

Universita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PŘI PRÁCI ANIMÁTORA

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Monika Vodičková, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Monika Vodičková

Název diplomové práce: Aplikované pohybové aktivity při práci animátora

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt: V této bakalářské práci jsem vytvořila manuál, který by měl pomoc především animátorům, vedoucím nebo instruktorům pro integraci tělesně postižených dětí do animačního programu.

Klíčová slova: cestovní ruch, animace, tělesné postižení, integrace, aplikované pohybové aktivity

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first and surname: Monika Vodičková

Title of the thesis: Adapted physical activities for animators

Department: Department of Adapted physical activities

Supervisor: Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: In this bachelor thesis I created a manual that should primarily help to animators, leaders or instructors to integrate disabled persons into the animation program.

Keywords: tourism, animation, physical disability, integration, adapted physical activity

I agree the diploma thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Doc. Mgr. Martina Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 7.7.2016

.....

Děkuji Doc. Mgr. Martinovi Kudláčkovi, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracování písemné diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Cestovní ruch	9
2.2	Animace	10
2.2.1	Animátor.....	11
2.2.2	Druhy animačních aktivit a nabídka dětské animace	11
2.3	Tělesné postižení.....	13
2.3.1	Dětská mozková obrna	13
2.3.2	Rozštěpy páteře	15
2.3.3	Progresivní svalová dystrofie	15
2.3.4	Ochrnutí po poranění míchy.....	15
2.3.5	Amputace dolních a horních končetin.....	16
2.3.6	Vrozené malformace	16
2.4	Integrace.....	17
2.5	Pohybové a sportovní hry.....	18
2.6	Aplikované pohybové aktivity	19
2.6.1	Modifikace pohybových aktivit.....	19
3	CÍL PRÁCE.....	21
4	METODIKA.....	22
5	VÝSLEDKY	23
5.1	Příprava aplikovaných pohybových aktivit.....	23
5.1.1	Podmínky.....	23
5.1.2	Školení animátorů.....	24
5.1.3	Koordinační schůzka a diagnostika	34
5.1.4	Plánování	34
5.1.5	Vlastní realizace	35

5.1.6	Evaluace	35
5.2	Vybrané aplikované pohybové aktivity	36
5.2.1	Aplikované pohybové hry	36
5.2.2	Aplikované pohybové aktivity ve vodě	46
5.2.3	Aplikované sportovní aktivity	51
6	ZÁVĚR.....	57
7	SOUHRN.....	58
8	SUMMARY	59
9	REFERENČNÍ SEZNAM	60
10	PŘÍLOHY	64
10.1	Příloha 1. Ukázka testu pohybových dovedností.	64
10.2	Příloha 2. Ukázka záznamového archu pro rodiče.....	65

1 ÚVOD

V dnešní době se s tělesně postiženými setkáváme čím dál častěji, jelikož se již nebojí opouštět své domovy a vycházejí ven, kde se jim začíná čím dál více nabízet svět a jeho možnosti. Mezi tyto možnosti patří mnoho cestovních kanceláří, které nabízí handicapovaným možnost cestovat do zahraničí a využívat jejich služeb. Lidé s handicapem chtějí žít plnohodnotný život a možnost využívat služeb cestovního ruchu jako je animační program by měla být samozřejmou součástí nabídky cestovní kanceláře. Z praxe vím, že integrace osob s tělesným postižením mezi intaktní společnost v průběhu animačních aktivit může být někdy obtížná. Chybí rady, nápady, literatura, informace a vědomosti, které by pomohly animátorům při začlenění osob tělesně postižených do animačního programu, a tak se stává, že jsou zapojeni pouze pasivně, tedy jako diváci. Přitom účast na animačních programech je pro ně příležitost k navazování nových kontaktů, k sebepoznání a zažití pocitu štěstí. Právě tyto skutečnosti mě vedly k rozhodnutí vytvořit manuál aplikovaných pohybových aktivit při práci animátora, které by obohatily nejen animační program, ale i život osob s tělesným postižením.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Cestovní ruch

V literatuře je možné najít mnoho definic o cestovním ruchu, ale první moderní definice pochází od Hunzikera a Krapfa (1942), kteří cestovní ruch popisují jako souhrn vztahů a jevů, které plynou z pohybu osob a cestování, přičemž místo setrvání není trvalým místem bydlení a zaměstnání. Hamarneh (2014) uvádí, že cestovní ruch podle světové organizace cestovního ruchu (UN World Tourism Organization, UNWTO) je činnost osoby cestující na dočasnou dobu do místa mimo její obvyklé životní prostředí, a to na dobu kratší, než je určená, přičemž hlavní smysl její cesty je jiný než vykonávání výdělečné činnosti v navštíveném místě. V mezinárodním cestovním ruchu se stanovenou dobou rozumí jeden rok a v domácím cestovním ruchu šest měsíců (Hesková, Beránek, Dvořák, Novacká, & Oriška, 2011). Primárními motivy realizace cestovního ruchu jsou motivy rekreační, kulturní, společenské, sportovní, ekonomické a specifické. Hlavní formy cestovního ruchu proto obvykle rozlišujeme na rekreační cestovní ruch, kulturně-poznávací cestovní ruch, společensky orientovaný cestovní ruch, sportovní cestovní ruch, ekonomicky orientovaný cestovní ruch a specificky orientovaný cestovní ruch. S nárůstem podílu volného času a lidskou touhou po nových způsobech trávení volného času, netradičních zážitcích a také díky technickému pokroku, vznikají neustále nové typy cestovního ruchu. Mezi typy cestovního ruchu patří zejména turistika aktivní, incentivní, poznávací, venkovská, veletržní, kongresová, lázeňská a relaxační (Srovátková, 2013). Cestovní ruch je významný společensko-ekonomický jev jak z pohledu jednotlivce, tak i společnosti. Každoročně představuje největší pohyb lidské populace nejen se záměrem rekreace, ale i poznávání. Je pozoruhodnou součástí spotřeby a způsobu života obyvatel, zejména ekonomicky vyspělých zemí (Hesková et al., 2011). Program cestovní ruch pro všechny (Tourism for All) se snaží zprostředkovat možnost využívat služeb cestovního ruchu všem skupinám možných zákazníků bez zřetele na jejich tělesné nebo jakékoliv další omezení. Cestovní ruch pro všechny je někdy zaměřován s pojmem přístupný cestovní ruch. Termín přístupný cestovní ruch zohledňuje zájmy, potřeby a omezení hostů rekreačních zařízení a jejich začlenění do cestovního ruchu. Odstraňuje překážky, které by mohly návštěvníkům s jakýmkoliv tělesným nebo psychickým omezením komplikovat cestování nebo rovnou od něj úplně

odradit. Důležité je tyto účastníky zapojit mezi ostatní a ne je vyčleňovat. Přístupný cestovní ruch si klade za cíl zážitky z cest nejen umožnit, ale také maximálně zpříjemnit co nejširšímu spektru návštěvníků (Česká centrála cestovního ruchu, 2012).

2.2 Animace

Slovo animace je převzato z románských jazyků a do češtiny se dostalo patrně z francouzštiny (animation) nebo z italštiny (animazione). Význam tohoto slova vychází z latinského výrazu anima neboli duše. Sloveso animovat tedy doslova znamená oduševňovat, tzn. dávat duši, přičemž slovo duše se zde chápeme jako ekvivalent slova život (Handlířová, Masák, Spalková, Syrovátková, & Šlechta, 2015).

Jaffari (2000) chápe animaci jako péči o hosty nebo turisty s cílem podpořit jejich chování a následně vyvolat jejich zájem o jistou aktivitu v cestovním ruchu za účelem podpořit specifické zkušenosti. Animaci v cestovním ruchu rozumí Zelenka a Pásková (2012) jako organizování a stimulaci zábavy návštěvníků, účastníků zájezdu či průvodcovské prohlídky, klientů hotelu nebo cestujících. Fenomén označovaný dnes slovem „animace“ se objevuje v lidské společnosti již od pradávna. Vždy totiž existovaly činnosti, při nichž působili lidé jako animátoři, jejichž úkolem bylo usnadňovat komunikaci a participaci na kulturních a společenských akcích (Handlířová et al., 2015). V poslední době se s animačními programy a animací, jako doplňkovou službou, setkáváme v nabídkách cestovní kanceláře a hotelových komplexů (Ulbrich, 2012). Cílem animace je vytvořit dobrou náladu a silné zážitky prostřednictvím komunikativních a zážitkových aktivit, případně k navázání nových vztahů z dovolené (Fišerová, 2008). Zaměřuje se na uspokojování nároků, povzbuzení vlastní aktivity, navazování kontaktů, zintenzivnění komunikace, zábavu a příjemný zážitek a možnost využití nabytých zkušeností (Oriška, 1999). Hlavní cíl animace je tedy vytvoření silného zážitku a obohacení volného času účastníka cestovního ruchu během dovolené nebo jiné akce cestovního ruchu (Ulbrich, 2012).

2.2.1 Animátor

Animátor je pracovník cestovní kanceláře, rekreačního střediska nebo pracuje samostatně. Zajišťuje pro hosty celodenní zábavný program a pečuje o hosty. Animátor musí být plnoletý, disponovat dobrým zdravotním stavem, mít minimálně středoškolské vzdělání, vítané je ale vysokoškolské odborné nebo univerzitní vzdělání a nejlépe praktické zkušenosti. Pro činnost animátora jsou nejvhodnější učitelé tělocviku, tance, herectví, z uměleckých povolání potom moderátor, zpěvák a mnohé další (Syravátková, 2015). Pásková a Zelenka (2012) vymezují pojmem animátor jako osobu, která je odpovědná za plánování a organizování sociálních, kulturních, sportovních a dalších aktivit volného času a za stimulaci cestujících zúčastnit se jich, a to v hotelu nebo turistické destinaci. Smyslem činnosti animátora je zpříjemnit a obohatit dovolenou návštěvníkům prostřednictvím animace. Důsledkem úspěšné činnosti animátora je prožívání, ať už z tělesné aktivity či z úspěchu při soutěžích, nebo ze spolupráce vzniklé v kolektivních sportech a hrách (Fišerova, 2008). Fišerová (2008) považuje za nutné, aby animátor disponoval schopností kontaktu a komunikace, kvalifikačním vzděláním, schopností plánovat a organizovat a byl všeobecně vzdělaný. Důraz také klade na disciplínu, dobrý vzhled, formu vystupování, empatii, znalost dané lokality, znalost cizích jazyků, životní zkušenosti a mnohé další. Pro Oriška (1999) jsou důležité také vlastnosti animátora. Animátor by měl být přátelský, sympatický, plný fantazie, poctivý, spolehlivý, čistotný, diskrétní a mít příjemný hlas. Profesi animátora by měl vykonávat člověk, který je vzdělaný, talentovaný, zkušený, tělesně a duševně trénovaný a pozitivně orientovaný.

2.2.2 Druhy animačních aktivit a nabídka dětské animace

Podle zájmu rozlišujeme aktivní a pasivní účast na animační činnosti. Aktivní aktivity jsou určeny klientům, kteří mají rádi pohyb, soutěže a sport. Při jejich přípravě je důležité vybrat takové aktivity, které budou určeny buď pro začátečníky, pokročilé, děti nebo rodiče. Pasivní aktivity obsahují veškeré aktivity, které nevyžadují výborný tělesný stav jejich účastníků. Těchto aktivit se mohou zúčastnit všechny věkové kategorie, tělesně nebo zdravotně postižení, a to buď v interiéru, nebo v exteriéru (Handlířová et al., 2015). Na základě vykonávané primární činnosti, která převažuje při

jejím vykonávání, nabízí Ulbrich (2012) členění animačních aktivit na pohybové a sportovní hry, společenské a zábavní aktivity, tvořivé aktivity, vzdělávací a poznávací aktivity, dobrodružné aktivity, aktivity meditativního charakteru, aktivity pro děti a mládež. V dnešní době jsou v cestovních kancelářích velice oblíbené nabídky dětských klubů s nabídkou animačních služeb a animačního programu. V dětském klubu si mohou děti hrát, zatímco rodiče mohou nerušeně odpočívat. O zábavu se zde stará dětský animátor. Tento typ animace se podle Fišerové (2008) dělí na 2 skupiny (a) Mini club a (b) Junior club. Mini club je pro děti ve věku 4-10 let a pro tuto skupinu je důležité vymezit prostor, kde se děti scházejí, poznávají a hrají si kreativním způsobem (kresba, modelování, razítkování, práce s prstovými barvami, hraní divadla, karneval). Dynamická činnost je zde zaměřena pouze na pohybové hry se sportovními prvky. Junior club můžou navštívit děti od 10-16 let a aktivity se zaměřují na sport a využitím aspektu všeobecné animace. Zde animace odpovídá přesně svým tematickým zaměřením her dané věkové skupině. V dětské animaci musíme mít na zřeteli, že jedno spokojené dítě bude mít aplaus dvou rodičů. Dalším vybavením pro děti jsou dětská hřiště, tenisové kurty, vybavení na hry a vodní hrátky (Fišerová, 2008).

V této bakalářské práci se zaměřím na pohybové, sportovní a zábavní aktivity, které napomáhají ke sbližování lidí, intenzitě prožitku z dosaženého úspěchu, ale i radosti z fyzické aktivity. Pohybové a sportovní aktivity vyžadují zejména zabezpečení materiálně-technické a personální, protože činnosti musí být uzpůsobeny věku a fyzické zdatnosti účastníků cestovního ruchu (Orieška, 1999). Prostřednictvím společenských a zábavních aktivit může účastník cestovního ruchu v animačním programu zažít pocity úspěchu, uznání, být v kontaktu, radovat se a těšit (Ulbrich, 2012).

