



Kapitoly z praxe aplikované tělesné výchovy



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Vznik materiálu byl financován projektem Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů
CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0004664

Kapitoly z praxe aplikované tělesné výchovy

Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů

PhDr. Klára Daňová, Ph.D., Mgr. Marie Cahlíková, Bc. Karina Šírerová, Mgr. Eliška Nejdlová, Bc. Eva Nováková a kolektiv

Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství
Univerzita Karlova – Fakulta tělesné výchovy a sportu
J. Martího 31
162 52 Praha 6
Praha 2020

1. vydání

Tisk: FALON – Polygrafická výroba (www.falon.cz)

Fotografie a piktogramy: autorský kolektiv

Neprodejné

Recenzent: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí **Creative Commons BY-SA** (Uvedte původ – Zachovejte licenci).



Vážená čtenářko, vážený čtenáři,

držíte v ruce materiál, který vznikl v rámci projektu Pohyb pro inkluzi probíhajícího po dobu tří let na území hlavního města Prahy. Po celou dobu práce jsme usilovali o maximální podporu pohybu pro všechny děti. Ať už na úrovni organizované tělesné výchovy vyučované ve škole, volnočasových aktivit pro děti nebo přípravy pedagogických pracovníků na jejich hodiny tělesné výchovy. Po dobu konání projektu jsme uspořádali tři letní příměstské tábory otevřené všem, kteří měli zájem se ho účastnit. Zahájili jsme spolupráci se čtrnácti partnerskými základními školami, na kterých jsme úzce spolupracovali s vybranými třídními kolektivy s integrovaným žákem se specifickými potřebami. Nyní, v závěru projektu, předáváme tento materiál, který je součástí Manuálu inovativních přístupů při začleňování žáků se SVP do výuky v heterogenních kolektivech, výstupu projektu Pohyb pro inkluzi. Doufáme, že je v něm zachycena alespoň část oněch tří let naší spolupráce s Vámi.

Materiál, který se k Vám dostal je v podstatě naším terénním deníkem, do kterého jsme si pravidelně zapisovali každý nápad na otevřenější hodiny tělesné výchovy. Pečlivě jsme pro každou hodinu, kterou jsme navštívili, vybírali činnost a připravovali ji tak, aby se mohli zapojit všichni žáci, kteří mají zájem. Inspirovali jsme se nespočtem kvalitních pedagogických pracovníků, kteří dělají svou práci srdcem. A ačkoli jsme se do materiálu, který právě držíte v ruce, snažili dát vše výše popsání, samotná zkušenost je nepřenositelná. Tento materiál není kuchařkou, kdy předpřipravený recept aplikujete a výsledek bude vždy grandiózní. Ne, není ani metodickým materiálem říkajícím: takto číňte a budete mít na hodině šťastné žáky. Publikace by pro Vás měla být spíše inspirací, jak do hodin dostat trochu více prostoru pro každého a zároveň pro všechny. Jak již bylo řečeno, je naším terénním deníkem, který s Vámi chceme sdílet. Před samotným použitím aktivit, prosíme, nezapomeňte zvážit možné kontraindikace pro tělesné i duševní zdraví Vašich žáků, jejich individuální odlišnosti i Vaše osobní schopnosti. Po hodinách pak neváhejte s dopisováním poznámek do bílého prostoru, protože jedině tak bude mít tato práce smysl. Vybízíme Vás ke sdílení vydařených hodin s Vašimi kolegy a ke hledání další inspirace všemi možnými cestami. Výsledek záleží na Vás a my ze srdce fandíme Vaší snaze.

Kolektiv autorů

Děkujeme všem posluchačům studijního programu Aplikované TV a sport OSP na UK FTVS, kteří se podíleli na obsahu vybraných kapitol.



POPIS POUŽÍVANÝCH SYMBOLŮ



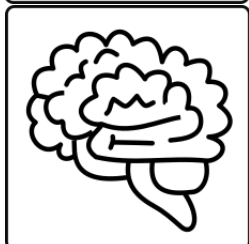
MODIFIKACE AKTIVITY

Jednotlivé popisy aktivit ve středovém sloupečku neuvádějí všechny varianty hry či cvičení. Pod symbolem v materiálu tedy hledejte další vhodné úpravy, pozměnění a nápady, jak činnosti dále modifikovat a děti tak povzbudit k větší aktivitě. Nejedná se o konkrétní úpravu cílenou na druh postižení ale spíše všeobecné pozměnění činnosti.



ŽÁK S PORUCHOU SLUCHU

Sluchová vada je u žáků často kompenzována sluchadly a kochleárními implantáty. I tak je ovšem třeba, abychom nezapomínali na specifické potřeby těchto žáků při hodinách. Mezi základní pravidla patří správná artikulace pokynů doplněná správnou ukázkou, vhodné osvětlení a dobré akustické podmínky. Piktogram v knize používáme k obecné rovině komunikace i specifičtější problematice sluchového postižení.



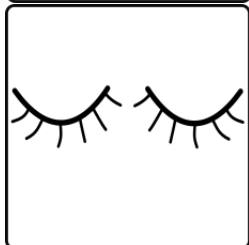
ŽÁK S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Specifická skupina hendikepu v rovině mentální je široká a velmi heterogenní. Podle slov jedné naší táborové účastnice „to postižení není vidět“. Jedná se o skupinu diagnóz stanovených nejčastěji psychiatrem. Máme zde na mysli například: poruchy autistického spektra, mentální retardaci, poruchy pozornosti a hyperaktivity nebo jiné široké změny na úrovni mentální, které jsou na první pohled oku skryté.



ŽÁK S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Obdobně jako u mentálního postižení si s pojmem nevystačíme, tak i u postižení tělesného se pro nás skrývá pod tímto symbolem rozmanitá škála změn na úrovni tělesné struktury. Od žáků užívajících k pohybu elektrické nebo mechanické vozíky, přes změny v růstu končetin nebo celého organismu, až po srdeční vady. Stejně jako u ostatních postižení nezapomínejme na možné kontraindikace zdravotního stavu stanovené lékařem.



ŽÁK SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Osoby kompenzující zrakovou vadu, dnes již běžnou pomůckou – dioptrickými brýlemi, jsou pro nás další výraznou skupinou, jejíž účast na hodinách je potřeba bedlivěji sledovat a včasnými opatřeními zvyšovat jejich komfort a radost z pohybu samotného. Závažnost zrakového postižení, míra kompenzace i další faktory se mění, ovšem potřeba pohybu nejen u dětí zůstává. Pod obrázkem hledejte nápady, jak hodiny pozměnit k pohodě žáků se zrakovou vadou.

OBSAH

1. Kin-ball	1
2. Lavičky a obruče	5
3. Kužely s míčky	14
4. Cvičení nohou	16
5. Cvičení pro prsty	25
6. Švihadla	30
7. Míče	33
8. Žebřík	39
9. Žebřiny	43
10. Pěnové nudle	49

1. KIN-BALL

Obří míč, kin-ball, fascinuje děti především svou velikostí a lehkostí. Kromě sportu, pro který byl vyroben, nabízí i mnoho průpravných cvičení pro žáky prvního i druhého stupně. Prozatím se jedná o pomůcku ne tak zcela rozšířenou jako jsou třeba volejbalové, basketbalové či podobné míče. I tak věříme, že ukázky s kin-balem mají v tomto materiálu své nenahraditelné místo. Jestliže Vaše škola nevlastní originální kin-ball, můžete zkusit pro aktivity využít starší, opotřebený, velký gymnastický míč (gymball).

Samotná velikost míče přímo svádí k aktivitám zaměřeným na spolupráci více dětí ve skupině, zatímco měkkost a pružnost navádí všechny nezbedy k pořádnému úderu nebo alespoň tajnému šťouchnutí za zády pedagoga. Z doplňkových pomůcek, které jistě budete při seznamování vašich svěřenců s tímto míčem potřebovat, je píšťalka.

Literatura a odkazy

- <http://kin-ball.cz/co-je-kin-ball>
- <https://www.youtube.com/channel/UCB1RnB6PSEPTOI-LekGfrMA>

Výše uvedené odkazy byly převzaty 17.8.2020

Prostor pro poznámky:



NA OZVĚNU

Všichni žáci se postaví do velkého kruhu čelem dovnitř a představí se křestním jménem. V první fázi hry uvádíme míč do pohybu odstrčením rukou tak, že se kutálí po zemi. Ještě před jeho odstrčením vysloví podávající větu, která obsahuje jeho/její jméno a jméno hráče, kterému míč posílá. Poté míč pošle směrem k oslovenému žákovi. Ten míč zastaví a hra pokračuje ve stejném duchu dál.



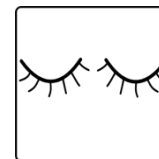
LACHTANÍ BALANC

Úkolem každého dítěte je projít předem stanovenou trasu s míčem kin-ball, aniž by se jakkoli dotkl země. Na trať se spolu s hráčem vydají i 2 pomocníci, jejichž pomoc může žák využít pouze 3x. Dopadne-li míč na zem, nebo je-li pomoc od ostatních hráčů velká, dostává tým malý úkol navíc.



MOLEKULY

Děti rozdělíme do skupin po čtyřech. Jednotlivé skupiny žáků označíme barvami. Na pokyn se děti pohybují po tělocvičně, jakmile ale učitel pískne a zavolá barvu, úkolem družstva vyvolané barvy je dostat se v co nejkratším čase v plném počtu k míči a společnými silami jej zvednout nad hlavy. V této pozici jej musí udržet po dobu domluveného limitu. Po skončení času dá učitel opět signál, hráči míč pouští a hra pokračuje dále.



Při hře s míčem kin-ball je vhodné nechat děti seznámit s novou pomůckou, vyzkoušet si povrch a váhu míče, případně zavést možnost odstoupit od hry.



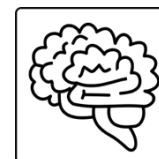
Ke jménu před odesláním míče připojíme i nutnost ukázat na vybraného hráče. U starších dětí si každý může vymyslet vlastní originální gesto pro jeho oslovení.



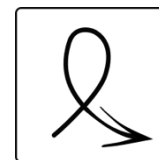
Při hře na ozvěnu upravujeme způsoby poslání míče. Například: odkopnutím kolenem, odstrčením hlavou apod. Míč chytá a odesílá pouze hráč, jehož jméno zaznělo.



Pro děti s tělesným postižením zvolíme při hře lachtaní balanc doprovod, který může přidržovat míč po celou dobu, ale nemůže určovat směr ani rychlost pohybu.



Lepšímu porozumění hře molekuly pomohou barevné rozlišovací dresy odpovídající barvou pojmenování družstva.

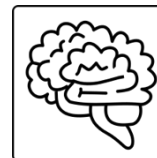


Pohyb molekul před vyslovením barvy můžeme doplnit o nutnost pohybovat se „navázaně“, tedy ve dvojicích a spojení (např. držením se za ruce, svázáním nohou).



LEZOUČÍ HAD

Ze všech žáků utvoříme dvě stejně početné řady, které se postaví čelem naproti sobě na vzdálenost míče. Úkolem dětí je uvést míč do pohybu tak, aby se pohyboval směrem kupředu uvnitř koridoru. Ve chvíli, kdy naproti sobě stojící žáci předají míč dětem před sebou, musí se rychle přesunout poklusem na začátek řady a vyčkat, dokud se k nim míč opět nedostane.



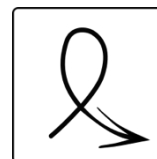
Lepší orientaci, kudy had poleze, získají děti například označením koridoru lany na hřišti, případně čarami v tělocvičně.



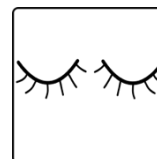
Lezoucí had může být pronásledován vědcem užívajícím k pohybu vozík. Po polapení hada se musí všichni zastavit a rozehrát hru od začátku.



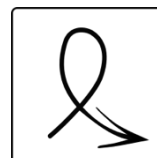
Aktivitu kočka a myš zahajujeme s hráčem (myší), u kterého jsme si jisti, že plně porozuměl pravidlům.



Myšce můžeme počítat (ukazovat) počet oběhnutí kruhu, a pokud žák-myš získá více než 10, utekl před nebezpečnou kočkou a zvítězil.



Jedinečné postavení vyvolávajícího můžeme přidělit i žákovi se zrakovou vadou. Před začátkem hry s žáky domluvíme, kudy bude vyhazující žák odcházet z kruhu (nejlépe za zvukem či po výrazné čáře).



Vyhazování při vyvolávání můžeme přenechat na dětech, které si po zachycení míče odpočítají vyhození míče, a jeden vyvolá další tým.



KOČKA A MYŠ

Ze skupiny dětí vytvoříme dva soustředné kruhy. Vnější kruh je tvořen více žáky a je větší, vnitřní kruh tvoří méně dětí a je menší. Děti se v kruzích postaví čelem proti sobě na velikost kin-ballového míče. Učitel vybere jedno z dětí, které bude v roli myši utíkat v prostoru mezi kruhy před míčem představujícím kočku. Na předem smluvený signál rozpohybují děti rukama míč, jejich snahou je pohánět ho tak rychle, aby dohnal utíkající myš. Hra končí ve chvíli, kdy se míč dotkne žáka.



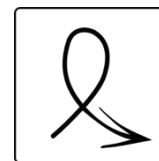
VYVOLÁVANÁ

Žáci se rozestaví do kruhu a následně jsou rozpočítáni do dvou nebo tří týmů, které určí pedagog. Vyučující si stoupne do středu kruhu a vyhodí míč, přičemž zavolá číslo týmu. Oslovený tým musí míč zachytit dříve, než dopadne na zem. Pokud se zachycení podaří, skupina získává bod a vyučující vyvolává znovu.



ČÍSLA

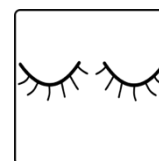
Děti se rozčlení do vyrovnaných skupin, ve kterých si rozdělí čísla podle počtu hráčů. Následně jsou skupiny rozestaveny do dvou řad naproti sobě, uprostřed je připraven míč. Na zvolání čísla vybíhá z každého týmu hráč, jemuž bylo dané číslo přiděleno a snaží se doběhnout k míči dříve než hráč z druhého družstva. První, kdo se míče dotkne, získává pro svou skupinu bod.



Zprvu hráči při hře na čísla na startu stojí, později hru ztěžujeme tím, že hráči zaujmou pozici vsedě, vleže či v kleku.



Čísla můžeme určovat i pomocí ukázání na předem napsané tabulce. Rovněž jsou využitelné početníky bodů používající se pro jiné sporty.



Víly – záchraňovatelé se nemusejí pohybovat po hřišti, ale mohou na domluveném místě stát, polapeným dětem zadat drobný úkol a pomoci jim s jeho plněním.



Přihrávání ježibab pro začarování volně běhajících žáků je doplněno o nutnost přihrát si s žákem čekajícím ve středu hracího pole.



VÍLY A JEŽIBABY

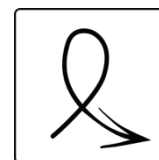
Dva z žáků jsou určeni ježibabami a označeni jednou barvou rozlišovacích dresů, další dva žáci jsou vílymi, označeni jinou barvou rozlišovacích dresů. Neoznačené děti se pohybují volně ve vymezeném prostoru. Ježibaby mají v držení míč, který kutálí po zemi a mají za úkol se jím dotknout dětí, které s míčem honí. Pokud se někoho dotknou, ten okamžitě zkamení a musí počkat na vysvobození, kterým je dotyk od jedné z víl.



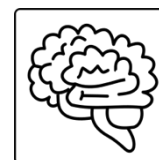
KOLEJE

Děti se postaví do zástupu za sebou a jejich úkolem je posílání míče v předem určeném směru. Míč se po celou dobu hry nesmí dotknout země.

Podle počtu a šikovnosti dětí volíme počet opakování a pozici. Mezi varianty pozic patří kromě stoje a sedu také možnosti lehu na břicho či zádech. Při posílání míče přes ležící žáky zvolíme jednoho vlakvedoucího, který kutálí míč a nesmí stoupnout na žádnou kolej.



Mezi obtížnější varianty kolejového předávání míče patří podávání pouze nohama – žáci leží v řadě za sebou a míč si podávají úchopem mezi kotníky.



Větší bezpečnost při lehu žáků v kolejích zajistíme předem určeným směrem, kde budou mít všechny děti hlavu, a kam naopak pokládají nohy. Míč vede pedagog nebo zodpovědný žák.

2. LAVIČKY A OBRUČE

Švédské lavičky jsou dodnes neodmyslitelnou součástí českých tělocvičen a jejich využití k posilovacím, protahovacím či koordinačním cvičením je možné i pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Záměrně v následujících ukázkách cviků neuvádíme běžné přecházení, přebíhání, chůzi popředu či pozpátku atd.

Cvičení s lavičkami následně doplňujeme o cvičení s obručemi. Opět v následující kapitole vynecháváme běžné posílání obručí po zemi, kroužení okolo pasu či na končetinách, tedy obecně známé a používané aktivity. Obruče mohou být stejně rozmanitě využitelnou pomůckou, jako výše popsané lavičky.

