

Drobné, pohybové a úpolové hry v APA

Ladislav Baloun, Ondřej Ješina, Pavla Kukolová

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková

Fotografie: Jiří Vrba



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého
v Olomouci

Témata

Vybrané znaky pro žáky se sluchovým postižením

Bezpečnostní zásady pro úpolové hry

Úpoly a úpolové hry

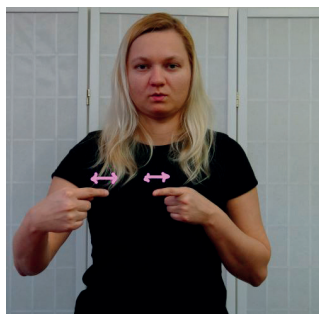
Drobné a pohybové hry

Drobné, pohybové a úpolové hry

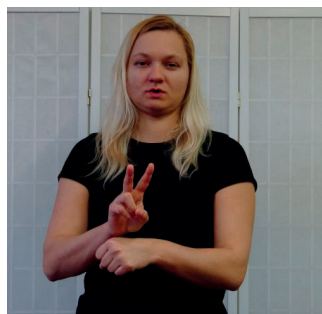
Základní sada znaků pro komunikaci se žáky se sluchovým postižením



úpoly



soupeř



opatrně



opakuj po mně



zápas

Zásady komunikace s žáky s poruchou autistického spektra v hodinách TV a specifika smyslového vnímání



Drobné, pohybové a úpolové hry – úvod, bezpečnost a pravidla

Drobné, pohybové a úpolové hry mají díky svému charakteru nezastupitelnou roli při realizaci školní tělesné výchovy, především pak na základních školách. Jejich využití je možné ale i při trénincích ve sportovních klubech, v kroužcích, při realizaci volnočasových pohybových aktivit, ve školách v přírodě či na táborech. Předkládané metodické karty nabízejí sumář aktivit a her, které jsou vhodné i pro začlenění žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP). U každé hry a aktivity najdete informace pro jejich realizaci a zároveň i modifikace pro zapojení žáka se SVP. Karty číslo 5 až 26 jsou zaměřeny na úpolové aktivity, karty 27 až 40 pak na drobné a pohybové hry. Závěrečná karta číslo 41 obsahuje reference na zdroje a publikace, ze kterých jsme se inspirovali při tvorbě těchto karet.

V následujícím textu se zaměříme na krátké přestavení úpolových aktivit a tematiku bezpečnosti při jejich realizaci. Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera. Pro účely metodických karet využijeme především průpravných úpolů a pohybových her, které z nich vycházejí. Průpravné úpoly můžeme charakterizovat jako relativně jednoduchá tělesná cvičení, která je možno vykonávat bez větší speciální přípravy a jsou vykonávána v kontaktu s jedním nebo více soupeři (23).

Před začátkem úpolových aktivit je z důvodu bezpečnosti nutné sundat u cvičenců všechny prstýnky, náramky, hodinky, náušnice (náušnice je možné přelepit náplastí, tak aby nemohlo dojít k jejich zachycení o oděv), případně další obdobné předměty. Pokud to cvičence výrazně neomezuje v provádění aktivit, doporučujeme sundat i brýle. Jako vhodný cvičební úbor zvolíme starší sportovní oblečení (tepláky a mikinu). Ideální oblečení je takové, které má dlouhé nohavice. Šortky nejsou úplně vhodné, jelikož při aktivitách na zemi či na žíněnkách může dojít k odřeninám.

Jako nejvhodnější prostor pro realizaci úpolových aktivit se jeví tatami, dnes je možno zakoupit i levnější variantu puzzle žíněnkou. Pokud tatami nemáme, můžeme využít gymnastické žíněnkou či gymnastický koberec. Pozor, žíněnkou, které nejsou protiskluzové, mají při kontaktu s podložkou tendenci se rozjíždět. Mezery mezi žíněnkami mohou být příčinou zranění. Je potřeba žíněnkou opakovaně srážet k sobě.

Pro eliminaci nebezpečných situací je potřeba při realizaci úpolových aktivit dbát na správnou organizaci (dostatečný rozestup mezi cvičenci, omezit možnost pádu na zdi, sloupy, lavičky...) a na pečlivý výklad pravidel (na to, co je dovolené a co je zakázané). Zdůrazněte, že při všech představených aktivitách jsou zakázány údery, kopy, škracení, páčení a další surové techniky.

U aktivit jsou vypsány možné modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (zkráceně SVP; nejčastěji pro tělesné či zrakové postižení). U každého žáka se SVP je vždy potřeba zvážit jeho začlenění do úpolových aktivit v závislosti na jeho aktuálním zdravotním stavu a na kontraindikacích, které se vztahují k jednotlivým diagnózám. Pro žáky s poruchou autistického spektra (PAS) mohou být kontaktní aktivity nepříjemné, popřípadě jim může dělat problém pouhý kontakt bosé nohy se žíněnkou, a proto doporučujeme je v těchto případech do úpolových aktivit nenutit. Více o problematice PAS a realizaci pohybových aktivit najdete pod QR kódy na kartě číslo tři.

Aktivity na kartách 4–19 mohou tvořit ucelenou sérii průpravných úpolových aktivit nebo mohou být využity jednotlivé aktivity samostatně, např. v rámci rušné části. Při těchto aktivitách dbejte na pravidelné střídání dvojic.

Pamatujte, slzy ve výuce úpolů by vás neměly odradit od jejich realizace. Důležité je zjistit jejich příčinu a poté zajistit potřebná opatření, aby se tato situace příště neopakovala.

Čínský souboj

Cíl aktivity: Při realizaci aktivity se rozvíjí reakční rychlostní schopnost.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

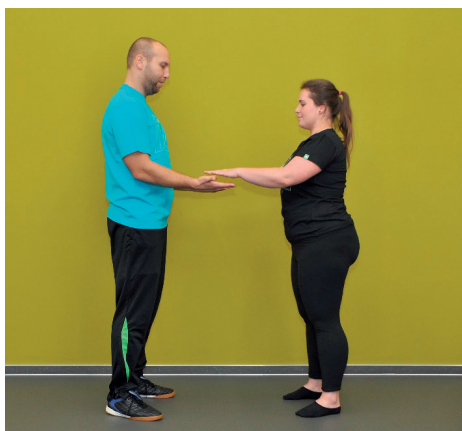
Průběh hry:

Cvičení ve dvojicích. Dva cvičenci stojí čelem proti sobě na vzdálenost natažených horních končetin. Nohy jsou rozkročené ve vzdálenosti šířky ramen. Paže mají v pozici připažit pokrčmo. Ten z dvojice, který bude první útočit, má dlaně otočeny vzhůru. Soupeř, který se bude bránit, má ruce v pozici dlaněmi dolů. Dlaně obou cvičenců směřují proti sobě, ale nedotýkají se, vzdálenost je 3–5 cm. Útočící cvičenec (má ruce vespod) se snaží co nejrychleji otočit své dlaně tak, aby plácnul přes prsty svého protivníka. Ten se snaží co nejrychleji uhnout. Pokud útočící jedinec netrefí soupeřovi ruce, tak se on přesouvá do pozice bránícího se. Pokud se trefí do rukou třikrát za sebou, tak si pozice vymění. Doporúčujeme, aby se každý cvičenec prostřídal minimálně se 3–4 protivníky. Čas na jedno kolo s jedním soupeřem je 30–60 vteřin.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:

U osob se zrakovým postižením se výchozí pozice upraví tak, že se soupeři dlaněmi dotýkají, takže bránící jedinec ucítí pomocí haptiky, kdy jeho protivník zahájí útok. Žák bez zrakového postižení má zavřené oči nebo mu můžeme zavázat oči šátkem (nasadit klapičky). Tuto variantu můžeme vyzkoušet i u všech žáků bez zrakového postižení.

