

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE  
VYUŽITÍ HER VE VŠEOBECNÉ A SPECIALIZOVANÉ LYŽAŘSKÉ  
PRŮPRAVĚ U BĚHU NA LYŽÍCH DĚTÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**

Vedoucí bakalářské práce:

Zpracovala:

Dr. Jan Hruša

Hana Chmelíčková

Duben 2006

## **Abstrakt**

**Název práce:** Využití her ve všeobecné a specializované přípravě u běhu na lyžích dětí se zrakovým postižením  
General and Specialized Crosscountry Training of Visually Impaired Children – Use of games.

**Cíle práce:** Vytvoření zásobníku herních průpravných cvičení pro běh na lyžích dětí se zrakovým postižením

**Metoda:** Analýza průpravných cvičení pro lyžování zdravých dětí. Na základě této analýzy selekce vhodných aktivit pro skupinu dětí se zrakovým postižením. Ověření atraktivnosti a vhodnosti her v předsezónní přípravě v tělocvičně a na lyžařském kurzu.

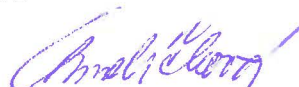
**Výsledky:** Na základě praktického vyzkoušení her u skupiny dětí se zrakovým postižením byly vybrány hry využitelné pro pedagogy, cvičitele a vychovatele zabývající se výukou běhu na lyžích dětí se zrakovým postižením.

**Klíčová slova:** zrakové postižení, běh na lyžích, pohybové hry

Děkuji vedoucímu své práce dr. Janu Hrušovi za odborné vedení při vypracování této bakalářské práce a Bc. Tomáši Němečkovi, učiteli tělesné výchovy, za umožnění výzkumu ve škole a na lyžařském kurzu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze 13. 4. 2006



## Obsah

1	Úvod .....	5
2	Teoretická východiska práce .....	6
2.1	Základní kategorie zrakového postižení .....	6
2.2	Výskyt slepoty a slabozrakosti ve světě .....	7
2.3	Oční onemocnění způsobující těžké zrakové postižení nebo slepotu v dětském věku .....	8
2.4	Odlišnost vývoje dítěte se zrakovým postižením .....	11
2.5	Důsledky zrakového postižení.....	13
2.6	Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených.....	13
2.7	Charta práv dětí na sport.....	15
2.8	Charakteristika běhu na lyžích .....	16
2.9	Porovnání běžeckých technik .....	17
2.10	Běh na lyžích dětí se zrakovým postižením .....	17
2.11	Hry a soutěže jako součást výuky .....	19
2.12	Specifika her pro děti s těžkým zrakovým postižením.....	20
3	Cíl a úkoly práce.....	22
4	Hypotéza.....	22
5	Metody práce .....	22
6	Praktická část.....	24
6.1	Předsezónní příprava .....	24
6.2	Hry v tělocvičně .....	26
6.3	Lyžařský kurz .....	32
6.4	Hry na sněhu.....	34
7	Diskuze .....	44
8	Závěr .....	51
9	Literatura .....	53
10	Příloha.....	55

# 1 Úvod

Běh na lyžích je pro širokou veřejnost v dnešní době stále více prostředkem seberealizace, stimulem tělesného zdokonalování, psychického vyrovnávání, rekreační aktivitou, dobrodružstvím a především prostředkem prožívání. Na našich horách jsou nesčetné kilometry upravených lyžařských tras vedoucích rozmanitou krajinou a další kilometry lze zdolávat v neupraveném terénu, zato blíže surové přírodě a bez přítomnosti jiných lyžařů.

Lyžařská turistika se stává prostředkem využití volného času pro celé rodiny. Jako kompenzaci uspěchané doby využívá spousta lidí třeba i jen víkendů k pobytu na horách, v přírodě a se svými blízkými. S výukou na běžeckých lyžích už začínají děti v předškolním věku. Ač z počátku rozhodně nelze mluvit o běhu, ale jen o chůzi na lyžích, neustálým opakováním získávají děti větší jistotu a zlepšuje se jejich koordinace. Pokud navíc rodič trpělivě opravuje chyby dítěte a při každém zlepšení jej chválí, může během relativně krátké doby dosáhnout dobrých výsledků.

Zatímco zdravé dítě se rychle učí také pozorováním okolí, těžce zrakově postižené dítě se nemůže na zrak jako na analyzátor k získávání informací spolehnout. Nácvik jakýchkoliv pohybových dovedností je značně ztížen a čas výuky je mnohonásobně delší než u dítěte zdravého. I přes to lze nenásilným způsobem naučit i nevidomé dítě základním pohybovým dovednostem pro běh na lyžích, avšak je zapotřebí veliké trpělivosti a individuálního přístupu.

Proto jsem se ve své bakalářské práci zaměřila na pohybové hry a soutěže, které by dětem se zrakovým postižením usnadnily a zpestřily výuku běhu na lyžích.

Doposud jsem měla zkušenost s individuální výukou lyžování a běhu na lyžích pouze u zdravých dětí. Vloni jsem několik výletů měla možnost dělat trasera nevidomé mladé ženě a společné výlety se mi tak zalíbily, že jsem začala uvažovat o další spolupráci s nevidomými. Od podzimu 2005 jsem začala chodit na hodiny tělesné výchovy do Speciální školy pro zrakově postižené Jaroslava Ježka a letos v únoru s nimi absolvovala lyžařský kurz. Zkušenosti, které jsem získala při jejich výuce, se snažím uplatnit v této práci.