Prostor pro poznámky:

Literatura a odkazy

- Křištofič, J. (2006). Pohybová příprava dětí. Praha: Grada.
- Vaňurová, A. (2013). Využití švédské lavičky v gymnastickém tréninku dětí předškolního věku. Olomouc, 2013. bakalářská práce (Bc.). Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury



PŘITAHOVÁNÍ NA ZÁDECH

Leh na zádech na lavičce, paže ve vzpažení. Přitahování rukama vpřed – u dětí dbát na napnuté nohy ve snožení, propnuté špičky.

Aby si děti nepomáhaly nohama a od lavičky se neodrážely, lze vyžadovat skrčení nohou, kolena na hrudníku. Tím docílíme toho, že se žáci budou posouvat pouze činností paží.



PŘITAHOVÁNÍ NA BŘIŠE

Leh na břicho na lavičce, přitahování rukama vpřed. U dětí dbát na napnuté nohy, špičky.

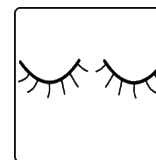
Opět můžeme vyžadovat skrčení nohou a přiblížení pat směrem k hýždím, čímž lze zabránit odražení nohama od lavičky.



SKRČIT – ROZNOŽIT

Žáci zaujmou základní polohu (ZP): vzpor dřepmo na lavičce – ze ZP do vzporu stojmo rozkročného a zpět výskok do vzporu dřepmo na lavičce. Po každém skoku posunutí paží vpřed.

Dbát na to, aby měli žáci při cvičení „skrčit – roznožit“ napnuté paže.



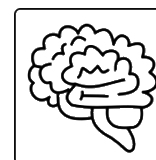
Při cvičení na lavičkách dbáme na bezpečnost provozu (pády, nárazy). Před aktivitou je vhodné nechat děti seznámit se s novým náčiním, aby o něm získaly jasnější představu.



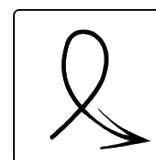
Dětem poskytneme názornou ukázkou správného provedení daného cvičení – ujistíme se, že na nás dobře vidí. Nezbytná je také zpětná vazba od žáka a zjištění, že vše dobře pochopil.



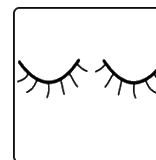
Dětem s tělesným postižením můžeme během cvičení poskytnout pomoc tím, že je uchopíme v oblasti pasu a sun po lavičce jim usnadníme.



Lepšímu porozumění cvičení napomůže názorná ukázkou provedení. Poté si žák může aktivitu vyzkoušet sám s tím, že ho pedagog slovně vede a motivuje ke cvičení.



Toto cvičení lze obměnit výskokem na lavičku do vzporu dřepmo – následuje seskok na druhou stranu lavičky a zpět, nohy ve snožení.



U složitějších úkonů mohou žáci se zrakovým postižením pocítovat nejistotu, je možné zařadit možnost odstoupení od cvičení nebo žákovi poskytnout pomoc.



PŘESKAKOVÁNÍ LAVIČKY s oporou o paže

Žáci zaujmou základní polohu: stoj snožný vedle lavičky našíř, uchopení lavičky oběma rukama. Následně přeskakují lavičku ze strany na stranu snožmo s oporou o paže, po každém skoku posunou ruce vpřed.



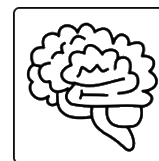
NABÍRÁNÍ VODY

Žáci se po lavičce pohybují směrem vpřed chůzí podřepmo. Jednou nohou stojí na lavičce (je v mírném pokrčení/podřepu), druhá noha je natažená.

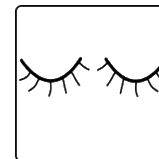


HOLUBIČKA

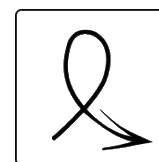
Žáci zaujmou na lavičce základní polohu: stoj snožný, upažit. Následuje váha předklonmo neboli „holubička“.



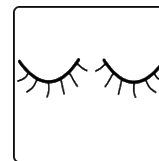
Přeskakování lavičky lze obměnit a zvolit jednodušší variantu – překračování lavičky.



U dětí se zrakovým postižením zvolíme variantu překračování lavičky. Dbáme u nich na bezpečnost, pomalé provádění cvičení a v případě potřeby doprovázíme pohyb verbálně.



Při cvičení „nabírání vody“, mohou děti nejprve začít s rukama v bok – lépe se soustředí na napínání nohou při chůzi.



Vhodná je dopomoc učitele v podobě držení žáka za ruku či trup, dítě je pak jistější a lépe nachází rovnováhu.



Žákovi s tělesným postižením udělíme při cvičení alternativní roli „trenéra“. U holubičky dbá na správnost a způsob provedení a snaží se spolužáky motivovat k co nejplynulejšímu provedení pohybu.



S poruchami sluchu mohou souviset i poruchy rovnováhy, proto je vhodné žáka při rovnovážných útvarech jistit. Pro korekci provedení využijeme názorné ukázky.



CHŮZE „PATA – ŠPIČKA“

Chůze po obrácené straně lavičky – nohu, kterou žáci dělají krok vpřed, přikládají tak, aby se pata dotýkala prstů druhé nohy. Paže v upažení, tělo v napřímení.



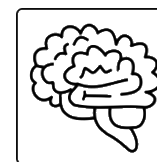
CHŮZE PO PATÁCH

Chůze po patách na obrácené straně lavičky – paže v upažení.

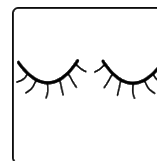


CHŮZE VE VÝPONU STRANOU

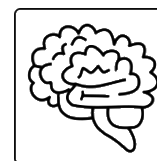
Žáci zaujmou základní polohu: stoj snožný na lavičce čelně, upažit/ruce v bok. Následuje chůze ve výponu stranou, žáci drží hlavu v prodloužení páteře a dívají se před sebe. Strany přisunu při dalším opakování vystřídáme.



Aby děti chodily poctivě „pata – špička“ a nedělaly větší kroky, které jsou nežádoucí, lze k chůzi připojit slovní motivaci typu „pata vždy polechtá prsty“ apod..



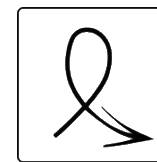
Nácvik rovnováhy musí u zrakově znevýhodněných dětí probíhat postupně, nenásilně, dle individ. možností. Vhodná je dopomoc podepřením paže a chůze po širší straně lavičky či vyzkoušení aktivity na podlaze s reliéfem simulujícím lavičku.



Při chůzi by děti měly sledovat konec lavičky a hlavu by měly držet v prodloužení páteře. Žákům lze na hlavu umístit zploštělý předmět, který jim nesmí při chůzi spadnout.



Cvičení zahájíme žákem, u kterého máme jistotu, že porozuměl zadání a bude vhodným předcvičujícím pro žáka se sluchovým postižením.



Chůzi po patách může vystřídat chůze po špičkách či chůze pozpátku. Cvičení volíme dle individuálních možností žáků a poskytujeme dopomoc.



Abychom do aktivity zapojili dítě s tělesným postižením, můžeme ze cvičení udělat soutěž. Daný žák pozoruje, kdo přejde celou lavičku ve výponu a kdo ne, na konci vyhlásí nejlépeší spolužáky.



PROPAST

Umístíme dvě lavičky našíř (ve vzdálenosti cca 15 cm). Žáci po lavičkách lezou po čtyřech, přecházejí, přebíhají a jdou vzad – pokaždé s levou rukou/nohou na levé lavičce a pravou rukou/nohou na pravé lavičce.



SESTUPY A VÝSTUPY NA LAVIČKU

Umístíme dvě lavičky našíř (ve vzdálenosti cca 30 cm). Žáci se posouvají směrem vpřed tak, že vždy vystoupí na lavičku (na levou lavičku stoupá jako první levá noha, na pravou lavičku noha pravá), sestoupí do mezery mezi lavičkami a vystoupí na lavičku druhou.

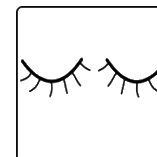


ÚKLONY V SEDU ROZNOŽNÉM

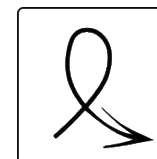
Žáci zaujmou základní polohu: sed roznožný na lavičce bočně, ruce podél těla. Následují úklony, střídání stran. Pozici paží lze obměňovat: upažení, vzpažení, ruce v bok, ruce v týl či „svícen“.



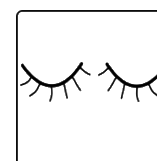
Pro žáka s tělesným postižením, který se pohybuje na invalidním vozíku, umístíme lavičky vždy ve větší vzdálenosti od sebe, aby mezi nimi mohl projet.



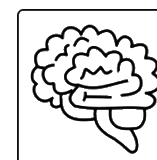
Naopak u jedinců se zrakovým postižením můžeme cvičení modifikovat tím, že dáme lavičky blíže k sobě, abychom předešli pádu do mezery mezi nimi a případných nejistot u cvičícího.



Činnost můžeme obměnit aktivitou „zem je láva“. Lavičky k sobě umístíme v takové vzdálenosti, aby bylo možné přestupovat z jedné na druhou a během jejich překonávání se vyvarovat dotyku země.



Tento cvik může být pro jedince s postižením zraku náročný. Výstupy na lavičku lze vyměnit za nácvik správného způsobu chůze a držení těla mezi lavičkami.



Děti můžeme ke cvičení motivovat představou o stromu, kterému se ve větru naklání koruna až ke kmenu.

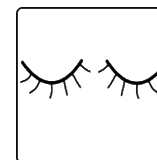


Děti se sluchovým postižením mohou citlivěji reagovat na změnu polohy hlavy. Je vhodné se žákem komunikovat ohledně příjemnosti pohybu a je možné zařadit možnost odstoupení od cvičení.



PŘEDKLONY V SEDU ROZNOŽNÉM č. 1

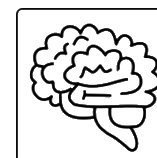
Žáci zaujmou základní polohu (ZP): sed roznožný bočně na lavičce, chodidla na zemi, upažit. Následuje ohnutý předklon k pravé noze, vzpažit, ruce na špičku – výdrž – zpět do ZP. Totéž opačně.



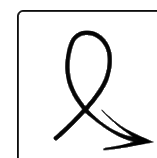
Pro jedince se zrakovým postižením mohou být hluboké předklony a rychlé změny poloh kontraindikací. Proto je vhodné je nezařazovat a nahradit cvikem jiným (např. rotace v trupu).



Žáka se sluchovým postižením opět předem upozorníme, že není nutné cvik provádět v případě, že mu navozuje nepříjemný pocit. Nesetrvávat v ohnutém předklonu dlouho.



Děti můžeme k hlubokému předklonu motivovat přitahováním se pažemi za pomyslné lano.



Cvičení můžeme upravit tak, že žáci zaujmou základní polohu: sed roznožný před lavičkou našív, naváže ohnutý předklon a snaha se dotknout lavičky.

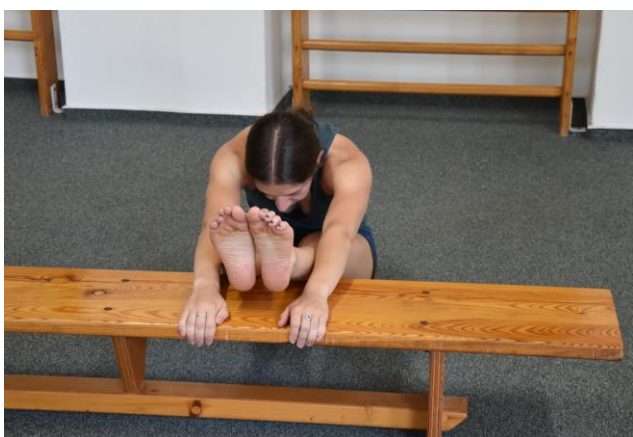


Žákovi, který sedí na invalidním vozíku poskytneme k předklonu pomoc. Stoupneme si před žáka čelem k němu, uchopíme ho za obě paže a provádíme mírný tah. Dítě při předklonu schová hlavu mezi ruce.



PŘEDKLONY V SEDU ROZNOŽNÉM č. 2

Žáci zaujmou základní polohu: sed roznožný před lavičkou našív, paty na lavičce. Následuje ohnutý předklon s výdechem do maximální polohy – výdrž. Je důležité dbát na napnuté nohy, špičky.



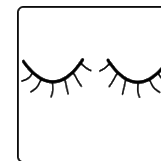
PŘEDKLONY V SEDU

Žáci zaujmou základní pozici (ZP): sed snožmo před lavičkou našív, paty na lavičce. Následuje ohnutý předklon s výdechem do maximální polohy – výdrž. Důležité je dbát na napnuté nohy, špičky.



ÚKLONY NA LAVIČCE

Žáci zaujmou základní polohu (ZP): Stoj na lavičce bočně, paže ve vzpažení, nádech. Následuje úklon vpravo, který je proveden s výdechem. Zpět do ZP a úklon vlevo, opět s výdechem.



Žáci se zrakovým postižením provádějí pouze mírný úklon. Je třeba děti jistit, aby nedošlo k náhlé ztrátě rovnováhy a pádu z lavičky. Vhodné je cvik provádět nejprve na zemi, po nácvičku pak vystoupit na lavičku.

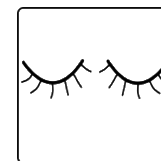


Sklouznutí lze s dětmi provádět dále vleže na břiše či na zádech.



SKLUZAVKA

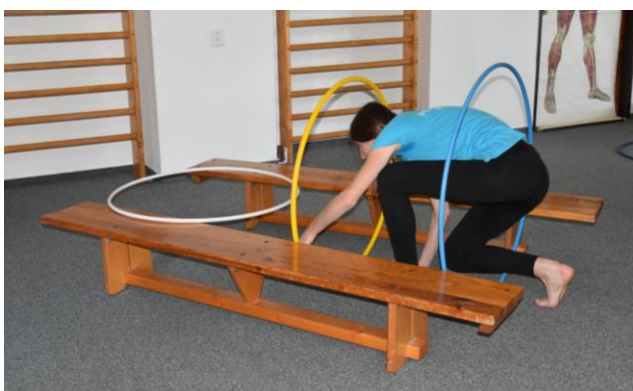
Lavičku zavěsíme napodél na žebřiny. Děti zaujmou základní polohu: sed na lavičce bočně, rukama se přidržují hran lavičky. Následuje kontrolované sklouznutí.



Žákům se zrakovým postižením poskytneme při sklouznutí pomoc za paže. Vhodné je začínat z nižších poloh (leh na zádech) a později, po získání jistoty, přejít do sedu.

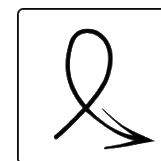


Prolézání může nahradit slalom mezi lavičkami, kterého se bude moci účastnit i jedinec pohybující se na invalidním vozíku.



PROLÉZÁNÍ BEZ DOTYKU

Umístíme dvě lavičky našíř tak, aby mezi ně šly umístit obruče. Obruče lze také položit na lavičky svrchu. Žáci mají poté za úkol prolézt skrze obruče tak, aby se jich nedotkli žádnou částí těla.



Sešikmenou lavičku můžeme využít k přitahování rukama vpřed, lezení po čtyřech či chůzi.



Pokud prolézání zařazujeme ve štafetových závodech, je vhodné obruče barevně odlišit dle způsobu jejich překonávání.



HAD LEZE DÍROU

Umístíme dvě lavičky našší tak, aby se děti vešly do prostoru mezi nimi a svrchu šly položit obruče. Žáci mají poté za úkol podplazit se pod obručemi tak, aby se jich nedotkli žádnou částí těla.



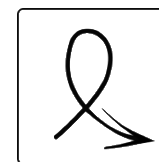
PŘESKAKOVÁNÍ OBRUČE

Žáci zaujmají základní polohu (ZP): stoj, obruč před tělem čelně. Následují přeskoky jednožej vpřed přes obruč/přeskoky snožmo vpřed přes obruč/přeskoky snožmo vpřed s meziskokem přes obruč/přeskoky snožmo vzad přes obruč.

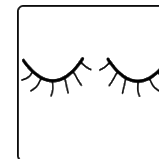


PROSKAKOVÁNÍ OBRUČE

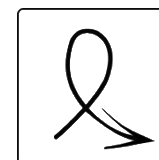
Učitel rozpohybuje obruč tak, aby se kutálela rovně po délce tělocvičny. Úkolem žáka je, aby našel vhodný okamžik, kdy se pokusí rozpohybovanou obručí proskočit.



Při cvičení „had leze dírou“ můžeme s dětmi uskutečňovat různé obměny. Děti mohou vždy z každé obruče vykrouknout či jimi proskočit, aniž by se jich dotkly. Můžete žáky zapojit do vymýšlení dalších variant.



Pro žáky se zrakovým postižením můžeme přeskakování obruče nahradit vhodnější aktivitou, kdy žák stojí v obruči, uchopí ji a zvedá směrem k hlavě. Jakmile má obruč mimo své tělo, pokládá ji na zem před sebe a opět do ní vstupuje. Cílem je dostat se z bodu A do bodu B.



Kutálení obruče lze trénovat také ve dvojici, kdy stojí dva žáci proti sobě a obruč si navzájem posílají tak, aby nepadla. Po osvojení správné techniky můžeme přidat do dvojice druhou obruč. Během kutálení se pak obruče míjejí a nesmí se srazit.



Žák s tělesným postižením může po zácviku zastávat roli, kdy bude obruč svým spolužákům posílat. Pro větší zapojení daného žáka lze aktivitu modifikovat tak, že proskakování nahradíme hodem papírové koule či úchopového míče s cílem vytipovat, kdy nejlépe proletí.