Čínský souboj



Základní postavení



Základní pozice rukou



Zahájení útoku



Úspěšné ukončení útoku



Neúspěšný útok



Základní pozice rukou u osob se zrakovým postižením

Vychyl soupeře dlaněmi („vychylovačka“)

Cíl aktivity: Hlavním cílem aktivity je pochopení principu využití soupeřovy energie při jeho útoku. Zároveň, pokud cvičenec sám útočí, je potřeba, aby neprováděl pohyby v takové intenzitě a razanci, která by ho mohla vychýlit. Dále rozvíjíme reakční rychlostní schopnost na soupeřův útok, silové schopnosti horních končetin a předozadní rovnováhu.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

Průběh hry: Cvičení ve dvojicích. Dva cvičenci stojí čelem proti sobě na vzdálenost natažených horních končetin. Nohy jsou rozkročené na vzdálenost šířky ramen. Paže jsou v předpažení poníž pokrčmo a dlaně směřují na soupeře. Úkolem je úderem dlaní do soupeřových dlaní vychýlit soupeře tak, že bude nucen udělat úrok minimálně jednou nohou. Dlaně musí pořád směřovat na soupeře a rukama je možné hýbat pouze v čelní rovině (nahoru, dolů, do stran). Není dovoleno ruce schovávat za zády. Oba dva cvičenci zároveň mohou útočit (dávat údery) i se bránit (uhýbat). Úder dlaněmi jinam než do dlaní soupeře je zakázán. Při útoku soupeře mohou využít jeho energii tak, že dlaněmi uniknu jeho útoku, soupeř promáchně a vychýlí se sám z rovnováhy. Doporučujeme, aby si každý cvičenec prostřídal minimálně se 3–4 protivníky. Čas na jedno kolo s jedním soupeřem je 30–60 vteřin.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Žáci se středně těžkým zrakovým postižením jsou většinou schopni aktivitu dělat bez omezení. U žáků s tělesným postižením (pokud nemohou stát), můžeme zvolit jako výchozí variantu pozici v kleku. Pokud cvičí žák z pozice na vozíčku, pozměníme pravidla tak, že jeden cvičenec útočí a druhý se snaží co nejrychleji uhnout dlaněmi (obdoba čínského souboje).

Vychyl soupeře podáním ruky („souboj gentlemanů“)

Cíl aktivity: Hlavním cílem aktivity je pochopení principu využití soupeřovy energie při jeho útoku. Zároveň, pokud cvičenec útočí, je potřeba provádět útočný pohyb v takové intenzitě a razanci, aby nevedl k vychýlení samotného útočníka. Při realizaci aktivity dále rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti horních končetin a pravolevou rovnováhu.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

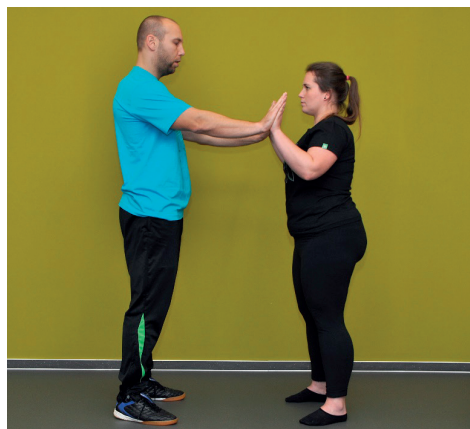
Průběh hry: Cvičení ve dvojicích. Dva cvičenci jsou ve stoji rozkročném, pravou vpřed a vzájemně se dotýkají vnější hranou pravé nohy. Ruce mají v pozici, jako by si chtěli podat ruce, a pevně se vzájemně drží. Při realizaci aktivity se jim nesmí ruce rozpojit. Úkolem je vychýlit tahem/ tlakem paží soupeře z rovnováhy tak, že bude nucen udělat úkrok minimálně jednou nohou. Dovoleno je soupeře přitahovat k sobě či do stran, popřípadě je možné využít jeho energie a ve chvíli, kdy tahá k sobě, mu povolit. Totéž poté i s podáním levé ruky při stoji rozkročném levou vpřed. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostřídal minimálně se 3–4 protivníky. Čas na jedno kolo s jedním soupeřem je 30–60 vteřin.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Žáci se zrakovým postižením jsou většinou schopni aktivitu dělat bez omezení, ale je potřeba zajistit bezpečný odstup od zdí, nebezpečných předmětů (sloupy, lavičky...) či ostatních cvičenců při případném pádu. Pokud cvičí žák z pozice na vozíčku, zaměříme se pouze na silově vytrvalostní schopnosti tím, že se žáci budou pouze přetahovat (tahat k sobě).

Vychyl soupeře dlaněmi („vychylovačka“)



Základní postavení



Zahájení útoku



Pozice po neúspěšném útoku

Vychyl soupeře podáním ruky („souboj gentlemanů“)



Základní postavení



Zahájení útoku



Úspěšně provedený útok, kdy je soupeř nucen ukročit ze základního postavení

Nedovol soupeři upažení („orlí souboj“)

Cíl aktivity: Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti horních končetin a morálně-volní vlastnosti.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

Průběh hry: Cvičení ve dvojicích. Jeden ze cvičenců stojí a má upaženo, druhý cvičenec stojí proti němu a dlaně přiloží na soupeřovy ruce. Na povel se snaží cvičenec v připážení upažit a druhý se mu v tom snaží zabránit a udržet jeho ruce u boků. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostřídal minimálně se 3–4 protivníky.

Další možností je výchozí pozice jednoho cvičence v rozpažení, přičemž druhý cvičenec mu položí volně své horní končetiny na předloktí. Úkolem prvního cvičence je výdrž po co nejdelší dobu v rozpažení. Druhý cvičenec na ruce netlačí, pouze má položenou plnou váhu svých horních končetin.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: U žáků s tělesným postižením na vozíku nebude výchozí pozice v připážení, ale ruce jsou položeny na konstrukci vozíku. Dbáme na to, aby nedošlo k poranění horních končetin o konstrukci vozíku.

Plácní soupeře přes zadek („zaplácní mouchu na zadku“)

Cíl aktivity: Soubojová hra, kde se cvičenci učí připravit si útok a zároveň reagovat na soupeřovy reakce a protiútoky. Dále jsou rozvíjeny silové a vytrvalostní schopnosti.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

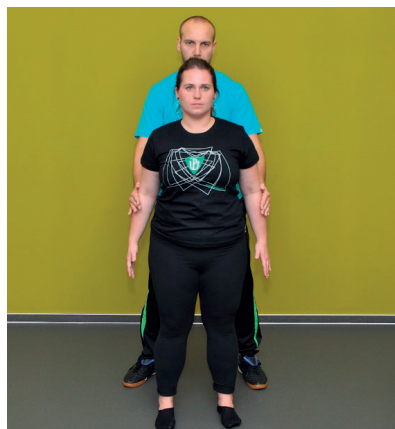
Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

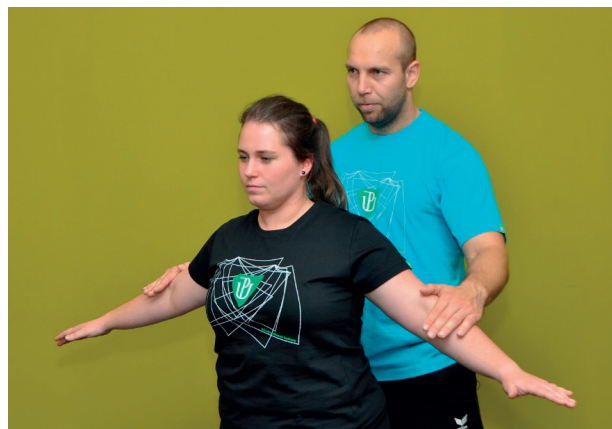
Průběh hry: Dva cvičenci jsou ve stoji rozkročně, pravou nohou vpřed. Pravé ruce mají v pozici podání rukou a nesmí se rozpojit. Úkolem je plácnout soupeře volnou levou rukou přes hýždě. Oba dva cvičenci najednou útočí i se brání. Je možné si soupeře přitáhnout, popřípadě oběhnout, soupeři se ale stále musí držet za ruce. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostřídal minimálně se 3–4 protivníky. Čas na jedno kolo je 30–60 vteřin. Jako alternativní úkol místo plácání přes zadek může být vytahování šátků, které jsou zastrčeny za kalhotami.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Aktivita je vhodná pro osoby se zrakovým postižením. Žák, který bude cvičit se žákem se zrakovým postižením, si může zavřít oči, popřípadě má přes oči šátek či klapičky. Je potřeba dbát na bezpečnost, aby dvojice, která nevidí, nenarazila do ostatních soupeřů (předmětů) a zároveň aby do sebe nenarazili hlavami.

