



# Atletika v APA

Eva Kacanu

---

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého  
v Olomouci

# Témata

Trochu historie o paralympismu

Organizace sportu v ČR

Co je atletika a atletické disciplíny

Zdravotní klasifikace

Co je důležité

Protahovací cvičení

Týmové atletické hry



# Paralympismus



V roce 1948 sir Ludwig Guttmann v rehabilitačním zařízení anglického města Stoke Mandeville zorganizoval závody pro veterány 2. světové války se zraněním páteře.

U nás se Kladrubské hry uskutečnily o 3 měsíce dříve než ve Stoke Mandeville – zakladatelem her byl Vojtěch Srdečný. V Kladrubech je rehabilitační ústav pro tělesně postižené.

Paralympiáda jsou hry v olympijském stylu pro sportovce s postižením, začaly se konat roku 1960. První hry se konaly v Římě. Od roku 1988 navazují paralympijské hry na hry olympijské a konají se na stejných sportovištích.

Historie paralympismu je shrnuta zde: <https://www.paralympic.org/ipc/history>.



# Organizace v České republice

- Český paralympijský výbor je členem IPC, který sdružuje níže uvedené svazy – [paralympic.cz](http://paralympic.cz)
- Česká federace sportovců s centrálními poruchami hybnosti – Spastic Handicap (člen CP-ISRA) – [www.spastic.cz](http://www.spastic.cz)
- Český svaz mentálně postižených sportovců (člen INAS-FID) – [www.csmps.cz](http://www.csmps.cz)
- Český svaz tělesně postižených sportovců (člen IWAS) – [www.cstps.cz](http://www.cstps.cz)
- Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců (člen IWAS) – [www.caths.cz](http://www.caths.cz)
- Český svaz zrakově postižených sportovců (člen IBSA) – [www.sport-nevidomych.cz](http://www.sport-nevidomych.cz)
- Český svaz neslyšících sportovců (člen CISS) – [csns-sport.cz](http://csns-sport.cz)
- Přidruženým členem ČPV je Český svaz vnitřně postižených sportovců – [csvps.webnode.cz](http://csvps.webnode.cz)
- **Samostatná organizace – České hnutí speciálních olympiád** (člen SOS) – cílem je umožnit co největšímu počtu lidí s mentálním postižením pravidelně sportovat a účastnit se sportovních soutěží – [specialolympics.cz](http://specialolympics.cz)

# Atletické disciplíny

Atletika a následně i atletické disciplíny se dělí na základě různých kritérií.

**Běhy:** 100 m, 200 m, 400 m, 110 m překážek, 400 m překážek, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 míle, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10 000 m, 20 000 m, 1 hodina, 25 000 m, 30 000 m, 3000 m překážek, 4 × 100 m, 4 × 200 m, 4 × 400 m, 4 × 800 m, 4 × 1500 m

**Jízdy:** Jízdy jsou vozíčkářskou obdobou běhů. Jezdí se na speciálních vozících (formulích, race runner), které musí být vyrobeny na míru. Závodní strategie na tratích je obdobná jako při cyklistických či automobilových závodech. Často vidáme taktické vyčkávání, samostatné úniky či hromadné závěrečné spurty. Nežřídko dochází ke srážkám či pádům.

**Disciplíny: dráha** – 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m, 4 × 100 m, 4 × 400 m,  
**silnice** – 10 000 m, půlmaraton, maraton

**Skoky:** vysoký, daleký, trojskok jsou pouze u kategorií F11–13, F20, F42–46, skok o tyči u ZP není provozován

**Vrh a hody:** vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem, hod kuželkou – místo oštěpu pouze kategorie F31–32 a F51. Hod kladivem u ZP není.

**Vrh a hody vozíčkáři:** Soutěží se ze speciálních vrhačských rámců-židlí (tzv. koz) nebo z klasických vozíků. Vrhací rámy nejsou standardizovány. Každý sportovec si je může přizpůsobit svým potřebám a postižení. Hlavní pravidlo je maximální výška sedačky 75 cm od země. A žádné flexibilní materiály.



**Atletika** – královna sportu, která je určena všem osobám se zdravotním postižením. Pravidla jsou stejná pro všechny, jen je jiná váha náradí. Používají se speciální pomůcky – vrhačská stolička pro vozíčkáře, protézy, asistent pro zrakově nebo mentálně postižené.