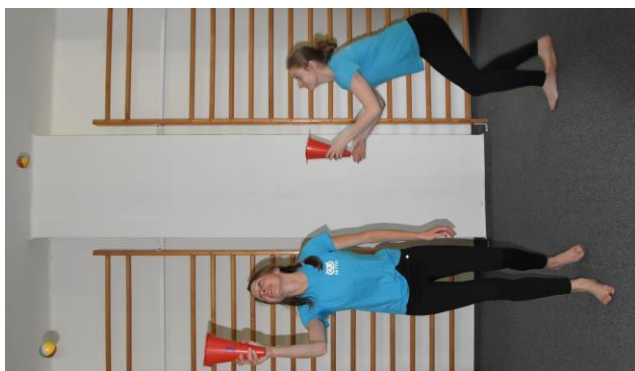
3. KUŽELY S MÍČKY

Kužely jsou často neprávem vnímány pouze jako vytyčovací materiál, který označuje blíže definované místo. Setkáváme se s nimi na překážkových drahách, při různých slalomech, skocích nebo ve větší variantě na silnici v dopravním hřišti. Na následující straně Vám chceme alespoň stručně ukázat, že jejich využití může být daleko zábavnější, než se na první pohled zdálo.

Jako velké plus bychom mohli jistě připojit skutečnost, že kužely jsou barevné, což využijeme například při honičkách – kdy všichni mají kužel a ti, kdo mají červený, jsou chytači. Dalším pozitivem je více variant postavení kuželů, což je prvek vhodný k soutěžení více týmů – bude na konci více kuželů stát nebo ležet? Případně pro jejich schopnost skluzu po určitém povrchu – jednoduchá varianta cílové hry. Kužel svým tvarem můžeme využít jako čepičku motivující žáky k protažení těla či vymyslet nespočet dalších modifikací, ke kterým tuto všestrannou pomůcku využijeme.

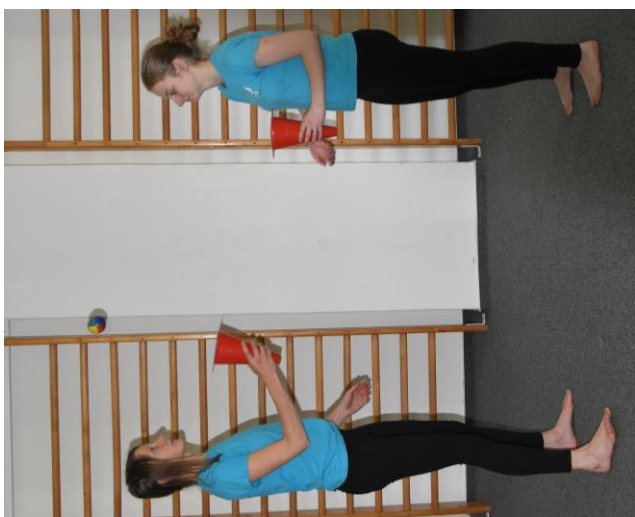
Na fotografiích ilustrujících cvičení jsou využity míčky pro žonglování, které opět vynikají svou barevností. O něco těžší variantou je pak například míček tenisový.

Prostor pro poznámky:



PADÁ Z NEBE

Každý hráč dostane jeden kužel a jeden míček. Následně se pokouší o vyhození míčku do vzduchu a jeho zachycení do kuželu. Cvičení zahájíme nejprve vyhazováním míčku z ruky, později zkusíme i vyhazování z přímo z kuželu.



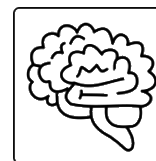
PŘIHRAJ

Děti se ve dvojicích postaví čelem k sobě. Každý z dvojice drží vlastní kužel a společně mají jeden míček. Aktivita začíná vyhozením míčku prvním z dvojice. Vyhozený míček se pokouší druhý z dvojice zachytit do vlastního připraveného kuželu.

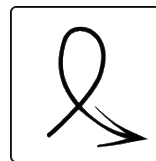


POZEMNÍK

Žáci si ve dvojici přihrávají míček pouze za pomoci kuželů. Nejprve mohou přihrávky vyzkoušet na místě, později lze zařadit i dynamický pohyb po tělocvičně se závěrečným výstřelem na cíl.



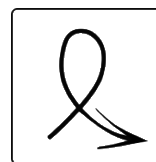
Můžeme postupovat od jednodušší varianty vyhození míčku z ruky a jeho zachycení do kuželu na místě ke složitějším variantám s chytáním míčku v průběhu sedání, lehání.



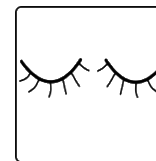
Míček můžeme umístit na úzkou stranu kuželu a pokoušet se balancovat do sedu/lehu nebo procházet skrze připravenou dráhu, aniž by dopadl na zem.



Vyhazování míčku z ruky, které druhý hráč zachycuje do připravené pomůcky, může zjednodušit na začátek hru.



Variantou je postavení žáků do kruhu, kdy každý drží míček i kužel. Na pokyn všichni vyhodí míček nad sebe, udělají krok stranou (po kruhu) a snaží se zachytit míček souseda po pravici/po levici.



Použití ozvučeného, barevně výrazného či těžšího než tenisového míčku, umožní žákovi lépe vnímat jeho dráhu.



Motivujeme žáky k neverbální komunikaci před odesláním míčku kamarádovi (např. pokývnutím, zamáváním).

4. CVIČENÍ NOHOU

Malým, ale významným částem těla, kotníkům a ploskám nohou, je věnována jedna kapitola našeho praktického cvičení. Všechny cviky doporučujeme realizovat bosky na neklouzavé podložce, která je příjemná na kontakt. Zvolit můžeme cvičení s pomůckami nebo bez podle času a možností.

Jednotlivé cviky můžeme zařadit do rozcvičení nebo do závěru hodiny s cílem zklidnění organismu a uvolnění.

Prostor pro poznámky:

Literatura a odkazy

- LEVITOVÁ, A., VAŘEKOVÁ, J., DAŘOVÁ, K. (2015). Prevence a korekce ploché nohy u dětí a mládeže (II. část). Tělesná výchova a sport mládeže. 81(3), 39-45.
- REISMÜLLER, R., LEVITOVÁ, A. (2015). Plochá noha u dětí a mládeže (I. část). Tělesná výchova a sport mládeže. 81(2), 31-35.
- VAŘEKOVÁ, J., BOTLÍKOVÁ, V. (2017). Na outdoorových akcích s bosýma nohama. Tělesná výchova a sport mládeže. 83(3), 33-38.
- NOVÁKOVÁ, P., VAŘEKOVÁ J. (2019). Využití víček od PET lahví v hodinách tělesné výchovy. Tělesná Výchova a sport mládeže. 85(3), 33-39.



POHUPOVÁNÍ ZE ŠPIČEK NA PATY

Střídání postavení chodidel vůči podlaze – přenášení váhy ze špiček na paty a opačně. Ruce umístíme v bok, celé tělo je napřímeno a hlava se nachází v jeho přirozeném prodloužení. Pro snadnější kontrolu správného provedení cviku ho můžeme provádět před zrcadlem.



CHŮZE PO ŠPIČKÁCH

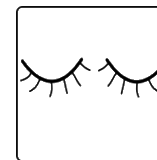
Krátká chůze po špičkách – špičky a paty jsou v neutrální poloze v závislosti na individuálním postavení kyčelních kloubů, hlava je v prodloužení páteře, ruce upažíme nebo založíme v bok.

Po chůzi na špičkách může následovat chůze na patách jakožto další modifikace tohoto cviku.



ELEVACE PALCE

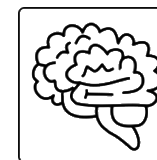
Ve stoje nebo v sedě na zemi se bosá noha celou ploskou opírá o zem. Střídavě nebo současně zvedáme palce jednotlivých nohou směrem vzhůru a poté je pokládáme – aktivujeme tak klenbu chodidel.



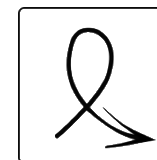
Žákovi se zrakovým postižením prováděný pohyb nejprve slovně popíšeme nebo mu umožníme si daný pohyb „navnímat“ dotekem u jednoho ze spolužáků, poté podepřeme žákovi paže a pomáháme mu udržet rovnováhu.



Cvičení zaměřené na špičky a paty s přenášením váhy můžeme provádět i v sedě na židli nebo vozíku.



Jako motivaci k provádění daného cvičení můžeme využít všem dobře známé trhání jablek ze stromu a vytahování se za rukama. Na konci aktivity ruce uvolníme, vyklepeme, a chůzi po špičkách vystřídáme za normální chůzi.

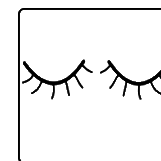


Můžeme cvik obměnit tím, že budeme sedět na zemi s pokrčenýma nohama, bosé nohy opřené celou ploskou o podložku. Následně budeme roztahovat prsty od sebe a opět je vracet zpět.



HOUSENKA

Ve stoji nebo vsedě na zemi se bosá noha celou ploskou opírá o zem. Skrčené prsty přitiskneme k zemi a paty přitáhneme co nejbližší k prstům. Prsty natáhneme dopředu a pohyb opakujeme. Po vystřídání cviku na obou nohách se můžeme děti zeptat, která z housenek se plazila lépe, rychleji a podobně.



Pro lepší pochopení cviku necháme žáka, aby si pohyb tzv. osahal a zároveň mu poskytneme vhodný popis daného pohybu.



MÁVÁNÍ PALCI

Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Nejdříve se snažíme oddálit všechny prsty od sebe a poté zkusíme oddělit pohyby palců od ostatních prstů a zamávat s nimi. Ostatní prsty jsou co nejvíce relaxované.

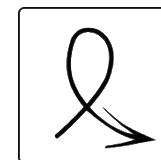


Housenku lze cvičit i na ruce, kde je průběh pohybu lépe zřetelný. Po vyzkoušení cviku s rukou zkusíme i cvik na obou nohách.

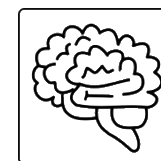


MLÝNEK

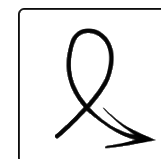
Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Kroužíme nohama v kotnících jedním směrem/druhým směrem. Při sezení dbáme na přirozené vytažení páteře, neutrální postavení ramen i hlavy..



S palci můžeme mávat i střídatě – jeden máme přitážený k sobě, druhý směřuje od nás. Na závěr zahýbeme všemi prsty a uvolníme je.



Mávání palci i cvičení mlýnek lze doplnit stejným cvičením na ruce, které předpažíme. Takto upravený cvik je koordinačně méně náročný.



Dále můžeme vyzkoušet kroužit každou nohou na jinou stranu.



ODSTŘEDNÉ KROUŽKY

Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Kroužíme nohama v kotnících směrem ven.



DOSTŘEDNÉ KROUŽKY

Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Kroužíme nohama v kotnících směrem dovnitř.



STĚRAČE

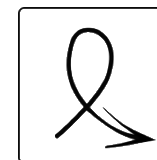
Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Palci u nohou pohybujeme směrem od sebe a k sobě.

FAJFKA – ŠPIČKA

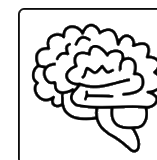
Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Na jedné noze uděláme fajfku, na druhé špičku a nohy střídáme (pohyb je pomalý a kontrolovaný).



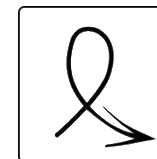
Dětem můžeme dotekem dopomoci k vykonávání pohybu. Rozsah pohybu zvětšujeme postupně a žáka se průběžně dotazujeme, zda jsou pro něj pohyby komfortní.



Cvik lze dále modifikovat tak, že vsedě na zemi s pokrčenými koleny a chodidly na zemi (asi 20 cm od sebe) začneme skrčené prsty posouvat po zemi k sobě a poté od sebe.



Snadnější variantu vytvoříme soustředěním pouze na jednu pohybující se nohu a až po zvládnutí tohoto pohybu do něj zapojíme i druhou nohu.



Cvičení můžeme modifikovat vleže na zádech. Nohama pohybujeme jako při jízdě na kole a zpět (pohybují se i chodidla – směrem vpřed máme "fajfky", jakmile nohy přitahujeme směrem k sobě, máme "špičky").



KRČENÍ A NAPÍNÁNÍ PRSTŮ

Vsedě na zemi, dolní končetiny jsou natažené, ruce se opírají za tělem. Chodidlo co nejvíce zmenšíme tím, že prsty přitahujeme k patám. Poté se snažíme nohu co nejvíce zvětšit a prsty vytáhnout všemi směry.



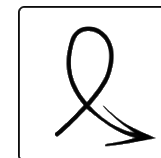
MISTIČKY

Vsedě na zemi, kolena jsou pokrčená, ruce se opírají za tělem, plošky nohou jsou přitisknuté k sobě. Jednotlivé prsty ve dvojicích od sebe postupně oddalujeme a vracíme opět k sobě.

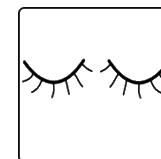


UCHOPENÍ JEŽKA

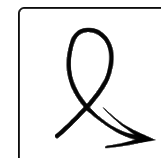
Vsedě na zemi, kolena jsou pokrčená, ruce se opírají za tělem. Prsty u nohou uchopíme ježka (lze uchopovat jiné drobné předměty různých tvarů – kuličky, kostky apod.), podáváme předměty prsty jedné nohy pod prsty druhé, nebo pouze uchopíme a pustíme předmět na podložku. Nohy pak vystřídáme.



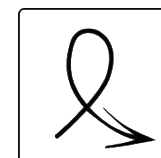
K pohybu nohou můžeme postupně připojit souhlasné pohyby očí, kdy k sobě budeme tisknout víčka nebo naopak oči kulit. Cvičení několikrát zopakujeme, poté se položíme na podložku a uvolníme celé tělo.



Při cvičení využijeme možnost opory trupu o rovnou zeď, která podpoří napřímené držení těla žáka.



Vsedě na zemi, kolena jsou pokrčená, ruce se opírají za tělem, plošky nohou přitisknuté k sobě. Nohy posouváme dopředu, poté je vracíme k sobě. Prsty i paty udržujeme co nejdéle pospolu.



Cvik lze provádět ve dvojici či v kroužku, kdy si děti vzájemně předávají ježka či jiný drobný předmět z nohy do nohy. Drobné předměty můžeme také házet na vytyčený cíl.



UVOLŇOVÁNÍ PLOSKY POMOCÍ JEŽKA

Vsedě na zemi, kolena jsou pokrčená, ruce se opírají za tělem. Pod plosku jedné nohy vložíme ježka a chodidlem se po něm pohybujeme dopředu a dozadu. Druhá noha leží chodidlem na zemi, poté nohy vystřídáme. Lze zvolit i jinou trajektorii pohybu (kroužení, obkreslování celé plosky, aj.)



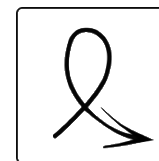
UVOLŇOVÁNÍ PLOSKY POMOCÍ MÍČKU

Ve stoji položíme pod plosku jedné nohy míček, druhá noha stojí celým chodidlem na podložce. Postupně celým chodidlem provádíme po míčku krouživý pohyb či pohybujeme dolní končetinou vpřed a vzad.

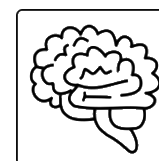


UVOLŇOVÁNÍ PRSTŮ NA NOZE

Ve stoji položíme pod plosku jedné nohy tenisový míček, druhá noha stojí celým chodidlem na podložce. Míček poválíme pod prsty jedné nohy od palce k malíčku a zpět, poté nohy vystřídáme.



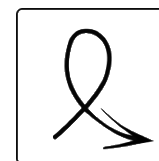
Ježka můžeme následně uchopit do ruky a namasírovat si také nártu či ve stoje celé dolní končetiny od shora dolů a zpět, a to celé několikrát zopakovat.



Při masírování nohou motivujeme děti k vnímání pohybu míčku pod chodidlem a doptáváme se na to, které místo je nejpříjemnější masírovat.



Tenisovým míčkem lze masírovat také horní končetiny či záda, když si sedneme s dětmi do kroužku a masírujeme se navzájem. Poté se v kroužku otočíme do protisměru a namasírujeme ještě spolužáka, který seděl za námi. Na konci za masáž poděkujeme.

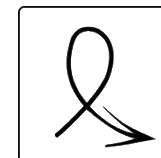


Tenisový míček můžeme také využít k přihrávkám vnitřní hranou chodidel ve dvojici či kroužku.



OPIČÍ CHŮZE

Krátká chůze po vnějších hranách chodidel (tzv. chůze s koleny do O). U dětí je nutná korekce pro podsazení pánve a vyvarovat se u nich „vyšpuleným“ hýždím.



Stojíme na vnějších hranách chodidel a palce ohýbáme tak, abychom je co nejvíce přiblížili k podložce.



CHŮZE PO VNITŘNÍCH HRANÁCH CHODIDEL

Krátká chůze po vnitřních hranách chodidel (tzv. chůze s koleny do X). Opět je u dětí třeba pohlídat, že nedochází k podsazení pánve, nahrbení nebo jiným vychýlením těla ze správného postavení.