Nedovol soupeři upažení („orlí souboj“)



Základní postavení

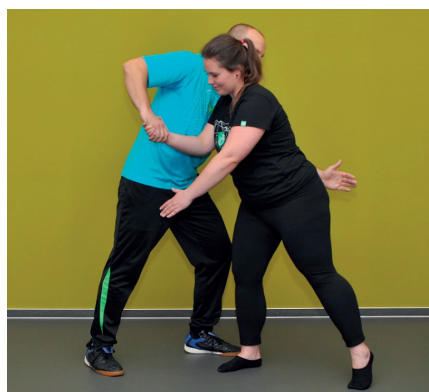


Cvičenka v černém se snaží upažit přes odpor soupeře v modrém

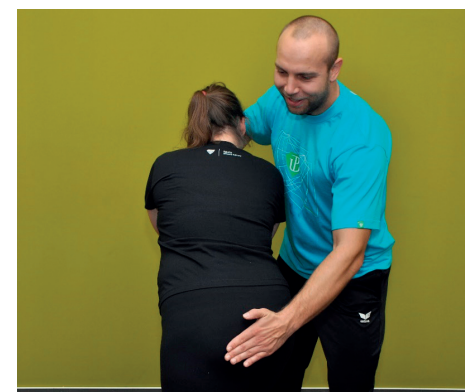
Plácní soupeře přes zadek („zaplácní mouchu na zadku“)



Základní postavení



Útočná fáze obou cvičenců



Úspěšný zásah („zaplácnutí mouchy“) cvičence v modrém

Přetlač soupeře zády („přetlačovaná vsedě“)

Cíl aktivity: Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti dolních končetin (při modifikované formě i horních končetin) a aktivizujeme svaly středu těla.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: čáry na palubovce, popřípadě kužele na vyznačení pomyslné dělicí čáry.

Průběh hry: Cvičení ve dvojicích. Dva cvičenci se posadí zády k sobě (vzájemně se opřou) na vybranou čáru v tělocvičně (popřípadě lze využít pomyslnou čáru, kterou budou spojovat dva kužele postavené na palubovku). Paže dají do pozice předpažení. Úkolem je během stanovené doby (15–30 vteřin) přetlačit soupeře zády a dostat se hýždí na jeho území (za čáru). K pohybu a přetlačování mohou využívat pouze dolní končetiny (paže jsou stále v předpažení). Hýždě se musí stále dotýkat palubovky.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: U osob s omezenou hybností dolních končetin můžeme povolit zapojení paží.

Nedovol soupeři vstát („pytel brambor“)

Cíl aktivity: Při realizaci hry rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém.

Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasíště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 6–30 (v závislosti na velikosti zápasíště).

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: žíněnky, gymnastické koberce či tatami.

Průběh hry: Cvičenci utvoří dvojice. Jeden zaujme pozici na zemi (leh na zádech, leh na břicho), druhý libovolným způsobem zalehne prvního, tzv. „mrtvou“ vahou (aktivně mu nebude bránit) jako pytel brambor. Na povel se první (spodní) cvičenec snaží postavit na nohy. Čas na únik stanovte v rozmezí 10 až 20 vteřin. Po uplynutí časového limitu se role žáků vymění. V dalších kolech můžeme zvyšovat aktivitu bránícího cvičence (může do obrany zapojit jednu paži, obě paže...). Při aktivitě jsou zakázány údery, kopy, škrčení, páčení a další surové techniky. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostrídával minimálně se 3–4 protivníky.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Cvičenci se zrakovým postižením by měli být schopni se aktivit účastnit bez omezení, je však potřeba dbát na bezpečnost, aby dvojice se žákem se zrakovým postižením nenarazila do ostatních soupeřů či překážek v tělocvičně.

Pokud začleňujeme cvičence s tělesným postižením (TP), můžeme jeho soupeři zadat omezení (např. nesmí využívat pravou paži). Pokud cvičenec s TP uniká, může být jeho úkolem např. jen přetočení se z pozice lehu na zádech do pozice lehu na břicho. Žáka s těžším TP je možné začlenit do jiné dvojice, kdy bude pomáhat s obranou vždy tomu, kdo drží soupeře na zemi.

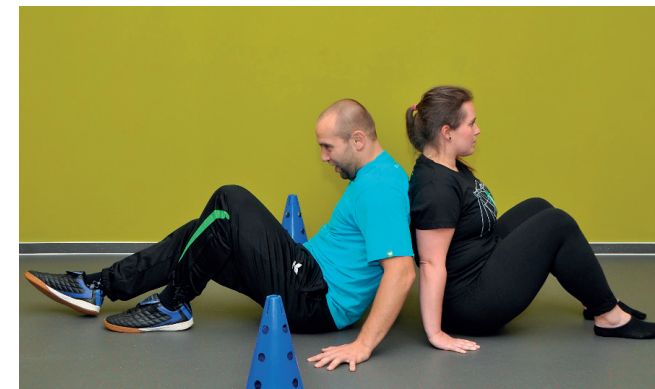
Přetlač soupeře zády („přetlačovaná vsedě“)



Základní postavení



Cvičenci se přetlačují



Modifikovaná varianta přetlačování se zapojením paží

Nedovol soupeři vstát („pytel brambor“)



Základní postavení, unikající v pozici leh na zádech



Únik z pozice leh na zádech



Základní postavení, unikající v pozici leh na břiše



Únik z pozice leh na břiše

Dotkni se soupeře mezi lopatkami („zaplácni mouchu mezi lopatkami“)

Cíl aktivity: Při této aktivitě se názorně vysvětlí a procvičuje pozice v sebeobraně, kdy se jeden cvičenec nachází v nevýhodné pozici v sedu na zemi a druhý cvičenec je ve stoje. Dále je aktivita vhodná na procvičování přisunné chůze.

Čas na přípravu: 0 minut.

Čas na hru: 2–5 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

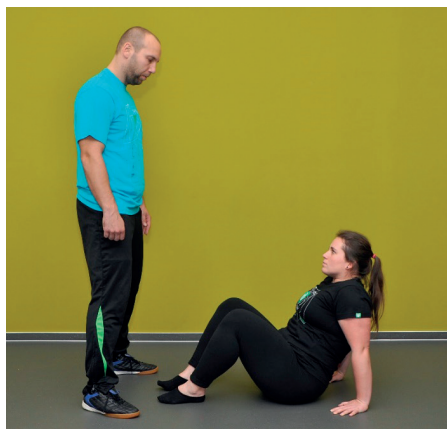
Průběh hry: Cvičení ve dvojicích. Jeden ze cvičenců je v sedu, druhý cvičenec stojí před ním. Úkolem stojícího cvičence je dotknout se dlaní mezi lopatkami sedícího. Dotyk mezi lopatkami se může uskutečnit pouze ve chvíli, kdy se jedno jeho koleno nachází na úrovni spojnice obou ramen. Sedící cvičenec se může pouze otáčet na zemi a hýždě musí mít stále položené na zemi. Zároveň si nesmí lehat na záda. U vyspělejších cvičenců můžeme zahájit aktivitu v pozici leh na břicho a útočící cvičenec stojí cca tři metry od takto ležícího protivníka. Na povel se zahájí aktivita a ležící cvičenec se musí přesunout do pozice v sedu.

Úkol můžeme obměnit tím, že místo dotyku mezi lopatkami musí stojící cvičenec chytnout protivníkovi palec u pravé/levé nohy.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Aktivita je vhodná i pro žáky s lehčím tělesným postižením (na úrovni paraplegie).

Pro žáky s těžkým zrakovým postižením stanovíme alternativní úkol, kdy se snaží v pozici vsedě co nejrychleji otáčet za zvukovým signálem, např. chrastítkem (příp. může použít zvoneček, ozvučený míč, tleskání), které má asistent pedagoga či spolužák v ruce.

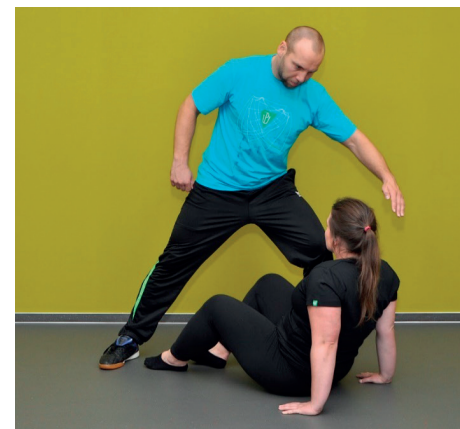
Dotkni se soupeře mezi lopatkami („zaplácni mouchu mezi lopatkami“)



Základní postavení



Úspěšný zásah „zaplácnutí mouchy“ cvičence v modrém, koleno se nachází v jedné linii s rameny soupeře



Cvičenec v modrém se pokouší o zásah mezi lopatky, ale jeho koleno se ještě nenachází v jedné linii s rameny soupeře



Základní postavení při variantě chytání palce u nohy



Úspěšné chycení palce

Souboj o míč

Cíl aktivity: Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém.

Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 4–30 (v závislosti na velikosti zápasště).

Prostředí: tělocvična, louka, venkovní hřiště.

Pomůcky a materiál: menší míče nebo overbally, žíněnky, gymnastické koberce či tatami.

Průběh hry: Cvičenci utvoří dvojice. Jeden z dvojice klečí na zemi a zalehává míč hrudí, ze stran jej přidržuje pažemi (předloktí na zemi) a má za úkol jej udržet, ale nesmí ho držet rukama. Druhý hráč stojí za ním ve střehovém postoji s rukama na jeho zádech a na signál se snaží co nejrychleji sebrat míč prvnímu hráči.

