

- Jízda po rovině ve dvouoporovém postoji se soupažným odpichem (bez odrazu). Zaměříme se na zapojení trupu do odpichu, na zdvih trupu před přenosem paží vpřed a na vypuštění holí z dlaní do poutek.

Po absolvování specializované lyžařské průpravy je možné přejít na nácvik jednotlivých způsobů klasické techniky – střídavý běh dvoudobý, soupažný odpich prostý a soupažný běh jednodobý.

SPECIALIZED SKI TRAINING FOR CROSS-COUNTRY SKIING (PART I.) CLASSIC TECHNIQUE

ABSTRACT

Cross-country skiing should be an integral part of the ski training program at primary and secondary schools. We can reach skiing youth only with a varied and interesting teaching program, which then makes it easier to manage all cross country skiing styles. Specialized ski training is the only one right way to achieve it.

Key words: cross country skiing, classic technique, specialized ski training

Fotografie autor

[gnad@ftvs.cuni.cz]

Vzdělávací program Paralympijský školní den

Ondřej Ješina, Martin Kudláček, FTK UP, Olomouc

Alena Migdauová, UK FTVS, Praha, FTK UP, Olomouc

Paralympijský školní den (PŠD) je jedním z projektů, který organizuje Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA). Jedná se o jednodenní vzdělávací program, jehož prostřednictvím se děti, žáci, studenti, ale i pedagogičtí pracovníci základních a středních škol seznamují se sportem osob se speciálními potřebami, s možnostmi jejich aktivního trávení volného času, se specifiky životního stylu i s jejich právy. Svým obsahem se v první řadě zaměřuje na zlepšení postojů k osobám se speciálními potřebami. Realizací programu, jako je PŠD, mohou pedagogičtí pracovníci usnadnit přijetí takového žáka v kolektivu vrstevníků.

PŠD je jedním ze vzdělávacích pilířů Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). Program byl vytvořen v rámci mezinárodního rozvojového projektu, který byl v letech 2005 a 2006 podporován Evropskou komisí. Tvorby programu se na popud IPC ujali zástupci 6 států Evropy (Belgie, České republiky, Německo,

Řecka, Litvy a Švédska). Zástupcem České republiky byla Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci, jejíž Centrum APA je dosud jeho největším ideovým nositelem. V současné době se program realizuje už i v USA, Kanadě, Turecku a dalších mimoevropských státech. Ačkoliv jinde iniciativu a kooperaci přebírají národní paralympijské výbory (včetně



spolufinancování), u nás tato spolupráce nefunguje. Nicméně, díky tomu, že se od roku 2005 stává PŠD pravidelně součástí různých financovaných projektů, se jeho kontinuita za celou dobu nepřerušila. V roce 2016 tak byl v rámci projektu „KLIKO“ podporovaným Evropským sociálním fondem uskutečněn jubilejní 200. PŠD a do současné doby (březen 2017) se programů realizovaných FTK UP v Olomouci zúčastnilo více než 25 000 žáků a pedagogů! Česká republika je tak zřejmě zemí s největším počtem uspořádaných PŠD na světě.

Přesto, že hlavním propagátorem tohoto vzdělávacího programu je u nás FTK UP v Olomouci, jeho filozofie a strategie zůstává možnost škol organizovat PŠD pro své účely samostatně. Při zachování základních myšlenek, cílů a nástrojů (prožitkově orientované programy a praktické vyzkoušení si jednotlivých sportů) jej může realizovat prakticky kdokoli. Některé školy, kde byl program nejprve připraven FTK UP v Olomouci, si jeho následné opakování již uspořádaly samy. Jako „know-how“ je vhodné použít metodický materiál k tvorbě programu, který u nás byl přeložen a vydán knižně již v roce 2008 (Kudláček et al., 2008).

Mezi základní principy programu patří – propagovat sport (pohybové aktivity) jako nezadatelné právo osob se speciálními potřebami; vytvářet povědomí o sportu osob se speciálními potřebami a o jejich životním stylu; respektovat a akceptovat individuální odlišnosti mezi lidmi; propagovat samostatnost a aktivitu osob se speciálními potřebami při zachování vhodné míry podpory. Obsah konkrétního programu PŠD se však flexibilně přizpůsobuje počtu a věku žáků, materiálním a především prostorovým podmínkám a specifickým přáním škol.

Nejčastěji jsou v rámci programu uskutečňovány následující aktivity:

- Teoretická přednáška o sportech osob se speciálními potřebami.
- Beseda se sportovcem s postižením.
- Základní mobilita bez zrakové kontroly (může být nahrazena jinou aktivitou odpovídající žákovu postižení).

- Základní mobilita na vozíku (překonávání běžných architektonických bariér v prostoru školy a jejího okolí).
- Sporty osob se zrakovým postižením – goalball, judo (či jiné opět podle typu postižení, je vhodné zařadit i psychomotorické nebo pohybové hry).
- Sportovní hry osob s tělesným postižením – basketbal, florbal, házená či rugby na vozíku.
- Atletika sportovců s tělesným a zrakovým postižením.
- Boccia.

Cíle programu

PŠD má tři základní cíle. Prvním je zlepšení postojů k osobám se speciálními potřebami. Druhým je seznámení se životem a volnočasovými aktivitami osob se speciálními potřebami se zaměřením na participaci v pohybových programech. Třetí cíl můžeme vysledovat především ve vztahu k plnění obsahu a cílů rámcových vzdělávacích programů.

