

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Marcela Pospíšilová

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

INTEGRACE ŽÁKŮ SE ZRAKOVÝM A
TĚLESNÝM POSTIŽENÍM VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ
VÝCHOVĚ PROSTŘEDNICTVÍM
APLIKOVANÝCH POHYBOVÝCH HER

Bakalářská práce

Autor: Marcela Pospíšilová, aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marcela Pospíšilová

Název závěrečné písemné práce: Integrace žáků se zrakovým a tělesným postižením ve školní tělesné výchově prostřednictvím aplikovaných pohybových her

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2012

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá integrací žáků se zrakovým a tělesným postižením ve školní tělesné výchově prostřednictvím aplikovaných pohybových her. Jejím hlavním cílem je sestavení zásobníku aplikovaných pohybových her pro učitele tělesné výchovy, kteří integrují žáka se zrakovým a tělesným postižením (paraplegiky, diparetiky) ve školní tělesné výchově. Mezi dílčí cíle patří modifikace pohybových her zaměřená na specifika jednotlivých postižení, kterými jsou žáci s paraplegií a žáci se zrakovým postižením, dále sestavit zásobník pohybových her pro jednotlivé části vyučovací jednotky tělesné výchovy a analyzovat odbornou literaturu. Práce obsahuje odborný text týkající se zrakového a tělesného postižení, pohybových her a jejich modifikací. Ve výsledcích popisuje pohybové hry a jak je aplikovat pro osoby s paraplegií a zrakovým postižením, což je využitelné nejen pro učitele tělesné výchovy, ale i ve volném čase.

Klíčová slova: zrakové postižení, tělesné postižení, pohybová hra, integrace, sporty zrakově postižených, sporty tělesně postižených

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Marcela Pospíšilová

Title of the thesis: Integration of pupils with visually and physically disabled into school physical education by applied movement games

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract: This bachelor thesis covers with problems of integration of visually and physically handicapped pupils into school physical education. Its main target is to constitute an inventory of movement games for teachers of physical education, which integrate children with visual and physical handicap (paraplegic, diparesis) into school physical education, furthermore to constitute an inventory of movement games for individual parts of one tuition unit of physical education and to analyze specialist literature. The thesis contains specialized text concerning visual and physical handicap, movement games and their modifications. In its results it describes movement games and how to apply them for people with paraplegia and visual handicap, which is applicable not only for physical education teachers, but even in spare time activities.

Keywords: visual disability, physical disability, movement game, integration, sports visually disabled, sports physically disabled

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup, ochotu a čas, který mi věnoval při konzultacích, a za cenné rady a připomínky, které jsem uplatnila při psaní bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Zrakové postižení.....	10
2.1.1 Klasifikace zrakových vad.....	13
2.1.2 Sporty zrakově postižených.....	20
2.2 Tělesné postižení.....	21
2.2.1 Klasifikace pohybových vad.....	23
2.2.2 Sporty tělesně postižených	27
2.3 Integrace ve školní tělesné výchově.....	29
2.3.1 Bariéry v integraci	31
2.3.2 Legislativa o integraci.....	32
2.4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy.....	33
2.5 Pohybové hry	34
2.5.1 Dělení pohybových her.....	36
2.5.2 Modifikace pohybových her	37
3 CÍLE	39
3.1 Hlavní cíl.....	39
3.2 Dílčí cíle.....	39
3.3 Úkoly práce	39
4 METODIKA.....	40
4.1 Popis a postup při získávání dat.....	40
4.2 Popis praktické aplikace pohybových her.....	40
4.3 Analýza odborné literatury.....	40
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	41
5.1 Pohybové hry do úvodní části.....	42

5.2 Pohybové hry do hlavní části	50
5.3 Pohybové hry do závěrečné části	67
6 ZÁVĚR.....	75
7 SOUHRN	76
8 SUMMARY	77
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	78

1 ÚVOD

„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném významu slova člověkem, a jen tam je člověk celým člověkem, kde si hraje.“

Schiller Johann Christopher Friedrich

Zmíněný citát německého spisovatele plně vystihuje pocity lidí všech věkových skupin. Hra totiž není pouhým prostředkem krátkodobého zabavení, ale hra dokáže navodit silné osobní a vnitřní prožitky a tím působí na psychickou a emocionální sféru lidské osobnosti. Díky hře se může člověk oprostít od všedního stereotypu a každodenního shonu, kterým je moderní společnost typická. Dochází při ní k sociálním interakcím a kontaktům. Hra doprovází člověka už od velice raného věku a je jednou z vývojových potřeb, která formuje nejen poznání, ale i osobnost člověka.

Integrace žáků patří k soudobým fenoménům rozvoje osobnosti a utváření kvality života zdravotně postižených. Možnosti integrace jsou různé a míra začlenění zdravotně postiženého do běžného života, a pro nás důležité školní tělesné výchovy, souvisí s mírou rovnocennosti. Integrace se netýká pouze jedince s vlastním postižením, ale ovlivňuje i její okolí.

Cílem bakalářské práce je shrnout poznatky o zrakovém a tělesném postižení a vytvořit zásobník pohybových her právě pro děti integrované do školní tělesné výchovy.

Teoretická část bakalářské práce je zpracována s využitím odborné literatury a dalších zdrojů, nejprve se věnuje vymezení pojmů o zrakovém a tělesném postižení, dále se zabývá již zmíněnou integrací, jaké jsou bariéry a současná legislativa. Samostatná kapitola je také věnována pohybovým hrám, jejich dělení a pro nás důležitou modifikací. Praktická část obsahuje hlavní cíl bakalářské práce a to je zásobník jednapadesáti pohybových her, které jsou modifikovány a zaměřeny na specifika jednotlivých postižení.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Zrakové postižení

Lidské společenství je tvořeno jedinci, kteří si nejsou podobní. Společnost je proto rozmanitá jedinečností každého z jeho členů. Každého člověka lze charakterizovat podle nepřehledného množství hledisek a na celém světě nenajdeme dva zcela totožné jedince. Ne všichni lidé se mohou uplatnit a využít své schopnosti jako ostatní. Jejich jinakost spočívá ve výraznějším snížení tělesné, smyslové, nebo mentální funkce organismu a z toho plynoucími důsledky pro jejich způsob života. Obecně lze tvrdit, že při vykonávání činností v běžném životě trpí různými druhy a stupni snížených zrakových schopností, a to i přes využití běžných zrakových korekcí (Bláha, 2010), podobně se zmiňuje Finková, Ludíková a Růžičková (2007), že z pohledu speciální pedagogiky je za zrakově postiženého považován jedinec trpící oční vadou či chorobou, kdy po optimální korekci má stále zrakové vnímání narušeno natolik, že mu činí problémy v běžném životě.

Keblová (1996) popisuje zrakové postižení jako stav, který se projevuje nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou zrakového vnímání, které má význam pro každou praktickou činnost, pro orientaci v prostoru, rozlišování tvarů, vzdálenosti, směru pohybu a je také zdrojem estetických zážitků. Důležitost zrakového vnímání je dána jeho jedinečnou schopností v minimálním čase podat maximum informací. Poškození nebo ztráta zraku omezují, deformují nebo zcela vylučují tento zdroj informací.

Finková, Ludíková a Růžičková (2007) popisují zrakové postižení jako postižení promítající se do složek vývoje osobnosti člověka tj. oblast kognitivní, motorická a sociálního vývoje jedince. Dopad je potom podmíněn nejen charakterem, etiologií, závažností vady, ale i věkem, v němž k poškození zraku došlo, a řadou dalších faktorů.

„Zrakové postižení omezuje či ztěžuje u postiženého jedince schopnost přijímat vizuální informace, a tudíž zraková vada ovlivňuje celou osobnost jedince a to v jeho psychickém i fyzickém vývoji“ (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007, 10).

Světová zdravotnická organizace považuje výskyt těžkých zrakových postižení z celosvětového pohledu jako závažný problém. Odhadem žije ve světě 45 milionů nevidomých lidí a 135 milionů lidí je těžce zrakově postižených. 180 milionů lidí tedy trpí závažným zrakovým postižením (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007).

Vliv zrakového postižení na celkový vývoj

Charakter i tempo individuálního psychického vývoje i jeho variabilita je dána dynamicky vztahem, interakcí vlastností organismu a určitého prostředí. Člověk na jedné straně přijímá a zpracovává podněty a na druhé straně prostředí je svými projevy ovlivňuje (Květoňová - Švecová, 1998). Podobně uvádí Čálek (1986), že psychologický dopad ztráty zraku na osobnost je individuální v závislosti na vzniku a dynamiky zrakového postižení.

Jedním ze základních determinantů vývoje organismu je jeho genetická výbava. Z biologického hlediska vystupuje dědičnost jako činitel vzniku odchylek v oblasti psychického vývoje (Květoňová - Švecová, 1998).

Podle Vágnerové (1997, in Květoňová - Švecová, 1998) jsou dva faktory, které vystupují jako činitelé podílející se na vzniku odchylek v oblasti psychického vývoje. Jednak je to genetická dispozice, která je vymezena, nebo také genetická dispozice v normě, neadekvátně však na ni mohou působit vlivy patologické.

Dle Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007) je úloha zraku v odražení okolního světa neobyčejně velká. Je tedy zřejmé, že ztráta zraku může způsobit vážné a nenahraditelné ztráty smyslového vnímání.

Důsledek sensorické deprivace způsobuje značné omezení poznávacích procesů. Nedostatkem vnímání prostoru dochází k omezení pohybu a aktivit s ním spojeny. U zrakově postižených by speciální výchova měla využívat nejvíce taktilní informace. Hmatové vnímání v tomto případě zcela nahrazuje vnímání zrakové. V důsledku zrakové vady se více aktivizuje sluch a tím dochází k citlivějšímu a diferenciovanějšímu sluchovému vnímání. Stává se tedy kompenzačním faktorem (Květoňová - Švecová, 1998).

Vágnerová (in Květoňová - Švecová, 1998) uvádí, že řeč má pro zrakově postižené větší význam než pro zdravé. Komunikace je pro nevidomé dítě navíc ztížena tím, že nemůže vnímat neverbální zrakové signály (Květoňová - Švecová, 1988).

Problémy v pohybových projevech při zrakovém postižení

Bláha (2010) interakci s prostředím pro jedince se zrakovým postižením popisuje jako specifika odrážející se v realizaci každodenních činností, komunikaci aj. Je nutné pochopit tyto specifika jako důsledek chybějících informací. Zejména se jedná o specifika pozorovatelná v pohybových projevech těchto osob tak, jako v úrovni rozvoje pohybových schopností a stavu osvojení pohybových dovedností. Nelze také zapomínat na všeobecné znalosti v realizaci pohybových dovedností, nebo v průběhu děje pohybových aktivit např. herního charakteru.

Jistý deficit je možné spatřovat v chybějících pohybových zkušenostech promítajících se přímo do uplatňování pohybových dovedností, které by měly hrát podstatnou roli při výstavbě a vytváření představ o pohybech. Je zřejmé, že obecně nižší kvalita a kvantita „pohybových programů - akčních schémat“ je teprve sekundárním projevem zrakového postižení, které ovlivňuje vývojové a socializační podmínky osob se zrakovým postižením. Jejich „zásobník“ je totiž bezprostředně závislý na zkušenostech z reflektovaných pohybových situací a naučených pohybu. K těm patří zkušenosti nejen se všeobecně elementárními pohyby, ale i pohyby kladoucími zvýšené nároky na koordinační schopnosti. Tyto pohybové zkušenosti znázorňují specifickou oblast poznání, ke kterému lze dojít pouze prostřednictvím účasti na těchto procesech při plnění odpovídajících úkolů spojených s dosažením cíle. (Bláha, 2010, 27)

2.1.1 Klasifikace zrakových vad

Typy zrakových vad

Ludíková a Stoklasová (2006) dělí zrakové postižení podle následujících kritérií:

1. podle etiologie - vada orgánová (např. slabozrakost) a vada funkční (např. poruchy binokulárního vidění)
2. podle doby vzniku zrakového postižení - prenatalní, perinatální a postnatální
3. podle doby trvání zrakové postižení - akutní, chronické a recidivující
4. podle stupně postižení - nevidomost, zbytky zraku a slabozrakost

Květoňová - Švecová (1998) dodává k předchozím klasifikacím typologii zrakového postižení podle:

5. typu postižení - poruchy zorného pole, poruchy zrakové ostrosti, poruchy převodní, okulomotorické poruchy a poruchy barvocitu.

Nejpočetnější zrakové vady

Květoňová, Hamadová a Nováková (2007) ve své literatuře uvádějí tyto nejčastější zrakové vady:

Poruchy binokulárního vidění

Růžičková, Ludíková a Finková (2007, 47) uvádějí, že: „ při poruchách binokulárního vidění dochází k situaci, kdy na sítnicích obou očí se nevytváří na stejných místech dva rovnocenné obrazy, které by po splynutí vytvořily prostorový vjem a zabezpečily tak stereoskopické, hloubkové vidění.“ Tyto vady řadíme mezi vady funkční. Dělí se na šilhavost a tupozrakost. Obě tyto poruchy mají za následek špatné prostorové vnímání, dochází k problémům v koordinaci oko - ruka. Při včasné reedukační a medicínské péči lze poruchy binokulárního vidění zcela vykorigovat (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007).

Refrakční vady

Refrakční vady se objevují jako samostatné poruchy nebo jako součást jiných očních chorob. Radíme sem krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007).

- **Krátkozrakost (myopie)** je „refrakční vada oka, při níž světelné paprsky vytvářejí ostrý obraz již před sítnicí, na níž pak vzniká jen neostrý obraz. Dotyčný jedinec vidí špatně do dálky, ale dobře do blízka. Paralelní paprsky, vytvářející obraz vzdáleného předmětu, se po průchodu oční čočkou zaostřují před sítnicí“ (Pešatová, 2005, 23).
- **Dalekozrakost (hypermetropie)** je „refrakční vada, při níž světelné paprsky vytvářejí ostrý obraz za sítnicí. Dotyčný jedinec vidí hůře do blízka než do dálky“ (Pešatová, 2005, 31). U novorozenců a dětí do osmi let bývá fyziologická dalekozrakost, s růstem oka se zmenšuje a mnohdy i mizí (Pešatová, 2005).
- **Astigmatismus** je „porucha pravidelného zakřivení rohovky a čočky, světelné paprsky tak nejsou zaostřovány na sítnici rovnoměrně, proto nejsou pozorované předměty vnímány stejně ostře v různých rovinách kolem optické osy oka“ (Pešatová, 2005, 35).

Sítnicové degenerace

Hamadová, Květoňová a Nováková (2007) uvádějí, že se jedná o vrozené onemocnění sítnice, které se projevuje v průběhu dětství a dospívání. Nejznámější je pigmentová degenerace sítnice, která jako dědičná nelze léčit. Začíná jako šeroslepost, pokračuje až do trubicového vidění a končí poklesem centrálního vidění. Způsobuje slabozrakost, později praktickou slepotu, v dospělosti může vést až k úplné slepotě.

Atrofie zrakového nervu

Dle Hamadové, Květoňové a Novákové (2007) se jedná o vážnou funkční poruchu, kdy degeneruje nervová tkáň druhého neuronu zrakové dráhy. Je často součástí kombinovaného postižení. Děti mají od narození sníženou zrakovou ostrost, která může dosáhnout až nevidomosti.

Vrozený šedý zákal (kongenitální katarakta)

Jedná se o zákal oční čočky dětského oka, která je buď jednostranná, nebo postihuje obě oči. Zákal čočky mohou doprovázet další patologické změny postižených očí (šilhání, atrofie zrakového nervu, nystagmus), (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007).