V další fázi můžeme útočícího cvičence omezit používáním pouze jedné ruky. Zároveň můžeme omezit i bránícího cvičence tím, že se míče nesmí dotýkat paží (pouze hrudník a břicho).

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Žáci se zrakovým postižením mohou aktivitu vykonávat bez omezení. Popřípadě můžeme soupeři tohoto žáka zavázat oči šátkem. U žáků s tělesným postižením (zachovaná hybnost horních končetin), pokud je to potřeba, upravíme pravidla tak, že znevýhodníme pouze jeho protivníka, např. při útoku může používat pouze nedominantní ruku, při obraně se nesmí dotýkat rukama míče či má jednu ruku nebo obě ruce za zády a musí míč bránit pouze hrudí.

Udrž soupeře v držení

Cíl aktivity: nácvik a procvičování držení z juda s názvem mune gatame, při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém.

Časna příprava: 5 minut (příprava velkého zápasíště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnký, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 4–30 (v závislosti na velikosti zápasíště).

Prostředí: tělocvična.

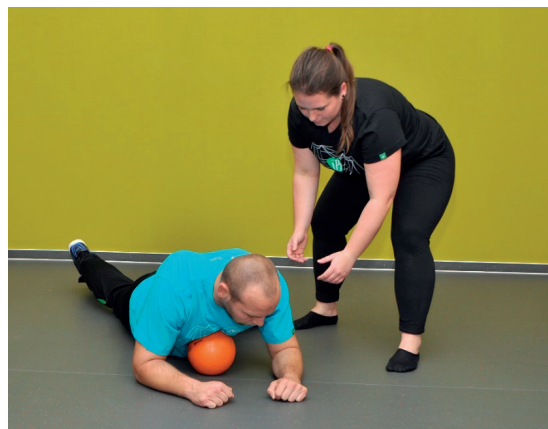
Pomůcky a materiál: žíněnký, gymnastické koberce či tatami.

Průběh aktivity: Cvičenci utvoří dvojice. Jeden zaujme pozici lehu na zádech na žíněnce. Druhý nasadí držení mune gatame. Popis nasazení držení. Cvičenec, který bude držení nasazovat, přistoupí k ležícímu soupeři a klekne si k jeho levému boku. Poté se předklání tak, aby jeho hrudník směřoval na hrudník ležícího soupeře, a pravé předloktí pokládá pod soupeřovu hlavu a vytváří mu „polštář“ ze svého předloktí. Dále svojí levou rukou vniká mezi soupeřovu pravou paži a pravý bok do podpaží (nasazuje „teploměr“), tak aby se jeho předloktí dostalo pod pravé rameno soupeře. Svůj hrudník položí na hrudník soupeře, svoji hlavu položí do prostoru mezi pravé rameno soupeře a jeho hlavu a spojí si ruce. Dolní končetiny může natáhnout a mírně roztáhnout. Poté, co všichni zvládnou nasadit držení, zadáme úkol, že cvičenec, který je držen,

se musí na povel dostat z držení. Na únik vymezíme čas v rozmezí 15–20 sekund. Únik hodnotíme jako úspěšný, pokud se drženému nedotýká ani jedna lopatka žíněnký. Pokud se to unikajícímu podaří, musí ho protivník okamžitě pustit. Při úniku z držení se nesmí škrábat, kousat, dávat údery, sahat do obličeje. Doporučujeme, aby se každý cvičenec prostrídával minimálně se 3–4 protivníky.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Žáci se zrakovým postižením jsou schopni provádět aktivitu bez omezení. Je pouze potřeba jim z bezpečnostních důvodů vymezit větší prostor na žíněnce, do kterého nebudou zasahovat ostatní dvojice. Ukázku můžeme provádět se žákem se zrakovým postižením a poté ho nechat „osahat“ dvojici, která má držení nasazené. Pokud začleňujeme cvičence s tělesným postižením (TP), můžeme jeho soupeři zadat omezení (např. nesmí využívat pravou paži, drží jen na „padesát procent“...). Pokud cvičenec s TP uniká, jeho úkolem může být např. jen přetočení se z pozice lehu na zádech do pozice lehu na břiše. Popřípadě je možné začlenit žáka s TP do jiné dvojice, kdy bude pomáhat s držením/únikem vždy jednomu z cvičenců.

Souboj o míč



Základní pozice obou cvičenců



Snaha o odebrání míče – varianta použití jen jedné ruky

Udrž soupeře v držení



Základní pozice – nasazené držení mune gatame



Pokus o únik z držení mune gatame

Sumo gymball/kinball

Cíl aktivity: Při realizaci aktivity rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém.

Čas na přípravu: 3 minuty (pokud je potřeba nafouknout kinball).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 2–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: čáry na palubovce, švihadla na vyznačení zápasíště, pro osoby se SVP se doporučuje využít žíněnek či gymnastického koberce, kinbally či gymbally (v závislosti na počtu cvičenců).

Průběh hry: Připravíme si gymballové/kinballové míče. Dva hráči hrají jeden proti jednomu v kruhu (čtverci) o průměru přibližně 3 metry. Hráči jsou proti sobě za míčem. Pažemi obejmou míč a hrudníkem a hlavou se dotýkají míče. Na signál hráči začínají tlačit míč jeden na druhého a snaží se vytlačit svého protihráče z kruhu (nohy a ramena musí být vně kruhu). Hráči musí být v kontaktu s míčem po celou dobu, co jsou uvnitř kruhu. Pokud se míč dostane mimo kruh, ale hráč je stále uvnitř kruhu, začne hra od začátku. Pokud hráč pustí míč úmyslně nebo dobrovolně, aby míč opustil kruh, bod se počítá druhému hráči. Pokud máme pouze jeden kinball/gymball, můžeme uspořádat souboj družstev, např. tak, že si družstva napíšou dopředu na papír pořadí nasazení jednotlivých členů družstva (tak, aby to nevidělo druhé družstvo) a poté hráči postupně nastupují podle pořadí na zápasíště.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Tato modifikace je vhodná u osob s omezenou hybností dolních končetin či se zrakovým postižením, popřípadě u žáků, kteří nemají s úpoly velké zkušenosti (začátečníci). Zápasíště je potřeba situovat na měkkém povrchu – např. gymnastické žíněny, tatami, gymnastický koberec. Pozice dvou hráčů jsou obdobné, kromě toho, že jsou v pozici v kleku. Popřípadě můžeme na úplný začátek zkusit přetlak pouze vpřed.

Na želvy

Cíl aktivity: Návuk techniky přetočení soupeře na záda (přechod do držení). Zpevňovací cvičení.

Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasíště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 6–30 (v závislosti na velikosti zápasíště).

Prostředí: tělocvična.

Pomůcky a materiál: žíněnky, gymnastické koberce či tatami.

Průběh hry: Všichni cvičenci, kromě jednoho lovce (který bude lovit želvy), se promění v želvy. Pozice želvy je v podporu na předloktích klečmo sedmo, čelo se může dotýkat žíněnky. Želvy se mohou pohybovat po zápasíšti, ale velice pomalu. Lovec si vybere jednu želvu a snaží se ji přetočit lopatkami na žíněnku. Pokud se mu to povede, stává se z želvy také lovec. Želvy si nesmějí lehat na břicho ani se jinak bránit rukama, pouze se snaží co nejvíce zpevnit a snížit v pozici v podporu. Lovci mohou spolupracovat. Želva, která zůstane jako poslední, je vítěz.

Před hrou můžeme zařadit průpravné cvičení ke hře tak, že necháme žáky cvičit jen ve dvojicích, kdy jeden žák je želva a druhý lovec.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Každé želvě se zrakovým postižením vyznačíme speciální území o rozměru 2 × 2 až 3 × 3 metrů, do kterého nesmí jiné želvy. Lovec, který přetočí tuto želvu, se pak stává jejím vodičem a společně pokračují lovit další želvy. Pro zajištění vyšší bezpečnosti můžeme tuto variantu zvolit i u žáků s omezenou hybností dolních končetin.

Sumo gymball/kinball

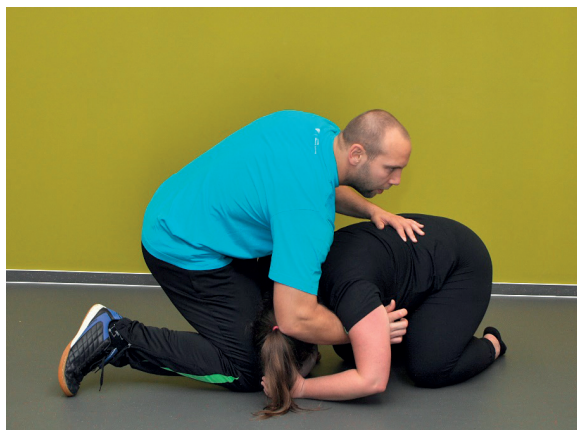


Základní pozice

Na želvy



Základní postavení – „lovec“ v modrém triku,
„želva“ v černém triku



„Lovec“ si připravuje pozici pro přetočení
„želvy“



„Lovec“ při úspěšném přetáčení „želvy“

Na krokodýly

Cíl aktivity: Návuk povolené techniky skolení soupeře na zem. Silová vytrvalost horních končetin (při pohybu po čtyřech).

Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 6–30 (v závislosti na velikosti zápasště).

Prostředí: tělocvična, louka.

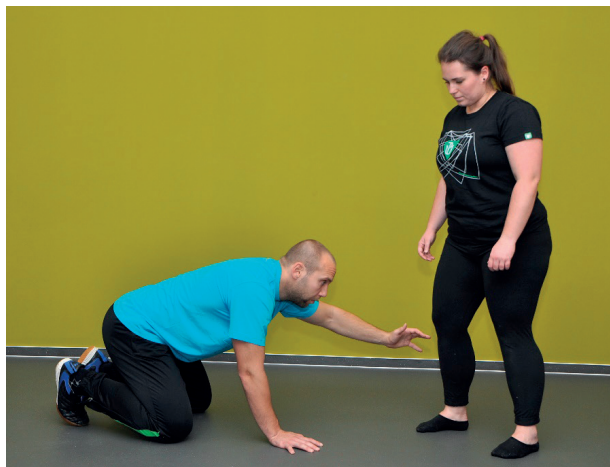
Pomůcky a materiál: žíněnky, gymnastické koberce či tatami.

Průběh hry: Jeden žák představuje krokodýla, který se pohybuje ve vzporu ležmo vysazeně a snaží se ulovit (chytit) ostatní žáky (lidi) a stáhnout je do „vody“ (chytit je a skolit tak, že se budou jakoukoli jinou částí než nohou dotýkat žíněnky). Hraje se ve vymezeném prostoru, spíše menším (cca 10 × 10 m) a nikdo nesmí vyběhnout ven. Krokodýli se mohou pohybovat pouze ve vzporu („po kolenou“) a ostatní po nohách. Krokodýli se snaží stáhnout lidi do vody (na zem) tak, že se země dotknou něčím jiným než šlapkami. Například: rukou, kolenem, hýžděmi... Koho krokodýli stáhnou do vody, ten se stává krokodýlem a pomáhá lovit ostatní lidi. Krokodýli si smí pomáhat, lidé nikoliv. Nesmí se používat kopy, údery, štípání, škrabání a lidé se nesmí ničeho přidržovat. Pokud se člověk při snaze vyhnout se krokodýlům sám dostane do polohy, kdy

se země dotkne něčím jiným než nohou, stává se z něj také krokodýl. Krokodýli se snaží chytit a stáhnout do vody všechny lidi. Vyhrává poslední člověk, kterého krokodýli nestáhli do vody. Před hrou můžeme zařadit průpravné cvičení ke hře tak, že necháme žáky cvičit jen ve dvojicích, kdy jeden žák je krokodýl a druhý člověk, který stojí na místě. Krokodýl se pak snaží skolit člověka do vody (na žíněnku).

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Žáci s omezenou hybností dolních končetin (nemohou se pohybovat ve stoje) začínají jako krokodýli a snaží se připojit k ostatním krokodýlům a pomáhat jim při stahování lidí do „vody“. Žákům s těžkým zrakovým postižením můžeme stanovit alternativní úkol, kdy budou mimo vymezené území na žíněnce a např. každý třetí (čtvrtý, pátý) stažený žák se utká s krokodýlem se zrakovým postižením, který ho může chytit a má 10 s na to, aby ho skolil (vidící žák nemůže utíkat, stojí na místě a snaží se nespadnout na zem), pokud se mu to nepodaří, tak se žák vrací do velkého zápasště mezi ostatní krokodýly jako člověk, v opačném případě se vrátí jako krokodýl.

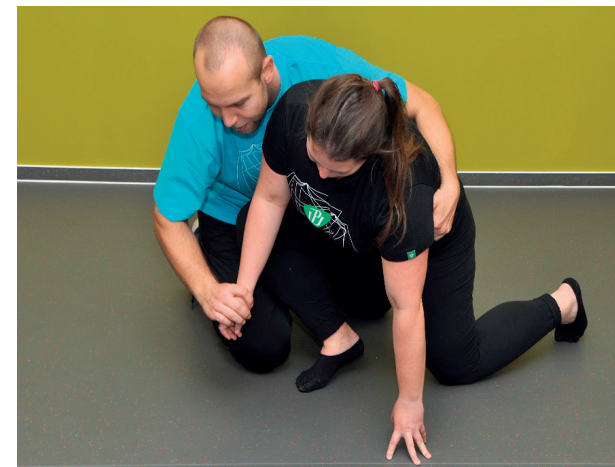
Na krokodýly



Základní postavení – „krokodýl“ v modrém triku, „člověk“ v černém triku



„Krokodýl“ si připravuje pozici pro stažení „člověka“



„Krokodýl“ při úspěšném útoku na „člověka“ (dotyk kolene a ruky se zemí)

Na kukačky a vrabce

Cíl aktivity: Při realizaci hry rozvíjíme vytrvalostně-silové schopnosti a aktivizujeme hluboký stabilizační systém. Dále při hře můžeme rozvíjet spolupráci mezi cvičenci (mezi vrabci). Návik prvotní obrany a prvotního útoku při boji na zemi.

Čas na přípravu: 5 minut (příprava velkého zápasště, které musí mít měkký podklad, např. žíněnky, gymnastické koberce, nejvhodnější jsou tatami).

Čas na hru: 5–10 minut (v závislosti na počtu cvičenců).

Počet hráčů: 6–30 (v závislosti na velikosti zápasště).

Prostředí: tělocvična.

Pomůcky a materiál: žíněnky, gymnastické koberce či tatami, atletické kloboučky.

Průběh hry: Uvnitř zápasště vyznačíme (např. z barevných atletických kloboučků) kruh, tak aby nám za okrajem kruhu zbývalo přibližně 50 cm zápasště (tzv. ochranná zóna). Připravený kruh v zápasšti představuje hnízdo. Cvičence rozdělíme do tří družstev. Vždy dvě družstva představují kukačky, které se mohou pohybovat pouze po kolenou, a jedno družstvo jsou vrabci, kteří mohou chodit. Vrabci se snaží dostat kukačky z hnízda. Kukačka je vytlačena, jakmile se ničím nedotýká hnízda (ani čáry ohraničující hnízdo). Úkolem vrabců je vytlačit všechny kukačky z hnízda. Až se to vrabcům podaří, zastaví se čas. Všechna tři družstva se vystřídají v roli vrabců. Nejrychlejší družstvo vyhrává. Pokud nemáme dostatečně

velkou ochrannou zónu od hnízda (hrozilo by zranění při kontaktu se stěnou či sloupy), je možné stanovit pravidla tak, že pro vytlačení kukačky z hnízda stačí pouze dotyk kruhu vyznačujícího hnízdo, a to jakoukoli částí těla.

Modifikace pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami: Kukačku s handicapem můžeme označit speciálním rozlišovacím trikem, aby bylo patrné, kde se nachází daný žák. Při účasti žáka se zrakovým nebo tělesným postižením v pozici kukačky můžeme snížit pohyblivost kukaček na úroveň želvy (viz karta 22. Na želvy). Zároveň můžeme kukačce s postižením vyznačit speciální území v rámci hnízda, kam jiná kukačka nemůže.

Popřípadě můžeme kukačce se postižením vyznačit speciální území o rozměru 2 × 2 až 3 × 3 metrů mimo hnízdo, kde se může samostatně utkávat s jednotlivými vrabci.

V pozici vrabce můžeme přidělit žákovi s postižením jednoho hráče či skupinku, se kterou bude spolupracovat, nebo zvolíme variantu, kdy bude ve speciálním území o rozměru 2 × 2 až 3 × 3 metrů mimo hnízdo v samostatném souboji sám či ve skupině (dvou až tří) proti jedné kukačce.

Na myslivce a na zajíce

Cíl aktivity: Průpravná hra, která rozvíjí především dovednost přihrávání, dále pak i rychlostně-vytrvalostní schopnosti.

Čas na přípravu: 1 min pro vymezení hrací plochy.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 8–30 (v závislosti na velikosti hracího pole).

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: míče (u mladších žáků měkčí a lehčí, u starších volejbalové, více míčů při vyšším počtu hráčů).