**Běh** – vozíčkáři používají speciální vozík – formulku, race runner, někteří sportovci se zrakovým postižením mají asistenta, se kterým se během závodu drží pomocí gumičky nebo šňůrky. Těmi sportovce asistent naviguje, aby běžel správným směrem, ale nikdy ho nesmí předběhnout.

**Sprint** – vozíčkáři používají speciální vozík – formulku, někteří sportovci se zrakovým postižením mají asistenta, se kterým se během závodu drží pomocí gumičky nebo šňůrky. Těmi sportovce asistent naviguje, aby běžel správným směrem, ale nikdy ho nesmí předběhnout.





**Překážkový běh** – pouze neslyšící sportovci.

**Skok vysoký**

Pro obě disciplíny platí stejná pravidla jako pro nepostižené atlety. Ukázka skoku vysokého: <https://www.istockphoto.com/video/keep-jumping-gm1091898948-292952782>.



**Skok daleký** – stejná pravidla jako pro nepostižené atlety, jen zrakově postižení jsou navigováni asistentem stojícím u odrazového prkna, které je oproti běžnému širší, a to 1,5 m.



**Disciplíny v poli:** disk (0,30–1,5 kg), oštěp (500–800 g) a kuželka (397 g) se hází a koule (1–5 kg) se vrhá. Pro hod kuželkou (pouze kvadruplegici) platí stejná pravidla jako pro atlety bez postižení, vozíčkáři používají speciální konstrukci – sedačky.

Disk

Oštěp

Koule

Kuželka (používá se místo oštěpu)

Důležité je vždy důsledné protahování před výkonem i po výkonu, které je zároveň prevencí úrazu. Mělo by trvat minimálně 15 minut.

Spolupráce – je důležitá v soutěži, při přípravě a tréninku.



# Znaky pro komunikaci se žáky se sluchovým postižením



oštěp



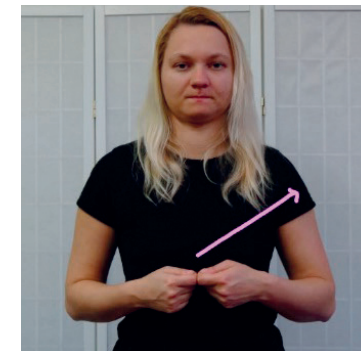
koule



disk



běhat



protahovat



start



skok daleký



skok vysoký



sprint



vytrvalost

# Klasifikace

<https://www.paralympic.org/athletics/classification>

Jednotlivé mezinárodní organizace handicapovaných sportovců jmenují klasifikátory, jejichž úkolem je rozdělovat sportovce do jednotlivých kategorií podle druhu a míry postižení.

Písmeno T (Track) označuje dráhové disciplíny (běhy či jízdy na vozíku), písmeno F (Field) vrhačské a skokanské disciplíny.

**U všech tříd platí, že čím nižší číslo, tím vyšší míra postižení.** Soutěží se dle pravidel IAAF, IBSA a IPC.

**Třídy 11, 12, 13** vyjadřují různé stupně zrakového postižení.

**T/F11** sportovci kategorie B1 (běží s trasérem, vždy se v soutěži používají klapičky na oči).

**T/F12** sportovci kategorie B2 (běží s trasérem, vždy se v soutěži používají klapičky na oči).

**T/F13** sportovci kategorie B3.

Běhá se na vzdálenosti od 60 m po maraton. Běžec s těžkým zrakovým postižením běhá s trasérem, který mu pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo krátkou smyčkou, která spojuje jejich ruce. Při vrhačských disciplínách je třeba nevidomého sportovce přivést do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu (vrhu).

Slabozrací běžci při běhu na dráze běhají v menším počtu podél zřetelně vyznačených čar. Skáče se do dálky i do výšky za asistence navaděče. Při vrhačských disciplínách je třeba nevidomého přivést do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu. Nevidomým od narození je nutno nejdříve ukázat, čím budou házet.

**Třída T/F 20** vyjadřuje mentální postižení – omezené paralympijské disciplíny, vrh koulí, běhy (1500, 400 m) a dálka.

**Třídy T/F 32–38** vyjadřují míru spastického postižení – spasticita (chorobná křečovitost) je zde hlavním průvodním jevem. Takto handicapovaní sportovci, od chodících až po vozíčkáře, jsou částečně nebo plně ochrnutí lidé, zejména následkem dětské mozkové obrny.