2.3 Tělesné postižení

Tělesně postiženým je označován člověk, který je omezen v pohybových schopnostech v důsledku poškození pohybového nebo podpůrného aparátu nebo jiného organického poškození (Vítková, 2006). Podle Hrušky (1995) vzniká porucha hybnosti v důsledku postižení pohybového, nosného nebo nervového ústrojí. Omezení hybnosti může být vrozené nebo získané. Kudláček et al. (2013) uvádějí, že primární porucha hybnosti vzniká v důsledku přímého poškození pohybového aparátu (např. amputace, deformace) nebo jako následek postižení centrální či periferní nervové soustavy (např. dětská mozková obrna, úrazy míchy, rozštěp páteře). Sekundárně vzniká v důsledku nemoci či poruchy, které omezují pohyb nemocného (např. nemoci srdeční, revmatické, nemoci kostí).

2.3.1 Dětská mozková obrna

Mezi nejčastější postižení osob s tělesným postižením patří dětská mozková obrna (DMO). Jde o nestacionární a neprogresivní postižení centrálního nervového systému (CNS), které vede k poruchám volní hybnosti, parézám nebo mimovolním pohybům (Kudláček & Ješina, 2008). Toto postižení můžeme nazývat infantilní cerebrální parézou nebo pouze cerebrální parézou (Vojta, 1993). Kudláček (2012) definuje dětskou mozkovou obrnu jako „navenek se projevující určité opoždění vývoje hybnosti, provázené někdy úplným, jindy jen částečným ochrnutím končetin, poruchami svalového napětí nebo pohybové koordinace a někdy všemi těmito příznaky současně“ (p. 32).

Činitele, kteří se podílejí na vzniku DMO, můžeme rozdělit na prenatalní (předporodní), perinatální (porodní) a postnatální (období prvního roku života). Prenatální činitele jsou například vývojové malformace, infekce, oběhové poruchy a přenošení. Mezi perinatální činitele řadíme hlavně abnormální porody (porod klešťový, překotný nebo protahovaný). Hlavními následky může být krvácení a apoxie. Postnatální činitele zahrnují hlavně kojenecké infekce a skupiny nedonošených dětí (Ješina & Kudláček, 2011). DMO lze dělit podle tří základních kritérií: (a) nervosvalové (spastické a nespastické), (b) topografické (diparéza, hemiparéza, kvadruparéza), (c) funkčně sportovní (třídy CP-ISRA, resp. spastic handicapu, od nejtěžších forem CP až po nejlehčí formy CP8) (Nevšímal, Pekárek, & Tichý, 1998).

Spastické formy DMO postihují velkou část osob trpících dětskou mozkovou obrnou (70-80%). Typické pro tuto formu jsou ztuhlé a trvale stažené (tzv. spastické) svaly v postižených oblastech. Setkáváme se s oslabením (parézou) nebo s ochrnutím (plegií). Mezi spastické formy DMO patří:

(a) Diparéza/Diplegie - postižené obě dolní končetiny. U diparetické formy jsou staženy ohybače kolen, lýtkové svaly, kyčle a svaly přitahující k sobě stehna. Chůze je možná převážně s oporou. Pokud postihuje spasticita obě nohy, vyniká dítě nůžkovitou chůzí (vtočená kolena dovnitř a toporné končetiny).

(b) Hemiparéza/Hemiplegie - postižena jedna polovina těla (horní i dolní končetina). Mnohdy je postižena dolní končetina (stažen lýtkový sval). Horní končetina je potom často otočena hřbetem předloktí a ruky vzhůru a ohnuta v loketním kloubu. Můžou se vyskytovat i neovladatelné pohyby končetin (hemiparetický tres) postižené poloviny těla. Hemiparetická forma vzniká následkem poškození jedné mozkové polokoule.

(c) Kvadruparéza/Kvadruplegie - postiženy všechny končetiny, horní i dolní. Muže se jednat o diparetickou formu, kde je spasticita rozšířena i na horní končetiny nebo může jít o oboustranné postižení s výrazným postižením horních končetin a o něco méně nápadným postižením dolních končetin. Tato forma DMO má nejméně příznivou prognózu. Často se pojí i s mentálním deficitem nebo jiným postižením (sluchu, zraku).

Mezi nespastické formy DMO patří:

(a) Dyskinetická forma - způsobena poškozením podkorových center. Postihuje 10 - 20% lidí s diagnózou DMO. Je charakteristická špatně ovládnutelnými mimovolnými, kroutivými a záškubovitými pohyby horních nebo dolních končetin. Tyto pohyby mohou postihnout i obličejové svaly, což vede ke vzniku různých grimas (výraznější ve stresových situacích).

(b) Ataktická forma - poměrně vzácná forma DMO (5 - 10%). Jejich chůze je velmi nestabilní (pokládají kolena daleko od sebe) a mají špatnou koordinaci pohybu. Dále se mohou vyskytnout problémy s rychlými a přesnými pohyby (např. při psaní).

(c) Hypotonická forma - vyskytuje se převážně v raném věku dítěte (do 4 let). Později přechází do jiných typů DMO, mnohdy do spastické formy. Pokud dítě s touto formou dětské mozkové obrny chodí, je chůze nejistá a kroky nestejně. Často dochází k významné poruše i v duševním vývoji (Kraus, 2005).

2.3.2 Rozštěpy páteře

Rozštěp páteře je vrozená vývojová vada a vzniká nedokonalým uzavřením medulární trubice. Jedná se o výhřez míchy, který se většinou vyskytuje v bederní oblasti. Má podobu vakovitého útvaru, který je krytý ztenčenou a snadno zranitelnou kůží (Kudláček et al., 2013). Proto se provádí neurochirurgický zákrok, při kterém se vak odstraňuje. Rozštěp může být zcela normální až po úplné ochrnutí dolních končetin (Kudláček & Ješina, 2008).

2.3.3 Progresivní svalová dystrofie

Svalová dystrofie patří mezi primární svalové onemocnění. Začátek projevu svalové dystrofie je nejčastější v dětství, méně často v pubertě a vzácně v dospělosti. Vyznačuje se tím, že svaly postupně chudnou, ubývají svalová vlákna, která se rozpadají a zanikají. Místo zaniklých svalových vláken se vytváří funkčně bezcenné vazivo s nestejně velikou příměsí tuku. Nemoc se většinou zhorší při nástupu do školy a hlavně pak v pubertě (Kudláček & Ješina, 2008). Sherill (2004) doporučuje zapojení dětí do pohybových aktivit již v raných stádiích postižení, protože si vytvoří blízká přátelství, která přetrvávají i při zhoršování stavu.

2.3.4 Ochrnutí po poranění míchy

K ochrnutí po poranění míchy může dojít při těžkých úrazech páteře nebo při určitých onemocněních. Ochrnutí závisí na výšce poškození míchy a podle Kudláčka a Ješiny (2008) rozeznáváme několik typů. Poúrazová chabá paréza - jedná se o poškození míšních kořenů v oblasti dolní bederní páteře, při kterém dochází k neúplnému ochrnutí (paréze) dolních končetin. Osoby s tímto postižením chodí většinou o francouzských holích. Vozík používají při delších trasách nebo pro sportovní a pohybové aktivity. Poúrazová paraplegie - po poranění míchy v oblasti hrudní a horní bederní páteře dochází k úplnému ochrnutí dolních končetin. Lidé s tímto postižením používají vozík celodenně, ale mohou se zapojit do mnoha pohybových aktivit (atletika, plavání, lukostřelba, basketbal, windsurfing atd.). Poúrazová kvadruplegie - při poškození míchy v krční partii vzniká většinou úplné ochrnutí dolních končetin, ochrnutí rukou v různém stupni od paréz

až po praktické plegie (Trojan, Druga, Pfeiffer & Votava 2004). Ochrnutí je horší v nižších partiích rukou (prsty, zápěstí) než v horních (ramena). Často bývá postiženo i břišní a zádové svalstvo. Vhodnými pohybovými aktivitami jsou například plavání, stolní tenis, boccia, lukostřelba a jiné. Poúrazová kvadruplegie - jedná se o různý stupeň neúplného ochrnutí horních i dolních končetin, které se vyskytuje poměrně zřídka. Dolní končetiny mohou vykazovat pohyby k postrkování vozíku, případně i k chůzi (Trojan, 2004).

2.3.5 Amputace dolních a horních končetin

Amputace dolních a horních končetin je prováděna v důsledku vážného poranění. Hlavně pokud jsou zničeny důležité cévy a nezvládnutelné infekce s celkovými septickými projevy ohrožují život (např. plynatá sněť). Provádí se také při dlouhotrvajícím nevyléčitelném místním onemocnění. Po chirurgické zásahu by měl být amputační pahýl odolný, výkonný a dobře pohyblivý. Díky existenci několika typů protéz a vývoji nových materiálů a technologií se každým rokem zlepšují možnosti zapojení osob s amputacemi do pohybových aktivit (Trávníková, 2014).

2.3.6 Vrozené malformace

Vrozené malformace představují široké spektrum odchylek částí těla, často končetin nebo oblasti hlavy. Nejčastějšími odlišnostmi jsou rozštěpy v obličejové části (např. patra), malformace ruky a nohy. Za synonymum lze považovat termín vrozené vývojové vady. Chybějící nebo nedostatečně vyvinuté končetiny se nazývají dysmélie (nedostatečné vyvinutí) nebo amelie (nevyvinutí). Vady ruky mohou být různé a často se setkáváme se syndaktylií (srůst prstů), polydaktylií (více prstů), mikrodaktylií (extrémně krátké prsty), arachnodaktylií (extrémně dlouhé prsty). Obecnými názvy pro malformace celého těla jsou nanismus (menší vzrůst), akromegalie (extrémní růst některých částí těla). Nejčastější příčinou jsou hormonální poruchy, případně podpořené poruchou růstu kostí a vadami kloubních spojení (Ješina, 2008).

2.4 Integrace

Integrace je v dnešní době velice užívaný termín ve většině vědeckých disciplín a netýká se jen oblasti školství. Definuje se různým způsobem a základem slovesa integrovat je latinské sloveso *integrate* (sjednocovat) a přídavné jméno *integer* (celý) (Klimeš, 1995). Integrace je oboustranný psychosociální proces sblížení majority intaktních a minority znevýhodněných, ale neznamená přizpůsobení se majority minoritě, ani minority majoritě (tzv. pozitivní diskriminace). Ztvárňuje způsob života a základní právo svobodné volby pro společný život (Hájková, 2005). Podle Podešvy (2007) integrace ovlivňuje identitu jednotlivců a skupin, ale i osobní a skupinové vztahy. Potřeba integrace vzniká při kontaktu dvou navzájem se odlišujících jevů, situací, postojů nebo aktivit. Integrace je jeden z prostředků, který pomáhá překonat různé rozpory a narušení rovnováhy vztahů. Dochází při ní ke splývání se zdravými (intaktními) nebo s hlavním (většinovým) proudem společenského dění. Sovák (2000) charakterizuje integraci jako úplné zapojení individua stíženého vadou, u něhož byly důsledky vady zcela a beze zbytku překonány. Ješinová a Kudláček (2013), tím myslí zapojování osob se zdravotním postižením do intaktní společnosti. V tomto případě konkrétně do pohybových aktivit. Uvádějí, že trendem současné sociální politiky je zlepšování podmínek života osob se zdravotním postižením, jejich podpora při socializaci a integraci do společnosti. Stále jsou hledány nové alternativní metody péče, které napomáhají jedincům s postižením žít samostatným životem srovnatelným s jejich intaktními vrstevníky. Například žáci s tělesným postižením tvoří největší skupinu integrovaných dětí do školní tělesné výchovy (Michalík, 2000).

2.5 Pohybové a sportovní hry

Pohybové a sportovní hry jsou velice oblíbené a to hlavně pro svůj socializační charakter. Při hře se stává jedinec součástí týmu, který ho může motivovat k lepším výkonům a zároveň utvrzuje v tom, že někam patří a je nenahraditelný. Společná účast na výsledku celého kolektivu znamená vzájemné prožívání či společné sdílení úspěchů nebo neúspěchů. Tyto hry nabízí prostor pro rozvoj osobně-sociálních dovedností (Kudláček & Ješina, 2008). Pohybové hry, jejichž pravidla jsou schvalována a účast v soutěžích řízena mezinárodní nebo celostátní institucí, jsou označovány jako sportovní hry (Tomajko & Dobrý, 1999). Podle Šebrleho (1992), je sportovní hra „soutěživá činnost dvou soupeřících družstev nebo jednotlivců, kteří se snaží prokázat převahu nad soupeřem lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů. Nezbytnou podmínkou sportovní hry jsou platná pravidla“ (p. 4). Ostatní pohybové hry, které nejsou takto institucionálně řízeny, tvoří skupinu pohybových her. U řady sportovních her musíme upravovat (modifikovat) obecně platná pravidla tak, aby je bylo vzhledem k prostorovým podmínkám, počtu lidí ve skupině, specifické variabilitě jejich individuálních dovedností, materiálních podmínkám, a v neposlední řadě také bezpečnosti možno vůbec aplikovat. V tomto případě už nemluvíme o sportovní hře, ale o modifikované (aplikované) sportovní hře (Kudláček & Ješina, 2008).

2.6 Aplikované pohybové aktivity

Jednou ze zakladatelek aplikovaných pohybových aktivit (APA) se považuje Sherill (1994), která popisuje APA jako multidisciplinární teorii v praxi ve vztahu k celoživotní aktivitě osob se specifickými potřebami v aplikaci do všech životních sfér těchto jedinců. Od počátku 90. let je zaveden pojem APA profesorkou Válkovou (2010) v České republice a byla přijata následující formulace:

APA je multidisciplinární strukturovaný systém veškerých kontextů pohybových (i sportovních) aktivit osob se specifickými potřebami, ať už v prostředí separovaném, paralelním či integrovaném, realizovaný v souladu se zájmy, schopnostmi či limity daných osob. V případech, kdy individuální limity jsou v podstatě neměnné a osobu vlastně přizpůsobit nelze, je potřeba změnit prostředí (environmentální přístup). I když APA vychází z pojetí kategoriálního, v konkrétních vztazích ke konkrétnímu jedinci je nutné modifikovat, adaptovat vnější vlivy prostředí a následně je aplikovat (p. 28).