Průběh hry: Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Podle věku a vyspělosti hráčů si vymežíme hrací plochu (např. 20 × 20 metrů). Jedno družstvo představuje myslivce a druhé družstvo představuje zajíce. Úkolem myslivců je v předem určeném čase (1–2 min) vybit (zastřelit) míčem co nejvíce zajíců (nesmí se mířit na hlavu). Myslivce, který má míč v rukách, se nesmí pohybovat (může přihrát nebo vystřelit). Myslivci bez míče si mohou nabíhat do výhodných pozic k zajícům. Zajíci se pohybují ve vymezeném prostoru bez omezení. Pokud je zajíc zasažen, družstvo myslivců si připočítává bod. Zasažený zajíc pokračuje stále ve hře (může být zasažen vícekrát). Pokud ale zajíc chytne míč do rukou bez toho, aby mu spadl na zem, tak se myslivcům ubírají dva body.

Modifikace pro žáky se SVP: Hráči s tělesným postižením (TP) mohou působit v pozici „nabíječů“ střel. Po každém výstřelu (hodu) na zajíce je potřeba míč nabít, to znamená hodit ho nabíječovi. Ten ho poté okamžitě hází myslivcům, kteří se snaží střílet na zajíce. Nabíječ se může pohybovat po hrací ploše tak, aby byl blíže k ose hry. Pokud je hráč s TP schopen házet na zajíce, může se také zapojit do střelby a jako zásah se počítá i chycený míč zajícem. Ostatní myslivce můžeme motivovat pro přihrávání hráčovi s TP tak, že jeho zásah zajíce bude za více bodů (např. za pět místo jednoho).

Indiana Jones

Cíl aktivity: Rozvoj rychlostně-vytrvalostních schopností, hra je vhodná pro nastavení dobré atmosféry na konci/začátku vyučovací (tréninkové) jednotky.

Čas na přípravu: 3 min, pokud je potřeba nafouknout kinball.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: kinballový míč (dá se využít i gymball).

Průběh hry: Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč na kinball. Hráči v kruzích strkají do míče, pouze rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře. Míč se nesmí zvednout ze země. Vybraný hráč bude Indiana Jones, jenž musí utíkat před valcím se kamenem (kinballem), který posunují ostatní hráči směrem k němu. Na začátku hry stojí Indiana Jones na opačné straně, než je míč. Během hry může učitel měnit směr pohybu míče. Pokud se míč dotkne Indiana Jonese, určí on sám dalšího Indiana Jonese.

Modifikace pro žáky se SVP: V pozici hráče na obvodu či ve středu kruhu je aktivita vhodná téměř pro všechny bez omezení. Hráči na vozíku v pozici Indiana Jonese utvoříme velký kruh, kinball se smí pohybovat pouze jedním, dopředu domluveným směrem a hráči po obvodu mohou používat jen jednu ruku pro pohon kinballu. Indiana začíná vedle míče, tak aby měl největší možný náskok.

Pokéball

Cíl aktivity: Rozvoj rychlostně-vytrvalostních schopností, hra je vhodná pro nastavení dobré atmosféry na začátku vyučovací (tréninkové) jednotky.

Čas na přípravu: 3 min, pokud je potřeba nafouknout kinball.

Čas na hru: 5 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: kinballový míč.

Průběh hry: Pravidla vycházejí ze známé hry „mrazík“. Hráči jsou rozmístěni různě po tělocvičně. Určíme dva (možno i jednoho) hráče, kteří budou tvořit raketový tým James a Jessy (ti, co jsou mrazíci). Ostatní hráči jsou pokémoni. Raketový tým se musí dotknout kinballem pokémonů. Mohou s kinballem běhat či si ho posílat po zemi. Kinball se ale musí pořád dotýkat země. Jakmile se kinball dotkne pokémona, stává se z něj pokéball (stočí se do klubíčka jako koule). Aby se z pokéballu stal zpátky pokémon, musí k němu přijít další pokémon, postavit se do stoje rozkročného a ukázat na něj prstem a říci jméno pokémona (například Pikaču). Pokéball proleze mezi nohama pokémona, a tím je vysvobozen. Pokud pokémon zachraňuje, tak nesmí být chycen.

Modifikace pro žáky se SVP: Žáka s tělesným postižením (TP) můžeme zařadit tak, že bude působit v pozici „záchrany“. Záchrana hraje s pokémony a kdykoli se např. dotkne pokéballu (zmrazeného hráče) na zádech a řekne jméno pokémona, tak se tento hráč může zařadit zpět do hry jako pokémon.

Boj o míč

Cíl aktivity: rozvíjení postřehu, zručnosti, taktiky, přemýšlení.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5 min.

Počet hráčů: 10–20.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště.

Pomůcky a materiál: míč a rozlišovací dresy.

Průběh hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny, přičemž je nutné, aby jedno z družstev bylo viditelně odlišené (mají rozlišovací dresy). Na povel rozhodčího se hráči obou družstev rozběhnou volně po hřišti. První družstvo, které vyhrálo při stříhání míč, se snaží mezi sebou přihrávat míč. Podaří-li se jim to mezi sebou 10×, získává družstvo bod. S míčem se nesmí běhat a vždy jedna z přihrávek musí jít přes hráče na vozíku. Ostatní hráči nesmí bránit v těsné blízkosti hráče na vozíku déle než 3 sekundy.



Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík) – je možné navýšit počet přihrávek na hráče na vozíku (pokud je zručný); hráč na vozíku hraje za obě družstva (nebrání); může se pohybovat na vozíku i s míčem; všichni žáci se pohybují v pozici vsedě (zákaz lezení).

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – body se družstvu znásobí, když půjde přihrávka přes hráče na vozíku; vedoucí a rozhodčí (stopuje čas, počítá body a dohlíží na pravidla).

Zapojení žáka s tělesným postižením – přizpůsobení pohybu hráčů podle možností lokomoce, např. skoky snožmo, po jedné noze, míč mohou hráči posunout kutálením, jedním odrazem o zem stojícímu hráči (s berlemi); možnost kopání, jakýkoliv posun míče libovolnou částí těla.

Liška a zajíc

Cíl aktivity: rozvíjení postřehu a pohotovosti.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 10–20.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, vše ve vymezeném území.

Pomůcky a materiál: molitanový míč přišitý na prodlouženou gumu a tyče nebo obruč vymežující doupě.

Průběh hry: Žáci vytvoří čtveřice, tři se chytí za ruce a vytvoří kruh. Uvnitř každého kruhu je ve dřepu jeden hráč jako zajíc. Mimo kroužky jsou další dva hráči – zajíc a liška. Liška na pokyn k začátku hry honí zajíce. Ten se může zachránit vběhnutím do kruhu (doupěte), ve kterém ale může být pouze jeden zajíc, tzn. že ten původní musí vyběhnout ven. Až liška některého zajíce chytí, vymění si funkce. Zajíc, který vběhl do doupěte, se vymění s jedním ze stojících hráčů. Kruh (doupě) lze vytvořit ze dvou až čtyř hráčů. U honěných zajíců je vhodné stanovit maximální počet oběhnutých doupat, zrychlíme tím výměnu hráčů ve funkcích.



Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík) – hráč je zapojen do hry stejně jako ostatní děti, jen doupě je vytvořeno z více hráčů (3–4) pro lepší nájezd s vozíkem); jako liška chytá pomocí prodloužené ruky (molitanový míč přišitý na delší gumu, kterou má přivázanou na ruce (vystřeluje ji jako jojo); omezení setrvání zajíců v doupěti.

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – jako hráč tvořící doupě; rozhodčí (stopuje čas); s asistentem, který ho tlačí.

Zapojení žáka s tělesným postižením (chodící) – přizpůsobení pohybu ostatních hráčů podle možností lokomoce – skoky snožmo, po jedné noze, po čtyřech.

Honičky

Cíl aktivity: rozvíjení rychlosti, obratnosti a vytrvalosti, zahřátí organismu, emoční naladění.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 2–5 min.

Počet hráčů: 10–20.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště.

Pomůcky a materiál: kolíčky.

Prostá se záchranou: Vymezíme vnitřní hrací prostor a kolem něj vymezíme ještě jeden vnější hrací prostor, ve kterém se pohybuje žák se tělesným postižením (TP). Chytači (1–3), kteří mají „babu“, se snaží chytit všechny ostatní hráče. Jakmile se někoho dotknou, dotyčný musí opustit hrací prostor a přesunout se do vnějšího prostoru. Žák s TP pak zachraňuje chycené hráče dotykem. Jeho úkolem je tedy co nejrychleji vrátit všechny do hry. Pokud se žádný hráč nepohybuje ve vnitřním prostoru, pak chytači vyhrávají.