**Třídy T/F 40–41** sportovci s poruchou růstu; pouze vrhy a hody.

**Třídy T/F 42–44** amputace, deformace, těžké omezení hybnosti dolních končetin.

**Třídy T/F 45–47** amputace, deformace, těžké omezení hybnosti horních končetin.

**Třída T/F 51–53** kvadruplegici a tetraplegici, vrhají a házejí v sedě, místo běhu provozují jízdy na speciálním vozíku.

**Třída T/F 54–57** paraplegici, vysoká amputace, svalová dystrofie dolních končetin, vrhají a házejí vsedě, místo běhu provozují jízdy na speciálním vozíku.

**Třída T/F 61–64** poškození dolních končetin (délka nohy atp.)

# Společně

## **Naplánovat si cíl aktivity**

Jedná se o obecné cíle doplněné konkrétními úkoly, které musí respektovat zájmy všech zúčastněných žáků, včetně žáků se specifickými potřebami. Tyto cíle lze vždy podle aktuální situace upravovat, modifikovat. Důležité je takové plánování, které umožňuje zapojit všechny zúčastněné.

## **Seznámit se s prostorem a materiálním vybavením**

Seznámit se s prostorem výuky, zkontrolovat technické a jiné bariéry (vstup do haly na sportoviště a do šaten, sprchy a toaleta), zvážit, co je možné upravit a popřípadě využít. Seznámit se s pomůckami a potřebami, které jsou k dispozici. Snažit se maximálně využít běžné pomůcky.

## **Zjistit si co nejvíce informací o žákovi se spec. potřebami**

Zjistěte si, co žák může a co nemůže, jaká jsou jeho faktická omezení. Pozor na rodiče, kteří mnohdy mají tendenci zveličovat, popřípadě jsou přespříliš opatrní, nebo na žáky, kteří se schovávají za své postižení. Opatrnost je velice důležitá, ale nesmí to přejít v úzkostlivost, která by mohla žáka vylučovat. I přesto, že se jedná o dítě s postižením, rádo si hraje, rádo soutěží a nechce být vylučováno z kolektivu. Vyloučení z pohybových aktivit znamená vyloučení žáka z kolektivu, což může ovlivnit pozici žáka ve třídě.

## **Správná motivace dětí**

Je potřeba žáky motivovat k pohybovým aktivitám, a to jak děti bez postižení, tak děti s postižením. Vysvětlit dětem, proč je vhodné zapojit do hodin všechny, popřípadě je zapojit do vymyšlení, jak to udělat, aby se mohli zúčastnit pohybových aktivit všichni. Udělat z postižení výhodu, nikoliv nevýhodu. Vždy hledat způsob, jak to jde, než jak to nejde.

## **Nezbytné je zajistit bezpečnost všech**

Při samotném pohybu pak řešit nepředvídatelné situace a včas a vhodně reagovat. Velice žádoucí je zpětná vazba, která může být nápomocná při odstraňování některých problémů.

# Protahovací cvičení

**Cvik 1 – Základní poloha:** Sed, zkřížené nohy, s rovnými zády, ruce za hlavou se spojí nebo dotýkají prsty, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou stažené do kapes, pohled je rovně před sebe.

**Postup:** S výdechem se děti otočí na jednu stranu, upaží a s nádechem se vrací zpět do výchozí polohy. Děti sedí celou dobu na obou hýždích, snaží se mít stále rovná záda a dlouhý „žirafí krk“. Cvik je též možné provádět vestoje, vsedě na patách či na lavičce nebo na vozíku.



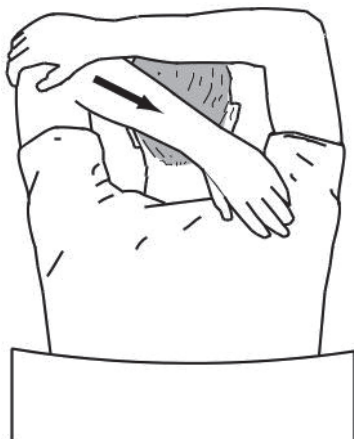
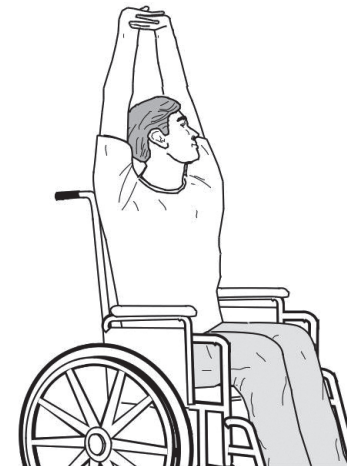
**Cvik 2 – Základní poloha:** Sed, zkřížené nohy, s rovnými zády, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou „stažené do kapes“ a dívají se rovně před sebe. Prsty rukou se dotýkají ramen a lokty se děti snaží vytahovat do dálky – křídýlka.