## 2 Teoretická východiska práce

### 2.1 Základní kategorie zrakového postižení

Zrak je smysl, který nám umožňuje vidět, má schopnost rozlišovat světlo, tmou, tvary, barvy, rozměry, pohyby a polohy předmětů, trojrozměrnost a hloubku prostoru. Patří mezi dálkové analyzátory a je schopen podávat maximum informací v minimálním časovém úseku. Většina autorů uvádí, že až 80 % všech získaných informací nám poskytuje zrak. Má významnou roli při utváření správných představ, rozvoji paměti, pozornosti, myšlení, řeči i oblasti emocionálně volní. Z uvedeného vyplývá, že porucha, poškození nebo dokonce ztráta zraku, omezují nebo zcela vylučují zrakové informace. (Valenta, 2003)

Flenerová pojímá zrakovou vadu jako: „Defekt, který se projevuje nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru, a tím poruchou zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovních činností závislých na výkonnosti zraku a narušení vytváření sociálních vztahů.“ (1998, s. 18)

Zraková postižení dělíme podle několika kritérií. Podle doby vzniku hovoříme o postiženích vrozených či získaných. Dále podle prognózy, kdy se při postupně zhoršujícím stavu jedná o progresivní, progredující onemocnění a u ustáleného stavu jde o stacionární postižení. Dále je možné dělit osoby se zrakovým postižením podle stupně postižení na osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění. Nevidomost se ještě dále dělí na slepotu totální, kdy oko nevnímá žádné světelné podněty, nerozlišuje ani světlo ani tmou, a slepotu praktickou, kdy je zachován světlocit se správnou projekcí či bez projekce.

Osoby se zbytky zraku mohou vidět světlo, orientovat se podle něj a využívat ho ke své činnosti. Jejich postižení je možno označit jako mezistupeň mezi praktickou slepotou a těžkou slabozrakostí. Slabozrakost chápeme jako snížení zrakové ostrosti obou očí, které postiženému činí potíže v běžném životě, a to i s optimální brýlovou korekcí. Do poslední kategorie spadají osoby s poruchou binokulárního vidění. Poruchy

binokulárního vidění patří mezi funkční zrakové vady, které představuje tupozrakost (amblyopie) a šilhání (strabismus). (Valenta, 2003)

## **2.2 Výskyt slepoty a slabozrakosti ve světě**

Slepota a těžké zrakové onemocnění představují v současnosti jeden z nejzávažnějších celosvětových problémů. Dle Světové zdravotnické organizace se počet slepých ve světě pohybuje kolem 40 miliónů. V rozvojových zemích je prevalence těžce zrakově postižených a slepých osob 10 x až 40 x vyšší než v technicky vyspělých zemích. Zatímco v rozvojových zemích jsou hlavní příčinou infekční choroby, malnutriční defekty a katarakta, v technicky vyspělých zemích je největším podílem zastoupena senilní makulární degenerace, diabetická retinopathie, glaukom a geneticky podmíněná oční onemocnění. Celá řada onemocnění se vyskytuje jak v rozvinutých krajinách tak v rozvojových zemích.

Jako hlavního zástupce těchto onemocnění bychom mohli jmenovat kataraktu, která je častou příčinou praktické slepoty. Pro nedostatek lékařů v méně rozvinutých zemích se chirurgicky odstraňuje jen menší část katarakt. Slepota v důsledku glaukomu se ve světě vyskytuje zhruba ve 20 procentech. O procentuálním zastoupení úrazů jako příčiny slepoty není v literatuře zmínka. U starších osob je častou poruchou centrálního vizu senilní degenerace žluté skvrny. Nejčastější příčina slepoty v rozvinutých zemích je diabetická retinopathie, vznikající jako komplikace diabetes melitus. U dětí ve vyspělých zemích hlavní příčinou slepoty jsou prenatálně podmíněné oční choroby, jako třeba vrozená katarakta a glaukom, atrofie zrakového nervu, tapetoretinální dystrofie, vysoká myopie, retinoblastom a retinopathie nedonošených. Mezi ostatní příčiny slepoty patří amoce sítnice, okluze retinálních cév, ischemická neuropatie a poranění zdravého oka. (Autrata, Vančurová, 2002)

## **2.3 Oční onemocnění způsobující těžké zrakové postižení nebo slepotu v dětském věku**

### **2.3.1 Vrozený zákal čočky, katarakta (cataracta congenita)**

Katarakta čili šedý zákal je zkalení čočky postihující jedno nebo obě oči. Je buď chorobou dědičnou nebo vzniká během embryonálního života jako komplikovaný zákal při nitroočních zánětech, při poruchách vývoje, při intoxikacích a při infekčních chorobách matky během gravidity. Rozlišujeme různé formy kongenitálních katarakt a to podle rozsahu a umístění, například totální katarakta, cataracta pyramidalis, cataracta zonularis, cataracta coronaria. (Autrata, Vančurová, 2002)

Katarakta způsobuje vždy postupné zhoršování vidění, ale nikdy ne náhlou ztrátu zraku. V minulosti patřila mezi nejčastější příčinu slepoty, naštěstí dnes již slepotu vyléčitelnou. (Pitrová, 1993)

Při léčbě vrozených katarakt bereme v úvahu několik hledisek, zda jde o postižení jednoho či obou očí, zda jsou přítomny další oční změny a jaký je rozsah zákalu. Podstata operace spočívá v opakovaném protěti předního pouzdra a odsátí zkalených čočkových hmot, přičemž prognóza je vždy nejistá. Po operaci je nutná korekce brýlemi, kontaktními čočkami, případně implantací nitrooční čočky. (Autrata, Vančurová, 2002)

Dle Keblové (2001) může u šedého zákalu také vzniknout porucha závěsného aparátu čočky, a proto je v tomto případě přísně omezen pohyb a vylučuje se fyzická námaha.

### **2.3.2 Primární kongenitální glaukom**

Glaukom, zelený zákal, je skupina velmi závažných očních onemocnění, jejichž společným příznakem je zvýšený nitrooční tlak. Primární kongenitální glaukom je způsoben zástavou vývoje úhlu přední komory v období kolem 7. měsíce



embryonálního života. Toto vzácné onemocnění postihuje více chlapce, projevuje se v prvním roce života a čím dříve, tím je prognóza závažnější. Nejviditelnějším projevem je ztráta lesku rohovky, zvětšení rohovky nebo celého oka a zvyšující se nitrooční tlak.

