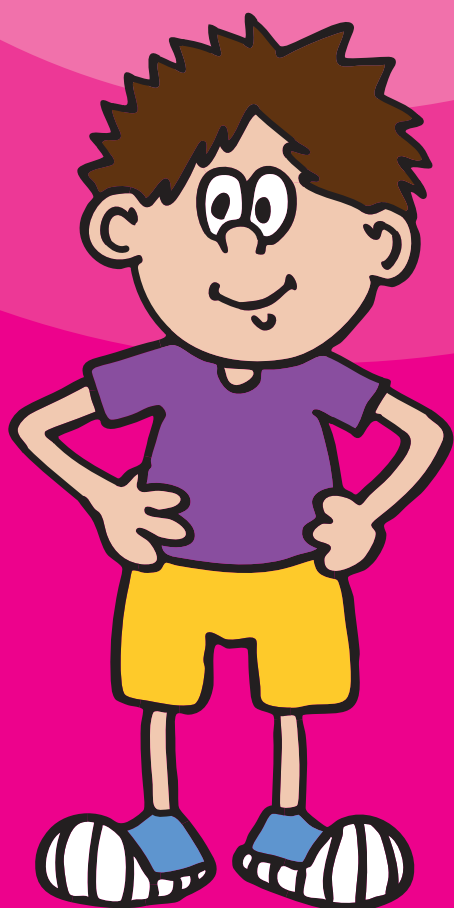


TĚLESNÁ VÝCHOVA



**METODIKA
TĚLESNÉ VÝCHOVY
PRO DĚTI A MLÁDEŽ
S KOMBINOVANÝM
ZDRAVOTNÍM
POSTIŽENÍM**



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

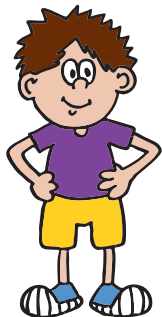
Tento projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Odborný tým pracovníků (speciální pedagog, logoped, krajská koordinátorka poruch autistického spektra, fyzioterapeut) Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ, o.p.s. se aktivně podílel na základě svých odborných zkušeností a poznatků z praxe na tvorbě pracovních listů a metodických příruček pro výuku čtení, psaní, počítání, tělesné výchovy, smyslové výchovy a věcného učení. Dále byl vytvořen metodický celek pro práci s žáky s poruchami autistického spektra a výukové programy pro práci s interaktivní tabulí.

Přejeme žákům i učitelům základních škol a základních škol speciálních, aby se jim vytvořené pracovní a metodické materiály líbily a práce s nimi přinášela úspěchy.

I.	Úvod	3
1.	Význam TV pro děti a mládež s kombinovaným postižením.....	3
2.	Zásady TV pro děti a mládež s kombinovaným postižením.....	4
II.	Cvičení	5
1.	Průpravná a kompenzační cvičení.....	5
2.	Kondiční cvičení.....	10
3.	Dechová a relaxační cvičení.....	15
4.	Jógová cvičení.....	18
III.	Hry	28
1.	Pohybové hry.....	28
2.	Míčové hry.....	30
3.	Úpolové hry.....	33
IV.	Sporty	35
1.	Atletika.....	35
2.	Boccia.....	37
3.	Závěsný kuželník.....	44
V.	Další aktivity	47
1.	Bowling.....	47
2.	Orientální tanec.....	47
3.	Plavání.....	48
4.	Stolní tenis (ping-pong).....	48
5.	Tanec.....	49
6.	Trampolína.....	49
VI.	vyučovací jednotka TV	50
1.	Cvičební jednotka tělocvik vozíčkářů.....	51
2.	Cvičební jednotka s gymbalem.....	52
3.	Cvičební jednotka s overballem.....	53
4.	Cvičební jednotka jógy.....	54
5.	Cvičební jednotka s Thera bandy.....	56
6.	Cvičební jednotka boccii.....	57
7.	Cvičební jednotka atletiky pro stojící žáky.....	58
8.	Cvičební jednotka atletiky pro žáky sedící.....	59
VII.	Použitá a doporučená literatura	60
1.	Cvičení.....	60
2.	Hry.....	60
3.	Sporty.....	60



1. Význam tv pro děti a mládež s kombinovaným postižením

Do úvodu této metodiky jsme zvolily seznámení s teoretickými východiskami rozvíjejícími význam tělesné výchovy pro děti s tělesným a kombinovaným postižením. Metodika vznikla jako týmová práce tří osobností a každá z nich se k dané problematice vyjádřila z pohledu své profese.