**Postup:** S výdechem děti předkloní hlavu a dívají se na prsa, lokty se vzájemně dotýkají a opřou se o pupík. Záda jsou zakulacená. S nádechem se děti začínají postupně narovnávat, jako když rostou do nebe. Začínají od zadečku. Kulatá záda se tak zesponu napřimují, lopatky i ramena se odtahují od uší dolů a hlava se narovná. Dostanou se tak do výchozího nastavení. Cvik je též možné provádět vestoje, vsedě na patách či na lavičce nebo na vozíku.



**Cvik 4 – Základní poloha:** Sed na lavičce, žíněnce nebo vozíku s rovnými zády, hlava vytažená ke stropu. Děti se dívají před sebe.

**Postup:** Levou ruku vytahují za hlavu směrem k lopatce a pravou položí na levý loket, poté jemně s nádechem zatlačit a s výdechem povolit. Několikrát opakujeme a vyměníme ruce. Cvik je též možné provádět vestoje, vsedě na patách či na lavičce nebo na vozíku.

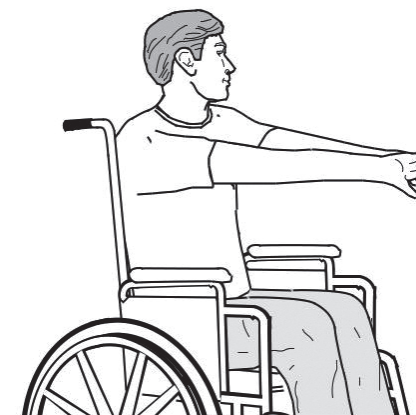


**Cvik 5 – Základní poloha:** Sed na lavičce, žíněnce nebo vozíku s rovnými zády, hlava vytažená ke stropu. Spojit natažené ruce nad hlavou, dlaněmi vzhůru.

**Postup:** S výdechem se děti snaží protáhnout ruce směrem ke stropu a po celou dobu se snaží hlavu udržet, ruce spojené.

**Cvik 6 – Základní poloha:** Sed na lavičce, žíněnce nebo vozíku s rovnými zády, hlava vytažená ke stropu. Spojit natažené ruce před sebou ve výšce ramen, dlaněmi od sebe.

**Postup:** S výdechem se děti snaží protáhnout ruce co nejvíce od sebe a po celou dobu se snaží hlavu udržet rovně, ruce natažené a spojené.



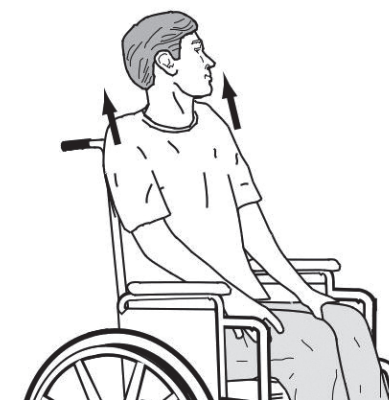
**Cvik 7 – Základní poloha:** Sed na lavičce nebo vozíku s rovnými zády, hlava vytažená ke stropu.

**Postup:** Děti se snaží otáčet horní částí těla doprava a pak doleva tak, že se točí za levou nebo pravou rukou. Při otočce se snaží dívat přes rameno. Po celou dobu je nutné udržet boky na židli či vozíku.



**Cvik 8 – Základní poloha:** Sed na židli, lavičce s rovnými zády, ruce jsou položené volně podél těla, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou stažené do kapes a dívají se rovně před sebe.