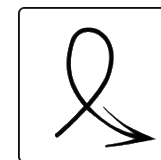


Při předvedení cviků dbáme na to, aby žák dobře rozuměl zadání cviku a viděl kvalitně i názornou ukázkou.

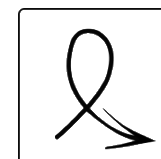


POSUNY TĚŽKÉHO PŘEDMĚTU

Těžký předmět, v našem případě byl zvolen medicinbal, posunujeme do strany – zevní a poté vnitřní hranou chodidla. Cvik lze provádět rovněž vsedě.



Stejně jako pohupování ze špiček na paty můžeme měnit postavení nohou z vnitřních hran chodidel na vnější.



Cvičení lze provádět ve dvojici, kdy žáci stojí proti sobě a mají ruce opřené o ramena. Každý z nich přiloží jednu nohu k vnější části míče a na signál do něj po dobu 5 sekund mírně tlačí. To samé opakujeme druhou nohou.



MALÍŘ

Ve stoji nebo vsedě na zemi vsuneme tužku mezi palec a ukazováček na noze. Poté píšeme/kreslíme dle vlastní fantazie nebo předem určeného zadání.

Kresbu vyzkoušíme oběma nohama a následně zjišťujeme, jakou nohou to jde snadněji.



Vybraného žáka necháme nakreslit libovolný vzor, který se budou ostatní spolužáci snažit napodobit při kreslení nohou.

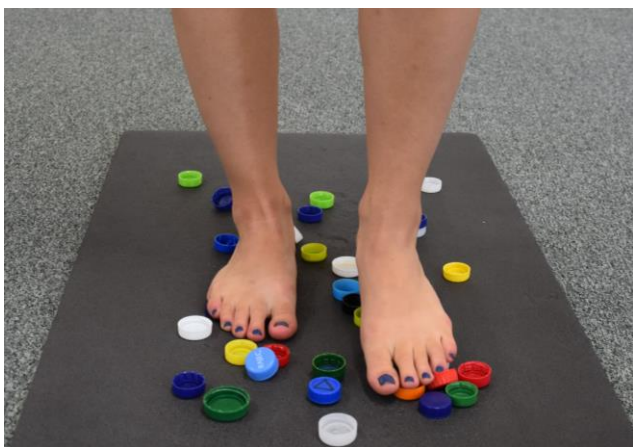


MAČKÁNÍ PAPIRU

Ve stoji nebo vsedě se snažíme pomocí prstů nohou zmuchlat papír a vložit pod chodidla. Paty nezvedáme ze země, prsty před uchopením papíru rozevřeme.

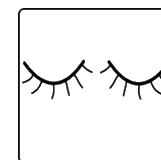


Cvičení mačkání papíru je vhodné také pro trénink motoriky rukou. Volíme papíry různé tvrdosti a snažíme se je vždy jednou rukou zmačkat do co nejmenší kuličky.

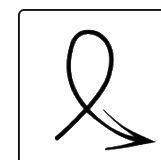


CHŮZE PO NEROVNÉM POVRCHU

Chůze po víčkách od PET lahví, která slouží současně jako „simulace“ nerovného povrchu a masáž plosky. Víčka lze nahradit např. kamínky a dalšími přírodninami. Z různých materiálů můžeme vystavět chodníček, po kterém se děti procházejí.



Žáka nejprve necháme, aby se s nerovným povrchem seznámil a osahal si ho rukama. Předějdeme tak nejistotě a strachu z neznámého. V případě potřeby nabídneme možnost opory o paži. S navigací a případnými komplikacemi může dopomoci asistent pedagoga nebo peer tutor.

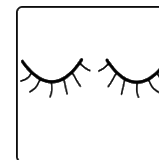


Další variantou chůze po nerovném povrchu může být chůze po laně, ze které je na zemi utvořená trasa. Děti pokládají nohu před nohu a našlapují na lano, čímž trénují zároveň i rovnovážné schopnosti. Lze ztížit chůzi se zavřenýma očima s případnou dopomocí spolužáka.



UCHOPOVÁNÍ A TŘÍDĚNÍ PŘEDMĚTŮ

Vsedě na zemi, kolena pokrčená, ruce se opírají za tělem. Prsty nohou uchopujeme drobné předměty různých tvarů (víčka od PET lahví, kuličky, tužky, kostky atd.) a přenášíme je z jedné hromádky na druhou, dokud je neroztřídíme dle předem určených požadavků.



Děti nemusí třídít předměty pouze podle barev, ale také dle jejich tvarů. Lze volit např. kostky a kamínky, a třídít je do mističek, které jsou umístěny každá po straně jedné nohy.

5. CVIČENÍ PRO PRSTY

Cvičení s prsty lze zařadit nejen do hodin tělesné výchovy, ale i do odpočinkových chvil po dlouhém psaní a sezení v lavicích či jako pohybovou chvíli pro rozptýlení při výkladu látky.

Cvičení jsou v kapitole uváděna nestandardně ve více variantách, a to především z důvodu jejich přenositelnosti prakticky pro všechny žáky. Specifickou skupinu v rámci tohoto tématu tvoří žáci s křečovým držením rukou nebo chybějícími prsty. U žáků s uvedenými nebo obdobnými hendikepy lze cvičení rozšířit na předloktí nebo celé horní končetiny a provádět modifikace, zadávat koordinační úkoly nebo podpořit žáka samotného, aby vymyslel cestu jak by mohl cvik provádět s ostatními spolužáky.

Všechna popsaná cvičení s prsty provádí každý z žáků samostatně dle individuální tolerance a vnímání bolesti a tlaku. Žádné z popsaných cvičení by nemělo bolet ani způsobovat jiné nepříjemné pocity. V rámci každého cviku necháme žákovi dostatečný časový prostor na prozkoumání daného pohybu.

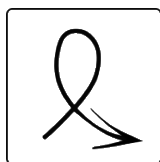
Literatura a odkazy

- VAŘEKOVÁ, J., KALINOVÁ, K. (2018). Cviky pro oblast horní končetiny. Tělesná výchova a sport mládeže. 84(3), 33-42.

Prostor pro poznámky:



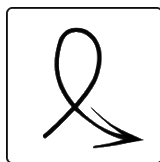
Prsty opakovaně stahujeme k sobě a rozdělujeme od sebe do co největší vzdálenosti. Cvičení provádíme nejprve na každé ruce samostatně a později i společně.



Do prostoru mezi prsty můžeme umístit víčka od lahví nebo třeba pastelky a pokoušíme se o jejich současné zvednutí nad podložku, aniž by vypadly.



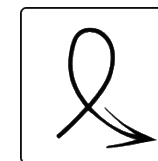
V kontaktu s podložkou se nacházejí střídavě dlaň nebo prsty. V krajních bodech můžeme lehce zatlačit proti podložce a posílit tak samotné protažení.



Cvik lze provádět i ve spojení rukou proti sobě. Zvláštní pozornost si zde zaslouží postavení palce. Prsty k sobě můžeme přikládat postupně – nejdříve malíčky, pak prsteníčky...



Nejprve všechny prsty spojíme k sobě tak, že se dotýkají bříšky na posledním článku. Následně rozpojíme palce a točíme s nimi okolo sebe, jako když se točí mlýnek. Po několika opakováních změním směr na druhou stranu.



Stejným způsobem pomalu pokračujeme v točení u všech dalších prstů. Prstům, jejichž obtáčení je nejsložitější, věnujeme zvláštní čas a trpělivost.





Ruce spojíme k sobě a pomalým tlakem působíme proti sobě. Cvik provádíme intenzivně a spíše krátce.

Později se pokoušíme přetlačovat prsty z jedné ruky do prstů ruky druhé, jako je vyobrazeno na obrázku nahoře. Později tlak vystřídáme.

Obě ruce si v loktech opřeme o podložku a soustředíme se vždy na dvojici prstů, které tlačíme proti sobě. Postupně vystřídáme všechny dvojice. Viz obrázek níže.



Rolování prstů od posledních článků směrem do dlaně provádíme pomalu. Po každém článku prstu žáky zastavíme a zkusíme ještě více samotnou ruku schoulit.

Při cvičení si nepomáháme druhou rukou. Správnému provedení pomůžeme prováděním pohybu nejprve na jedné dominantní končetině a později na ruce nedominantní, případně u obou současně.



Prsty položíme na podložku a následně se snažíme o jejich individuální pohyby směrem do stran. Každým prstem zvlášť se můžeme pokusit opsat malý kroužek.

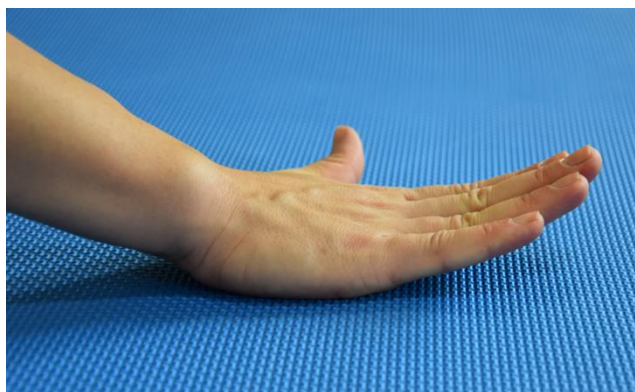
Jestliže se nám cvičení daří, vyzkoušíme náročnější koordinaci. Nejprve se malíček od ostatních prstů co nejdál odsune, a pak se vrátí zpět. V dalším kroku se současně pohybuje malíček s prsteníčkem. Později se připojují stejným způsobem další prsty.





Ruku postupně nastavujeme do dvou pozic. Pozice vyfotografované výše, můžeme označovat například jako „hrábě“. Druhé postavení můžeme pozorovat na obrázku níže, označíme například jako „lodička“.

Při cvičení střídáme postavení z jedné polohy do druhé a zpět. Obdobně provádíme cvik na obou rukou současně. Při realizaci upozorňujeme žáky na součinnost palce.



Podobně jako u předešlého popisu budeme střídat dvě postavení rukou, a to pozici kopečku, kdy klouby prstů vytlačujeme co nejvýše.

Druhý cvik je dynamickým provedením „kolébky“, kdy převalujeme ruku ze strany na stranu od palcového po malíkový val.



Cvičení s prsty můžeme proměnit v jednoduchou hru, kdy se děti rozdělí do dvojic a jeden z žáků spojí ruce s propletením prstů, jako na obrázku výše. Následně druhý žák vždy dotykem vybere jeden prst, který má hráč se spojenými prsty za úkol zvednout.

Určování prstů, které má hráč zvednout lze nejen dotykem, ale i slovním popisem (v případě, kdy chceme více rozvíjet komunikaci).

Obě ruce zatneme v pěst a vzájemným tlakem s oporou o podložku se pokoušíme o jejich přetlačování. Více obrázků níže.



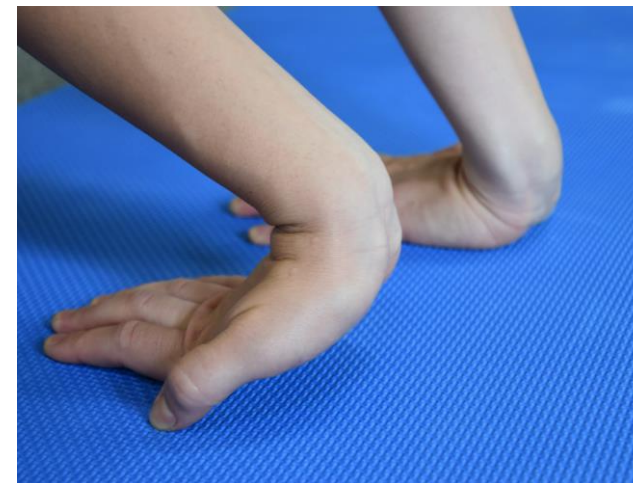


Cvičenec zatne ruce v pěst a opře je o připravenou podložku. Ke cvičení je vhodné volit měkké podložky – žíněnky nebo karimatky. Nad zatnuté ruce přenesl žák mírně váhu a převaluje je ze strany na stranu v mírném zatížení. Zbylá část těla se nachází ve vzporu klečmo.



Ve vzporu klečmo si vtočíme ruce směrem k sobě a pokoušíme se otevírat prsty do natažení/roztažení, a naopak balit a stahovat prsty směrem k sobě do maximálního skrčení/stažení k sobě.

Po zvládnutí současného rozevírání a uzamykání modifikujeme cvičení tak, že každá ruka začíná z jiné výchozí pozice (jedna ruka je otevřená a druhá uzavřená). Poté se jejich pozice vymění.



Ruce otočíme směrem ke kolenům, tělo se nachází v pozici vzporu klečmo. Následně střídavě zvedáme zápěstí jedné ruky od podložky a zvyšujeme tlak na druhé ruce a naopak. Prsty obou rukou jsou ve stálém kontaktu s podložkou.

Cvičení opakujeme s otočením dlaní směrem k tělu. Opět lehce zvedáme a tlačíme ruce proti podložce.



6. ŠVIHADLA

Jednoduchý kus lana určený k tělocvičným aktivitám pravděpodobně zná každý z nás již od útlého dětství. Koordinačně jsou ovšem skoky přes švihadlo náročnou činností, která nutně vyžaduje soustředění, propojení švihu rukama se současným výskokem a odlepení nohou od země. U některých dětí pomůže rozfázování pohybu na více dílčích kroků, které jsou následně propojeny. Jiné děti vydrží trpělivě zkoušet až do prvního zdárného přeskoků, ke kterému se svou pílí dopracují téměř samostatně.

Upravování aktivit se švihadlem pro žáky se specifickými vzdělávacími potřebami jistě vyžaduje notnou dávku kreativity. Jak se Vám níže pokusíme představit, i v případě těchto dětí se jedná o všestranně využitelnou pomůcku.

Nyní už k samotným aktivitám, které níže popsány nejsou, ale jistě by se na ně zapomínat nemělo. Mezi takovéto stálice patří skoky snožné bez meziskoků, snožné skoky s meziskoky, koničci nebo poskoky na jedné noze. Šikovnější z Vašich žáků pak jistě zvládnou i dvojskok, vajíčko, cval stranou se švihadlem a jiné vychytávky.

Prostor pro poznámky:



PÁROVÁ HONIČKA

Účastníci aktivity si ve dvojicích svážou nohy jedním švihadlem. Následně se musejí po celou dobu hry pohybovat v tomto vzájemném spojení. Vybraná dvojice získá roli chytačů, kteří se pokoušejí o její předání dotykem jiné dvojici. Hru hrajeme na vymezeném prostoru.

Svázání švihadla silou může být po žáky po jisté době bolestivé, proto je lépe provaz příliš neťahovat. Zvolit lze i jiné spojovací materiály jako například papírovou lepicí pásku, šátek aj.



PODBÍHÁNÍ LANA

Žáci vytvoří trojici, ve které si rozdělí role. Určí si jednoho, který bude lano podbíhat, a dva žáky točící lano v pravidelném, zpočátku pomalém, rytmu. Hráč, který podbíhá, se připraví na okraj a ve chvíli, kdy lano ťukne o zem, vyběhne vpřed a pokouší se podběhnout na druhou stranu.

Při opačném točení (směrem k připravenému hráči) se zadání mírně změní, a to na nutnost přeskočit lano za běhu. Hráč vybíhá, když se lano ocitne ve výšce jeho očí a ve středu ho následně přeskočí.

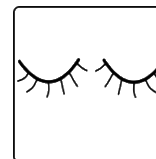


PŘETAHOVANÁ

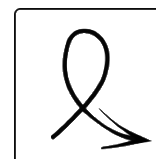
Žáci se ve dvojici, nebo ve větších skupinkách, postaví na protější strany čelem k sobě a uchopí švihadlo. Na pokyn se snaží přetáhnout protivníky na místo, kde stál(i) při zahájení hry. Do středu přetahovacího lana můžeme umístit fáborek, jenž hráčům výrazněji napoví, jak si vedou.



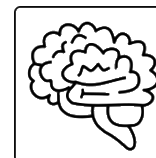
Chytající dvojici označíme předmětem, který si žáci předávají tak, aby vždy bylo zřejmé, kdo právě ostatní spolužáky chytá.



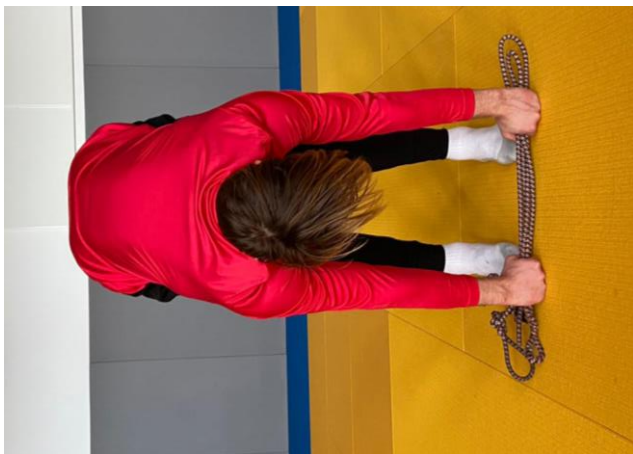
Podbíhání lana můžeme realizovat nejen ve skupinkách po třech, ale nabízí se i varianta točení s velkým lanem pro podbíhání celé třídy současně. Integrovaný žák se pak ke skupině jednoduše připojí, ať už sedí na vozíku – přičemž spolužáci dopomohou k jeho rychlejšímu rozjezdu, či nevidí – a zachycen o trasera úspěšně zdolá překážku spolu s ostatními.