Vrozený zelený zákal (kongenitální glaukom)

Jedná se většinou o oboustranné onemocnění způsobené zvýšením nitroočního tlaku. Ten zhoršuje cévní výživu zrakového nervu a tím vede ke zhoršení zrakové ostrosti a periferního vidění. Dochází tak k postupnému tubicovitému vidění (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007). Pešatová (2005) popisuje glaukom jako záludné onemocnění, které může způsobit i slepotu. Bez subjektivních potíží náhle dojde ke zhoršení centrálního vidění.

Albinismus

Jde o vrozenou dědičnou vadu. Postižení je charakteristické nedostatkem melaninu v těle i v očích, Květoňová - Švecová (1998) nazývá toto postižení jako celkový albinismus. U očního albinismu chybí melanin pouze v očích. Zraková ostrost je v pásmu slabozrakosti, objevuje se i nystagmus, strabismus a světloplachost (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007).

Kortikální postižení zraku

Toto postižení můžeme nazývat i jako kortikální slepota, mozková slepota, příp. CVI (Cortical Visual Impairment), (Květoňová - Švecová, 1998). Je to porucha funkce mozku a zrakových drah. Stavba oka i sítnice může být fyziologicky v pořádku (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007). Květoňová - Švecová (1998) definuje toto postižení jako „poruchu, při které je zrak postižen více, než by se očekávalo dle výsledků oftalmologického vyšetření.“

Pešatová (2005) dále řadí mezi nejčastější zrakové vady i barvoslepost a šeroslepost.

Barvoslepost (achromatopsie, achromazie)

Jedná se o neschopnost rozlišit určité barvy nebo všechny barvy.

Stupně postižení barvosleposti:

1. částečná barvoslepost

- dichromane - ze čtyř skupin základních barev je poškozeno vnímání jednoho ze dvou párů kontrastních barev (červená - zelená, žlutá - modrá)
- daltonismus (barvoslepost pro červenou a zelenou barvu)
- barvoslepost pro žlutou a modrou barvu

2. úplná barvoslepost

- úplná barvoslepost (achromazie totální) - postižený vnímá na předmětech pouze odstíny od bílé přes různé stupně šedi až k černé, vnímá pouze rozdíly ve světlosti okolí (Pešatová, 2005).

Šeroslepost

Monatová (1990) popisuje šeroslepost jako poruchu adaptace tyčinek, tj. orgánu nočního vidění, které se za normálních okolností při snížené viditelnosti zapojují. Jde tedy o poruchu vidění za sníženého osvětlení, neschopnost adaptovat se na tmou, nebo jen šero.

Klasifikace osob se zrakovým postižením

V odborné literatuře se setkáváme s tvrzením, že existuje řada měřítek, podle kterých jsou osoby se zrakovým postižením členěny. Základním kritériem je zraková ostrost - vizus. K tomuto kritériu nejčastěji přistupují oftalmologové, v některých případech připojují další kritérium, podle kterého určují stav zorného pole (Finková, Ludíková & Růžičková, 2007). Keblová (1996, 59) tvrdí, že „cílem klasifikace osob se zrakovým postižením je především dosažení co nejefektivnějšího vzdělávání.“

Vzhledem k složité problematice dané různou etiologií a rozdílným rozsahem postižení je patrná snaha pro stanovení různých kritérií k určení závažnosti zrakových vad. Řada zemí se tak opírá o definici Světové zdravotnické organizace (WHO - 10. revize Mezinárodní

klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů s obsahem 7. kapitoly: „Nemoci oka a očních adnex“), (Bláha, 2010).

Finková, Ludíková a Růžičková (2007) vycházejí podle Světové zdravotnické organizace WHO a její mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN - 10) a uvádějí tyto stupně zrakového postižení:

- nevidomost
- zbytky zraku
- slabozrakost
- poruchy binokulárního vidění.

Finková, Ludíková a Růžičková (2007) uvádějí, že z hlediska speciálně - pedagogického se obvykle pracuje se čtyřmi základními kategoriemi - nevidomí, zbytky zraku, slabozrací a poruchy binokulárního vidění. Tyto kategorie v literatuře uvádí i Ludíková (2003, 2005) a Hamadová, Květoňová a Nováková (2007). Jesenský (1998) k těmto kategoriím dodává i kategorii osob zrakově postižených s kombinovaným postižením.

Osoby nevidomé

Jedná se o kategorii osob s nejtěžším stupněm postižení. Dělíme na nevidomost (slepotu) praktickou a totální (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007). Čálek (1986) dělí nevidomost na praktickou slepotu, skutečnou slepotu a plnou slepotu.

„Nevidomí mají problémy získávat informace z okolního světa zrakovou cestou a převážně využívají kompenzační smysly, především sluch a hmat. U prakticky nevidomých osob se klade důraz i na rozvoj zraku a to kvůli rozvoji prostorové orientace a samostatného pohybu.“ (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007, 39).

Osoby se zbytky zraku

Tyto osoby představují skupinu osob částečně vidících na hranici mezi osobami slabozrakými a nevidomými (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007). Při většině aktivit s osobami se zbytky zraku má jít o adekvátní využívání a rozvíjení zrakových schopností, ale musí být dodržována zraková hygiena. Vzhledem ke skutečnosti, že tito jedinci disponují jen velmi malými rezidui zraku a ve většině případů je chtějí maximálně uplatňovat, dochází tak

k velkému nátlaku na organismus a může tak dojít k podráždění jedince (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007).

Slabozraké osoby

Dle Hamadové, Květoňové a Novákové (2007, 36) je „slabozrakost charakterizována jako nevratný pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně, nebo je zorné pole zúženo na 20° bilaterálně bez ohledu na centrální zrakovou ostrost.“ Slabozrakost je dělena na lehkou, střední a těžkou. Projevuje se omezením (snížení rychlosti a přesnosti) zrakových schopností a představ.

Osoby s poruchami binokulárního vidění

Porucha binokulárního vidění vzniká při narušení anatomických a fyziologických předpokladů. Dochází k situaci, kdy se na sítnici obou očí nevytváří na stejných místech dva stejné obrazy, které by po splynutí vytvořily prostorový vjem a zabezpečily tak hloubkové vidění (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007).

Osoby se zrakovým a kombinovaným postižením

Jedná se o heterogenní skupinu osob, v níž jediným společným znakem je zraková vada a je postižením dominantním. Jedinci mohou mít postižení různého druhu i stupně. Rozlišujeme jedince s vrozeným kombinovaným postižením, nebo jedince, kteří mají druhotné postižení získané (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007).

Pro účely organizování pohybových aktivit se však výše uvedené klasifikace nejeví jako vhodné. Kompromisní variantu stanovuje IBSA (International Blind Sport Federation), která zařazuje osoby se zrakovým postižením do tří skupin: B1, B2, B3 (dříve skupiny A, B, C). Stupně zrakového postižení respektuje jen v nutných případech.

- B1 - totální slepota a vnímání světla, vhodné aktivity jsou plavání, jízda na tandemu, některé úpolové sporty, pádlování a další. Je nutná pomoc vodiče.
- B2 - vnímání pohybu a cestovní vidění, na rovném terénu není nutný vodič.

- B3 - jedinci s uznaným zrakovým postižením, pro které v některých situacích je potřeba speciální servis, nejčastěji slovní instrukce. Nepotřebují průvodce.

V České republice, Německu, Slovensku a dalších zemích se zavedla i skupina B4open u některých typů domácího soutěžení (Bláha, 2010).

2.1.2 Sporty zrakově postižených

Sportovní organizace pro zrakově postižené

- **IBSA** (International Blend Sports Association) - nezisková organizace od roku 1981 registrovaná ve Španělsku, je členem Mezinárodního Paralympijského výboru, sportovní aktivity podporuje na mezinárodní, národní a regionální úrovni (anonymous).
- **IPC** (International Paralympic Committee) - mezinárodní organizace podporující sportovce fyzicky, psychicky a zrakově postižené, organizuje paralympijské hry, které jsou vrcholnou soutěží postižených sportovců (anonymous; Daniel, Watkinson & Wheeler, 2003).
- **ČSZPS** (Český svaz zrakově postižených sportovců) - je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižené populace v České republice. Je registrovaný v Českém svazu tělesné výchovy, je členem Unie zdravotně postižených sportovců, Českého paralympijského výboru, IBSA, IPC a IBCA (mezinárodní šachová federace ZP). Hlavním posláním ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení (Janečka, 2010).

Sportovní soutěže ČSZPS

Sportovní soutěže ČSZPS jsou postupové a kvalifikační. Jsou otevřené pro všechny nevidomé a zrakově postižené v celé České republice. Soutěže se řídí platnými pravidly a soutěžními řády příslušných Sportovních sekcí ČSZPS, které musí odpovídat platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací, jejichž řádným členem je i ČSZPS (Janečka, 2010).

Zrakově postižení sportovci se na mezinárodní úrovni zúčastňují Mistrovství Evropy, Mistrovství světa, letních a zimních paralympijských her a šachových olympiád. Soutěží se v těchto sportech: atletika, cyklistika, plavání, alpské a běžecké lyžování, severské lyžování, fotbal, goalball, kuželky, lukostřelba, silový trojboj, judo, šachy, turistika, showdown, zvuková střelba, bowling, vzpírání, veslování a přespolní běh (Janečka, 2010; Paciorek & Jones, 2001).

2.2 Tělesné postižení

Za tělesná postižení považujeme přetrvávající, nebo trvalé nápadnosti v pohybových schopnostech, s dlouhodobým, nebo podstatným vlivem na kognitivní, emocionální a sociální výkony. Příčinou je poškození pohybového, nebo nosného aparátu, nebo jiné organické poškození. Při hodnocení tělesných schopností se neposuzuje pouze tělesná forma, svalová síla, pohybová koordinace a neurologické předpoklady, ale bere se v úvahu, že v důsledku onemocnění plic, srdce, a krvevorných orgánů, může dojít rovněž k motorické insuficienci (Vítková, 1999).

Obdobnou definici nacházíme u Renotiérové a Ludíkové (2005, 212) kteří tělesné postižení definují jako „přetrvávající nebo trvalé nápadnosti, snížené pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální vývoj.“

Vítková (1999) rozumí tělesným postižením vadu pohybového a nosného ústrojí, tj. kostí, kloubů, šlach, svalů i cévního zásobení, jakož i poškození nervového ústrojí, jestliže se projevují porušenou hybností.

Kraus a Šandera (1975) vymezují pojem postižení jako „jakoukoli poruchu duševní nebo tělesnou, která může být dočasná, dlouhodobá, nebo trvalá, která brání jedinci účinně se přizpůsobit běžným nárokům života.“

Tělesným postižením se v současné době rozumí trvalý nebo dlouhodobý stav, který je charakteristický orgánovou nebo funkční poruchou, kterou nelze léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň zmírnit. Znamená to výraznou redukci dostupných možností i životních šancí člověka, omezuje jeho práce schopnost a negativně zasahuje do mnoha stránek kvality života postiženého (Krhutová in Kurková et al., 2010).

Valenta (2003) popisuje tělesné postižení podobně jako Vítková (1999) jako nápadné projevy v pohybových schopnostech, které mají vliv na kognitivní, emocionální a sociální výkony jedince.

Jankovský (2001) vymezuje tělesné postižení z hlediska speciální pedagogiky jako postižení, které se projevuje buďto trvalými nebo dočasnými problémy v motorice člověka. Jedná se o poruchy nervového systému s poruchami hybnosti a poruchy nosného a pohybového aparátu. Poruchy se mohou projevit na vývoj osobnosti negativně a narušit psychomotorický vývoj.

Jako příčiny vzniku tělesného postižení přicházejí v úvahu vnitřní faktory a vnější vlivy (Vítková, 1999). Jankovský (2001) tyto příčiny navíc označuje jako endogenní a exogenní.

V praxi se můžeme setkat s termíny, jako jsou vada, postižení a handicap. V roce 1980 představila Světová zdravotnická organizace (WHO) model, který objasňuje pojmy *impairment* - porucha, poškození, *disability* - funkční defekt, omezení a *handicap* - postižení v sociálním kontextu (Kukolová & Ješina, in Kurková et al., 2010). „V roce 1997 vytvořila WHO vlastní pojmový aparát a nahradila pojmy *impairment*, *disability* a *handicap* za pojmy *Impairment* (*poškození*), *Activity* (*aktivita*) a *Participation* (*participace*).“ (Opatřilová & Zámečnicková, 2007, 15).

2.2.1 Klasifikace pohybových vad

Dělit tělesné postižení do jednotlivých typů lze z několika různých hledisek. Nejjednodušší dělení lze provést podle doby vzniku postižení na:

- vady vrozené a dědičné - k projevům dochází od druhého roku věku dítěte,
- vady získané - k postižení došlo až po druhém roce věku dítěte (Renotiérová, Ludíková, et al., 2005; Vítková, 1999; Opatřilová & Zámečnicková, 2007).

Renotiérová (2002) dělí vrozené vady na vrozené vady lebky, poruchy velikosti lebky a rozštěpy lebky, rtů, čelisti, patra a páteře. Dále vrozené vady končetin a růstové odchylky např.: amélie, dysmelie, fokomélie, arachnodaktylie, syndaktylie a polydaktylie.

„Nejvyšší počet získaných vad tvoří poúrazové stavy míšní léze, amputace, úrazy hlavy, získané ortopedické vady dolních končetin, získané srdeční vady a jiné poúrazové stavy (Opatřilová & Zámečnicková, 2007, 27).

Přesto však existuje řada možných, zejména progresivních onemocnění, která vedou k tělesnému postižení v průběhu života, ačkoliv s predispozicemi se tyto jedinci již narodili (např. roztroušená skleróza), (Kukolová & Ješina, in Kurková et al., 2010).

„Další možná dělení:

- Amputace
- Ochrnutí
- Cerebrální parézy a plegie (např. DMO)
- Rozštěpy (např. spina bifida)
- Vrozené deformace dolních a horních končetin
- Progresivní onemocnění (např. myopatie)“ (Kukolová & Ješina, in Kurková et al., 2010, 51; anonymous).

Opatřilová a Zámečnicková (2007) a Vítková (1999) dále dělí pohybové vady dle místa postižení na:

- Obrny
- Deformace
- Malformace
- Amputace.

Amputace

„O amputaci hovoříme tehdy, když se jedná o nevratné oddělení orgánu, končetiny, nebo její části od těla“ (Opatřilová & Zámečnicková, 2007, 31). Rozdělujeme amputace v důsledku traumatologických příčin nebo chirurgického zásahu (Opatřilová & Zámečnicková, 2007). „Amputační ztráty jsou kompenzovány protézami, technickými pomůckami, které mají ztracené části těla nahradit“ (Renotiérová, Ludíková, et al., 2005, 217).

Ochrnutí

Kukolová a Ješina (in Kurková et al., 2010) uvádějí jako nejčastější příčiny získaného tělesného postižení po úrazu: dopravní nehody, živelné katastrofy, zasažení elektrickým proudem nebo skoky do vody v neznámém prostředí. Nejzávažnější jsou úrazy mozku a míchy. Závažnost ochrnutí je dána oblastí poranění páteře směrem nahoru. Poraněním v oblasti krčních segmentů je ochrnutí nejrozsáhlejší.

DMO (dětská mozková obrna)

„Nejčastěji je definována jako porucha hybnosti a vývoje hybnosti na základě raného poškození mozku před porodem, při porodu, nebo v nejranějším dětství (nejčastěji je věk limitován věkem 1 roku)“ (Renotiérová, Ludíková, et al., 2004, 214).