Chirurgická léčba je nutná co nejdříve, doporučuje se goniotomie, při které je speciální jehlou prořata persistující tkáň v komorovém úhlu, při neúspěchu nebo u pokročilejších případů pak trabekulektomie. Konečnou prognózu nelze bezpečně odhadnout, nemocné je třeba sledovat celý život. (Kolín, 1994)

Při pohybové aktivitě by se měli vyloučit dlouhodobé hluboké předklony, kotouly a velká fyzická námaha. Zúžené zorné pole má za následek problémy s prostorovou orientací. (Keblová, 2001)

### **2.3.3 Retinoblastom**

Retinoblastom je většinou jednostranný, nedědičný maligní nádor dětského věku vycházející ze sítnice. Menší procento onemocnění je autosomálně dominantně dědičné a týká se hlavně oboustranných retinoblastomů. Projevuje se v prvních třech letech života a v časném stádiu probíhá nepozorovaně, pouze ve formě šedobělého uzlu na sítnici. V pokročilém stádiu je zornice světlá, šedobílá či nažloutlá, tento stav se nazývá leukokorie a je způsoben tím, že sklivcový prostor je vyplněn tumorózními masami, nebo tumorem rostoucím za sítnicí, kdy sítnice za čočkou je tlačena kupředu.

Léčebné postupy jsou různé, řídí se podle stavu onemocnění. Při jednostranném retinoblastomu se postižený bulbus vyjme, a tím se nemocnému zachraňuje život. Při oboustranném postižení se vyjímá bulbus s pokročilejším nádorem a druhé oko se léčí s cílem zničit nádor a zachránit co nejlepší vidění. V současnosti má zavedení kombinované léčby prakticky 100 % úspěšnost v přežití těchto pacientů. (Kolín, 1994)

#### **2.3.4 Retinopatie nedonošenců (fibroplasia retrolentaris)**

Jedná se o oboustranné postižení nezralé sítnice, která je nejčastěji příčinou slepoty u dětí. Postihuje všechny nedonošené děti, zejména narozené před 32. gestačním týdnem a s porodní hmotností pod 1500g. Další faktor vedoucí ke vzniku retinopatie je nepřiměřená koncentrace kyslíku v inkubátoru. Patologické změny začínají v periférii nezralé (v té době bezcévné) sítnici. Nastává patologická neovaskulizace. V počátku vznikají trsy kapilár oddělené demarkační linií od bezcévné sítnicové zóny, v dalším průběhu fibrovaskulární proliferace proniká do sklivcového prostoru a pokračuje v odchlípení sítnice. Konečným stavem jsou hutné fibrózní masy vyplňující prostor za čočkou, toto je již nevratná naprostá slepota.

Při včasném zahájení léčby nemusí proces končit vždy fatálně, důležitá jsou řádná preventivní opatření. (Kolín, 1994)

Keblová (2001) upozorňuje na omezení pohybových aktivit u retinopatie, nejen z důvodu zúženého zorného pole, ale zejména s ohledem na křehkost sítnice.

#### **2.3.5 Dystrophia retina pigmentosa**

Jedná se o nejznámější a nejrozšířenější dědičnou degeneraci sítnice. Nejdůležitější příznaky jsou šeroslepost, nález pigmentových ložisek tvaru kostních buněk na periférii sítnice a koncentrické zužování zorného pole. Účinná léčba dosud neexistuje, onemocnění končí praktickou slepotou. (Autrata, Vančurová, 2002)

Důsledkem tubicovitého vidění mají děti omezený pohyb a orientaci. (Keblová, 2001)

#### **2.3.6 Atrofie zrakového nervu (atrophia nervi optici)**

Je to stav, který vznikl vlivem různých patologických procesů a způsobil odumření nervových vláken. Atrofii snadno poznáme podle vzhledu papily, jejíž barva

se mění z normální růžové na bledou, bílou nebo šedou. Podle vzhledu a stupně atrofie papily nelze jednoznačně usuzovat na stav funkce vidění. (Aurata, Vančurová, 2002)

Jak uvádí Keblová (2001), pohybová aktivita při těchto postiženích není omezená, problémy nastávají při orientaci v prostoru. Při výpadku v centru zorného pole, má postižený problém při pohledu přímo před sebe a bude se muset dívat stranou, aby viděl zřetelněji. Dále mohou nastat výpadky periferního vidění v horním, dolním, nebo postraním zorném poli nebo jako trubicové vidění.

## **2.4 Odlišnost vývoje dítěte se zrakovým postižením**

Člověk získává převážnou část informací z okolního světa na základě zrakového vnímání, nedostatek nebo dokonce chybění zrakových podnětů zasahují do rozvoje celé osobnosti.

Zrakově postižené dítě je sice limitováno v mnoha dovednostech, avšak nácvik základních dovedností z oblasti motoriky a komunikace by měl nastat ve stejném věku jako u zdravých dětí. Důležité je vzbudit zájem dítěte o dění v okolním světě a povzbuzovat jeho jednání od nejútlejšího věku. O důležitosti stimulace pohybové aktivity se zmiňuje Smýkal: „Pohybová pasivita nutně vede k poklesu duševní aktivity.“ (1986, s. 10)

V oblasti hrubé motoriky v důsledku absence zrakových vjemů a možnosti zpětné vazby nastává výrazné opoždění a to zejména u osob s vrozenou slepotou. Dítě hůře zvládá koordinaci těla jako celku. Dostatkem podnětů a povzbuzováním se snažíme dítě stimulovat k jednotlivým činnostem jako leh na bříšku, převrácení a lezení, aby procházelo stejným pohybovým vývojem jako dítě zdravé. Samostatné posazení a stoj zvládne zrakově postižené dítě ve stejném věku jako zdravé, ale potřebuje delší dobu k tomu, aby se naučilo chodit. Těžce zrakově postiženému dítěti musíme při výcviku správné chůze velmi pomáhat, aby nedošlo k osvojení nedostatků jako chůze s vahou na patách, kdy cestu vyhledává svými nohama a následkem toho se nedostatečně vyvíjí přední část nohy. Snažíme se, aby se dítě naučilo pohybovat rychleji

a s větší jistotou. Zvládnutí rovnováhy je důležité k zvládnutí mnoha tělesných úkolů. (Keblová, 2001)

Vývoj jemné motoriky u zrakově postiženého dítěte nebývá poškozen, často bývá na vyšší úrovni než u intaktních osob, avšak je třeba ji adekvátně rozvíjet a to již v kojeneckém věku. Nabízíme dítěti hračky, aby se naučilo předměty brát do rukou a pouštět je. (Keblová, 2001) Dle Smýkala (1986) bychom měli dítě v přiměřeném věku naučit držet lžičku, jíst z misky a učit jej určité samostatnosti v jídle. Nabízet mu hračky, které jsou napodobeniny zvířat a seznamovat je s tím, že skutečné zvíře má stejnou podobu, jen je větší. Podobně zacházet i se stavebnicemi. Keblová (2001) upozorňuje, že by se dítě mělo seznámit se všemi předměty, které užívá, jejich tvarem, tloušťkou a váhou.