Podběhnutí lana lze jednoduše upravovat dle našeho cíle hodiny. Volit můžeme běh po jednom, po skupinkách nebo třeba volit zadání, kdy při každém otočení lana musí proběhnout jeden žák.



Nen jen soutěživé hráče potěšíme označením středu lana, ale i bodů, přes které má být lano přetaženo na té či oné straně. Před začátkem přetahování rovněž doporučujeme zakázat omotávání lana okolo ruky.

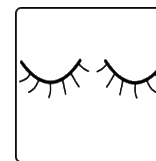


POKLÁDÁNÍ KABELŮ

Žáci realizují protahovací cvičení, při kterém mají za úkol vytáhnout se co nejvýše na špičky spolu se švihadlem. Následně švihadlo pomalu pokládají na zem před chodidla, aniž by došlo k pokrčení dolních končetin v kolenou. Cvik provádíme pomalu a můžeme ho doprovodit počítáním, dle kterého určujeme rychlost realizace.



Uvedená protahovací cvičení můžeme realizovat i z vozíku nebo ve vhodném fyziologickém sedu na žíněnkách.

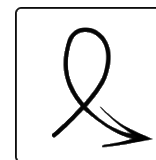


Cviky nejprve popíšeme slovně a doprovodíme je ukázkou. Žákovi se zrakovým postižením dopomůžeme k nalezení popisovaných bodů.



HÁČEK

Nastavitelná délka švihadla může dopomoci při klasických protahovacích cvičeních jako je náklon trupu nad dolní končetinu a snaha o přitažení se ke špičce. Zaháknutím švihadla za chodidlo si zjednodušíme provedení. V krajní pozici motivujeme žáky k prodýchání a chvilkové výdrži.

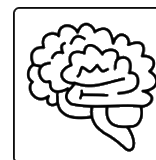


Cvičení „háček“ můžeme realizovat i se snožným postavením nohou či v překážkovém sedu. Zaháknutí švihadla můžeme využít i během jiných protahovacích cvičení, díky čemuž dosáhneme stabilnějších poloh s prostorem pro prodýchání.



SLUNEČNÍ ÚKLONY 2

Žák složí švihadlo na čtvrtiny a uchopí jej oběma rukama. Následně v sedu roznožném provádí úklon od jedné nohy přes narovnání se a vytažení se vzhůru až ke druhé noze. Po celou dobu cvičení motivujeme děti k pravidelnému dechu a maximálnímu možnému provedení.



Jestliže mají děti tendenci podvádět, aby dosáhly individuálně lepších výsledků na úkor samotného cvičení, upozorníme je na správnou výchozí pozici a nutnost realizovat pohyb právě tak, jak jsme úlohu zadali.

7. MÍČE

Pravděpodobně nejpoužívanější pomůckou v rámci tělesné výchovy jsou míče. Obzvláště v prvostupňových hodinách prakticky nelze najít třídu, která neovládá hru na vybíjenou. Kabinety a sklady pomůcek na tělocvik pak obsahují nejen míče volejbalové či fotbalové, ale setkáváme se také s míči na házenou, gymbally, overbally, rugby míči nebo malými tenisovými a pingpongovými míčky.

Už jen samotný neúplný výčet míčů poukazuje na jejich využitelnost pro různé sportovní aktivity. V této publikaci se zaměříme pouze na dvě krátké ukázky s medicinbaly a basketbalovými míči. Samostatnou kapitolu jsme, vzhledem k jeho specifickým, věnovali kin-ballu.

Pro děti se specifickými potřebami pak můžeme pořídit vhodně upravené míče – např. ozvučené míče pro hru poslepu. Pro uvedení do povědomí zmiňme i míče úchopové, které se lépe zvedají ze země a pohodlněji odhazují.

Zkrátka míče jsou velký pojem pro mnoho sportujících. Pro jakékoli nápady s různými dalšími míči, neváhejte prosím využít připravené místo pro Vaše poznámky. I v úvodu zmiňované hru vybíjenou nalezneme s mírně odlišnými pravidly na jednotlivých školách – ať už je to klasická hra „všichni proti všem“, vybíjená týmová, obrácená nebo s rozdělenými rolami. Právě takovéto poznámky Vám pak mohou pomoci při nápadech, jak modifikovat pravidla hry, když je na hodině i žák se specifickými potřebami.

Prostor pro poznámky:



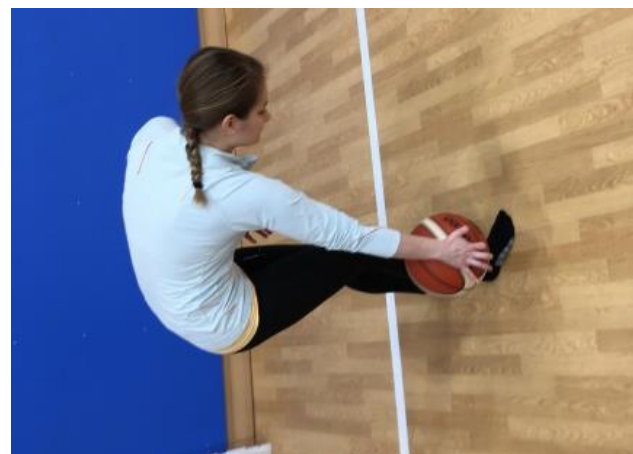
DRIBLINK

Žáci driblují s míčem na straně u těla jednou rukou a přebíhají tělocvičnu na délku. Je měřen čas od startovní čáry k cílové. Každý žák má 3 pokusy a následně je hodnocen nejlepší čas. Smyslem aktivity není porovnávat žáky mezi sebou, ale dosažení nejlepšího osobního rekordu, jako motivace pro zlepšování.



DRIBLINK S PŘIHRÁVKOU

Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně ve dvojicích, kdy jeden provádí driblink za chůze s následným odhodem míče spoluhráči. Jakmile druhý hráč dostane míč role se vymění

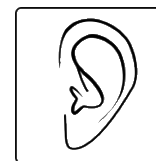


SBĚR MÍČE

Žáci mají míč vedle sebe a snaží se ho jednou rukou sebrat ze země s možností využití dolní končetiny. Po zdvihnutí míče následuje hod na spoluhráče, který stojí v dálce přibližně 3 metry.



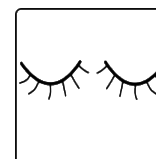
Některým žákům může na začátku pomoci nahrazení basketbalového míče volejbalovým, který je lehčí a lépe ovladatelný.



Hluk odrážejících se míčů často ohluší všechny děti v tělocvičně. Abychom mohli zadávat srozumitelně pokyny, je bezpodmínečně nutné, aby žáci drželi všechny míče v ruce nebo je odložili na zem.



Zapojený žák na vozíku může cvičení sběr míče vykonávat v sedě s dopomocí konstrukce vozíku. Míč při zvedání ze země nahrne na kolo a tímto způsobem ho sune po vozíku až na klín.



Před realizací cvičení je vhodné zamýšlení, zda má dané cvičení smysl žáka naučit. Někdy bývá vhodnější volba odlišného paralelního cvičení.



HOD NA KOŠ

Žáci stojí jednotlivě pod košem ve vzdálenosti dohodu, každý se svým vlastním míčem. Střelbou na koš se pokoušejí o získání bodů. U dětí můžeme ocenit i trefu do desky například nižší počtem bodů.



PŘÍHRÁVKY VE DVOJICI

Žáci jsou ve dvojicích a nacvičují přihrávání míče s rozstupem přibližně 3 metry od sebe. Před zahájením cvičení by mělo být provedeno proškolení o způsobu odhodu a správném způsobu chycení letícího míče.

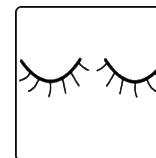


DRIBLING V AKCI S PŘIHRÁVKOU

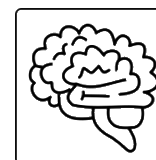
Žáci driblují míčem na straně u těla jednou rukou a zároveň probíhají slalom mezi šesti kužely. Na konci slalomu odhodí míč spoluhráči.



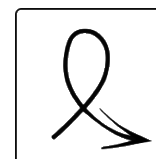
Velkou výhodou je nastavitelná výška košů, které lze pro mladší žáky, žáky nižšího věku či pro vozíčkáře upravit dle odpovídající potřeby.



Ozvučený nebo barevně výrazný cíl jsou snadnější terče, než pouhá průhledná deska s obručí. Jestliže máte možnost ovlivnit vybavení školy, volte praktičnost nad designovými výstřelky s obtížnějším využitím.



Zachycení letícího míče se nemusí vždy všem podařit, proto při rozestavování hráčů na nácvik jednotlivých úkolů nezapomínáme na bezpečnost hodiny.



Zachycení letícího míče se nemusí vždy všem podařit, proto při rozestavování hráčů před nácvikem jednotlivých úkonů dbáme na bezpečnost hodiny.



Při samotné hře basketbal může mít žák specifické potřeby zvláštní roli – například se jeho trefa může počítat za dvojnásobek bodů oproti koši, který umístili jeho spolužáci.



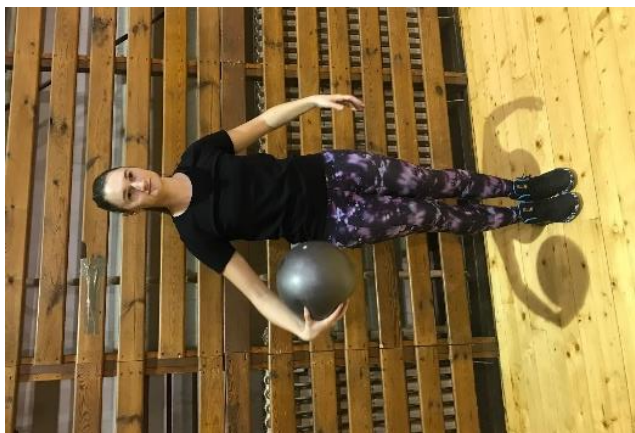
TUČNÁČÍ VEJCE

Na širší tělocvičny se rozestaví všechny cvičící děti. Následně se cvičenci postaví s medicinbalem mezi kotníky a snaží se skákat na druhou stranu, aniž by jim medicinbal z úchopu vypadl.



KOULENÍ VEJCE

Po předem vymezené dráze žáci nejprve kutálejí míč pravou rukou, v polovině dráhy ruce vymění za kutálení rukou levou. Míč by měl být veden tak, aby ho měl hráč stále na dosah a jeho dráhu pod kontrolou.

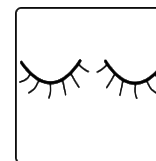


PLANETKA

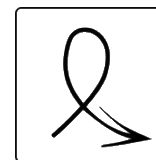
Ve stoji snožném má dítě za úkol předávat si medicinbalu nejprve kolem hlavy, později kolem boků a v závěru i kolem nohou v podřepu. Okolo každé části těla musí míč oběhnout alespoň 2x na každou stranu.



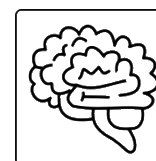
Pro mladší děti může být cvičení s medicinbaly příliš těžké, proto je nahradíme míčem basketbalovým nebo jiným menším míčem. Některá postižení zároveň nedovolují provádění posilovacích cviků z důvodů kontraindikací pro zdraví žáka.



Hráči mohou přecházet mezi dvěma malými týmy postavenými na opačných stranách tělocvičny. Vytvářený hluk čekajících spolužáků může být dobrým orientačním prvkem podporujícím slabozrakého či nevidomého účastníka v aktivitě. V případě potřeby žáci jistě rádi zvuk doplní (tleskání, vydávání zvířecích zvuků apod.) a pomohou spolužákovi s absolvováním náročné trasy.



Koulet vejce můžeme nejen za pomoci rukou a nohou, ale také pomocí ramen nebo pomalým poštučováním boky či kolena při lezení po zemi.

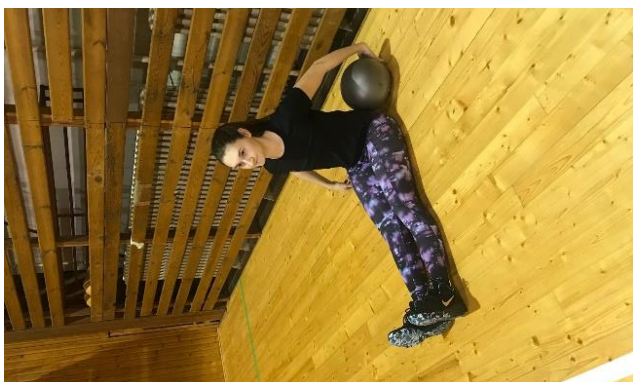


Obíhající planetku může jistit kamarád, který v případě potřeby dopomůže s předáním medicinbalu nebo zabrání pádu.



PADAJÍCÍ JABLKO

Základním postojem je stoj rozkročný, kdy uchopíme medicinbal ve vzpažení. Následně provádíme úklony vlevo a přes hluboký předklon do úklonu vpravo. Cvičení můžeme doplnit představou o jablku, které padá na zem, ale aby se nepotlouklo, musí padat pomaloučku.



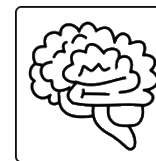
PLANETKA KROUŽÍCÍ PO PODLAZE

Vycházíme ze sedu snožného, tělo je narovnané, hlava v prodloužení trupu. Medicinbal budeme kutálet po zemi kolem nohou a celého těla. Po celou dobu bychom měli mít jeho dráhu pod kontrolou a ruce by se měly míče stále dotýkat.

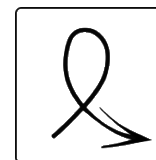


UKÁZKA GRAVITACE

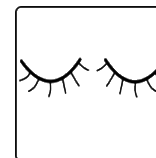
Žáci se rozestaví do kruhu s přibližně dvoumetrovými rozestupy. Každý žák drží vlastní míč. Všichni současně zaujmou postavení stoj rozkročný, medicinbal zvednou do vzpažení s pažemi napnutými. Následně se přes rovný předklon se dostávají až do hlubokého předklonu s dotykem podlah. Jakmile se míč dotkne země, pomalu jej mezi rozkročnými dolními končetinami pošleme spolužákovi za sebou a cvičení opakujeme.



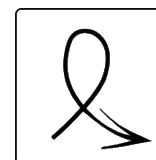
Abychom předešli unáhleným pohybům, předvádíme pád našeho jablka čelně před třídou a žádné jiné jablko ve třídě nemůže padat rychleji.



Planetku kroužící po podlaze lze realizovat i v jiných typech sedu, u kterých sice nedochází k tak velkému protažení, ale jsou pro děti jednodušší.



Jestliže má žák kontraindikaci znemožňující zvedání těžkých břemen, vyměníme jeho míč za lehčí. Pokud nemůže vykonávat rychlé změny poloh, volíme odpovídající nabízené cviky.



Vzhledem k váze medicinbalu se jedná o ideální pomůcku pro názornou ukázkou fyzikálních jevů. Takovéto doplnění o mezipředmětové souvislosti jistě žákům pomůže ve fixaci dílčích informací.



MOST

Výchozí pozice při cvičení je leh pokrčmo, nohy jsou postaveny na medicinbalu a paže poskytují tělu stabilitu. Žák zvedá pánev co nejvýše a poté ji pokládá zpět pomalu na zem.



LODKA POD MOSTEM

Žák zaujme základní postavení sed přednožný. Medicinbal se snaží kutálet pod nohama vpravo – vlevo. Aby míč pod noha mohl projet, musíme zvednout chodidla od země.



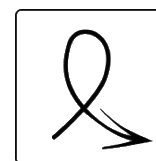
VYTÁČKY

Nejprve si připravíme žíněnku, na které budeme cvičení realizovat. Na žíněnce se žák položí na břicho a medicinbal uchopí mezi kotníky. Paže jsou natažené podél uší. Nyní má cvičící za úkol přetáčet se ze strany na stranu.

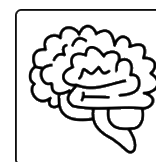
Vytáčky můžeme začít i z lehu na zádech s otočkami opět na jednu a na druhou stranu.



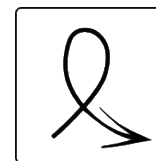
Pokud je míč na žáky příliš vysoko, lze zaujmout polohu leh pokrčmo, avšak bez postavení nohou na medicinbalu. Zvednutím pánve vzhůru pak opět vytvoříme prostor, skrze který lze posílat menší míček.



Aby si žáci při cvičení loďka pod mostem odpočinuli, mohou most zvedat jen v okamžiku, kdy loďka přijíždí. Dráha loďky pak může vést do osmičky za záda žáka a po průjezdu mostem před špičky.



Vytáčecí cvičení s dětmi nejprve natrénujeme bez úchopu medicinbalu. Později může u mladších žáků medicinbal přidržet a v otočení dopomoci spolužák.



Cvičení se závažím by nikdy nemělo trvat příliš dlouho a pro děti by mělo být spíše zábavou a výjimkou než cíleným posilováním se zátěží. Volme proto vhodnou váhu používaných míčů, jejich velikost i délku zapojení při hodině tělesné výchovy.