Kukolová a Ješina (in Kurková et al., 2010) uvádějí dělení DMO na formy spastické a nespastické. Formy spastické dále dělína:

- Forma diparetická - jedná se o poškození dolní poloviny těla. Typické je zvýšené svalové napětí dolních končetin, které mohou být méně vyvinuty. Inteligence nebývá poškozena.
- Forma hemiparetická - postižena je jedna polovina těla. Až ve 40 % případů bývá snížena inteligence, je zvýšené riziko epilepsie.
- Spastická oboustranná hemiparéza - tato forma je nejtěžší, jelikož postihuje všechny končetiny. Postižený bývá odkázán na pomoc druhých, má sníženou inteligenci a riziko výskytu epilepsie.
- Spastická kvadruparéza - svalové napětí postihuje všechny končetiny.

Jakobová (2007) k nespastickým formám řadí formu hypotonickou a dyskinetickou. Formy nespastické nemají zvýšené svalové napětí. Naopak forma hypotonická má svalové napětí nápadně nízké (Kukolová & Ješina, in Kurková et al., 2010).

Vítková (1999) uvádí formy DMO na spastické, dyskineticko - dystonické, hypotonické, cerebelární a smíšené.

Kukolová a Ješina (in Kurková et al., 2010) uvádějí, že obrny se týkají centrální a periferní nervové soustavy a projevují se poruchou hybnosti. Liší se rozsahem a stupněm postižení.

Rozlišujeme:

- parézy (částečná ztráta hybnosti) a
- plegie (úplná ztráta hybnosti).

Klasifikační profily sportovců s DMO

- CP 1, kvadruparetik - Těžké postižení s prvky atetózy nebo chabým funkčním rozsahem pohybu a chabou funkční silou ve všech končetinách a trupu. Při pohybu využívá elektrický vozík nebo pomoc asistenta. Není schopen samostatného funkčního pohybu na vozíku.
- CP 2, kvadruparetik - Těžké až střední postižení. Chabá funkční síla všech končetin a trupu. Oproti CP 1 je sportovec schopen pohánět vozík.
- CP 3, kvadruparetik - (těžký hemiparetik) Střední (asymetrická nebo symetrická) kvadruplegie nebo těžká hemiplegie, jedinec používá ortopedický vozík. Sportovec má téměř úplnou funkční sílu v dominantní horní končetině a je také schopen vozík samostatně pohánět.
- CP 4, diparetik - střední až těžké postižení. Dobrá funkční síla s velmi lehkým omezením nebo problémy v kontrole je patrná u horních končetin a trupu.
- CP 5, diparetik - střední postižení Tento jedinec potřebuje k chůzi kompenzační pomůcky, ale ne nezbytně je potřebuje pro stoj nebo odhod. Dynamický posun těžiště může vést ke ztrátě rovnováhy.
- CP 6 - Sportovec s atetózou nebo ataxií – střední postižení: Sportovec je schopen bipedální lokomoce bez kompenzačních pomůcek. Atetóza je faktor, který převládá nejvíce, i když do této třídy mohou být zařazeni i někteří chodící kvadruparetici

s křečovitostí. Při sportovní činnosti jeví obvykle všechny čtyři končetiny funkční postižení.

- CP 7, hemiparetik - Tato třída je určena pro (ambulantní) chodící sportovce hemiparetiky. Sportovec Třídy 7 trpí stupněm křečovitosti 3 až 2 v jedné polovině těla. Chodí bez pomocných prostředků, ale častým jevem je kulhání v důsledku křečovitosti v dolní části končetiny. Dobrá funkční schopnost dominantní poloviny těla.
- CP 8 - Do této třídy patří diparetici, hemiparetici, a monoparetici s velmi lehkým postižením. Sportovec musí mít zřetelně zhoršenou určitou funkci, která je v průběhu klasifikace evidentní (Kudláček, 2012)

Spina bifida (rozštěp páteře)

Vzniká při nedokonalém uzavření medulární trubice, nejčastěji v bederní oblasti. Dolní končetiny bývají většinou v kyčelním kloubu vytočeny do zevní rotace, jsou promodralé, špatně prokrvené, mohou se přidružit i deformity nohou (Renotiérová, 2002). Dle Jakobové (2007) bývají dolní končetiny částečně, nebo úplně ochrnuté.

Deformace

Opatřilová a Zámečnicková (2007, 30) uvádějí, že se jedná o „vrozenou či získanou vadu, která je charakteristická nesprávným tvarem některého orgánu nebo části těla (kostí, svalů).“

Malformace

Jde o vrozenou vývojovou vadu, která je typická znetvořením. Řadíme rozštěp rtu, Fallotovu tetralogii, agenezi a aplazii. Je nutné malformaci odlišit od deformace (Opatřilová & Zámečnicková, 2007).

Progresivní svalová dystrofie (myopatie)

Jedná se o vrozenou poruchu svalového napětí, která může být vrozená i získaná. Typickým obrazem jedince je „kachní“ chůze, hyperlordóza s vysunutým břichem, odstávající lopatky a myopatické šplhání při vstávání (Renotiérová, Ludíková, et al., 2005)

2.2.2 Sporty tělesně postižených

Organizace sportu osob s tělesným postižením

Organizovaný sport pro osoby s tělesným postižením se v počátcích rozvíjel nejprve pouze v rehabilitačních ústavech pro osoby s míšními lézemi (př. Stoke Mandeville, Kladruhy). V roce 1960 mezinárodní federace válečných veteránů (International War Veterans Federation) založila mezinárodní sportovní organizaci pro postižené (ISOD), která původně měla zastřešovat sportovce s amputacemi, zrakovým postižením i poraněním míchy (S. E. A., 1996). V roce 1968 byla založena mezinárodní společnost pro cerebrální parézu, která měla velký vliv na vytvoření sportovní organizace CP-ISRA. Tato organizace si klade za úkol přivést ke sportu co nejvíce osob s CP. Sportovci s centrálními poruchami hybnosti jsou účastníky paralympijských her od roku 1980. V roce 2005 došlo ke sloučení ISOD a ISMWF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) do organizace IWAS (International Wheelchair & Amputee Sports Federation). Z důvodů profilace jednotlivých sportovních organizací a potřeby koordinace jejich činností byl roku 1982 ustanoven Mezinárodní koordinační výbor (ICC - International Coordination Committee). V roce 1987 ICC zorganizoval setkání zástupců sportovních organizací pro postižené a v roce 1989 založil Mezinárodní paralympijský výbor (IPC). V současnosti existuje také několik sportovních organizací, které fungují jako autonomní ve vztahu k IPC. Příkladem mohou být organizace basketbalu na vozících (IWBF), tenisu na vozících (IWTF) či volejbalu (WOVD), (Kudláček, 2012).

Paralympijské sporty

Paralympijské hry jsou vrcholnou soutěží pro špičkové sportovce s různými zdravotními postiženími. Základní filozofií provázející paralympijské hnutí je přesvědčení, že tito světoví sportovci mají schopnosti a zkušenosti rovnocenné s nepostiženými sportovci a stejně jako oni se musí podrobit přísným kvalifikacím a výběru do národních týmů (anonymous).

Paralympijské soutěže dělíme na **letní** a **zimní sporty**.

Dle Kudláčka et al. (2008); Mastandrea and Czubernat (2006) patří do sportů **letní paralympiády** atletika, basketbal na vozíku, boccia, fotbal pro 5 (zrakově postižených), fotbal pro 7 (spastiků), goalbal, jachting, jezdeckví, judo, lukostřelba, plavání, rugby na vozíku, sportovní střelba, stolní tenis, šerm na vozíku, tenis na vozíku, veslování, volejbal vsedě a vzpírání.

První letní paralympiáda se uskutečnila v roce 1960 v Římě, poté následuje vždy po čtyřletém období - Tokyo, Ramat Gan, Heidelberg, Toronto, Arnhem, New York a současně Aylesbury, Soul Barcelona, Atlanta, Sydney, Atény a Peking v roce 2008 (Kudáček et al., 2008).

Kudláček et al. (2008) řadí do **zimní paralympiády** běžecké lyžování, biatlon, curling vozíčkářů, sjezdové lyžování a sledge hokej.

První zimní paralympijské hry se konaly v roce 1976 v Örnsköldsvik ve Švédsku, poté po čtyřletém období následoval Geilo, Innsbruck, znovu Innsbruck, Tignes, Lillhammer, Nagano, Salt Lake City, Turín a Vancouver v roce 2010 (Kudláček et al., 2008).

2.3 Integrace ve školní tělesné výchově

Integrace ve školní tělesné výchově znamená:

Zařazení různých typů jedinců do společných forem tělesné výchovy. Začlenění je založeno na filozofii, že žáci by měli být vzděláváni a vychováváni společně v jedné třídě oproti odděleným (separovaným) třídám podle typů žáků. Pojem integrace znamená, že učitel tělesné výchovy obecně musí učinit nezbytná opatření v pedagogice, didaktice a osnovách tak, aby zajistil, že všichni žáci mohou dosáhnout cílů tělesné výchovy, budou se cítit bezpečni, spokojeni, v pohodě a také úspěšní v prostředí tělesné výchovy (Kudláček & Ješina, 2008, 25).

Jesenský (1998, 15) popisuje integraci jako „stav soužití osob s postižením a intaktních osob, je to stav, kdy se samotný postižený nepovažuje za zvláštní součást společnosti a kdy ani intaktní společnost nepocítí uje postiženého jako zvláštní součást.“

Do roku 1991 byla v České republice většina žáků s tělesným postižením vzdělávána ve speciálních školách, nyní je integrace zcela nový fenomén a je potřeba, aby budoucí učitelé tělesné výchovy byli na integraci připraveni. Při normální úrovni inteligence nepředstavuje integrace zcela velký problém při začleňování do kolektivu i akademických předmětů. V oblasti tělesné výchovy však narazíme na problémy, které vycházejí z charakteru postižení a náplně hodin školní tělesné výchovy (Kudláček & Ješina, 2008).

Pokud vyjdeme ze zkušeností zahraničních a našich zkušeností, obecně můžeme říct, že integrace žáků s tělesným postižením je v tělesné výchově možná. Je však nutno respektovat určitá specifika, která s sebou integrace přináší. Je třeba přihlídnout k aktuálnímu zdravotnímu stavu žáka, stupni a typu postižení, jeho individuálním schopnostem a možnostem. Integrace není vhodná pro každé dítě, a pokud se nepodaří přizpůsobit podmínky ve školní tělesné výchově, mohou tak trpět žáci s tělesným postižením, spolužáci i učitel. Bez dostatečné podpory může být integrace v tělesné výchově pro učitele příliš náročná. Existuje mnoho forem podpory, mezi které patří například osobní asistence, vzdělání učitelů, konzultanti v oblasti aplikované tělesné výchovy a kompenzační pomůcky. Je také možné získat vhodné kompenzační a sportovně-kompenzační (aplikované) pomůcky. Největšími bariérami u nás jsou architektonické a postojové bariéry (přesvědčení, že žák s tělesným postižením do tělesné výchovy nepatří). Významnou roli při nenaplňování podstaty integrace hraje nedostatečná nepřipravenost učitele mít v hodině tělesné výchovy žáka s postižením.

Integrace s menší či větší podporou či paralelní vzdělávání žáků s tělesným postižením po boku jejich vrstevníků, může napomáhat jejich pozdějšímu začlenění do širší společnosti a to také v oblasti pohybových aktivit (Kudláček & Ješina, 2008).

Dle Kudláčka a Ješiny (2008, 43) je nezbytně nutné ve všech formách tělesné výchovy zohledňovat tyto čtyři pravidla:

- „Aktivity musí být pro všechny žáky bezpečné,
- aktivity by měly být smysluplné,
- ne každá aktivita je vhodná pro všechny,
- žáci nesmí trpět pocitem ochuzení z důvodu integrace žáka s postižením.“

V případě, že se žák nemůže zapojit stejně jako ostatní spolužáci, může učitel volit jinou variantu:

- upravit podmínky (pravidla, prostor aj.),
- nalézt jinou roli pro žáka s postižením (pomocník, rozhodčí aj.),
- nahradit pohybovou činnost jinou alternativou (místo chůze plazení aj.),
- zařadit jinou činnost (např. skok do výšky nahradit individuální prací s asistentem pedagoga apod.), (Kudláček & Ješina, 2008).

Je nezbytně nutné vytvořit pracovní místa pro osoby, které by napomáhaly s integrací přímou i nepřímou formou asistence. Je také důležité informovat stávající učitele tělesné výchovy o pohybových aktivitách tělesně postižených (Kudláček & Ješina, 2008)

Stupně podpory integrace

Kudláček a Ješina (2008) uvádějí tyto stupně integrace:

1. Integrace bez podpory a bez modifikace kurikula.
2. Integrace s úpravou kurikula
3. Integrace s využitím „Peer partnerů/tutorů.“
4. Integrace s využitím asistenta pedagoga.
5. Kombinované formy výuky.
6. Spolupráce s organizacemi v komunitě školy (žáka).
7. Další formy segregovaného charakteru
 - samostatná speciální třída, speciální škola, obrácená integrace, domácí výuka, výuka v nemocnici, nebo rehabilitačních ústavech.

2.3.1 Bariéry v integraci

Na prvním místě jsou zmiňovány bariéry architektonické, bariéry postojové jsou také klíčové pro úspěšnou integraci. Pokud bude například učitel přesvědčen, že se při začlenění žáka na vozíku nebude moci dostatečně věnovat svým žákům, nebo že nezvládne tohoto žáka začlenit, je potom nepravděpodobné, že by integrace mohla proběhnout (Kudláček & Ješina, 2008). Další limity mohou být dle Rybové a Kudláčka (2010) limity organizační (přesuny na tělesnou výchovu, nedostatečné prostory, příliš mnoho žáků), limity materiální (nevhodné kompenzační pomůcky, nedostatek sportovního vybavení) a limity personální (nedostatek konzultantů v oblasti aplikované tělesné výchovy i nedostatek asistentů). Pro zlepšení situace dle Kudláčka a Ješiny (2008) jsou faktory jako například doporučení lékaře o zapojení dětí s postižením do pohybových aktivit, znalost učitelů modifikací aktivit, bezbariérovost objektů, postoje rodičů a motivace dětí.

2.3.2 Legislativa o integraci

Úmluva o ochraně lidských práv a základních svobod je nejdůležitější právní úmluvou sjednanou v rámci Rady Evropy. Dalším dokumentem zabývající se přijímáním osob s postižením je Listina základních práv a svob. Dalšími dokumenty zabývající se participací osob s postižením v pohybových aktivitách jsou: Evropská Charta sportu pro všechny - zdravotně postižené osoby z roku 1987, Evropská Charta sportu z roku 2001 a Doporučení Rady ministrů členských zemí Evropské unie z roku 2003 (Kudláček & Ješina, 2008).

Kudláček a Ješina (2008) uvádějí, že pro integrační proces jsou klíčové zákony a vyhlášky přímo určené pro vytvoření podmínek pro začlenění žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami (dále jen SVP) do hlavního vzdělávacího proudu. V současné době je nejdůležitějším z nich **Zákon 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání**, kde se kromě jiného uvádí:

- (§ 16, odst. 6) Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na vzdělávání, jehož obsah, formy a metody odpovídají jejich vzdělávacím potřebám a možnostem, na vytvoření nezbytných podmínek, které toto vzdělávání umožní a na poradenskou pomoc školy a školského poradenského zařízení.

Důležitý je také **Zákon 563/2004 o pedagogických pracovnících**, který stanovuje odbornou kvalifikaci učitelů pro děti a žáky se SVP (včetně tělesné výchovy).

„Pro zdárnou integraci do školní tělesné výchovy je velice důležité ukotvení nově definované pozice asistenta pedagoga, jehož náplní práce je především pomoc při vytváření podmínek začlenění žáků se SVP“ (Kudláček & Ješina, 2008, 29).