Kateřina Kopecká – speciální pedagog SPC Svítání:

Zabývám se integrací handicapovaných žáků do běžných škol, a proto vím, že při výchově handicapovaných dětí má tělesná a pohybová výchova nezastupitelné místo. Nejenže ovlivňuje celkovou zdatnost, navíc ještě pomáhá dítěti kompenzovat svůj handicap. Podílí se na zlepšování kvality pohybu a jeho řízení, čímž výrazně napomáhá reedukaci dítěte. Navíc dítěti umožňuje navázat sociální kontakty a zaplnit svůj volný čas. Kromě navozování příjemných prožitků přispívá k sebepoznání, sebevědomí a přiměřenému sebehodnocení. Může se tak zároveň stát prevencí asociálního chování. Tělesná výchova handicapovaných přispívá k rozvoji osobnosti každého žáka v rámci jeho individuálních možností. Jejím cílem je vychovat jedince s handicapem k nejvyššímu možnému stupni tělesné zdatnosti, otužilosti a obratnosti, dát jim možnost prožívat radost z pohybu a dovést je k trvale dobremu vztahu k pohybu, ke cvičení a sportu.

Michaela Spurná – učitel ZŠ a PŠ Svítání:

Jsem učitelkou jedné ze tříd Praktické školy dvouleté, která je součástí Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ, o.p.s. Pardubice. Mými studenty jsou i osoby s kombinovaným postižením. V době mého nástupu do Svítání byly mé praktické zkušenosti se zapojením dětí s kombinovaným postižením do hodin školní tělesné výchovy a do sportu poměrně skromné. Věděla jsem, že se pořádají paralympiády pro sportovce se zdravotním postižením, a to bylo asi tak vše. Jak ale správně vést děti s handicapem, aby je sportování bavilo a mohly se v něm cítit úspěšné, to jsem netušila. Předpokládám, že někteří začínající učitelé jsou na tom obdobně, jako jsem byla já. Právě z tohoto důvodu jsem přivítala nabídku podílet se na vytváření této metodiky. Já osobně hodně a ráda sportuji. Víím, že cvičení lidem dodává životní energii a pozitivně je naladí. Mnozí z nás pak životní nesnáze zvládneme lépe. Mým přáním je, aby tento příjemný pocit zažívalo co nejvíce lidí, a doufám, že naše příručka umožní nejen učitelům, ale i širší veřejnosti pochopit, že zapojení dětí s kombinovaným postižením do školní tělesné výchovy není tak složité, jak by se mohlo zdát.

Marta Malinová – fyzioterapeut ZŠ a PŠ Svítání:

Pracuji jako fyzioterapeut a pohybová aktivita je má práce ve smyslu prevence i léčby. Uvědomuji si důležitost pohybu v životě člověka a jaký vliv na vývoj jedince má jeho omezení či nemožnost. Každé dítě se od narození (do 3 let) projevuje spontánním pohybem, který odráží jeho potřeby a formuje jeho osobnost nejen po stránce motorické, biologické, ale i psychické a sociální. Kvalita tohoto pohybu je nepřímým ukazatelem dosaženého stupně vývojové kineziologie dítěte. U osob imobilních a s omezenou hybností má tělesná výchova význam nejen pro zlepšení tělesného a zdravotního stavu, ale i pro rozvoj ostatních analyzátorů, poznávání, myšlení a řeči. Pohybově aktivní děti většinou zůstávají pohybově aktivními i v dospělosti. Vlivem sociálního prostředí je pohyb s přibývajícím věkem usměrňován, či nahrazován jinými podněty (televize, počítač aj.). Proto je tak významný každý nový pohyb a pohybová dovednost, které umožní tělesně postiženému zvětšit okruh svého poznávání a ověřování a díky kterým může zasahovat do svého životního prostředí a vykonávat společensky užitečnou práci.