**Postup:** Děti se snaží vytahovat ramena směrem k ušním lalůčkům, kde je podrží 5–8 vteřin, a pak volně povolí.



# Hody, skoky, běh

**Pomůcky:** basketbalový míč nebo medicinbal do 2 kg.

**Popis:** Odhod obouřuč vzad přes hlavu. Žák stojí čelem do směru hodu v paralelním postavení nohou (popř. jednou nohou ve vykročení), druhý je v sedu a medicinbal chytá do vzpažení, paže má pokrčené a odhazuje medicinbal přes hlavu vpřed. Při odhodu dochází k prohnutí trupu, které je průpravou pro správné provedení „oštěpařského luku“. Pokud by bylo chytání medicinbalu pro žáky náročné, mohou jej nechávat spadnout na zem a chytit až po odrazu ze země.

**Modifikace:** žák TP provádí odhody vsedě obkročmo na lavičce – nutno zajistit stabilitu.

**Pomůcky:** basketbalový míč nebo medicinbal do 2 kg.

**Popis:** Vrh obouřuč trčením od prsou. Žák stojí čelem do směru hodu ve vykročení, druhý žák je v sedu a oba chytají medicinbal obouřuč před hrudníkem (paže jsou pokrčené, lokty směřují ven). Žáci odhazují medicinbal trčením paží od prsou. Žák v sedu eliminuje práci dolních končetin a soustředí se pouze na odhod medicinbalu.

**Modifikace:** žák TP provádí odhody vsedě obkročmo na lavičce – nutno zajistit stabilitu.

**Pomůcky:** měkká podložka (např. žíněnka, koberec, pískoviště, doskočiště).

**Popis:** Skok do dálky z místa. Ze stoje snožmo od odrazové čáry, bez přešlapu. Hodnotí se poslední stopa jakékoliv části těla po dopadu. Žák má 3 pokusy, ocení se nejlepší pokus.

**Modifikace:** hodnotí se vzdálenost, kterou jezdec na vozíku urazí na jeden záběr z klidového postavení.

Modifikace pro zrakově postižené: Zrakově postiženého žáka je nutné postavit na odrazové prkno, nasměrovat s pomocí rukou žáka – ty si spojí natažené ve výši prsou a nasměruje před sebe, poté skočí.

**Pomůcky:** lavičky, žíněnky, kužele, obruče.

**Popis:** Překážková dráha cca 20–30 m, dráha bude sestavena z laviček, žíněnek, kuželů, obručí atp.

**Modifikace:** přeskokování či přelézání lze nahradit objížděním dané překážky.

Modifikace pro zrakově postižené: nutné běžet ve dvojicích, kdy vidící žák upozorňuje a naviguje.

Tempo přizpůsobit žákovi tak, aby vidící žák za sebou spolužáka netáhl.

# Hry

rozvoj vytrvalosti, házení na přesnost, motorika, cit, spolupráce, koordinace

**Pomůcky:** tenisáky nebo jiné míčky.

**Popis hry:** Rozdělíme děti do družstev a vyznačíme běžeckou trasu (okruh v délce 50–300 m) a trestné kolečko (cca 50 m). V cíli vybereme místo, které bude představovat terč, a připravíme si míčky. Závod se běží jako štafeta. Na povel odstartují první, oběhnou co nejrychleji vyznačený okruh a po doběhu střílí na terč. Každý má 5 ran. Za každou chybu ve střelbě musí běžec oběhnout trestné kolečko. Poté, co dohází a doběhá, může předat pomyslný kolík dalšímu členovi své štafety. Vyhrává štafeta, která je v cíli první.

**Modifikace:** běh – jede na vozíku, pokud ho má k dispozici, zvládne to sám, pokud ne, jedou ve dvojicích, (všechny týmy). Hody – pokud je ve třídě dítě, které má postižené horní končetiny, je potřeba zvolit vhodný míček, např. měkký apod. Všichni hází v sedě. Pokud je ve třídě žák, kterému tělesné postižení neumožní běžet, zvolí si zástupce, ale je zapojen při hodech.

**Úprava pro zrakově postižené:** běh – ve dvojicích, hody – učitel nebo spolužák naviguje.

**Pomůcky:** plastové uzávěry (víčka) od PET lahví, molitanové balonky.

**Popis hry:** Děti rozdělíme do družstev. Do kruhu se rozhází víčka. Děti pro ně běhají (na bosu – předem si sundaly boty) a chodidlem (se zapojením prstů) je přenesou zpět ke svému týmu. Hra končí, když v kruhu nejsou žádná víčka. Tým s větším počtem vyhrává.