8. ŽEBŘÍK

Tréninkový žebřík, v anglických zdrojích je možné jej najít pod soulovím „Agility ladder“, je jednoduchá mobilní pomůcka s velmi snadnou přípravou a zároveň s poměrně širokým využitím k nácviku různých variant lokomoce vpřed.

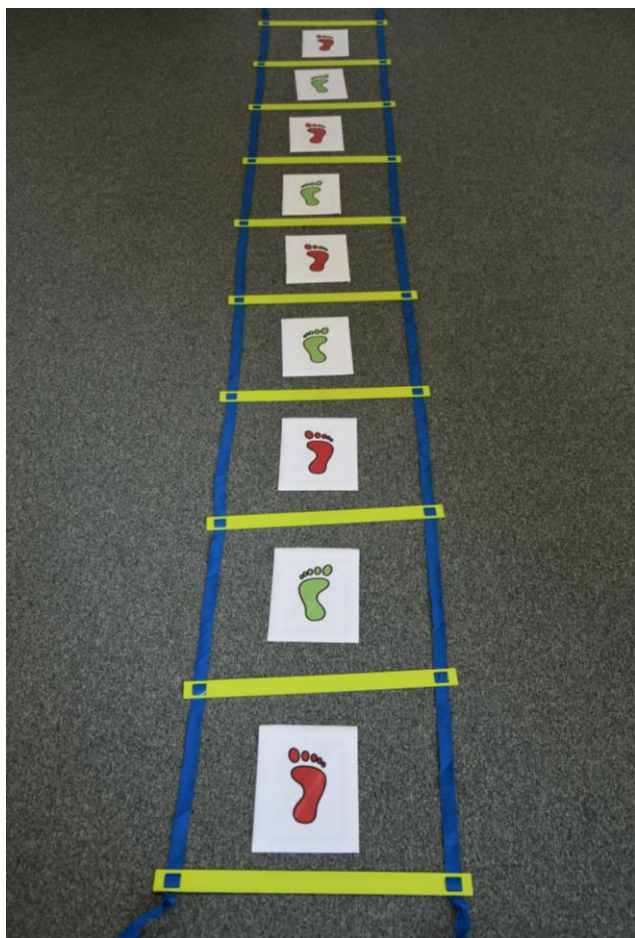
Ať už se na žebříku rozhodnete běhat v rovině známou atletickou abecedu obsahující liftink, skipink, vysoká kolena či zakopávání, nebo použijete snížený cval stranou a obdobné všeobecně využívané pohyby, bude se jednat o zábavnou formu dynamického aerobního cvičení. Pro děti lze ovšem hravou formou připojit i různé druhy skoků a zapojit jejich individuální kreativitu.

Zařazení tréninkového žebříku využijeme také při překážkových drahách v kombinaci s dalšími pomůckami, při nácviku atletických disciplín či přípravě míčových her. Nahrazení pomůcky se nabízí v různých variantách – kresba křídou na vhodný povrch nebo nalepení například papírové verze do prostoru tělocvičny. Po použití ji lze opět z podlahy sejmout a uložit pro další použití.

Literatura a odkazy

- SOKOLOVÁ, T. (2017). Využití koordinačního žebříku v hodinách tělesné výchovy na I. a II. stupni ZŠ. Olomouc. Diplomová práce. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury.

Prostor pro poznámky:

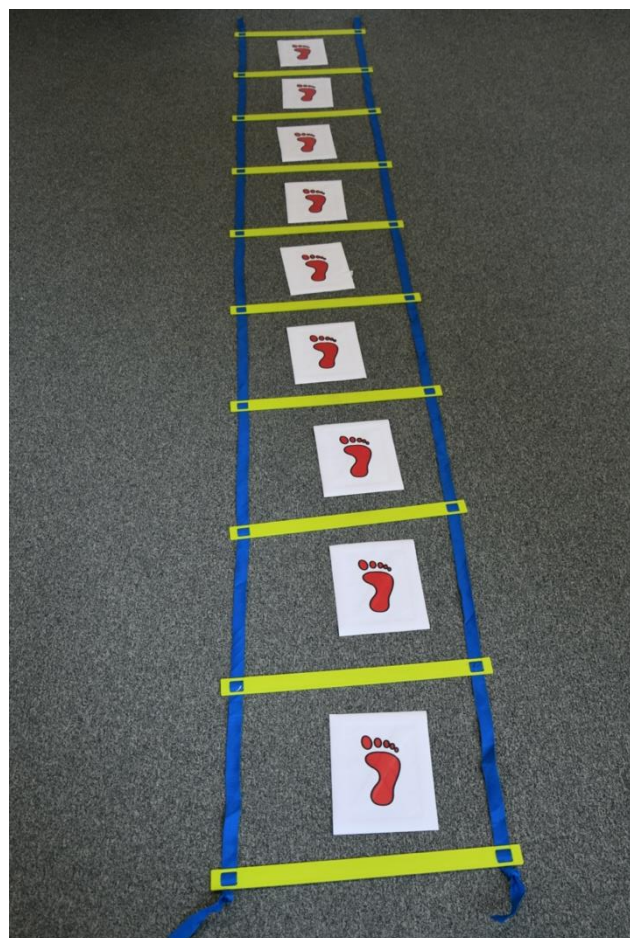


(PO)KLUS

Probíhání skrze připravený žebřík. Do každého čtverce žebříku položit právě jednu nohu a to bez dotyku, kterékoli části ležící pomůcky.

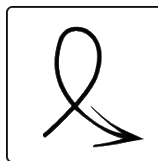


Po celé délce žebříku mají děti co nejvíce křičet, a to na jediný nádech. Po překonání poslední příčky žebříku všichni musí zůstat úplně potichu.

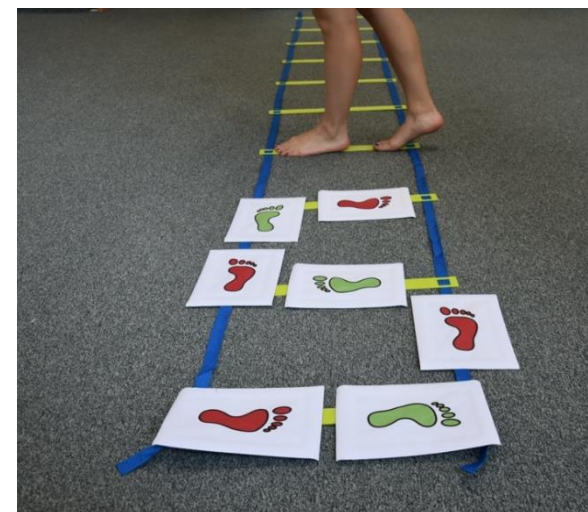


ČAPÍ SKOK

Poskakování skrze žebříková okénka po jedné noze. Obměnit při dalším kole na opačnou nohu.

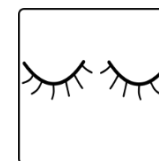


Nechme žáky samostatně vymyslet jakým způsobem překonají žebřík. Méně kreativním dětem pomůže nápověda, jiní se inspirují spolužáky. Zadáání lze směřnit např. pokynem k napodobování zvířat.

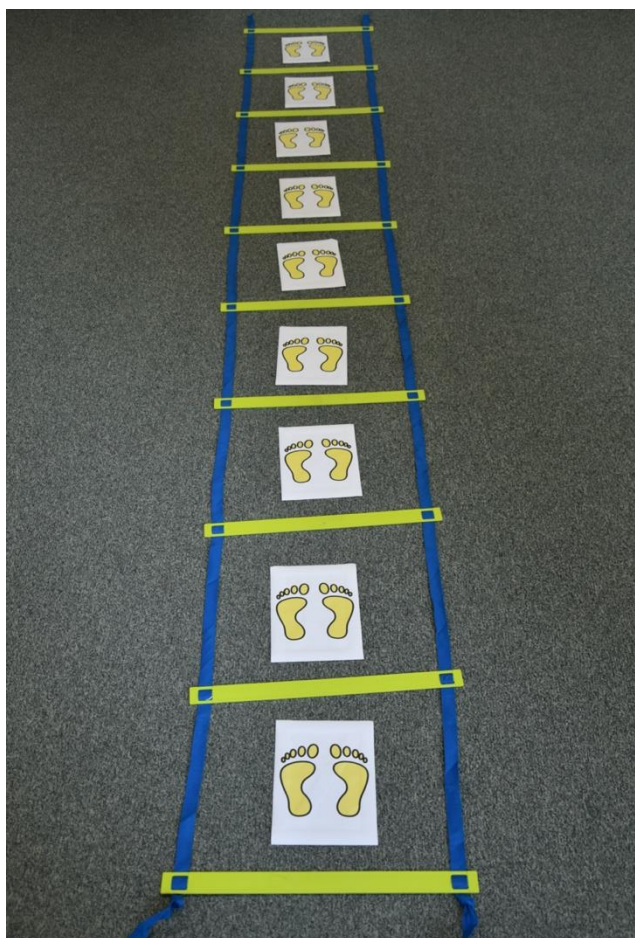


PO CHODNÍČKU

Chůze po připraveném žebříku s kladením nohy za nohu. Při cvičení dbáme na precizní provedení a soustředění žáků, kteří dodržují rozestupy, nepošťuchují se a podobně. K nohám můžeme připojit i pokládání rukou, cvičení provádíme v mírném podřepu.



Cvičení můžeme rozšířit o vytvoření bosého chodníku – celé dráhy pro chodidla z různých materiálů (víčka, kamínky, lana, šišky), jak je již uvedeno jinde, v části o noze.

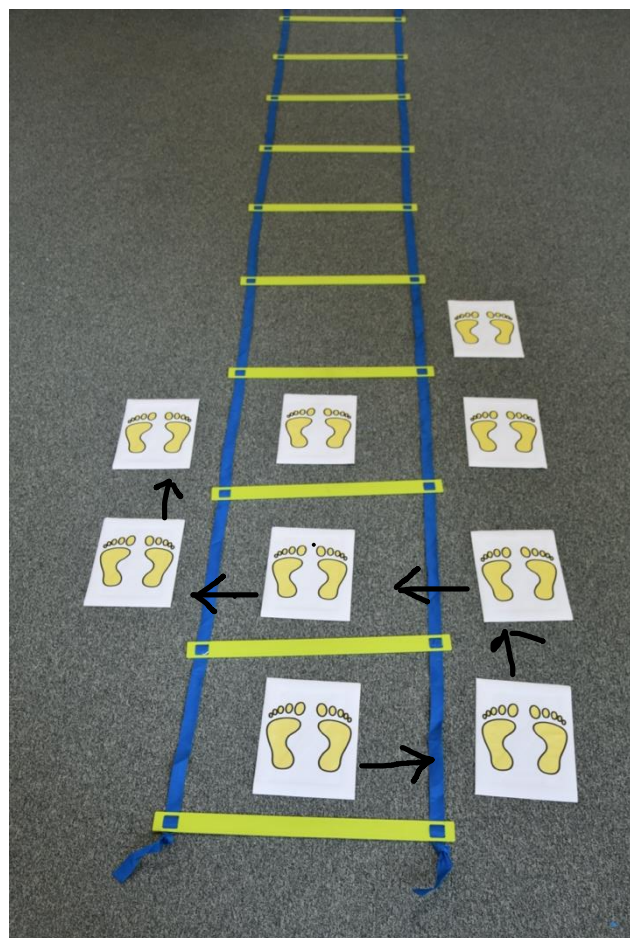


ŽABIČKA

Poskoky snožmo s dopadem do každého okénka žebříku. Vyzkoušet můžeme také variantu, kdy se při každém skoku do dalšího políčka o 90° nebo o 180° otočíme předem určeným směrem.

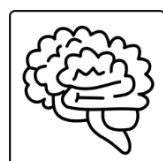


Připojením pohybů horních končetin můžeme modifikovat průjezd pro žáky užívající vozík nebo ztlžit cvičení všem hráčům.

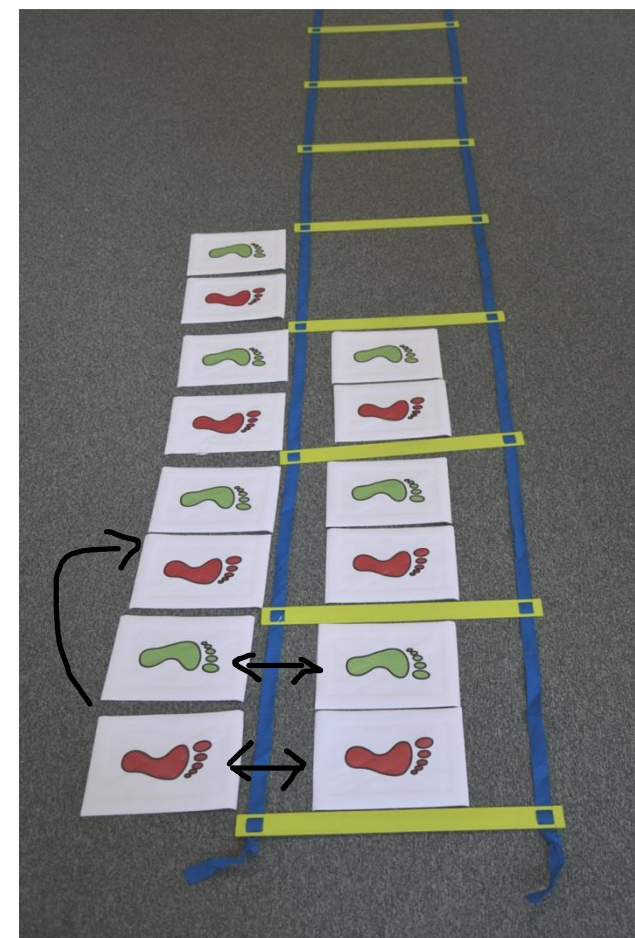


ZAMOTANÉ BLUDIŠTĚ

Snožné poskoky v předem poskládané dráze mohou obzvláště ze začátku zamotat hlavu. Nasměrování pomocí šipek pomůžeme k lepší orientaci v připraveném herním prostoru.



Jestliže jednotlivá cvičení žáci bez problému zvládají, můžeme zařadit vždy při druhém opakování pohyb pozpátku.

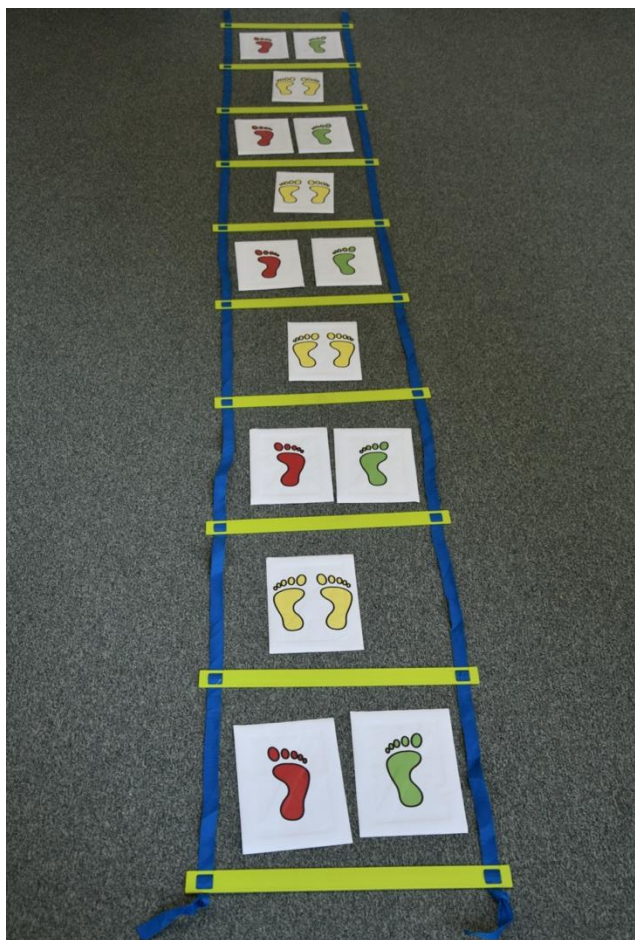


DOPŘEDU A ZPĚT

Žák se postaví čelem k podélné straně žebříku a realizuje cvičení, při kterém postupně umístí pravou a levou nohu do čtverce, později je vrátí zpět na místo a posune se k dalšímu okénku na žebříku.



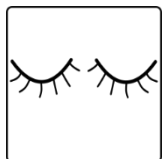
Zadání se pokusíme realizovat i ze sedu. Nad žebříkem můžeme volit různé způsoby průjezdu (pozpátku, popředu, s pažemi).