2. Zásady TV pro děti a mládež s kombinovaným postižením

U dětí s kombinovaným postižením jde o komplexní postižení a proto je nutná i komplexní péče, ve které důležitou roli hraje tělesná výchova školní i mimoškolní. My jsme se rozhodly na základě našich zkušeností zdůraznit tato doporučení:

- ✓ **Tělesná výchova má být prospěšná pro všechny žáky** – je tedy potřeba přizpůsobit aktivity všem, pokud to není možné, zařazujeme doplňkové činnosti pro konkrétního žáka (pod dohledem asistenta).
- ✓ **Společné cvičení umožňuje žákům pozorovat pohybové výkony druhých (zejména správný pohybový vzor učitele)** – to je důležité zejména pro děti nesmělé, ostýchavé a s nedostatkem sebedůvěry. Ty se zpravidla zapojují do aktivní činnosti nejlépe v kolektivu, když se domnívají, že je nikdo nesleduje. Žáci také mohou v případě únavy střídát cvičení s aktivním odpočinkem vyplněným pozorováním druhých.
- ✓ **Společný program má respektovat individualitu žáka** – charakter a intenzitu postižení, kontraindikace, úroveň pohybových dovedností, osobní vlastnosti.
- ✓ **Tělocvičný program vyžaduje minimalizaci bariér** – a to nejen technické bariéry (dostatek prostoru, bezbariérový přístup aj.), ale i osobní bariéry (nedůvěra, strach aj.). Proto je potřeba dostatečně žáky předem o činnostech informovat.
- ✓ **Tělocvičný program má probíhat v komfortním prostředí** – cvičení má probíhat v bezpečném a klidném prostředí s optimální teplotou (nechodící potřebují vyšší teplotu prostředí než chodící).
- ✓ **Při cvičení využíváme různé variabilní pomůcky, nářadí a náčiní** – nám se osvědčily tyto: koberec, padák, balanční plochy, odrážedla, překážky a terénní nerovnosti apod.
- ✓ **Při cvičení využíváme rytmizaci pohybu** – rytmickým popisem průběhu pohybu, se jednak zesiluje účinek cvičení, jednak se cvičící učí pohyb poznávat a odlišovat od jiných podobných a nesprávných pohybů. Tento způsob cvičení zároveň rozvíjí kromě pohybových dovedností i slovní zásobu a paměť.
- ✓ **Při nácviku postupujeme od nejjednodušších dovedností ke složitějším** – rozvíjení hybnosti začínáme na současném stupni žákova vývoje.
- ✓ **Při nácviku pohybových dovedností vybíráme stabilní výchozí polohy ke cvičení** – tedy takové, ve kterých se žák udrží bez zvláštní námahy a potíží. Teprve po zvládnutí cviků v této poloze je možné přejít ke cvičení v poloze vyšší.
- ✓ **Hůře mobilním žákům je k dispozici asistent** – ten by měl pomáhat při nácviku nové činnosti, pokud je potřeba. Jinak však nezasahuje a neřeší situace za žáka. Každé dítě se musí naučit poznat své tělo a jak ho ovládat. Díky tomu nabývá na šikovnosti, zručnosti, samostatnosti a je si jistější samo sebou.
- ✓ **Velmi důležitý je přístup učitele** – ten by měl znát každého svého žáka a respektovat jeho individualitu, korigovat jeho pohybový projev v souladu s jeho pohybovými předpoklady. Měl by umět stanovit uskutečnitelné a smysluplné cíle, ale zároveň být schopen předvídat a účelně improvizovat. Důležitý je i jeho vlastní příklad (postoj k tělesné aktivitě).

Základem jakékoliv práce se žáky s kombinovaným postižením je pozitivní motivace a vhodná stimulace!