Smysly hmat a sluch zastupují zrakové vjemy každý svým způsobem a vzájemně se v kompenzačním procesu doplňují. Nevidomé dítě vnímá všechny zvuky daleko hlouběji, vzniká zvýšená citlivost ke zvukům, to ovšem neznamena, že všichni nevidomí musí být hudebně nadaní. Úloha hmatu představuje poznávání předmětů od jedinečných znaků ke znakům zvláštním, které předmět spojují v celek. Při hmatání ruka zároveň vnímá, hodnotí, provádí a reviduje správnost či nesprávnost poznatku. (Smýkal, 1986)

Ani smysly čich a chuť nejsou pro nevidomé bezvýznamné. Čich napomáhá orientaci ve městě i dítě pozná obchod podle toho, jak to v něm voní. Učíme vůním v přírodě, různým kuchyňským přípravkům i vůni čistého prádla. Oba smysly hrají významnou roli při návyku chuti k jídlu. (Smýkal, 1986)

Pro rozvoj řeči zrakově postiženého dítěte je dobré, když při mluvení cítí záchvěvy těla mluvícího a pociťuje jeho dech. Necháváme si dítětem sahat na ústa a při tom nápadně artikuluje. Zvuky které slyšíme, pojmenováváme, např. na zvuk auta několikrát voláme: „auto“, dítě se snáze naučí pojmenovávat děje než cokoli statického. (Smýkal, 1986). V ostatním se rozvoj řeči zrakově postiženého dítěte výrazně neliší od zdravého dítěte. Keblová (2001) uvádí, že pouze zpočátku se část slovní zásoby neshoduje se skutečností, což ovlivňuje i myšlení, kde se projevují nereálné abstrakce vlivem absence zrakových vjemů.

## **2.5 Důsledky zrakového postižení**

Osobnost a psychický vývoj jedince se zrakovým postižením ovlivňuje řada faktorů, mezi které patří zejména druh a stupeň zrakového postižení, jeho etiologie a doba vzniku.

Nedostatečná zraková stimulace je příčinou senzorní deprivace, jejíž důsledky lze částečně kompenzovat prostředky jako je hmat, sluch, čich, chuť, myšlení, paměť, představy a obrazotvornost.

Druhým negativním důsledkem zrakového postižení je změna podmínek jedince v oblasti možností prostorové orientace a samostatného pohybu. O této problematice se budu zmiňovat níže v samostatné kapitole.

Dalším z negativních důsledků zrakového postižení je zúžený okruh pracovních možností. Velkou roli při tom hraje neochota a předsudky společnosti k zaměstnávání osob se zrakovým postižením na pozicích, kde tomu dříve nebylo zvykem, například v oblasti informatiky, účetnictví a podobně.

## **2.6 Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených**

Podle Jesenského (1978) je orientace zrakově postižených procesem k získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty v prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemístování v prostoru. Je nezbytně nutné mít dobrou představu o prostoru, o rozmístění orientačních bodů v prostoru a o jeho hranicích pro rozvíjení procesu prostorové orientace. Pokud využíváme kontaktního analyzátoru hmatového (např. ruky), který je vymezen rozsahem bimanuálního nebo monomanuálního hmatového pole, hovoříme o mikroorientaci. Zatímco orientace v prostoru přesahující pole vnímání kontaktního analyzátoru a je zaměřena na relativně vzdálené prostory analyzátorů dálkových se nazývá makroorientace. O ní se mluví vzhledem k prostorové orientaci a samostatnému pohybu. Samostatný pohyb zrakově postižených je zpravidla pohybem cílevědomým sloužícím k přemístování z jednoho bodu prostoru do druhého.

Problémy v prostorové orientaci a samostatném pohybu (dále jen PO SP) Wiener (1998) vidí v omezení možnosti poznávání objektivní reality, což má velký význam pro utváření osobnosti. Nadbytečná závislost na vidících osobách výrazně komplikuje zrakově postiženému sociální vztahy, sebepojetí a v podstatě znemožňuje jeho samostatný život ve společnosti.

Za mobilního Wiener (1998) považuje takového nevidomého, který je schopen se bezpečně a jistě přemísťovat v prostoru s využitím naučených technik pohybu a získávání informací.

Cílem výchovy PO SP je dosažení co nevyššího stupně mobility, odpovídající věku a schopnostem zrakově postiženého člověka.

Zásadní význam pro PO SP ve školách má tělesná výchova, která vytváří předpoklady pro správný a harmonický rozvoj fyzických funkcí dítěte. Jedná se zejména o správné držení těla, správné pohybové návyky, správnou koordinaci jednotlivých svalových skupin a v neposlední řadě i samotnou motivaci k pohybu.

(Wiener, 1998)

Na druhé straně mi připadá, že některé prvky nezbytné pro nácvik PO SP mohou přispět ke zlepšení pohybových dovedností v tělesné výchově a v dalším sportování člověka se zrakovým postižením. Mám na mysli prvky jako omezování odchylek od přímého směru, odhad vzdáleností, odhad úhlů, výchova ke vnímání sklonu dráhy, výchova ke vnímání zakřivení dráhy, rozvoj sluchové orientace i rozvíjení „smyslu pro překážky“.