Pro upřesnění školského zákona byla vydána **Vyhláška 73/2005 o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami** a Vyhláška č. 62/2007 Sb., kterou se mění vyhláška č. 73/2005 Sb. Stanovuje, mimo jiné, že vzdělávání dětí, žáků a studentů (dále jen žáků) se SVP a žáků mimořádně nadaných se uskutečňuje s pomocí podpůrných opatření. Těmito opatřeními se myslí využití speciálních metod, postupů, forem a prostředků vzdělávání, kompenzačních, rehabilitačních a učebních pomůcek, didaktických materiálů, zajištění služeb asistenta pedagoga, snížení počtu žáků ve třídě a jiné (Kudláček & Ješina, 2008).

2.4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Dle Mužika (1993) je hodina tělesné výchovy základním článkem celoročního cvičebního programu. Stavba vyučovací hodiny a způsoby vedení by měli být v souladu s nejnovějšími poznatky vědy se zásadami pedagogiky. Podstatnou otázkou není formální členění hodiny na jednotlivé části, ale její fyziologická a pedagogická účinnost, volba didaktických stylů, metod a forem práce.

Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Nykodým et al. (2006) dělí vyučovací jednotku tělesné výchovy na čtyři části:

- úvodní - formální (organizační) a rušná
- průpravná - všeobecná a speciální
- hlavní
- závěrečná - uklidňující a formální (organizační).

Úvodní část můžeme dělit na část organizační a část rušnou. V organizační části jsou žáci seznámeni s učebními záměry a rušná část má za úkol přichystat organismus žáků na intenzivnější tělesné zatížení. Měly bychom zde používat zejména cvičení se středním rovnoměrným fyzickým zatížením. Patří k nim chůze, poskoky, obecná gymnastická cvičení, taneční prvky a prvky drobných her (Mužik, 1993).

Průpravnou část hodiny dělíme na část všeobecnou a speciální. Všeobecná část má za úkol procvičit celé tělo a speciální část navazuje na charakter cvičení v hlavní části (Klimtová, 2010).

Mužik (1993) dělí hlavní část na nácvik a výcvik. Nácvik chápeme jako proces, v němž klademe důraz na osvojování pohybových dovedností a výcvikem zdokonalujeme učivo a působíme na rozvoj pohybových schopností. Vyvrcholením hlavní části hodiny by měla být dynamická pohybová hra v časovém úseku minimálně 3 minuty.

Závěrečná část má za úkol přejít z vysokého zatížení do celkového zklidnění všech funkcí organismu (Mužik, 1993). Nykodým et al. (2006) tuto část rozděluje na část uklidňující a formální.

2.5 Pohybové hry

Hra provází člověka po celý život. Již jako malé děti si hrajeme s dřevěnými a gumovými zvířátky, potom s kostičkami, stavebnicemi a dalšími hračkami. Hry slouží k osvojování mnoha dovedností, ať již pohybových nebo sociálních, které se později uplatňují ve vážnější podobě hledání profesionálního uplatnění, životního partnera či náplní volného času. (Perič, 2004). „Hra nikdy u člověka zcela neztrácí svůj význam jako důležitý systém chování“ (Mazal, 2000, 16).

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2000, 13).

Argaj et al. (2001, 4) charakterizuje pohybové hry jako „pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů.“ Dle Mazala (2000, 11) „jsou hry využívány ve školní tělesné výchově, sportovním tréninku či rekreačních aktivitách. Jsou lehce uchopitelné, funkční a snadno vysvětlitelné.“ Mazal (2000, 11) říká, že „pohybové hry představují jedno ze základních cvičení ve školní tělesné výchově.“

Každou pohybovou aktivitu, v níž se dají identifikovat dvě soupeřící strany a jeden společný předmět, můžeme označit jako pohybovou hru (Rovný, Kabáčová, & Granec, 1985). Jirásek (1998) uvádí, že „hra jako pole lidského prožívání, mnohonásobuje intenzitu života, bohatost existence hrající si osobnosti. Rozšiřujeme své zkušenosti, získáváme množství prožitků, obohacujeme smysl vlastního žití.“

Podle Mazala (2000, 17) je „pohybová hra jako každá pohybová aktivita zdrojem emocí a citů. V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti. Pocit prožitku a radosti jej potom zpětně motivuje k zopakování činnosti a tím k prožití přítomného.“

„Hry jsou nejpřirozenější tělovýchovnou činností mládeže z hlediska fyziologického i psychologického. Dovedou vzbudit a udržet zájem dětí a střídáním různých pohybů přispívají k procvičení celého těla. Mají význam zejména pro rozvíjení pohybové koordinace a celkové obratnosti, pozorovací schopnosti a pozornosti, kolektivní spolupráce a odpovědnosti, podřizování se pravidlům. Pro všechny tyto vlastnosti jsou hry významným výchovným prostředkem v tělesné výchově“ (Kábele, 1976, 70). Zapletal (1973, 7) dodává, že „hry učí snášet porážku i vítězství.“

Součástí všech her dětí jsou různé formy pohybových her. Kdo doběhne rychleji, kdo vyleze výše, kdo skočí dál a další. U mladších dětí je podstatou hry samotné hraní si. U dětí starších potřeba hraní přechází do potřeby hry. Cílem se tak stává určitý pohybový výkon, který ukazuje na schopnosti, dovednosti a psychické vlastnosti jedince či skupiny. Hra tak může někdy u dětí přerůst spíše do sportu. Výsledkem je, že vlastní prožitek se stává sekundárním a primárním cílem je pak dosažení nějakého výkonu (Perič, 2004). S tímto vyjádřením polemizuje Mazal (2000, 11) který říká, že „hry jsou významný psychomotorický prostředek. Tvrdit, že pohybovou hrou rozvíjíme pohybové schopnosti, je velmi odvážné.“ Nedovedeme totiž v pohybové hře změřit či přesně dávkovat rychlost, sílu, vytrvalost ani obratnost. Předpokládáme, že podle charakteru činnosti ovlivňují kvalitu pohybových dovedností. Je téměř nemožné vymezit podíl jednotlivce na výkonu. V pohybových hrách to není nezbytně potřebné. Pohybová činnost je ohodnocena učitelem, či vedoucím hry, ale i hráči samými (Mazal, 2000). Zapletal (1987, 15) konstatuje, že „jen špatný pedagog považuje hru za vhodnou příležitost k odpočinku.“

Pro hráče ve většině pohybových her není hlavním cílem vítězství jako ve sportovních hrách. Jde v nich spíše o prožitek, pocit úspěšného prožívání. Hráči současně získávají vědomosti, upevňují si sportovní dovednosti, návyky a specifické schopnosti komunikace a interpersonální vztahy. Socializace, vzrůstání do společenských vazeb v dané činnosti, prostoru a čase, podílení se na vytváření vztahů a hodnot, které zůstávají a jsou využívány i v běžném životě, je podle našeho názoru nejdůležitějším výsledkem herních aktivit (Mazal, 2000, 15).

Zapletal (1987) připomíná, že je nutné, aby každý vedoucí hry, nebo učitel, pěstoval v žácích smysl pro poctivou, čistou hru (fair play) a každý přestupek ihned napomenul (případně potrestal). Při hodnocení pohybové hry není důležité vyzvednout pouze vítěze, ale hlavně ty, kteří neuspěli a bojovali ze všech sil a dodržovali poctivě pravidla.

2.5.1 Dělení pohybových her

Rovný, Kabáčová a Granec (1985) rozdělují pohybové hry do dvanácti skupin: honičky, hry skákací, přenášečí, zaháněcí, odrážecí, přihrávací, trefovací, pasovací, překážkové, pálkové, orientační a branné.

Jukličková - Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na hry s obsahem lokomočních cvičení, hry s obsahem manipulačních cvičení, hry s námětem branné a dopravní výchovy a hry se specifickým zaměřením.

Argajet al. (2001, 10) uvádí dělení pohybových her z hlediska přípravy trenérů, metodických pracovníků a učitelů tělesné výchovy do dvou skupin:

1. podle pohybové schopnosti, kterou pohybová hra rozvíjí
 - a) pohybové hry na rozvoj kondičních schopností (vytrvalostní, rychlostní, silové a obratnostní),
 - b) pohybové hry na rozvoj koordinačních schopností (reakční, orientační, kinesteticko-diferenciační, rytmická a balanční),
2. podle zaměření na sportovní hry - na basketbal, fotbal, házenou, hokej, tenis a volejbal a další.

Zapletal (1987) ve své literatuře uvádí hry na hřišti, jako jsou například hry běžecké, skokanské, hry s házením a chytáním, hry s kopáním, hry s odbíjením, hry s koulením, bojové hry, cyklistické hry, různé a hry s orientací v prostoru bez zrakové kontroly. Tyto hry přesouvá i do prostředí v tělocvičně a dodává k nim ještě hry taneční.

Mazal (2000) konstatuje, že každý autor si klasifikuje pohybové hry podle svých potřeb. Ve své literatuře uvádí hry pro zahřátí (honičky), úpolové hry, pohybové hry pro předškoláky, hry do 66. let, soutěžní a kreativně kooperační.

2.5.2 Modifikace pohybových her

Dle Kudláčka a Ješiny (2008) je důležité umět jako učitel reagovat na specifika přinášející nutné změny podmínek. V tomto případě můžeme zpochybnit definici pohybové hry Mazala (2000), neboť některé hry si přímo vyžadují změny uprostřed aktivity. „Tyto změny napomáhají dynamice, reagují bezprostředně na změny podmínek, výkonnost jednotlivých hráčů nebo celku, umožňují učiteli flexibilně a kreativně reagovat bez zrušení hry stávající a započatí nové (přitom se dále jedná o stejnou hru se stejným (i rozdílným) cílem“ (Kudláček & Ješina, 2008, 48).

Specifickou oblast pohybových her představují hry psychomotorické. Jsou to hry převážně nesoutěživého a pohybového charakteru s převládajícím formativním cílem. Jedná se o činnost spojující psychické a sociální roviny v daných oblastech, na které jsou zaměřené (Kudláček & Ješina, 2008).

V praxi se střetávají hry pohybové a hry sportovní. Hry sportovní, na rozdíl od pohybových, se hrají dle mezinárodních platných pravidel. Pokud si uvědomíme tuto specifčnost her, pak by mezinárodní pravidla neměla ve školní tělesné výchově svazovat ruce při dosažení konkrétního cíle. Učitel tělesné výchovy je naopak povinen obecně platná pravidla a hru umět modifikovat tak, aby byla uplatněna ve specifickém čase, na specifickém místě a pro specifickou skupinu žáků ve třídě (Kudláček & Ješina, 2008).

Jak tedy hru modifikovat?

Kudláček a Ješina (2008) doplnili postup modifikace hry autora Vitámvase (2007), který řešil oblast sportovního tréninku dětí ve florbalu, a zaměřili se na školskou oblast. Je tedy následně podle Kudláčka a Ješiny (2008, 49) potřeba především:

- „Stanovit si cíle hry,
- seznámit se s vnějšími podmínkami,
- správně žáky motivovat,
- seznámit žáky s hrou, vysvětlit organizaci, pravidla,
- zajistit bezpečnost,
- při hře samotné pak řešit nepředvídané situace,
- umět v pravý čas vystoupit ze hry tak, aby průběh nejenom neutrpěl, ale aby tím byl naopak podpořen.“

Ke stanovení cílů doplním výrok Kudláčka a Ješiny (2008, 49), že „i cesta může být cíl“.

Kudláček a Ješina (2008) při samotné modifikaci vychází ze dvou hlavních myšlenek hnutí Outward Bound, které se zabývá především osobnostně-sociálním rozvojem s využitím pohybových programů:

- jedinec dokáže víc, než si myslí,
- v týmu dokáže jedinec ještě víc, než v předešlém bodě.

Kudláček a Ješina (2008) uvádějí některé ze základních principů v modifikaci her pro osoby se speciálně vzdělávacími potřebami:

- přiměřený způsob komunikace,
- prostředí (místo a velikost),
- počet hráčů (např. je důležité výkonnost žáků vyrovnat)
- způsob a množství získaných bodů (např. můžeme při skórování žáka s postižením násobit body a tím tak nehrozí, že by spolužáci tohoto žáka nepustili ke hře),
- role hráče (např. pokud není možné žáka s postižením zapojit do hry, zapojíme ho alespoň do vedlejších rolí /rozhodčí, živá meta, manažer apod./),
- náčiní (druh, tvar, velikost, množství, hmotnost),
- způsob lokomoce (např. všichni žáci se nemusí pohybovat stejně)
- čas na hru (pozor dáváme na svalovou únavu)
- intenzita zatížení a odpočinku
- vzdálenost, výška, velikost, množství cílů (košů, branek aj.),
- využití kompenzačních sportovních pomůcek (např. vozík i asistent může být jako pomůcka),
- celková adaptace pravidel.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení zásobníku aplikovaných pohybových her pro učitele tělesné výchovy, kteří integrují žáka se zrakovým postižením, nebo žáka s postižením tělesným (paraplegie, diparéza) ve školní tělesné výchově.

3.2 Dílčí cíle

1. Modifikace pohybových her zaměřená na specifika jednotlivých postižení.
2. Sestavit zásobník pohybových her pro jednotlivé části vyučovací jednotky tělesné výchovy.
3. Analyzovat odbornou literaturu.

3.3 Úkoly práce

1. Zajistit prostor pro vyzkoušení pohybových her.
2. Zajistit demonstrátory.
3. Zajistit pomůcky pro pohybové hry.
4. Zajistit vozík.

4 METODIKA

4.1 Popis a postup při získávání dat

Data pro teoretickou část bakalářské práce byla získávána z odborné literatury, která se týká pohybových her, integrací žáků, zrakovým a tělesným postižením. Praktická část byla vytvořena na základě odborné literatury a sekundárním východiskem byla vlastní zásoba her, získaná během studia na Fakultě tělesné kultury v Olomouci.

4.2 Popis praktické aplikace pohybových her

Zajistila jsem prostory k vyzkoušení pohybových her v Dámském házenkářském klubu Zora Olomouc (dále jen DHK Zora Olomouc) přes Mgr. Jana Bělku, Ph.D., který mi zároveň poskytnul sportovní vozík, míče, ozvučený míč aj. Zajistila jsem dvanáct přátel - studentů ve věku 21 - 24 let, kteří mi sloužili jako demonstranti. Aplikaci pohybových her jsme provedli ve dnech 2. 4. a 3. 4. 2012 na venkovním hřišti DHK Zora Olomouc.

4.3 Analýza odborné literatury

Data pro sepsání práce byla získávána z knihovny a databáze Univerzity Palackého, dále z Vědecké knihovny v Olomouci a prostřednictvím internetového serveru www.google.com, kde byla zadávána hesla a pojmy týkající se obsahu a tématu bakalářské práce, např.: pohybová hra, zrakové postižení, integrace, movementgames, physical disability, visual disability aj.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Následující pohybové hry jsou aplikované pro žáky s tělesným postižením se zaměřením na paraplegii (dipleгии) a diparézu (dále jen TP). Tito žáci používají mechanický (v tělesné výchově nejlépe sportovní) vozík, jsou schopni samostatného pohybu na vozíku, samostatného pohánění kol, chytit a odhodit míč. Dále jsou hry aplikovány pro žáky se zrakovým postižením i nevidomé (dále jen ZP). U těchto žáků nezáleží na druhu ani rozsahu postižení, každý bude mít oči zakryté klapičkami, nebo šátkem.

Jako kompenzační pomůcka pro žáky s TP je sportovní vozík a pro žáky se ZP ochranné klapičky, nebo šátek na oči. Pokud je ke hře potřeba více těchto kompenzačních a ochranných pomůcek pro ostatní spolužáky, uvádím je navíc do kolonky „pomůcky“.