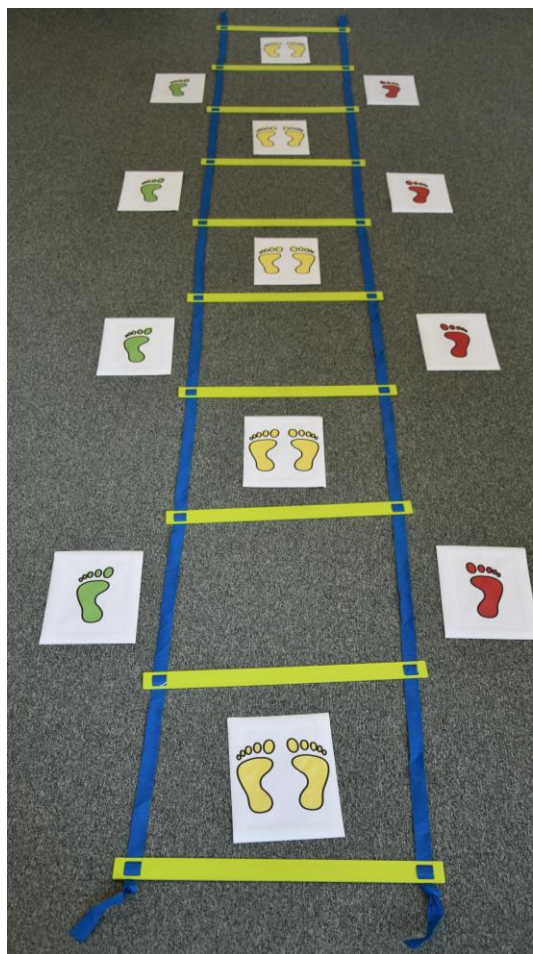
KŘIŽMO NEKŘIŽMO

Střídání poskoků s překřížením nohou a poskoků snožných bez křížení. Natrénovat můžeme nejprve mimo žebřík na volném místě.

Problematické doskakování na přesnost do čtverečků můžeme zjednodušit např.

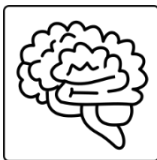


realizováním cviků mimo žebřík, protažením čtverců nebo nakreslením vlastního žebříku s pomocí křídý či pásky.



HOP SEM HOP TAM

Při skocích střídáme skok snožný a skok roznožný podle ilustračního obrázku výše.



Obtížnější cvik docílíme tím, že budeme po žácích chtít, aby doskočili až do dřepu, ze kterého se opět odrazí k dalšímu výskoku.



ŤAPKY

V ukázkách s žebříkem byly využity vlastnoručně vyrobené symboly pro nohy. Obdobně jako využití při značení cestičky, po které mají žáci pokračovat v cvičení na žebříku, je můžeme využít při opičích dráhách, při nácviku gymnastiky, atletiky či jakýchkoli dalších tělocvičných činnostech.

Jestliže plánujete pořízení takovéto pomůcky, doporučujeme zjistit, zda má protiskluzové ošetření.



Připravením dráhy za pomoci symbolického znázornění, které chodidlo či která ruka se má položit na dané místo, napomůžeme například žákům s horší pamětí, nižším soustředěním apod.

9. ŽEBŘINY

Žebřiny nebo také Ribstol neodmyslitelně patří na česká sportoviště, hned vedle švédských beden či laviček. Toto nářadí umožňuje cvičencům v bezpečném prostředí simulovat lezení po stromech či v modernější době trénovat správný úchop využitelný při cestování městskou hromadnou dopravou.

Již samotné vertikální vylezení na žebřiny a slezání zpět na zem může být pro jedince aktem sebepřekonání, a to nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Naopak jiné děti vylezou na žebřiny dříve, než stihneme připravit žíněnký a vyřknout pravidla. Obě tyto skupiny se pak setkávají v jedné třídě a společně si mají užít kvalitní hodinu tělesné výchovy. Jak na správný balanc aktivit pro konkrétní žáky? To je složitá alchymie, kterou se v následující sérii nápadů pokusíme popsat. Níže naleznete nejen cviky lezecké, ale také posilovací a protahovací, prováděné u nižších příček žebřin.

Literatura a odkazy

- Zelená, M., Soldáková, K., Havrdová, R. (2017). Metodická příloha 78 žebřiny (ribstole). Metodická příloha časopisu pro všechny příznivce aktivního způsobu života. 21 (2).

Prostor pro poznámky:



PAVOUČÍ SÍŤ

Žáci na žebřiny lezou a umísťují své ruce a nohy v co nejširším postavení – na širší žebřin. Při lezení připomínají obřího pavouka lezoucího po své síti. Pro skromné pavouky lze zvolit i variantu obrácenou, loveckou – pavouk se stočí do co nejmenšího klubička a posunuje se tímto způsobem ke své kořisti.



1&1

Děti polezou na žebřiny vertikálně a mají za úkol se vždy posunovat právě o jednu příčku. Cvičení je prováděno bez zbytečného prodlení nejprve na dominantní končetinu. Poté doporučíme začít od druhé nedominantní končetiny. Stejným způsobem lezou žáci i zpět na zem.

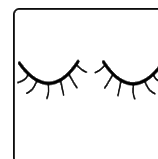


UZLOVÁNÍ

Děti se pohybují horizontálně po spodních příčkách žebřin, během posunu musí však klást končetiny křížem. Nejprve vyzkoušíme izolovaně pohyby paží a dolních končetin, poté můžeme vše kombinovat dohromady. K provedení cviku žákům poskytneme dostatek času, aby se necítili pod tlakem a zbytečně nespěchali.



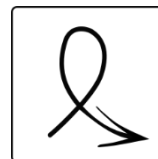
Při všech cvicích na žebřinách dbáme správného provedení úchopu. Pro děti je možno správné držení ilustrovat na připodobnění k lego panáčkovi.



Dětem se zrakovou vadou vytvoříme větší prostor pro seznámení se s novou pomůckou, problematické může být odhadnutí vzdálenosti jednotlivých příček i obava z výšky.



Ani opakovaný popis nemůže nahradit názornou ukázkou. Ani názorná ukázká však nenahradí vlastní bezpečnou zkušenost žáka, kterou získá pod dozorem. Opakované lezení na žebřiny je pro děti často náročné, neboť nejsou na pohyb zvyklé a může je brzy unavit. Cvičení tak prokládáme aktivitami ve skupinkách nebo kombinujeme s jinými pomůckami.



K pravidlům bezpečného pohybu na žebřinách radíme nevhodnost seskakování a dětem zároveň připomeneme jejich vlastní zodpovědnost za výšku lezení. Nabádáme je k tomu, aby nepodceňovaly únavu svých rukou.



Pro žáky, kteří jsou schopni pohybu s chodítkem, lze využít žebřiny jako vhodnou oporu při chůzi a současný nácvik úchopu.



PIRUETA

Na každých žebřinách v tělocvičně může zkusit jeden žák otočení se o 360° z pozice čelem k žebřinám. Celý manévr musí být proveden ve stoje na první příčce nad zemí.

Zvláště šikovné děti si mohou počítat počet přehmatů a přestupů a pokoušet se o redukci počtu pohybů.



HOROLEZECKÁ STĚNA

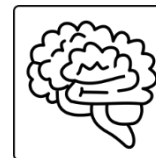
Za pomoci kousku papírové pásky vyznačíme na nářadí kontaktní body = úchyty, kterých se děti při lezení smějí dotýkat. Zbylá část žebřin je přísně zakázána a dotyk s ní je trestán nutností opakovaného sestupu a výstupu na stěnu. Vymezené body platí jak pro ruce, tak pro nohy.



SOUHRA KONČETIN

Při lezení na ribstol posunuje žák současně pravou ruku a pravou nohu. Následně k pravé části těla musí dorovnat tu levou a přemísťuje tak levou ruku a levou nohu. Stejným způsobem se žáci musí pohybovat i při lezení dolů.

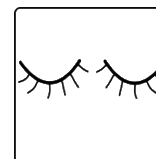
Koordinální cvičení můžeme vyzkoušet a obměnit současným posunutím obou horních a obou dolních končetin. Každý žák si určí vlastní počet opakování, maximálně však do poloviny nářadí.



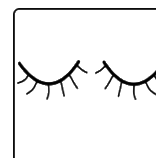
U žáků s problémy s pravolevou orientací zvolíme označení pravé nebo levé končetiny reflexními pásky, šátkem či obdobnými pomůckami.



Vytvoření horolezecké stěny je vhodným úkolem pro obtížně zapojitelného žáka. Ve spolupráci s peer tutorem nebo asistentem pak může kreativně připravit překážku pro své spolužáky – barevným odlišením chytů pro ruce či nohy, očíslováním posloupnosti lezení apod. Samotná prezentace vytvořené stěny, vysvětlení pokynů a dozor při zdolávání ideálně zapojí žáka do hodiny a třídního kolektivu.



Při zdolávání horolezecké stěny je obtížné sledovat všechny úchyty. Proto je vhodné doplnit navigátora, který popisuje, kde je jaký „stup“ pro nohy. Pomoci mohou i reliéfní úchyty (pásku před nalepením zvlíáme).



Koordinální cvičení lze provádět i vsedě před žebřinami, kdy asistent pedagoga zadává žákovi, kterou končetinou, případně její částí, se má dotýkat jaké příčky. Například „levý loket, třetí příčka“.



KRABÍ PŘÍSUN

V ideálním případě máme více žebřin v řadě, po kterých lze přelézat posuvným pohybem. Cvičení je prováděno čelem k žebřinám i zády k žebřinám. Žáci přecházejí z jedné žebřiny na druhou a trénují tak sval stranou, který může být pro některé jedince na zemi mnohdy náročný a těžce proveditelný.



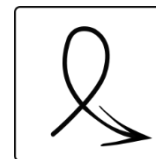
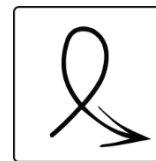
PRAVÝ ÚHEL

Děti se pověsí na žebřiny a jejich úkolem je provedení posilovacího cvičení, ve kterém zaujme jejich tělo dva pravé úhly – v kyčelním a kolenním kloubu. Vzhledem k náročnosti úkolu provádíme cvičení pouze krátce. Ideální je cvik uskutečňovat v návaznosti na odpovídající látku v matematice.

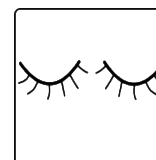


KYVADLO

Vyvěšením se na žebřinách získají žáci ideální pozici kyvadla, které se následně pokoušejí rozpochybovat a kývat se ze strany na stranu. Kývajícím se kyvadlo ovšem nesmí zapomenout zastavit a slézt, pokud už ruce příliš kloužou nebo jsou unavené.



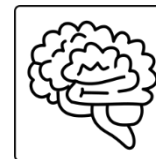
Krabí přísuny uděláme atraktivnější vytvořením 2 druhů živých překážek. Překážka 1 – dítě se schoulí do klubička a drží na co nejmenším kousku žebřin, zatímco ostatní je přelézají. Překážka 2 – vystrčením těžiště těla do prostoru vytvoří žák okénko, skrze které ostatní spolužáci prolézají (při překonávání překážek zaujmají žáci opačnou pozici).



Posilovací cvičení u žáků se zvýšeným nitroočním tlakem nezařazujeme. Vhodné je alternativní zapojení žáka – například odpočet doby držení spolužáka.



Cvičení na žebřinách lze doplnit o závěsné systémy (TRX, šátky) zvláště využitelné pro žáky s tělesným postižením.

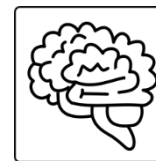


Předem stanovená délka cviku napomůže motivaci žáků a preventivně sníží riziko pádu – i zaujetí popsané pozice je často úspěchem hodným slovního ocenění.



KROK ZA KROKEM

Žák si lehne před žebřiny na záda a postupně stoupá nohama na co nejvyšší příčku, kam až dosáhne. V průběhu stoupání zároveň podsazuje pánev, čímž vytvoří nakloněnou rovinu („skluzavku“). Cvik podpoří oporou o ruce natažené podél těla v základní pozici, při zvedání pánve tlačící směrem do podložky.

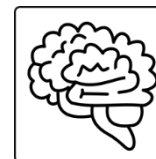


Cvičení prováděné z podložky je vhodné i pro žáky s rizikem epileptického záchvatu či jinými ztrátami koncentrace.

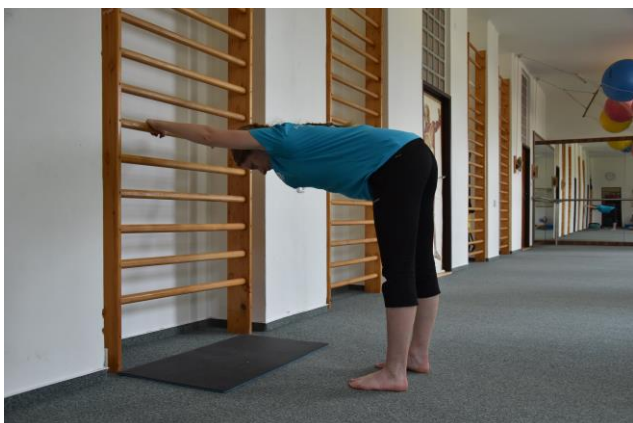


STOLEČEK

Dítě se opře zadní stranou dolních končetin o žebřiny a zachytí se rukama o zvolenou příčku. Úkolem je vytvoření rovného stolečku – narovnaní se, vytažení hlavy do prodloužení trupu. Cítí-li se bezpečně může uvolnit jednu ruku a natáhnout ji rovněž před sebe v pozici superhrdiny.

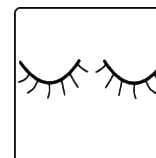


Při protahovacích cvičeních je vhodné u žáků provádět korekci chyb. Při realizaci žáky spíše pozitivně motivujeme a na nedostatky upozorňujeme ohleduplně, abychom je od protahování neodradili.



POKLONA PRINCEZNY

Přibližně ve výšce kyčelního kloubu uchopí děti oběma rukama odpovídající příčku žebřin, čelem jsou otočení směrem k náradí. Následně pomalu odcházejí nohama od žebřin, až vytvoří rovný předklon. V předklonu mohou lehce zapružit směrem k zemi. Po celou dobu cvičení udržují žáci nohy i ruce přibližně v šíři ramen.



Pokud cvik „stoleček“ a úklony provádí více žáků současně, můžeme poprosit jejich spolužáky, aby jim poskytli zpětnou vazbu a informovali je o tom, jak rovná jsou jejich záda.



Cviky v kontaktu s podložkou může cvičit i žák, kterému chybí horní končetina. Při plnění zadání dbáme na souměrnou realizaci a vyvarujeme se u žáka naklonění trupu k jedné straně.



Před zahájením protahovacích cviků stanovíme počet opakování a signál pro změnu. Například v předklonu si napočítá každý do 10, a pak se pomalu vzpřímí.



RUČKOVÁNÍ

V tureckém sedu zády směrem k žebřinám se nejprve napřímíme a uchopíme do rukou příčku nejbliž ramenům. Následně s pravidelnými nádechy a výdechy šplháme stále výš. Hýždě cvičence by měly být stále v kontaktu s podložkou.



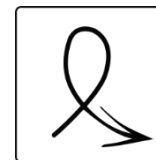
PO SCHODECH

Před začátkem cvičení si žáci představí, pro co by byli ochotni se opravdu překonat – ideálně pochutinu. Následně se posadí před žebřiny a roznoží. Na šesté nejvyšší příčce si každý představí svůj oblíbený pokrm, pro který se bude nyní natahovat a překonávat žebřinu po žebřině. Nohy musí po celou dobu provádění cviku zůstat propnuté v kolenou. Cvičení provádíme pomalu s pravidelnými nádechy a výdechy.

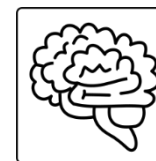


JÁ PADÁM!

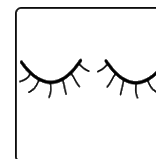
Cvičenec se postaví k žebřinám a uchopí příčku pohodlně před sebou, nohy umístí kousek před ribstol. Následně odsouvá těžiště od žebřin až do krajní pozice, poté se přitáhne zpět a přehmátne o příčku níž. Těžiště těla se v krajní pozici vzdaluje od žebřin. Cvik provádíme plynule až po krajní úchyty. Fotografie ukazuje krajní pozici při odstrčení těžiště od těla, po kterém by následovalo přitažení s přehmatem níže.



Výchozí pozice při aktivitě „ručkování“ nebo schody můžeme měnit podle individuální flexibility cvičících žáků. Kromě tureckého sedu a přednožení, lze volit i sed na patách či sed překážkový.



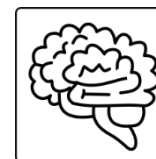
Všechny cviky na stránce můžeme doplnit o nutnost souhry pohybu s dechem – na každé příčce se pomalu nadechneme a s výdechem se posuneme na další. Preventivně tak zpomalíme „rychlíky“.



Jednotlivá cvičení realizovaná ze země můžeme vyzkoušet se zavřenýma očima. Následně si povyprávíme, o tom, jaký to pro nás byl pocit.



Žáci užívající k pohybu vozík mohou zkusit jednotlivé cviky na žebřinách. Zvláštní prostor můžeme věnovat chytům podhmatem a nadhmatem.



Posunutí těžiště při aktivitě „já padám“, může být zpočátku náročné. Bezpečnější prostředí vytvoříme dostatečně měkkou podložkou, s cvičným dosednutím před zahájením samotného cviku.

10. PĚNOVÉ NUDLE

Pomůcka, kterou nejčastěji známe z prostředí plaveckých bazénů, nalezne široké uplatnění i na suchu – v tělocvičně či na hřišti. Podobnou pomůckou jako pěnová nudle s obdobným využitím, je tradiční dřevěná gymnastická tyč. Mezi hlavní výhody pěnových nudlí patří především jejich měkkost a tvárnost, čímž se výrazně liší od gymnastických tyčí. Mezi další blízké pomůcky lze zařadit v dnešní době populární pěnové masážní válce, které se užívají například v rámci cvičebního konceptu „roller core training“.