DePauw a Gavron (1995) upozorňují, že APA není otázka pouze jedince, podmínek a specifického programu, ale také postojů společnosti. Pohybová aktivita hraje v životě člověka s tělesným postižením podstatnou roli a pomáhá tak k celkovému zlepšení kvality života. Plní nejen funkci rehabilitační, ale především funkci resocializační. Účast v pohybových nebo sportovních aktivitách nabízí jedincům možnost navazovat přátelství, setkávat se a poznávat nové lidi a příležitost cestovat. Umožňuje jedincům ocenit své vlastní kompetence, bojovat sám se sebou, symbolicky zvítězit nad zdravými lidmi a stát se rovnocennými partnery. Po stránce fyzické i psychické odtrhává pohybová aktivita jedince od prožívané nudy a všední reality stereotypního dne. Špatná nálada je nahrazena novými prožitky a pozornost tím pádem soustředěna na kvalitativně jiné aktivity. Je to hlavně radost z pohybu a relaxace, která jedincům napomáhá při vyrovnávání s tíživou realitou (Hrouda & Rybová, 2010).

2.6.1 Modifikace pohybových aktivit

Válková (2010) dělí, a tím zdůrazňuje důležitost modifikace zejména v těchto oblastech: (a) komunikace, (b) metody práce, metody učení, postupy, (c) obsah činnosti, programu, sportu, (d) podmínky: přístup do prostředí, vlastní prostředí činnosti,

pomůcky, náčiní (e) pravidla. Dále je obzvláště potřeba si stanovit cíle, seznámit se s vnějšími podmínkami, správně motivovat, seznámit se s hrou, vysvětlit organizaci, pravidla a zajistit bezpečnost (Vitámvás, 2007). Důležité je umět v pravý čas zdánlivě ze hry vystoupit tak, aby průběh nejenom neutrpěl, ale aby tím byl naopak podpořen. Při samotné hře řešíme nepředvídatelné situace, akceptujeme vývoj hry a hru do jisté míry tvoříme. Při modifikaci veškerých pohybových aktivit bychom měli mít na paměti hlavně cíl, kterého chceme určitou aktivitou dosáhnout. Tímto cílem může být například integrace osoby s tělesným postižením do náležité skupiny dětí. Jednotlivé cíle a úkoly si určíme před začátkem integračního procesu, ale k úpravě dochází i v průběhu. I přes participaci osoby s tělesným postižením musíme vždy sledovat i úkoly, které kolektivní a sportovní hry splňují. Jsou to například dovednosti jako házení, chytání, udržení pozornosti, znalost pravidel, orientace v prostoru, vyhodnocování různých herních variant, spolupráce, komunikace a to všech hráčů bez ohledu, jedná-li se o osobu s tělesným postižením, bez postižení, chlapce, nebo dívku. Je dobré, aby každá hra měla motivační prvek (příběh, scénku). Podstatné jsou také zpětnovazebné informace a vedoucí hry by měl být na ně obzvláště citlivý, pokud s nimi bude chtít dále pracovat. Měli bychom mít ale na paměti, že není potřeba vše za každou cenu modifikovat pro úplné začlenění žáka s tělesným postižením. Do hry lze zapojit i tím, že mu přiřadíme funkci režiséra, rozhodčího nebo koordinátora, ale nesmíme tak činit v každé druhé hře. Hry musí mít také konec s vyhodnocením a vedoucí hry by měl dbát na to, aby děti neodcházely ze hry s negativními emocemi (Kudláček & Ješina, 2008).

3 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem práce je sestavit manuál pro realizaci animačních programů pro děti s tělesným postižením. Tento manuál by měl sloužit především animátorům, vedoucím, ale i instruktorům pro integraci tělesně postižených osob do animačního programu a obohatit tak volný čas účastníka cestovního ruchu během dovolené nebo jiné akce cestovního ruchu.

4 METODIKA

Manuál jsem sestavila na základě modelu podpory integrace od Claudie Sherrill (2004) s názvem PAPTECA. Sherrill se v tomto modelu snaží zachytit základní pilíře výchovně-vzdělávacího procesu v aplikovaných pohybových aktivitách. Manuál jsem si rozdělila do dvou hlavních částí, a to na přípravu aplikovaných pohybových aktivit a na vybrané aplikované pohybové aktivity. V první části popisuji, co všechno je důležité pro přípravu aktivit před vlastní realizací, a v druhé části přikládám vybrané aplikované pohybové aktivity pro integraci tělesně postižených dětí do animačního programu. Každá aktivita má svůj název, čas, počet osob, cíl, prostředí, pomůcky, pravidla a je modifikovaná tak, aby pomohla animátorům při integraci tělesně postiženého dítěte do animačního programu. Aplikované pohybové aktivity jsem čerpala z odborné literatury, kterou je např. kniha od Kudláčka a Ješiny (2008) s názvem Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy, z vlastní zásoby her, kterou jsem získala během studia Fakulty tělesné kultury v Olomouci či během programu EUDAPA v rámci Erasmu a z praxe v animačním týmu.

5 VÝSLEDKY

Manuál aplikovaných pohybových aktivit je určen pro animátory, vedoucí a instruktory různých animačních programů. Je rozdělen do dvou hlavních částí, a to na přípravu aplikovaných pohybových aktivit a na vybrané aplikované pohybové aktivity. Příprava se skládá z podmínek, školení animátorů, koordinační schůzky, diagnostiky, plánování, vlastní realizace programu a evaluace. V druhé části manuálu najdeme již vybrané aplikované pohybové aktivity, kterými se animátoři mohou inspirovat při zapojení osob s tělesným postižením do programu.

5.1 Příprava aplikovaných pohybových aktivit

5.1.1 Podmínky

Ve vztahu k integraci do animačního programu je potřeba zajistit prostorové podmínky, personální podmínky a materiální podmínky.

U **prostorových podmínek** se zaměříme na architektonické bariéry. Prohlédneme okolí hotelu, protože některé aktivity vyžadují specifické podmínky. Je potřeba zjistit, kolik je k dispozici tělocvičen, hřišť, travnatých ploch nebo prostorných chodeb. Osoby s tělesným postižením potřebují dostatečný prostor pro pohyb na vozíku, s chodítkem nebo berlemi. Například dostatečně širokou chodbu bez překážek (židlí, stolků a skříněk), široké dveře (minimálně 80 cm), prostory bez schodů s ne příliš strmými nájezdy. Dobré jsou i automaticky otevíratelné dveře s dostatečně dlouhým intervalem otevření. Krátký interval dveří otevíraných fotobuňkou může osobě na invalidním vozíku způsobit značné problémy. Rizikové jsou i dveře umístěné v bezprostřední blízkosti schodů a dveře, které se otevírají z místnosti ven do užší chodby a mohou osobu s horší mobilitou jdoucí po chodbě ohrozit. Dalšími bariérami mohou být výtahy s vnitřními, manuálně uzavíratelnými dveřmi, úzké výtahy, málo hluboké výtahy, vysoko umístěné vypínače a vysoko umístěné otevírání oken. Osoby používající ortopedický vozík potřebují mít speciálně upravené prostory, jako jsou bezbariérové koupelny a toalety s větším vnitřním prostorem a oddělenou kabinkou pro vozíčkáře. U osob používajících chodítka nebo berle je důležité mít na paměti nebezpečí, které pro ně představuje například kluzká podlaha nebo rizika vyplývající z pomalé chůze (Krása, n.d.). Důležité je vědět, jaký typ pláže se

nachází v místě pobytu, jak daleko je od hotelu a jaký je vstup do moře. Pláže kamenné se strmým vstupem do vody jsou nevhodné a stejně tak i betonové vstupy po schodech. Nejvhodnější jsou pláže s chodníčky, které vedou k moři, protože invalidní vozík hlubokým pískem neprojede.

K personálním podmínkám radíme výběr animátora, který se stane vedoucím jednotlivých aplikovaných pohybových aktivit. Je vhodné vybrat specialistu v oboru aplikovaná tělesná výchova nebo aplikované pohybové aktivity. Zvažte počet dětí, které se zúčastní programu, jejich věk a zkušenosti s danou aktivitou. Určete, zda jsou potřeba další účastníci nebo asistenti (animátoři, pomocníci, rodiče). Přesvědčení animátora o zvládnání začleňování dětí je klíčem pro existenci či úspěch integrace.

Materiálními podmínkami myslíme řadu speciálních pomůcek, které mohou napomáhat při zapojení dítěte do animačního programu. Podle druhu postižení používají osoby s pohybovým postižením kompenzační pomůcky, které buď úplně, nebo částečně nahrazují funkce končetin při lokomoci či manipulaci s objekty. Radíme k nim chodítka, ortopedický vozík, berle, hole. Pomůcky můžeme rozdělit na pomůcky pro sportovce s amputacemi horních a dolních končetin (protézy) a pro sportovce na vozíku (elektrický vozík nebo mechanický vozík). Pro pohyb po písčité pláži je vhodný vozík se širšími koly, který se neboří. Existují také drobné pomůcky, které kompenzují ztrátu určité funkce. Může jít například o pásky, úchopy, případně rukavice nebo různé předměty potřebné k přizpůsobení hry postiženému (kužely, měkké míče, obruče, lano, žíněnky).

5.1.2 Školení animátorů

Každá organizace má svůj vlastní systém školení animátorů obvykle ověřený delší zkušeností. Školení by mělo být dostatečně dlouhé, aby animátoři získali základní orientaci nutnou pro svou budoucí činnost a seznámili se s případnými krizovými body. Animátoři v průběhu školení nacvičují večerní show, klubové tance, sportovní aktivity nebo například správné používání mikrofonu při moderování. Často se ale zapomíná na rady pro bezproblémovou integraci osob s tělesným postižením. Animátoři by měli být po školení připraveni bez předsudků zapojit do programu pohybově postižené dítě a vytvořit mu příležitost k co největšímu začlenění do programu společně s ostatními dětmi. Integrace tělesně postiženého dítěte obohacuje obě strany, dává programu nový rozměr a napomáhá rozvoji spolupráce a tolerance u všech dětí. V rámci školení je tedy

důležité informovat animátory o různých zásadách manipulace s osobami s tělesným postižením. Proto níže uvádím důležité informace, které by měly být animátorům na školení předány.

Mezi tyto důležité informace řadím:

1. **Obecné zásady správné komunikace s osobami s tělesným postižením,**
2. **Seznámení s druhy vozíků pro tělesně postižené,**
3. **Zásady manipulace s osobou na vozíku,**
4. **Způsoby manipulace s vozíkem,**
5. **Postupy při přesunu z vozíků nebo na vozík,**
6. **Vliv povrchu na mobilitu,**
7. **Způsoby vstupu, výstupu do bazénu a metody podpory ve vodě,**

Zároveň doporučuji zajistit během školení i pomůcky (např. ortopedický vozík), aby si animátoři mohli tyto základní metody na sobě navzájem otestovat. Animátoři mají takto možnost se vžít do situace, kdy budou muset během animačního programu, pomoci dítěti např. z vozíčku na zem a zpátky. Při simulaci tělesně postiženého si zároveň vyzkouší, jaké to je být pohybově omezený a vnímat samotnou manipulaci se svým tělem. Na konci školení s animátory diskutujeme o tom, jaká manipulace nebo přesun se jim nejlépe prováděl nebo co jim při simulaci postižené osoby bylo více či méně pohodlné.

1. Obecné zásady správné komunikace s osobami s tělesným postižením

Setkání s jinakostí, tedy s osobou, kterou můžeme vnímat jako oběť postiženou handicapem (osobu nesvéprávnou), může vést k tomu, že je tato osoba přehlížena, nebo intaktní jedinci komunikují s asistentem této osoby. Problém může nastat i u osob s poruchami komunikace, převážně jde o osoby s těžšími formami dětské mozkové obrny nebo s traumatickým poškozením mozku. Osoby s tělesným postižením mohou mít značně nesrozumitelnou řeč, která může být doprovázena mimovolnými pohyby, grimasováním nebo zvýšeným sliněním. Proto existuje několik základních zásad, jak komunikovat s tělesně postiženými osobami:

Při komunikaci s postiženou osobou hovořte pokud možno přímo s ní, ne s jejím doprovodem, a mluvíte s ní jako s rovnocenným partnerem - je vhodné komunikovat vždy s osobou s tělesným postižením, nikoliv s jejím osobním asistentem, rodičem nebo přítelem. Osobě to bývá velice nepříjemné, když místo s ní mluvíte s jejím doprovodem a může se cítit nesvéprávná.

Nechte se vést pokyny osoby s tělesným postižením - jedinec většinou přesně ví, jakým způsobem mu můžete pomoci, a rád vám popíše konkrétní postup v dané situaci.

Zvyšujte pocit soběstačnosti a jistotu osoby s tělesným postižením - poskytněte těmto osobám nezbytné kompenzační pomůcky (berle, vozík, schodištní plošiny, rampy).

Zjistěte míru postižení a s tím související případná omezení v komunikaci - osoby s výrazně narušenou expresivní složkou řeči mohou používat náhradní a pomocné způsoby komunikace (fotografie, piktogramy, znaky zapojené do řeči). Zjistěte, zda jedinec využívá některých z těchto systémů a pokuste se o komunikaci s použitím prvků alternativní či augmentativní komunikace.

Zachovejte běžná společenská pravidla v komunikaci - uvědomte si, že ne všichni jedinci s tělesným postižením mají současně přidružené i mentální postižení. Mluvte s nimi jako s rovnocennými partnery a nepoužívejte zdobněliny. Buďte připravení na to, že viditelné postižení ve vás může vyvolat lítost, posměch či opovržení a snažte se těmto nepřiměřeným reakcím vyhnout. Pokud používáte k přivítání podání ruky, postupujte stejně i pokud má osoba omezenou funkci ruky nebo protézu.

