



**APLIKOVANÉ  
POHYBOVÉ  
AKTIVITY  
V TEORII A PRAXI**

**2019 / ROČNÍK 10 / ČÍSLO 2**

## Editorial

Vážení čtenáři našeho časopisu!

V těchto zimních dnech jakoby se čas ne a ne zastavit. Co jsme nestihli na konci roku 2019, snažíme se rychle doběhnout teď, na začátku roku 2020. Jedním z restů je i vydání tohoto čísla, které s rokem 2019 obsahuje i přesah do roku následujícího. Nebojte se, necestujete v čase, to jen opět těžko stíháme my, redakce časopisu ;-). Přeji Vám tedy dost času na to, abyste se pročitání časopisu mohli věnovat, a doufám, že Vám předáme dostatek inspirace a motivace pro vaši budoucí práci.

A při všem tom plánování a řešení budoucnosti myslíme trochu i na současnost. Prosím, uvědomme si v roce 2020 priority života, najděme čas na sebe, na rodinu, na svoje blízké. Děti jsou naší budoucností, tak buďme taky někdy dětmi, abychom pro ně mohli být současností. Starejme se jeden o druhého (i tak trochu o sebe), jak nejlépe dovedeme a buďme pozitivní. Překážky jsou od toho, aby se překonávaly, a bariéry proto, aby se bouraly.

Garant projektu Společně v pohybu  
Ondřej Ješina  
a za redakční tým  
šéfredaktorka Julie Wittmannová

## PRAXE

■ <b>Osobnost v oblasti APA</b>	
Roman Herink ve svět(l)ě APA.....	2
<i>Roman Herink</i>	
A Památka na Vojmíra Srdečného.....	3
<i>Ondřej Ješina</i>	
Jan Semerád – orientační běžec.....	4
<i>Lukáš Bitala, Sárka Kyslarová, Stanislav Mazák</i>	
■ <b>APIV newsletter</b>	
APIV newsletter.....	5
<i>Martin Višňa</i>	
Stáž – Kamník, Slovinsko.....	6
<i>Michaela Veličková</i>	
Seminář Integrace jiná cesta – listopad 2019.....	7
<i>Markéta Hajduková</i>	
■ <b>APIV – příklady dobré praxe</b>	
Názory učitelek na integrovanou tělesnou výchovu.....	9
<i>Michal Šmíd</i>	
Všestranná pohybová příprava dětí s postižením aneb Příklad mimoškolního kroužku pro všechny – příklad dobré praxe.....	10
<i>Michaela Veličková</i>	
■ <b>Pohyb pro inkluzi – příklady dobré praxe</b>	
Co nového na UK FTVS ve druhé polovině roku 2019.....	11
<i>Klára Dadřová, Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Marie Cahlíková</i>	
Inkluzivní lyžařské výcviky s žákem s tělesným postižením – příklad dobré praxe.....	14
<i>Ilona Pavlová</i>	
Je libo dort i s třešničkou? Zapojení pedagogických pracovníků do projektu Pohyb pro inkluzi – příklad dobré praxe.....	15
<i>Marie Cahlíková, Karína Šírerová</i>	
■ <b>Aktivity Regionálního centra APA</b>	
Aktivity Regionálního Centra APA pro Olomoucký kraj.....	17
<i>Martin Višňa, Ondřej Ješina, Bronislava Vlácilová</i>	
■ <b>Informace o projektech</b>	
Mentoring a sport v boji proti předčasným odchodům ze vzdělávání: výstupy projektu SSAMS.....	19
<i>Ladislav Baloun, Jana Sklenářková, Tomáš Vyhliďal</i>	
PAPPUS: rozsévání myšlenek učení se a hrani venku v rámci běžné školní výuky – Pojďme se učit ven!.....	20
<i>Julie Wittmannová, Aleš Jakubec, Iva Klimešová</i>	
■ <b>APA v praxi</b>	
O Fokusu Praha.....	21
<i>Jiří Hovorka</i>	
Olomoucká organizace JAN podporuje pohyb u dětí s PAS.....	22
<i>Michal Šmíd</i>	
Seminář Aktivní v každém věku se uskutečnil již poctnáté.....	22
<i>Julie Wittmannová, Iva Klimešová</i>	
<b>TEORIE</b>	
■ <b>Webinária</b>	
Webinária.....	23
<i>Ondřej Ješina</i>	
<b>VLOŽENÝ METODICKÝ MATERIÁL</b>	
Úpravy ringa pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.....	I-XXVI
<i>Marek Mynář</i>	

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktor, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktora, FTK UP v Olomouci), Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci) doc. PhDr. Markéta Švamberská Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Alena Ceplová photography (Běh pro světlušku). Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, www.upol.cz/vup, e-mail: vup@upol.cz. K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Olomouc 2019. Vychází dvakrát ročně. Časopis je od r. 2011 registrován v databázi EBSCO. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

## Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“

### Roman Herink ve svět(l)e APA

Na internetových stránkách Právě dnes ze dne 13. 12. 2019 jsem našla tento úvod: „...ve Zlíně žije fascinující člověk. Za mne kandidát na všechny medaile světa. Vozíčkář, přitom bývalý vedoucí dětských oddílů, zakladatel Festivalu zdravotně postižených písničkářů, sledge hokejista i zastupitel – Roman Herink.“ Neznám autora tohoto textu, ale myslím, že my všichni, co Romana známe, se pod daný text můžeme podepsat ☺.

Takže zde naleznete osobní zpověď Romana Herinka, uvedeného do síně slávy v roce 2017 za „...rozvoj APA a celoživotní boj s bariérami na všech frontách“.

Julie Wittmannová

#### Pro stručnou orientaci v životě pár heslovitých poznámek úředně neověřených, leč s patřičným úsilím ověřitelných.

Rodiče mne pravděpodobně počali během vojenské služby mého otce, kterou vykonával jako Středočech od Kokořína na posádce v Kroměříži. Odtud pocházela maminka. Po svatbě byl otec převelen do polsko-českého pohraničí. Zde pobývali v obci Orlické Záhoří. Já jsem se tedy narodil ve spádové porodnici v Rychnově nad Kněžnou a zde začal můj dětský život v nemocničních kulisách. Až do mých devíti měsíců, a v té době obvyklého očkování proti dětské obrně (poliomyelitidě), jsem si žil normální život. Vakcinace žel proběhla s následným ochrnutím. Do doby zahájení povinné školní docházky byl můj stav jakoby záměrně přehlížen, vždyť v té době se už u nás infekční obrna nevyskytovala... Jenže takřka šestileté dítě v kočárku v českých zemích do školy běžně nechodilo, a tak medicína zapracovat musela. Nastoupil jsem do světoznámé dětské léčebny v Janských Lázních a tam i zahájil školní docházku, která mi vůbec nedělala potíže. Učivo jsem zvládal v plném povzbudivém rozsahu. Blahodárně na můj lidský vývoj zapůsobily nejen dlouhodobé léčebné pobyty, až na hranici přípustné absence

ve výuce v běžné škole, ale i přirozená horská pohybová zátěž. Skvělým pedagogickým působením vychovatelů na odděleních léčebny jsem byl nadmíru utužen a připraven na hardcore inkluzi sedmdesátých a osmdesátých let minulého století. Tam se utvářel můj osobnostní a posléze i profesní a hodnotový profil, tam jsem se rád vracel...

Díky horskému výcviku jsem takřka srostl se svými dřevěnými berlemi a díky získané síle a zručnosti jsem se v místech svého pobytu záhy spřátelil s místními se dřevem pracujícími řemeslníky, abych měl trvalý servis při spotřebovávání berlí – než se i u nás objevily berle duralové, které vydržely násobně déle, ale rozhodně také nebyly nezníčitelné. S nimi se pojí má účast na dalším stupni vzdělávání – má gymnaziální léta a rozvoj mé společenské aktivity. Zastihl mne i Mezinárodní rok invalidů, kdy jsem se na tomu věnovaných akcích stal aktivním účastníkem, výkonnostním sportovcem relativně úspěšným i v mezinárodním měřítku. Občas jsem se dostal i na bednu, věren svému jménu ve vodě a vděčen osvětlenému tělocvikáři. Stal jsem se členem ad hoc týmu Svazu invalidů na do té doby meziústavních sportovních hrách postižené mládeže, konaných v Bratislavě. Zde navzdory očekávání náš neústavní tým svou všestranností řádně zamíchal výsledkovými listinami většiny individuálních disciplín. Za vcelku dobré výsledky mě osobně pozval čelní představitel Svazu invalidů pan Aleš Chytka do Prahy. Tam jsem byl seznámen s památným a pro mne celoživotním motivačním heslem: „My invalidé nesmíme být slepí ani hluchí, ani nesmíme pokulhávat za světovým vývojem!“ Toto moudro pronesl vedoucí politickoorganizačního oddělení SI, prom.







spec. pedagog Otakar Bohata. Léta gymnaziálních studií v Bruntále byla ve znamení mé aktivní angažovanosti při celoroční práci s dětmi. Nahrazoval jsem si tím vlastní v nemocnicích a léčebnách strávené dětství. Mé působení v pozici oddílového vedoucího na letních táborech se projevovalo také tím, že i děti, které měly nějaké zdravotní omezení, byly provozovateli LPT akceptovány a tím jistě ovlivnily můj další profesní život. Ani výchovného poradce gymnázia nepřekvapila má přihláška na

vysokoškolské studium speciální pedagogiky – pro mé aktivity adekvátní kvalifikace.

Univerzitní kolejný život mne výrazně posunul. Za pochodu jsem se zúčastnil letních i zimních výcvikových kurzů, a to díky garantce tělocviku na pajdáku paní Haně Válkové, za což dodatečně děkuji. Zvláště za citlivě definovaný „individuál“, v němž jsem z neznalosti budoucí aktivity zpochybnil krasobruslení a lední hokej jako realizovatelnou složku komplexu sportovních aktivit profilu specpeda. Ó, jak hluboký omyl! Stačila náhodně zhlédnutá reportáž České televize koncem devadesátých let. Jedna z prvních veřejných ukázek hokeje sedících byl spouštěcí impuls. Na Rehaprotexu se objevil jeden kus sledge odněkud z Olomoucka. Vypátral jsem jej a převezl do Zlína. Ani basketbalu vozíčkářů se zde příliš nedařilo prosadit. Navzdory tomu, podoben obchodníku s deštěm, jsem začal zprvu v blízkém okolí šířit klukovskou nákazu a postupně tvořit tým sledge hokeje. Ale to už je další příběh, s mnoha dalšími podstatnými osobami v hlavních rolích. ■

*Roman Herink*

## A Památka na Vojmíra Srdečného

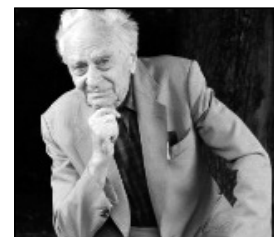
Vojmír Srdečný byl jedinečnou osobností v oblasti české rehabilitace, aplikovaných pohybových aktivit a zdravotní tělesné výchovy. Ačkoliv u zrodu vysokoškolských oborů zaměřených na aplikovanou tělesnou výchovu a aplikované pohybové aktivity v ČR stáli někteří jiní, on byl tím průkopníkem, který v Československu prosazoval pohybové aktivity v systému komplexní rehabilitace. On stál u zrodu Československé paralympijské reprezentace. On založil Kladrubské hry. On byl tím, kdo jako první propojil APA svět praxe se světem akademickým. A konečně on byl tím, kdo pomohl systémovému rozvoji zdravotní tělesné výchovy.

Vojmír Srdečný se narodil v Albrechticích nad Orlicí, okres Rychnov nad Kněžnou, v rodině se vztahem k pohybu (otec založil místní oddíl Sokola). Učitel František Škvára z Kostelce nad Orlicí podnítil jeho vztah k tělesné výchově a Srdečný se rozhodl stát učitelem TV. Chcete-li vědět víc, čtete dál...

Jeho studium bylo přerušeno válkou: nejprve prošel koncentračním táborem a pak vykonával pomocné práce. Po válce dokončil studium a nastoupil v Rehabilitačním ústavu Kladruhy, kde usiloval o začlenění sportu do režimu ústavní léčby. Tyto snahy vyvrcholily uspořádáním tzv. Kladrubských her. První Kladrubské hry trvaly 10 dní, 15.–24. dubna 1948, za účasti 82 závodníků. Soutěžit bylo možné v disciplínách sportovních, kulturních a ústavních. Po dvou ročnících bylo konání her zastaveno a obnovit se je podařilo až po 10 letech. V letech 1960–2002 se konaly hry 2× ročně a pořádají se dodnes. V Československu se konaly i další hry v rehabilitačních ústavech pro dospělé – Severomoravské a Hrabýňské. Od roku 1959 byly organizovány Celostátní hry tělesné postižené mládeže. Od roku 1973 se pak konaly troje další hry pro mládež – Košumberské, Lipnické a Jinolické. Kromě řady jiných aktivit Srdečný podporoval i účast českých sportovců na zahraničních soutěžích, působil na vysokých školách a publikoval stovky odborných textů. Je i nositelem významných vyznamenání (Vařeková, Martínková, Parry, Reismüller, Dařová, & Strnad, 2018).

Dr. Vojmíru Srdečnému byla z velké části věnována konference pořádaná 21. 11. 2019 Katedrou zdra-

vozní TV a tělovýchovného lékařství FTVS KU v Praze. To také díky tomu, že byl posledním žijícím studentem zatčeným gestapem v roce 1939 dne 17. 11., dva dny po pohřbu Jana Opletala. Asi nikomu z vás nemusíme vysvětlovat výjimečnost tohoto dne. Určitě i díky tomuto faktu bylo jméno Vojmíra Srdečného od sametové revoluce nejvíce skloňováno právě v posledních několika málo letech. Tento velký muž a bezpochyby zakladatel APA v Československu nás v srpnu 2019 navždy opustil. Jeho jméno a činy by však měly být připomínány při každé možné příležitosti. Pokud máte zájem si o jeho životě a díle přečíst, doporučujeme výše uvedený odkaz na článek v časopise APA v teorii a praxi, odkaz wikipedický, případně nabízenou rozhlasovou reportáž. Kromě jiného člen Síně slávy APA. O historickém kontextu APA a dalším možno číst i zde. ■



*Ondřej Ješina*



## Jan Semerád – orientační běžec



Honza Semerád je úspěšný sportovec se sluchovým postižením, který závodí v orientačním běhu a v současné době studuje ve druhém ročníku obor Aplikovaná tělesná výchova na Fakultě tělesné kultury v Olomouci.

### ■ Jak důležitý je pro tebe sport?

Bez sportu bych si nedokázal nic představit. Do značné míry vyplňuje můj život a dává mi vyšší smysl.

### ■ Jaký typ sluchové vady máš a od kdy ji máš?

Od narození mám oboustrannou hluchotu, přičemž v současné době ji mám kompenzovanou dvěma kochleárními implantáty.

### ■ Jak tě sluchové postižení ovlivňuje v tvém každodenním životě?

Nejhorší je to na bytě, když neslyším drobné věci jako je konvice, a večer, když dělám rámus tak třeba vzbudím spolubydlícího. Při některých sportech musím sundávat kochleární implantáty, protože se hodně potím a nechci, aby se mi tím nějak poškodily.

### ■ Jaké jsou tvé koníčky?

Kromě orientačního běhu je můj koníček skaut a v současné době rekreačně dělám ještě veslování, nicméně 80% mého volného času zabírá právě skaut nebo orientační běh.



### ■ Jaké sporty jsi dělal v minulosti?

Jak už jsem říkal, bez sportu bych si nedokázal představit svůj život, proto jsem se už od mala věnoval nejrůznějším aktivitám. Vyzkoušel jsem si jich opravdu mnoho a můžu vyjmenovat například lyžování, karate, cyklistiku, basketbal, volejbal, florbal, ovšem nejvíce ze všech sportů se věnuji orientačnímu běhu.

### ■ Můžeš nám prosím blíže přiblížit ten orientační běh?

V první řadě bych asi zmínil, že je to sport založený na schopnosti orientace v terénu s mapou a s buzolou, přičemž cílem je oběhnout ve správném pořá-

dí všechna kontrolní stanoviště na mapě. Mapy se odlišují od běžných turistických map. Ve vybavení závodníka nesmí tedy chybět mapa, buzola, čip a seznam kontrol. Orientační běh v České republice spadá pod Český svaz orientačních sportů.

### ■ Jaké jsou formy orientačního běhu?

Tak existuje trail orienteering, na běžkách, na horských kolech, noční orientační běh, ve kterém se používají čelovky a reflexní lampionky, nebo třeba radiový orientační běh. Každý je svým způsobem zajímavý, já se věnuji převážně těm, kde se běhá. Závodím ve vytrvalostním orientačním běhu, kde se běhá v kuse 8 km. Sprintový orientační běh se běhá v intervalech.



### ■ Jak jsi se dostal k orientačnímu běhu?

Před pěti lety, když jsem ještě jezdil na tábory a byl jsem zrovna po operaci kochleárního implantátu, se vedle tábora konal mezinárodní závod o pohár v orientačním běhu. Na táboře byl pan Panský a ten mě ponoukal k tomu, abych to zkusil – dal jsem na jeho slova, zkusil jsem to a dnes to je už přibližně pět let, co závodím.

### ■ Omezuje tě toto postižení nějak při běhu?

Možná trochu jo, protože v závodech jsou kontrolní čidla, které blikají a zároveň pípají. Ale teď už se rozvíjí bezkontaktní ražení, do kterého jen plácneš a běžíš dál, nicméně musíme pořád očkem kontrolovat, jestli to bliká. Mezi klasickým ražením a tím bezkontaktním může být rozdíl klidně 5 sekund, takže neslyšící mají nevýhodu, protože neslyší zapípání.

### ■ Tvůj největší úspěch?

Za mé největší úspěchy považuji 2. místo v mužské štafetě a 3. místo ve smíšené sprintéřské štafetě na Mistrovství světa v Olomouci. A kvalifikoval jsem se na Deaflympiádu, která bude v Brazílii v roce 2021.

### ■ Jak často a kde trénuješ, popřípadě co využíváš pro regeneraci?

Upřímně teď netrénuju moc, ale musím začít, protože se blíží i Mistrovství Evropy ve Švédsku, ale jinak trénuji minimálně 3x v týdnu. Trénuji v přírodě nebo střídám běh do schodů a do kopce. Pro regeneraci mám možnost využívat různé masáže, saunu atd. ■

Lukáš Bitala, Šárka Kylarová, Stanislav Mazák

## APIV newsletter

## APIV newsletter 10 – novinky z projektu podzim a zima 2019/2020

Projekt Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti vstoupil se začátkem podzimu do svého třetího, posledního roku, a to mimo jiné znamená, že veškeré aktivity jsou již tak zaběhnuté, že jen málokdy se objeví něco, o čem jsme se ještě nezmiňovali. Tím ale rozhodně nechceme říct, že tento jubilejní desátý newsletter, který vychází s přicházejícím jarem a shrnuje projektové dění v uplynulých podzimních a zimních měsících, je nezajímavý. Jen se začtěte . . .

**Vznikl metodický pokyn**

Jedním z dopadů našich aktivit je vznik metodického pokynu týkajícího se začleňování žáků se speciálními vzdělávacími požadavky do inkluzivní tělesné výchovy. V říjnu jsme byli požádáni ministerstvem školství o spolupráci na jeho tvorbě, během podzimu jsme tak vedle terénní práce našich konzultantů či podpory individuálních vzdělávacích plánů upřeli síly tímto směrem. Vytvořili jsme prvotní návrh dokumentu, který prošel připomínkovacím kolečkem nejen na našem pracovišti, ale i mezi zástupci spolupracujících organizací, jako je například Asociace pracovníků speciálně pedagogických center, Česká unie školního plavání nebo Česká společnost tělovýchovných lékařů, samozřejmě také ČAAPA. Na sklonku roku 2019 jsme materiál předali na ministerstvo, aktuálně jsou již zpracovány připomínky České školní inspekce a prochází dalšími procesy v rámci ministerstva. Doufáme, že v minimálně změněné podobě bude tento metodický pokyn schválený tak, aby od příštího školního roku byla možná jeho implementace v praxi. Hlavním posláním pokynu je změnit náhled na uvolňování z tělesné výchovy, a především pak hledání cest k začleňování žáků nejen se zdravotním postižením či znevýhodněním.

**Spolupráce s úřadem ombudsmana**

V minulém newsletteru jsme informovali o navázání spolupráce s úřadem ombudsmanky Anny Šabatové, díky které se uskutečnil kulatý stůl na téma uvolňování žáků z tělesné výchovy. Během podzimu jsme pak společně připravili seriál vzdělávacích seminářů pro ředitele škol v jednotlivých krajích. Se změnou na pozici ombudsmana, kterým byl jmenován Stanislav Křeček, prozatím tato aktivita není realizována, věříme však, že dosud vynaložené úsilí nepřijde vniveč. Je třeba také zmínit, že Anna Šabatová ještě coby ombudsmanka podala návrh na zrušení uvolňování z tělesné výchovy, kterým by se měla zabývat poslanecká sněmovna.

**Semináře pro olomoucké školy**

Tématu inkluzivního vzdělávání v tělesné výchově se budou věnovat i semináře, které připravujeme pro ředitele a pedagogy škol zřizovaných městem Olomouc. Zařazení těchto vzdělávacích programů do olomouckého Místního akčního plánu vzdělávání je dalším důkazem pozitivního dopadu naší práce a toho, že téma inkluzivní tělesné výchovy pedagogů zajímá.

**APIV na konferencích**

Na základě pozvání České společnosti tělovýchovných lékařů jsme prezentovali téma uvolňování z tělesné výchovy a zařazování žáků se zdravotním postižením či znevýhodněním do TV na konferenci tělovýchovných na konferenci této společnosti, která se na přelomu října a listopadu uskutečnila v Olomouci a které se účastnili nejen tělovýchovní lékaři, ale také pediatři nebo třeba neurologové. Na příspěvek Ondřeje Ješiny a Maxima Tomoszka navázala poměrně bouřlivá diskuse, která přerostla i do kuloárů. Tam došlo i na probírání výše zmíněného vznikajícího metodického pokynu či možnosti vzájemné podpory aktivit.

Jako již tradičně jsme nechyběli ani na konferenci a veletrhu vzdělávání v Ústí nad Labem, kde jsme dostali prostor nejen pro prezentaci našich praktických aktivit, ale mohli jsme též příspěvkem o inkluzivní tělesné výchově a vůbec oblasti APA oslovit účastníky přímo v rámci hlavního programu.

