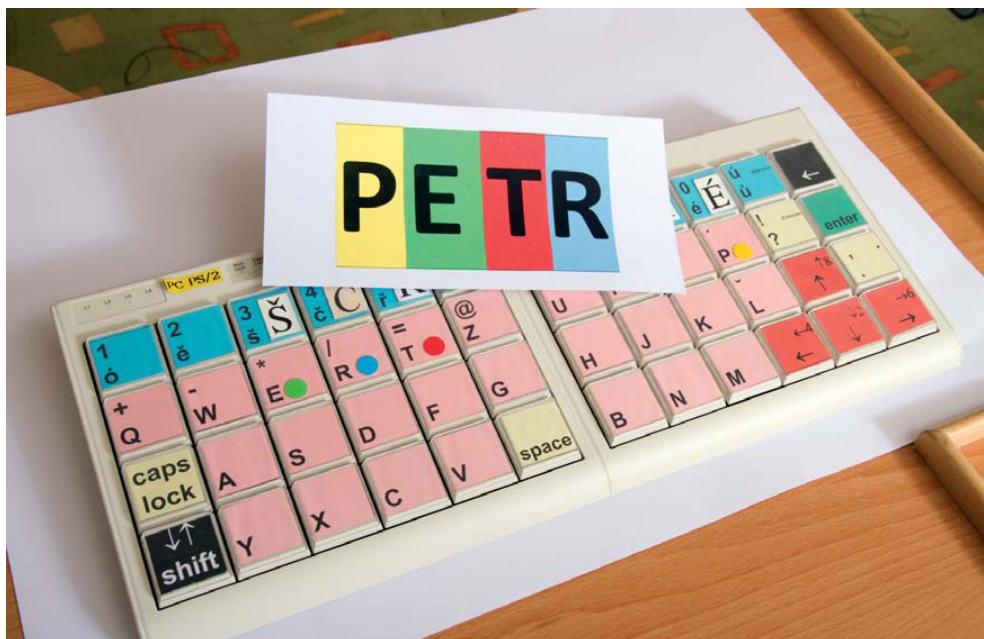


Foto č. 11: Žák s TP píše na počítači své jméno podle vyrobené předlohy



Foto č. 12: Pomůcky pro uložení výukových materiálů



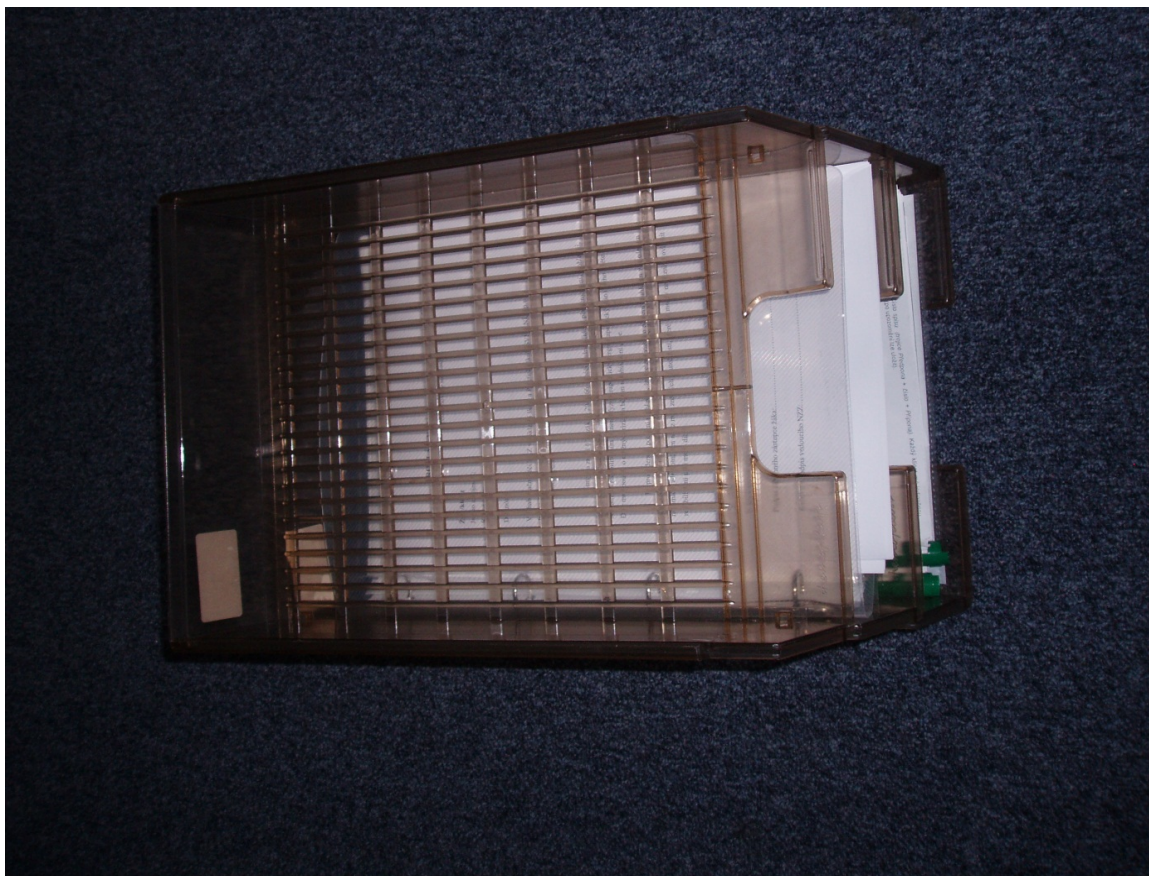


Foto č. 13: Úprava pracovního místa pro žáka s TP



Foto č. 14: Deska