Komunikujte - neostýchejte se zeptat na pohybové možnosti jedince na vozíku, ne každý uživatel ortopedického vozíku, je na vozík upoután. Naopak ne každý, kdo chodí, je schopen se sám zvednout ze židle (Kudláček & Ješina, 2013).

2. Seznámení s druhy vozíků pro tělesně postižené

Ortopedický (invalidní) vozík je kompenzační pomůcka, která usnadňuje život osobám s různým druhem postižení. Vozík umožňuje těmto osobám pohyb v prostředí bez architektonických bariér, ale nejen to, také může být skvělou sportovní pomůckou, která umožní se zapojit do animačního programu. Rozlišujeme vozíky mechanické (Obrázek 1) a elektrické (Obrázek 2). Mechanické vozíky můžeme rozdělit na pasivní, každodenní aktivní a sportovní. Pasivní vozíky jsou pro uživatele, kteří jsou odkázáni na pomoc okolí a slouží k přepravě s pomocí jiných osob. Aktivní modely jsou sestavovány tak, aby svým uživatelům umožnily zapojit se do společnosti. Sportovní vozíky jsou vyráběny tak, aby vyhovovaly jednotlivým sportům. Uživatelé elektrických vozíků jsou hlavně osoby s těžším postižením (progresivní svalové onemocnění, kvadruplegie) (Kudláček, 2013).



Obrázek 1. Dětský mechanický vozík
(www.rightcaremobility.co.uk)



Obrázek 2. Dětský elektrický vozík
(www.wheelchair-review.co.uk)

3. Zásady manipulace s osobou na vozíku

Jestli budete chtít s vozíkem manipulovat, oznamte to osobě, která na něm sedí. Stojíte-li za jedincem na vozíčku, kterého jste dovezli na určité místo, a chystáte se odejít, řekněte mu to, aby vás nehledal. Při každém zastavení je potřeba vozík zabrzdit. Pokud je vozíčkář schopen sám používat brzdy, nechte zabrzdění na něm. Informujte se, kde má vozík pevné rámy a zvedejte ho pouze za ně. Uvědomte si, že uživatel vozíčku má jiný zorný úhel pohledu než vy a může se stát, že neuvidí, co mu ukazujete. Hovoříte-li s vozíčkářem, stůjte před ním nebo vedle něj, aby nemusel stále otáčet hlavu. Pokud jedete s vozíkem z prudšího svahu, nakloňte vozík na zadní kola nebo sjíždějte raději pozpátku. Je to hlavně pro lepší pocit vozíčkáře a také tak můžete lépe brzdit vozík. V nerovném terénu jezděte s vozíkem po zadních kolech, aby nedocházelo k otřesům, které mohou být pro osobu na vozíku nepříjemné. Při manipulaci s tělesně postiženou osobou nezapomeňte vysvětlit, co chcete vykonat, a požádejte postiženého, aby vám říkal, jak postupovat, protože většinou přesně popíše způsob manipulace. Je-li uživatel schopen samostatného pohybu na vozíku, požádejte ho o pomoc, abyste ho nemuseli celou cestu tlačit sami (Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, 2004).

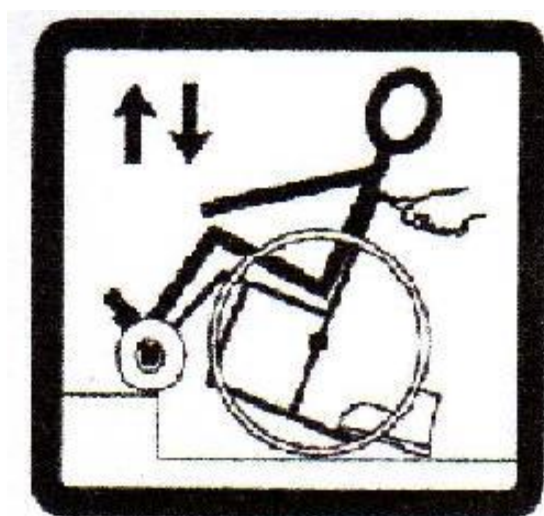
4. Způsoby manipulace s vozíkem

Zvednutí vozíku na obrubník (Obrázek 3) - Sklopte vozík sešlápnutím nášlapné patky na zadní kola, kterými najedete k obrubníku. Pomalu položte vozík na přední

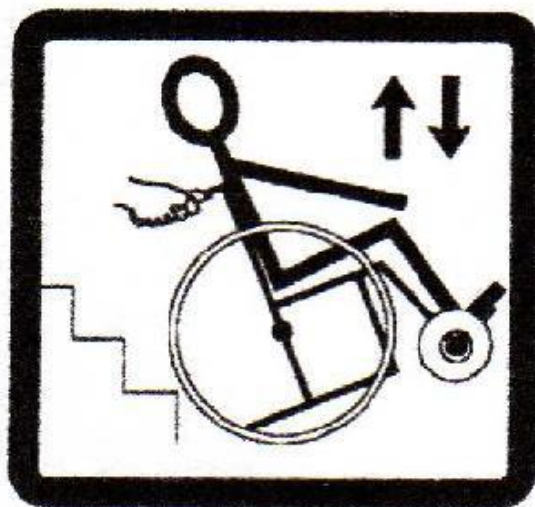
kolečka (na chodník) a za madla zvedněte vozík nahoru. Nebo najed'te zády k obrubníku, sklopte vozík na zadní kola, vystupte na chodník a vytáhněte vozík nahoru. Popojed'te a pomalu položte vozík na přední kolečka.

Sjíždění obrubníku s jedním asistentem (Obrázek 3) - Sešlápnutím nášlapné patky sklopte vozík vzad na zadní kola. Vyrovnajte těžiště vozíku, sjeďte obrubník po zadních kolech. Pomalu dejte vozík zpět na přední kolečka a dávejte pozor, aby nepřepadnul vozíčkář vpřed. Nebo najed'te vozíkem zády k hraně obrubníku, postavte se pod obrubník a svezte vozík dolů, když jsou přední kolečka na kraji obrubníku, sešlápněte nášlapnou patku. S vozíkem po zadních kolech poodej'te od obrubníku a pomalu pokládejte vozík na přední kolečka.

Jízda s vozíkem po schodech nahoru a dolů s jedním asistentem (Obrázek 4) - Sklopte vozík vzad, sešlápněte nášlapnou patku a vyrovnajte vozík do rovnovážné polohy. Při vyjíždění schodů se postavte zády na dva první schody a sklopený vozík vytáhněte nahoru. Při sjíždění schodů dolů je vozík opět nakloněn dozadu a svážíte ho popředu. Nebojte se požádat o pomoc další osobu, pokud si nejste jisti tím, že vozíčkáře bezpečně svezete nebo vyvezte do schodů. (Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, 2004).



Obrázek 3. Zvednutí vozíku na obrubník a z obrubníku
(Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, 2004)



Obrázek 4. Jízda po schodech nahoru a dolů
(Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, 2004)

5. Postupy při přesunu z vozíku nebo na vozík

Potřeba pomoci při opuštění vozíku se zcela řídí druhem postižení. Jestliže má postižený dostatečnou sílu, umí se mnohdy přesunout z vozíku na postel či jinou židli samostatně. Asistent v tomto případě např. pomáhá pouze přidržovat židli. Vozíčkář musí sám rozhodnout, jaká je pro něj nejpohodlnější a nejlepší metoda opuštění vozíku a asistent provádí přesun dle jeho pokynů.

Přesun osoby z vozíku s jedním asistentem - Najdeme nejbližší možnou přestupní pozici (např. židle, toaleta) a pevně zatáhneme brzdy vozíku. Pokud je potřeba, sundáme oddělitelné části, jako jsou opěrky rukou nebo podnožník. Podložku na nohy sklopíme a nohy postiženého narovnáme. Potom si stoupneme před jedince, sevřeme jeho nohy a kolena mezi své, skloníme se a postižený si položí ruce kolem našeho krku. Švihem už jen zvedneme postiženého vzhůru a přesouváme. Můžeme využít i druhou variantu, která se liší tím, že si stoupneme za postiženého a ten si sevře ruce přes hrudník. Vsuneme své ruce pod paže jedince a tahem přesouváme na stranu.

Přesun osoby na vozík a z vozíku se dvěma asistenty (Obrázek 5) - Postavíme se každý na jednu stranu vedle ležící osoby a připravíme si vozík za nás. Ohneme nohy a poté zvedáme trup tak, aby se osoba dostala do sedící polohy. Své ruce podložíme postiženému pod podpaždí a kolem zad a dotýčný se chytí obou pomocníků rukama

kolem ramen. Potom chytíme nohy pod kolena a spojíme navzájem své ruce pod kolena a za zády. Koordinovaně (počítáním do tří) zvedáme dotyčného z podlahy na vozík. Tento způsob lze použít i u opačného přesunu z vozíku na zem. Vždy když chceme pomoci osobě na vozíčku nebo s jiným pohybovým omezením nezapomínáme ho požádat, aby nám říkal, jak máme postupovat. Většina z nich nám totiž přesně popíše způsob vhodné manipulace. Dbáme na to, aby jedinec měl ve svém dosahu nezbytné kompenzační pomůcky a další potřebné předměty. Tím zvyšujeme jeho jistotu a pocit soběstačnosti (Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, 2004).



Obrázek 5. Přesun osoby z vozíku se dvěma asistenty
(www.palestra.cz)

6. Vliv povrchu na mobilitu

Ideálním povrchem pro pohyb na vozíku je beton, asfalt, dlažba, udusaná škvára či antuka, ale jízda po trávě či šterku už tak snadná není a jízda po pláži, kde se vozík boří do písku, je velmi obtížná. Pokud se tedy snažíme vyřešit pohyb vozíku po pláži, pomůže nám k tomu výměna klasických kol za silnější kola (Obrázek 6). Takto změníme mechanický vozík v tzv. plážový. Bohužel to ale neřeší problém malých předních koleček u aktivních vozíků, takže je vhodné, vézt vozíčkáře po zadních kolech.



Obrázek 6. Kolo double-beach 24

(www.delfi.cz)

Pokud se tělesně postižený chce pohybovat sám, může využívat tzv. BeachBomber (Obrázek 7). Tento vozík má velká široká kola a ani přední se nezaboří do písku. Prodloužený rám k předním kolům zlepšuje stabilitu a usnadňuje zvedání se ze země zpět do sedla. Na delší samostatnou jízdu po pláži je vhodný, ale na odpočinek už moc ne.



Obrázek 7. BeachBomber

(www.boxwheelchairs.com)

Jednoduchý mechanický skládací vozík lehátkového typu, určený především pro převoz a přiblížování osob se sníženou pohyblivostí na plážích je tzv. Mlok (Obrázek 8). Ideální je i pro vstup do vody, protože se drží při hladině. Kromě transportu do vody je to i pohodlné křeslo a během pár minut jej lze složit do praktického cestovního balení.



Obrázek 8. Mlok

(www.kury.cz)

Posledním nejzajímavějším plážovým vozíkem je Hippocampe (Obrázek 9). Umožňuje i samostatný pohyb po plážích, je nízký, dobře se z něj i na něj přesouvá. Hippocampe ve vodě plave a je snadné ho v hlubší vodě pod sebe podsunout a nasednout na něj.



Obrázek 9. Hippocampe

(www.vipamat.com)

7. Způsoby vstupu, výstupu do bazénu a metody podpory ve vodě

K letní dovolené patří i aktivity v bazénu, a proto je důležité si vysvětlit a ukázat některé možné metody vstupů, výstupů a podpory ve vodě pro tělesně postižené. K tomu nám pomůže Halliwickova metoda, která demonstruje některé základní způsoby.

Vertikální vstup s podporou dlaní, předloktí nebo trupu - Dítě sedí na okraji bazénu, pohyb zahájí předklonem trupu vpřed a tím začne přepadávat do bazénu. Podle plavcových dovedností mu asistent nabídne své dlaně a dítě se o ně opře, či nabídne celé předloktí, anebo uchopí dítě kolem pasu a ono položí své horní končetiny na asistentova ramena.

Vertikální vstup s rotací - Tento způsob vstupu do bazénu je určen pro zkušenější plavce, kteří jsou na vodní prostředí již zvyklí. Dítě opět sedí u kraje bazénu, asistent stojí zády k okraji bazénu a svou pravou paží uchopí dítě za stejnostrannou horní končetinu. Druhou horní končetinu nechá dítě volně v klíně nebo jí opře o asistentovo rameno. Předklonem s rotací v trupu plavec zahájí vstup do bazénu. Asistent brzdí jeho pád a zároveň pomáhá plavci s rotací.

Horizontální vstup - Horizontální způsob je vhodný pro děti s těžkým tělesným postižením, které nezvládnou sed u okraje bazénu. Zde je potřeba pomoc alespoň tří asistentů. Dítě leží u okraje bazénu, první pomocník podpírá lýtka, druhý kolena a oblast stehů a třetí hrudník s hlavou. Dítě opatrně nadzvednou a přemístí na vodní hladinu. Potom si dítě přebírá asistent, který s ním bude dále spolupracovat. Pokud dítě s tělesným postižením zvládne transfer do vody samostatně, nechejte ho a jen buďte na blízku, abyste mohli, poskytnou případnou pomoc.

Metody podpory ve vodě - Asistent stojí před nebo za plavcem a podporu mu dává buď za trup, předloktí nebo dlaně. Základní pozicí asistenta a plavce je pozice židle, kdy jsou oba v podřepu. Asistent je za zády dítěte a dle jeho plaveckých dovedností mu nabídne podporu dlaněmi či celým předloktím. Jestliže stojí asistent čelem k plavci, přidržuje ho za boky a dítě si opře horní končetiny o ramena asistenta. K osamostatnění plavce může vest podpora jen dlaní či předloktí asistenta, když stojí čelem ke klientovi. Asistent nechá dlaně otevřené a je na dítěti, jestli se bude dlaní přidržovat nebo se o ně jen opírat. Vhodná je i poloha na zádech, kde asistent stojí za zády plavce a nataženými pažemi mu poskytuje podporu (za hlavou, pod lopatkami, za pánev). Hlava dítěte může ležet na asistentově rameni.