**Česká národní konference APA**

U konferencí zůstaneme. Na dny 20.–22. května totiž připravujeme 5. českou národní konferenci APA, jejímž středobodem bude olomoucký hotel Hesperia. Konference naváže na podzimní setkání APAměti v Praze, které se ohlíželo za uplynulými léty budování oblasti APA, na olomoucké konferenci bychom naopak rádi nahlédli do budoucnosti tohoto oboru. I proto jsme zvolili motto Křížem krážem po mAPĚ, které vedle jiného symbolizuje

i jistou křížovatku, na které stojíme. Program konference intenzivně připravujeme, všechny podstatné informace budou zveřejňovány na webu [www.ckapa.upol.cz](http://www.ckapa.upol.cz), přes který je již možné se k účasti na konferenci přihlásit.

**Centra kolegiální podpory**

Zájem vyučujících o nová a nová témata v rámci center kolegiální podpory neopadá, s velkou pravděpodobností tak podpoříme více pedagogů, než jsme měli v plánu. Tématem jsou aktuálně zejména žáci s poruchami chování a ADHD nebo problematika žáků s poruchami autistického spektra. Překvapil nás pak zájem – a to i ze strany středních škol – o téma zakomponování cílových her do školní tělesné výchovy jako aktivity, která u dětí nastartuje potřebu nějak soutěžit nejen mezi sebou, ale i se sebou samými a je přístupná de facto všem.

**YouTube kanál Centra APA**

Spustili jsme náš YouTube kanál, na kterém postupně zveřejňujeme metodická, ale i propagační videa týkající se oblasti APA. Mimo jiné na něm najdete videa příkladů dobré praxe, která jsme natočili v rámci projektu APIV: jedno se věnuje kroměřížskému centru kolegiální podpory a konkrétní implementaci nabytých zkušeností do praxe, další pak tematice účasti žáka se speciálními vzdělávacími požadavky na lyžařském kurzu. Ke zhlédnutí jsou také videa shrnující uskutečněné studentské expedice anebo například video Postavení mimo hru, které vzniklo pod hlavičkou projektu Olomouckého kraje Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu práce. Centrum APA na YouTube najdete zde: <https://www.youtube.com/channel/UC3utuIPdf9HzrZD2D2RZnA>.

**Metodické materiály**

Postupně jsme během zimy dokončili rozpracované metodické materiály, které nyní v průběhu

jara budeme předávat do vydavatelství. Těsně před dokončením je také kniha věnovaná inkluzivní tělesné výchově, která bude mít dvě podoby, jednu zaměřenou na předškolní a mladší školní věk, druhou pak na starší školní věk. Vyšlo také nové číslo časopisu APA v teorii a praxi.

### Mimoškolní aktivity

Jak jsme již uvedli v minulém newsletteru, v tomto školním roce pokračujeme se dvěma mimoškolními aktivitami, o které je velký zájem od zahájení projektu: tedy s všestrannou pohybovou přípravou a plaváním pro všechny. Pro zajímavost – v plavání jsme zaznamenali nárůst až na pětadvacet každo-

týdenních individuálních lekcí, celkově tak podporujeme přes sedmdesát plavců!

### Osvětové programy a další akce

O tom, že neustále pokračujeme v organizaci paralympijských školních dnů či pÁPÁ hrátek, se asi nemusíme zmiňovat. Naopak určitě musíme zmínit, že i přes nezvykle teplou zimu se nám podařilo uskutečnit všechny plánované součásti ledového maratonu kurzů, který zahrnoval také víkendy pro rodiny s dětmi se zrakovým a tělesným postižením. V rámci licenčního kurzu sjezdového lyžování žáků se speciálními požadavky jsme také proškolili externí spolupracovníky, aby byli připraveni posky-

tovat služby školám a individuálně integrovaným žákům v době, kdy nejsou k dispozici naši konzultanti. S velkým zájmem se setkala také letošní série Dnů na monoski, byť se s ohledem na průběh zimy zkrátila o jednu zastávku.

Aktuálně se chystá Karneval APA, jehož hororový vizuál jste již možná na internetu postřehli. Řešíme ovšem, zda a kdy se kvůli pandemii koronaviru uskuteční. Přípravovaná Expedice přes bar má pak stanovený termín 6.–14. června v Rakousku, očekáváme dosud největší účast osob se zdravotním postižením. Snad již v té době bude situace klidnější. ■

Martin Višňa

## Stáž – Kamnik, Slovinsko

*Začátkem letošního kalendářního roku jsem navštívila slovinské město Kamnik, kde jsem absolvovala týdenní stáž v edukačním a rehabilitačním centru Cirius, které je určené především pro děti a mládež s tělesným postižením. Centrum Cirius mi není cizí, jelikož jsem právě zde v roce 2016 byla na pracovní stáži ještě jako studentka. Bylo velice milé se na stejné místo vrátit o několik let později v jiné roli a potkávat na chodbách již známé tváře (jak z řad vyučujících, tak z řad žáků).*



Centrum Cirius disponuje několika budovami, ve kterých najdeme základní a střední školu, internát, velkou jídelnu s pódiem, rehabilitační centrum, oddělení fyzioterapie a jízdárnu pro koně určené k hipoterapii. V neposlední řadě zde najdeme plavecký bazén a dvě hezké vybavené tělocvičny, ve kterých jsem trávila s žáky nejvíce času. Hlavní náplní stáže totiž bylo rozšíření obzorů a znalostí především v oblasti aplikované tělesné výchovy. Díky mentorce, místní vyučující tělesné výchovy, Ireně Lamovec jsem však poznala mnohem více.

Během týdne jsem se seznámila se žáky základní školy a sledovala jejich úsilí při hodinách tělesné výchovy. Třídy jsou zde méně početné, stejně jako



u nás ve speciálních školách, proto je dostatek času pro naplňování individuálního přístupu k žákům. Navíc se často stávalo, že žáci měli místo hodiny TV fyzioterapie, což dále snižovalo počet žáků v hodině. Systém takto nastavené fyzioterapie je důmyslný a neokrádá žáky o volný čas. Na druhou stranu žáci přicházejí o společné zážitky se spolužáky, které zlepšují nejen třídní klima. Systém je dále nastaven tak, že žáci mají sudý týden tělesnou výchovu v tělocvičně a lichý týden v plaveckém bazénu, což je dle mého názoru skvělé. Všichni žáci tak od mladšího věku získávají vztah k aktivitám ve vodním prostředí a učí se plavat dle Halliwickovy metody.

Kromě nahlédnutí do „zákulisí“ organizace a realizace tělesné výchovy jsem navštívila prostory fyzioterapie, třídy žáků základní školy a naslouchala při jedné z hodin anglického jazyka v osmé třídě. Největší překvapení týdne nastalo ve čtvrtek, kdy jsem s žáky základní školy jela v rámci projektového dne na exkurzi do Lublaně. Tam jsme navštívili prostory a ateliéry komerční televize POP TV. Exkurzi jsem považovala za úspěšnou, jelikož žáky bavila a měli nespočet dotazů. Ačkoliv jsem vzhledem k odlišnému jazyku neporozuměla všemu, odjížděla



jsem taktéž s dobrým pocitem. Po celou dobu jsem okolo sebe totiž viděla vyučující a asistenty, kteří se se zájmem starali o žáky. Za zajímavost považuji, že mezi asistenty pedagoga převažuje mužské pohlaví. Na exkurzi a zpět jsme se dopravili společně školními mikrobusey, které mimo jiné každý den svázejí žáky z přilehlých měst a vesnic do školy a po výuce zpět. Závěrem stáže jsem se byla podívat na turnaj v bocci, který se konal v tělocvičně.



Během týdne jsem si našla i volný čas na procházky po blízkém okolí. Navštívila jsem Starý hrad, který se tyčí nad městem a jsou z něj krásné výhledy až na pohoří Julských alp s vyčnívajícím vrchol Triglav. Prošla jsem i centrum města Kamnik, kde mě nejvíce překvapila přetrvávající vánoční výzdoba a kluziště na jednom z náměstí. Příjemná atmosféra města a vlídných lidí ve mně zanechala jen nejlepší vzpomínky.

Stáž mi připomněla, jak moc rozdílné je pracovat s běžnou populací dětí a s dětmi, které mají nějaké znevýhodnění. Dovezla jsem si nové poznatky z praktických hodin tělesné výchovy i z konverzací, které jsem měla možnost uskutečnit s vyučujícími. Tímto děkuji členům projektu APIV za zprostředkování stáže a mentorce Ireně za hezký týden v krásném Slovinsku. ■



Michaela Veličková

## Seminář Integrace jiná cesta – listopad 2019

Historie seminářů Integrace jiná cesta se začala psát již v roce 2007. Jedná se o minikonference s teoretickými i praktickými příspěvky, které probíhají ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit. Jejich podstatou jsou převážně pracovní setkání odborníků z oblasti aplikovaných pohybových aktivit mající charakter workshopů či setkání u kulatého stolu.

Podzimní ročník semináře Integrace jiná cesta se konal v krásném prostředí hotelu Diana ve Velkých Losinách o posledním listopadovém víkendu roku 2019. Do oblasti aplikovaných pohybových aktivit nespádají jen aktivity týkající se sportu a tělesné výchovy, ale důležitá je i fitness složka aktivit či relaxace. Nedílnou a důležitou součástí je propojení psychických a pohybových procesů. Z tohoto důvodu jsme se tentokrát

zaměřili na psychomotoriku a její význam pro zdraví osob se specifickými potřebami (OSP), a to jak v rovině psychologické, biofyzikální či sociologické, tak i spirituální. Psychomotorika byla stěžejním tématem celého víkendu i tématem u kulatého stolu.





Cílem psychomotoriky je především prožitek z pohybu, vytváření bio-psychosociální pohody, upevňování pozitivního vztahu k pohybové aktivitě, osobní růst, péče o zdraví a rozvoj pohybových dovedností. Na seminář byli pozváni odborníci, kteří se zabývají touto problematikou jak v České republice, tak i na mezinárodní úrovni.



Účastníci tak mohli vyslechnout příspěvky o aktivitách z této oblasti a dále byla prezentována a podána zpráva subkomise Psychomotoriky České asociace Sport pro všechny a zpráva o aktivitách psychomotoriky v zahraničí. Podstatná a důležitá fakta byla probrána u kulatého stolu, jehož stěžejním tématem byla akreditace speciálních programů Psychomotorický specialista a Psychomotorická terapie.



V dopoledních i odpoledních hodinách následoval praktický indoor a outdoor workshop „Tak to (U)dělám já!“, na kterém si účastníci sami mohli vyzkoušet, jak prožít radost z pohybu, jak pochopit a poznat sami sebe nebo třeba jak pomocí pohybových aktivit navázat kontakt s lidmi. Základem psychomotoriky je získat pohybem co nejvíce zkušeností o osobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emočního a umět je využívat pro své sebepoznání nebo i sebezdokonalování. Součástí



workshopu proto byly různé aktivity na rozvoj jemné a hrubé motoriky, koordinaci pohybů, rovnováhu či orientaci v prostoru. V neposlední řadě měli účastníci možnost spontánně vyjádřit své emoční motorickými projevy a uzpůsobit aktivity svým potřebám či potřebám skupiny. Nedílnou součástí semináře byla i konzultace a práce s metodickými kartami na psychomotoriku. Velmi zajímavé a podnětné myšlenky zazněly z úst odborníků při závěrečném diskusním panelu na téma Psychomotorika v praxi.



Součástí celého semináře bylo i setkání vedoucích Center kolegiální podpory a představení výstupů z projektu „Studenti oborů tělesná výchova a sport jako mentoři pro chlapce a mladé muže (Sports Students as Mentors for Boys and Young men – SSaMs)“. <https://sportsmentors.eu/>. ■

Markéta Hajduková

## Názory učitelek na integrovanou tělesnou výchovu

Konzultant Ústeckého a Libereckého kraje požádal o rozhovor čtyři paní učitelky. Zde jsou jejich odpovědi na „základní otázky“.

**Jana Musilová – ZŠ Česká, Liberec**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Přínos vidím hlavně v získání nových informací a nového přístupu k dětem se zdravotním postižením či zdravotním omezením v tělesné výchově. Celkově mě to obohacuje o nové informace, nové hry a nové zkušenosti.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Můj názor je, že bychom se všichni měli snažit tyto děti zapojit a obohatit jim nejen hodiny TV a myslím, že i pro pedagoga je to výzva, při které se může dále vzdělávat, překonávat překážky a najít si cestu při práci s žáky se zdravotním postižením. Myslím si, že by se to mělo podporovat a pomůže to nejen samotným žákům se zdravotním postižením, ale i jejich spolužákům.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mám ze samotné spolupráce, díky níž se dozvídám nové informace a nové přístupy. Také jsem ráda, že se mohu někam obrátit pro informace nebo pomoc, kdybych potřebovala radu. Největší radost mám z toho, že děti jsou v hodinách nadšené a vznikla krásná spolupráce a pochopení zdravotního omezení. U dívky na vozíku se povedlo i to, že se mohla zúčastnit TV a bylo jí i paní učitelce ukázáno, že jde do hodin TV aktivně zapojit všechny bez rozdílů.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Ze spolupráce jsem nadšená! Hodnotím ji velmi kladně a přínosně. Práce je příjemná a užitečná. Těžím z ní nejen já, ale i kolegové, kteří tak vidí jiný úhel pohledu, nové informace a nápady.*

**Denisa Klingnerová – ZŠ Sportovní Tanvald**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Vzhledem k tomu, že ještě nemám dostatečnou praxi, jsem ráda za jakékoli obohacení, názory a zkušenosti dalších pracovníků ve všech oblastech mé práce. A díky tomu, že mám letos ve své třídě holčičku s tělesným postižením a nemám moc zkušeností, jak s ní pracovat a jak ji zapojo-*

*vat do společné tělesné výchovy, jsem moc ráda, že získám pomoc a rady někoho zkušeného.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Za integraci dětí se zdravotním postižením jsem ráda, nejen kvůli sobě, ale i kvůli ostatním dětem ve třídě. Myslím, že se obohacujeme navzájem, učíme se společně komunikovat i mimo třídu, prožívat jiné okamžiky než při běžné výuce, společně si pomáhat a spolupracovat. V některých oblastech to občas není jednoduché, člověk má strach, aby dětem s tělesným postižením neublížil. Jinak je moc fajn, že získáváme nové zkušenosti.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mi dělá pozitivní zpětná vazba od dětí a radost, nadšení a úsměv na tváři naší Natálky. Můžeme ji zapojit do her, plavání i dalších cvičení a nikomu to nepřijde divné.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Podpora konzultanta APA je bezvadná, fajnová, velmi přátelská. Je to člověk na pravém místě, spolehlivý, s obrovským srdíčkem a citem pro děti s postižením.*

**Šárka Jiroušová – ZŠ Hodkovice nad Mohelkou**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Do tohoto projektu jsem se zapojila se svou třídou již v loňském roce. Překvapilo mě, že se žáci na společnou tělesnou výchovu, kterou jim zprostředkuje externista, velmi těšili. Z mého pohledu si žáci měli možnost uvědomit, že ne každý má to štěstí mít všechny smysly v naprostém pořádku, a že i přesto dokáže takový jedinec sportovat a alternativním způsobem uspět téměř v každém sportovním odvětví. Děti si vyzkoušely různé honyčky a hry, jako např. goalball, a také se účastnily besedy o handicapovaných sportovcích, která jim ještě více přiblížila tuto problematiku.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Integrace žáka se zdravotním postižením znamená pro učitele a asistenty více práce, nicméně pro samotný kolektiv je obohacující. Žáci se v obou svých třídách k takovému jedincům chovali přá-*

*telsky a byli jim nápomocni. Je velmi důležité vést ostatní žáky k toleranci a respektu vůči handicapovaným jedincům.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*V rámci spolupráce se integrací do tělesné výchovy zlepšila motivace žáků se zdravotním postižením v naší škole k jakékoli pohybové aktivitě.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*Spolupráce s konzultantem byla vstřícná. Když jsme se třídou měli v daném termínu nějaký projektový den či týden, přizpůsobil aktivity a naplnil hodiny našemu tématu. Děti se vždy moc těšily a cvičily se zaujetím. Vyzkoušely si spoustu nových her. Spolupráci hodnotím velmi kladně.*

**Nikola Salačová – ZŠ 5. května, Jablonec nad Nisou**

■ **Čím je pro vás jako pedagogického pracovníka přínosné zapojení do projektu na společnou tělesnou výchovu?**

*Projekt je pro mě zajímavý, jelikož se mohu dozvědět, jak pracovat v tělesné výchově s žáky, kteří jsou nějakým způsobem znevýhodněni. Také jsem viděla spoustu zajímavých her a aktivit, které teď sama praktikuji ve svých hodinách.*

■ **Jaký je váš osobní názor na integraci žáků se zdravotním postižením i do tělesné výchovy?**

*Integrace žáků se zdravotním postižením do hodin TV je podle mě důležitá věc, jelikož se touto cestou žáci učí vzájemně toleranci a pomoci druhým. Navíc díky integraci neochuzujeme žáky se zdravotním postižením o mnohdy jedinou možnost pohybové aktivity ve škole.*

■ **Co se ve spolupráci s katedrou APA v projektu APIV povedlo?**

*Největší radost mám z rozšířeného zásobníku her a různých aktivit, díky kterým jsou mé hodiny zábavnější a pestřejší. Moc se mi líbily ukázky paralympijských sportů, ze kterých byli nadšeni i naši žáci.*

■ **Jak hodnotíte konkrétní spolupráci s konzultantem APA?**

*S Michalem se spolupracuje na jedničku. Je ochotný, žáci ho mají rádi a jeho návštěvy ve škole beru jako velké zpestření. ■*

Michal Šmíd



## Všestranná pohybová příprava dětí s postižením aneb Příklad mimoškolního kroužku pro všechny – příklad dobré praxe

Kroužek všestranné pohybové přípravy je realizován od podzimu 2017 za podpory projektu OPVVV (výzva APIV), za jehož vedení odpovídá tým odborníků z katedry aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. První myšlenky o vzniku pohybového kroužku zaměřeného na základní gymnastiku pro všechny (včetně dětí či žáků se zdravotním postižením) však pochází z roku 2016 – tehdy jsem čerpala zkušenosti v oboru v zahraničí, především ve Finsku. Tamní příklad dobré praxe mě natolik nadchnul, že jsem se zpět domů vracela plná elánu jejich model vnímání a realizace gymnastiky pro všechny přenést i k nám. Pojem gymnastika pro všechny ve Finsku znamená, že je gymnastické cvičení zpřístupněno všem bez rozdílu věku, pohlaví či zdravotního znevýhodnění, což se plně neshoduje s definicí gymnastiky pro všechny v České republice.

Otevření kroužku zaměřeného na gymnastiku, který je otevřený i dětem se zdravotním znevýhodněním, lze považovat za první malý krok k tomu, abychom se alespoň přiblížili dalším zemím, které se v této oblasti už úspěšně realizují. Zájemcům doporučuji navštívit webové stránky Britské gymnastické federace, která má ucelený systém gymnastiky pro lidi s postižením taktéž dobře pracovaný, dokonce i na závodní úrovni.

I přes krkolomné začátky se pohybový kroužek podařilo otevřít. Největší oporou mi byla domovská katedra aplikovaných pohybových aktivit na FTK UP v Olomouci (konkrétně Centrum APA), kde mé nadšení sdíleli a pomohli mi dotáhnout myšlenku kroužku k samotné realizaci. V současné době kroužek navštěvuje přibližně jedna desítka dětí ve věku mladšího školního věku především s diagnózou poruchy autistického spektra či jiným mentálním postižením nebo tělesným znevýhodněním. Tato skupina je doplněna také o děti bez postižení, často i o rodinné příslušníky. Ve většině případů se tedy cvičení účastní i rodiče či „zdraví“ sourozenci dětí. Účast rodičů však není povinná, a proto rodiče příležitostně volí místo asistence při cvičení zasloužený odpočinek v nedaleké kavárně Aplikačního centra BALUO. Kroužek má tedy charakter a prvky odlehčovací služby, které na území Olomouce všeobecně chybí.

Zvýšené personální nároky na instruktorský tým řešíme zařazováním dobrovolníků a studentů, kteří pocházejí z řad oborů aplikovaných pohybových aktivit nebo fyzioterapie. Přesah odborné

stránky do fyzioterapie velmi oceňuji a doporučuji všem, kteří provozují podobně orientované pohybové cvičení. Úzký tým asistentů i začleněných rodin vytváří příjemné společenství, díky němuž má kroužek jedinečné kouzlo. Zvažujeme však i částečné zapojení studentů zahraničních univerzit, kteří krátkodobě na FTK studují. Očekáváme od toho jistý edukativní charakter. Jejich zapojení však s ohledem na charakter postižení některých cvičících dětí musí být postupné a pouze okrajové.

Pohybový kroužek má k dispozici krásné, a hlavně plně vyhovující a bezbariérové prostory Aplikačního centra BALUO, které se nachází v areálu Fakulty tělesné kultury UP v olomouckém Neředíně. Tělocvična je vybavena vším, co je potřeba pro rozvoj základních pohybových dovedností. Děti jsou nejvíce nadšené z velké trampolíny zabudované v zemi. Po úspěšném cvičení je pro děti skákání na trampolíně největší odměnou. Přes čelní stěnu tělocvičny se rozprostírá lezecká stěna až do výšky stropu, kterou taktéž využíváme a dětem tím poskytujeme nevšední zážitky. Cvičení zpestřují atraktivní, a především inkluzivní pomůcky vyrobené českou firmou Jipast. S touto firmou na základě dosavadní velmi dobré spolupráce právě v rámci tohoto kroužku a ověření využitelnosti pomůcek zakoupených z projektu OPVVV plánujeme hlubší spolupráci s přesahem do inkluzivní TV na základních a středních školách. Některé pomůcky však doporučujeme i školám mateřským. Pomůcky jsou nejen bezpečné, ale i lehké na přenášení a mají mnoho způsobů využití. Cvičit v takto zařízených prostorech je zkrátka radost. Díky tomu jsme schopni pohybové gymnastické nástroje opravdu rozšířit na komplexní rozvoj *pohybové gramotnosti*, které prozatím pro lepší srozumitelnost laické veřejnosti označujeme jako *všeobecnou pohybovou přípravu*.

Myšlenka, že gymnastika je motorický pilíř všech pohybových aktivit, ovlivňuje obsahové zaměření kroužku. Cvičení je zaměřeno na zdokonalení a rozvoj základních lokomocí (chůze, běh, poskoky aj.) a jednoduché prvky akrobatické gymnastiky (kotouly vpřed, přemety stranou). Vhodnými cviky se snažíme podpořit správné držení těla dětí a posilujeme svaly hlubokého stabilizačního systému. Nezapomínáme ani na řádné protažení či rovnovážné, koordinační cvičení. Důraz je kladen na správné provedení každého cviku včetně adekvátní dopomoci. Součástí cvičení je míčová příprava, různorodé pohybové hry a hlavně zábava zprostředkovaná pohybem. ■

Michaela Veličková

### Co nového na UK FTVS ve druhé polovině roku 2019

*Klára Daňová, Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Marie Cahlíková*

**Druhá polovina roku 2019 přinesla na UK FTVS v Praze opět celou řadu APA akcí, na jejichž přípravě se podíleli studenti, pedagogové i APA konzultantky z projektu Pohyb pro inkluzi. Došlo na opakování úspěšných akcí z minulých let (APA pro družiny, Vernisáž sportovních fotografií Centra Paraple) i nějaké nové nÁPAdy (kurz sportovní asistence). Konala se konference APA Evolution. Obor tedy určitě nezAPAdl.**

#### O studiu

Od října začala nabíhat u oboru ATVS OSP na naší fakultě nová akreditace v bakalářském i magisterském studijním programu. Na fakultě se studovaly teoretické i praktické předměty, ale také se konaly zajímavé akce a přicházeli hosté.