5.1 Pohybové hry do úvodní části

1. Veverky a kuny

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

koule z novinového papíru (velké množství, alespoň 40), spodní díl švédské bedny, stopky

Pravidla:

Zvolíme jednoho hráče „veverka“, ten se umístí do dílu švédské bedny spolu s papírovými koulemi. Ostatní jsou kuny. Na signál se veverka pokouší odhazovat papírové koule ze svého prostoru švédské bedny co nejrychleji a v co největším množství. Kuny naopak veverce papírové koule vrací do jejího území, vhazují je, nosí je. Po uplynutí dvou minut na signál hra končí a kdo bude mít ve svém prostoru méně koulí, ten vyhrává, buď veverka, nebo kuny (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč jako veverka nebude na vozíku, ale sedět uvnitř středového kruhu (ne švédské bedny). Pokud bude v pozici kuny, bude se plazit a s ním i všechny ostatní kuny i veverka, která bude ve středovém kruhu.

Modifikace pro ZP:

Jako veverka si hráč se ZP dřepne (klekne) do středového kruhu spolu s druhou veverkou a chytí se za ruce. V pozici kuny se bude pohybovat spolu s asistentem - sbírají spolu.

2. Boj o míč

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

rozlišovací dresy, 1 míč (pro variantu ZP míč ozvučený)

Pravidla:

Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. Jedna ze skupin má na sobě rozlišovací dresy, aby se poznali i na dálku. Na povel rozhodčího se hráči obou družstev rozběhnou volně po hřišti. První družstvo, které vyhrálo po střihání míč, si snaží mezi sebou nahrávat. Podaří-li se mu to mezi sebou desetkrát, získává bod (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008). S míčem se nesmí běhat. Hraje se do pěti vítězných bodů s rozdílem dvou bodů.

Modifikace pro TP:

Jedna z přihrávek musí jít přes vozičkáře. Je možné zvýšit počet přihrávek, pokud je zručný. Pokud je méně pohyblivý, je plně zapojen do hry tím, že se obě družstva musí jakýmkoliv způsobem dotknout hráče s vozíkem mezi určeným počtem přihrávek, nebo se můžou body znásobit, když nahrávka půjde přes hráče na vozíku (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

Hraje se s ozvučeným míčem kutálením po zemi. Na míč se smí sáhnout pouze rukama (nesmí se do něj kopat). Hráče vede asistent a jedna z přihrávek musí jít přes hráče se ZP (důležitá je komunikace). Body se mohou násobit, jestliže půjde přihrávka přes ZP.

3. Honička prostá se záchranou

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Vymezíme vnitřní hrací prostor. Kolem něj vymežíme ještě jeden vnější hrací prostor, ve kterém se pohybuje jeden hráč. Jeden až tři hráči jsou chytači a jejich úkolem je chytit všechny ostatní hráče. Jakmile se někoho dotknou, dotyčný musí opustit vnitřní hrací prostor a přesunout se do vnějšího. Hráč ve vnějším prostoru může chycené zachránit dotykem. Jeho úkolem je tedy vrátit všechny co nejrychleji do hry. Pokud chytači dokážou pochytat všechny hráče tak, že se žádný nepohybuje ve vnitřním hřišti, vyhrávají. Hru je možné hrát na časový úsek (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráč může hrát ve vnějším a vnitřním prostoru - ve vnitřním se pak spoluhráči a chytači pohybují skokem po jedné noze (po jedné noze se pohybuje hráč i ve vnějším prostoru).

Modifikace pro ZP:

Hráč se jako chytač pohybuje s asistentem (asistent nechytá) a ostatní skáčou po jedné noze (nebo snožmo). Platí i v případě, že je hráč ve vnitřním poli a utíká před chytači. Pokud je ve vnějším poli jako záchránce, pohybuje se také s asistentem, a chycení (už se pohybují bez skoků po jedné noze) se mohou zachránit podáním ruky s ním a vyslovením svého jména.

4. Boj o kolíček

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

kolíčky na prádlo

Pravidla:

Každý hráč, kromě honiče, má vzadu na teplácích (nebo např. na rameni) připevněný kolíček na prádlo. Úkolem honiče je sebrat kolíček někomu z honěných. V momentě, kdy se mu to podaří, stává se honěným a ten, komu kolíček sebral, naopak honičem (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráč na vozíku má připevněný kolíček na rameni, ostatní se pohybují skokem po jedné noze a jejich kolíčky jsou připevněny na bedrech (platí v obou případech, kdy je vozíčkář honičem i honěným)

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje vždy s asistentem (kolíčky sbírá asistent), ostatní skáčou po jedné noze, nebo snožmo.

5. Honička míčem

Prostředí:

tělocvična (nejlépe malá)

Pomůcky:

2 až 3 míče a pro variantu se ZP míče ozvučené a rozlišovací vestu

Pravidla:

Dva až tři honiči mají míč (určíme podle celkového počtu hráčů), ostatní jsou honěni. Babu místo dotykem dává honič zásahem míče, lze vymezit část těla, kde zásah neplatí. Špatně mířená rána je pro honěného příležitost k útěku. Chytat míč a kopat do něj, pokud jej nemá hráč pod kontrolou, se nesmí. Hráč, který je zasažen se stává honičem (platí i v případě, že do míče kopne, nebo se ho úmyslně dotkne). Zasažení po odrazu od stěny, či od země, neplatí. Míč se nesmí chytat. Doporučená délka hry je 3 až 4 minuty (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Všichni, kromě vozíčkáře se pohybují skokem po jedné noze (neplatí, když si hráči běží pro míč, který minuly vedle), nebo snožmo. Vozíčkáře je možno zasáhnout pouze do vozíku.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje vždy s asistentem. Ke hře používáme ozvučené míče. Hráče se ZP je možno zasáhnout pouze kutálením míče po zemi (nemíříme na něj při házení - doporučuji, aby měl hráč se ZP reflexní vestu). Pokud je hráč v pozici honiče, vybíjí jeho asistent.

6. Běžecká setkání

Prostředí:

tělocvična, louka (vymezený prostor)

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Třída či skupina běhá v ohraničeném poli a vždy dva běžci se potkávají, dotýkají se, nebo provádí společné cvičení. Vedoucí hry udává způsoby setkání a cvičení (dá signál např. píšťalkou, aby se hráči zastavili a nevybírali si, u koho se zastaví): plácnutí do dlaní, dotyk pažemi ve vzpažení, otočka poskoky držení se za ruce, vzájemné přeskočení, prolezení mezi nohama, přeskočení roznožkou apod. (Kaplan, Bartůněk , & Neumann, 2003).

Modifikace pro TP:

Pro vozíčkáře vedoucí hry udává jiný způsob setkání se spoluhráčem, pro ostatní může dát jiné - aby zamezil pocit spoluhráčů, že jsou kvůli hráči s TP nějak omezeni. Volíme pro něj takové způsoby, které je schopen zvládnout!

Modifikace pro ZP:

Hráč se vždy pohybuje s asistentem, při setkávání si nikoho nehledá, ale cvičí pořád jen se svým asistentem, tzn., že spolu běhají a zároveň spolu potom cvičí. Vedoucí hry volí takové způsoby cviků, které je zrakově postižený schopen zvládnout (např. nebudeme volit přeskoky snožmo apod.)

7. Honička kamenná

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

2 až 5 pešků, pro variantu s TP molitanový míček a pro ZP rolničku pro honiče (nebo malý ozvučený míček)

Pravidla:

Podle počtu hráčů a velikosti plochy stanovíme 3 až 5 honičů, ostatní jsou honěni. Koho honič dotykem peška chytne, ten zkamení do určitého postoje. Dosud nechycení mohou předem dohodnutým způsobem oživit zkamenělé (u TP a ZP volíme pohlazení po vlasech) a tak se pokusit vyhrát hru. Honiči vyhrávají, když v předem určené době (1 - 2 minuty) všichni dotykem zkamení. Honění vyhrávají, pokud se to honičům nepodaří (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč jako honič používá k chytání hráčů molitanový míček (zvolíme i podáváče míčku), hráči se pohybují skokem po jedné noze, nebo snožmo. Jako honěného je hráče možno chytit pouze dotekem na těle (ne vozíku).

Modifikace pro ZP:

Honiči běhají s rolničkou (nebo malým ozvučeným míčkem) v ruce tak, aby byla neustále slyšet. Hráč jako honěný se pohybuje s asistentem a je ho možné zasáhnout peškem pouze na předem určené místo na těle (např. na rameno, nohy apod.). Nedáváme ho do pozice honiče.

8. Honička přátelská

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

2 či více žíněnek, pešky pro honiče, pro variantu s TP míček přišitý na delší gumě

Pravidla:

Dvě i více žíněnek rozmístíme po herní ploše. Určíme a označíme jednoho či dva honiče. Honič honí a zajme honěné, ti dále neutíkají. Chyceného hráče vezme za ruku a doprovodí jej k žíněnce. Honič jde chytat další hráče. Chycený hráč vymyslí cvik a po přivedení dalšího chyceného hráče honičem mu tento cvik přivede. Po předvedení je volný a jde zpět do herního prostoru. Chycený hráč, který viděl cvik, jej zopakuje a vymyslí další. U žíněnký nesmí stát více než dva další hráči, proto máme ve hře minimálně dvě až tři žíněnký (při dvou honičích), (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Pokud je honěným, ostatní hráči se pohybují skokem po jedné noze (neplatí při přechodu chyceného a honiče na žíněnký). Vozíčkář provede cviky vedle žíněnký a musí být pro něj adekvátní. Pokud je honičem, ostatní se pohybují též skokem po jedné noze. Hráč chytá hráče vystřelováním míčku na gumě jako jojo a při odchodu chyceného na žíněnký ho nedoprovází.

Modifikace pro ZP:

Hráč se jako honěný pohybuje s asistentem a ostatní hráči se pohybují skokem po jedné noze, nebo snožmo (skoky neplatí při přechodu na zíněnku). Na zíněnce mu hráč před ním řekne, co má udělat za cvik. Nedáváme ho do pozice honiče.

9. Výměna stanoviště

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

žádné (pro variantu TP 1 klapičku, nebo šátek)

Pravidla:

„Dvě družstva žáků stojí na čarách proti sobě, na kratších stranách tělocvičny 6 až 8 metrů od středové čáry. Na signál hráči vyběhají proti sobě se snahou co nejrychleji si vyměnit místo. Hráči mohou soupeři při přesunu bránit tělem a rukama, nesmí ale strkat, vrážet, podrážet, trhat a podobně. Vyhrává družstvo, které stojí dříve v klidu na protější čáře“ (Mazal, 2000, 111). Můžeme hrát i vícekrát po sobě, do určitého počtu vítězných bodů (je důležité rozdělit hráče tak, aby byly síly zhruba stejné v každém družstvu). Můžeme zvolit způsob, kdy žáci na startu leží na zemi na břiše, na zádech, sedí apod.

Modifikace pro TP:

Z protějšího družstva běží jeden hráč naproti vozíčkáři pozpátku (nebo skokem po jedné noze), aby se síly vyrovnaly. V případě, že hráči na startu leží, vozíčkář se před vyjetím do pole jedenkrát otočí kolem své osy. Další z možností je, že se všichni budou pohybovat plazením (přízpůsobíme lokomoci podle hráče s TP).

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem. V protějším družstvu bude také jeden žák se zavázanýma očima s asistentem, aby se vyrovnaly síly v obou družstvech. Hráče se zavázanýma očima při přebíhání nebráníme!

10. Rybář a rybičky

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

pro variantu s TP 5 molitanových míčků

Pravidla:

Určíme honiče - rybáře, ostatní jsou honěni - rybičky. Rybář a rybičky se postaví proti sobě na koncové čáry herní plochy. Po zvolání rybáře „rybičky, rybičky, loďte se,“ rybičky a rybář přebíhají na druhou stranu herní plochy. Úkolem rybáře je pochytat co nejvíce rybiček, smí se pohybovat jen vpřed a stranou. Koho rybář chytne, přidává se k němu v dalším kole - chytanou se za ruku. Vítězí rybička, která byla jako poslední chycena (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráči se pohybují skokem po jedné noze, snožmo, žabími skoky apod. V případě, že je rybářem, tak rybičky skáčou po jedné noze a rybář je chytá házením molitanových míčků (má jich alespoň 5 na klíně - potom mu je někdo rychle posbírání). Nebude se potom s chycenými rybičkami držet za ruce, bude pokračovat sám a rybáři, co mu pomáhají, se pohybují držení za ruce se skoky po jedné noze.

Modifikace pro ZP:

Pohybuje se s asistentem a může být v roli rybáře i rybičky. Aby nebral rybář hráče se ZP jako snadnou „kořist“, před chycením tohoto hráče musí udělat jeden dřep.

11. Na molekuly

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Všichni hráči se promění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru co nejdál od sebe (běhají). Vedoucí hry po chvíli zavolá číslo, např. 5. To je pokyn pro všechny hráče, aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů. Není - li počet hráčů dělitelný pěti, zůstanou 1 - 4 volní. Tito hráči si každý připočítá jeden trestný bod. Hra pokračuje dalším číslem (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008). Vítězí hráč s nejnižším počtem trestných bodů (např. po deseti hrách). Je možné určit v každém kole určitý způsob pohybu - skoky po jedné noze, skoky snožmo apod. Pokud by hráči utíkali příliš pomalu, je možné využít bubínek, nebo jiný rytmický nástroj a určovat tempo.

Modifikace pro TP:

Nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy - jen způsob pohybu můžeme zvolit plazením pro všechny hráče.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, který se do molekuly také počítá - volíme tak molekuly nejméně po třech.

12. Hra s během

Prostředí:

tělocvična, louka, hřiště

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Skupina běží na dráze, na louce, nebo po tělocvičně. Vedoucí hry běží jako první, nebo stojí uvnitř kruhu a udává způsoby běhu. Uplatní se zde umění ovládní těla i zvládní pantomimických pohybů. Příklady povelů: běž co nejtišeji, běž co nejhlučněji, běž, jako bys létal, při pohybu koulej pomyslný míč, při pohybu tlač pomyslný kočárek, brusli apod. (Kaplan, Bartůněk, & Neumann, 2003).

Modifikace pro TP:

Všichni hráči se pohybují plazením, nebo se plazí jen vozíčkář (povely jsou buď stejné, nebo přizpůsobíme vozíčkáři zvlášť dle jeho schopností). Hru tedy hrajeme pouze v tělocvičně.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, není potřeba zvláštních úprav.

5.2 Pohybové hry do hlavní části

1. Kámen - nůžky - papír

Prostředí:

tělocvična, nebo hřiště, prostor se středovou čarou a dvěma základními liniemi, vzdálenými 5 m od sebe

Pomůcky:

žádné (popř. křída na nakreslení čar)

Pravidla:

Dvě stejně početné skupiny hráčů se postaví proti sobě po obou stranách středové linie (každá skupina tak má za sebou asi pětmetrovou 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 od sebe alespoň 50 cm. Po losování 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. Družstvo, které špatně vyhodnotilo svou situaci po losování, ztrácí bod. Lze hrát do dosažení stanovaného počtu bodů nebo dosažení více bodů za určitý čas (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Při honění se nemusí protihráče dotknout, ale může použít novinovou kouli (nebo jiný lehký míček), kterou se pokusí protihráče trefit. Pokud je žák s TP honěným, tak jeho protihráč se musí jedenkrát otočit dříve, než začne honit žáka na vozíku.

Modifikace pro ZP:

Žák se drží za ruku asistenta. Losuje žák se ZP, asistent situaci vyhodnotí. Pokud je žák ZP honěným, jeho protihráč se pohybuje skokem po jedné noze. Pokud je ZP honič, musí chytit protihráče (nechytá asistent), který se opět pohybuje skokem po jedné noze.