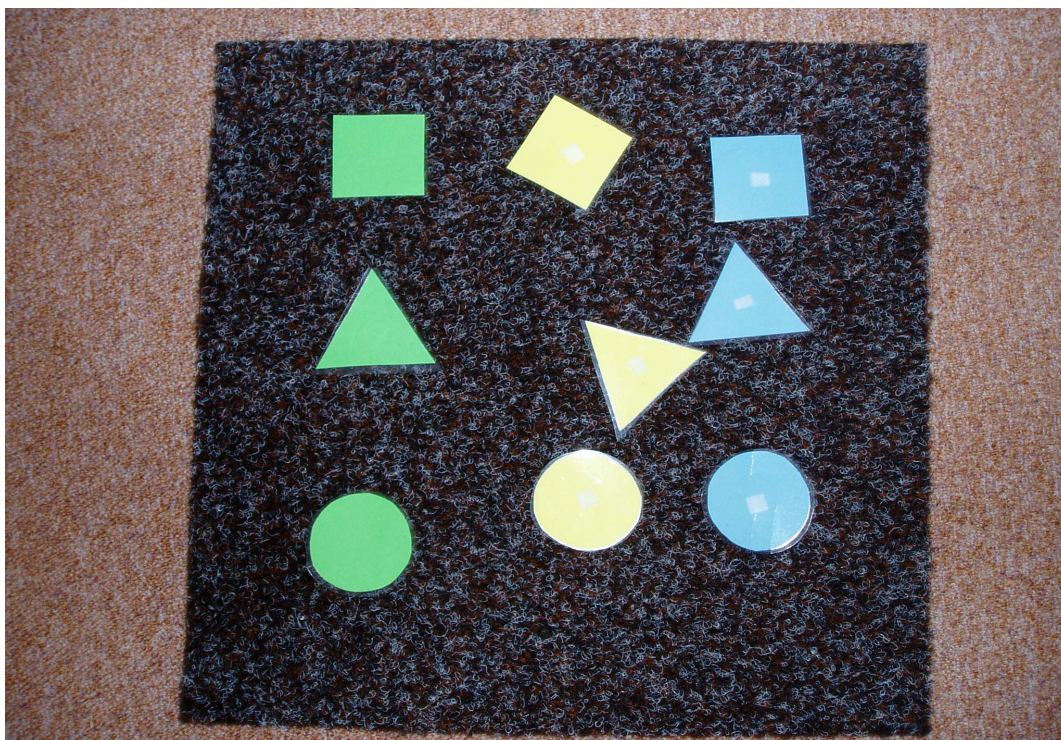


Foto č. 15: Pracovní sešit s číslicemi se suchým zipem

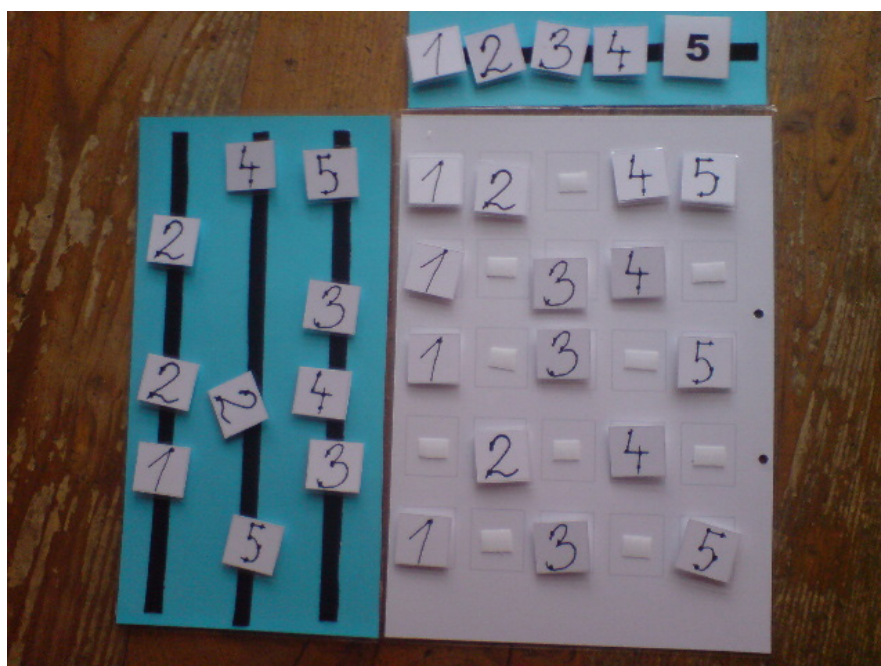


Foto č. 16: Vzor – do dektury vyřezané slabiky s ukázkou vhodných pomůcek pro psaní



Foto č. 17: Vzor pracovního listu s obrázky pro obtahování či dopisování slabik