Kapitola obsahuje přes 80 cviků s náčiním i bez, které se nám osvědčily při zdravotní TV i při TV žáků s kombinovaným postižením. Vždy je třeba zajistit tyto **podmínky pro cvičení**:

- ✓ prostor pro cvičení by měl být bezpečný, bezprašný a měl by dětem poskytovat dostatek prostoru pro vlastní cvičení (v blízkém okolí by neměly být předměty s ostrými hranami jako roh stolu);
- ✓ teplota by měla být příjemná, protože chlad ztěžuje nácvik relaxace;
- ✓ místnost by měla být vyvětraná, klidná;
- ✓ za příznivého počasí je velmi vhodné cvičit venku (nesmí být ale silně znečištěné ovzduší, zima nebo silný vítr);
- ✓ cvičební úbor doporučujeme pohodlný, spíše volný, aby dětem nebránil v pohybu;
- ✓ při cvičení je vhodné, aby si dítě sundalo brýle, hodinky atd.;
- ✓ jako podložka se hodí např. neklouzavá karimatka, kobereček, silný froté ručník nebo přeložená silnější deka; nevhodné jsou nafukovací matrace nebo silná pěnová guma;
- ✓ cvičíme nalačno nebo alespoň půl hodiny po jídle, před cvičením je vhodné upozornit děti, aby navštívily toaletu;
- ✓ pokud cvičení probíhá na vozíku, je třeba ho vždy před cvičením zajistit proti pohybu (brzdami) i proti překlopení (stabilizačními kolečky);
- ✓ vhodné pomůcky jsou kromě tělocvičného náčiní např. obrázky, plyšová zvířátka, květiny;
- ✓ na balančních pomůčkách (gymball, overball) cvičí žáci, kteří sami udrží rovnováhu, popř. asistent drží gymball ze zadu nebo jistí žáka za boky;
- ✓ v případě nejistoty na balančních pomůčkách umožníme žákovi zaujmout stabilní postoj pomocí širší báze chodidel;
- ✓ pro lepší udržování rytmu cvičení či k dokreslení atmosféry je možné do cvičení zapojit i hudební nástroje (kytara, flétna, džembé, triangl), nebo zvolit vhodné říkanky a písničky.

Při cvičení jsme využily tyto pomůcky:

- **gymball** (velký elastický míč) – pro balanční cvičení, kdy se zapojují hluboké zádové svaly a stabilizuje páteř (nutné zvolit vhodnou velikost míče);
- **overball** (malý elastický míč) – kompenzační pomůcka či balanční plocha;
- **thera band** (pružná gumová páska) – pro protahovací i posilovací cvičení;
- **různé překážky** k překračování, přelézání, prolézání a podjíždění na vozíku;
- **odrážedlo** (dřevěná plocha na kolečkách) – další způsob lokomoce pro imobilní žáky.



1. Průpravná a kompenzační cvičení

Průpravná cvičení připravují organismus, hlavně svalový aparát a klouby, na činnost v hlavní části vyučovací jednotky. Slouží především k nácviku správného držení těla, čím nižší je poloha, tím snazší je udržet správné držení těla. Proto se začíná v nízkých polohách, a teprve po bezpečném zvládnutí se přechází do poloh vyšších. Průpravná část vyučovací jednotky trvá dle potřeby 10–20 minut.

Kompenzační cvičení napomáhají harmonizovat svalovou dysbalanci. U dětí s kombinovaným postižením dochází ke svalové nerovnováze i nesprávným či dlouhodobým sedem na vozíku nebo na židli, proto je samotná změna polohy do lehu na žíněnce (koberci) přínosná k protažení celého těla.

Rozcvičení na vozíku s asistentem

Sed na vozíku, asistent stojí před žákem, svým chodidlem fixuje pánev žáka, jeho paže uchopí v oblasti loktů: asistent mírným tahem za paže předklání trup žáka, hlava je v prodloužení trupu mezi pažemi, asistent chodidlem přidrží pánev ve vertikální poloze.



Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná, asistent stojí před žákem, v případě potřeby stabilizuje vozík: chvíli necháme žáka prodýchat, poté se žák přitáhne rukama k jedné noze, v poloze vydrží po dobu 3 – 5 nádechů, vše opakuje na druhou stranu.



Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná, asistent stojí vedle žáka, jednou dlaní fixuje žákovi křížovou kost a druhou dlaň položí na týl hlavy žáka: asistent oddaluje své dlaně od sebe a protahuje tak páteř žáka v celé své délce.



Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem, své dlaně položí žákovi na hrudní kost: s výdechem žáka asistent posouvá dlaně pod mírným tlakem k ramenům.



Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem a dopomáhá mu v pohybu: žák s nádechem střídavě upažuje pravou a levou dlaní vzhůru, s výdechem opět připažuje, hlava doprovází pohyb paže.



Žák spojí dlaně propletením prstů, nebo se uchopí za zápěstí a vzpaží, asistent stojí za žákem, oběma jeho pažemi nad lokty: asistent vytahuje žákovy paže vzhůru a trup do mírného záklonu.



Rovný sed, paže volně, asistent položí svou dlaně na temeno hlavy žáka: žák se napřímí a temenem zatlačí do dlaně asistenta.



Rovný sed, předpažit pravou pokrčmo, levá paže volně, asistent stojí za žákem, levou rukou oběma pravý loket žáka, pravou rukou fixuje žákovo pravé rameno: asistent mírným tahem protahuje žákovu paži směrem k protilehlému rameni. Totéž na druhou stranu.



Rovný sed, předpažit pokrčmo, předloktí vzhůru a spojit, dlaně na sebe: žák tahem vzpažuje, asistent přidrží lokty a dlaně u sebe, dopomáhá žákovi v pohybu.



Rovný sed, upažit mírně pokrčené paže, dlaně směřují od těla, asistent stojí za žákem: žák tlačí dlaněmi do dlaní asistenta.



Rovný sed, předpažit pravou pokrčmo, asistent stojí za žákem a uchopí svou levou rukou pravou ruku žáka, pravou rukou obejmě loket žáka: asistent rotuje trupem žáka vlevo, hlava žáka doprovází pohyb paže. Totéž na druhou stranu.

Další cvičení na vozíku

- Skrčit vzpažmo pravou ruku, položit přes hlavu na levé ucho, tlakem ruky úklon hlavy vpravo, trup je vzpřímený, levé rameno zpevnit držením levé ruky za poháněcí obruč kola vozíku. Totéž na druhou stranu.
- Ruce v týl, sepnout je za hlavou, tlakem rukou předklon hlavy tak, aby se brada dotýkala hrudi, trup je vzpřímený.
- Předpažit pravou, dlaň vpřed (prsty směřují vzhůru), dlaň levé opřít o prsty pravé a přitáhnout k tělu. Totéž opačně.
- Předpažit pravou, dlaň vpřed vytočit vpravo (prsty směřují dolů), dlaň levé opřít o prsty pravé a přitahovat k tělu. Totéž opačně.

Cvičení na podložce

- Leh na zádech, hlava, trup i natažené dolní končetiny jsou v jedné přímce, paže volně podle těla: pokrčit jednu končetinu, uchopit pod kolenem a přitáhnout ji k trupu dle možností. Druhá končetina leží na podložce.
- Leh na zádech, hlava a trup jsou v jedné přímce, upažit a pokrčit paže v loktech (svícen), pokrčit dolní končetiny, kolena u sebe, chodidla opřená o podložku: pánev a dolní končetiny otočit vpravo, hlavu na opačnou stranu. Lopatky a ramena se nezvedají. Cvičit na obě strany, nezadržovat dech.
- Leh na zádech, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, chodidla opřená o podložku: podsadit pánev a postupně zvedat obratel po obratli až po lopatky, stejným způsobem vrátit zpět.
- Leh na břicho, hlava položená volně (na tváři nebo čele), paže dle možností žáka, dolní končetiny natažené: ohýbat koleno a přitahovat patu co nejvíc k hýždí. Tah se zvětší přidržením dolní končetiny za kotník nebo špičku nohy. Pánev se nezvedá od podložky. V krajní poloze je třeba chvíli setrvat a prodýchat. Cvičit obě dolní končetiny.
- Leh na břicho, hlava, trup i dolní končetiny v jedné přímce, horní končetiny vzpažené, hlava opřená o čelo: zvednout nad podložku hlavu, pravou paži, levou nohu a vytahovat do dálky. Totéž druhostranné končetiny. Nezadržovat dech.
Varianta: ve vzporu klečmo.
- Vzpor klečmo (klek na čtyřech), kolena na šířku pánve, dlaně na šířku ramen, natažené prsty směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: při nádechu vyhrbit páteř, hlavu ohnout, při výdechu prohnout páteř, hlavu v prodloužení osy páteře.
Varianta: dlaně opřít o zvýšenou podložku.
Varianta: podpora na předloktích.
- Vzpor klečmo (klek na čtyřech), kolena na šířku pánve, dlaně na šířku ramen, natažené prsty směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: nádech, s výdechem upažit pravou, hlava i oči sledují pohyb ruky, s nádechem vrátit zpět. Totéž na druhou stranu.
Varianta: dlaně opřít o zvýšenou podložku.
Varianta: opora na předloktích.
- Vzpor klečmo (klek na čtyřech), kolena na šířku pánve, dlaně na šířku ramen, natažené prsty směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: dosednout na paty, páteř a horní končetiny vytahovat vpřed, hlava mezi pažemi.
- Vzpor klečmo (klek na čtyřech), kolena na šířku pánve, nohy opřené o špičky, dlaně na šířku ramen, natažené prsty směřují vpřed nebo mírně ven, hlava v prodloužení osy páteře: propínat kolena (vzpor stojmo), paty tlačit k podložce, hlava mezi pažemi.
- Turecký sed, vytažená páteř od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada svírá pravý úhel s podélnou osou těla, dlaně opřené o podložku, prsty směřují vzad: úklon vpravo, opřít pravé předloktí o podložku, vzpažit levou a vytahovat od pasu šikmo vzhůru. V krajní poloze chvíli setrváme a prodýcháme. Cvičíme na obě strany.