Stejně jako každý rok proběhla na začátku prosince na UK FTVS série přednášek předsedkyně Sportovního klubu vozíčkářů Praha, Bc. Michaely Krunclové o vozíčkářském sportu a rehabilitaci, kvalitě života, zážitcích, kamarádství, asistentech, pomůckách a dalších tématech pod názvem „SKVĚLÁ tour de FTVS“.

První ročník bakalářského studia zorganizoval prezentaci s vrcholovým plavcem Bc. Vítem Šaškem. Svoji činnost a možnosti spolupráce během zimního semestru prezentovaly také organizace Cesta za snem, Asistence, o. p. s., STOB, INEX – SDA a Centrum Paraple.

Naši studenti ale vyrazili i do terénu. Navštívili dvakrát speciálně pedagogické centrum, Jedličkův ústav, střední školu A. Klara, Centrum Paraple, organizaci CZEPA a základní školu speciální Diakonie Stodůlky.

Rovněž byly organizovány náhledy na trénincích sportovců se zdravotním postižením. Pod vedením Mgr. Pavlové bylo připraveno více jak 100 hospitačních míst na těchto akcích.

Mimo jiné byla možnost vidět para hokej, sitting volejbal, bowling nevidomých, florbal a ragby vozíčkářů, potápění vozíčkářů, paravoltiž, plavání, bocciu, curling vozíčkářů aj. Na náhledech měli studenti možnost seznámit se se sportem, někde si ho i aktivně vyzkoušet nebo se rovnou zapojit do asistence. Dozvěděli se také o možnostech dobrovolnictví. Na Erasmus za pražské APAče vyrazila v zimním semestru do Belgie na KU Leuven Bc. Barbora Pehalová



#### **Workshop „Handy gymnastika“ aneb jak se trénuje a cvičí moderní gymnastika na Speciálních olympiádách**

V rámci výuky aplikované gymnastiky, vedené Mgr. Kateřinou Doležalovou (katedra gymnastiky UK FTVS), měli studenti 2. 12. 2019 možnost se účastnit workshopu o gymnastice mentálně postižených v prostorách sportovní haly na UK FTVS. Seminář měl podobu teoretického školení i praktické výuky. Teoretická část byla věnována založení a fungování hnutí Speciálních olympiád. Praktická část měla podobu koordinačně-kondičního cvičení.

Cvičilo se jak s netradičním náčiním (šátky, kravaty, pátky, míčky a lana), tak s typizovaným náčiním moderní gymnastiky (švihadlo, obruč a gymnastický míč). Praktická část workshopu se nesla v rytmech veselé hudby a cvičencům přinesla nejen praktické informace, ale i vlastní zážitky a pohybové školení ze světa mentálně postižených sportovců.

## Kurz osobní asistence na sportovních akcích



Kolegyně Mgr. Ilona Pavlová a Bc. Michaela Kruncllová byly hlavními organizátorkami kurzu zaměřeného na sportovní asistenci. Kurz byl určen zájemcům o asistenci osobám s tělesným postižením při provozování pohybových aktivit, a to jak indoorových (basketbal, florbal, atletika, tenis), tak i outdoorových (např. cyklistika – handbike, vodní sporty – para kanoistika, lyžování – monoski, biski, kartski). Konkrétně byl kurz připraven pro profesionály v oblasti sportu, asistenty pedagoga a pedagogické pracovníky, kteří usilují o aktivní účast žáků se specifickými vzdělávacími potřebami na školách v přírodě, cyklo výletech a lyžařských kurzech, studenty se zájmem o dobrovolnictví a praxi, ale také plnoleté rodinné příslušníky. Účastníci získali dovednosti a znalosti v účelné asistenci potřebné k plánování a realizaci sportovní akce pro osoby s TP na inkluzivních i adaptovaných pobytech. ■

## Výstava sportovních fotografií Centra Paraple

Studenti 2. ročníku bakalářského studia APTVS OSP připravili 12. 11. 2019 slavnostní otevření výstavy sportovních fotografií, které pro Centrum Paraple nafotil fotograf Tomáš Lisý. Výstava na fakultě následně probíhala až do 26. 11. Krásné barevné sportovní fotografie nabídly nejen estetický zážitek. Zachycovaly nejrůznější formy pohybu: v zimě i v létě, s přáteli i s rodinou, v Čechách i v zahraničí, bez ohledu na pohybová omezení... Připomněly, že pohyb není jen výkon, ale především zážitek, a že pohyb je život.

Slavnostní otevření zahájil za Centrum Paraple pan ředitel Mgr. David Lukeš a za UK FTVS pan proděkan Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D. a vedoucí katedry ZTV TVL a garantka oboru PhDr. Klára Daďová, Ph.D.. Po slavnostním zahájení a rautu následovala odborná přednáška Mgr. Davida Lukeše o sexualitě po míšní lézi, která si získala zaslouženou pozornost.

Za spolupráci se studenty a přípravu výstavy patří dík PhDr. Michaele Weinertové. Studentský tým akcí připravil samostatně pod pedagogickým vedením PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D. Překvapením pro všechny byla i studentská hudební produkce. ■



## Novinky v projektu Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů



V rámci přímé podpory pedagogů zapojených do projektu pokračovala realizace workshopů. Cílem těchto setkání bylo jak předání nových informací z oblasti APA, tak předvedení praktických ukázek možných aktivit a sdílení zkušeností mezi pedagogy. Z každého setkání získávají pedagogové výstupní list s nejdůležitějšími informacemi. Ten bude zároveň součástí manuálu, který obdrží školy na konci projektu. Během podzimu se uskutečnily tyto workshopy: Atletika v inkluzivní tělesné výchově (11. 9.), Psychomotorika v inkluzivní



# **ÚPRAVY RINGA PRO ŽÁKY SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI**



**Marek Mynář**

Olomouc 2019

*Poděkování všem, kteří mi pomohli tuhle brožuru vydat  
svými odbornými poznámkami, nebo praktickou hrou samotného ringa.*

# Obsah

1 Úvodní slovo .....	IV
2 Co je to ringo? .....	IV
2.1 Historie ringa .....	IV
2.2 Vliv ringa na organismus .....	V
2.3 Základní pravidla .....	V
3 Didaktické metodicko-organizační formy ve sportovních hrách .....	VII
3.1 Přípravná cvičení .....	VII
3.2 Herní cvičení .....	X
3.3 Přípravné hry .....	XIII
4 Sportovní hra .....	XVI
5 Závěr .....	XXIV
6 Referenční seznam .....	XXV

# 1 Úvodní slovo

Ringo je jeden ze sportů, pro který je velice snadné se nadchnout. Kromě ringokroužku, sítě a vymezení hrací plochy o velikosti volejbalového hřiště, není potřeba žádných dalších pomůcek. Hra má jednoduchá pravidla a je vhodná pro všechny věkové kategorie. V téhle brožurě se dozvíte, jakým způsobem lze ringo modifikovat pro osoby s různým druhem postižení a jaké pohybové aktivity jsou před zahájením samotné sportovní hry ringa vhodné. Přizpůsobením či modifikací se dají alespoň částečně zvýhodnit herní dovednosti jedince, nebo skupiny tak, aby byla hra vyvážená a všichni měli podobnou šanci na výhru. Dle mého názoru není otázka, jestli osoby s různým druhem postižení sportují, nebo nesportují, ale zda vůbec mají možnost sportovat. Pokud člověk nemá příležitost ke sportu, tak sport nerealizuje, a proto chci takovou příležitost formou této brožury vytvořit. Tento materiál má sloužit nejen jako návod, jak výuku ringa ve školní tělesné výchově a ve volnočasových organizacích realizovat, ale také jak hru přizpůsobit jedinci nebo celé skupině se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP). Jsem přesvědčen, že právě ringo je onen „ideální“ sport, který rozvíjí velice široké spektrum pohybových vlastností a tím významně přispívá k fyzickému i psychickému zdraví. Pravidla jsou relativně jednoduchá. Úkolem hráčů je přehodit kroužek přes síť do soupeřova pole tak, aby jej soupeř ve svém poli nechytí. Specifika gumového ringokroužku umožňují několik způsobů chycení, ale také odhodu, než je běžná populace zvyklá u míčových her či u ultimate-frisbee. Ringo lze hrát všude, kde se dá postavit ringohřiště (volejbalové hřiště) a to především na trávě, v hale či na písku. Ringo se stává v České republice stále více populárním. Nabídnutí této hry osobám se SVP vyvolá zájem o hru a podpoří tak rozvoj ringa u nás i v zahraničí především rozvojem nových možností, jakými lze ringo hrát. V této brožurě jsou uvedeny různé příklady od průpravných cvičení až po modifikace samotné sportovní hry, takže je možno ji chápat, jako doporučení her a cvičení, které je možno použít při tréninkovém procesu ringa. Práce vychází ze stejnojmenné bakalářské práce od totožného autora. Věřím, že vše co se dočtete v této brožurě, bude pro vás inspirací a k užítku.

## 2 Co je to ringo?

Ringo je hra, která je svými pravidly podobná volejbalu. Hraje se na hřišti se sítí, které má stejné rozměry jako má volejbalové. Úkolem družstva je umístit gumový ringokroužek, do hracího pole soupeře. Hra je velice populární v Polsku a začíná se stále více objevovat i v České republice. Svým charakterem je vhodná pro rozvoj všestrannosti, má velice jednoduchá pravidla a nízké nároky na materiál. Ke hře je potřeba jen gumový ringokroužek, síť a volejbalové hřiště. Technika hry je poměrně snadná, a z toho důvodu je ringo sport pro každou věkovou kategorii od dětí až po seniory (Český klub ringa z. s., n. d.).

### 2.1 Historie ringa

Sport ringo má kořeny v Polsku, kde se od roku 1959 stal doplňkovým sportem pro šermíře. Ringo mělo simulovat náhradu soupeře, na kterého musí jedinec okamžitě reagovat. Tentýž rok se oficiálně stanovila první sportovní pravidla ringa. Tento nejprve doplňkový sport se časem osamostatnil a dostal se do osnov pro výuku na základních školách jako hlavní sport polské mládeže. V dávné historii podle Biouškové a Šimkové (1988) existují zmínky o tom, že se tento sport hrával na palubách zaoceánských lodí z Evropy do Ameriky. Mořeplavci hledali nějakou formu sportovního vyžití na dlouhé plavbě a ringo se ukázalo být vhodným prostředkem pro zkrácení času. Kroužek méně reagoval na vítr a především se neodrážel tolik od země, jako skákající míč, který letěl každou chvíli přes palubu.

V Čechách je poprvé zmínka o sportu podobnému ringu již před oficiálním založením ringa jako takového, a to z roku 1933, kde se uvádí, že tehdy ve městě Broumov se hrálo současně nejméně na deseti

hřištích. V Německu se za první republiky hrála hra s názvem „ringspiel“, která měla obdobná pravidla jako ringo. Ringo hráli také vojáci 2. světové války na rozlehlých letadlových lodích. Zakladatelem ringa byl polský šermíř a novinář Włodzimierz Strzyzewski, který v roce 1964 jako první ustanovil pravidla této hry a tímto oficiálně hru založil pod názvem „gry w kółko“. Tyhle pravidla publikoval téhož roku v polském týdeníku „Na przelaj“. Samotný název ringo vznikl až v Mexiku, díky tomu, že Mexičané nedokázali vyslovit jméno Strzyzewského, a proto mu začali říkat mistr Ringo (Český klub ringa z. s., n. d.). O čtyři roky později, roku 1968 Strzyzewski demonstroval ringo na tehdejších letních olympijských hrách v Acapulcu ve státě Mexiko. Pravidla publikoval v tehdejším mezinárodním jazyce esperanto, když ale myšlenka tohoto jazyka zanikla, vrátil se zpátky k polštině. Strzyewski se snažil šířit ringo po celém světě, a taky se mu to dařilo. U nás ringo poprvé hrála mládež Polského svazu kultury a osvěty v Českém Těšíně. Rok 1973 byl významný v tom, že se konalo první oficiální mistrovství Polska. Ve dnech 20.–22. 11. 1987 se v Přerově konal celorepublikový seminář na téma ringo, který vedl Ing. Ivan Cap s 81 účastníky (Mrnuštitk, 2011). Roku 1992 byl založen Ing. Ivanem Capem „Český klub ringa“, a rok na to roku 1993 vznikla Mezinárodní federace Ringa, která totožný rok pořádala v Modlinu mistrovství Evropy, které bylo zároveň i mistrovství světa v ringu (Polskie Towarzystwo Ringo, 2018). Současnými členy této federace jsou Polsko, Litva, Bělorusko, Arménie, Česká republika, Německo, Spojené státy americké a Keňa (Anonymus 1, n. d.). Ringo se hraje v mnoha zemích Evropy a v mnoha mimoevropských destinacích dodnes vyvolává zájem.

## 2.2 Vliv ringa na organizmus

Jelikož je ringo sport, který dříve vznikl jako doplňkový sport pro šermíře, je tento sport zaměřený převážně na reakci hráče na kroužek a taktiku, jak kroužek správně umístit, aby tým získal bod. Ringo je vhodný sport jako průprava či doplňkový sport k volejbalu, může být ale i přínosný při tréninku fotbalových brankářů či hráčů házené. Dle Vrбаты (1998) podle Motáňové (2015) ringo rozvíjí celou řadu dovedností, jako je postřeh, rychlá reakce, prostorová orientace, obratnost, fyzická kondice, vůle, koncentrace, spolupráce v týmu (zejména kvůli rozmístění po hrací ploše) a sportovní chytrost. Manipulace s gumovým kroužkem, který je uvnitř dutý, podporuje rozvoj jemné i hrubé motoriky. M. Lajza doplnil, že sportovní hra ringo podporuje také rozvoj haptiky a koordinace (osobní sdělení, 4. června, 2018). Ve hře je podstatné učení se fair-play, protože z organizačních důvodů si často musí hráči pískat zápasy sami. Ringo se hraje převážně pro radost a prozatím ani není možnost v České republice jej hrát vrcholově. Mrnuštitk (2011) uvádí, že ringo je pro tábory, zájmové kroužky či zotavovací akce velmi vhodný sport. Strzyzewski a Starosta (2001) uvádějí ve své publikaci, že jde o levný sport všem dostupný bez ohledu na věk, vzdělání, nebo fyzický výkon. Ringo zlepšuje jak duševní, tak fyzické zdraví, které je základem pro plný rozvoj lidské osobnosti. Je to forma pohybové rekreace, rehabilitace a sociální prevence ve stejnou dobu. Další výhodou je kontakt s přírodou, neboť je preferováno hrát pod širým nebem a to v parcích na trávě nebo na beach-volejbalovém hřišti (Polskie Towarzystwo Ringo, 2018).

## 2.3 Základní pravidla

Ringo je hra svými pravidly podobná volejbalu či hře s názvem double disc court. Hrací plocha je obdélníkového tvaru a výška sítě je 243 cm, která může být volejbalová, nebo speciální na ringo s vlaječkami o délce 9,5 metrů. Rozměry hřiště jsou různé v závislosti na věku a počtu hráčů. Při hře dvojic či smíšených trojic se hraje na rozměrech 9×18 m, při hře jednotlivců je to 8×18 m. U mladších hráčů je to pak do 12 let rozměr hřiště 6×12 m (síť je snížena na dva metry) a u věku 13–15 let je to 8×16 m. Vymezení hrací plochy a síť společně s gumovým kroužkem o průměru 170 milimetrů je jediné vybavení, které ke hře potřebujeme (Polskie Towarzystwo Ringo, 2018). V oficiálních pravidlech vydaných českým klubem ringa je uvedeno, že úkolem útočícího týmu je umístit kroužek přes síť do pole soupeře a tím získat bod. Jestliže hráč provede chybu, bod získává soupeř.





**Obrázek 1** Ukázka hry na beach volejbalovém hřišti

Oficiální sportovní pravidla ringa platná od 1. 1. 2002 jsou dostupná na: <http://www.sdruzeni-archa.cz/wp-content/uploads/ringo.doc>.

Nejčastější chyby jsou:

- hod kroužku do autu – čára je součástí hřiště;
- hod kroužku pod síť – při podání či ve hře;
- chycení kroužku oběma rukama – tohle pravidlo nemusí platit pro děti pod 12 let;
- předání kroužku z ruky do ruky – kterou rukou je kroužek chycen, tou musí být hozen;
- dotyk těla, či země držným kroužkem – chycený kroužek musí být držen bez dotyku;
- přihrávka spoluhráči – povolena je pouze teč hráčem a následné chycení spoluhráčem;
- kroky s kroužkem – doběh při chytání kroužku je povolen, úmyslné kroky však ne;
- naznačování odhodu;
- přešlap při podání – podává se za koncovou čarou hřiště;
- protnutí pomyslné skleněné zdi pod sítí – mezi sítí a středovou čarou;
- kotouly – při odhodu kroužek nesmí dělat kotouly – dokončit obrat přes osu o 180°;
- sekera – při odhodu kroužek nesmí opustit ruku ve vertikální poloze;
- navlečení kroužku na ruku;
- čas – držení 2 kroužků na jedné či obou stranách je omezen 5 sekundami. Po překročení tohoto limitu tým, který neodhodil kroužek, ztrácí bod.

Při hře jednotlivců se hraje jedním kroužkem a při dvojicích a trojicích se hraje se dvěma kroužky. Při hře se dvěma kroužky, podávají obě strany současně. Hraje se standardně do 15 bodů a výsledek musí být rozdílem alespoň o dva body, maximálně však do 17 bodů. Při případném skóre 16 : 16 vítězí ten tým, který dříve dosáhne bodu. Dynamika hry záleží především na počtu a věku hráčů. Od tohoto parametru se odvíjí rozměry hřiště a počet kroužků se kterými se hraje. Z toho důvodu se hra dělí na několik kategorií ve kterých se hrají oficiální turnaje a mistrovství. Oficiálně se hraje v těchto kategoriích: jednotlivci ženy, jednotlivci muži, dvojice ženy, dvojice muži, smíšené dvojice (muž, žena) a smíšené trojice (muž, muž, žena / muž, žena, žena). Hraje se podle fair-play a také v tomto nekontaktním sportu platí nepsaná sportovní etika (Český klub ringa z. s., n. d.). Dalším z podstatných pravidel je to, že se podává ze stoje, nikoli z výskoku jako při volejbale. Změna podání v týmu při hře se dvěma kroužky se provádí vždy, když součet bodů obou týmů dosáhne násobků 5 či o jeden více (Anonymus 1, n. d.). Znamená to, že při hře se dvěma kroužky se první změna podání provádí při

stavu 6:0, 5:1, 4:2 nebo 3:3. V tomhle případě se součet bodů obou týmů rovná 6, což znamená že je to dělitelné pěti, nebo o jeden více a to šest. Další podání poté nastává při společném součtu 10 nebo o jeden více a dále tak dle násobků pěti. Pravidla poskytují spoustu volnosti vůči oblečení a botám hráčů, pouze poukazují na to, že sportovní oblečení by mělo být estetické. Může se hrát i naboso, ale fotbalové kopačky nebo boty s atletickými hroty jsou zakázány (Polskie Towarzystwo Ringo, 2018). V Polsku mají některá pravidla jiná, a to například, že se musí kroužek okamžitě odhodit, na rozdíl od ČR, kde může být mezi chycením a odhodem prosto. Tohle je jeden z faktorů, který významně ovlivňuje dynamiku hry, a proto se české a polské ringo lehce různí. Jsou zde určité zásady, které by měl pedagog či trenér dodržovat. Jedna z nich je to, aby u hráčů nad 10 let na jedné půlce hřiště byli vždy maximálně 3 hráči. U mladších dětí může být počet větší a i pravidla mohou být upravena. Další ze zásad je, že by nikdy nemělo být dovoleno chytání do dvou rukou, aby si na to děti nezvykaly (lepší je, když chytají kroužek jednou rukou, ale stačí, když se kroužku jen dotknou). V každé hře by měly být k dispozici alespoň dva kroužky a při nácviu ideálně i více (Mrnuščík, 2011).

### 3 Didaktické metodicko-organizační formy ve sportovních hrách

Tyto formy jsou podle Dobrého (1988) uspořádání podle herního obsahu a vnějších podmínek (jejich vzájemného vztahu – prostor, čas, počet a role žáků). Následující rozdělení umožňuje realizovat požadavky jako konkrétní herní úkoly. Zdokonalují se tím herní systémy a činnosti jedince. V těchto formách budou užity termíny a jejich zkratky jako jsou: osoba s tělesným postižením (TP), osoba se zrakovým postižením (ZP), osoba se sluchovým postižením (SP) a osoba s mentálním postižením (MP).

#### 3.1 Průpravná cvičení

Jsou většinou jednoduché úkony a jejich specifikem je nepřítomnost soupeře. Cílem je zdokonalení pohybové činnosti pomocí opakování určitého úkonu. Dělí se na dva typy, z toho první typ se vyznačuje relativně neměnnými (má tedy přesnou organizaci a řád) a druhý náhodně proměnlivými, ale stále limitovanými podmínkami (přemísťování hráčů a náčiní). Tento druhý typ dle Nykodýma (2006) vytváří ideální podmínky pro nácvi a zdokonalování dovedností herního výkonu. Tyto typy záměrným opakováním bez zásahu soupeře mají za úkol trénink určité dovednosti s konkrétním zaměřením na jeden či více pohybových úkolů.

#### Zasáhni území

**Popis:** Tohle cvičení je dobré pro trénink přesného hodů, který je v ringu velice důležitý. Na hrací ploše je vymezeno 10 malých území (obručí s průměrem 1 m), která jsou náhodně vyznačena v zadní části pole. Na každé polovině ringohřiště jich je 5. Úkolem hráče je ze všech pěti území na vlastní polovině zasáhnout 5 území na druhé polovině hřiště a to v libovolném pořadí. Hráč hází do jednoho konkrétního území, dokud není úspěšný. Po úspěšném zásahu si volí jiný cíl. Cvičení končí, když hráč provede úspěšně všech 25 hodů ( $5 \times 5 = 25$ ) nebo po dosažení časového limitu 5 minut. Na druhé straně je hráč, který má stejný úkol (z opačné strany). Hráči se po odhodu střídají. Kdo zasáhne všechny území ze všech pozic dříve, vyhrává. Území musí být vždy v zadní polovině hřiště, protože prostor těsně za sítí je velice těžké zasáhnout. Zasažené území platí i v případě, že se dotkne jeho okraje. **Alternativa** pro malý počet území (obručí) je, že hráč zasahuje pouze jedno území. Když je úspěšný, tak protihráč mění pozici území pro další hráčův hod. Hodů je v tomto případě opět 25.