**Modifikace:** žák sbírá rukou a víčko musí převézt na koleně.

**Úprava pro zrakově postižené** – přenáší ve dvojicích.





**Pomůcky:** lavičky, bedna, pěnové míčky, žíněnky.

**Popis hry:** Soutěží se individuálně nebo dvě družstva proti sobě. Soutěžící se snaží vhodit pěnové míče do otevřené švédské bedny z prostoru, který je vymezen lavičkami. Při nezdaru při střelbě je možné si dojít pro míč. Je třeba se však po neúspěšném hodu vrátit na určené místo. Soutěž dvou družstev – útočící a bránící. Útočící se snaží během jedné minuty trefit míč pomocí přihrávek do otevřené bedny. Bránící se snaží pohybem po žíněnkách úspěšnému hodu do bedny zabránit. Po vypršení limitu si své úlohy vymění.

**Modifikace:** všichni sedí na lavičce nebo na zemi a hází nebo brání.

**Modifikace pro zrakově postižené:** učitel nebo spolužák naviguje.

**Pomůcky:** barevné kartičky – zelená, oranžová, červená (barva pouze na jedné straně).

**Popis hry:** Hráči se rozdělí do několika skupin (minimálně po 4 hráčích). Vedoucí vytyčí trasu (podle věku dětí, vhodná je kolem 20 m). Na začátek se postaví hráči a na konec položí vedoucí kartičky s barvami, které jsou na semaforu. Počítáme tak se 4 kartičkami od každé barvy na skupinu. Kartičky dobře promícháme. První hráči běží ke kartičkám, jednu si vylosují. Mají-li zelenou, běží hned zpátky. Na oranžovou udělají např. 2 dřepy (a na červenou 5 dřepů). Vítězí skupina, která jako první vystřídá všechny své členy.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením jede na vozíku, popřípadě běží ve dvojicích, trestná cvičení otočky na vozíku, předklony, jízda pozadu.

**Modifikace pro zrakově postižené:** Běh ve dvojicích, učitel nebo spolužák naviguje.



# Nácvik rychlosti

**Pomůcky:** drobné předměty – míček, šátek, papírová koule, zátka od PET lahve...

**Popis hry:** Žáci stojí na čáře vedle sebe, za zády mají jednu ruku, dívají se vpřed, učitel prochází za jejich zády a jednomu z nich vloží do ruky nějaký předmět (míček, šátek, kroužek...). Kontaktovaný žák chvíli vyčká a pak vyrazí k cílové metě, ostatní se snaží zachytit jeho start a snaží se ho předběhnout. Komu se podaří běžce předběhnout, ten získává bod. Hra může být omezena časem nebo počtem dosažených bodů nejlepšího hráče.

**Modifikace** – žák jede na vozíku, běží ve dvojicích, popřípadě všichni sedí na zemi a musí se pohybovat pouze pomocí rukou – šoupou se.

**Pomůcky:** křída.

**Popis hry:** Žáci jsou seřazeni v kruhu. Označíme na hřišti čáru, kruh a čtverec (jednotlivá stanoviště) ležící na ose. Zvolíme úkony, které budou žáci na stanovištích provádět, např. na čáře – leh na bříše; v kruhu – dřepy; ve čtverci – výskoky. Zadáváme jednotlivé povely – čára, kruh, čtverec, např. první povel čára – žáci běží na čáru a provedou zadaný cvik. Žáci přebíhají dle pokynů učitele k jednotlivým stanovištím a vždy ten poslední, který se nestihne včas přemístit, vypadává. Hrajeme až do posledního běžce. Aby byli neustále zapojeni všichni žáci, je vhodnější počítat za pozdní doběh trestné body a na závěr vyhodnotit nejlepší běžce.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením jede na vozíku, místo lehu na bříše se musí dotknout špiček bot (rovný sed a předklon), místo dřepu rotační cvičení, místo výskoku otočky. Pokud je přesun na jednotlivá stanoviště obtížný, zapojíme spolužáky, popřípadě asistenta.