Měnivá: Na začátku hry máme jednoho chytače (více při vyšším počtu žáků) a ten předává „babu“ chycenému. Učitel dává v průběhu hry pokyny ke změně lokomoce hráčů. Kromě běhu je to chůze, běh po čtyřech, plazení, chůze na raka, pohyb vsedě, skoky snožmo či po jedné noze, válení sudů. Hra je vhodná například pro žáky s dětskou mozkovou obrnou. Pokud je žák na vozíku, pak je vhodnější se z bezpečnostních důvodů vyhnout pohybu v nižších pozicích.

Kamenná a měnivá: Měnivou honičku je možné zpestřit tak, že každý, kdo byl chycen, „zkamení“ v pozici, která byla předem určena. Dosud nechycení hráči jej mohou předem dohodnutým způsobem oživit.

Boj o liščí ocásek: Každý hráč, kromě chytače, má vzadu za oblečením připevněný kolíček na prádlo. Úkolem chytače je sebrat kolíček některému z hráčů. Kdo přijde o kolíček, stává se chytačem, a ten, kdo mu kolíček sebral, bude honěným. Žák s tělesným postižením si může kolíček připevnit na hůře dostupné místo (např. na hrudník). V další variantě má každý žák více kolíčků připevněných po těle a navzájem si je snaží odebrat.

Nakažlivý smích

Cíl aktivity: tělesný kontakt, zábava.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 6–30.

Prostředí: tělocvična (na žíněnkách) travnaté venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: žádné.

Průběh hry: Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého. Je možné udělat více skupinek nebo rozložit hráče tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. Jeden z hráčů začne vyprávět veselou historku nebo příběh a začne se smát – činnost bránice způsobí, že se hlavy na břichách ostatních budou třást. Toto veselé vlnění způsobí, že se za chvíli bude smát celá skupina, což je také účelem hry.

Modifikace pro žáky se SVP: Aktivitu lze provádět bez výrazných modifikací u většiny žáků.



Podbíhání lana

Cíl aktivity: zahřátí organismu, rozvíjení spolupráce, zábava.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 10–20 min.

Počet hráčů: 8–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, louka.

Pomůcky a materiál: lano (případně svázat tři švihadla dohromady), klapičky či šátky.

Pravidla: Jedná se o aktivitu, při které žáci podbíhají nebo přeskakují točící se lano. V průběhu aktivity můžeme dát skupině následující úkoly. Ve dvojicích (čtveřicích, šesticích nebo v celé skupině) podběhnout na druhou stranu; na každé otočení lana musí podběhnout jedna dvojice; lano se točí na druhou stranu a žáci ho nepodbíhají, ale přeskakují (plníme předešlé úkoly); dvojice vběhne pod lano, 1–3krát ho přeskočí a běží dál; lano se netočí a je napnuté v určité výšce a žáci ho podlézají, přeskakují.

Všechny aktivity ve dvojicích je možné dělat i tak, že jeden z žáků nevidí (má zavázané oči) a druhý ho drží za ruku a společně plní zadané úkoly.



Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík) – při pohybu na vozíku by neměl být problém, popřípadě lze zpomalit otáčení lana.

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – s pomocí asistenta či spolužáka, který mu pomáhá v pohybu, popřípadě bude otáčet lanem či mu lano přivážeme k vozíku.

Záchrana v temné noci

Cíl aktivity: rozvíjení představivosti a prostorové orientace.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 15–30 min.

Počet hráčů: 6–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, les, louka.

Pomůcky a materiál: klapičky nebo šátky pro třetinu hráčů.

Průběh hry: Žáci se rozdělí na tři skupiny. První skupina jsou „začarování“, kteří se rozmístí ve vymezeném prostoru. Druhá skupina jsou nevidící zachránci a třetí skupina dělá anděly (ochránce, bodyguardy) nevidícím – jen je mlčky hlídají, aby si neublížili, rozhodně jim neradí! Úkolem nevidících je najít a poznat začarované – ti jim pomáhají tak, že vydávají různé neartikulované zvuky (nesmí jim slovně napovídat), aby své zachránce nasměřovali. Když se zachránci dostanou do bezprostřední blízkosti, začarování již mlčí a zachránci musí po hmatu poznat, koho právě zachraňují. Zachrání ho tak, že řeknou nahlas jeho jméno. Zachránění se stávají pomocnými anděly.



Modifikace pro žáky se SVP: Žák na vozíku by byl snadno rozpoznatelný, proto všichni začarování sedí nebo leží; stejně tak snadno rozpoznatelný je žák s amputací nebo malformací, proto je možné určit pravidlo, že zachránci mohou začarované poznat ohmatáním např. pouze hlavy.

Evoluce

Cíl aktivity: rozvíjení taktiky a přemýšlení.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 10–20 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště, les, louka.

Pomůcky a materiál: nic.

Průběh hry: S využitím známé hry „kámen–nůžky–papír“ (KNP) procházejí hráči různými vývojovými stupni. Na začátku jsou všichni hráči v prvním stupni vývoje, což je sliz. Pohybují se volně po prostoru a při setkání s jiným hráčem (ve stupni sliz) si stříhnou KNP. Vítěz se posune v evoluci o jeden vývojový stupeň. Každý může stříhat pouze se stejným vývojovým stupněm (např. kuře s kuřetem). Kdo při stříhání prohraje, tak se propadá o jeden vývojový stupeň (sliz se níž propadnout nemůže). Vítězí ten, kdo projde celou evolucí do předem stanoveného časového limitu.



Jednotlivé stupně evoluce: Sliz (plazí se a srká), vejce (chodí ve dřepu a říká kuli kuli), kohout (chodí ve dřepu a kokrhá), slon (vytvoří si chobot a troubí), opice (pohybuje se po čtyřech a dělá opičí skřeky), člověk – konečný stupeň evoluce, hra pro něho končí. Žebříček je možné podle potřeb upravit.

Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (para – používající vozík) – pohybuje se na vozíku a jednotlivé stupně ukazuje rukama, mimikou v obličeji a zvuky.

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – pokud není žák schopen stříhání, dáme mu obrázek, na kterém jsou všechny tři znaky KNP, a žák vždy na jeden ukáže.

Kámen, nůžky, papír

Cíl aktivity: rozvíjení reakční rychlosti.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 8–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště.

Pomůcky a materiál: pokud nejsou na zemi čáry, využijeme kužele.

Průběh hry: Dvě stejně velké skupiny hráčů se postaví naproti sobě po obou stranách středové linie. Každá skupina tak má za sebou asi pětimetrovou vzdálenost ke své základní linii. Na pokyn vedoucího začínají stříhat všichni najednou. Pro přehlednost by měli být stříhající ruce vzdálené od sebe aspoň 50 cm. Hráči svoje volby podrží nad půlící linií. Kdo z dvojice vyhraje stříhání, zvedne ruku. Hráči musí rychle vyhodnotit situaci. To družstvo, které má více vítězů ve stříhání, okamžitě chytá druhé družstvo. Prohrávající družstvo se může zachránit tak, že doběhne před chycením za základní linii. Když je chycených hráčů více než těch, co se stihli zachránit, získává bod družstvo, které vyhrálo stříhání, v opačném případě získá bod družstvo, které stříhání prohrálo. Hrát je možné na časový limit nebo do předem stanoveného počtu bodů. V průběhu hry vždy po dvou či třech soubojích ve stříhání posuneme jedno družstvo o jednoho hráče dále, tak aby se vyměnili protihráči.



Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (TP, para – používající vozík) – při chytání se musí protihráče dotknout hosením papírové koule (či lehkého míčku); hráče, který by chytil žáka se TP, omezíme v pohybu (skoky snožmo, po jedné noze, po čtyřech...)

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – nahlas hlásí kámen–nůžky–papír a je v pozici rozhodčího.

Odkoulený míč

Cíl aktivity: Rozvíjení spolupráce, procvičování techniky hodů na cíl.

Čas na přípravu: 0 min.

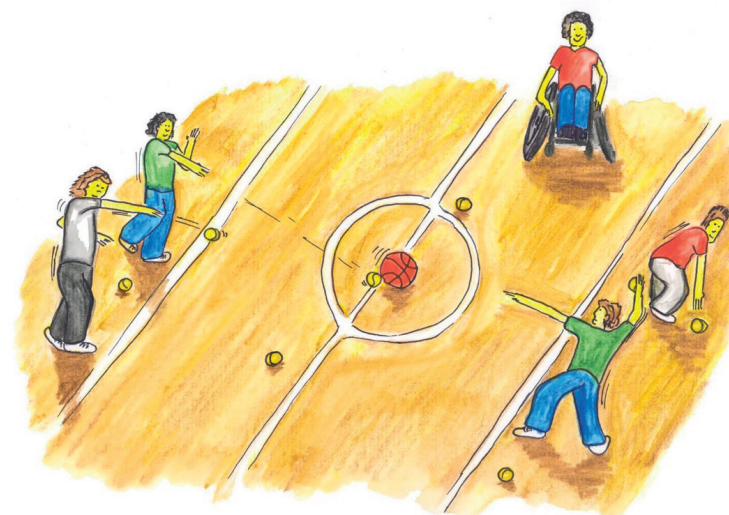
Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště (ohraničené).