**Cíl:** přesnost hodu.

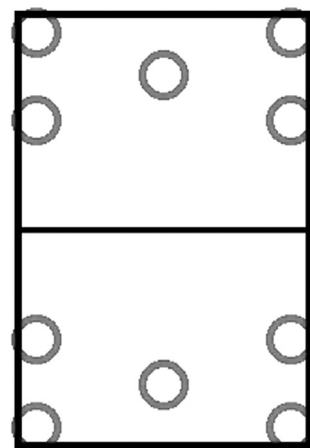
**Pomůcky:** ringohřiště, ringokroužek, obruč nebo obruče či jiné vymezení malých území a to 10× – území mohou být vyznačena provázkem, nebo jiným dostupným materiálem.

**Čas:** 5 minut.

**Počet hráčů:** 2.

#### **Modifikace:**

- Pro TP: Území pro zasažení jsou dvakrát větší (průměr 2 m), možno vyhazovat pouze z území umístěného uprostřed a to na každý cíl pětkrát, není-li hráč schopen přehodit síť, síť může být snížena (popřípadě síť nemusí být respektována).
- Pro ZP: Území pro zasažení jsou 2× až 3× větší (průměr 2–3 m). Protihráč vydává zvuky z území, na které se rozhodne hráč se ZP házet.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení.
- Pro MP: Území pro zasažení jsou dvakrát větší (průměr 2 m), možno vyhazovat pouze z území umístěného uprostřed a to na každý cíl pětkrát, není-li hráč schopen přehodit síť, síť může být snížena (popřípadě síť nemusí být respektována). Po úspěšném zasažení cíle se území (obruč) odstraní pro lepší přehled, který cíl ještě zbývá zasáhnout. Před hrou upozorníme, kterou rukou je povoleno házet (levou/pravou/obouruč).



**Obrázek 2** Příklad rozmístění obručí po hracím poli

## **Na princeznu**

**Popis:** Vracíme se do dob princezen a princů, kdy jejich oblíbená hra byla nahazování kroužků na tyč. Tohle cvičení vychází ze stejného motivu. Dva hráči stojí proti sobě. Hráči mají mezi sebou rozestup 5 metrů. Jeden hráč má u sebe všechny ringokroužky, druhý hráč drží v jedné ruce cca 30 cm dlouhou tyč. Házecí hráč odhazuje postupně všechny kroužky na tyč. **Varianta A:** chytající hráč drží tyč bez pohybu v jedné poloze. **Varianta B:** chytající hráč spolupracuje a snaží se polohováním tyče navléknout kroužek za letu na tyč. Po odhodu všech kroužků se vystřídají. Při úspěšných hodech si mohou úkol ztížit tím, že zvýší vzdálenost mezi odhazujícím hráčem a hráčem s tyčí.

**Cíl:** přesnost hodu.

**Pomůcky:** více ringokroužků, tyč – lze použít rozložený stojan na síť (cca 30 cm).

**Čas:** 5 minut.

**Počet hráčů:** 2.

#### **Modifikace:**

- Pro TP: Možno zkrátit rozestup dle individuálních možností.
- Pro ZP: Hráč s tyčí vydává zvuk, komentuje hod hráče se ZP a snaží se jej navést na správný směr.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení.
- Pro MP: Možno zkrátit rozestup dle individuálních možností. Před hrou upozorníme, kterou rukou je povoleno házet (levou/pravou/obouruč).

## **Přihrávky na dálku**

**Popis:** Dva hráči si přihravají ringokroužek. Začínají na vzdálenosti 5 metrů. Pokud se jim podaří skutečně přihrávka při chycení i odhodem, udělají oba hráči krok vzad. Hráč, který chytá přihrávku, se nesmí pohnout (může udělat pivotovou obrátku). Jestliže udělá krok, přihrávka je nezdařená. Proces

házení probíhá stejně, nicméně na nové vzdálenosti. Pokud jsou přihrávky opět úspěšné, tak oba hráči opět udělají krok od sebe, pokud se přihrávka nezdaří, hází znovu na stejné vzdálenosti. Hráči se snaží díky úspěšným přihrávkám dosáhnout co nejdelší vzdálenosti. Cvičení končí, pokud hráčům na určité vzdálenosti kroužek spadne 5× na zem. Hráči mohou při přihrávkách v rámci tréninku střídat ruce. **Alternativou** je, že hráči do způsobů odhodu zařadí i odhod vrchem (kopec), nebo „forhendem“

**Cíl:** přesnost hodu, trénink druhu odhodu, trénink chytání.

**Pomůcky:** ringokroužek.

**Čas:** do 5 spadlých kroužků na zem při určité vzdálenosti.

**Počet hráčů:** 2.

#### **Modifikace:**

- Pro TP: Teč kroužku se počítá jako úspěšně chycený kroužek.
- Pro ZP: K orientaci nám může pomoci natažený provázek, který oba hráči drží natažený a tím získá ZP kontrolu o směru hodu (provázek drží v ruce, kterou nepoužívá k odhodu/chycení). Slovní kontrolou vždy spoluhráč popíše, jak vzdálení jsou od sebe, popřípadě o kolik více či méně musí ZP hodit oproti předchozímu pokusu. Odhod na hráče se ZP, který chytá pomocí sítky, také doprovázíme slovem.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení hry a při hře samotné.
- Pro MP: Teč kroužku se počítá jako úspěšně chycený kroužek.

### **Žonglování**

**Popis:** Tohle cvičení připomíná při rychlém provedení žonglování. Hráči stojí v kruhu. Hra probíhá se dvěma kroužky. Hráč který začíná, vyhodí nad sebe do vzduchu jeden kroužek, který zase chytne. Mezitím, co je kroužek ve vzduchu mu hráč po pravici podá druhý kroužek, který musí předat hráči po levici. Hráč musí být rychlý a předat kroužek dříve, než přiletí ze vzduchu vyhozený kroužek. Jestliže se akce podaří, bez toho, aby jeden z kroužků spadl na zem, tak stejným způsobem pokračuje hráč po levici. Jednoduše řečeno, jeden kroužek se vyhazuje do vzduchu a chytá. Druhý kroužek se předává z jedné strany na druhou. Oba úkony dělá jeden hráč současně. Hráči se snaží objet celý kruh bez toho, aniž by jim kroužek spadl na zem. Pokud se jim to podaří, mohou si vyzkoušet změnit směr předávky kroužku.

**Cíl:** koordinace, reakce.

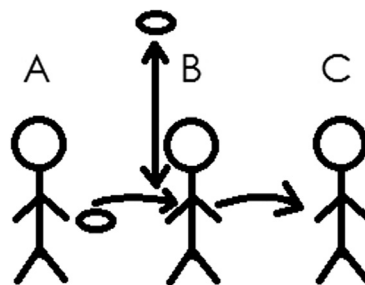
**Pomůcky:** ringokroužek.

**Čas:** neomezeně.

**Počet hráčů:** 3–15.

#### **Modifikace:**

- Pro TP: Má-li TP problém s motorikou, hráči si kroužek předávají přes TP, který během jejich předání pouze vyhazuje do vzduchu a chytá.
- Pro ZP: Při chytání je možno použít sítky. Možno užít varianty stejně jako u TP.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení.
- Pro MP: Teč vyhozeného kroužku při dopadu se počítá jako úspěšně chycený kroužek. Možno užít varianty stejně jako u TP.



**Obrázek 3** Hod kroužky při žonglování

## Závod kroužků

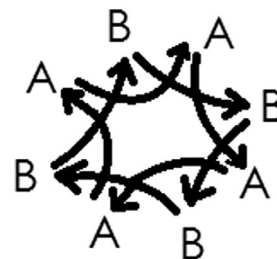
**Popis:** Hráči se rozdělí do dvou týmů. Postaví se do kruhu tak, aby hráči rozdílných týmů stáli na střídačku. Každý z týmů má 1 kroužek. Na počátku cvičení jsou kroužky naproti sobě co nejdále od sebe (viz obrázek 4). Na povel rozhodčího si týmy začnou předávat kroužky po směru hodinových ručiček (ob hráče). Kroužku daného týmu se smí dotknout pouze daný tým. Hráči nesmí blokovat předávky druhého týmu. Týmy se snaží být rychlejší než protivník. Pokud jeden kroužek přežene druhý, tak tým jehož kroužek byl předejdnán prohrál. Další kolo opět začíná rozmístěním kroužků naproti sobě, ale kroužky se posílají opačným směrem a to proti směru hodinových ručiček.

**Cíl:** rychlost, reakce.

**Pomůcky:** ringokroužek.

**Čas:** neomezeně.

**Počet hráčů:** 6–30.



**Obrázek 4** Systém předávání kroužků

### Modifikace:

- Pro TP: Jestliže je nějaká penalizace za prohrané kolo, musí být dosažitelná dle možností TP.
- Pro ZP: Hráč, který předává kroužek hráči se ZP do připravených rukou, doprovází tento svůj akt slovním projevem.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení.
- Pro MP: Orientaci zjednodušíme barevným rozlišením týmů (rozlišováký, barva trička).

## 3.2 Herní cvičení

Pro herní cvičení charakteristická přítomnost soupeře. Jde o simulaci možných herních situacích ve sportovní hře. Počet zúčastněných hráčů, velikost hřiště nebo časová náročnost mají vliv na složitost cvičení. Podmínky jsou předem určeny, nebo náhodně proměnlivé. Dobrý (1988) tvrdí, že cvičení lze provádět například soutěžní formou. Tento autor uvádí dva typy herních cvičení a to první, kdy soupeř provádí přesnou činnost, a druhý, kdy soupeř reaguje proměnlivě. Podle počtu hráčů můžeme herní cvičení dělit na situace s početní převahou, s vyrovnaným počtem na obou stranách a na situace s vyrovnaným počtem a navíc s pomocníkem (nebo více pomocníky), který může mít různou úlohu. Činnost hráčů je přesně stanovena, stejně jako doba trvání či počet opakování. Počet opakování činnosti v roli útočníka a obránce by měl být stejný. Učíme hráče individualitě a využívat chyby protihráče. Obránci musí bránit intenzivně, jen tak donutíme útočníky ke kvalitní herní činnosti. Cvičíme tedy herní situace, které mohou reálně ve hře nastat.

### Popletené dvojice

**Popis:** Hráči jsou ve dvojicích, které hrají proti sobě. Každý z dvojice je na jedné straně hracího pole. V tu samou chvíli je na stejné hrací ploše několik dalších dvojic. Cvičení je zahájeno podáním všech hráčů na jedné straně. Jednotliví hráči si hledí pouze své dvojice, se kterou hrají. Hráči dávají pozor na ostatní spoluhráče tak, aby nepřekřížili pomyslnou spojnicí mezi vedlejším párem. Hráči si tak trénují orientaci ve hracím poli. Cvičení probíhá dle pravidel ringa až do dosažení bodu jednoho z hráčů. Poté začíná nové podání druhým hráčem ve dvojici. Po dosažení třech bodů jednoho z hráčů dvojice z pole odchází a hráč který prohrál, netrénuje na další výměnu tím, že udělá 5 dřepů nebo kliků (záleží na složení a výkonnosti hráčů). Ostatní dvojice pokračují ve hře a tím pádem získávají větší prostor ke hře a také větší šanci pro dosažení bodu. Po odchodu všech hráčů z pole se dvojice prohodí a cvičení může začít znovu s novým protihráčem. Každá dvojice má svůj vlastní kroužek. Hřiště je zkráceno o zadní polovinu na každé straně hrací plochy (viz obrázek 5). Na zadních polovinách hřiště čekají vyřazení hráči na zahájení nového kola.



**Cíl:** taktika, reakce, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště.

**Čas:** do vystrídání všech dvojic (dvojice se vždy skládá z hráčů na jedné a druhé polovině).

**Počet hráčů:** vždy sudý počet – 4, 6, 8, 10, 12.

#### Modifikace:

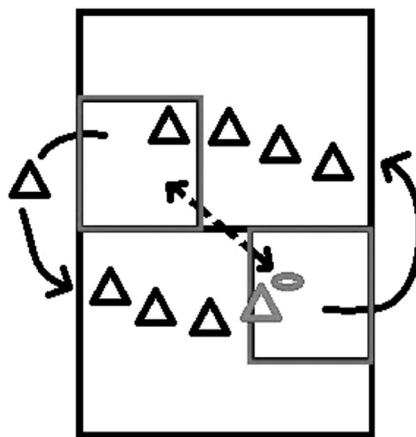
- Pro TP: Jestliže má hráč potíže s mobilitou, ale funkce hodů a chycení je zachována, tak oba ve dvojici sedí a odhozený kroužek musí být protihráči na dosah ruky. Síť může být snížena na 200 cm. Při problémech s motorikou chycení, můžeme užít síťky na chytání (viz obrázek 2 v kapitole „sportovní hra“)
- Pro ZP: Dvojice hraje s ozvučeným reflexním kroužkem, jedinec se ZP může užít síťky na chytání.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení a samotné realizaci cvičení.
- Pro MP: Teč kroužku se počítá jako úspěšně chycený kroužek.



Obrázek 5 Rozmístění na hřišti

#### Kolotoč

**Popis:** Cvičení je podobné klasickému kolotoči ve stolním tenise. Všichni jsou proti všem a cvičí se s jedním kroužkem. Hráči jsou v řadách (početně vyrovnaných) na obou stranách hřiště. Podávající hráč nepodává jako při ringu za koncovou lajnu, ale z vymezeného prostoru, který je na pravé straně u středové lajny a to do totožného prostoru na druhé straně (horizontálně i vertikálně obráceného). Tam čeká další hráč, který kroužek chytá a opět hází přes síť do vymezeného prostoru. Každý hráč po odhození kroužku přebíhá proti směru hodinových ručiček kolem kužele na druhou stranu hřiště a řadí se na konec řady. Kužely jsou umístěny na středové čáře 2 m od kraje na každé straně (viz obrázek 6). Ten hráč, který nechytí kroužek, který spadne do jeho vymezeného území nebo tečuje kroužek, který dopadne mimo území, je penalizován a pokračuje ve hře. Ten hráč, který hodí aut (kroužek není tečován a dopadne mimo vymezené území), je penalizován a pokračuje ve hře. Po čase můžeme změnit směr hry a umístění zón (zrcadlově překlopit), aby se hráčům nemotala hlava. Forma penalizace, a jestli bude prováděna, záleží na trenérovi či pedagogovi, ale musí být taková, aby byla dosažitelná pro všechny. **Alternativou** může být vypadávání místo penalizace. Vypadává se postupně až do počtu dvou hráčů, kteří hrají na celém území bez přebíhání na druhou stranu na dva vítězné body. Poté se všichni hráči, kteří vypadli, vrátí zpátky do hřiště a začíná nové kolo.



Obrázek 6 Schéma obíhání

**Cíl:** rychlost, reakce, přesnost hodů.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště, 2× kužel, nebo jiný viditelný prvek.

**Čas:** neomezeně.

**Počet hráčů:** 3–20.

#### Modifikace:

- Pro TP: Hra může probíhat s asistencí ve dvojici, kdy TP má svého vodiče, který také chytá, ale pouze jako podpora – nikoli jako hlavní hráč.

- Pro ZP: Hra může probíhat s asistencí ve dvojici, kdy ZP má svého vodiče, který také chytá, ale pouze jako podpora – nikoli jako hlavní hráč. ZP může použít pro chytání sítky. Reflexní, ozvučený kroužek samozřejmostí.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení jeho samotné realizaci.
- Pro MP: Teč kroužku se počítá jako úspěšně chycený kroužek.

## Neposedný kroužek

**Popis:** Úkolem tohoto cvičení je naučit se chytat kroužek, který je tečován spoluhráčem. Hráči jsou ve dvou týmech na svých polovinách. Úkolem hráče je přehodit vysoký kroužek přes síť (alespoň 5 metrů vysoko) do soupeřova pole. Jestliže kroužek letí pod síť, méně než do 5metrové výšky nebo do autu, tak se hod opakuje. Soupeř se snaží kroužek odrazit či tečovat rukou tak, aby jej chytil jeho spoluhráč. Uspějí-li, házející tým udělá společně dřep. Když se teč nebo následné chycení nezdaří, hra pokračuje dále útokem druhého týmu. Týmy se v útoku střídají po každém odhodu, který probíhá vždy jako podání při sportovní hře ringo.

**Cíl:** taktika, reakce, orientace v prostoru, trénink chycení tečovaného kroužku.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště.

**Čas:** neomezeně.

**Počet hráčů:** 4-16.

### Modifikace:

- Pro TP: Hráč, který chytá po teči, může kroužek opět tečovat (simulace chycení kroužku), a tím pádem soupeř získává dřep.
- Pro ZP: Hráč se ZP, chytá jako druhý již tečovaný kroužek a může užít pro chycení kroužku sítky.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení cvičení jeho samotné realizaci.
- Pro MP: Hráč, který chytá po teči, může kroužek opět tečovat (simulace chycení kroužku), a tím pádem soupeř získává trest.

## Vyvolávaná

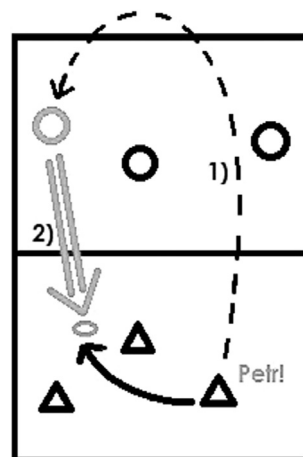
**Popis:** Cvičení je vhodné pro nácvik hodu a chycení vysokých kroužků. Tyhle herní situace jsou velice časté při podání. Rozmístění hráčů je jako v ringu (ve dvou týmech na rozdílných polovinách ringohřiště). Hra probíhá pouze s jedním kroužkem. Hráč jednoho týmu vyvolává jméno jakéhokoli protihráče a poté vyhodí kroužek vysoko nad sebe (alespoň 5 metrů nad síť) tak, aby dopadl do soupeřova pole. V případě, že se hráč netrefí do hracího pole soupeře (hodí aut), soupeř získává bod. Vyvolaný hráč musí kroužek v letu chytit. Jestliže vyvolaný hráč nechytí vysoký kroužek, ztrácí možnost útoku a vyvolává dalšího soupeře. Chytí-li vysoký kroužek, zahajuje protiútok na soupeřovu polovinu. Všichni hráči mohou chytat útočný kroužek. Cvičení poté pokračuje (jako v ringu) hody všech hráčů přes síť až do dosažení bodu jednoho týmu. Poté vyvolává soupeř. Jednotlivé týmy se pravidelně střídají s vyvoláváním. Cvičení opakujeme dle potřeby. Za získané body se může stanovit odměna.

**Cíl:** rychlost, reakce, trénink vysokého hodu.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště.

**Čas:** 5-10 minut.

**Počet hráčů:** 4-12.



Obrázek 7 Systém hry

### Modifikace:

- Pro TP: Při chytání je brán tečováný kroužek jako úspěšně chycený. Vysoký kroužek může mít výšku normálního kroužku (stačí přehodit síť).
- Pro ZP: Při chytání je brán tečováný kroužek (rukou/sítkou) jako úspěšně chycený. Reflexní, ozvučený kroužek při hodu do výšky může mít výšku normálního kroužku. Při hodu na hráče se ZP musí být ticho. Chytající hráč se ZP může použít sítky na chytání.
- Pro SP: Při vyvolání jména ukazujeme na daného hráče.
- Pro MP: Při chytání je brán tečováný kroužek jako úspěšně chycený.

## 3.3 Průpravné hry

V průpravné hře figuruje jak spoluhráč, tak protihráč, takže si hráči procvičují útok s obranou a učí se řešit herní situace. Jsou velmi blízké vlastní hře v podobných podmínkách, jako jsou v utkání. Tyto hry jsou modifikace sportovní hry pro lepší pochopení a přiblížení pravidel samotné hry. Dle Dobrého (1988) může být pohybová hra zaměřena na samotnou hru bez ohledu na výsledek, nebo na výsledek bez ohledu na hru. Průpravné hry jsou především podstatné pro simulaci herních situací sportovní hry, jako je herní činnost jednotlivce či herní kombinace a systémy. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Tyto hry mají svá vlastní pravidla, která jsou založená na konkrétním sportu.

Průpravné hry jsou dobré pro: a) uvědomění si hráčů, že jsou součástí týmu; b) přiblížení hráči aktivní pojetí hry a samostatné rozhodování; c) zlepšení reakce hráčů na spoluhráče. K různému počtu hráčů musí být úměrný počet kroužků (aby byla zachována intenzita reakce hráčů na podnět).

### Pomíchané ringo

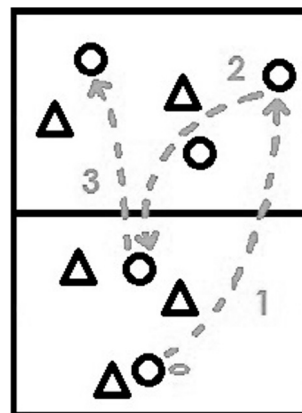
**Popis:** Hráči dvou týmů se rozmístí po celé hrací ploše na obou polovinách hřiště. Hráči ze stejného týmu se snaží navzájem si přihrát přes síť. Hraje se pouze s jedním kroužkem. Přihrávka je platná, pokud kroužek letí nad sítí a je chycen i odhozen v hracím poli. Jestliže se podaří týmu uskutečnit 3 po sobě jdoucí přihrávky, tým získává bod a předává kroužek druhému týmu, který rozehrává. Jestliže se druhému týmu podaří překazit přihrávku, získává kroužek a může začít přihrávat svému týmu. Hráči mohou kdykoli během hry přebíhat z jedné strany na druhou. Vyhrává ten tým, který jako první dosáhne 10 bodů. Hráče rozdílných týmů označíme tak, aby se poznali.

**Cíl:** přesnost odhodu, taktika, reakce, rychlost.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště.

**Čas:** do 10 bodů dosažených jedním týmem.

**Počet hráčů:** 4–12.



Obrázek 8 Systém přihrávek

### Modifikace:

- Pro TP: Teč kroužku se počítá, jako úspěšně chycený kroužek. Je-li více hráčů s TP, tak pouze hráč s TP může blokovat hráče s TP.
- Pro ZP: Hráč se ZP, nesmí být blokován žádným hráčem ani při odhodu, ani při chytání. Při chytání může hráč se ZP použít sítky.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení hry a při hře samotné.
- Pro MP: Teč se počítá, jako úspěšně chycený kroužek. Orientaci zjednodušíme barevným rozlišením týmů (rozlišováký, barva trička).