Smýkal (1986) popisuje, jak nevidomé dítě ve věku 6 let obtížně rozlišuje pozvolné zakřivení cesty a má potíže při mírném klesání nebo stoupání. Prudké zakřivení nebo změny cesty v horizontální rovině pozná dítě dobře, ale po prudkém zabočení asi 90° další mírné zakřivení nepozná, dokonce další rovná cesta se jeví jako mírně zakřivená obráceným směrem. Také po prudkém stoupání se další mírné stoupání jeví jako rovina a vodorovná cesta jako klesající. Wiener (1998) v kapitole o vnímání sklonu dráhy cituje Crattyho: „Když nevidomí půjdou z kopce delší dobu a na delší vzdálenosti, budou vnímat následně absolvovanou vodorovnou plochu jako cestu dolů a teprve mírné stoupání jako rovinu. Naopak, půjdou-li po nějakou dobu prudce dolů (cca 2-3 min.), bude se jim zdát, že vodorovný úsek vede do kopce, teprve nepatrně se

svažující svah označí jako rovinu“. Obecně dle Wienera (1998) lze říct, že nevidomé děti jsou citlivější na chůzi dolů než nahoru.

Dalším velkým úkolem pro nevidomého je omezení odchylek od přímého směru v otevřeném prostoru. U dítěte, pomocí všech dostupných pomůcek a se zásadou názornosti, se snažíme o vytvoření a upevnění správné představy přímého směru. Také při nácvičku odhadu úhlů musí být dítě dostatečně srozumitelně instruováno, u mladších dětí se musíme přesvědčit, zda bezpečně rozlišují pravou a levou stranu. Dále Wiener (1998) poukazuje na výsledky testů Crattyho, kdy se nevidomý jedinec při otáčení o 90° zpravidla přetočí na 100° až 105°, zatímco při otáčení o 180° (případně o 360°) se jeví tendence k nedotáčení a to cca na 165° (320°).

Při odhadu vzdáleností Wiener (1998) začíná s nácvikem vzdálenosti 1m a 5m, po zvládnutí této „malé“ a „větší“ vzdálenosti přechází na odhady větších vzdáleností- např. požadavek ujít 20, 30, 50 metrů.

Velkou část těchto poznatků jsem uplatnila ve své práci, ve změněných podmínkách na sněhu a na běžeckých lyžích.

## 2.7 Charta práv dětí na sport

Ráda bych ocitovala některé požadavky z „Charty práv dětí na sport“, proklamované švýcarskými tělovýchovnými pedagogy. Se zásadami této charty se osobně velmi ztotožňuji. Seznámila jsem se s nimi v knize J. Soukupa (1991, s.76)

- *Dítě musí být přijímáno takové, jaké je. I když není právě nejšikovnější, má právo na účast v dětském sportu.*
- *Při hrách a sportování dětí není nejdůležitější výkon, ani dokonalost pohybové techniky, ani vybavení. Důležitá je účast a radost.*
- *Děti mají při sportu právo na plně fundované a kvalitní vedoucí.*
- *Jak ti nejslabší, tak ti nejzdatnější mají právo na povzbuzení. Ty druhé je třeba vést, aby se naučili respektovat méně fyzicky zdatné a aby se jim v žádném případě neposmívaly.*

- *Přípravu cvičitelů a vedoucích je třeba vést tak, aby si uvědomili obtížnost práce, která je očekává. Jejich výchovné ambice musí značně převažovat snahu o výcvik přeborníků.*
- *Děti mají právo soutěžit s dětmi s přibližně stejnou výkonností.*
- *Právo dítěte nebýt přeborníkem. Musí mít možnost vyvíjet se jak tělesně, tak duševně harmonicky, aniž by na jedné straně muselo překonávat rekordy a aniž by se na druhé straně muselo stát zhýčkaným mazlíčkem.*

Domnívám se, že tyto pedagogické zásady jsou beze zbytku přijatelné pro učitele zabývající se výukou jakéhokoliv sportu jak u dětí zdravých tak u dětí se specifickými potřebami.

## **2.8 Charakteristika běhu na lyžích**

Skutečnost, že již příští rok uplyne 120 let od doby kdy poprvé Josef Rössler – Ořovský se svým bratrem připnuli lyže a sjížděli na nich Václavské náměstí, nám dokazuje, že lyžování má u nás dlouhou tradici. Běh na lyžích patří mezi nejstarší pohybové činnosti člověka. Zprvu jeho uplatnění spočívalo v rychlém překonávání vzdáleností v zasněženém terénu, kdy lyže byly využívány jako běžný dopravní prostředek. Později si lyžování získává oblibu z důvodu možnosti provozování pohybové aktivity v přírodním prostředí. S rozvojem lyžařské turistiky vznikají horské boudy, postavené už dříve, které v létě sloužily ke sklizni sena a v zimě jako útočiště turistů.

Původní technika běhu na lyžích, vycházející ze zrychlené chůze jen s nepatrným využitím skluzu, se jen v málu podobá technicky a koordinačně dokonale provedenému pohybu závodníka současnosti. Svoje místo mezi ostatními sportovními činnostmi si běh na lyžích získal i tím, že se při něm zapojuje svalstvo všech končetin a trupu, zatěžuje se dýchací i oběhový systém.

Běh na lyžích je lokomoční pohyb vytrvalostního charakteru, který rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla a při správném provedení jej výrazně nepřetěžuje.



## **2.9 Porovnání běžeckých technik**

Klasická technika běhu na lyžích je vývojově starší, vychází z paralelního vedení lyží v průběhu odrazu a následného skluzu. K odrazu dochází z celé plochy skluznice, kde oporu pro uskutečnění vlastního odrazu tvoří plocha prostřední části skluznice, opatřená stoupacím voskem. Vhodný výběr odrazového vosku má velký význam pro uskutečnění odrazu, stejně tak je podmínkou, aby se lyže před odrazem zastavila. (Gnad, Psotová, 2005)

Bruslení na lyžích je výrazně mladší technika, charakterizovaná nastavením lyží před skluzem do odvrtného postavení. Odraz je prováděn z celé délky hrany, což umožňuje důkladnější odraz než plocha skluznice se stoupacím voskem u klasické techniky běhu. Lyže se při odrazu nezastavuje, odraz probíhá až v závěru skluzu. Charakter odrazu umožňuje lepší využití odrazových schopností pro dosažení vyšší rychlosti za často menšího vynaložení sil.

Kromě rozdílného provedení odrazu u obou technik běhu, je významný rozdíl také v provedení skluzu. U klasické techniky je skluz částečně bržděn stoupacím voskem, namazaným na odrazové ploše lyže, navíc dochází před odrazem k zastavení lyže a tím je výsledný pohyb nerovnoměrný. Při bruslení je skluz prováděn na lyžích opatřených skluzovým voskem, který snižuje tření mezi lyží a sněhem a tím se lyže stávají rychlejší. Jízda je rovnoměrnější, protože dochází k odrazu z lyže během skluzu.