Pomůcky a materiál: gymball (kinball), 10 menších míčů (např. na volejbal), kužele.

Průběh hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva (podle počtu hráčů určíme v každém družstvu sběrače, cca 2–5 žáků). Obě skupiny se rozmístí za koncovými čarami určeného hřiště. Pět až šest metrů od středové čáry vyznačíme na každé polovině pomocí kuželů čáru vítězství. Každý hráč v družstvu (mimo sběrače) má míč, stojí za koncovou čarou a nesmí ji po celou dobu hry překročit. Na celé polovině hřiště až po středovou čáru se smí pohybovat pouze sběrači, kteří sbírají volné míče a podávají je svému družstvu. Na středovou čáru umístíme velký míč (kinball, gymball) a úkolem hráčů je ho zasáhnout svými míči a zahnat ho za čáru vítězství na polovině soupeře. Vítězné družstvo pak získává bod. Hrajeme do předem stanoveného počtu bodů. Míče se mohou házet či koulet. Sběrači se průběžně střídají.



Je možné měnit velikost hřiště a vzdálenost čáry vítězství. Lze zrušit sběrače a pro míč si může dojít i házející hráč, ale házet smí pouze od koncové čáry. Míč, který zaháníme, může být i lehčí medicinbal, basketbalový míč. Měníme způsobí házení (levou, pravou, obouruč).

Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (TP) (para – používající vozík) – všichni hráči hrají vsedě; míče neházíme, ale kutálíme, hráč na vozíku je blíže středové čáře; ostatní hráči házejí zády k míči mezi rozkročenýma nohama.

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – je v pozici vedoucího hry (stopuje čas, počítá body); všichni hráči hrají vsedě/vleže a míče kutálí, využijeme lehčí tvarované míče; hráč na vozíku je blíže středové čáře.

Pokud žák s TP může do míče kopat, tak mu to dovolíme.

Hry s kolíčky

Cíl aktivity: rozvoj jemné motoriky.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5–15 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště (ohraničené), louka.

Pomůcky a materiál: kolíčky na prádlo (různé barvy), lano či provázek, švihadla, klapičky nebo šátky.

Žabky do rybníčku: Utvoříme skupinky žáků a každá dostane několik kolíčků jedné barvy. Provázkem nebo lanem vyznačíme „rybník“. Žáci rozmístí své kolíčky (žabičky) zhruba jeden metr od rybníku. Stiskem a následným puštěním kolíček skáče jako žabka. Úkolem je dostat co nejrychleji všechny kolíčky do rybníčku.



Ježek: Na podlahu položíme rovnoběžně dvě lavičky, asi 1 metr od sebe. Za každou lavičku si klekne řada žáků, kteří mají zavázané oči. Dalšímu žákovi připneme na záda množství kolíčků (bodliny ježka). Ježek se pohybuje rychle vpřed po kolenou v uličce mezi lavičkami a úkolem žáků je mu kolíčky odebírat. Vítězí řada, která má nejvíce kolíčků.

Věšení prádla: Žáci si ve dvojicích sednou proti sobě na paty. Jeden drží v ruce napnuté švihadlo a druhý se snaží poslepu připínat své kolíčky. Když se mu to povede, role si vystřídají.

Modifikace pro žáky se SVP: Zapojení žáka s tělesným postižením (TP) (para – používající vozík) – nejsou potřeba žádné zvláštní úpravy.

Zapojení žáka s tělesným postižením (kvadru – používající vozík) – využití asistenta při mačkání kolíčků.

Chraň si svůj kužel, šerpu

Cíl aktivity: rozvíjení periferního vidění, postřehu a dovedností s míčem.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na hru: 5–10 min.

Počet hráčů: 10–30.

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště.

Pomůcky a materiál: kužele (papírové trubičky), míčky, velký míč, obruč nebo švihadlo, pro variantu „opice a orangutani“ barevné šerpy.

Průběh hry: Žáci jsou rozmístěni po ploše, každý má svůj kužel či papírovou trubičku (od toaletního papíru) a hází míčky na stojící kužele spoluhráčů. Chrání si přitom vlastním tělem svůj kužel před míčky soupeřů. Žáci mohou míčky ležící na zemi sbírat a srážet jimi jiné kužele. Po pádu svého kužele přestávají hrát a zacvičí na místě doplňkové cvičení (kliky, sed–lehy, dřepy...). Poté mohou pokračovat ve hře. Počet trefených kuželů si každý počítá. Vítězí ten, komu kužel nespádl či spádl nejméně často (popřípadě hrajeme na předem určený počet spadlých kuželů). Obměnou je hra dvojic, kdy jedna dvojice brání dohromady jeden kužel; jinak platí výše uvedená pravidla.

Opice a orangutani (OaO): Žáci jsou rozmístěni volně po ploše a jsou rozděleni na dvě družstva s odlišnou barvou šerp, které mají za pasem (např. opice červenou a orangutani modrou). Na signál si začnou brát

šerpy. Každý žák, který někomu vezme šerpu, si ji schová. Vítězí družstvo které má na konci hry v držení více šerp. Pokud je hráč bez šerpy, odběhne na předem stanovené místo, kde musí splnit doplňkové cvičení. Poté může zpět do hry.

Modifikace pro žáky se SVP: Žák se SVP vytvoří dvojici a bude pouze v pozici útočníka a jeho spoluhráč pouze chrání kužel (bodygard). Zapojení žáka s tělesným postižením (TP) (para – používající vozík) – všem žákům určíme stejné možnosti pro pohyb (vsedě, vleže); žákovi s TP míče podáváme.

OaO – hráč se pohybuje sám po prostoru na vozíku, ostatním hráčům upravíme pohyb (skoky...); žák s TP se může pro získání šerpy jen dotknout hráče.

Zapojení žáka s TP (kvadru – používající vozík) – při hře ve dvojici brání svým tělem kužel (druhý hráč útočí); všem ostatním hráčům zvětšíme obruč (švihadlem) cílový prostor, a pokud ho žák s TP zasáhne, počítá se jako spadlý kužel.

OaO – žák s TP je vedoucí hry (stopuje čas, kontroluje a počítá doplňková cvičení) nebo sbírá šerpy od ostatních hráčů.

Referenční seznam a inspirace pro hry

- 1) Blahutková, M. (2007). *Psychomotrika*. Brno: MU.
- 2) Block, M. E. (2006). *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education* (3rd ed.). Baltimore: Brookes.
- 3) Hrkal, J., & Hanuš, R. (1998). *Zlatý fond her II: výběr her a programů připravených pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál.
- 4) Goodman, S. (1998). *Coaching amputee and Les Autres Athletes*. Canberra, ACT: Australian Sports Commission.
- 5) Goodman, S., Lee, K., & Hejdy, F. (1998). *Coaching Wheelchair Athletes*. Canberra, ATC: Australian Sports Commission.
- 6) Goodman, S., Houbolt, M., & Denman, K. (1998). *Coaching Athletes with Cerebral Palsy*. Canberra, ATC: Australian Sports Commission.
- 7) Ješina, O. (2004). *Aplikace pohybových aktivit s frisbee na základní a zvláštní škole*. Diplomová práce. Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci.
- 8) Ješina, O. (2007). *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 9) Ješina, O., Kudláček, Ma., Bělka, J., & Kudláček, Mi. (2009). Aplikované pohybové aktivity v integrované školní tělesné výchově pro žáky s tělesným oslabením III. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 75(2), 15–19.
- 10) Jones, J. A. (1998). *Training guide to cerebral palsy sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 11) Kábele, J. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia.
- 12) Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J. (2007). *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 13) Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Truksová, M. (2008). *Paralympijský školní den*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 14) LeBlanc, N. (2014). *Kin-ballový trénink: metodická kniha pro trenéry, instruktory a učitele tělesné výchovy*. Hradec Králové: Český svaz Kin-ballu ve spolupráci s Českou Asociací Sportu pro všechny.
- 15) Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2002). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 16) Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- 17) Neumann, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- 18) Nunn, Ch. J. (1994). *Coaching amputee and les autres athletes*. Melbourne, Australian sports commission.
- 19) Paciorek, M. J., & Jones, J. A. (1994). *Sports and recreation for the disabled* (2nd ed.). Carmel, IN: Cooper Publishing Group.
- 20) Sherill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sports: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). Boston, MA: WCB/ McGraw.
- 21) Winnick, J. P. (2005). *Adapted physical education and sport* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 22) Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia.
- 23) <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/systematika-upolu>