**Úprava pro zrakově postižené:** Běh ve dvojicích, učitel nebo spolužák naviguje.

**Pomůcky:** barevné kužele, větší karty s čísly 1–9, malé kartičky s čísly 1–9, obálky.

**Popis hry:** Do prostoru rozmístíme barevné kužele, u kterých budou položeny očíslované karty 1–9 (snažíme se čísla namíchat, aby nebyla po sobě). Každé dítě obdrží svoji obálku, ve které bude pošta – malé kartičky s čísly 1–9. Úkolem pošťáka je roznést co nejrychleji jednotlivá čísla do správných schránek (kuželů). Pošťák smí běžet vždy jen s jedním číslem. Vyhrává ten pošťák, který má nejdřív prázdnou obálku.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením jede na vozíku, běží ve dvojicích, popřípadě všichni sedí na zemi a musí se pohybovat pouze pomocí rukou – šoupou se. Úprava pro zrakově postižené: běh ve dvojicích, učitel nebo spolužák naviguje.

# Hod na cíl

**Pomůcky:** 2 lavičky, medicinbal (krabice...), míče na házení.

**Popis hry:** Žáky rozdělíme na dvě družstva s tím, že označíme pole 3 × 4 m atp. Uprostřed leží předmět (medicinbal, jiný těžší balon, papírová krabice, koš atp.). Družstva mají za úkol přesně cílenými prudkými hody přemístit míč na území soupeře. Kolo je ukončeno, když se zvolený předmět dotkne lavičky soupeře. Hra končí po dosažení stanoveného počtu bodů nebo po určeném čase.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením hází vsedě .

**Modifikace pro zrakově postižené:** učitel nebo spolužák slovně naviguje – postaví žáka do správného směru a pak mu vloží míč do rukou.

**Pomůcky:** lano, míč pro každého.

**Popis hry:** Žáky rozdělíme na dvě družstva. Družstva se postaví proti sobě do vymezeného území. Mezi nimi je napnuté lano ve výšce přibližně 70 cm. 2–3 m od lana jsou vyznačeny odhodové čáry. Obě družstva se snaží odrazem míče o zem dosáhnout skórovacího území, které je za soupeřovými zády. Za každý míč je bod.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením hází vsedě.

**Modifikace pro zrakově postižené:** učitel nebo spolužák slovně naviguje.

**Pomůcky:** míč pro každé družstvo, křída.

**Popis hry:** Na zemi jsou vyznačena území s bodovou hodnotou. Mohou to být rovnoběžné pruhy nebo libovolné tvary. Každé družstvo má pouze jeden míč. Úlohou družstva je nasbírat co nejvíce bodů (každý hází pouze jednou) nebo co nejdříve dojít ke stanovenému součtu.

**Modifikace:** žák s tělesným postižením hází vsedě na vozíku, lavičce, popřípadě posadíme všechny žáky.

**Modifikace pro zrakově postižené:** učitel nebo spolužák slovně naviguje – postaví žáka do správného směru a pak mu vloží míč do rukou.

**Pomůcky:** švédská bedna, míče, křída.

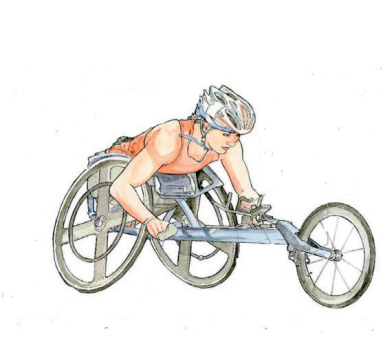
**Popis hry:** Žáky rozdělíme do družstev po 4–6 žácích. Každé družstvo má k dispozici švédskou bednu bez horního dílu. Tato bedna je umístěna zhruba 2 m ode zdi a tvoří skórovací území. Úkolem družstva je od vyznačené odhodové čáry trefit co nejvíce míčů odrazem od stěny do bedny nebo dosáhnout co možná nejdříve stanoveného počtu bodů. Modifikace: žák s tělesným postižením hází vsedě, popřípadě posadíme všechny žáky.

**Modifikace pro zrakově postižené:** učitel nebo spolužák slovně naviguje – postaví žáka do správného směru a pak mu vloží míč do rukou.

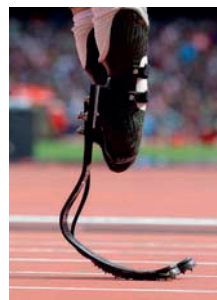
# Pomůcky



Vrhačská stolička



Formulka



Běžecská protéza



RaceRunner



Atletický disk



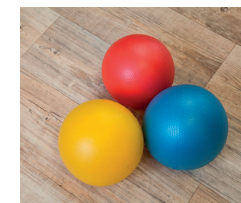
Kuželky



Raketka pískací



Kriketový míček 150 g, 350 g



Overball