Výhodou při bruslení je možnost využití více svalových skupin při provedení odpichu, který je prováděn soupažně se současným zapojením břišních a trupových svalů. Bruslení se tudíž jeví výhodnější z hlediska efektivnějšího využití svalové síly a tím získání vyšší rychlosti jízdy. Maximální vyvinutá rychlost u závodníků při bruslení je až 10 m/s a u běhu klasickou technikou 5-6 m/s. (Gnad, Psotová, 2005)

## **2.10 Běh na lyžích dětí se zrakovým postižením**

Běh na lyžích dětí se zrakovým postižením klade velké nároky na prostorovou orientaci a samostatný pohyb, zvláště u techniky oboustranného bruslení, kdy chybí

vodící linie ve formě lyžařské stopy. Proto se zpočátku zaměřujeme na klasickou techniku běhu, kde stopa pomáhá usměrnit jízdu a usnadňuje žákovi orientaci i když tento styl klade větší nároky na rovnováhu. (Hruša a kol., 1999)

Velký důraz klademe na bezpečnost a proto vybíráme běžecké trasy v terénu, kde se nevidomý může orientovat sluchem. Zejména vhodný je terén poblíž lesa, hlubšího úvozu nebo mezi úvozem a lesem, naproti tomu osamocené stromy či keře mohou vyvolat strach ze srážky. (Hruša a kol., 1999) Francová navíc poukazuje na zhoršení slyšitelnosti vlivem silného větru, projíždějícího auta nebo hlukem, který vydává jízda po silně přimrzlém sněhu. Pak je třeba, aby trasér svým silným hlasem dával jasné instrukce, aby se nevidomý cítil bezpečně.

Při běhu na lyžích nevidomý nebo člověk se zrakovým postižením využívá průvodce, traséra (instruktora). Trasér by měl být osobností, zdatným lyžařem, pedagogem a měl by disponovat silným hlasem. Mezi žákem-lyžařem a trasérem by měl být přátelský vztah a absolutní důvěra. Trasér popisuje lyžaři profil, zatačky a kvalitu stopy, jasnými pokyny instruuje nevidomého, co má dělat při hrozícím nebezpečí. Při vedení se nejčastěji užívá způsob, kdy trasér běží ve stejné stopě před nevidomým a otáčí se na něj, pro lepší slyšitelnost si na hůlky může navléci kovové kroužky od záclon, přivázat rolničky nebo zvonečky. Druhý způsob, kdy dvojice jede vedle sebe, je pohodlnější z pohledu traséra, ale nevidomému může způsobovat větší problémy s rovnováhou, neboť zvuky, které ho navigují, nepřichází ze směru jeho pohybu. (Francová)

Před začátkem výcviku je nezbytný souhlas lékaře s vykonáváním této sportovní aktivity s podrobným popisem případných omezení. Oční lékař se speciálním oprávněním také zařazuje zrakově postižené sportovce do kategorií: B1 - nevidomí, B2 – se zbytky zraku, B3 – slabozrací.

Nesmíme opomenout vhodný výběr lyžařského vybavení podle úrovně pohybových dovedností a stupně postižení žáka. S ohledem na to, že nevidomý lyžař-začátečník se nepohybuje tak rychle a snadno mohlo by dojít k prochladnutí. Proto doporučujeme teplé a pohodlné oblečení, na které lze navléci vestu s označením “Nevidomý“ a pro traséra (instruktora) “Průvodce nevidomého“. (Hruša a kol., 1999)

Postup nácviku dle Hruši (1999, s.82)

- *Seznámení se s lyžařskou výzbrojí*

- *Chůze na lyžích*
- *Pády a vstávání*
- *Obraty*
- *Výstupy*
- *Sjíždění*
- *Brždění*
- *Odšlapování*
- *Klasická technika*
- *Bruslení*

## **2.11 Hry a soutěže jako součást výuky**

Pohybové hry jsou nejrozsáhlejší, ale i nejtvoárnější cvičební prostředky uplatňované v základní výchově dětí. Lze je zařadit do všeobecné tělesné přípravy, ale také do specializované přípravy k jednotlivým sportovním disciplínám. (Rovný, Zdeněk, 1982). Perič (2004) uvádí, že podstata sportovní přípravy v dětském věku by měla vycházet z toho, že děti si chtějí hrát jen tak pro radost, pro pocit ze hry. Zatímco vítězství, prohra či výkon jsou důležité až pro kategorii starších dětí a dospělých. Děti potřebují ke svému vývoji mnoho podnětů, které mohou sami zkoušet, prozkoumávat a řešit. Zájem pro danou činnost vytváří zvědavost, touhu něco si zkusit a dokázat.

Zapletal (1987) poukazuje na význam her v hodinách tělesné výchovy a možnost využití ve všech jejích částech. Jejich význam tkví především v tom, že procvičují zábavnou formou nejrůznější svalové partie, rozvíjí rychlost, obratnost, sílu, vytrvalost, zlepšují nervosvalovou koordinaci, testují pružnost, schopnost udržovat rovnováhu, pěstují odvalu a smysl pro kolektivní souhru. Účelem tělocvičných her je dosažení maximálního účinku s minimální námahou. Úspěch hry je také závislý na zkušenosti cvičitele, který dokáže uvést hru tak, aby vzbudila zájem a navodila vhodnou atmosféru.

Stejně důležitá je role cvičitele při vysvětlování pravidel a při citlivém řízení průběhu hry. Po ukončení hry je třeba zhodnotit její průběh, vyhlásit výsledky a pochválit všechny, kteří statečně bojovali i když třeba neuspěli, ale poctivě dodržovali pravidla.