2. Cukr, káva

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Jeden hráč, vyvolávač stojí za čarou, ostatní hráči stojí na druhé straně herní plochy. Vyvolávač se otočí k ostatním zády a začne nahlas říkat říkadlo: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum.“ Ostatní hráči vybíhají z výchozí čáry a snaží se k němu co nejvíce přiblížit. Vyvolávač se otáčí, koho uvidí v pohybu, toho vrátí na výchozí čáru. Vyvolávač opakuje říkadlo vícekrát, může se otočit zády a otočit se zpět, než začne vyvolávat, a vrátit další netrpělivé hráče zpět. Jakmile začne vyvolávat říkadlo, smí se otočit, až je celé zvolá (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hra se hraje stejně, bez úprav. Vozíčkář může být vyvolávačem bez úpravy pravidel a může být i hráčem, který se snaží dostat k vyvolávači.

Modifikace pro ZP:

Zrakově postižený může být vyvolávačem za pomoci asistenta, který mu bude říkat, kdo se hýbal, když se otočil. Může být i hráčem a spolu se svým asistentem se přibližovat k vyvolávači (možné i pohybovat se sám za hlasem vyvolávače).

3. Válení klády

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

Klapičky, nebo šátky na oči (do každého družstva jeden)

Pravidla:

Žáky rozdělíme do družstev minimálně po 8 hráčích. Na signál si hráči, kteří stojí v zástupu, lehnou na zem asi po půl metru před a kolmo na osu družstva. Poslední hráč stojí za družstvem. Tento hráč si lehne na hráče svého družstva, (ti leží na zemi), a to kolmo na jejich těla. Hráči se otáčením kolem své osy posunují a spolu posunují vpřed ležícího spoluhráče jako kládu dopředu. Jakmile je tělo posledního posunuto dostatečně dopředu, lehá si na předposledního hráče nový poslední a opět je posunován. První je zatím posunut tak, až se jeho paže a tělo dotkne podlahy a on si lehá vedle dopředu a tvoří další valivou „kládu“

jako podložku pro hráče. Takto družstvo posouvá po svých tělech vpřed všechny své spoluhráče. Družstvo, které tento úkol zvládne jako první, vyhrává (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč s TP bude v pozici posledního hráče, tedy jako první valivá kláda. Nebude na začátku hry stát, ale už bude připraven na zemi. Pokud nebude schopen samostatného válení, bude v pozici rozhodčího.

Modifikace pro ZP:

V každém družstvu bude jeden hráč s klapkou, bude v zástupu jako poslední a drží se za ruku hráče vedle. Až si lehnou, musí se dostat do pozice kolmo na hráče.

4. Propalovaná

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

míč (pro variantu ZP ozvučený míč)

Pravidla:

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných a výkonnostně silných družstev. Jedno družstvo stojí za zadní čarou hřiště a má v držení míč. Druhé družstvo se libovolně rozmístí po herní ploše. Z družstva, které je za zadní čarou, vždy jeden hráč vhodí míč do území soupeře a probíhá jím tam a zpět (až za soupeřovu zadní čáru). Úkolem soupeřů je přihrávkami dopravit míč k hráči nejbližšímu k probíhajícímu a zasáhnout ho míčem. Hráči ze soupeřova pole smí udělat s míčem pouze jeden krok, hráči bez míče se smí pohybovat. Pokud probíhajícího zasáhnou, získávají pro své družstvo bod. Jestliže se podaří hráči pole proběhnout bez zasáhnutí, získává bod pro své družstvo. Všichni hráči z vybíhajícího družstva se vystřídají a smí běžet každý jen jednou. Po skončení vbíhání se družstva vymění ve funkcích. Družstvo, které má více bodů, vítězí (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráči mohou projíždějího vozíčkáře trefit pouze dotekem míče jakékoliv části vozíku i hráče. Další možnost je, že při projíždění hráče s TP hráči v poli hrají vsedě. Při přihrávání smí hráč na vozíku udělat jen jeden „krok.“ Přihrávka musí jít alespoň jednou přes hráče na vozíku. Pokud hráč na vozíku trefí probíhajícího, je skóre za dva body.

Modifikace pro ZP:

Hráč vhazuje ozvučený míč s asistentem a spolu vybíhají. Protihráči v poli si přihrávají kutálením míče po zemi a trefit hráče mohou pouze dotekem míče. V případě, že je hráč se ZP

ve skupině hráčů v poli, pohybuje se s asistentem. Po celou dobu hry se smí přihrávat kutálením ozvučeného míče po zemi a přihrávka musí jít alespoň jednou přes hráče ZP (důležitá je komunikace). Při samotném vybíjení mohou hráči ozvučený míč házet.

5. Orel a husy

Prostředí:

tělocvična, hřiště (pro ZP i louka)

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Děti rozdělíme do skupin se stejným počtem hráčů (při menším počtu hráčů bude skupina jedna) Jeden hráč ze skupiny představuje orla, druhý matku husu a ostatní jsou housátka. Hráči vytvoří zástupy po 7 - 10 hráčích a chytí se v pase. První v zástupu představuje matku husu, má volné ruce, aby mohla bránit svá housátka. Orel stojí čelem k zástupu hráčů a úkolem je chytit poslední housátko v zástupu za matkou husou. Pokud se mu to podaří, vyhrál a mění se funkce orla, husy a posledního housátka (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč představuje poslední housátko s výjimkou, že se nebude držet s předposledním hráčem v pase (může se vzadu pohybovat volně na vozíku za zástupem housat). Hráč může být i v roli orla a všichni housata musí skákat v zástupu po jedné noze.

Modifikace pro ZP:

Hráč je uprostřed zástupu s tím, že hráč za ním ho slovně naviguje.

6. Uteč před čertem

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

žíněnka

Pravidla:

Podle počtu hráčů vymezíme hrací prostor. Doprostřed prostoru umístíme na zem žíněnku - představuje peklo. Určíme jednoho čerta, který se přesune do svého pekla. Na signál hráči pobíhají v prostoru. Na signál (např. písknutí píšťalkou) vedoucí hry ohlásí, jak velká se bude tvořit skupina (minimálně: utvořte trojice, čtveřice apod.) V té chvíli vyběhává čert a honí ty, kteří se nestihli spojit do skupiny. Koho chytí, vymění si spolu role. Pokud honěný stihne

doběhnout do pekla dřív, než ho čert chytne, zachránil se a čert zůstává čertem (Kirchner, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč musí být součástí jedné ze skupinek. Další variantou může být skákání hráčů po jedné noze v případě, že se vozíčkář stane čertem (může být i kachní chůze, žabí skoky apod.).

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje vždy s asistentem. Podmínkou je, že tato dvojice musí být součástí jedné ze skupin. V případě, že se stane tato dvojice čertem, ostatní se pohybují skokem po jedné noze.

7. Čísla

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

čísla do deseti napsaná na papírcích (do každé skupiny)

Pravidla:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva, postaví se do zástupu za čáru. Pokud je málo hráčů, zvolíme počet hráčů ve skupině minimálně 3. Čísla jsou zpřeházena a naskládána na zemi na způsob pexeso - obráceně, aby nebyly vidět, ve vzdálenosti asi 10 m. Na signál z každého družstva první hráč vyběhává k číslům a obrátí jeden papírek - hledá číslo jedna. Smí obrátit pouze jednou. Potom se vrací zpět. Postupně běhají za sebou hráči ze zástupu. Úkolem je nasbírat číselnou řadu od jedné do deseti. Hráči si mezi sebou v zástupu mohou napovídat, kde čísla viděli a kde by mohli být ty další. Družstvo, které jako první nasbírá řadu čísel, vyhrává (Kirchner, 2000).

Poznámka: Počty hráčů ve skupině a počty skupin volíme podle množství hráčů. Pokud je hodně hráčů, můžeme vytvořit i více skupin, minimálně však po třech hráčích ve skupině.

Modifikace pro TP:

Čísla umístíme na vyvýšenou plochu (např. švédskou bednu).

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, sám vybírá papírek (důležitá je komunikace). Poté, co se spolu vrátí, asistent vybíhá a hraje sám za sebe, ihned se zase vrátí k ZP. V ostatních družstvech se bude vždy jeden hráč pohybovat skokem po jedné noze.

8. Podbíhání lana

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

lano

Pravidla:

Jde o klasickou aktivitu, kde hráči podbíhají, nebo přeskakují točící se lano. V průběhu aktivity je možné lano podbíhat ve dvojicích, ve čtveřicích, nebo se lano točí obráceně a hráči jej přeskakují. Možné je pod točícím se lanem zastavit a několikrát ho přeskočit apod. Dalším způsobem může být lano napnuté v určité výšce a hráči jej podlézají, přeskakují apod. (Ješina in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Pro vozíčkáře nevolíme způsob otáčení lana obráceně (nemůže přeskakovat). Lano otáčíme co nejpomaleji. Při napnutém laně můžeme zvolit stejnou lokomoci pro všechny - lezení, plazení. Může držet konec lana.

Modifikace pro ZP:

Při podbíhání lana se drží za ruku s asistentem, který nahlas situaci vypočítá (odpočítává, kdy se rozběhnou). Může také držet jeden konec lana, nebo jím točit.

9. Býčí srdce

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

nafukovací balonky nebo papírové nebo molitanové terče (podle počtu družstev), pletací jehlice nebo fix, klapičky, nebo šátky na oči

Pravidla:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných skupin, kteří se při hře promění v toreadory, kteří mají zasáhnout pomyslné býčí srdce. Vymezíme startovací čáru a umístíme býčí srdce (případě venkovních prostor balonky, v tělocvičně terče) asi 15 m od ní. Hráč 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 podle určitého terče). 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 družstvo. Přihlízející nesmějí toreadorovi nijak radit ani ho navádět. Všichni

se vystřídají jednou a družstvo s největším počtem zásahů vítězí (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráči umístíme býčí srdce na vyvýšenou plochu, např. švédskou bednu.

Modifikace pro ZP:

Při vyměřování jej doprovází asistent - po vykročení se hráč pohybuje samostatně, na zpáteční cestě za doprovodu asistenta. Nebudeme hráče se ZP otáčet třikrát, ale jen jednou (nebo vůbec).

10. Červení a bílí

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

pro variantu s TP molitanové míčky

Pravidla:

Jedno družstvo je označeno jako červení, druhé jako bílí. Na povel např. „červení“ vystartují z různých poloh (ze stoje, podřepu, lehu na břiše, lehu na zádech apod.) obě družstva. Červení chytají bílé, kteří se snaží před dotykem zachránit za čárou záchrany (asi 6 m od středu obou zástupů). Na povel „bílí“ startují opět obě družstva, ale hráči bílého družstva honí po čáru záchrany hráče červeného družstva. Vedoucí hry musí okamžit, než sdělí barvu, drammatizovat. Počet chycených se zaznamenává jako body pro družstvo a hráči hrají trvale ve svém družstvu. Na konci hry (např. po šesti startech) družstvo, které má nejvíce počet chycených, vyhrává (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Protihráč hráče na vozíku má omezený pohyb - snožmo, po jedné noze, žabáky apod., nebo všichni hráči se pohybují na zemi plazením. Možností je i způsob chycení protihráče trefením molitanového míčku.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje vždy s asistentem. Protihráč má omezený pohyb - snožmo, nebo po jedné noze a před vyběhnutím se otočí kolem své osy (vše i v případě, že honí hráče se ZP).

11. Liška a zajíc

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

pro variantu s TP molitanový míček přišitý na prodloužené gumě

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 (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč je zapojen do hry stejně jako všichni ostatní - pokud je zajícem, liška ho chytá skokem po jedné noze, pokud je liškou, chytá zajíce (který skáče po jedné noze) pomocí míčku na gumě (má omotanou kolem ruky a vystřeluje jako jojo). Doupata jsou tvořena po čtyřech hráčích, aby byl nájezd vozíku lepší.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje vždy s asistentem. Protihráč se pohybuje skokem po jedné noze (platí v případě lišky i zajíce).

12. Vlci, ovce a míč

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

basketbalové míče

Pravidla:

Hru hrajeme na basketbalovém, nebo menším hřišti. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Hráči jednoho družstva se postaví za koncovou čáru. Každý hráč má basketbalový míč. Druhé družstvo se rozdělí na dvě poloviny a každá polovina družstva se pohybuje na jedné polovině basketbalového hřiště. Hráči s míčem (ovce) se po signálu ke hře snaží přejít za druhou koncovou čáru, musí driblovat. Soupeřící hráči (vlci) se snaží získat jejich míč nebo jim jej čistě vypíchnout za postranní čáru. Hráči, kteří dokážou přejít na druhou stranu, se obrátí, a zkouší to znovu. Hra končí po stanoveném počtu přeběhů, nebo když všichni přebíhající ztratí

míč. Potom si družstva vymění funkce - vítězí družstvo s větším počtem přeběhů, nebo větším počtem hráčů s míčem po stanoveném počtu přeběhů (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Hráč na vozíku smí udělat s míčem pouze dva „kroky“, jinak musí driblovat. Protihráči nesmí vyrazet míč z klína. Před každým „útokem“ na vozíčkáře musí udělat soupeř jeden dřep (tzn., že smějí udělat pouze jeden pohyb, potom dřep, opět jeden pohyb a dřep dokud mu míč neseberou). Pokud je hráč na vozíku ve funkci vlka, pravidla nemusíme upravovat.

Modifikace pro ZP:

Hráč jako ovečka dribluje s asistentem (důležitá je jejich komunikace). Soupeř před driblujícím hráčem se ZP musí udělat 3 dřepy před každým pokusem sebrat mu míč. Pokud je hráč se ZP ve funkci vlka - pohybuje se s asistentem a ovečku stačí vyřadit dotykem.

13. Hu, tu, tu, tu

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

2 pešky

Pravidla:

Hráče rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo obsadí jednu polovinu volejbalového hřiště a zvolí jednoho honiče. Na povel vedoucího hry se honiči nadechnou, vběhnou na polovinu soupeře. Dotykem ruky nebo peška vyřadí soupeře, kteří utíkají a uhýbají, ale pouze uvnitř hřiště. Chycený hráč znehybní a dřepne, tím vytvoří překážku pro honiče. Honič se snaží dotykem vyřadit co nejvíce soupeřů, musí však po celou dobu, co je na soupeřově území, volat „tu, tu, tu“ z prvního nadechnutí. Nadechnout se může jen poté, co se vrátí na své území, tam se honiči mění. Pokud se hráč na soupeřově území nadechne, nebo nechytá, je vyřazen a chycení soupeřů, kterých se dotkl, neplatí. Honiči se v družstvech střídají (pokud nebyly samozřejmě chyceni). Vyhrává družstvo, které pochytilo dříve soupeře (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Platí stejná pravidla, jen soupeřovy hráči se pohybují stylem „na raka.“

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem - chytají oba dva (důležitý je jejich vzájemný signál, kdy se potřebuje hráč vrátit a nadechnout).

14. Z vody do vody

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Hráče rozdělíme do dvou družstev, ti se postaví do řady čelem proti sobě, mezi nimi je vzdálenost asi 3 metry - stojí na břehu řeky. Vedoucí hry po signálu začátku hry určuje nahlas, jestli „z vody,“ nebo „do vody.“ Tempo určuje tak, aby hráči stíhali u toho poskočit. Na pokyn „do vody“ hráči snožmo poskočí vpřed a na pokyn „z vody“ poskočí snožmo dozadu. Vedoucí hry může hráče zmást a to tím, že může říkat po sobě i několikrát jen „z vody“ apod. Kdo udělá pohyb tam, kam neměl, vypadává ze hry - vítězí ten, kdo zůstane jako poslední ve hře (Mazal, 2000), (toto není podmínkou, může např. mimo hru udělat několik předem určených cviků a vrátit se do hry - hrajeme tak na časový úsek).