Vertikální a horizontální výstup z bazénu – Vertikální výstup zahájí dítě tak, že stojí čelem k okraji bazénu, o který se opírá dlaněmi a za pomoci asistenta se vzepře o paže a položí břicho na okraj bazénu. Horními končetinami se postižený vysune tak, aby okraj bazénu měl v půli stehů. Potom se za pomoci asistenta nebo sám otočí na záda a posadí se. Se zřetelem na schopnosti dítěte poté dojde k přenosu na vozík. U horizontálního výstupu je provedení a podpora stejná jako u horizontálního vstupu do bazénu. Cestu do bazénu a z bazénu mohou usnadnit i zvedáky, paraschody, sjezdy nebo vhodné stavební řešení bazénu.

Při použití Halliwickovy metody z plavců vyzařuje radost, schopnost spolupracovat, uvolnit se, nebojí se výměny instruktorů a nemají pocity méněcennosti

ve srovnání s ostatními. Podstatným prvkem je cesta k rovnováze osobnosti ve vodním prostředí, která díky správnému dýchání vede k relaxaci a uvolnění prostřednictvím spontánních pohybových aktivit. Halliwickova metoda se osvědčuje například u osob po amputacích či u spastiků. Dbá se především na prožitek, komunikaci a na integraci (Kudláček et al., 2013).

5.1.3 Koordinační schůzka a diagnostika

Diagnostikou dítěte zjistíme určitá specifika a možnosti vzhledem k různému charakteru postižení. Na dovolené v klubovém hotelu určujeme diagnostiku osoby s tělesným postižením na koordinační schůzce, a to z rozhovoru s rodiči nebo samotným klientem. Rodiče poprosíme o vyplnění záznamového archu, ze kterého se posléze o dítěti dozvíme, co nesmí, co umí, co má rádo, jaké jsou jeho zájmy, doporučené aktivity nebo s čím má zkušenost. Během schůzky lze provést i jednoduchý test, který nám prozradí míru úbytku funkce (např. možný úchop při manipulaci s pomůckami). Příklady záznamového archu pro rodiče a testu pro diagnostiku pohybových dovedností naleznete v příloze 1. a 2.

5.1.4 Plánování

Příprava aplikovaných pohybových aktivit má dva základní cíle. Prvním cílem je připravit děti na aplikované pohybové aktivity a druhým cílem je organizace aktivity tak, aby proběhla bez komplikací a bylo dosaženo plánovaných cílů.

Hned na začátku programu informujeme zúčastněné děti o postižení integrované osoby. Nevysvětlujeme detaily, ale pouze je připravíme na jinakost osoby s postižením. Je zřejmé, že děti, které se nikdy s postižením ve společnosti nesetkaly, budou reagovat specificky, jako vždy při kontaktu s něčím novým. Snažíme se o změnu postojů dětí k přijetí a respektování osob s postižením. Při dalším plánování APA postupujeme takto:

- (a) připravte si náhradní variantu pro případ nepříznivých podmínek,
- (b) vyberte vhodnou aktivitu na základě podmínek,
- (c) zajistěte, aby všichni zapojení do aktivit porozuměli pravidlům,
- (d) věnujte pozornost přípravě asistentů, kteří pomáhají tělesně postižené osobě,

(e) rozdělte účastníky do skupin podle věku a schopností (záleží na charakteru aktivity).

Mějte na paměti, že i ty nejlépe naplánované aktivity nemusí vždy dopadnout tak, jak bychom si představovali. Může nastat situace, kdy budeme muset zachovat chladnou hlavu a začít improvizovat nebo úplně přerušit a ukončit hru.

5.1.5 Vlastní realizace

V této fázi máte již vybrané nejvhodnější pohybové nebo sportovní aktivity a jste připraveni na integraci všech dětí do programu. Doporučuji ještě překontrolovat pomůcky k vybraným aktivitám a můžete začít děti připravovat na nové zážitky. Myslete také na čas potřebný pro přípravu a úklid pomůcek. Vše ostatní je už na vedoucím aktivity, který musí znát danou aktivitu a vytvořit tak dobrou atmosféru během hry. V průběhu programu je nezbytné dbát na bezpečnost všech účastníků. Všichni participanti by si měli z aktivit odnést příjemný prožitek.

5.1.6 Evaluace

Nezapomeňte poskytnout dětem dostatečný časový prostor pro evaluaci a zpětnou vazbu. Vzhledem k předpokládané integraci osob s postižením do pohybové aktivity je nezbytné vyhodnocení pozitivních a negativních dopadů na celou zainteresovanou skupinu participantů. Zpětnou vazbou na konci aktivity mají děti možnost vyjádřit své pocity a názory. Na základě této reflexe se můžeme při dalším plánování aktivit vyhnout nepříznivým ohlasům. Délka a způsob reflexe záleží na věku a podmínkách účastníků, a proto vedoucí aktivity zohlední tuto potřebu. Zpětnou vazbu lze provést pomocí magnetku s palcem nahoru či dolů, který dítě připevní na popsanou tabuli, k jednotlivým aktivitám, které proběhly během dne, zjistíme tak úspěšnost či neúspěšnost jednotlivých her.

5.2 Vybrané aplikované pohybové aktivity

V této části manuálu uvádím příklady aplikovaných pohybových her, aplikovaných pohybových aktivit ve vodním prostředí a příklady aplikovaných sportovních her pro integraci dítěte s tělesným postižením do animačního programu. Děti nepotřebují složité aktivity, důležitý je pro ně pohyb sám o sobě a dobrá nálada, kterou dokáže animátor vytvořit.

5.2.1 Aplikované pohybové hry

V seznamu aplikovaných pohybových her najdete tyto zábavné hry:

- 1. Boj o liščí ocásek**
- 2. Chraň si svůj kužel**
- 3. Přechod řeky**
- 4. Na krále**
- 5. Na molekuly**
- 6. Liška a zajíc**
- 7. Záchrana v temné noci**
- 8. Novinová bitva**
- 9. Býčí srdce**
- 10. Evoluce**
- 11. Odkoulený míč**

1. Boj o liščí ocásek

Čas: 2-5 minut

Věk: od 6 let

Počet osob: 20-25

Cíl: zahřátí organismu, rozvíjení rychlosti, obratnosti a vytrvalosti

Prostředí: hřiště, prostorná tělocvična, rovná plocha

Pomůcky: kolíčky

Pravidla:

Kromě honiče si každý hráč připevní na zadní část těla (na záda, na rameno) kolíček na prádlo. Honič má za úkol sebrat kolíček některému z honěných, pokud se mu to podaří, stává se honěným a ten, komu kolíček sebral, naopak honičem.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Žák na vozíku si může kolíček umístit na nějaké hůř dostupné místo (např. na hrudník). Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Místo klasického běhu lze využít plazení nebo může začínat hru s větším počtem kolíčků než jeho spoluhráči. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy.

2. Chraň si svůj kužel

Čas: 3-5 minut

Věk: od 7 let

Počet osob: 10-20

Cíl: rozvíjení periferního vidění, postřehu a dovedností s míčem

Prostředí: ohraničený prostor, prostorná tělocvična, rovná plocha

Pomůcky: kužel (papírová trubička od toaletního papíru), míčky, velký míč, obruč nebo švihadlo

Pravidla:

Hráči jsou rozmístěni po ploše a každý má svůj kužel (papírovou trubičku). Úkolem hráče je házet míčky na stojící kužele spoluhráče a přitom si musí chránit vlastním tělem svůj kužel před míčky soupeřů. Míčky ležící na zemi mohou hráči sbírat a srážet jiné kužele. Po pádu svého vlastního kužele přestávají hrát a zacvičí na místě dohodnuté cvičení (např. dřepy, sed-lehy). Potom můžou dále pokračovat ve hře. Počet spadlých kuželů si každý sám počítá a vítězí ten, komu kužel nespádl nebo mu spádl nejméně často. Obměnou je hra ve dvojicích, kdy jedna dvojice brání dohromady jeden kužel, ale pravidla zůstávají stejná.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Všem hráčům se určí stejné možnosti pohybu (např. vleže, vsedě). Hráči s tělesným postižením je možné míče podávat nebo kutálet. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Při hře ve dvojicích brání tělesně postižený svým tělem a plazením vlastní kužel, zatímco druhý hráč útočí na kužely soupeřů. Všem hráčům můžeme kolem kužele vytvořit tzv. zvětšený prostor pomocí obručí, švihadlem nebo křídou. Pokud hráč

s postižením zasáhne tento prostor, počítá se zásah za spadnutí kužele. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Podle možností lokomoce přizpůsobíme pohyb všech hráčů (např. lezení, plazení) nebo přizpůsobíme velikost míče pro lepší úchop. Míč lze přemísťovat také kutálením, jedním odrazem o zem, kopáním či odbytím kteroukoliv částí těla.

3. Přechod řeky

Čas: 15-30 minut

Věk: od 6 let

Počet osob: 10-20

Cíl: ztráta ostychu ze vzájemného dotýkání, rozvíjené spolupráce

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: lano

Pravidla:

Natáhnuté lano položené na zemi představuje most. Žáky rozdělíme na dvě družstva, která se postaví na oba konce lana. Úkolem družstev je přejít na druhou stranu tak, aby nohou ani rukou nešlápli nebo nesáhli mimo lano. Pokud šlápnou nebo sáhnou mimo lano, musí se vrátit na konec zástupu. Je dobré zařadit motivační příběh, např. jste obyvatelé jedné vesnice, která leží na dvou březích. Obě části spojuje pouze jeden lanový most. Zrovna dnes slavíte výročí založení vaší obce a v obou polovinách je připravená hostina pro obyvatele té druhé části za řekou.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Hráč na vozičku musí mít lano mezi koly a při jeho obcházení mohou ostatní hráči došlápnout jednou nohou mimo lano. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Postupujeme podobně jako při zapojení osoby s tělesným postižením (para – používající vozík), ale je možné zapojit asistenta (animátora, rodiče, spoluhráče). Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy.

4. Na krále

Čas: 5-10 minut

Věk: od 4 let

Počet osob: 15-25

Cíl: rozvíjení rychlosti reakce, postřehu, pozornosti, obratnosti

Prostředí: hřiště, tělocvična, rovná plocha

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Všichni hráči se pohybují za králem, který je vedoucí hry. Ten chodí, skáče, běhá, poskakuje, dělá žabáky. Všichni ostatní hráči jsou jeho poddaní, kteří jdou v zástupu za králem a dělají stejné pohyby jako on. V momentě, kdy se král otočí, poddaní mu musí vzdát čest určitým předem domluveným postojem nebo polohou, např. úklon, leh na břicho, dřep.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Pohyby krále, ale i postoje a polohy poddaných, je možné určit pro žáka s postižením zvlášť podle jeho možností. Obměnou může být např. „Král hadů“, kdy se všichni plazí po zemi a při pózách se nesmí hráči stavět na nohy. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Platí obdobné úpravy hry jako výše. Žák používající vozík může být hlavní komoří, který kontroluje, jestli poddaní správně napodobují pohyby svého krále a vzdávají mu úctu. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Přizpůsobíme pohyb všech hráčů podle možností lokomoce osoby s tělesným postižením a platí podobné modifikace jako výše.

5. Na molekuly

Čas: 10-15

Věk: od 6 let

Počet osob: 12-30

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

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Všichni se přemění v atomy a pohybují se ve vymezeném prostoru. Vedoucí hry zavolá číslo, např. 3. a všichni musí vytvořit molekuly, které budou obsahovat přesně tři atomy. Pokud 1 - 2 hráči zůstanou volní, tak opouští hru a pomáhají vedoucímu kontrolovat pohyb a počet atomů v molekule. Hra pokračuje novým číslem a vedoucí musí sledovat zbývající množství hráčů a podle toho vymýšlet počty atomů v molekule. Hru zpestří zařazení informací o rychlosti, kterou se mohou molekuly pohybovat. Rychlost označujeme stupni Celsia od 0 (bod mrazu - úplný klid) až po stupeň 100 (bod varu – co nejrychlejší pohyb). Vedoucí hry ovlivňuje rychlost vyvoláváním počtu stupňů. Rychlost pohybu lze určovat také pomalou nebo rychlou hudbou.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Není potřeba zvláštní úprava hry. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Přizpůsobí se pohyb např. na leh na břicho. Může převzít roli vedoucího a určovat čísla, způsob a rychlost pohybu, počítat atomy v molekule a dohlížet na celková pravidla. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Není potřeba zvláštní úprava.

6. Liška a zajíc

Čas: 5-10 minut

Věk: od 7 let

Počet hráčů: 10-20

Cíl: rozvíjení pohotovosti a postřehu

Prostředí: kdekoliv s vymezeným územím

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

Pravidla:

Děti utvoří trojce, chytí se za ruce a udělají kroužek. Uvnitř kroužku dřepí jeden hráč jako zajíc. Mimo kroužky stojí dva hráči, kteří mají roli zajíce a lišky. Na pokyn vedoucího hry začne liška honit zajíce. Zajíc se může zachránit vběhnutím do doupěte

(kroužku). V doupěti může být schovaný pouze jeden hráč a ten původní musí vyběhnout ven. Jakmile liška některého zajíce chytí, vymění si funkce. Vymění se i zajíc, který vběhl do doupěte s jedním ze stojících hráčů. Doupě lze vytvořit i ze dvou až čtyř osob. Pro zrychlení výměny hráčů ve funkcích, stanovíme zajícům maximální počet oběhnutých doupat.