V publikaci používáme kromě pojmu pěnová nudle i označení (pěnová) žízala odkazující právě k vlastnostem této pomůcky. Do ukázek je zařazeno více cvičení, jelikož se jedná spíše o netradiční pomůcku, která postupně hledá místo i v kabinetech tělocvikářů.

Z klasických her lze pěnové nudle využít jako „peška“ či prodlouženou ruku Mrazíka při běhací hře. Zařadit můžeme i koordinační cvičení s ohýbáním žízal, stavbu překážkových drah nebo cvičení na skupiny v kombinaci s dalšími pomůckami.

Literatura a odkazy

- https://www.youtube.com/watch?v=cIDv-f9Mn_g
- <https://www.youtube.com/watch?v=GwzH-gpKOPw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R8OMc9PiVaM>

Výše uvedené odkazy byly převzaty 17.8.2020

Prostor pro poznámky:



HLEDÁNÍ TĚŽIŠTĚ

Umístěním žížaly na dlaň ruky se pokoušíme najít její těžiště a balancujeme tak v prostoru. Náročnějším cvičením může být umístění pouze na jediný prst. Obdobně můžeme měnit polohu žížaly na prstu z horizontálního postavení na postavení vertikální.



PO KLÁDĚ

Každý žák umístí na zem svou pěnovou nudli, na kterou se následně pokouší postavit a udržet rovnováhu, aniž by se dotýkal země nebo jiné opory jakoukoliv částí těla. Jakmile děti získají jistotu, mohou se pokusit přecházet ze strany na stranu. Mezi jednotlivými cvičenci vždy ponecháme dostatečný rozestup umožňující bezpečné seskočení na zem.

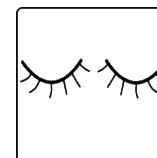


SED NA HRĚBETU HUBENÉHO KONĚ

Nudli opět necháme ležet na zemi a budeme se pokoušet balancovat pouze na hýždích. Pravděpodobně nejjednodušeji se bude žákům uskutečňovat pohyb v tureckém sedu s možnou oporou o kotníky. Komplikovanější variantou je sed na pěnové nudli, kdy se děti snaží vyvarovat doteků se zemí.



Před začátkem aktivit s pěnovými žížalami lze doporučit zavedení pravidla o zákazu šermování, aby se děti během hodiny pěnovými tyčemi navzájem nepoštuchovaly.

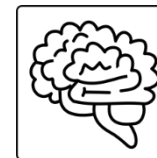


pokusy nekazili.

Při vnímání těžiště u mladších dětí používáme slovo polovina nebo střed. Před začátkem cvičení dbáme na rozestavení žáků po celé tělocvičně, aby si navzájem své



Aktivitu hledání těžiště učiníme více dynamickou stanovením jednoho „kazisvěta“, jehož úkolem je jemné štouchání do žížal ostatních žáků.



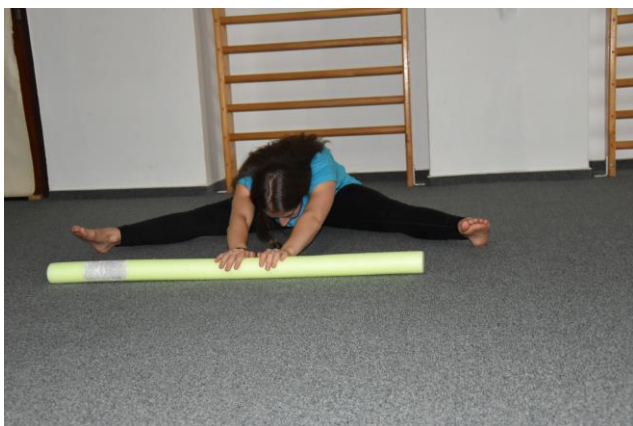
Balancování na kládě může být zpočátku náročnější pro bojácné děti, můžeme jim pomoci podáním ruky nebo doporučit provádění cviku s oporou o žebřiny.



Žák užívající vozík může místo balancování ve stoje na kládě trénovat přesnost nájezdu na překážku.

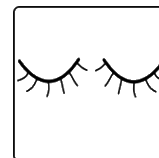


Při pokusech o sed na hřbetu koně bychom měli preventivně zvažovat možnost překulení na záda a úderu do hlavy. U žáků, pro které je úder do hlavy zvláštním rizikem, můžeme cvičení zabezpečit žíněnkou.



PARNÍ VÁLEC

Běžná protahovací cvičení na podložce můžeme dětem zpestřit použitím pěnové žížaly. Každý žák má za úkol svou pěnovou nudli pomalu kutálet vpřed a zpět k sobě. Ke cvičení můžeme děti motivovat pomalým parním válcem, který je uveden do pohybu, a pravidelně nasává a vypouští páru (dýchá).



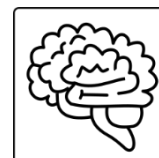
Během protahovacích cvičení opakujeme správné provedení cviku – nekrčíme nohy v kolenu, pravidelně dýcháme apod.



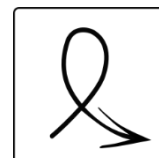
Protahovací cvičení nejprve sami provedeme a děti upozorníme, že se mají pozorně dívat. Následně necháme děti cvičit, provádíme u nich korekci pohybu a můžeme připojit motivační příběh.



Jestliže není vhodné, aby žák na pěnové nudli ležel a prováděl automasáž, může mu ji po zádech válet rukama asistent či peer tutor.



Relaxaci během masírování lze podpořit vhodnou uklidňující hudbou a zákazem mluvení během cvičení. Jestliže je dětem některá poloha nepříjemná, lze ji vynechat a vrátit se k preferovanějšímu způsobu.



Šermířský souboj můžeme vylepšit získáním bodů dle zasaženého cíle. Žebřiny s kužely lze jednoduše nahradit také krabicí s vystřiženou dírou, postavenou na židli.



MEDVĚDÍ MASÁŽ

Každý cvičící jedinec si pomalu lehne na svou žížalu a převaluje se ze strany na stranu. Cvičení můžeme realizovat s žížalou umístěnou pod tělem rovnoběžně s páteří a převalovat se z pravé strany na levou. Obdobně, v položení kolmém k páteři posouváme nudli od ramen po kolena či paty. U obou variant je možno cvičení provádět jak na břiše, tak i na zádech.

Masírování, obzvláště břicha, neprovádíme přibližně hodinu od konzumace posledního jídla.



ŠERMÍŘ

Mezi příčky žebřin umístíme vytyčovací kužely rozdílných barev. Následně mají žáci za úkol se s žížalou (mečem) v ruce rozběhnout proti žebřinám a snažit se trefit do některého kuželu.



NA VLNĚ

Všechny žížaly připravíme do řady za sebe a přikryjeme je podložkou, na kterou si vybraný žák sedne, lehne či zaujme postavení ve vzporu klečmo. Následně dva vybraní spolužáci uchopí žáka za ruce a táhnou jej vpřed, což rozpohybuje podložku z nudlí. Dítě je taženo jen po okraj dráhy. Tahem žáka za jeho ruce preventivně předcházíme ničení okrajů podložky.



Aktivitu na vlně můžeme prodloužit lanem přivázaným k vozíku. Tažený se chytí za volný konec lana a tahouni uchopí za ruce dítě sedící na vozíku. Pokud je k dispozici navíc „erární“ vozík, žáci se mohou střídat.



PŘESÝPACÍ HODINY

Dva žáci uchopí žížalu, každý na jedné straně. Následně si jeden dřepne a druhý zůstává ve stoji. Nyní mají za úkol posílat si skrze žížalu imaginární písek – tedy jeden vždy musí být ve stoji a druhý v podřepu. Jakmile se písek přesype, žáci jej pomalu přesypou zpět. Od začátku cvičení mají děti za úkol vnímat vzájemné pohyby a změny poloh žížaly. Během ukázky lze představu písku ilustrovat navléknutím ringo kroužku na nudli.

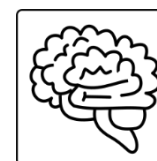


Hru s tažením hráče na vlně lze pozměnit následovně: Žáci mají za úkol vždy dostavět jízdní dráhu pro sedícího na podložce tak, že sbírají pěnové nudle na konci a doplňují jimi prostor, kudy žák i se svými tahači teprve pojedou. Aby byla jízda plynulá a pohodlná, musí být žížaly pokládány blízko sebe. Tuto variantu lze využít k uspořádání soutěže mezi dvěma týmy.

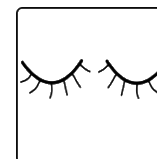


JÍZDA V KOČÁŘE

Dva žáci si rozdělí role koně – vpředu a jezdce – vzadu. Kůň je zachycen do postroje vzniklého ohnutím žížaly okolo jeho břicha. Oba konce postroje drží v rukou jezdec, který s jeho pomocí určuje rychlost a směr jízdy. Neměla by nastávat situace, kdy splašený kůň bezhlavě táhne svého jezdce. Trasu jízdy lze ozvláštnit položenými překážkami určenými k přeskočení.



Přesýpací hodiny můžeme zjednodušit následovně: Jeden z dvojice, označený jako předloha, bude vykonávat pomalu libovolné pohyby. Jeho partner na druhém konci žížaly provede jeho pohyby opačně. Takovým opačným provedením je například právě dřep a stoj.



Při jízdě v kočáře můžeme prohlubovat vzájemnou důvěru a rozvíjet komunikaci například zavázáním očí koni, který je následně plně odkázán na vedení a popis cesty od jezdce.

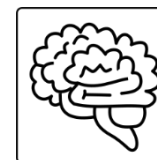


KOLA AUTA

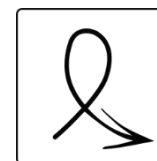
Při hře žáci představují kola navzájem propojená pěnovou nudlí. Aby se auto hezky pohybovalo kupředu, musí kola svůj pohyb sladit a jezdit hezky společně. Během hry můžeme měnit velikost herního pole, po kterém se kola pohybují. Žáky tím tak více rozpohybujeme. Můžeme také určovat trasy, kudy se auta pohybují a k tomu stanovit odpovídající rychlost: dálnice, lesní cesta s kameny, silnice druhé třídy apod.



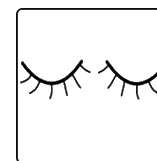
Mezi kola automobilu lze připojit pasažéra, který vytváří „zátěž“ pro automobil a libovolně může střídat, s kým pojedete. Zvolené auto nemůže žáka odmítnout.



Kola auta by se měla pohybovat vyrovnaně vedle sebe. Nácvik takového postavení provedeme přeběhnutím tělocvičny ze strany na stranu. Jestliže se děti o pomůcku přetahují, můžeme zvolit jednoho řidiče a později role ve dvojici vystřídat.



Z vertikálně se pohybujících pěnových nudlí můžeme udělat dlouhou delší trasu postavením více dvojic vedle sebe. Žáci pak procházejí tímto labiryntem s úkolem vyhnout se doteku s nudlí a cílem dostat se na druhou stranu překážek.



Činnosti na stránce můžeme ozvláštnit zadáním vydávat zvuky či popisovat si vzájemně pohyby. U aktivity hop přes potok, bude žák například vědět, že při dotyku vydávají jeho spolužáci pomalé/ dlouhé/ hluboké zvuky, zatímco při zvedání dochází k jejich zrychlení/ navýšení/zkrácení. V úpravě si mohou aktivitu vyzkoušet i spolužáci se zakrytím očí.



HOP PŘES POTOK

Žáci se rozdělí do trojic, přičemž dva hráči vytváří koryto potoka pěnovými nudlemi a třetí se skrze něj brodí ze strany na stranu. Hráči pomalu upravují výšku vody v korytě a posouvají pěnové žížaly směrem nahoru a dolů (ve výšce od pasu po paty). Žáci si později vymění své pozice, aby se do středu dostal každý z nich.

Před začátkem činnosti upozorníme na to, že voda natéká do potoka pomalu a není možno provádět trhavé pohyby. Jednotlivé břehy koryta se mohou také pohybovat nezávisle na sobě.



ROLOVÁNÍ

Dva žáci se posadí naproti sobě a dopomohou si oporou o dlaně. Následně si položí plošky nohou na nudli a za pomoci pomalého valení ji posouvají k sobě a od sebe. Po celou dobu cvičení by se nohy měly nacházet nad zemí. Cvik je zaměřen na posilování břišního svalstva.



KAMZÍKŮV SKOK

Při cvičení se žáci opět rozdělí do dvojic. Jedno z dětí vytváří pohybující se překážku z dvou pěnových nudlí, jež se pohybuje po zemi (například se točí kolem své osy, jezdí ze strany na stranu nebo jinak se pohybuje po podložce). Druhý žák je kamzíkem v lese, který přeskakuje překážky vyskytující se na jeho cestě – hráč běží na místě a pokud se přiblíží pěnové nudle, přeskočí je.



KOLOTOČ

Trojice hráčů se rozestaví do vzdálenosti přibližně metru a půl od sebe. Každý hráč postaví svou pěnovou nudli na zem a lehce ji svrchu přidržuje, aby nespadla. Na smluvený pokyn mají účastníci za úkol pustit svou nudli a běžet na místo spolužáka po pravé ruce, kde zachytí jeho nudli dříve, než dopadne na zem.

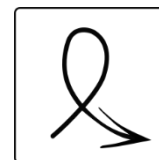


LÉTAJÍCÍ PALICE

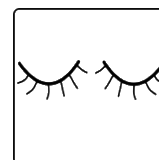
Nejlépe opět zahájíme cvičení ve dvojici čelem k sobě, kdy každý jedinec drží jednu pěnovou žížalu. Děti si současně vyměňují házením své pěnové nudle – palice – s cílem zvládnout výměnu bez dotyku pomůcek se zemí.



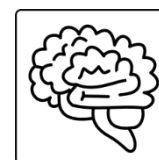
Provedení kamzíkova skoku lze obměnit obtížnějším zadáním, kdy jsou skoky prováděné pouze na pravé či levé noze. Pro vozíčkáře lze cvičení upravit tím způsobem, že natáhnou ruce do vzpažení a při průletu žížaly je pokrčí.



Cvičení létající palice i kolotoč lze realizovat i s celou třídou současně, a to tak, že se žáci postaví do kruhu v požadované vzdálenosti od sebe a na pokyn vyučujícího se posouvají doprava či doleva k vedlejší pěnové tyči. Vyhazování lze realizovat jak do výšky nad sebe s následným během, tak současným odhozením spolužákově, kdy účastníci stojí pevně na místě. Stejně tak lze obě cvičení ztěžovat zvětšováním rozestupů mezi dětmi, což klade nároky na rychlost a přesnost provedení.



Nevidomý žák je do aktivit na této straně přímo zapojitelný obtížněji, avšak lze mu udělit funkci startéra, který udává pokyn k výměně odpočítáním.



Barevnost pěnových nudlí v kombinaci s doptáním se, kam daný žák na pokyn poběží či kterou tyč se pokusí zachytit, pomůže žákům při orientaci ve hře.

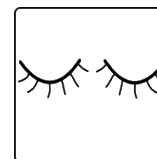


PŘEDÁVÁNÍ

Děti se ve dvojici položí na záda hlavami k sobě. Ruce mohou v upažení položit na podložku pro zvýšení vlastní stability. Následně mají za úkol předávat si pěnovou žížalu přes hlavu současným provedením pozice leh vznesmo. Po předání položí žáci nohy zpět na zem a celé cvičení opakují. Před začátkem stanovíme počet opakování celého cvičení dle odpovídající kondice žáků.



Jestliže není možné žížalu předávat nohama, lze ji předávat z rukou do nohou nebo z rukou do rukou. Posilovací cvičení v podobě střídání sedu a lehu, lze rovněž volit v závislosti na cvičenci.

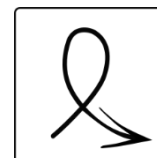


Předávání nudle lze pro všechny děti vyzkoušet i se zavřenýma očima. Vhodné je upozornit na potřebu komunikovat a provést i nácvik.



PUTOVÁNÍ SLUNCE

Dva žáci se posadí zády k sobě a zaujmou pozici v sedu pokrčmo či sedu tureckém. Oba cvičenci uchopí stejnou pěnovou nudli a provádějí s ní pomalé úklony ze strany na stranu, vždy až po lehký dotek s podložkou. Úklony můžeme pro mladší děti přirovnat k putování slunce od východu po západ.

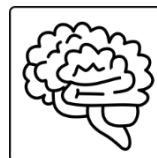


Obdobné cvičení jako putování Slunce, lze realizovat i ve stoji mírném rozkročném. Při obou variantách je vhodné nejprve zkontrolovat správné postavení žáků a maximální protažení páteře.



MĚSÍC

Opět v sedu pokrčmo, kdy se žáci vzájemně opírají svými zády, procvičujeme svaly trupu. K předávání pěnové nudle dochází na stranách. Po určité době směr oběhu změníme tak, aby bylo cvičení stranově vyváжено. Realizaci cviku lze motivovat přirozenou družicí Země, Měsícem, který pravidelně a plynule obíhá dvojici žáků.



Tělesná výchova je vhodným prostorem pro mezipředmětové propojování učiva. Zapojením motivačního rámce lze dětem názorně předvést konkrétní prvky a posílit fixaci informací.



V sedu s přednožením s nutností pohybovat rukama s žížalou co nejdál od trupu žáků, získá cvičení Měsíc nejen rotační ale i protahovací charakter.

<https://pohybproinkluzi.ftvs.cuni.cz/>