## Honička s kroužkem

**Popis:** Jde o honičku, ve které jsou dva chytači, kteří chytají s jedním kroužkem. Nahánění hráči se mohou pohybovat pouze v ringohřišti. Honiči jsou dva nebo tři (dle obtížnosti hry). Honící hráči mohou s kroužkem v ruce udělat maximálně 3 kroky, po kterých musí nahrát. Chycení platí, pokud honící hráč drží kroužek a zároveň se dotkne naháněného (dostane příhrávku a dotýká se někoho, nebo dostane příhrávku a poté se někoho dotkne). Chycený hráč udělá dřep, ve kterém zůstane a již se nesmí pohybovat. Chyceného může zachránit pouze nechycený hráč tak, že ho přeskočí. Přeskočený hráč pokračuje ve hře a může zase přeskočit někoho chyceného. Hra končí, až honící hráči pochyťají všechny naháněné, nebo po vypršení časového limitu 5 minut. **Alternativně** s přidáním honičů můžeme i zvýšit počet kroužků, se kterými se honí.

**Cíl:** rychlost, taktika, reakce, spolupráce, trénink házení a chytání.

**Pomůcky:** ringokroužek.

**Čas:** až honící pochyťají všechny naháněné, nebo po 5 minutách.

**Počet hráčů:** 4-12.

### Modifikace:

- Pro TP: Možná podpora asistenta při pohybu po hřišti.
- Pro ZP: Možná podpora vodiče při pohybu po hřišti a především při chytání.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení hry a při hře samotné.
- Pro MP: Možná podpora asistenta při pohybu po hřišti.

## Detektiv

**Popis:** Hráči stojí v těsném kruhu vedle sebe čelem dovnitř tak, aby se dotýkali rameny. Popořadě si uvnitř kruhu předávají ringokroužek (hráč po hráči) a kdykoli může kterýkoli z hráčů změnit směr podávaného kroužku. Pokud hráčům spadne kroužek na zem, všichni si dají za odměnu společně jeden dřep. Jeden z hráčů, který se nachází mimo kruh, je detektiv a snaží se dosáhnout a hráče, který drží kroužek a označit je poklepem na záda. Chybuje-li, udělá dřep a kroužek nahání dál. Jestliže se mu to podaří, s daným hráčem se vymění a nový hráč zase pátrá po kroužku. Honící hráč nesmí vstoupit do kruhu. Hra se nazývá detektiv, protože hráč hledající kroužek, představuje detektiva a ostatní hráči jsou lupiči, předávající si lup.

**Cíl:** rychlost, reakce.

**Pomůcky:** ringokroužek.

**Čas:** maximálně 1 minuta na dosažení kroužku, nepovede-li se, dělá detektiva náhodný hráč, který ještě kroužek nehledal.

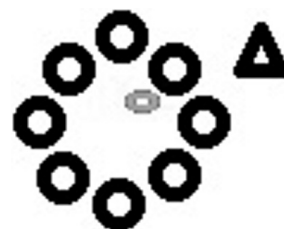
**Počet hráčů:** 4-10.

### Modifikace:

- Pro TP: Není třeba žádné modifikace.
- Pro ZP: Hráči předávají kroužek hráči se ZP do připravených rukou.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení hry a při hře samotné.
- Pro MP: Není třeba žádné modifikace.

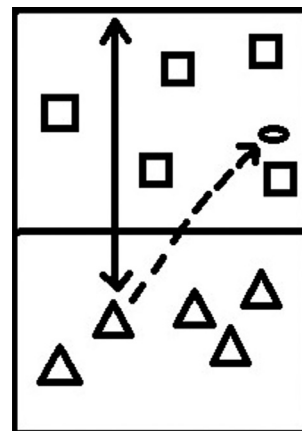
## Pasák

**Popis:** Hra probíhá ve dvou týmech s jedním kroužkem na ringohřišti. Každý z týmů je na jedné polovině hřiště, které dělí středová čára se sítí. V každém kole hraje jen jeden hráč z jednoho týmu a všichni hráči z druhého. Úkolem jednotlivce je přehodit nízký kroužek přes síť do soupeřova pole,



Obrázek 9 Postavení hráčů

běžet a zašlápnout koncovou lajnu a následně se vrátit zpět přes středovou čáru pod síť do svého území. Hráč nemůže vyběhnout mimo ringohřiště. Před přehozením kroužku si mohou hráči nahrávat tak, aby nebylo zřejmé, který hráč bude přehazovat síť a vybíhat. Po přehození kroužku přes síť, se protihráči snaží co nejdříve chytit kroužek a dotknout se s ním probíhajícího hráče. Hráči si smí kroužek nahrávat, ale nesmí s kroužkem chodit (povolena je pouze pivotová obrátka). Jestliže probíhající hráč úkol splní a protne středovou čáru při návratu do svého pole, bez toho aniž by se ho dotkl kroužek, je v bezpečí a získává pro svůj tým bod. V opačném případě nezískává nikdo nic a soupeř začíná nové kolo přehozením sítě. Hodí-li při přehození hráč kroužek do autu (nebo pod síť), tak je hod neplatný, tým ztrácí možnost získání bodu a soupeř začíná nové kolo přehozením sítě. Týmy se s vysíláním jednotlivých hráčů střídají a každý z hráčů musí jít za celou hru alespoň jednou. Hráči ze stejného týmu se musí s počátečním přehozením kroužku střídát. A nikdo nesmí jít 2× po sobě. Hra se jmenuje pasák, protože hráč házející kroužek (pasáka) představuje ovci, která se jde projít mimo ohradu a pasák ji nahání zpět.



Obrázek 10 Činnost hráče

**Cíl:** rychlost, reakce, přesnost hodu, taktika.

**Pomůcky:** ringokroužek, ringohřiště.

**Čas:** neomezeně, nebo po dosažení 10 bodů jednoho týmu.

**Počet hráčů:** 2–12.

#### Modifikace:

- Pro TP: Hra může probíhat ve dvojici, kdy TP má svého asistenta, který napomáhá s případnou podporou pohybu k lajně a zpět.
- Pro ZP: Hra může probíhat ve dvojici, kdy ZP má svého vodiče, který pomáhá při běhu k zadní lajně a zpět.
- Pro SP: Modifikace spočívá v užití herních znaků při vysvětlení hry a při hře samotné.
- Pro MP: Hra může probíhat ve dvojici, kdy MP má svého asistenta, který vede při běhu k zadní lajně a zpět. Chytající MP má omezen počet kroků s kroužkem na 5, případně neomezen.



Obrázek 11 Všechny hry a cvičení se dají hrát na písku, nebo v hale; ideální varianta je na trávě, kde se hraje na čerstvém vzduchu



## 4 Sportovní hra

Charakteristické je, že proti sobě soupeří jednotlivci, dvojice či družstva. Definic je od různých autorů několik. Já se nejvíce ztotožňuji s definicí Matouška a Touše (1970), který uvádí, že podstata sportovní hry je v překonání soupeře předmětem se kterým se hraje, jejíž výsledek je určen konečným skórem.

### Modifikace užité při ringu

Modifikace, které jsou v ringu užity, jsou chápány v kontextu jedné či dvou osob s postižením a zbytek hráčů bez postižení. Snažíme se tak řešit situace, které jsou bližší reálným situacím, kde většinou při hře ringo je větší pravděpodobnost, že se sejde skupina jedinců bez postižení a mezi nimi je jeden či dva jedinci s postižením, které se snažíme plnohodnotně začlenit do hry.

Zde uvádíme konkrétní modifikace, které jsou poté užity v jednotlivých podkapitolách u konkrétnějších druhů postižení. Zde je uveden jejich hlavní význam a později v podkapitolách je velké písmeno konkrétní modifikace a je doplněno, v jakém kontextu je tato modifikace chápána.

**A) Chytání dotykem** – Tahle modifikace se v oficiálních pravidlech ringa užívá zejména při hře dětí do deseti let. Při chytání kroužku není nutné, aby hráč kroužek v letu chytil, ale stačí teč kroužku. Pokud se hráč dotkne kroužku a kroužek spadne na zem, hráč sbírá kroužek, odhazuje a pokračuje ve hře. Bod platí, pouze tehdy, když kroužek spadne do soupeřova pole a soupeř se ho před pádem kroužku do pole nedotkne.

**B) Chytání pomocí sítky** – Při problému chycení kroužku jednou či oběma rukama, je možno použít speciální sítky. Eliminujeme tak nutnost jemné motoriky při chytání kroužku. Základem je plastová obruč o průměru 50 cm. Do obruče je volně vpletena síťovina tak, aby při chycení kroužek nevypadával, ale zůstal uvnitř. Měkký plast (ze kterého je obruč) je velmi vhodný a to především z hlediska bezpečnosti při případném střetu s dalším hráčem. Obruč je možno držet z kterékoli strany, a proto je manipulace s ní velmi snadná. Síť, která je vpletena do obruče, musí být z dostatečně pevného materiálu (provázku) tak, aby se neprotrhla při chycení rychlého útočného kroužku (viz obrázek 12)



**Obrázek 12** Síťka na chytání vyrobená z obruče a provázku

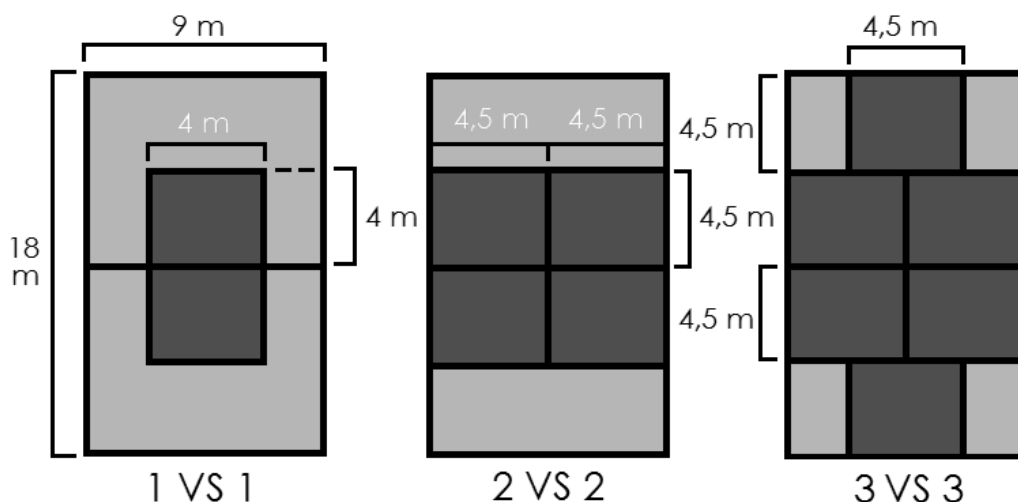
**C) Zmenšení hřiště** – Zmenšení hřiště je z původních 9×18 m u trojic na 6×12 m, které je typické pro žactvo do 12 let.

**D) Výška sítě** – Výška sítě je pro všechny hráče snížena na 200 cm stejně jako u hry mladších kategorií do 12 let. V krajním případě lze na jeden stojan umístit dvě sítě a každý hráč by používal síť, která by odpovídala jeho dovednostem.

**E) Chycení spoluhráčem** – Tato modifikace, ať již je užita z jakéhokoli důvodu, ruší pravidlo zákazu přihrání spoluhráči (předání kroužku). Jde o to, že kroužek chytají všichni hráči v poli kromě hráče, na kterého je modifikace užita. Tento hráč kroužky jen odhazuje. Funguje to tak, že některý hráč chytí útočný kroužek od protihráče, stojí a hráč s modifikací za ním přijde a kroužek si převzme. Po přebrání kroužku hráč s modifikací kroužek odhazuje a hráč, který mu kroužek předal, se po poli rozmístí dle potřeby. Nevýhodou této techniky je fakt, že rychlost a dynamičnost hry je svým způsobem poměrně omezena. Je na trenérovi/pedagogovi, v jakých situacích bude osoba

se zdravotním postižením házet. Mělo by to být vyvážené, aby ani jedna osoba při této modifikaci neměla pocit, že je ochuzena o část hry.

- F) **Zóny** – Vymezení zón má svá pozitiva i negativa. Pozitivní stránka zón je především bezpečnost (eliminujeme tak nebezpečí úrazu například při střetu s případným invalidním vozíkem či spoluhráčem). Negativní stránka zón je ta, že se lehce ztrácí natolik důležitá myšlenka spolupráce. Na obrázku je zelenou barvou vyznačeno, kde se jednotliví hráči mohou pohybovat a do kterých zón může protihráč po přehození sítě dosáhnout bodu. Tmavší pole znamená srovnání se standardními rozměry hřiště.



Obrázek 13 Návrh rozložení hracího pole pro jednotlivce, dvojice a trojice

## Modifikace ringa pro osoby s tělesným postižením

### Stojící

Základním milníkem u tělesně postižených (TP) je rozsah pohybu, kterého může TP dosáhnout. Stojící kategorie zahrnuje ty, kteří mají postižení v horní polovině těla, ale pohyb dolních končetin je v pořádku.

Při amputaci jedné ze dvou horních končetin a při plné funkci druhé horní končetiny, není modifikace nijak nutná, protože hráč chytá i hází druhou horní končetinou. V případě částečné amputace postižené končetiny můžeme použít při chycení amputovanou končetinou modifikaci A.

Při snížené funkci obou končetin (poruchy motoriky) můžeme také použít při chytání pro daného hráče modifikaci A, tím vyrovnáme podmínky protihráčem, který chytá normálním způsobem. Při problému s odhodem můžeme použít modifikaci D, což je snížení sítě, které zvýší pravděpodobnost, že síť bude při odhodu hráčem přehozena.

Další možná varianta je chytání kroužku oběma rukama. V případě, že sportovec není schopen úspěšně chytit kroužek oběma rukama, je možné užít modifikaci B. V této modifikaci jde o chytání kroužku do síčky, kde síčka zaručí získání kroužku bez závislosti na jemné motorice chycení kroužku.

### Sedící

U sedících hra probíhá tak, že všichni hráči bez výjimky v hřišti sedí, síť je upravena a hřiště je zmenšeno (tedy modifikace C a D). U této kategorie můžeme také použít modifikaci jednoho kroužku, kdy se hraje i v případě trojic pouze s jedním kroužkem.

V případě, že máme jednoho uživatele invalidního vozíku přímo ve hře a nejsou ideální podmínky k tomu, aby hráči seděli na zemi (mokrý tráva, škvárové hřiště), tak použijeme místo sezení modifikaci **F** speciálně vymezených zón, které nám zaručí bezpečnost při případném střetu s invalidním vozíkem. V takovém případě hráči bez postižení stojí a pohybují se jen ve svých zónách.

V případě neúplné funkce horních i dolních končetin můžeme přidat modifikaci **A**.

## **Modifikace ringa pro osoby se zrakovým postižením**

### **Zrakové postižení úrovně B1, B2**

U této kategorie jsou modifikace nejzřetelnější. Samotné chycení kroužku bez jakékoli zrakové kontroly je velmi obtížné a máme-li se pohybovat ve vymezeném poli ještě s dalšími spoluhráči tak, abychom se nezranili, bývá to často oříšek. Síť zůstává stejná jako při standardní hře, protože snížení sítě znamená zkrácení času reakce na útočný kroužek a to je v podmínkách bez zrakové kontroly zcela zásadní.

Základem je ozvučení reflexního kroužku s elektrickým zvukem, který probíhá neustále bez ohledu na to, jestli se kroužek pohybuje, či ne. V každém případě společně se zvukem jsou podstatné reflexní prvky, které mohou pomoci především u kategorií **B3** a **B4**, nicméně ani zde reflexní prvky neškodí.

Jako pomůcka při chytání může pomoci síťka, která umožní zachytit větší plochu než pouze při chytání jednou rukou či oběma rukama. Za použití této modifikace **B** si může hráč vybrat jeden ze dvou typů sítky, který mu více vyhovuje. Zajímavou alternativou může být také místo použití sítky chytání kroužku do nůše. Hra probíhá pouze s jedním kroužkem. Hrací pole je zmenšeno jako při modifikaci **C**, a to z důvodu lepší orientaci na hřišti a také spolupráce s ostatními.



**Obrázek 14** Ukázka chycení kroužku sítkou na chytání bez zrakové kontroly

Jedna z teoreticky možných modifikací **F** je použití zón, kde zaručíme bezpečnost a přehled hráčů o orientaci v poli, nicméně snížíme spolupráci mezi samotnými hráči, která je při ringu poměrně podstatná. Při hře můžeme užít modifikaci **E**, kdy se osoba se zrakovým postižením (ZP) stará jen o odhod kroužku přes síť.

Při tréninku hodů či chytání může být použita technika hodů kroužku navlečeného na šňůře spojeného se spoluhráčem. Kroužek tak vždy dorazí ke spoluhráči, o kterém díky provázku víme, kde se zrovna nachází. Tato metoda může být použita pouze u dvojic a provádí se bez sítě (s napnutým špagátem) či se sítí (s uvolněným špagátem).

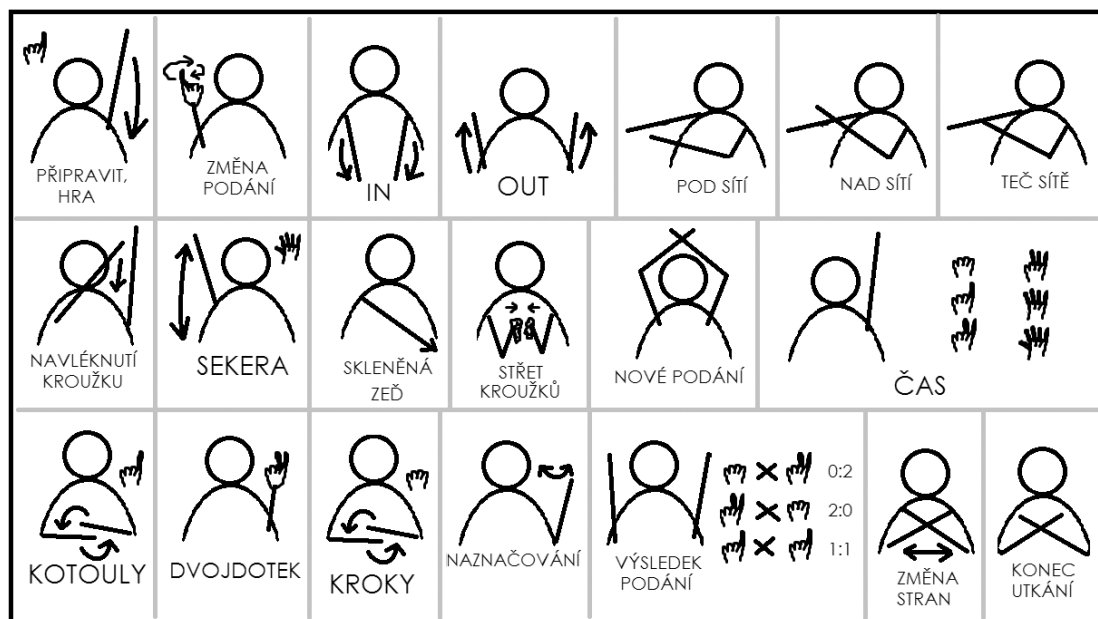
Modifikace hry pro tuhle skupinu není snadná, ringo je dynamická hra, a proto žák s omezením zrakové kontroly nikdy nebude tak pohotový jako žák s plnou zrakovou kontrolou. Jsem si tohoto faktu vědom, a proto navrhuji alespoň tato řešení, která by mohla výkonnostní rozdíly ne vyrovnat, ale alespoň k sobě přiblížit. Částečným řešením by mohlo být nasazení klapiček všem hráčům, čímž by se srovnal hendikep, nicméně se tím sníží bezpečnost a žáci s klapičkami mohou podvádět. Na závěr dodám, že není pravdou, že všichni jsou vždy nadšeni z toho, že si vyzkouší něco nového.

### Zrakové postižení úrovně B3, B4

Hra probíhá stejně jako u B1 a B2 s jedním reflexním ozvučeným kroužkem. Modifikace jsou především v úpravě hrací plochy, tedy modifikace C. Jelikož viditelnost reflexního kroužku může být značně omezena a to omezuje i reakční dobu na kroužek, je zde vhodné zařadit modifikaci A, kde postačí samotný dotyk kroužku. Pokud jsou okolní podmínky kvalitativně snížené (šero, špatné světlo), můžeme eventuálně použít modifikaci E.

### Modifikace ringa pro osoby se sluchovým postižením

Jednou z hlavních modifikací u této skupiny bude systém znaků, které dále podporují již existující znamení pro hru ringa přidáním znamení, která podrobněji vysvětlují situace v této hře. Tato znamení jsou převzata ze znamení her volejbal a házená. Nová znamení jsou převzata ze znakového jazyka, nebo z logického odvození a vizualizace znaku. Pro vysvětlení těchto znamení můžeme užít pictogramů.



Obrázek 15 Piktogramy představující herní znamení užívaná ve hře

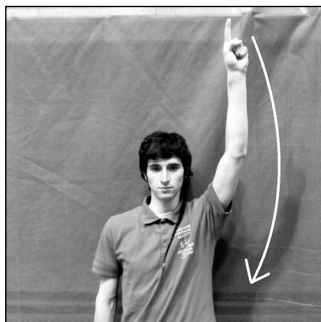
Tyto pictogramy jsou detailně popsány v následující kapitole, kde jsou využity nejen při vysvětlování hry, ale také při samotném průběhu hry a to pro osoby s MP či poruchami autistického spektra.

## Modifikace ringa pro osoby s mentálním postižením a poruchami autistického spektra

Hra v tomto případě bude zbavena složitostí při počítání změny podání v týmu. Hra bude probíhat pouze s jedním kroužkem, kde se podání bude střídát na střídačku (po každém dosažení bodu jakéhokoli týmu). Pro lepší orientaci ve hřišti může být užita modifikace C, zmenšení hřiště. Pro tuhle kategorii jsme pro lepší pochopení detailně znázornili systém piktogramů v reálné podobě s konkrétním popisem. Tohle znázornění zaručí jednoduší vysvětlení samotné hry nejen pro osoby s nižším intelektem, ale především pro osoby, které mají sníženou schopnost představivosti. Tato ukázka doprovázena slovními pokyny je vodítkem, které má při samotné hře pomoci se rychle zorientovat.