Modifikace:

Zapojení žáka s tělesným postižením (para - používající vozík): Doupě vytvoříme větším počtem žáků pro lepší nájezd vozíku. Postižený žák v roli zajíce chytá pomocí prodloužené ruky (molitanový míč přišitý na delší gumě, kterou má dítě na vozíku přivázanou na ruce a vystřeluje jej jako jojo). Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru - používající vozík): Dítě s tělesným omezením tvoří doupě nebo hraje plnohodnotně s asistentem, jen je potřeba vytvořit větší doupě, aby vozík tlačенý asistentem (spoluhráčem, rodičem, animátorem) mohl pohodlně najet do doupěte. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Všichni hráči se pohybují poskoky po jedné noze nebo po čtyřech a přizpůsobí rychlost lokomoce dítěti s postižením v roli zajíce. Jako hráč tvořící doupě může vytvořit doupě vsedě nebo pomocí obručí (tyčí) držených nad zemí. Jestliže je dítě s postižením v roli lišky, ztížíme zajícům možnost lokomoce.

7. Záchrana v temné noci

Čas: 20-40 minut

Věk: od 7 let

Počet osob: 6-30

Cíl: rozvíjení prostorové orientace a představivosti

Prostředí: louka, les, hřiště

Pomůcky: šátky nebo klapky na oči pro třetinu hráčů

Pravidla:

Děti rozdělíme na tři skupiny. První skupina jsou začarovaní, kteří se rozmístí ve vymezeném prostoru. Druhá skupina jsou nevidící zachránci a třetí skupina dělá ochránce nevidícím. Ochránce mlčky hlídají nevidící, aby si neublížili, a v žádném případě jim neradí. Nevidící mají za úkol najít a poznat začarované, kteří jim pomáhají

pouze různými neartikulovanými zvuky (nesmí slovně napovídat), aby své ochránce nasměrovali. Jakmile jsou zachránci blízko, začarovaní již mlčí a zachránci musí poznat, koho právě zachraňují. Zachrání ho tak, že vykřiknou nahlas jeho jméno a zachránění se stávají pomocnými anděly.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Dítě na vozíku by bylo lehce rozpoznatelné, proto začarovaní sedí nebo leží. Stejně snadno rozpoznatelné je dítě s malformacemi nebo amputací, proto je možné určit pravidlo, že zachránci mohou začarované poznat pouze ohmatem hlavy. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Platí stejné pravidlo jako u zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík). Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Není potřeba modifikace.

8. Novinová bitva

Čas: 5-10 minut

Věk: od 6 let

Počet osob: 10-30

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, házení a chytání, spolupráce ve skupině

Prostředí: hřiště, travnatá plocha

Pomůcky: noviny, lano

Pravidla:

Noviny zmačkáme do koulí a každý hráč si vezme do ruky dvě novinové koule. Utvoříme dvě družstva, která budou bojovat proti sobě. Obě družstva se postaví naproti sobě do řad cca 2 metry za lano položené na zemi, které rozděluje hrací plochu na dva tábory. Na povel vedoucího hází hráči novinové koule po týmu soupeřů. Pokud je hráč zasažen, vypadává ze hry, avšak stále může asistovat svým nevypadlým spoluhráčům. Vítězí tým, který má nejvíce hráčů ve hře, zatímco na druhé straně nezbyvá ani jeden hráč.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Dítě na vozíku může mít větší zásobu novinových koulí nebo ho zásobují spoluhráči, aby se hráč nezdržoval při sbírání koulí ze země. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Přizpůsobí se lokomoce na leh na břicho. Dítě s postižením může mít více životů (může být vícekrát zasaženo) nebo strážce (jednoho z hráčů), který ho brání a zásobuje novinovými koulemi. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Není potřeba zvláštní úprava.

9. Býčí srdce

Čas: 15-25 minut

Věk: od 8 let

Počet osob: 8-20

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

Prostředí: hřiště, tělocvična, rovná plocha

Pomůcky: nafukovací balónky, papírové nebo molitanové terče, špejle, pletací jehlice nebo fix

Pravidla:

Děti se v této hře přemění v toreadory, kteří se snaží zasáhnout pomyslné býčí srdce (nafouklé balónky). Vymezíme startovací čaru a umístíme býčí srdce (místo balónků mohou být i terče) asi 15 m od ní. Hráč si vzdálenost proměří a snaží se zapamatovat směr. Poté mu zavážeme oči, třikrát jej otočíme kolem své osy a dáme mu do ruky dýku (špejli, jehlici nebo fix – záleží na druhu vybraného terče). Hráč na signál vedoucího opatrně postupuje vpřed, jakmile se zastaví, musí si kleknout, napřáhnout se a bodnout do místa, kde očekává býčí srdce. Pokud se mu zásah povede, získává bod pro sebe nebo družstvo. Ostatní přihlížející hráči nesmí toreadorovi radit ani ho navádět. Dbejme na zvýšenou opatrnost při pohybu bez zrakové kontroly.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Býčí srdce můžeme umístit na podložku (stůl, židle) tak, aby jej hráč měl v optimální výškové úrovni. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru – používající vozík): Pokud není

dítě s tělesným postižením lokomočně schopné používat dýku, bude slovně navádět asistenta, který jej poveze k předpokládanému místu, kde se nachází býčí srdce v optimální úrovni podle možnosti hráče. Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Běžné zapojení do hry.

10. Evoluce

Čas: 10-15 minut

Věk: od 6 let

Počet osob: 10-20

Cíl: rozvíjení taktiky a přemýšlení

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

Pomůcky: nepotřebujeme žádné zvláštní pomůcky

Pravidla:

Jedná se o známou hru „kámen - nůžky - papír“ při které procházíme různými vývojovými stupni. Všichni hráči jsou na začátku v prvním stupni vývoji, což je sliz. Plazí se po prostoru a při setkání s jiným hráčem soutěží „kámen - nůžky - papír“. Výherce z dvojice se posune v žebříčku evoluce o stupeň výš. Stříhat mezi sebou mohou jen hráči na stejné úrovni vývoje (např. kuře s kuřetem). Hráč, který při stříhání prohraje, propadá o místo níž (Sliz zůstává i po prohře slizem, protože nižší úroveň není). Žebříček evoluce vypadá následovně: sliz - plazí se a srká, kuře - chodí ve dřepu a pípá, kohout – chodí v podřepu a kokrhá, slon – z rukou si vytvoří chobot a troubí, opice - pohybuje se po čtyřech a dělá opičí výrazy, člověk - chodí normálně - nejvyšší stupeň evoluce. Vyhrává ten, kdo jako první projde celým žebříčkem evoluce a dostane se až na úroveň člověka. Žebříček je možné rozšířit nebo zkrátit.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para - používající vozík): Přizpůsobíme jednotlivé stupně možnostem osoby s postižením (sliz - plazení, kuře - posun po zemi v sedu, kohout jízda na vozíku s pohybem rukou, opice – jízda na vozíku více v předklonu, člověk - normální jízda. Zapojení dítěte s tělesným postižením (kvadru - používající vozík): Přizpůsobíme určitý druh pohybu, který dítě zvládne (od nejjednoduššího - po nejdokonalejší), a přiřadíme k jednotlivým stupňům evoluce. Dítěti

s postižením můžeme poskytnout masky, které bude v průběhu hry měnit, zvuk se snaží napodobit a pohyb necháme libovolný. Hráč může také ukazovat na obrázky nebo určité tvar ruky ke každému znaku podle jeho možností (nůžky - jeden prst, papír - volné zápěstí, kámen - pěst). Zapojení dítěte s tělesným postižením (stojící): Upravíme jednotlivé stupně v žebříčku evoluce podle možností dítěte.

11. Odkoulený míč

Čas: 5-10 minut

Věk: od 7 let

Počet osob: 10-20

Cíl: rozvíjení spolupráce, házení na pohyblivý i stojící cíl

Prostředí: rovná plocha, ohraničený prostor, tělocvična

Pomůcky: 20 – 30 míčů, 1 odlišný (basketbalový, volejbalový nebo upuštěný medicinbal)

Pravidla:

Hráči vytvoří dvě stejně početné skupiny (v každé jeden sběrač). Obě skupiny si stoupnou naproti sobě za koncové čáry určeného hřiště. Na každé polovině zhruba tři metry od střední čáry nakreslíme čáru vítězství a položíme na ni odlišný míč. Každé dítě v družstvu stojí za koncovou čarou, kterou nesmí překročit a drží v ruce míč (mimo sběrače). Pouze sběrač má dovoleno se pohybovat po polovině hřiště až po středovou čáru, sbírat volně ležící míče a zásobovat své družstvo. Po povelu se družstvo snaží zasáhnout odlišný míč ležící uprostřed hřiště a zahnat jej na soupeřovu stranu za čáru vítězství. Pokud překročí čáru vítězství, získá družstvo bod. Hráči mohou míče koulet, házet, ale nesmí je kopat. Pokud sběrač nebo hráč přešlápne koncovou čáru, bod automaticky získává soupeř. Lze zrušit sběrače a pro míč může jít libovolný hráč, ale snažit se zasáhnout odlišný míč smí až z prostoru za koncovou čarou. Obměnou může být uprostřed díl švédské bedny a na ní 5-6 míčů, které se hráči snaží srazit na stranu soupeře. Na které straně je po ukončení hry méně míčů, ta vyhrává.

Modifikace:

Zapojení dítěte s tělesným postižením (para – používající vozík): Všechny děti jsou v sedu nebo v lehu a útočit na cíl můžou pouze kutálením; Hráč na vozíku je blíže ke středové čáře nebo je sběrač a zásobuje družstvo míči. Zapojení dítěte s tělesným

postižením (kvadru – používající vozík): Hráči přizpůsobí lokomoci např. na leh na břicho a hráč s tělesným omezením používá přizpůsobené míče (tvarované, lehčí, plastové – pro lepší uchop). Lze omezit posouvání míče pouze jednou částí těla (hlavou, loktem nebo kolenem). Dítě s postižením může i stopovat čas, počítat body, dohlížet na pravidla jako vedoucí. Zapojení žáka s tělesným postižením (stojící): Podle možností osoby s postižením přizpůsobíme pohyb spoluhráčů (stoj na jedné noze, lezení po čtyřech, vleže). Stojící hráč s berlemi má možnost kopání nebo posunu kteroukoliv částí těla.

5.2.2 Aplikované pohybové aktivity ve vodě

K animačnímu programu na dovolené v klubovém hotelu neodmyslitelně patří i vodní hrátky, které děti naprosto milují. Specifický význam vodních aktivit spočívá v tom, že je mohou provádět téměř všichni, tedy i tělesně postižení. Plavci s tělesným postižením se mohou pohybovat ve vodě bez pomocných zařízení a provádět pohyby, které na suchu nezvládnou. Mnoho z nich umí plavat tak dobře, že se vyrovnají osobám bez postižení. U dětí s pohybovým omezením uplatňujeme odlišné přístupy než v běžném plavání. Jedním z těchto přístupů může být Halliwickova metoda plavání. Tato metoda vychází z přirozenosti člověka a jeho potřeby pohybu. Používá pro své působení individuální práci „one to one“, tedy jeden asistent (v tomto případě animátor) pracuje s jednou osobou. Tato metoda využívá i u neplavců pouze osobní kontakt. Velkou roli hraje vizuální kontakt animátora s plavcem a systematická práce tzv. „krok po kroku“. Nejvíce používanou činností u této metody je hra (Vaščáková & Kudláček, 2013). Na vodní aktivity je nejvhodnější mělký bazén, kde voda dětem dosahuje po pás až po prsa. Hry mohou probíhat jak ve skupině, tak ve dvojici s animátorem. Vždy dáváme pozor na schopnosti, dovednosti, psychické rozpoložení a tělesný stav dítěte. Na začátek je dobré zařadit rychlejší hry, aby se dítě ve vodě zahřálo.

Část aplikovaných pohybových aktivit ve vodě dělím podle Hocha & Čermušáka (1968) na:

- 1. Hry pro seznámení s vodou**
- 2. Hry pro dýchání**
- 3. Hry pro splývání**
- 4. Hry pro orientaci ve vodě**

1. Hry pro seznámení s vodou

Věk: od 4 let

Čas: 10 minut

Cíl: odstranit nedůvěru neplavců ve vodním prostředí, změnit nepříjemné pocity z kontaktu s vodou

Prostředí: venkovní nebo vnitřní bazén

Pomůcky: nejsou potřeba, využíváme pouze asistenci animátora pro žáka s tělesným postižením

Zoologická zahrada

Vedoucí hry hlásí různé druhy známých zvířat a děti je pohybem a zvukem napodobují. Děti mohou předvádět např. slona (drží se prsty jedné ruky za nos a druhou rukou stříkají vodu), žábu (děti jsou ve dřepu, ze kterého vyskakují do dálky), čápa (s pokrčením přednožmo, tleskají do dlaní v předpažení), krokodýla (podpor ležmo, nohy k hladině), raka (chodí pozadu a napodobují raka), kačenku (voda po ramena, skrčí se upažmo a pohybují pažemi nahoru a dolů). Pro oživení můžeme tyto aktivity doprovázet jednoduchými známými písničkami nebo básničkami.

Létáme, jezdíme, plujeme

Na pokyn vedoucího hry se děti snaží napodobit daný dopravní prostředek - auto jede do tunelu (v ruce drží pomyslný volant a prolézají obručí), raketa (výskoky ze dřepu do vzpažení), letadlo (svižná chůze v upažení a střídavé naklánění se do stran), vlak (chůze v zástupu), loď (chůze při střídavých záběrech paží).

Rybičky

Školním dětem už můžeme dát složitější hry převzaté z jednoduchých her na suchu. Příkladem může být známá hra s názvem Rybičky. Rybář je na jedné straně, rybičky na druhé straně bazénu, na zvolání „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“ běží proti sobě, koho rybář chytne, stává se také rybářem.