Také Brtník a Neuman (1999) ve své knize her na sněhu popisují, jak pomocí hry lze učit základním dovednostem v uvolněné atmosféře, což často přispívá k rychlému a efektivnímu učení. Při hře se učíme novým dovednostem, aniž bychom si to plně uvědomovali, více se soustředíme na plnění zadaného úkolu než na vlastní provádění pohybu. Vedle učení hra také pomáhá k pocitům spokojenosti, pohody a k zábavě zúčastněných. To platí i pro hry na sněhu, kde vedle rozvoje lyžařských dovedností vnímají účastníci přírodní prostředí a ostatní členy skupiny. Soutěžní hry zvyšují motivaci a nemusí to být vždy soutěžení se soupeři, ale se sebou samým, kdy posouváním vlastních limitů si lépe uvědomujeme vlastní kvality. Jako ukazatel vhodné vybrané hry je zájem, aktivita a radost všech účastníků.

## **2.12 Specifika her pro děti s těžkým zrakovým postižením**

Pro těžce zrakově postižené dítě není možné rozvíjet dovednosti nápodobou, proto u nich musíme maximálně rozvíjet činnost ostatních analyzátorů, tj. především svalové a polohové cití. Často se u dětí se zbytky zraku setkáváme s různými omezeními tělesné výchovy, nelze je však osvobodit od všech cvičení, neboť si musíme uvědomit, že i oni budou v životě vystaveni různým způsobem fyzicky a pohybově náročným situacím. Při všech hrách a sportech je velmi důležité zajištění bezpečnosti. Pokud by dítě s těžkým zrakovým postižením získalo nějakou nepříjemnou zkušenost nedodržením bezpečnosti ze strany průvodce, může zaujmout negativní postoj k němu i k prováděným činnostem. Při akcích jako jsou výlety nebo letní tábory je třeba počítat jednoho vedoucího maximálně na tři děti, zatímco při nácvičku lyžování je třeba, aby byl jeden průvodce na jedno těžce zrakově postižené dítě.

Musíme mít na zřeteli, že některé hry se hned napoprvé nepovedou, neboť nevidomé děti mívají obecně strach ze všeho nového. Zkoušíme-li hru po několikáté, děti získají jistotu a jsou již schopni dodržovat pravidla i u složitějších her a hra dostává

žádoucí spád. Obecně je vhodné stavět pravidla hry tak, aby byli všichni hráči stále aktivní, neboť nevidomý se sledováním hry jiných příliš nepobaví, ani se hru nepřiučí jako normální vidící hráč.

Ve většině skupin dětí se zrakovým postižením bývají nevidomí i děti s různým stupněm zbytků zraku. Aby nevznikl při jejich společných hrách problém, musí vedoucí vhodně rozdělit role ve hře, případně upravit pravidla tak, aby se podmínky a šance na výhru alespoň částečně vyrovnaly. (Vachulová, Vachule, 1987)

### 3 Cíl a úkoly práce

Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobník her pro děti se zrakovým postižením, který by sloužil jako doplněk při výuce běhu na lyžích.

Úkoly práce:

1. Provést analýzu her a průpravných cvičení pro lyžování zdravých dětí.
2. Vybrat hry pro děti se zrakovým postižením a vyzkoušet je v předsezónní přípravě v tělocvičně.
3. Aplikovat hry již známé z předsezónní přípravy na lyžařském kurzu. Vyzkoušet další průpravná cvičení a hry na sněhu.

### 4 Hypotéza

**Hry na lyžích působí pozitivně na rozvoj lyžařských dovedností.**

Zdůvodnění: hry na lyžích vkládané do bloků výuky běhu na lyžích na lyžařském kurzu usnadňují nácvik správného pohybu, rozvoj skluzu, rovnováhy, koordinace a prostorové orientace.

### 5 Metody práce

Pro ověření této hypotézy a dosažení stanoveného cíle jsme použili následujících metod:

1. Srovnávací analýzu obsahu herních aktivit
2. Zúčastněné pozorování
3. Rozhovor se žáky

Z literatury týkající se pohybových her jsme vybrali takové hry, které lze využít při nácviku rovnováhy, koordinace, skluzu a prostorové orientace. Hry jsme upravili dle specifických potřeb dětí se zrakovým postižením.

Pozorovali jsme děti se zrakovým postižením při tělesných aktivitách v rámci tělesné výchovy ve škole a při hrách a průpravných cvičeních pro běh na lyžích.

Po odehrání jednotlivých her se každý žák formou rozhovoru ke hře vyjádřil. Zda se mu hra líbila, co při ní procvičoval, co by rád na hře změnil a zda by si jí zahrál znovu.

## 6 Praktická část

### 6.1 Předsezónní příprava

Praktickou část bakalářské práce jsem prováděla ve Speciální škole pro zrakově postižené Jaroslava Ježka v Praze 1, Loretánská 19. Učební plány a osnovy na této škole vycházejí z učebních plánů a osnov pro základní školy, ale jsou zde drobné odlišnosti např. rozšířená hudební výuka a předměty speciální péče, jež zahrnují prostorovou orientaci a samostatný pohyb zrakově postižených, zrakovou stimulaci, speciální přípravu psaní a čtení bodového písma, tyflopeditickou péči, logopedickou péči a zdravotní tělesnou výchovu. Součástí školy je mateřská škola, základní škola, zvláštní škola, praktická škola, školní internát, speciálně pedagogické centrum, školní klub a školní družina.

Od podzimu 2005 jsem docházela na hodiny tělesné výchovy žáků IV. ZŠ což odpovídá 7. a 8. třídě běžné základní školy, kde jsem nejprve pozorovala děti při pohybových aktivitách, později pomáhala učiteli při výuce a nakonec sama vedla hodiny tělesné výchovy, při kterých jsem s dětmi zkoušela připravené hry. Obecně bylo třeba maximálně dodržovat pravidla bezpečnosti, zajistit aby v tělocvičně nikde nezůstaly volně předměty o které by se děti mohly zranit, při některých hrách byla nutná pomoc a v tuto chvíli byl druhý asistent velmi potřebný. Škola má k dispozici dostatečné množství lyžařského vybavení, které žákům na lyžařský výcvik půjčuje a my jsme měli možnost ho použít již v hodinách tělesné výchovy.

Na hodinách tělesné výchovy bylo zpravidla přítomno 9 žáků. U některých z nich bylo kromě zrakového postižení i jiné onemocnění či vada vyžadující omezení některých tělovýchovných úkonů, které bylo nutno respektovat. Pro přiblížení této skupiny u každého žáka uvádím věk, zrakové zařazení a tělovýchovná omezení doporučená lékařem. Pro zachování soukromí žáků uvádím nepravá křestní jména.