Modifikace pro TP:

Vytvoříme pouze buď jednu řadu, nebo necháme původní dvě s větším rozestupem mezi družstvy dostatečně tak, aby mohl vozíčkář vyjet vpřed.

Modifikace pro ZP:

Hráč se drží asistenta (vedlejšího hráče) pro lepší stabilitu - pokud jeho asistent vypadne ze hry, přidělíme jiného.

15. Lidé k lidem

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Hráči se volně pohybují v prostoru. Vedoucí hry zvolá: „lidé k lidem“ a hráči mají za úkol vytvořit dvojice (pokud někdo zbude, v případě lichého počtu hráčů, ten se stane jako vyvolávač a jestliže je sudý počet hráčů, vedoucí hry pokračuje jako vyvolávač). V těchto dvojicích hráči spolu budou pracovat. Vyvolávač zvolá dvě části těla, kterými se hráči ve dvojicích musí dotknout - např. loktem ke kolenu, bradou k rameni, tvář na tvář apod. Vyvolávač pokračuje a přidává další části těla, které se přidávají k těm současným pozicím.

Pokud se v sériích úkolů stal z partnerů úplný propletenec, nebo se některé dvojice i rozpadly, vyvolávač znovu zvolá „lidé k lidem“ a vytvoří se nové dvojice (Ross, 1996).

Modifikace pro TP:

Není potřeba zvláštních úprav.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, budeme tak tvořit trojice a určovat 3 části těla, které se budou dotýkat.

16. Kuba řekl

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Hráči stojí v prostoru a vedoucí hry k nim stojí čelem, současně předcvičuje. Hráči cvičí pouze tehdy, řekne - li před popisem činnosti vedoucí hry „Kuba řekl.“ Nejsou - li tato slova řečena (např. vzpažit) a hráč přesto provádí podle vedoucího cvik, udělá chybu. Kdo udělá chybu, dostane trestný bod, na konci hry vyhrává ten, kdo má nejméně trestných bodů. Vedoucí hry může říci „Kuba řekl, předvede cvik, ale může udělat jiný cvik pro zmatení hráčů - je důležité dělat jen to, co Kuba řekl! (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Vedoucí hry volí takové cviky, které je schopen vozičkář udělat tzn., že cviky týkající se horní poloviny těla (např. připažit, upažit, vzpažit, uklonit hlavu, předklonit se, zamávat apod.) Je možné provádět cviky i s nohama, ale nesmí vedoucí hry říci „Kuba řekl“! (protože vozičkář nemůže některé cviky udělat - pouze jako klam pro ostatní hráče). Hráč může být i v pozici vedoucího hry.

Modifikace pro ZP:

Není potřeba zvláštních úprav, může být v pozici hráče i vedoucího hry. Nevolíme cviky náročné na koordinaci ani rychlé střídání nízkých a vysokých poloh.

17. Hod' a běž

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

2 míče (pro variantu se ZP 1 míč ozvučený)

Pravidla:

Družstva stojí v zástupech. Na signál vybíhá první hráč - házeč družstva - k míči, který je položen asi 10 metrů před družstvem. Uchopí jej, obrátí se ke svému družstvu a hodí míč druhému hráči (je na první pozici). Ten jej chytí a hodí zpět prvnímu házeči. Po odhodu míče utíká druhý hráč vpřed okolo házejícího prvního a běží zpět do svého družstva, a to dozadu. Mezitím hází házeč míč třetímu hráči, ten mu jej vrací a také běží stejnou trasu jako druhý. Ihned hází čtvrtému, po návratu míče pátému, šestému hráči. Jakmile hodil poslední hráč míč, házeč položí míč tam, kde jej vzal, a běží se postavit na první pozici v družstvu. Vítězí družstvo, které se jako první kompletně vystřídá (Mazal, 2000).

Modifikace pro TP:

Z druhého družstva běží jeden hráč pozpátku (nebo skáče po jedné noze, snožmo apod.). Můžeme ho zvolit i házečem, tedy jako prvního vybíhajícího s tím, že v druhém družstvu bude házeč sedět.

Modifikace pro ZP:

Nedáváme jej do pozice házeče. Na začátku hry jsou pro skupinu, kde je hráč se ZP umístěny dva míče vedle sebe - normální a ozvučený. Házeč má tedy před sebou dva míče. V momentě, kdy je na řadě hráč se ZP s jeho asistentem, mu házeč po zemi pošle ozvučený míč, ten mu hráč pošle zpátky (házeč na něj volat, aby věděl, kde se nachází) a vybíhá s asistentem. Z druhého družstva vybíhá jeden hráč jiným způsobem lokomoce (např. žabími skoky, skoky po jedné noze apod.).

18. Černý Petr

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

míč (pro variantu se ZP míč ozvučený a rozlišovací vesty), šátek na oči, 2 krátká lana

Pravidla:

Na rovném povrchu vyznačíme pomocí krátkých lan dvě rovnoběžné linie, které jsou od sebe vzdáleny 3 až 5 m. Skupinu rozdělíme do dvou družstev a členové obou týmů si stoupnou na

vyznačené linie čelem proti sobě. Z jednoho družstva vybereme zástupce, který bude mít zavázané oči. Postaví se v prostoru vedle stojících týmů, ale na úrovni středové osy. Hráči obou družstev si mezi sebou postupně přehazují míč a v okamžiku, kdy nevidící vyvolávač zvolá „STOP“, vypadává ze hry ten hráč, který má buď míč v ruce, nebo ho odhodil a ještě ho nikdo nechytil. Slovo „STOP“ může vyvolávač užít, kolikrát chce, ale jeho cílem je vyřadit co nejvíce soupeřů během jedné minuty. Při přehazování nesmí nikdo mluvit. V roli nevidícího hráče se postupně vystřídají všichni hráči - střídavě zástupci obou týmů - a každý si počítá, kolik vyřadil soupeřů (plusové body) a vlastních hráčů (minusové body). Můžeme použít i více míčů zároveň (Kaplan, Bartůněk & Neumann, 2003).

Modifikace pro TP:

Není potřeba zvláštních úprav.

Modifikace pro ZP:

Hráči jednoho družstva si oblečou reflexní vesty, potom se vzájemně promíchají s druhým družstvem - aby nevidící hráč neměl možnost poznat, že ozvučený míč je na straně jeho hráčů a vybírat si tak. Všichni hráči si mezi sebou přihrávají koulením ozvučeného míče po zemi (nepoužíváme více míčů).

19. Listonoš

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

do každého družstva papírová krabice od bot, šátek na oči a čtvrtky papíru

Pravidla:

Hráče rozdělíme do skupinek po šesti hráčích. V každé skupince nastříháme z tvrdého papíru 18 karet o rozměrech 12×8 cm. Pak položíme na zem krabici od bot, postavíme se od ní na vzdálenost jednoho metru a začneme do ní házet jednu kartu za druhou. Každý hráč hází třikrát. Při házení se nesmí předklánět. Po odhodu poslední karty spočítáme, kolik jich zůstalo ležet v krabici. Družstvo s největším počtem karet v krabici vítězí (Kaplan, Bartůněk & Neumann, 2003).

Modifikace pro TP:

V každém družstvu všichni hráči hrají vsedě.

Modifikace pro ZP:

V každém družstvu je jeden hráč se zavázanýma očima (důležitá je jejich vzájemná komunikace). Spoluhráči v družstvu těmto hráčům podávají karty.

20. Smradlavý vejce

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

volejbalová síť, velké množství molitanových míčků

Pravidla:

Hráči rozdělíme do dvou stejně početných skupin. Hrací plocha se rozdělí volejbalovou sítí. Tím vznikne vyšší hranice dvou území. Obě skupiny hráčů začínají se stejným počtem míčků - „smradlavých vajec.“ Hráči hází přes síť míče na území soupeřů. Na znamení se hra zastaví, hráči zůstanou jako sochy a spočítají se míče na každém území. Kde je méně „smradlavých vajec,“ tam je „voňavější“ strana (Borová, 2001).

Modifikace pro TP:

Všichni hráči hrají buď vsedě a snížíme síť, nebo skáčou žabáky (kromě vozíčkáře, ten hraje na vozíku).

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, ten mu míčky jen podává a slovně ho navádí. Z druhé skupiny musí alespoň 3 hráči házet levou rukou (pravou v případě, že je levák). Počet házejících hráčů levou rukou určíme podle celkového počtu hráčů - aby se síly skupin vyrovnaly.

21. Závod dvou míčů

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

2 míče (pro variantu se ZP míče ozvučené a šátky, nebo klapičky pro každého hráče)

Pravidla:

Hráči vytvoří dvě stejně početné řady stojící proti sobě s rozestupy mezi jednotlivci maximálně 1 m. Na začátku hry dostanou míč oba první hráči z jednotlivých řad. Na pokyn vedoucího si ho začnou v řadě co nejrychleji postupně podávat až na konec řady a ihned zase zpět. Nikdo nesmí být při předávání míče vynechán. Upadne-li někomu míč, musí jej zvednout, vrátí se s ním na své místo a teprve odtud podává dalšímu. Hru hrajeme na časový úsek (např. 1 minutu) a družstvo, které si předá míč vícekrát (dojde nejdál) je vítězem. Vedoucí hry musí pozorně sledovat, kdo je rychlejší (Borová, 2001).

Modifikace pro TP:

Všichni hráči si míč předávají vsedě - obměnou může být předávání pozadu nad hlavou.

Modifikace pro ZP:

Všichni hráči mají zavázané oči a vedoucí hry (nebo zvolený podávající) jim spadentý míč může podávat. Používáme ozvučené míče. Obměnou může být podávání ozvučeného míče pozadu nad hlavou, nebo po boku (hráči si tak stoupnou do zástupu s menším rozestupem).

22. Polívka se vaří

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

volejbalový míč

Pravidla:

Hráči jsou rozestoupeni po obvodu velkého kruhu, v jehož středu leží míč. Vedoucí hry říká: „Polívka se vaří, maso na talíři, sežere to a bude to...“ a vysloví jméno některého hráče (hráči by se měli všichni vystřídat). Jmenovaný vběhne do středu kruhu, zvedne míč a vykřikne: „Stát!“ Ostatní hráči mezitím utíkají z kruhu ven a na toto zvolání se zastaví. Hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Podaří-li se mu to, zasažený hráč se stane vyvolávácem (Borová, 2001).

Modifikace pro TP:

Hráči smí před hráčem na vozíku utíkat pouze žabími skoky.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem (jméno asistenta nebudeme zvolávat). Poté, co bude zvoláno jméno hráče se ZP, asistent jej rychle dovede k míči, mezitím se ostatní hráči při útěku smí pohybovat pouze žabími skoky. Po zvolání „stát“ se „žabky“ zastaví a musí hlasitě „kvákat“ jako žáby, aby jej podle nejbližšího hlasu mohl hráč zasáhnout dotykem kutálejšího se míče (žáby mu neuhýbají).

23. Na krále

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

píšťalka pro modifikaci se ZP hráčem

Pravidla:

Všichni hráči se pohybují za vedoucím hry, který představuje krále. Ten chodí, běhá, skáče, jde kachní chůzí apod. Všichni hráči jsou poddaní, kteří jsou v zástupu za králem a provádějí

stejný pohyb jako on. Když se král otočí, poddaní mu musí vzdát čest předem domluveným postojem nebo polohou, např. dřep, úklon, leh na břicho apod. (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

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 plazem a všechny pózy jsou vykonávány s podmínkou, že se nikdo nebude stavit na nohy. Žák na vozíku může být hlavní komoří, který dohlíží na správné provedení (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

V pozici krále se pohybuje za doprovodu asistenta, který zároveň kontroluje poddané. V pozici poddaného se drží za pas hráče před ním (jen ZP a hráč před ním) - král má píšťalku a otáčí se po písknutí (ZP se svým spoluhráčem provedou postoj, potom se zase chytí za pas).

24. Evoluce

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

žádné

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 si stříhají. Ten, kdo vyhrál, se v žebříčku evoluce posouvá o úroveň výš. Každý může stříhat pouze s tím, kdo je na stejné úrovni vývoje (např. kuře s kuřetem apod.). Kdo při stříhání prohraje, propadá se o místo níž (jen sliz zůstává i pro prohře slizem). 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 zvuky, člověk - chodí normálně - vyvinul se hra pro něj končí. Vyhrává ten, kdo se jako první dostane na úroveň člověka, nebo necháme hru běžet déle (např. první tři vyhrávají), (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Přizpůsobíme jednotlivé stupně možnostem hráče na vozíku (sliz - plazení, kuře - posun po zemi v sedu, kohout - jízda na vozíku s pohybem rukou, opice - jízda na vozíku více v předklonu a ruce skoro k zemi, člověk - normální jízda).

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem (nestříhá za něj ani za něj nevydává zvuky zvířat, pouze se pohybují spolu, důležitá je komunikace při stříhání).

25. Odchyt divočáků

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

žíněnky, rozlišovací vesty (pro variantu s TP peška)

Pravidla:

Podle celkového počtu hráčů rozdělíme všechny hráče na 3 až 4 skupiny. Přibližně jedna třetina až jedna čtvrtina všech žáků tvoří jedno družstvo -lovce. Ostatní hráči představují divočáky - jsou odlišeni vestičkami. Lovci stojí před zahájením hry na jedné straně herního prostoru, zde si také rozmístíme klece - žíněnky. Na signál začnou lovci po celé ploše chytat utíkající divočáky a přemísťovat je do klecí, ze kterých nemohou utíkat. Divočáci utíkají před lovci a brání se přepravě. Hra končí, až jsou všichni divočáci pochytní (Mazal, 2000, 120).

Modifikace pro TP:

Všichni hráči se pohybují skokem po jedné noze, nebo snožmo (neplatí při přechodu na žíněnku), kromě vozíčkáře. Vozíčkář, jako lovec, používá k chytání peška - chycený divočák se dopraví na žíněnku sám. Vozíčkáře, jako divočáka, smí lovci chytit pouze dotykem na určené místo - např. koleno.

Modifikace pro ZP:

Nedáváme jej do pozice lovce. Jako divočák se pohybuje s asistentem a lze ho chytit pod podmínkou, že před ním lovec udělá 1 dřep.

5.3 Pohybové hry do závěrečné části

1. Záchrana v temné noci

Prostředí:

louka, nebo hřiště (rovný terén)

Pomůcky:

klapičky, nebo šátky

Pravidla:

Žáci se rozdělí na tři skupiny. První skupina jsou začarovaní, kteří se rozmístí ve vymezeném prostoru. Druhá skupina jsou nevidící zachránci a třetí skupina dělá anděly (ochránce) nevidícím - jen je mlčky hlídají, aby si neublížili, nesmí jim radit. 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, začarovaní již mlčí a zachránci musí po hmatu poznat, koho právě zachraňují (ohmatává se pouze hlava), a zachrání ho tak, že nahlas řeknou jeho jméno. Zachránění se stávají pomocnými anděly (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Žák na vozíku by byl snadno rozpoznatelný, proto všichni začarovaní sedí, nebo leží. Pokud je žák s TP v pozici zachránce, tak začarovaný v jeho blízkosti si dřepne, aby bylo snazší ohmatat hlavu (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

Žák se ZP nebude ve skupině andělů. Pokud bude v pozici zachránce, pohybuje se bez asistenta, v pozici začarovaného mu asistent (někdo ze skupiny andělů) pomůže s rozmístěním v prostoru.

2. Ulička důvěry

Prostředí:

tělocvična, hřiště

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

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, jako 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 paže tak, že vytvářejí 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), (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

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 (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

ZP poběží za ruku s asistentem v těsné blízkosti, žáci v uličce se tak musí rozestoupit a udělat širší uličku. Pokud je ZP součástí uličky, je nutné, aby běžec hlasitě vydával signál po celou dobu proběhnutí uličkou, a ZP mohl podle blížícího se zvuku včas zvednout paže.