2. Hry pro dýchání

Věk: od 6 let

Čas: 10 minut

Cíl: zlepšit dýchací funkci, posílit respirační svaly a přispět k naučení základních technik plaveckého dýchání

Prostředí: venkovní nebo vnitřní bazén

Pomůcky: žádné, využíváme pouze asistenci animátora pro žáka s tělesným postižením

Tichá pošta

Vytvoříme kruh, jedno dítě vymyslí slovo a řekne ho pod vodou sousedovi. Takto slovo koluje dále po celém kruhu. Poslední hráč řekne nahlas ostatním, jaké slovo k němu doputovalo.

Zaháněná foukáním

Na hladině vody jsou pingpongové míčky. Děti se snaží foukáním zahnat míček co nejdále. Lze uspořádat závod, kdo dříve takto dostane pingpongový míček do cíle.

Gejzír

Děti stojící v kruhu se ponoří pod hladinu a všichni současně vypouštějí z úst vzduch, který vytváří na hladině „Gejzír“.

Cvrnkání kuliček

Každé dítě má malý míček, pohání ho před sebou nosem a přitom vydechuje do vody.

Žebřík

Děti utvoří dvě řady proti sobě a dvojice se chytí za ruce. Poslední dvojice v řadě podlézá jednotlivé příčky a opakovaně se potápí a vynořuje.

3. Hry pro splývání

Věk: od 6 let

Čas: 10 minut

Cíl: přemoct psychicky obtížný prvek, kterým je se odpoutat od dna bazénu a pomalu se položit na vodu do horizontální pozice jak na záda, tak i na prsa

Prostředí: venkovní nebo vnitřní bazén

Pomůcky: plavci nacvičují tyto dovednosti jen s dopomocí asistenta

Splývání v uličce

Uličku vytváří část dětí stojících proti sobě v řadách, zbytek plavců zaujme splývavou polohu na zádech. Stojící děti postrkují plavce uličkou, ti splývají se skloněnou hlavou.

Zaujímání pozic

Jednotlivé polohy různě střídáme a kombinujeme. Medúza (dítě se nadechne a položí se na prsa na hladinu tak, aby paže i nohy vysely volně dolů), Hříbek (plavec se nadechne, udělá dřep a skloní hlavu, rukama se chytí za nártý a vztlak vody vynese tělo ke hladině), Mrtvola (dítě vydechne do vody, lehne si na hladinu a pomalu klesá na dno bazénu), Trakař (plavec ručkuje po dně ve vodě a asistent přidržuje dítě za nohy tak, aby se chodidly nedotýkal země).

Mlýnské kolo

Děti se drží za ruce v kruhu ve splývavé poloze na zádech, nohy směřují do středu kruhu, paže jsou napnuté a hlava v prodloužení trupu. Asistenti začnou kruhem otáčet chozením po dně ve směru hodinových ručiček.

Válení sudů

Děti zaujmou splývavou polohu na zádech u stěny. Paže jsou natažené tak, aby se dotýkaly stěny bazénu. Ručkováním po okraji děti mění splývavou polohu na zádech na polohu na břicho a zase zpět.

4. Hry pro orientaci ve vodě

Hry pro orientaci ve vodě vedou k rozvoji odvahy a sebedůvěry. Obsahem jsou různé akrobatické prvky a dítě musí zvládat potápění hlavy. U těžce tělesně postiženého dítěte musíme zvolit jen tu aktivitu, kterou je schopno provést.

Věk: od 6 let

Čas: 10 minut

Cíl: prohloubit adaptaci na vodní prostředí, vylepšit dovednost potápění, rozvíjet schopnost orientace pod vodou, rozvoj schopnosti vydržet určitou dobu bez dechu

Prostředí: venkovní nebo vnitřní bazén

Pomůcky: žádné

Kolik ukazují prstů?

Děti se ponoří pod vodu. Jedno dítě ukáže druhému určitý počet prstů a druhý hráč poté popisuje, co viděl

Překážková dráha

Připravte ve vodě pro plavce různé překážky, přes které se musí dostat do cíle. Příkladem může být – prohodit pukem obruč, proplout obruč, vylovit předmět na dně bazénu, dotknout se okraje bazénu a doplavat zpět na nafukovacím lehátku.

Podplouvání

Jedno dítě provede stoj rozkročmo, druhé dítě proplouvá mezi jeho nohama. Můžeme udělat i obměnu proplouvání gymnastické obruče.

Lovení puků

Děti se neřádají, kam animátor hází puky. Úkolem je najít nebo vylovit co nejvíce puků.

Stoj na rukou

Nejprve dítě nacvičuje stojku s asistentem, později jednotlivě s výdrží ve stoji.

5.2.3 Aplikované sportovní aktivity

Hodně zábavy si děti užijí i u klasických sportovních aktivit, jako je například fotbal, přehazovaná nebo stolní tenis. Níže najdete vybrané sporty, které jsou vhodné pro integraci tělesně postiženého dítěte do animačního programu.

Do výsledků aplikovaných sportovních aktivit jsem zařadila tyto hry:

1. **Polybat**
2. **Fotbal amputářů a spastiků**
3. **Boccia**
4. **Přehazovaná**
5. **Kin-ball**

1. Polybat

Věk: od 8 let

Čas: 30 - 60 minut

Počet osob: 2 - 4

Cíl: rozvíjení rychlosti, smyslu pro fair play

Prostředí: venkovní hřiště, tělocvična

Pomůcky: stůl pro stolní tenis, plastové nebo dřevěné pátky (obdélníkový tvar) a míček

Stručná pravidla:

Polybat je přizpůsobená verze stolního tenisu, kterou mohou hrát i hráči s těžkým postižením hybnosti. Hra se dá hrát na běžném stole pro tenis, ale bez sítě, výška stolu musí být upravena pro vozík a po stranách musí být připevněny bočnice vysoké 10 cm. Maximální délka pátky i s rukojetí je 30 cm, umístění rukojeti je individuální vzhledem k úchopu. Proti poškození stolu odřením lze na pátku přidat krycí materiál (gumu, pěnu nebo izolepu). Lze změnit velikost a materiál míčku dle dovedností a potřeb hráčů či stylu hry (Lze hrát i s pingpongovým, ale musíme vzít v úvahu problém odskoku.). Cílem hry je zahrát míček na soupeřův konec stolu tak, aby ho nezachytil a míček spadl dolů. Míček musí být po celou dobu v kontaktu s deskou stolu. Polybat hrají jednotlivci i páry. Vítěz je ten, kdo první dosáhne 11 bodů. Hraje se 5 směn v zápase. Podává se z místa podávací čáry a při podání musí hráč odehrát míček odrazem od jedné z bočnic na soupeřově straně stolu. Přijímající osoba musí umožnit odraz míčku od bočnice předtím, než odehraje

míček zpět. Hráč smí odehrát míč víc než jednou předtím, než ho odehraje soupeři. Nesmí míč zastavit rukou či pálkou a poté jej odehrát. Body se získávají, pokud protihráč pokazí podání nebo přihrávku. Body se odečítají, pokud se míč odehraje tak, že přeskočí bočnici, jestliže hráč míč chytí nebo zastaví nebo jej odehraje jakoukoliv částí těla. Hráč se může dotknout povrchu stolu v případě, že je to nutné k znovunabytí rovnováhy (Spurná, 2011).

5. Fotbal amputářů a spastiků

Věk: od 8 let

Čas: 30 - 60 minut

Počet osob: 14

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

Prostředí: venkovní hřiště, tělocvična

Pomůcky: fotbalový míč, plážový nafukovací míč

Stručná pravidla:

Fotbal je sportovní branková hra a úkolem je vstřelit gól do soupeřovy brány. Fotbal amputářů vychází z pravidel FIFA s vymezením některých specifikací. Podmínky upravujeme podle velikosti hřiště, času na hru a počtu hráčů. Při zápasu je zakázáno používat protetické pomůcky. Hraje 7 hráčů na každé straně, z nichž jeden je brankář. Brankář se smí po celou dobu zápasu pohybovat pouze ve vymezeném brankovém území. Může hrát nohama i zdravou rukou. Pahýlem není dovoleno míč zasáhnout. Hráč v poli smí zasáhnout míč pouze zdravou nohou. Hraní pahýlem a úder berlí do míče během hry není dovolen. Pravidlo o ofsajdu se nepoužívá. Dvounozí hráči nemusí používat berle, ale musí nosit červenou pásku nebo ponožku na jedné noze. Za pomocí druhé nohy mohou běhat, ale nemohou jí faulovat, blokovat nebo kopat. Jestliže hráč použije označenou nohu (stejná situace, jako kdyby hrál rukou), bude týmu míč odebrán a dán soupeři, který provede volný kop. V týmu dvounohých hráčů musí brankář chytat jednou rukou (druhá je rovněž označená barevnými pásky nebo jiným viditelným způsobem). Jedinou povolenou kompenzační pomůckou při hře fotbalu amputářů jsou berle. Známe dva druhy berlí a to předloketní (francouzské) a podpažní. Při hře je možno využívat obou typů berlí. Pro fotbal spastiků platí opět pravidla FIFA s výjimkou následujících dodatků, vztahujících se na kopanou o sedmi hráčích CP-ISRA. Každý tým má maximálně 7 hráčů,

z nichž jeden je brankář (minimální počet hráčů v poli jsou čtyři). Brankář může míč zadržet, ale před jeho uvolněním nesmí učinit více než čtyři kroky. Brankář je povinen uvolnit míč tak, aby opustil trestné území před tím, než je brankáři znovu povoleno míč od spoluhráče přijmout. Porušení tohoto pravidla, znamená nepřímý volný kop z místa, kde k porušení došlo. Pro vhazování může být použita pouze jedna paže, ale míč musí být vkuťálen do hry spodem. Míč se musí dotknout země v rámci hracího pole hned poté, co opustí ruku vhazujícího. Při znovuzahájení hry musí být hráči minimálně ve vzdálenosti sedm metrů od míče. Hráčům zde není povoleno používat berle (Kudláček & Vítek, n.d.)

6. Boccia

Věk: od 6 let

Čas: 30 - 60 minut

Počet osob: 2 - 8 hráčů

Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, taktiky a smyslu pro fair play

Prostředí: tělocvična, hřiště, rovná plocha

Pomůcky: 8 velkých míčů a jeden menší tzv. „Jack“, jeden hráč vs. druhý – 4 míče/hráč, 2 hráči vs. 2 hráči – 2 míče/hráč, 4 hráči vs. 4 hráči – 1 míč/hráč

Stručná pravidla:

Boccia je hra pro sportovce s poruchou hybnosti, především sportovce s dětskou mozkovou obrnou. Je podobná francouzské hře Petanque, ale ke hře se používají modré, červené a jeden bílý míč z měkké kůže. Pro osoby, které mají vážné funkční omezení a je skoro nemožné je do provádění většiny sportovních aktivit zapojit, může boccia otevřít cestu ke sportu. Hru boccia hrají jednotlivci i družstva. Ke hře potřebujeme šest červených, šest modrých a jeden bílý míč (Jack). Cílem této hry je přiblížit míče své barvy co nejblíže k míči bílému. K cílovému míči můžeme míče hodit přímo, nebo k němu přituknout míč jiným míčem, nebo přituknout cílový míč do blízkosti svých míčů či odrazit soupeřův míč dále od cílového. Po vyházení všech obdržných míčů oběma stranami (konec směny) se sčítají všechny míče, které jsou blíže cílovému míči než nejbližší míč soupeře. Za každý takový míč je jeden bod. Jestli jsou dva nejbližší míčky ve stejné vzdálenosti od cílového míče, dostávají obě soupeřící strany jeden bod. V soutěžích jednotlivců a družstev dvojic se hrají vždy čtyři směny. V soutěži trojic se hraje šest směn. Ve vhazování cílového míčku („Jack“) na hrací plochu se hráči střídají v

každé směně. Hru začíná strana s červenými míčky a o tom, kdo bude mít červené míčky, rozhodne los. V průběhu hry vhazuje míče ta strana, která má svůj nejbližší míč dále od cílového míče než soupeř. Pokud je na konci zápasu stav nerozhodný, hraje se rozhodující směna. Povrch musí být rovný a hladký a rozměry hracího pole jsou 12,5 m × 6 m. Odhodové území je rozvrhnuto do šesti odhodových boxů. Čára ve tvaru písmene V vyznačuje území, kde je v případě dopadu jacku hod neplatný. Středové písmeno X označuje umístění, kde je dán „jack“ po vyražení ven z hracího pole (Wittmannová, 2012).

7. Přehazovaná

Věk: od 10 let

Počet osob: 12

Cíl: rozvíjení prostorové orientace, týmové spolupráce, smysl pro fair play, přihrávky a chytání

Prostředí: venkovní hřiště, tělocvična

Pomůcky: volejbalový míč, síť

Stručná pravidla:

Přehazovaná je kolektivní míčová hra pro šest hráčů v poli a cílem je dosáhnout vítězství ziskem patnácti bodů. Míč může být zahrán jakoukoliv částí těla nad pasem. Družstvo má možnost tří úderů pro zahrani míče do soupeřova pole. Dvakrát je možné přihrát ve vlastním poli a třetí míč už musí být vhozen do soupeřova pole. Hráči mohou ve vlastním poli míč chytit a hodit nebo odbít. Do soupeřova pole musí být míč už pouze hozen. Míč se nesmí mezi jednotlivými údery dotknout země nebo jakéhokoliv předmětu. Pokud hráč stojí při zpracování míče mimo hřiště, zůstává míč dál ve hře. Jestliže se dva hráči současně dotknou míče, pak další míč musí jít přes síť, jinak je to chyba a bod dostává soupeř. S míčem je povoleno udělat maximálně tři kroky. Více kroků je hodnoceno jako chyba a přičítá se bod soupeři. Míč je možné držet pouze tři vteřiny, delší držení míče je hodnoceno jako bod pro soupeře. Stejně jako ve volejbale je hřiště rozděleno na dvě strany a ty se dělí na zóny. Hráč v přední zóně může smečovat, ale hráč v zadní zóně nesmí. Rozměry hřiště jsou shodné s normálním volejbalem a síť je stejně vysoko. Bodování a změna pozic jednotlivých hráčů je totožná jako u volejbalu. Hráč se

nesmí dotknout sítě, překročit střední čáru, ani manipulovat pod síti v poli soupeře. Pokud dojde k přestupku, je hodnocen jako chyba a bod získá soupeř. Jestliže se míč dotkne sítě při přehazování, není to závada, pokud míč přeletí do soupeřova pole (Speciální olympiáda Česká republika, 2002). Tým s těžce tělesně postiženým hráčem může být sedmičlenný a jedinec může míč chytit až po dopadu. Nebo se zapojuje pouze do útočné činnosti a protihráč nesmí útočit do míst, kde se nachází pohybově omezený hráč. Hru můžeme zahrát i vsedě. Rozměry hřiště a výška sítě se v tom případě řídí podle pravidel volejbalu vsedě.