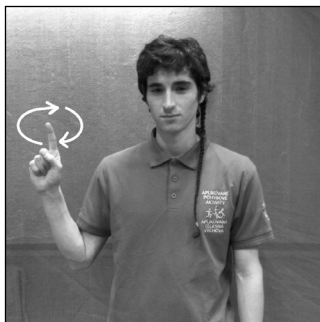
Pro osoby s pomalejší reakcí můžeme také zařadit modifikaci A. Samotný dotyk kroužku může být dost významným impulzem, který pro mnohé může znamenat úspěch. Tím, že po neúspěšném chycení mohou dále hrát, eliminujeme riziko zklamání z nechyceného kroužku. Hra ringo a hra všeobecně musí mít pozitivní efekt, a toho dosáhneme jedinečně tak, že ve hře budou převažovat pozitivní okamžiky nad negativními, a to by mohl každý druhý nesprávně chycený kroužek silně negativně ovlivnit. Při modifikaci A se nabízí varianta, že hráč teč kroužku nemusí provést rukou, ale stačí tečovat předmětem v ruce, který je vhodný z hlediska bezpečnosti při případném střetu dvou hráčů (doporučuji pátku na soft tenis nebo destičku na plavání). Pokud i přes tuhle modifikaci převládá strach z chycení kroužku, můžeme alternativně v krajním případě vyzkoušet techniku speciální sítky (stejně jako u osob se zrakovým postižením) – modifikace B či modifikace chycení spoluhráčem E.

Znaky, které byly použity pro sluchové postižení, jsou zde doprovázeny fotografií a při hře mohou tyto vizuální pokyny posloužit k lepšímu pochopení situace. Každý znak, který bude při hře nebo jejím vysvětlením ukazován, bude vždy doplněn jasným a zřetelným výrokem rozhodčího.



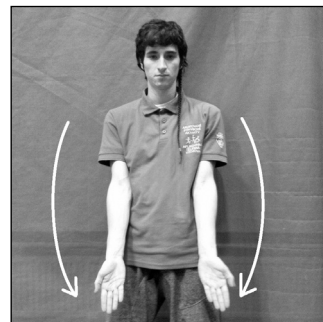
### Připravit, hra

Ve fázi připravit, zvedneme levou ruku se vztyčeným ukazováčkem. Při fázi hra uděláme celou rukou svislý pohyb dolů.



### Změna podání

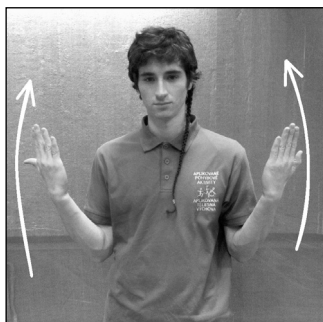
Při změně podání pokrčíme pravou ruku, a vztyčeným ukazováčkem kroužíme libovolným směrem.



### V hřišti (IN)

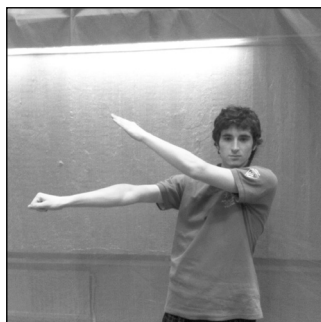
Pohybem dolů z pokrčených do napnutých obou rukou s otevřenými dlaněmi napodobíme pád kroužku do hřiště.





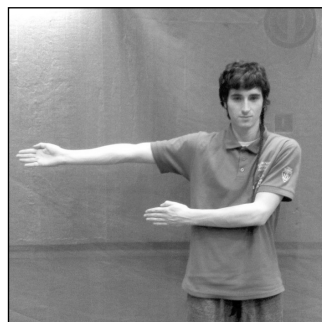
### **Mimo hřiště (OUT)**

Pohybem dolů z napnutých do pokrčených obou rukou otevřenými dlaněmi napodobíme pád kroužku mimo hřiště.



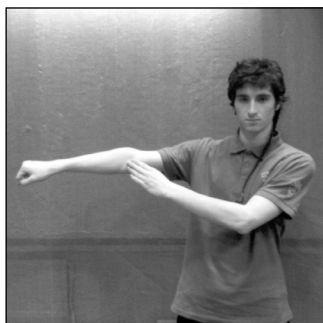
### **Nad sítě**

Pravou rukou napodobíme síť a levou rukou let kroužku. V tomto případě kroužek letěl přes síť, proto levou ruku zvedneme směrem k pravé, vysoko nad ní napnutých do pokrčených obou rukou otevřenými dlaněmi napodobíme pád kroužku mimo hřiště.



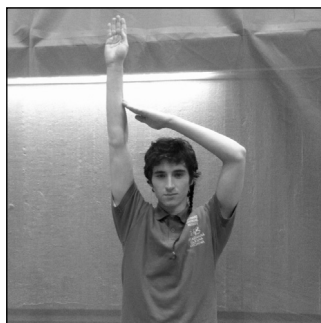
### **Pod sítě**

Pravou rukou napodobíme síť a levou rukou let kroužku. V tomto případě kroužek letěl pod sítě, proto levou ruku zvedneme směrem k pravé pod ní.



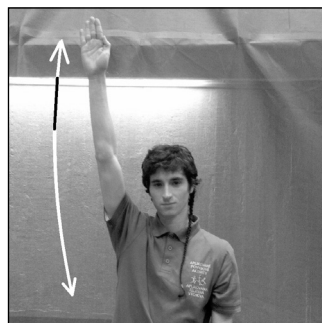
### **Teč sítě**

Pravou rukou napodobíme síť a levou rukou let kroužku. V tomto případě se kroužek dotkl sítě, proto levou ruku zvedneme směrem k pravé, a dotkneme se jí uprostřed.



### **Navléknutí kroužku**

V této situaci zvedneme pravou ruku s otevřenou dlaní a levou imitujeme navléknutý kroužek dotknutím zvednuté ruky v polovině.



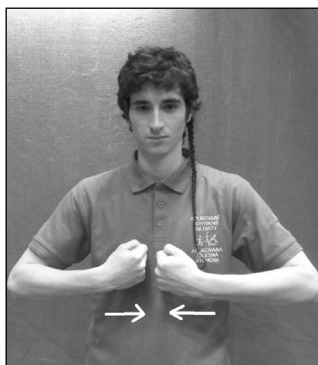
### **Sekera**

Nesprávné odhození kroužku ve vertikální poloze značíme zvednutím pravé ruky s otevřenou dlaní a opakovaným pohybem nahoru a dolů.



### **Skleněná zeď**

Při nedovoleném překročení pomyslné skleněné zdi pod sítí, ukážeme ukazováčkem směrem přestupku.



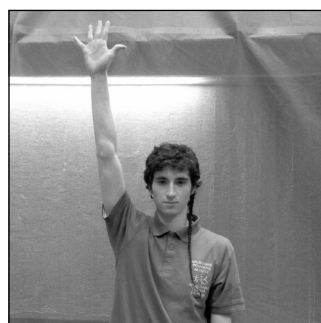
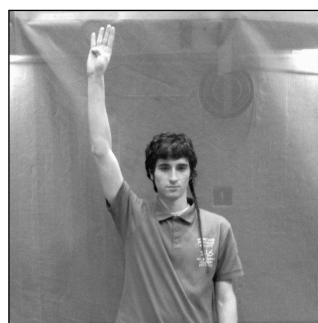
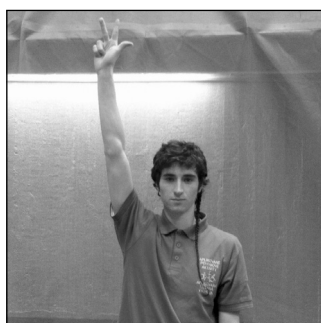
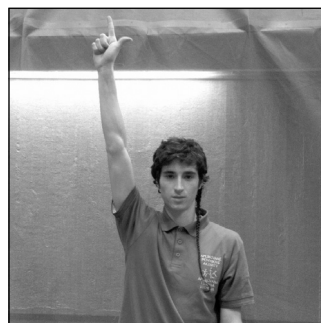
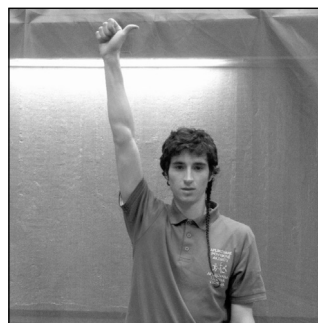
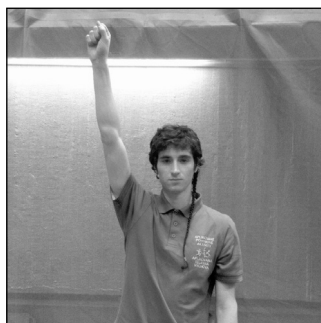
### **Střet kroužků**

Při střetu kroužků při podání, dáme obě ruce v pěst a uděláme jimi pohyb proti sobě.



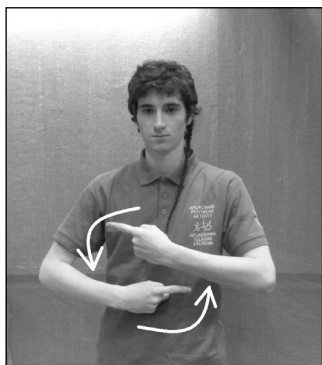
### **Nové podání**

Po střetu kroužků na podání, či nejasné situaci, označíme nové podání totožným znakem ze znakového jazyka označující slovo nový. Obě dlaně roztáhneme a jednu dáme před druhou a uděláme pohyb vzhůru.



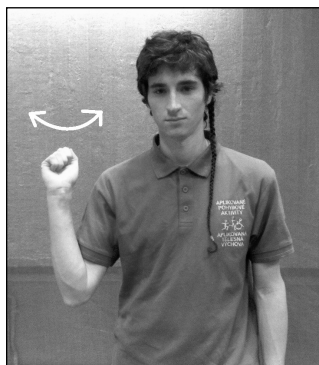
### **Čas**

Při držení dvou kroužků na jedné polovině, začneme počítat čas do 5 sekund, zvednutím pravé ruky. V případě dosažení časového limitu, tým, který neodhodil kroužek, ztrácí bod.



### **Kotouly**

Při vertikálním obratu kroužku o více než 180° naznačíme obrat kroužku kroužením rukou proti sobě s napnutými ukazováčky.



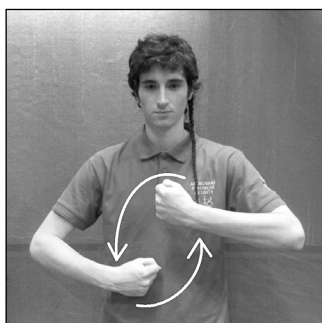
### **Naznačování**

Při této akci, simulujeme naznačení hodu pravou pokrčenou rukou v pěst, kterou kmitáme ze strany na stranu.



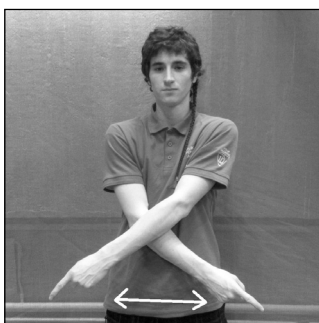
### **Dotek**

Jestliže se hráč drženým kroužkem dotkne země nebo těla, značíme to otevřenou dlaní a dvojitým poklepem v oblasti břicha.



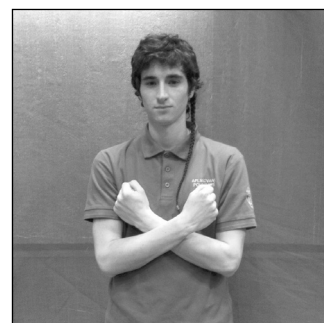
### **Kroky**

Při nedovolené chůzi s kroužky naznačíme kroky kroužením rukou proti sobě s dlaněmi v pěst.



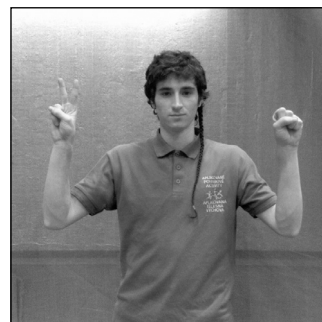
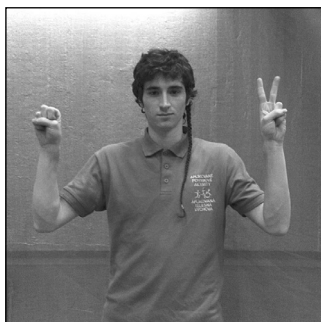
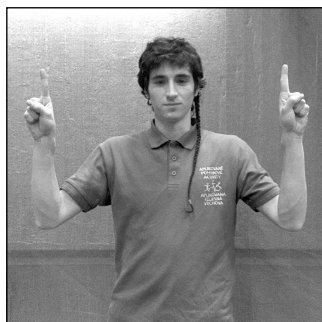
### **Změna stran**

Ukazováčky směřující dolů na obou rukou vyměníme zleva doprava. Tím nasimulujeme výměnu obou týmů.



### **Konec utkání**

Pokrčíme ruce v loktech a zkřížíme je nad hrudí dlaněmi sevřenými v pěst.



### Výsledek podání

Nejedná se o celkové skóre, ale o informaci, kdo dostal kolik bodů po konkrétním podání při hře se 2 kroužky. Pokrčenými rukama a jednotlivými prsty ukážeme, kolik bodů každý tým dostal. Levá ruka představuje jeden tým, pravá druhý. Na prvním obrázku dostaly týmy po bodu, na druhém a třetím jeden tým, získal 2 body.

## 5 Závěr

Tahle brožura se zabývá úpravami sportovní hry ringa a modifikacemi průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro osoby se speciálními vzdělávacími potřebami. Na úvod jsem popsal, co je to sport ringo, a jeho historii a také jsem nastínil základní pravidla ringa.

V další části jsem popsal jednotlivé druhy didaktických metodicko-organizačních forem ve sportovních hrách a doplnil je příklady a modifikacemi průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro osoby se speciálními vzdělávacími potřebami. Tyto hry a cvičení napomůžou realizaci samotné sportovní hry ringo. Z toho důvodu jsou také všechny hry a cvičení realizovány s ringokroužkem a většina z nich se musí odehrávat na ringohřišti.

V této části jsem pak navrhl přizpůsobení podmínek a pravidel samotné sportovní hry ringo pro jednotlivé druhy postižení, a to pro osoby s tělesným, zrakovým, sluchovým, nebo mentálním postižením.



Obrázek 16 Trénink herního cvičení ringa v parku

## 6 Referenční seznam

- Anonymus 1 (n. d.). Wikipedie. *Ringo (sport)*. Retrieved 20. 12. 2017 from the World Wide Web: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Ringo\\_\(sport\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ringo_(sport)).
- Bioušková, D., & Šimková, P. (1988). *Charakteristika a současné směry vývoje sportu ringo*. Ostrava: Střední ekonomická škola Ostrava.
- Český klub ringa z. s. (n. d.). *Charakteristika ringa*. Retrieved 7. 12. 2017 from the World Wide Web: <http://www.ringo.cz/o-sportu-ringo/test4/>.
- Český klub ringa z. s. (n. d.). *Sportovní pravidla ringa*. Retrieved 10. 12. 2017 from the World Wide Web: <http://docplayer.cz/18588024-Sportovni-pravidla-ringa.html>.
- Dobry, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Matoušek, J., & Touš, V. (1970). *Sportovní hry část 1*. Brno: rektorát UJEP Brno.
- Motáňová, E. (2015). *Netradiční hry*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Mrnušík, P. (2011). *Ringo ve školách a zájmových organizacích*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Polskie Towarzystwo Ringo (2018). *Ringo - Polska gra sportka w systemie edukacji ruchowej osob różnego wieku*. Retrieved 25. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.ringo.org.pl/index.php/o-ringo/ringo-polska-gra-sportowa>.
- Vrbata, M. (1998). *Pravidla netradičních rekreačních sportů 2*. Brno: Mravenec.
- Starosta W., Strzyżewski W. (2001). *Ringo - polska gra sportowa dla każdego*. (Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy). (Ringo - Polish game for every one. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.



Ve spolupráci s Českým klubem ringa, katedrou Aplikovaných pohybových aktivit  
Univerzity Palackého v Olomouci a se sportovním klubem Ringo Olomouc

tělesné výchově (2. 10.), Ergoterapie a pohybové chvílky ve třídě (6. 11.), Feldenkraisova metoda – pohybová laboratoř (4. 12.), a Drumming (8. 1. 2020). Všechny workshopy se tentokrát konaly na UK FTVS. Učitelé podpoření projektem se také v hojném počtu zúčastnili kurzu „Využití prvků zdravotní tělesné výchovy v hodinách TV na 1. stupni“, který byl akreditován MŠMT a konal se 28.–29. 1. 2020.

I v tomto období se konaly jednodenní teambuildingové programy pro třídní kolektivy, kde si žáci vyzkoušeli aktivity zaměřené na spolupráci ve skupině a komunikaci. Během října jsme organizovali tři akce: pro ZŠ Janského (6. třída, 3. 10.), pro ZŠ Na Smetance (8. třída, 16. 10.) a pro ZŠ Waldorfská (5. třída, 23. 10.).

Z osvětových akcí byl zařazen Paralympijský školní den (2. 12. pro ZŠ Veronské náměstí, 3. 12. pro ZŠ Na Smetance a 12. 12. pro Pedagogické lyceum), pAPA hrátky na ZŠ Drtinova s tématem pesek Bobík (15. 11.), a akce APA pro družiny. Program pro děti z družin pražských základních škol připravili 14. 11. 2019 studenti navazujícího magisterského studia. Pokračovala také přímá podpora žáků na školách a na školních sportovních kurzech. ■



## Konference APA Evolution

Desítky odborníků z celé republiky se 21. 11. 2019 sešly na konferenci APA EVOLUTION, kterou pořádala Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v hotelu Krystal v Praze 6, a zabývaly se aktuálními otázkami oboru.

- *Jakým způsobem lze podpořit děti se zdravotním postižením v inkluzi na běžných školách v jejich přístupu k tělesné výchově? Jak je nalákat k volnočasovým aktivitám?*
- *V jaké kondici je český parasport a co lze zlepšit v dalším vývoji?*
- *Jakou roli hraje sport v kvalitě života a jak se daří v praxi působit pomocí spektra programů a strategií ve zpřístupnění sportu jedinců s postižením?*
- *Jak funguje profesní příprava odborníků v této oblasti?*

Na konferenci se sešli akademici z českých univerzit, ale také lidé z praxe i sportovci. Konference obsahovala čtyři panely přednášek, posterovou sekci a workshop projektu Pohyb pro inkluzi. V úvodním panelu se řečníci vraceli k historickým kořenům péče o jedince se zdravotním postižením a vzpomněli na významné osobnosti, dr. Vojmíra Srdečného, zakladatele Kladrubských her, a prof. Jana Pfeiffera, který se zasloužil o rozvoj ucelené rehabilitace v naší zemi.

Druhý blok byl věnovaný vývoji studijních programů zaměřených na oblast APA v ČR. Doc. Sta-

ša Bartůňková hovořila o počátcích tohoto oboru na UK FTVS. Současnou situaci výuky APA na UK FTVS popsala dr. Klára Dačková z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství. Historické ohlédnutí za APA na FTK UP v Olomouci poskytla prof. Hana Válková, o současném studiu a propojení se zahraničními programy pak hovořil doc. Martin Kudláček.

Odpolední bloky již byly věnovány současnosti a účastníci měli možnost se rozhodnout mezi sekcí zaměřenou na sport a volný čas a sekcí věnující se tématům spojeným s inkluzí. Mgr. Radka Kučírková z Českého svazu tělesně postižených sportovců například hovořila o nutnosti sdružovat handicapované sportovce podle sportovních disciplín a nikoli zdravotního postižení, jako je tomu nyní. O sportu nevidomých přednášel prezident Českého svazu zrakově postižených sportovců Mgr. Zdeněk Barlok. Ten zahájil svoji prezentaci kopáním s ozvučeným fotbalovým míčem. Míč ne-



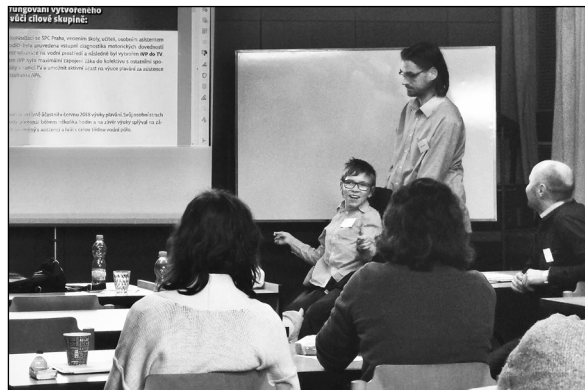




chal v přednáškovém sále kolovat s tím, že kdo si ho nechá, toho čeká na příštím tréninku. Ve svém projevu zmínil problém s počtem členů a finanční situaci parasportu. V sekci zaměřené na inkluzi vystoupili se zajímavými příspěvky Jeffrey Martin, PhD. (Wayne University, USA) a prof. Jim Parry, PhD. (University of Leeds, UK, International Olympic Academy, Greece, a UK FTVS). Oba poukázali na důležitost rovného přístupu nejen ve vzdělávání.

Konferenci uzavřel panel příkladů dobré praxe, na kterém se představili odborníci např. z organizace Kontakt bB, Centra Paraple, Sportovního

klubu vozíčkářů Praha nebo nadšenci z organizace Cesta za snem. Příklady dobré praxe byly prezentovány i týmem projektu Pohyb pro inkluzi, kde prezentaci odborníků z UK FTVS doplňovali nejen projektem podpoření pedagogové, ale i žák 2. stupně základní školy, který se díky projektu mohl i přes těžký handicap zapojit do tělovýchovných aktivit se svými spolužáky.



Děkujeme kolegům z celé republiky, že dorazili na konferenci a podpořili tak aplikované pohybové aktivity v české kotlině. ■

*Za projekt Pohyb pro inkluzi PhDr. Klára Daďová, Ph.D., Mgr. Ilona Pavlová a Mgr. Marie Cahlíková*

## Inkluzivní lyžařské výcviky s žákem s tělesným postižením – příklad dobré praxe

Lyžařské kurzy znamenají pro učitele velkou výzvu, a to i tehdy, když ve třídě žádný žák se SVP není. Přesto si uvědomujeme, že tento typ týdenní sportovní akce v zimní přírodě má velký výchovně vzdělávací dopad. Při zvládnutí začlenění žáka se SVP může dojít k významnému posunu v postojích třídního kolektivu i sebevědomí žáka. Může to být zkušenost, která ho ovlivní na celý život.

Podpora inkluzivních lyžařských výcviků je jednou ze součástí projektu Pohyb pro inkluzi. Odborní konzultanti APA vyjíždějí se 7. třídami základních škol, ve kterých je integrován žák se SVP, na týdenní lyžařské pobyty na hory jako instruktoři lyžování a pomáhají s realizací kurzu. Podpora má následující fáze:

### 1 Konzultace

Minimálně dva měsíce před samotnou akcí by měla být zahájena příprava účasti žáka se SVP na lyžařském kurzu. Na začátku je vždy důležitá velmi otevřená diskuze o všech specifikách zdravotního stavu žáka a kompetencích konzultanta APA.