3. Slepý čtverec

Prostředí:

louka, hřiště, tělocvična

Pomůcky:

klapičky, nebo šátky pro všechny, lano

Pravidla:

Všichni hráči se postaví do řady a zavážou si oči (určíme i 2-4 žáky jako anděly, kteří dohlížejí na bezpečnost pohybu). Jejich úkolem je udělat z lana ležícího před nimi čtverec. Můžeme vytvořit i jiný tvar. Možnosti hry jsou, že každý hráč musí být v kontaktu s lanem, nebo povolíme jednomu hráči obcházet ostatní bez kontaktu s lanem (Ješina in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Všichni hráči se pohybují vsedě na zemi, nebo může být v pozici anděla, nebo rádce. Rádce má možnost tří rad, o které mohou hráči požádat. Možností je, že hráč nebude mít zavážené oči a lano bude držet pod kolena (Ješina in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

Hráče se ZP nebudeme dávat do role anděla, ani rádce.

4. Najdi si své zvířátko

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Vedoucí hry pošeptá každému hráči druh zvířete tak, aby vznikly vícečlenné skupiny. Na pokyn vedoucího hry se hráči volně pohybují po prostoru a vydávají typické zvuky zvířat, které jim byly přiděleny. Úkolem je, poznat stejné zvíře a spojit se s nimi do skupiny.

Modifikace pro TP:

Bez úpravy pravidel. Můžeme využít i jiný způsob lokomoce např. plazení u všech hráčů.

Modifikace pro ZP:

Hráč se pohybuje s asistentem, který představuje stejné zvíře. Možností je i způsob, že všichni hráči budou mít klapičky a dva hráči budou v roli hospodáře, který dohlíží na bezpečnost.

5. Nakažlivý smích

Prostředí:

travnaté hřiště, louka, lesní mýtina, tělocvična - na zem naskládat žíněnký

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého. Je možné udělat více skupinek nebo rozložit hráč 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), (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP a ZP:

Tuto hru není potřeba přizpůsobovat.

6. Přejít řeky

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

lano, 1 klapku na oči

Pravidla:

Lano na zemi představuje most. Hráči 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 šlápnout, musí se vrátit na konec zástupu (Ješina in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráč musí mít lano mezi koly a při jeho obcházení mohou ostatní hráči jednou došlápnout mimo lano (Ješina in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

V protějším družstvu bude také jeden hráč s klapkou na očích. Oba hráči mají asistenta, který je vede za ruku vedle nich a může přebíhat ze strany na stranu.

7. Spící obr

Prostředí:

tělocvična - vymezená plocha

Pomůcky:

žíněnka (pro TP molitanové míčky, nebo papírové koule, pro ZP rolnička)

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 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, zavedeme pravidlo, že trpaslíci musí udělat před útekem dřep apod. (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Obr sedí na žíněnce a má u sebe pomocníka - obr určí, kdy pomocník vyběhne, nebo ostatní hráči nejdříve udělají před útekem dřep a vedoucí určí způsob lokomoce (plazení, lezení apod. Může útočit i pomocí míčku a zásahem trpaslíka ho mění v obra. Pokud je trpaslíkem, má vymezený domeček blíže a udělá jiný cvik před útekem - otočí se jednou kolem své osy (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro ZP:

Jako trpaslík se pohybuje s asistentem ve dvojici, obr má v ruce rolničku a při vyběhnutí s ní neustále zvoní (aby ZP věděl, kde se obr pohybuje) a neprovádí dřep před útekem. Nedáváme do pozice obra.

8. Elektřina

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Skupina stojí v kruhu a všichni hráči překříží před tělem ruce (pravá ruka jde přes levou) a takto se všichni chytanou. Skupina se domluví, kdo bude první. Ten pošle stiskem ruky signál, který jeho soused pošle opět 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. Kdo signál pošle nesprávným směrem, vypadává ze hry (nebo je možné hrát variantu, kdy za každý špatný stisk si hráč připočítá trestný bod - kdo bude mít po skončení hry nejméně trestných bodů, ten vyhrál), (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP i ZP:

Je možné hru hrát vsedě nebo ve stoje - není potřeba tuto hru nijak zvlášť upravovat.

9. Žabky do rybníčku

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

količky na prádlo v různých barvách (do každé skupinky rozdělíme podle barev a každý hráč má jeden), lano

Pravidla:

Utvoříme skupinky hráčů a každá skupinka dostane několik kolíčků jedné barvy. Lanem vyznačíme „rybník.“ Hráči si své kolíčky - žabčky - rozmístí zhruba 1 m od rybníku a tím, že kolíček stisknou a pustí, skáče jako žabka. Tímto způsobem mají za úkol dostat všechny své žabky do rybníka. Skupina, která bude nejrychlejší, vyhrává (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráč sedí na zemi. Není potřeba žádné zvláštní úpravy.

Modifikace pro ZP:

Hráč postrkuje žabky s pomocí asistenta (ruku mu dává na kolíček).

10. Věšení prádla

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

kolíčky, švihadla (pro variantu se ZP i klapičky (šátky) pro všechny)

Pravidla:

Hráče rozdělíme do dvojic, ti si sednou proti sobě na paty. Jeden drží v rukou napnuté švihadlo a druhý se snaží poslepu připínat kolíčky jen jednou rukou. Když se mu to povede, role se vystřídají (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008). Hru můžeme hrát jako soutěž (např. první tři dvojice vyhrávají).

Modifikace pro TP:

Hráč sedí na zemi - není potřeba zvláštních úprav.

Modifikace pro ZP:

Všichni hráči mají klapičky po celou dobu hry - ti co drží švihadlo, i ti, co věší kolíčky. Důležitá je tedy komunikace a taktilní kontrola kolíčků. Vedoucí hry dohlíží na pravidla.

11. Ježek

Prostředí:

tělocvična

Pomůcky:

kolíčky, klapičky (šátky)

Pravidla:

Na podlahu položíme rovnoběžně dvě lavičky, asi 1 m od sebe. Za každou lavičku si klekne řada hráčů, kteří mají zavázané oči. Dalšímu hráči připneme spoustu kolíčků na záda - bodliny ježka. Ježek se pohybuje rychle vpřed po kolenou v uličce mezi lavičkami a úkolem hráčů je mu kolíčky odepínat - berou mu bodliny. Vítězí řada, která posbírání nejvíce kolíčků (smí se sbírat jednou rukou). V případě většího množství žáků se stejně početné skupiny za lavičkou střídají (lavička je krátká), (Kukolová in Kudláček & Ješina, 2008).

Modifikace pro TP:

Hráč může dělat ježka (plazí se po břiše) i sbírat za lavičkou kolíčky - vsedě.

Modifikace pro ZP:

Není potřeba zvláštních úprav (asistent dohlíží na jeho bezpečnost).

12. Na zemi jsou...

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

žádné

Pravidla:

Hráče rozdělíme do dvou skupin. Vedoucí hry začne říkat frází: „Na zemi jsou (např. čtyři nohy, osm rukou...)“. Úkolem hráčů je, se ve svých skupinách „poskládat“ tak, aby skutečně na zemi byly jen určené části těla (anonymous).

Modifikace pro TP:

Můžeme pro skupinu s vozičkářem určit i počet „koleček“, které budou na zemi.

Modifikace pro ZP:

Hráče rozdělíme do menších skupin. Důležitá bude spolupráce a komunikace s hráčem se ZP.

13. Básnické symposium

Prostředí:

tělocvična, louka

Pomůcky:

papíry a tužky

Pravidla:

Podle počtu hráčů rozdělíme hráče do skupin - ideální je méně skupin po více hráčích. Hráči utvoří zástup s rozestupy 4 - 5 m. Vedoucí hry má připravené na papírech napsané básničky,

nebo říkanky, vybere si nějakou a pošeptá ji prvnímu hráči v zástupu (to samé pošeptá i hráči z dalšího družstva). Ten má za úkol doběhnout k hráči druhému a slova mu zopakovat (vše co si zapamatoval). Takto postupujeme až k poslednímu hráči v zástupu, ten si sdělený příběh napíše na papír. Vedoucí hry mu ukáže, jak zněla původní verze a porovnájí mezi sebou. Družstvo, které má nejméně chyb, vyhrává (anonymous).

Modifikace pro TP:

Není potřeba zvláštních úprav.

Modifikace pro ZP:

Není potřeba zvláštních úprav, hráč může být kdekoliv v zástupu (důležitá je komunikace při přechodu k dalšímu hráči), pokud je na konci, obsah sdělení za něj někdo může napsat.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo sestavení zásobníku alespoň padesáti pohybových her, které budou modifikovány pro osoby s tělesným postižením (osoby s paraplegií a diparézou) a postižením zrakovým. Výsledky práce jsou rozděleny na tři části podle struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy. V úvodní části je popsáno dvanáct pohybových her, v hlavní části je dvacet pět pohybových her a v závěrečné třináct. Uvedla jsem pohybové hry, u kterých je možnost zapojit jak žáka s tělesným postižením, tak žáka se zrakovým postižením. Hry jsem tvořila prostřednictvím odborné literatury a také z vlastní zkušenosti na základě her hraných v dětském věku a v průběhu mého studia. Jejich použitelnost byla vyzkoušena s dvanácti přáteli - studenty ve věku 21 - 24 let na venkovním hřišti DHK Zora Olomouc. Nejčastějšími pomůckami v každé hře byl sportovní vozík pro tělesně postiženého, klapičky a asistent (vodič) pro zrakově postiženého.

Část vyučovací jednotky TV	Počet aplikovaných pohybových her
Úvodní	12
Hlavní	25
Závěrečná	13

7 SOUHRN

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se práce zabývá poznatky o zrakovém a tělesném postižení, integrací do školní tělesné výchovy, pohybovými hrami a klíčovými koncepty, které souvisí s touto problematikou. Praktická část je rozdělena na tři podkapitoly, úvodní, hlavní a závěrečnou. Úvodní část obsahuje dvanáct aplikovaných pohybových her, hlavní dvacet pět a závěrečná třináct. Všechny tyto hry obsahují pravidla, pomůcky a modifikaci pro osoby s tělesným postižením se zaměřením na paraplegiky, diparetiky a osoby se zrakovým postižením. Hlavním cílem práce bylo sestavení zásobníku aplikovaných pohybových her pro učitele tělesné výchovy, kteří integrují žáka se zrakovým a tělesným postižením (paraplegiky, diparetiky) ve školní tělesné výchově. Dílčím cílem byla modifikace pohybových her zaměřená na specifika jednotlivých postižení, dále sestavení zásobníku her pro jednotlivé části vyučovací jednotky a analýza odborné literatury.

8 SUMMARY

The thesis is divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part deals with information about visual and physical handicap, integration into school physical education, movement games and key concepts, which relate to these issues. The practical part is divided into three subheads: introduction part, main part and closing part. The introduction part describes twelve movement games, the main part twenty-five and the closing part thirteen. All of the characteristics of the games describe the rules, requisites and modifications for people with physical handicap with the aim on paraplegics and people with visual handicap. The central aim of the thesis was to constitute an inventory of movement games for teachers of physical education, which integrate children with visual and physical handicap (paraplegic, diparesis) into school physical education. A partial target was the modification of movement games concerned with specifics of the individual handicaps, furthermore the constituting of the inventory of the movement games for the individual parts of an educational unit and analyzing of specialist literature.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

About IBSA. Retrieved 11. 4. 2012 from the World Wide Web:

<http://www.ibsa.es/eng/ibsa/presentacion.htm>

Argaj, G., et al. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Bláha, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení. Problémy a možnosti*. Banská Bystrica: Univerzita Mateje Bela v Banskej Bystrici.

Borová, B. (2001). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál.

Čálek, O., et al. (1986). *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. Praha: SPN.

Daniel, S. R., Watkinson, E. J., & Wheeler, G. D. (2003). *Adapted physical activity*. Edmonton: University of Alberta Press.

Disabilities classification. Retrieved 8. 4. 2012 from the World Wide Web:

<http://www.specialeducationweb.com/disabled-children/disabilities-classification-1.htm>

Finková, D., Ludíková, L., & Růžičková, V. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Hamadová, P., Květoňová, L., & Nováková, Z. (2007). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.

Jakobová, A. (2007). *Komplexní péče o děti s tělesným a kombinovaným postižením*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Janečka, Z. (2010). Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením. Retrieved 11. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim>.

Jankovský, J. (2001). *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton.

Jesenský, J. (1998). Integrace - znamení doby: *sborník z odborné konference na počest 50. výročí Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a 50. výročí vysokoškolské přípravy speciálních pedagogů*. Praha: Karolinum.

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

Jirásek, I. (1998). Hra a její prožívání. *Tělesná kultura*, 27, 23 - 38.

Jukličková - Krestovská, Z., et al. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN.

Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J. (2003). *Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.

- Kábele, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN.
- Keblová, A. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima.
- Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Klimtová, H., & Frömel, K. (2003). *Objem a skladba pohybové aktivity ve sportovních třídách zaměřených na basketbal a atletiku*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Kraus, J., & Šandera, O. (1975). *Tělesně postižené dítě*. Praha: SPN.
- Krhotová, L. Tělesné postižení. In Kurková et al. (2010). *Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M. Historie a organizace sportu osob s tělesným postižením ve světě a České republice. Retrieved 8. 4. 2012 from the World Wide Web:
<http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/apa-osob-s-tp>.
- Kudláček, M., et al. (2008). *Paralympijský školní den*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kukolová, P., & Ješina, O. (2008). Komunikace osob s tělesným postižením. In Kurková et al. (2010). *Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kukolová, P. (2008). Pohybové hry. In Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Květoňová - Švecová, L. (1998). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Ludíková, L. (2002). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ludíková, L., et al. (2005). *Kombinované vady*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ludíková, L., & Stoklasová, V. (2006). *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mastandrea, A., & Czubernat, D. (2006). *Sports and the physically challenged. An Encyclopedia of People, Events and Organizations*. London: Greenwood press.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Monatová, L. (1990). *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. Brno: SPN.
- Mužik, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nykodým, J., et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Opatřilová, D., & Zámečnicková, D. (2007). *Somatopedie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido.

- Paciorek, M., & Jones, J. (2001). *Disability Sport and recreation resources*. Traverse City: I. L. Cooper.
- Paralympijské hry. Retrieved 9. 4. 2012 from the Word Wide Web:
<http://www.paralympic.cz/historie/paralympijske-hry/>
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Pešatová, I. (2005). *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky se zaměřením na tyflopeditii*. Liberec: Technická univerzita.
- Renotiérová, M. (2002). *Somatopedické minimum*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Renotiérová, M., et al. (2004). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Renotiérová, M., Ludíková, L., et al. (2005). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ross, K. (1996). *Classic Children's Games from Scotland*. Aberden: Scottish Children's Press.
- Rovný, M., Kabáčová, B., Granec, K. (1998). *Pohybové hry dětí předškolského věku – pre strednú pedagogickú školu*. Bratislava: SPN.
- Rybová, L., & Kudláček, M. (2010). Integrace žáků s tělesným postižením do hodin školní tělesné výchovy. *Studia Sportiva 4 (1)*, 127 - 132.
- The IPC - who we are. Retrieved 11. 4. 2012 from the World Wide Web:
<http://www.paralympic.org/TheIPC/HWA/AboutUs>
- Valenta, M. (2003). *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vágnerová, M. (1997). Vliv zrakového postižení na celkový vývoj. In Květoňová - Švecová, L. (1998). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Vítková, M. (1999). *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido.
- Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia.
- Zapletal, M. (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.