- Turecký sed, vytažená páteř od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada svírá pravý úhel s podélnou osou těla, vzpažit: předklon, dlaně položené na podložce vytahovat do dálky, hlava volně mezi pažemi. V krajní poloze chvíli setrvat a prodýchat.

Cvičení s overballem

- Leh na zádech, polonafouklý overball mezi lopatkami, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, chodidla opřená o podložku: v poloze chvíli setrvat a prodýchat, nechat ramena klesnout k podložce.
- Leh na zádech, polonafouklý overball pod hlavou, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, chodidla opřená o podložku: rotovat hlavou střídavě na obě strany, v poloze chvíli setrvat a prodýchat.
- Leh na zádech, polonafouklý overball pod hlavou, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, chodidla opřená o podložku: přitahovat bradu k hrudníku, v poloze chvíli setrvat a prodýchat.

Cvičení na gymballu

- Správný sed na míči, paže volně podle těla: pokládat záda na míč, chodidla opřená o podložku, horní končetiny vzpažené nebo upažené na gymballu, v poloze chvíli setrvat a prodýchat. Nezvedat hlavu.
- Klek, gymball před tělem: pokládat břicho na míč, hlava volně, horní končetiny vzpažené nebo upažené, v poloze chvíli setrvat a prodýchat.
- Leh na zádech, hlava a trup jsou v jedné přímce, paže volně podle těla, dlaně vzhůru, pokrčit dolní končetiny, lýtka položit na gymball: mírně rotovat kolena do stran, uvolnit bederní páteř.
Varianta: asistent pohybuje gymballem mírně na obě strany.
Varianta: asistent provádí malé rotační pohyby s gymballem na obě strany.

Cvičení s thera bandem (TB)

- Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama před tělem: s nádechem vzpažit, s výdechem hluboký předklon.
- Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama za tělem: zapažovat.
- Stoj rozkročný, TB držet oběma rukama, vzpažit: pomalé úklony na obě strany.
- Sed, TB držet oběma rukama před tělem: TB zaháknout za chodidla, předklonit trup, v krajní poloze chvíli setrvat a prodýchat.

2. Kondiční cvičení

Jedná se o komplexní cvičení, které udržuje nebo zlepšuje kondici. Ovlivňuje všechny pohybové schopnosti – vytrvalost, sílu, obratnost, rychlost, pohyblivost kloubů a páteře, pružnost svalů.



Překážková dráha pro imobilní žáky

- jízda na vozíku: vpřed, otočka na místě, jízda zpět, vpřed, vzad;
- překonání nerovností (práh, hadr, klacek, složený papír, ...);
- převážení předmětu na klíně;
- slalomová dráha: mezi kuželkami, tyčemi, podjíždění překážky;
- lokomoce dle možností na velkém koberci: válení sudů, plazení, lezení, přelézání překážek, prolézání apod.