### 2 Diagnostika

Součástí přípravy je podrobná diagnostika, kterou provádí odborný konzultant APA a která zahrnuje: a) vizuální a motorické hodnocení a pohovor s žákem,

b) rozhovor s rodiči pro doplnění informací o zdravotním stavu žáka, c) konzultace s učitelem.

### 3 Příprava podpůrných opatření

Na základě diagnostiky se ukáže, jaká podpůrná opatření bude nezbytné přijmout pro umožnění začlenění žáka. Mohou spočívat a) v personálních opatřeních (osobní asistent, asistent pedagoga, instruktor lyžování s kompetencemi pro jedince s postižením), b) v metodách výcviku, c) ve specifických pomůckách nezbytných pro umožnění pobytu mimo domov (v horské chatě) a pohybu na sněhu.

Velmi důležitá je příprava osobních věcí žáka na celý pobyt, včetně pomůcek pro osobní asistenci, sebeobsahu, zdravotnický a sportovní materiál. Je třeba se s nimi seznámit ještě před odjezdem. v místě pobytu je nutné zajistit vhodné ubytování a ověřit místní podmínky: dostupnost k vlekům, ochotu personálu umožnit přepravu jedince s postižením, sklon svahu, možnosti odpočinku během dne. Doprava žáka může probíhat spolu se třídou nebo individuálně.

U žáků s tělesným postižením (např. mozková obrna, míšňí léze, amputace) je zásadní, jestli handicap umožňuje stoj a chůzi, a i lyžování bude

probíhat ve stoji (např. jednostranné amputace, postižení horních končetin), nebo zda se jedná o závažnější postižení končetin dolních, kdy žák používá invalidní vozík a lyžování bude realizováno vsedě. V závislosti na tom se zvolí vhodné pomůcky (monoski, dualski, biski či kartski). Ty je možné zapůjčit na několika místech v republice (např. Centrum APA FTK Olomouc, Centrum Paraple).

Na inkluzivních lyžařských kurzech, které jsem prožila se žáky 7. tříd v rámci projektu Pohyb pro inkluzi, jsem opakovaně zažila krásné chvíle, když na svahu ostatní žáci přijížděli ke spolužákovi s tělesným postižením a velmi osobitě mu vyslovovali svůj obdiv. Lyžařský kurz tak přinese možnost společných zážitků i posunutí osobních limitů a zvýšení nezávislosti.

Jedním z takových kurzů byl například lyžařský pobyt se ZŠ Na Líše, který probíhal ve Strážném v Krkonoších. Možnost výuky lyžování spolu s jeho třídou jsme zajišťovali pro žáka se spinální svalovou atrofií, což je dědičné progresivní nervosvalové kdy byla vyzkoušena biski, onemocnění. Suchá příprava proběhla již v říjnu, s rodiči i asistentkou pedagoga jsme probrali vybavení na kurz a bezpečnost. Vzhledem k diagnóze žáka jsme na kurzu respektovali únavu a kontraindikace, zejména jsme se snažili vyvarovat nárazů a pádů. Po většinu času se žák účastnil lyžování s družstvem a aktivity spojené s pobytem na horách probíhaly bez komplikací včetně společného výletu a večerních hrátek. Jeden večer měla třída možnost také vyslechnout přednášku o lyžování tělesně postižených. Cílem akce bylo, aby pobyt na horách zvládli všichni, kteří se rozhodli vyjet a prožili společně jak lyžařský výcvik, tak večerní teambuildingové hry a měli tak na co vzpomínat.



Přesto, že daný žák nemohl lyžovat samostatně a jeho stav vyžadoval trvalou asistenci, byla jeho účast na lyžařském výcviku s jeho spolužáky nezapomenutelnou zkušeností. To by nebylo možné bez potřebné podpory a entuziasmu třídní učitelky, rodičů i konzultanta APA. ■

Mgr. Ilona Pavlová

E-mail na autorku: [ipavlova@ftvs.cuni.cz](mailto:ipavlova@ftvs.cuni.cz)

## Je libo dort i s třešničkou?

### Zapojení pedagogických pracovníků do projektu Pohyb pro inkluzi – příklad dobré praxe

*Coby konzultantky APA na každou novou školu vyrážíme značně napjaté a plně očekávání. Pohrává si s námi zvědavost, hlavou nám běží velké množství myšlenek a přání, abychom se školou navázaly kvalitní spolupráci a vše šlo hladce podle plánu. Obdobně jsme se v září roku 2018 vydaly na první setkání na Praze 4, kde měla na nové škole proběhnout informační schůzka s vedením školy, pedagogy, asistenty i rodiči zapojených dětí. Škola měla hezké webové stránky, těšila se dobré pověsti a komunikace se speciální pedagožkou působící na škole, jež iniciovala počáteční propojení školy a projektového týmu, byla velmi vlídná. Díky tomu všemu jsme již na počátku pocitovaly přijetí a považovaly jsme to za první ukazatele zdárné spolupráce. Speciální pedagožka dále dopomohla k vybrání žáků, kteří budou do projektu přímo zapojeni a zprostředkovala další potřebná setkání. Vše pokračovalo dle námi zamýšlených plánů, pedagogové se zapojením souhlasili, domluvily jsme s nimi termíny teambuildingových programů pro třídní kolektivy, osvětové akce na území školních prostor, postupy administrativy, a s tím spojené diagnostiky. Podpora od pedagogů školy a ochota spolupracovat, je pro realizaci projektu i jakékoliv ovlivnění školství vždy zcela klíčová. V tuto chvíli, po prvních interakcích, z nás opadlo napětí a všichni jsme se těšili ze vstřícného začátku na doposud neprobádaném území.*

Již první koordinační schůzky se zúčastnila také paní asistentka, která na škole působí. Vyzařoval z ní entuziasmus a velká chuť přiučit se něčemu novému, a to i poté, kdy její žák nebyl vybrán pro zapojení do projektu. Zajímala se, zda nabízíme podporu i přímo „nezasaženým pedagogům“. Neméně nás pak překvapilo, když se tatáž paní asistentka přišla podívat na jednu z teambuildingových akcí pořádaných pro třídní kolektivy z dané školy. Během programu se doptávala na možné úpravy her, zajímala se o speciální pomůcky a neváhala si všechny aktivity osobně vyzkoušet. Zkrátka byla otevřena novým zkušenostem a nápadům, na průběh akce se dívala pohledem zvědavého a zkušeného pedagoga, který chce získané empirie přenést do praxe a aplikovat je ve své třídě. Nechyběla ani na osvětové akci s názvem Paralympijský školní den, jež se pořádala v prostorách školní budovy. Spolu s žáky dvou zúčastněných třídních kolektivů se seznámila se sportovními aktivitami jako byl například pohyb bez zrakové kontroly, goalball, boccia nebo curling. Realizace takového programu může vést jak u dětí, tak u dospělých ke změně postojů k jedincům se specifickými potřebami. Otevřený postoj k odlišnostem je jedním z předpokladů úspěšné integrace nejen do tělesné výchovy. Ze zájmu paní asistentky se těšil celý projektový tým, v jejím případě předávání zkušeností fungovalo přesně tak, jak bylo zamýšleno při sestavování vize projektu. Na každý workshop, který jsme ve školním roce uspořádali, se paní asistentka osobně dostavila a činně se zapojila do připraveného programu. Příspěvky do diskuse mezi pedagogy provázela osobními zkušenostmi z asistence a vzniklé materiály pečlivě studovala. Stala se tak pro nás, zaměstnance projektu, motivací dotahovat věci nad původně zamýšlený rámec a tvořit správné přesahy teorie do praxe. Pokud se workshopu nemohla zúčastnit, požádala o zaslání vzniklých materiálů a individuálně je konzultovala se zaměstnanci projektu. Je obdivuhodné, kolik svého volného času byla ochotna investovat pro další profesní rozvoj.



Jako by jednodenní akce nestačily a paní asistentka stále prahlá po intenzivnější zkušenosti a více prožitcích z oblasti inkluzivního vzdělávání. Právě kvůli takto zapáleným pedagogickým pracovníkům se do projektu dostal i záměr uspořádat několikadenní výjezd do zahraničí. Pedagogům byla nabídnuta účast na stáži ve Finském Vierumaki s programem zaměřeným na poznávání rozdílů ve školství různých zemí, předávání zkušeností a vzá-

jemnou inspiraci. Paní asistentka se chopila příležitosti a na tuto stáž se bez váhání přihlásila. Z komunikace bylo zřejmé, že se na další podnětný týden zajištěný projektem opravdu těší. Se skupinou dalších učitelů a s podporou zaměstnanců projektu vyrazila za dalším poznáním z oblasti aplikovaných pohybových aktivit, do Vierumaki. S lítostí musíme na tomto místě konstatovat, že připravený program stáže absolvovala pouze v prvních třech dnech, a to z důvodu zlomeniny zevního kotníku a následně neodkladné operace, kterou se rozhodla podstoupit v Česku. S podporou zaměstnanců projektu byla transportována zpět do země a pokračovala ve své léčbě. Ze zprávy, kterou námi popisovaná paní asistentka sepsala, však vyplývá, že i tři dny ve Finsku měly smysl a byly cenným zdrojem nových informací. Například detailně popisuje návštěvu rehabilitačního centra v Helsinkách, ve kterém v rámci exkurze se zkušeným personálem prošla uceleným procesem rehabilitace doplněným o teoretickou přednášku Hariho Ahtee.



Vlastní poznatky ze vzdělávání v projektu přenáší paní asistentka do výuky tělesné výchovy u žáků, kterým asistuje a skrze diskuse s kolegy na škole. Dále je pověřena vedením takzvané „asistenční místnosti“ na škole, která slouží dětem se speciálními potřebami jako bezpečný prostor a útočiště v budově školy. Místo je dobře vybaveno všemi potřebnými pomůckami a je poznat citlivá ruka, která o celý prostor pečuje.

Věříme, že onen dort spolupráce a zkušeností, který jsme spolu se zaměstnanci školy začali péct, a který byl ozdobený třešničkou v podobě zahraniční stáže, přinese mnoho obdobně sladkých příběhů dobré praxe. Doufáme, že tento příklad ukazuje, že zapojení do inkluze přináší své plody nejen žákům, ale i pedagogům, rodičům a všem v okolí. Jen je někdy potřeba přečkat náročnou přípravu v podobě administrativy a koordinace se všemi zúčastněnými. Domníváme se, že paní asistentka byla, a i nadále bude, projektem obohacena o nové kompetence a zkušenosti. Její příběh, ač v závěru méně šťastný, vypovídá i o mnoha dalších pedagogích, kteří se zapojují do aktivit projektu (nejen toho našeho) s cílem podpory inkluze v tělesné výchově na základních školách. ■

Marie Cahlíková, Karina Šírerová,  
UK FTVS UK, projekt Pohyb pro inkluzi

### Aktivity Regionálního centra APA pro Olomoucký kraj

#### Centrum APA upozorňuje na postavení mimo hru v tělocviku

Problematice uvolňování žáků se zdravotním znevýhodněním z hodin tělesné výchovy se věnuje nové video, na němž se podíleli pracovníci Centra APA (aplikovaných pohybových aktivit) fakulty tělesné kultury. Vzniklo pod hlavičkou projektu Olomouckého kraje Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu práce.

„Smyslem videa je upozornit na neustále využívaný postup při uvolňování žáků z tělesné výchovy často na základě iniciativy školy, nikoliv rodičů, jak předepisuje zákon. Proto název Postavení mimo hru. Stěžejní částí je rozhovor s doktorandem FTK Jakubem Řiřicou, který trpí kvadruparetickou formou dětské mozkové obrny, o jeho zkušenostech s uvolněním z tělesné výchovy nebo o jeho sportovním vyžití,“ uvedl Ondřej Ješina, vedoucí Centra APA.

„Pokud školský systém a jednotlivé školy umožní začlenění žáků se zdravotním postižením či znevýhodněním do pohybových programů, vytvoří tak možnost adekvátního rozvoje osobnosti těchto žáků a zvýšení kvality jejich života,“ dodal průvodce videem.

Rozhovor doplňují záběry z metodických DVD Vstupte prosím aneb Společně v pohybu a Už to také dokážu (hlavním autorem obou je Tomáš Vyhliďal) dříve vydaných na FTK. Nechybějí také zmínky o Expedici přes bar (autor konečného videa That's how we do je Jiří Vrba), kterou pro osoby se zdravotním postižením pořádají studenti FTK, nebo o Aplikacím centru BALUO, které nabízí možnost zacvičit si v inkluzivním fitness centru či pohybové lekce pro děti se Svišti v pohybu.

Pětadvacetiminutový klip je jedním z výsledků spolupráce fakulty tělesné kultury a Olomouckého kraje. Díky iniciativě odborníků z Centra APA se podařilo v rámci projektu implementace Krajského akčního plánu, jehož



cílem je mimo jiné snižování nerovností ve vzdělávání, zřídit Regionální centrum APA pro Olomoucký kraj, jako první svého druhu v České republice. Regionální centrum svými aktivitami doplňuje činnost fakultního pracoviště, které se již přes deset let zaměřuje zejména na metodické materiály a vzdělávání, provozuje ale také půjčovnu sportovně-kompenzačních pomůcek a organizuje osvětové akce pro veřejnost.

Video Postavení mimo hru můžete zhlédnout na YouTube kanálu Centra APA. Kromě toho tam najdete i diskusní videa o uvolňování žáků z tělesné výchovy, o psychosociálních aspektech inkluzivní tělesné výchovy a další videomateriály. ■

Martin Višňa

#### Velké setkání o zdraví, pohybu i poruchách pozornosti

Na půdě SŠ polytechnické, Rooseveltova 79 v Olomouci se už po několikáté konal seminář zaměřený na podporu pedagogů při zapojování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do pohybových programů. Jako vždy se organizátor Regionálního centra Aplikovaných pohybových aktivit (APA) v projektu Implementace krajského

akčního plánu (IKAP) Olomouckého kraje zaměřil na prezentaci různě orientovaných příspěvků.

Hosty semináře byli Mgr. Lubomír Shneider, ředitel PPP a SPC Olomouckého kraje, a Mgr. Milada Sovadinová, psycholožka, vedoucí SPC Olomouckého kraje. S těmito poradenskými institucemi Olomouckého

kraje Centrum APA úzce spolupracuje při řešení problematiky Individuálních vzdělávacích plánů (IVP) ve školní tělesné výchově a pohybových aktivitách.

Mezi velmi inspirativní by bylo možné zařadit téma Mgr. Ivy Machové, Ph.D. (FTK UP Olomouc) věnované pohybové gramotnosti v atletice. Informativní a fy-

zioterapeuticky orientované bylo téma Mgr. Michaely Lehnertové (FTK UP Olomouc) zaměřené na zdravotní tělesnou výchovu, respektive téma správného dýchání. K zamyšlení a diskusi vybízela Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (FTK UP Olomouc) při své prezentaci problematiky žáků s poruchami pozornosti nejčastěji ve spojení s hyperaktivitou.

Celý seminář pak uzavřela svým příspěvkem Mgr. Daniela Zatloukalová, výchovná poradkyně na SŠ polytechnické, Rooseveltova 79, Olomouc, která na konkrétním příkladu školy prezentovala hlavní úkoly, které konkrétní poradenské zařízení ve vztahu

k zapojení žáků do pohybových aktivit řeší. Semináře se účastnilo 50 pedagogů a jak už začíná být tradicí, nejednalo se pouze a výhradně o učitele TV, ale i o řídicí pracovníky škol, třídní učitele či asistenty pedagoga. Dle vlastních slov zúčastněných pedagogů nemusí vždy všichni být s prezentujícími lektory v názorové shodě, přesto tyto semináře dávají prostor pro vlastní zamyšlení a úvahy, jak situace řešit na konkrétních školách. Některá témata jsou metodicky inspirativní, jiná spíše diskusní. Rozmanitost přístupů pak nabízí větší pravděpodobnost, že se účastníci alespoň v jednom z témat najdou, budou s ním souhlasit a že

se mu v dalších týdnech a měsících budou věnovat. Neocenitelné pak může také být přímé sdílení zkušeností ze svého pracoviště s ostatními pedagogy.

Další velké setkání nás čeká až na jaře, ale i v průběhu právě začínajícího školního roku budou mít pedagogové možnost sdílení při pořádání jednotlivých setkání (CKP) zaměřených na aplikované pohybové aktivity, které se budou konat jednou za měsíc ve spádových oblastech Jeseník, Šumperk, Mohelnice, Prostějov, Přerov, Hranice a Olomouc. Rozpis seminářů na 10.–12. 2019 vám bude zaslán pořadatelem. ■

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

## Jak změnit tělocvik ve škole?

*Níže uvedený text je součástí článku vydaného v časopise Zpravodaj Školství, ročník 18, číslo 3*

*„Netrvat na výkonu a zrušit uvolňování z tělesné výchovy,“ říká odborný asistent z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. a pokračuje: „Pohyb je nástroj ke zlepšení kvality života. Existuje dotazníkové šetření, které pracuje s emocemi. Ptali se dětí, jestli měly dobrý pocit z pohybu. Divili byste se, kolik dětí tu otázku vůbec nechápalo. Ptaly se: „Pane učitelé, co to je dobrý pocit z pohybu?“ A v tom je problém. Ony jsou vedeny k tomu, aby něco uběhly. To bych změnil, vykašlal bych se na hodnocení podle naměřeného času, na výkonnostní pojetí. Výkon by měl být jen motivačním prostředkem, nikoliv cílem. Nechal bych výkony na sportovní kroužky a tělocvik zařídil prožitkově. To by bylo ideální.“*

A jak to tedy dělat správně?

*„Zprvu zrušit uvolňování z tělesné výchovy. Zadržet změnit myšlení z negativního (proč něco nejde) na pozitivní. Za další, zřízení nějaké metodické pozice v poradenských centrech, které by řešilo, jak skloubit pohyb a například obezitu či astma.“*

Co v této souvislosti dělá Olomoucký kraj?

Olomoucký kraj dané problematice věnuje velkou pozornost, dá se říct, že v tak velkém rozsahu na území ČR ojedinělo. V rámci projektu na implementaci krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání (IKAP) s partnerem Centrem uznávání a celoživotního vzdělávání Olomouckého kraje (CUOK) zřídil s počátkem roku 2018 Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit (RC APA). Na počátku byla jednání a konzultace právě s Mgr. Ondřejem Ješinou, Ph.D. Úkolem RC APA je podpora pedagogů v aplikaci pohybových aktivit pro žáky se SVP včetně podpory žáků. Cílem je aktivní zapojení všech dětí, žáků a studentů do školních i mimoškolních pohybových aktivit, seznámení pedagogických pracovníků s danou problematikou – tedy jak žáky aktivně zapojit do pohybových aktivit

ve vzdělávání bez ohledu na jejich tělesné, smyslové či mentální postižení, zdravotní a sociální znevýhodnění či nemoc a zároveň jak učit ty „zdravé“ tyto žáky přijmout jako přirozenou součást tělesných aktivit. Konzultanti RC APA poskytují konzultace a metodickou podporu. Daná podpora probíhá měsíčně formou seminářů na vybraných SŠ zapojených do projektu IKAP v sedmi spádových oblastech: Olomouc, Prostějov, Přerov, Jeseník, Hranice, Šumperk, Mohelnice. Dále pak formou přímých intervencí na školách, kde se konzultant APA účastní jednotky tělesné výchovy a učí pedagogické pracovníky aktivně zapojovat žáky se SVP. Součástí je pořádání událostí jako je např. Paralympijský školní den (PŠD), při kterém dochází k seznámení s paralympijským sportem a využitím sportovně kompenzačních pomůcek nebo pÁPÁ Hrátky, které představují žákům mateřských škol svět hendikepovaných. Také dochází k zařazení paralympijských disciplín na sportovních dnech škol, které o dané aktivity projeví zájem.

Významnou roli v činnosti RC APA hraje aktivní spolupráce s poradenskými orgány PPP, SPC Olomouckého kraje v problematice tvorby a realizace Individuálního vzdělávacího plánu (IVP) pro vzdělávací předmět „tělesná výchova“ a přímá poradenská činnost na jejich pracovištích. V současné době mají regionální konzultanti APA stanoveny konzultační hodiny na SPC Olomouc, Prostějov a Mohelnice, dále je v plánu rozšíření na Jeseník, Přerov a Hranice.

Činnost konzultantů APA probíhá v úzké součinnosti s aktivitami FTK UP Olomouc, které danou problematiku řeší. V rámci této kooperace projektů jsou všichni (žák, učitel TV, škola) podporováni ve vedení integrované TV. ■

Bronislava Vláčilová

Více informací naleznete na stránkách projektu [www.ikap.cz](http://www.ikap.cz).

# Mentoring a sport v boji proti předčasným odchodům ze vzdělávání: výstupy projektu SSaMs

Ladislav Baloun, Jana Sklenaříková, Tomáš Vyhlídal, Univerzita Palackého v Olomouci

Projekt SSaMs („Sports Students as Mentors“ v překladu Studenti tělesné výchovy a sportu jako mentoři) vznikl na pozadí zvýšeného zájmu o tematiku genderu se zaměřením na zdraví, vzdělávání a souvisejících předčasných odchodu ze vzdělávání u chlapců a mladých mužů. Modul SSaMs byl vyvinut v rámci programu EU Erasmus+ ve spolupráci s pěti evropskými univerzitami a jedné neziskové organizace.\*

Je známo, že v celé EU dosahují chlapci nižší úroveň dokončeného vzdělání než dívky (Tabulka 1), následkem toho je u nich vyšší pravděpodobnost, že předčasně ukončí studium a v menší míře pokračují v terciárním vzdělávání. Předčasný odchod ze vzdělávání má navíc značnější nepříznivé dopady včetně kriminality a sociálního vyloučení. Pro doplnění kontextu o problematice předčasných odchodů ze vzdělávání v České republice je potřeba zmínit výraznou krajovou diverzifikovanost, nejhorší situace je podle Agentury pro sociální začleňování v Ústeckém a Karlovarském kraji (více než 15 % - data z roku 2017 za NUTS Severozápad). Zároveň tato agentura uvádí ve své zprávě s názvem *Finanční dopady předčasných odchodů ze vzdělávání pro stát a jednotlivce*, že lidé se základním vzděláním budou častěji čerpat dávky státní sociální pomoci a zároveň odvádět nižší částky daně z příjmů a sociálního pojištění, takže náklady státu na život jednoho člověka se základním vzděláním se mohou vyšplhat až na 13 milionů Kč ve srovnání s absolventem učebního oboru bez maturity.