8. Kin-ball

Čas: 3 × 15 minut, 3 × 7 minut nebo 2 × 7 minut

Věk: od 8 let

Počet osob: minimálně 12 osob

Cíl: vytváří zdravé kolektivní vztahy, posiluje respekt k soupeři i ke spoluhráčům, zakládá si na fair-play, zlepšuje rychlostní schopnosti, zvyšuje aerobní vytrvalost, obratnost, prostorovou orientaci, pohybovou koordinaci a jemnou motoriku

Prostředí: hřiště, tělocvična, rovná plocha

Pomůcky: míč Omnikin, rozlišovací dresy

Stručná pravidla:

Na hřišti proti sobě hrají tři týmy a každý z nich má 4 hráče. Týmy jsou barevně rozlišeny. Pro Kin-ball je potřeba dostatečný prostor a míč Omnikin, který má nezvyklý rozměr (průměr 1,22 m). Jeden z týmů je podávající (určíme losem), zbývající dva týmy jsou připraveny v obranné pozici, aniž tuší, který z nich se stane aktivním účastníkem následující herní situace. Hra se zahájí, jakmile podávající hráč míč odpálí (podá), zároveň nahlas zavolá slovo Omnikin (stejná funkce jako například volání „hra“ ve volejbalu) a hned poté i barvu týmu, na který útočí. Vyslovený tým se stává pro daný herní úsek aktivním soupeřem útočícího týmu. Tento tým musí míč rychle chytit. Pokud se celému týmu podaří míč chytit, snaží se opět co nejdříve výše popsáním způsobem odehrát míč na některý ze dvou týmů, které jsou připraveny k obraně. Pokud se týmu nepodaří míč chytit a spadne na zem, získává každý ze zbylých týmů po jednom bodu. Hra Kin-ball je jako stvořená pro integraci, protože vyžaduje soustavnou týmovou spolupráci. Ve hře nikdo nezíská výhodu odvozenou z fyzické stavby těla a ze hry nelze

nikoho strategicky vyloučit. Společně mohou hrát chlapci i dívky a pohybově omezení jedinci včetně vozíčkářů, což je přednost této hry. Přitom se nijak nemění smysl a dramatičnost Kin-ballu. Snížená hybnost není problémem, jedinec se může pohybovat tak, jak to zvládá. Do hry je možné zapojit i asistenta pro vozíčkáře, aby měl hráč víc prostoru pro práci rukou nebo hlavy.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo vytvoření manuálu aplikovaných pohybových aktivit pro integraci tělesně postižených dětí do animačního programu. Výsledky práce jsou rozdělené na dvě hlavní části, a to na přípravu aplikovaných pohybových aktivit a na vybrané aplikované pohybové aktivity. V první části popisují podstatné podmínky pro přípravu aplikovaných pohybových aktivit, dále důležitost školení animátorů pro bezproblémovou integraci tělesně postižených dětí do programu a také postupy, jak jednoduše provést diagnostiku tohoto jedince. V této části doporučuji i koordinační schůzky s animátory před plánováním určité aktivity. Na konci této části by měli být animátoři připraveni zvládnout zrealizovat modifikovanou hru, sport nebo aktivitu v animačním programu. Pro inspiraci animátorům jsem v druhé části uvedla vybrané aplikované pohybové a sportovní aktivity, které jsou vhodné nebo přímo přizpůsobené pro osoby s pohybovým omezením.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřená na aplikované pohybové aktivity při práci animátora. V přehledu poznatků se práce zabývá poznatky o cestovním ruchu, animaci, tělesném postižení, integraci, pohybových a sportovních aktivitách a o modifikaci těchto aktivit. Výsledky práce jsou rozdělené na přípravu aplikovaných pohybových aktivit a na vybrané aplikované pohybové aktivity. Příprava aplikovaných pohybových aktivit obsahuje podmínky, školení animátorů, diagnostiku, koordinační schůzky, plánování, vlastní realizaci a evaluaci. Vybrané aplikované pohybové aktivity jsou rozdělené na tři části, a to na aplikované pohybové hry, aplikované pohybové aktivity ve vodě a aplikované sportovní hry. Všechny tyto aktivity obsahují pravidla, pomůcky, prostředí, věk, počet osob, cíl a modifikaci, pro lepší práci s pohybově omezenými jedinci.

8 SUMMARY

The bachelor thesis is focused on adapted physical activities for animators. In the summary of the knowledge available tourism, animation, physical disability, integration, physical and sports activities, and the modification of these activities are concerned. The results of the thesis describe both the preparation of adapted physical activities and provide a list of selected adapted physical activities. Preparation of adapted physical activities consists of the training of animators, diagnosis, coordination meetings, activity planning, realization and evaluation. Selected adapted physical activities are divided in three parts, the adapted physical games, adapted physical activities in water and adapted sports activities. All of these activities are described as for rules, equipment, environment, and preferred age of the players, number of persons, the goal and modifications for the disabled players.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- DePauw, K., & Gavron, S. (1995). *Disability and sport*. Champaign, France: Human Kinetics.
- Fišerová, V. (2008). *Volný čas a jeho animace v cestovním ruchu*. Praha, Česká republika: Vysoká škola hotelová v Praze 8.
- Hamarneh, I. (2014). *Mezinárodní cestovní ruch*. Praha, Česká republika: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Handlířová, P., Masák, J., Spalková, D., Syrovátková, J., & Šlechta, P. (2015). *Úvod do animace v cestovním ruchu*. Jablonec nad Nisou, Česká republika: Educa - vzdělávací centrum, s.r.o.
- Handlířová, P., & Meloun, J. (2015). *Animace v cestovním ruchu. Animace rodin s dětmi*. Jablonec nad Nisou, Česká republika: Educa - vzdělávací centrum, s.r.o.
- Hájková, V. (2005). *Integrativní pedagogika*. Praha, Česká republika: IPPP.
- Hesková, M., Dvořák, V., Beránek, J., Novácká, L., & Oriška, J. (2011). *Cestovní ruch pro vyšší odborné školy a vysoké školy*. Praha, Česká republika: Fortuna.
- Hoch, M., & Černušák, V. (1968). *Plavání*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hrouda, T., & Rybová, L. (2010). Sport v životní dráze člověka s tělesným postižením. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(2), 56-61.
- Hruška, J. (1995). *Komplexní systém výchovně-vzdělávací péče o děti a mladistvé s tělesným postižením*. Praha, Česká republika: Septima.
- Hunziker, W., & Krapf, K. (1942). *Grundriß Der Allgemeinen Fremdenverkehrslehre*. Zurich, Deutschland: Polygr.
- Jaffari, J. (2000). *Encyclopedia of Tourism*. London, England: Routledge.
- Ješina, O., Kudláček, M., & kol. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Ješinová, L., & Kudláček, M. (2013). Integrace žáků ve školní tělesné výchově. In Kudláček, M., Spurná, M., Ješinová, L., Honzátková, L., Pokuta, J., Gregor, M., ... Alina, P (Eds.), *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* (pp.31). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

- Klimeš, L. (1995). *Slovník cizích slov*. Praha, Česká republika: SPN
- Krása, V. (n.d.). *Zásady správné komunikace s osobami s pohybovým postižením*. Retrieved from http://www.diverzitaproozp.cz/system/files/zasady_telesne_postizeni.doc
- Kraus, J. (2005). *Dětská mozková obrna*. Praha, Česká republika: Portál.
- Kudláček, M. (2013). Kompenzační pomůcky v pohybových aktivitách osob s tělesným postižením. In Kudláček M., Spurná, M., Ješinová, L., Honzátková, L., Pokuta, J., Gregor, M., ... Alina, P (Eds.), *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* (pp. 19). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáku s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Vítek, O. (n.d.) *Fotbal osob s tělesným postižením*. Retrieved from <http://www.apa.upol.cz/zdroje-a-publikace/e-learningove-texty/sport-v-apa/fotbal-osob-s-telesnym-postizenim>
- Michalík, J. (2000). *Školská integrace dětí s postižením*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. (2013). *Cestovní ruch v České republice 2012*. Praha, Česká republika: MMR ČR. Retrieved from <http://www.mmr.cz/getmedia/a6bc21b6-0b35-45f9-8455-b3240d13b201/Cestovni-ruch-v-CR-2012.pdf>
- Nevsimal, O., Pekarek, J., & Tichý, J. (1998). *Neurologie*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Orieška, J. (1999). *Technika služeb cestovního ruchu*. Praha, Česká republika: Idea Servis.
- Podešva, L. (2007). *Manuál zaměřený na integraci osob se zdravotním postižením do společnosti*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Sherill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan*. Dubuque, USA: The McGraw-Hill Companies.
- Sovák, M., & Edelsberger, L. (2000). *Defektologický slovník*. Jinočany, Česká republika: H&H.

- Speciální olympiáda Česká republika. (2012). *Přehazovaná – pravidla sportu*. Retrieved from
file:///C:/Users/u%C5%BEivatel/Downloads/P%C5%99ehazovan%C3%A1%20-%20pravidla_sportu%20(1).pdf
- Spolek Trend vozíčkářů Olomouc. (n.d.). *Zásady manipulace s osobou na vozíku*. Retrieved from
http://www.trendvozickaru.cz/uploads/Zasady_manipulace_s_osobou_na_voziku.pdf
- Spurná, M. (2011). Stolní páčková hra Polybat. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 2(2), 17-18.
- Syrovátková, J. (2013). *Specifické formy cestovního ruchu*. Liberec, Česká republika: Technická univerzita v Liberci.
- Šebrle, Z., Hondík, J., Kouba, & V., Řepka, E. (1992). *Sportovní a pohybové hry na I. stupni základní školy*. České Budějovice, Česká republika: Pedagogická fakulta JU.
- Tomajko, D. & Dobrý, L. (1999). Pojmoslovné a terminologické vádemékum: pohybová hra. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 65(8), 11-15.
- Trávníková, D. (2014). *Vybrané aplikované pohybové aktivity. Teorie a praxe*. Brno, Česká republika: Masarykova Univerzita.
- Trojan, S., Druga, R., Pfeiffer, J., & Votava, J. (2004). *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. Praha, Česká republika: Grada.
- Ulbrich, T. (2012). *Animace v hotelnictví a cestovním ruchu*. Brno, Česká republika: Vysoká škola obchodní a hotelová.
- Válková, H. (2010). Teoretické vymezení APA jako kinantropologické disciplíny: Co to je, když se řekne APA (Aplikované pohybové aktivity). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a v praxi*, 1(1), 25-32.
- Vaščáková, T., & Kudláček, M. (2013). Halliwickova metoda plavání. In Kudláček M., Spurná, M., Ješinová, L., Honzátková, L., Pokuta, J., Gregor, M., ... Alina, P (Eds.), *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* (pp. 19). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Vitámvás, K. (2007). *Zařazení pohybových her do tréninkového procesu ve florbalu*. Olomouc, Česká republika: FTK UP.
- Vítková, M. (2006). *Somatopedické aspekty*. Brno, Česká republika: Paido.

Wittmanová, J. (2012). Boccia. In Janečka, Z., Kudláček, M., Kurková, P., Machová, I., Válek, J., Válková, H., & Wittmannová, J (Eds.), *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením* (pp.51-53). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

Zelenka, J., & Pásková, M. (2012). *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha, Česká republika: Linde.

10 PŘÍLOHY

10.1 Příloha 1. Ukázka testu pohybových dovedností.

Dovednosti / motorické kompetence	Ano / Ne	Samostatně	Dopomoc	Stabilita / kvalita pohybu	Poznámky
1. Stoj					
2. Stávání z lehu, sedu					
3. Lezení po čtyřech					
4. Chůze					
5. Běh					
6. Poskoky na místě					
7. Skákání po jedné noze					
8. Přeskok překážky					
9. Skok do dálky					
10. Plazení					
11. Jemná motorika					
Vozík	Ano / Ne	Bez dopomoci	Dopomoc	Stabilita / kvalita pohybu	Poznámky
1. Jízda vpřed					
2. Jízda vzad					
3. Slalom					
4. Přesun z vozíku na zem a naopak					
5. Překonání překážky					
Dovednosti specifické	Ano / Ne	Bez dopomoci	Dopomoc	Stabilita / kvalita pohybu	Poznámky
1. Kutálení					
2. Úder do stojícího míče					
3. Chytání					
4. Kopnutí					
5. Hod obouruč spodem					
6. Hod obouruč vrchem					
7. Hod jednou rukou					
8. Zvednutí míče ze země					

10.2 Příloha 2. Ukázka záznamového archu pro rodiče.

Otázka	Odpověď
Vyskytují se u dítěte určité kontraindikace, při pohybové aktivitě? Pokud ano, jaké?	
Jaké aplikované pohybové aktivity pro dítě doporučujete?	
Jaké má zájmové aktivity?	
Jak se cítí ve vodním prostředí?	