1. Změna postojů

PŠD využívá výsledků výzkumných šetření zaměřených na problematiku změn a struktury postojů žáků a pedagogických pracovníků k osobám se speciálními potřebami. Autoři projektu implementovali existující teorie a poznatky týkající se právě přístupů ke změnám postojů do vzdělávacích materiálů, díky kterým mohou učitelé tyto teorie aplikovat v každodenní výuce za současného (a tolik žádaného) využití nejnovějších poznatků. To je jedním ze základních předpokladů aplikovaných pohybových aktivit a integrace dětí do hodin TV.

Ke změně postojů dětí k osobám se speciálními potřebami může vést např. i seznámení žáků základních škol s ideály paralympismu. Programy se zaměřují například na rozvoj lidské solidarity, tolerance a vzájemného respektu, podporu míru, vzájemného porozumění, respektu k jiným kulturám, rozvoj základních lidských hodnot a vztahů vzhledem k národním i oblastním požadavkům. Sport a pohybová aktivita se prokázaly jako skvělý edukační prostředek ve vzdělávacím procesu (Kudláček, 2007). Pro dlouhodobý vliv programu je důležité, aby samotné realizaci PŠD předcházela příprava žáků a aby i po něm výchovně vzdělávací proces pokračoval a žáci měli příležitost pracovat se svými zážitky a zkušenostmi v rámci další výuky, a to i v jiných předmětech, než je TV (Kudláček, Ješina & Janečka, 2009).





2. Vzdělávání

V rámci přípravy byly pracovní skupinou expertů projektu PŠD stanoveny teoretické základy, na kterých je PŠD založen. Jedná se o tyto čtyři hlavní oblasti:

Respekt a přijetí individuálních odlišností

PŠD dětem umožňuje lépe porozumět „jinakosti“, a to jak v teoretické rovině (získání znalostí o osobách se specifickými potřebami), tak v rovině praktické (zažití odlišných způsobů pohybu či komunikace na vlastní kůži).

Respekt ke sportovním výkonům

Program umožňuje seznámení s různými druhy sportů a jejich modifikacemi, smyslem a způsobem sportovní klasifikace i setkání s úspěšným sportovcem se speciálními potřebami.

Sport jako lidské právo

Učí děti, že osoby se speciálními potřebami mají právo účastnit se sportovních aktivit. Umožňuje jim získat povědomí o bariérách, a to jak architektonických, tak i postojových. Vysvětluje možnosti a postupy integrované TV.

Umocnění a sociálně-psychologická podpora

Poskytuje dětem možnost zažít úspěch, ale i prohru, a učí je používat vhodné podpůrné cesty. Seznamuje je s životními příběhy úspěšných (neúspěšných) sportovců se speciálními potřebami.

3. Zařazení PŠD do školních vzdělávacích programů

Smyslem PŠD je informovat žáky o problematice osob se speciálními potřebami s akcentem na sport, čímž se snažíme pozitivním způsobem utvářet jejich postoje k těmto lidem a k přijímání jinakosti jako celku. Velmi výrazně však můžeme pomocí bezprostředního zážitku ovlivňovat a pozitivně formovat i kompetence účastníků ve vztahu k jednotlivým výstupům některých vzdělávacích oblastí, které najdeme v rámcových vzdělávacích programech (Ješina et al., 2008).

Nejvýrazněji se PŠD podílí na plnění výstupů ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, ale paralely lze nalézt i u některých dalších. Jedná se především o vzdělávací oblast Člověk a společnost (Výchova k občanství) či průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Multikulturní výchova (RVP ZV, 2016).



Závěr

Ojedinělost Paralympijského školního dne spočívá především v bezprostředním uplatnění teoretických znalostí z problematiky aplikovaných pohybových aktivit v praxi, v napojení výzkumu na reálný program a v možnosti reprodukce totožného programu samotnou školou, ať již ve spolupráci s profesionálním pracovištěm, nebo bez něj. V případě zájmu o pořádání PŠD lze využít existující manuál, podle kterého je možné postupovat.

Bibliografické citace

JEŠINA, O. et al. Představení vzdělávacího programu s názvem „Paralympijský školní den“.

In: Kudláček, M. & Machová, I. (Eds.). *Integrace – jiná cesta*. Sborník příspěvků ze semináře Olomouc 30. 11. 2007. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008.

KUDLÁČEK, M. *Paralympijský školní den*. [online] [cit. 21.8.2007].

Dostupné z <http://www.apa.upol.cz>.

KUDLÁČEK, M. et al. *Paralympijský školní den*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008.

KUDLÁČEK, M., JEŠINA, O. & JANEČKA, Z. Paralympijské vzdělávací programy. *Tělesná kultura*, 2009, 32(1), s. 44–55.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online] Praha: VÚP v Praze, 2016. [cit. 26.3.2017]. Dostupné z http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf.

THE EDUCATIVE PROGRAM “PARALYMPIC SCHOOL DAY”

ABSTRACT

The article aims to introduce the educative program “Paralympic school day” (PSD) organized by FTK UP in Olomouc as one of their projects in the area of APA. The 200. PSD in the Czech Republic was organized in the year 2016 and the Czech Republic has become a country with the biggest number of realized PSD in the world. The article is a contribution to this occasion. It describes the creation of the program, its main philosophy, content and goals shortly and emphasizes its relationship to other outputs of Czech general educational programs.

Key words: adapted physical activity (APA), integration, attitudes, paralympic education, paralympic school day

Fotografie archiv Centra APA, FTK UP

[a.migdauova@seznam.cz]