**Tabulka 1:** Relativní četnost předčasných odchodů ze vzdělávání podle pohlaví (země, účastníci se programu SSaMs), EU 2016

Země Evropy	Muži	Ženy
Česká republika	6,4 %	6,0 %
Řecko	9,4 %	6,4 %
Itálie	17,5 %	11,8 %
Irská republika	8,4 %	5,4 %
Španělsko	24,0 %	15,8 %
Velká Británie	11,7 %	9,8 %

Pro bližší vysvětlení je mentoring považován za účinnou metodu pro podporu a zdokonalování silných stránek mladých lidí. Podporuje je ve vzdělávání, dokáže je nasměrovat k určité profesi nebo dalšímu vzdělání a sociálně odpovědnému období dospělosti. Sport funguje, mimo jiné, také jako cesta k uplatnění znalostí o lidském zdraví a sociálních záležitostech. Radost z pohybové aktivity

a kladný vliv na zdraví jsou hlavními schémata, se kterými se pracuje v profesionálních sportovních klubech.

### Program SSaMs

Program SSaMs je prvním celoevropským projektem zprostředkovávajícím studentům tělesné výchovy a sportu vzdělání zaměřené speciálně na práci s duševním zdravím chlapců. Tento program předává znalosti a dovednosti, které jsou použitelné pro práci ve sportovním prostředí poté, co studenti nastoupí do pracovního procesu. Program SSaMs podává srozumitelný kontext a logický základ mentoringu mladých mužů. Kromě mentoringu jako takového je zaměřen na metodiku konceptu pozitivního vývoje mládeže, role mentora a jeho vlastností.

### Použití materiálů SSaMs

Materiály obsahují šest teoretických lekcí. Každá teoretická lecke zahrnuje text pro studenty týkající se tématu dané lekce a pro lektory pak prezentaci v PowerPointu odpovídající tématu lekce s metodikou a zdroji potřebnými pro výuku.

Teoretické lekce jsou koncipovány pro týdenní frekvenci schůzek. Uvědomujeme si však, že toto nemusí být vždy praktické. Materiály lze proto flexibilně používat dle časových podmínek či jako doplněk jiného akademického programu.

Po dokončení teoretické části by měli studenti být připraveni na dalších šest praktických mentoringových lekcí s mladými muži ve školách nebo v neformálním vzdělávacím prostředí (materiály jsou zahrnuty v metodice). Před zahájením jakékoli mentoringové práce by měla být platná všechna opatření pro zajištění ochrany osobnosti.

### Obsah programu SSaMs

- ☞ Lekce 1. Práce s chlapci a dospívajícími
- ☞ Lekce 2. Role mentora – Co znamená být mentorem a co už ne? Základní úkoly mentora; vlastností, které jsou u mentora žádoucí
- ☞ Lekce 3. Budování vztahu mentor – mentorovaný, stanovení hranic, pravidel a základy bezpečnosti

\* Další řešitelé projektu Erasmus+ SSaMs: Paul Hopkins, Colin Baker, University of Gloucestershire (England); Liam Kernan, Mengage (England); Noel Richardson, Shane O'Donnell, Institute of Technology Carlow (Ireland); Athanasios Kolovelonis, Marios Goudas, University of Thessaly (Greece); Caterina Impastato, Jelena Mazaj CESIE (Italy); Olga Rodríguez Ferrán, Pilar Sainz de Baranda Andújar, Maria Jesús Bazaco Belmonte, Universidad de Murcia (Spain)

- Lekce 4. Rámec pro mentoring – Pozitivní vývoj mládeže a koncept 5C
- Lekce 5. Dovednosti potřebné pro život a stanovování cílů
- Lekce 6. Podpora emočního a duševního zdraví chlapců a mladých mužů
- Lekce 7. až 12. Hlavní zásady a podpora pro praktický mentoring

### „Genderová“ otázka

Navzdory tomu, že se projekt věnuje pouze otázkám vzdělávání a duševního zdraví chlapců a mladých mužů, neměl by být genderově vnímán jako „protiženský“. Práce s chlapci by neměla být brána jako konkurenční pro práci s dívkami a ani by neměla ubírat na významu vzdělávání a zdraví u žen. Vždy existuje prostor pro práci s chlapci i dívkami dohromady. Pokud je ale možné se zaměřit na problém, ve kterém je jedno pohlaví jasně znevýhodněno,

pak je možné na něm pracovat. Vše samozřejmě na základě důkazů a pod podmínkou, že to nebude škodlivé a znevýhodňující pro druhé pohlaví.

### Závěr

Pro skupiny ohrožené předčasným odchodem ze vzdělávání je raná intervence kriticky důležitá. Školící materiál SSaMs reaguje na tuto potřebu tím, že studentům tělesné výchovy a sportu poskytuje praktické dovednosti pro mentoring chlapců a mladých mužů. Je důležité, že program SSaMs používá metodu mentoringu založenou na silných stránkách, čímž studentům tělesné výchovy poskytuje znalosti a dovednosti pro účinné mentorování chlapců a mladých mužů. Právě těchto dovedností se dá velmi dobře využít pro práci s mladými lidmi po dokončení studia, kdy studenti začínají pracovat v oblasti sportu. ■

Všechny informace a materiály můžete najít i v českém jazyce na webových stránkách: <https://sportsmentors.eu/>.

## PAPPUS: rozsévání myšlenek učení se a hraní venku v rámci běžné školní výuky – Pojd'me se učit ven!

Julie Wittmannová, Aleš Jakubec, Iva Klimešová

Cílem tříletého projektu PAPPUS, celým názvem „Plants and Play Producing Universal Skills“ je tedy napomoci vracet všem pedagogům/edukátorům potřebu vzdělávat a vychovávat své žáky či studenty venku.

Výzkumy ukazují, že možnosti pobytu dětí a mladých lidí v přírodě a „zelených prostorách“ poskytují nesčetné množství kognitivních, emocionálních a fyzických výhod, jako je zvýšená koncentrace, lepší akademický výkon, snížená úroveň stresu a agresivity či snížené riziko obezity. Je známo, že se české děti potýkají se stejnými problémy jako děti z ostatních evropských zemí i zemí euroamerické civilizace. Myslíme tím dětskou obezitu a nadváhu, výskyt poruch pozornosti spolu s hyperaktivitou (ADHD), psychologických poruch či poruch chování. Děti tráví u televize, počítače a další elektroniky v průměru něco mezi 3,5 a 5 hodinami denně, různé výzkumy se v tom liší. Téměř polovina dětí je venku méně než hodinu denně, část populace téměř vůbec. Je toho mnoho, co nás vede k propagaci pobytu venku a přínosů kontaktu s přírodou.

Příspěvek seznamuje s obsahem a očekávanými výstupy počínajícího projektu, do kterého se zapojila Univerzita Palackého v Olomouci, zastoupená Fakultou tělesné kultury (FTK), v září 2019. Projekt svými myšlenkami rozšiřuje už ukončené či končící projekty s tematikou hry, realizované na FTK UP (VIPER a CAPS) nebo na ně navazuje.

V rámci projektu realizační tým uskuteční studijní cestu do ukázkových škol a organizací ve Velké Británii, kde se sezná-

mí s příklady dobré praxe. Následně budou vytvořeny národní adaptační plány, které zkonkretizují vhodné úpravy výchozího britského modelu. Pro aplikaci projektu do českého prostředí budeme využívat už příklady dobré praxe v podobě pilotní školy účastníci se projektu CAPS, či zkušenosti lídrů pedagogického „hnutí“ Učíme se venku.

*PAPPUS (chmýr), zde zkratka mezinárodního projektu, je latinský název pro lehké štětiny nebo chlupy, které mají napomáhat rozšiřování zralých semen větrem. Pro představu se jedná např. o bílé chmýří u odkvétající pamplišky, do kterého všichni už od dětských let rádi foukáme a napomáháme tím, někdy k nelibosti osob udržujících golfové trávníky, této rostlině k jejímu rozmnožování.*

Cílem a obsahem projektu je otestovat a implementovat inovativní praxi ve školním prostředí (u nás 1. a 2. stupeň ZŠ; vyučovací předměty přírodověda, přírodopis, pěstitelské práce, činnosti školní družiny) a mimoškolním prostředí (kluby pro děti sociálně znevýhodněné, hyperaktivní, s potížemi ve vzdělávacím procesu, organizace ekologické výchovy apod.). Hlavním obsahem projektu bude hravé zahradičnické a botanika, pomocí níž lze

získat množství dovedností a kompetencí pro budoucí život a nadšení pro přírodu a její ochranu.

Výstupem projektu pak bude soubor online metodických materiálů na školení učitelů a pracovníků s dětmi a mládeží v dané oblasti a obsah a forma školení v dané metodice.

Partnery projektu jsou University of Gloucestershire a vzdělávací organizace Play Learning Life z Anglie, dále vzdělávací organizace Gedania 1922 z Polska, Tandem ze Slovenska, organizace pro sociální výzkum a vzdělávání (GeSoB) z Rakouska a Rogersova asociace z Maďarska. ■

Grantová afilice: Erasmus+,  
číslo projektu: 2019-1-UK01-KA201-061967



## O Fokusu Praha

Jiří Hovorka

Fokus Praha je s více než 220 pracovníky největší českou neziskovou organizací podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Vznikl v únoru 1990 jako občanské sdružení z iniciativy asi desetičlenné neformální skupiny nadšenců a odborníků v čele s psychiatrem Janem Pfeifferem. Po účinnosti nového občanského zákoníku se v roce 2016 transformoval v zapsaný ústav. Jeho stávajícím generálním ředitelem je Petr Hudlička.

Fokus Praha svým klientům, mezi něž patří zejména osoby s vážným duševním onemocněním, nabízí komplexní sociálně zdravotní služby v jejich přirozeném prostředí – v komunitě. Ve spolupráci s dalšími organizacemi provozuje nově vznikající centra duševního zdraví, základní pilíř probíhající celostátní reformy péče o duševní zdraví.

Kromě služeb zaměřených na psychické zotavení se Fokus Praha soustředí i na sociální podporu svých klientů v oblastech bydlení či pracovních příležitostí. Významnou součástí jeho činnosti je rovněž vzdělávání odborné i laické veřejnosti a participace na osvětových projektech zaměřených na duševní zdraví a destigmatizaci osob s duševním onemocněním.

Fokus Praha je členem Fokusu ČR – platformy, která sdružuje 10 samostatných Fokusů působících v 7 krajích po celé České republice. Fokus ČR se mj. podílí na mezinárodních projektech propojujících oblasti duševního zdraví a sportu, jako jsou Advanced Skills for Active Living (ASAL) nebo Mental European Network of Sport Events (MENS). Je také jedním ze zakládajících členů evropské sítě European Network of Active Living for Mental Health (ENALMH), jejímž posláním je podporovat sport a pohybové aktivity při prevenci problémů s duševním zdravím a při procesu zotavení z duševních onemocnění.

### Fokus Praha uspořádal další ročník fotbalového turnaje FOKUS CUP



V polovině prosince 2019 se uskutečnil již 17. ročník tradičního předvánočního fotbalového turnaje FOKUS CUP pořádaného Fokusem Praha, největší neziskovou organizací podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním.



I tentokrát se fotbaloví nadšenci z řad zaměstnanců komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví i jejich klientů sešli v hale Gymnázia Františka Palackého v Neratovicích.



Začátku turnaje předcházelo vystoupení legendy neratovického electro-punku, kapely Pedro ZaKatchku v restauraci na hřišti.

O vítězství v turnaji bojovalo celkem 6 týmů – CDZ 1, CDZ 2, Baobab, Fokus Mladá Boleslav, Hajlendři z Vysočiny a Red Cross Kickers z německého Plattingu, kteří nakonec zvítězili.

V roce 2020 proběhnou obdobné turnaje v rakouském Steyeru a německém Plattlingu. Vrcholem sezóny pak budou červencový EASI CUP v nizozemském Amersfoortu a říjnový turnaj v Andaluzii.

Na hřišti sportovního areálu FK Meteor Praha 8 se dne 5. června 2020 rovněž uskuteční 3. ročník fotbalového turnaje OSMIČKA CUP, který Fokus Praha pořádá ve spolupráci s Městskou částí Praha 8 v rámci sportovně-společenského dne pro duševní zdraví. Turnaj je koncipován pro širokou veřejnost s předpokládanou účastí až 20 týmů. Pro získání podrobnějších informací sledujte weby MČ Prahy 8 a Fokusu Praha. ■



## Olomoucká organizace JAN podporuje pohyb u dětí s PAS

Jdeme autistům naproti – tak zní název organizace, která se komplexně snaží podporovat rodiny dětí s poruchou autistického spektra. Mezi pravidelné aktivity mimo působení střediska rané péče patří i pořádání příměstského tábora v Olomouci či pobyty pro rodiny s dětmi. Nově je nabízen pohybový kroužek.

V poslední době se začíná plnit přání podporovat pohybové aktivity a celkový rozvoj motorických dovedností a schopností. Ve spolupráci s Centrem APA došlo k zapůjčení mnoha pomůcek pro aktivity na příměstském táboře, kterého se aktivně jako instruktorka zúčastnila i Veronika Chvojková.

Přelomovým bodem k podpoře pohybu se stává vytvoření komunitního centra v obci Ústín, jehož je od října 2019 součástí i nově vzniklá malá tělocvična. Ta kromě běžných tělocvičných pomůcek obsahuje i drobnou lezeckou stěnu či bungee houpačku. Dětem tak umožňuje zažít přirozenou radost z pohybu a hry. O služby pohybového kroužku je mezi rodinami poměrně velký zájem. Program individuálního cvičení s dítětem s poruchou autistického spektra spočívá ve zhruba 40minutovém bloku určeném k nácvičku a rozvoji jemné i hrubé motoriky, rovnováhy, posílení svalů a ke hře. Po cvičení lze využít navazující multisenzorické místnosti snoezelen, kde jsou převážně prvky určené pro klidnou relaxaci a rozvoji smyslového vnímání.

Centrum APA se na programu podílí zapůjčením pomůcek, doporučováním cviků i personálně. Hlavní cíl, aby děti byly šťastné z pohybu a mohly se dále rozvíjet, se snad daří naplnit. Více informací o organizaci najdete na <http://www.jan-olomouc.cz/>. ■

Michal Šmíd



## Seminář Aktivní v každém věku se uskutečnil již počtrnácté

Předposlední říjnový den se konal 14. ročník semináře Aktivní v každém věku. Seminář zaměřený na pohybové aktivity a zdravý životní styl seniorů proběhl za podpory statutárního města Olomouc a pod záštitou děkana FTK UP Mgr. Michala Šafaře, Ph.D. Účastníky akce bývají především cvičitelky ČASPV či Sokola, sociální či rehabilitační pracovníci z domovů pro seniory, ergoterapeuti či senioři samotní. Akce sestává převážně z praktických workshopů. Seminář se letos částečně nesl v duchu východních umění. Na úvod nás Markéta Hajduková provedla kraniosakrální jógou a ještě v dopoledním bloku ji vystřídalala Tereza Winklerová, průvodkyně inteligentním pohybem, s tématem Nohy a spojení se zemí. Na svých internetových stránkách svůj přístup k lidskému tělu popisuje následovně: „Nespojuji se výhradně s žádnou konkrétní metodou či

technikou, ale čerpám inspiraci z mnoha přístupů inteligentní práce s tělem a pohybem. Od jógy přes kraniosakrální terapii, vývojovou kineziologii, Bartenieff fundamentals, Labanovy analýzy pohybu, Continuum movement, Feldenkraiovu a Alexandrovu techniku a mnoho dalších. Inteligentní pohyb směřuje k integraci a synergii jednotlivých metodologických přístupů, opírá se o tradiční přístupy, které se stále dynamicky vyvíjejí.“ Seminář byl zakončen taktéž jógou, tentokrát pod uklidňujícím vedením Josefa Trčky, lektora z Centra Vitality, jehož lekce započala tréninkem pozornosti k dechu a obsahovala ukázky některých ásan.

Dále si kolem 35 převážně účastnic mohlo zacvičit se cvičební pomůčkou Daflex a vyzkoušet metodu Daflex systém s Drahomírou Bártovou, cvičitelkou olomoucké TJ ČASPV, zatančit si spolu s Lenkou Fasnerovou z Centra pohybu a vyzkoušet si prvky sebeobrany s Adamem Suchánkem. Program byl doplněn teoretickou přednáškou Báry Řehové Za horizontem myslí... Letos náš seminář minula chřipková epidemie, a tak jsme velmi spokojeni s optimálním počtem účastníků. E-mail od účastnice fyzioterapeutky: „...bylo příjemné vyjet z mé praxe na váš seminář. Z mé strany naprostá spokojenost se všemi přednáškami. O všem jsem slyšela kromě linedance. To mě zaujalo hodně. Jak říkala Mgr. Fasnerová, jde tady o nastavení psychiky se subjektivním prožíváním hudby každého vozíčkáře. A zároveň se u toho i rádně zapotí. Na fyzickou kondici dobrá věc. Škoda, že jsem nestihla ,nohu a spojení se zemí'. Nevadí, příště. Díky tobě a paní Ivě Klimešové za příjemný den.“ ■

Julie Wittmannová, Iva Klimešová

Letos náš seminář minula chřipková epidemie, a tak jsme velmi spokojeni s optimálním počtem účastníků.

E-mail od účastnice fyzioterapeutky: „...bylo příjemné vyjet z mé praxe na váš seminář. Z mé strany naprostá spokojenost se všemi přednáškami. O všem jsem slyšela kromě linedance. To mě zaujalo hodně. Jak říkala Mgr. Fasnerová, jde tady o nastavení psychiky se subjektivním prožíváním hudby každého vozíčkáře. A zároveň se u toho i rádně zapotí. Na fyzickou kondici dobrá věc. Škoda, že jsem nestihla ,nohu a spojení se zemí'. Nevadí, příště. Díky tobě a paní Ivě Klimešové za příjemný den.“ ■

Julie Wittmannová, Iva Klimešová

## Webinária

Ondřej Ješina

Katedra APA, FTK UP Olomouc

---

Pro aktuální číslo jsme v sekci „Teorie“ udělali malou změnu. Místo očekávaných recenzovaných článků si dovoluujeme poslat odkazy na tzv. webinária. Níže uvedená webinária zaměřená na aplikovanou tělesnou výchovu jsou výstupy projektu IKAP – Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu

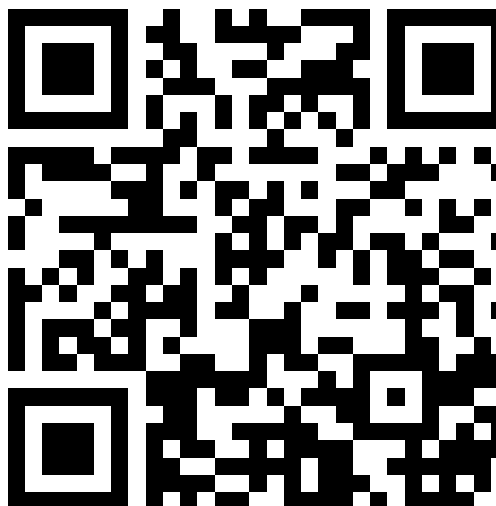
práce, CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_034/0008375. Jedná se o hodinové odborné diskuse provázané s online dotazy veřejnosti. Jedná se o relativně inovativní formu vzdělávání a předávání relevantních informací, názorů i postojů. Tak proč to jednou taky nezkusit jinak ;-)

---

### UVOLŇOVÁNÍ ŽÁKŮ Z TĚLESNÉ VÝCHOVY

Účastníci: Sovadinová Milada, Ješina Ondřej

Moderátor: Lajza Martin



*Webinářium 1: Natočeno 18. 6. 2019; BEA Centrum Olomouc*

---

### PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY INKLUZIVNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Účastníci: Válková Hana, Jurečka Aleš

Moderátor: Lajza Martin



*Webinářium 2: Natočeno 17. 6. 2019; BEA Centrum Olomouc*

## Pokyny autorům recenzované sekce

### Publikační styl

Standard časopisu **Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi** je založen na publikačním stylu Americké psychologické asociace – *Publication Manual of the American Psychological Association*, 6th edition, 2008 (viz [www.apastyle.org](http://www.apastyle.org)). Hlavním jazykem časopisu je **čeština**. Název článku, abstrakt a klíčová slova jsou publikovány také v angličtině.

### Formátování textu

Soubor příspěvku musí být ve formátu souboru Microsoft Word (.doc nebo .docx). Text má jednoduché řádkování, je zarovnaný do bloku, používá dvanáctibodový font Times New Roman a všechny ilustrace, obrázky a tabulky jsou umístěny v samostatných souborech s vyznačením jejich umístění v textu. Maximální povolená délka příspěvku je 15 stran celkem (včetně obrázků, tabulek a případných příloh).

### Abstrakt a klíčová slova

Doporučená délka abstraktu je 400 slov a nesmí přesáhnout 500 slov. Autoři musí uvést 3 až 10 klíčových slov.

### Struktura příspěvku

Výzkumný článek musí být strukturován následujícím způsobem: ÚVOD, METODIKA, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Doporučená struktura teoreticky orientovaného článku: ÚVOD, CÍLE PŘÍSPĚVKU, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Názvy kapitol musí být napsány velkými písmeny a zarovnaný doleva.

### Tabulky a obrázky

Tabulky a obrázky musí být zaslány v samostatných (zdrojových) souborech ve formátech .xls, .jpg, .tif apod. V textu bude uvedeno umístění každé tabulky a obrázku a jejich identifikace. Identifikace je zarovnaná doleva a sestává z popisku (např.: Tabulka 1, Obrázek 1) a názvu tabulky nebo obrázku pokračujícím na stejném řádku.

### Referenční seznam

Reference jsou umístěny na konci příspěvku v abecedním pořadí a musí být v souladu s APA publikačním stylem (viz příklady). Pro reference nelze nikdy použít poznámky pod čarou. Pečlivě přezkontrolujte reference, abyste se ujistili, že jsou správně a zařazeny pouze v případě, že jsou citovány v textu. Kde je to možné, musí být uvedena URL adresa odkazující na referenci.

### Příklady

#### NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

Autor, A. A., & Autor, B. B. (rok). *Název práce*. Místo: Vydavatel.

Např.:

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

#### ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

Autor, A. A. (rok). Název kapitoly. In A. Editor & B. Editor (Eds.), *Název knihy* (pp. strany). Místo: Vydavatel.

Např.:

Válková, H. (2008). Integrace v evropském kontextu. In M. Kudláček & T. Vyskočil (Eds.), *Integrace - jiná cesta II* (pp. 83-113). Olomouc: Univerzita Palackého.

#### PERIODIKA (články v časopisech)

Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (rok). Název článku. *Název periodika, ročník*(číslo), strany.

Např.:

Janečka, Z., Štěrbová, D., & Kudláček, M. (2008). Psychomotorický vývoj a vývoj motorických kompetencí kongenitálně nevidomých dětí do 36 měsíců věku. *Tělesná kultura*, 31(1), 20-29.