Martina, 14 let, B 1 – VOPL – 0, bez TV omezení.



Vlasta, 15 let, B 1 – VOP, L světlocit, TV omezení - skoky, doskoky, zvedání těžkých břemen, dlouhé běhy.

Irena, 13 let, B 1 – VOP, L světlocit, bez TV omezení.

Klára, 15 let, B 1 – VOP, L světlocit, bez TV omezení.

Vojtěch, 14 let, B 1 – VOP, L světlocit, TV omezení - skoky, skoky do vody po hlavě, potápění, kotouly, prudké předklony, zvedání těžkých břemen, údery do hlavy a břicha, prudké rotace hlavou, necvičit do vyčerpání, do bazénu pouze s dozorem.

David, 16 let, B 1 – VOP, L -0, TV omezení - vytrvalostní cvičení.

Jiří, 16 let, B 1 – VOP – 0, VOL – světlocit, bez TV omezení.

Milan, 16 let, B 2 – VOP, L 1/50, TV omezení - skoky, skoky do vody po hlavě, potápění, hluboké předklony, kotouly, zvedání těžkých břemen, údery do hlavy.

Dalibor, 16 let, B 2 – VOP - 0, VOL – 0,006, výrazné TV omezení – doporučeno pouze lehké kompenzační cvičení při VDT.

V následující části popisují hry, které jsme vyzkoušeli v několika hodinách tělesné výchovy. Hry jsem čerpali z literatury uvedené v závěru práce, upravovali je a některé hry jsme pro naši potřebu přímo vymýšleli. Při hrách, kde to bylo nutné, dostávali žáci se zbytky zraku začerněné brýle nebo byli spravedlivě rozděleni do družstev.

## 6.2 Hry v tělocvičně

### Mluvicí hůlka

- Cíl: seznámení, zábava, nácvik držení tyčky jako lyžařské hůlky
- Pomůcky: gymnastická tyčka
- Popis:

Hráči stojí v kroužku čelem k sobě, ten kdo hru začíná drží v ruce tyčku svisle k zemi. Klepne s tyčí několikrát o zem před sousedním hráčem a říká: „Já jsem Martin (každý své jméno) a ty?“, hráč před kterým bylo poklepáno tyčí, ji převezme a stejně pokračuje s poklepáním před dalším hráčem. Když tyč projde celé kolo, hráči by měli vědět vedle koho stojí. V dalším kole již může každý hráč měnit směr posílání tyčky a místo, aby říkal svoje jméno, musí říct jméno toho, komu tyč posílá a před kým zaklepal. Kdo se splete má trestný bod.

- Poznámky:

Upozornit hráče na držení tyče svisle domů a že nesmí spodní konec tyče zvedat nad kolena.

### Boj o hůlku

- Cíl: rozvoj sluchového vnímání a prostorové orientace, zahřátí organismu, příprava na obdobnou hru na sněhu
- Pomůcky: gymnastická tyč
- Popis:

Hráči stojí ve skupině blízko sebe, vedoucí s tyčí potichu odejde na libovolné místo a zastaví se. Ve chvíli, kdy hráči zaslechnou ťukání tyčkou o zem, snaží se co nejrychleji dostat k vedoucímu. Poslední dostává trestný bod, hráči zůstávají na místě a vedoucí opět potichu odchází na jiné místo.

- Poznámky:

Nutné tmavé brýle pro děti se zbytky zraku

### **Drž stopu**

- Cíl: Nácvik vnímání nerovností, držení přímého směru a rovnováhy
- Pomůcky: gymnastický koberec, stopky
- Popis:

Na jedné krátké straně rozbaleného gymnastického koberce stojí v zástupu dvě družstva. První z každého družstva vychází podél svojí dlouhé strany koberce tak, aby jednou nohou držel stále kontakt s okrajem koberce. Na konci koberce se otočí a stejně postupuje při zpáteční cestě, ale nyní drží kontakt s kobercem druhá noha. Tlesknutím do ruky předá štafetu dalšímu v zástupu, počítá se čas celého družstva. Za každé vypadnutí ze stopy (ztráta kontaktu s kobercem) se družstvu připočítává trestných 10 vteřin

- Varianty:

Hráči zdolávají stejnou trasu výstupem stranou jako při výstupu do prudkých kopců na lyžích. Pokud noha sestoupí z okraje koberce, připočítává se družstvu opět trestných 10 vteřin.

- Poznámky:

Všichni hráči si nejdříve vyzkouší projít trasu předepsaným způsobem, pak teprve soutěžíme. Hráči se zbytky zraku jsou rovnoměrně rozděleni do družstev nebo mají neprůhledné brýle. Je dobré, aby vidící komentoval průběh závodu a povzbuzoval hráče.

### **Psí spřežení**

- Cíl: Nácvik skluzu a klouzání
- Pomůcky: Návleky na boty (my jsme použili staré teplé ponožky), švihadla nebo lana dlouhé asi 3 metry
- Popis.

Na jedné straně tělocvičny stojí dvojice přibližně váhově odpovídajících hráčů. Jeden z dvojice je lyžař, má na botách návleky, druhý je tažný pes a kolem pasu má lano, jehož volné konce uchopí lyžař. Ten se ve dřepu snaží dojet na konec tělocvičny

tažen svým psem. Na konci tělocvičny si hráči vymění role, vítězí dvojice, která bude první na startovní čáře, za pád lyžaře připočítáváme trestných 10 vteřin.

- **Varianty:**

Lyžař projíždí danou trasu ve stoje.

- **Poznámky:**

Nejdříve je nutné, aby si hráči vyzkoušeli roli lyžaře i tažného psa. Jízdu ve dřepu zvládli bez větších obtíží po chvíli všichni hráči, zatímco jízda ve stoji dělala většinou delší čas potíže.

### **Lyžařské posezení**

- **Cíl:** nácvik rovnováhy, koordinace, zábava

- **Pomůcky:** žádné

- **Popis:**

Hráči si stoupnou za sebe do kruhu všichni pravým ramenem dovnitř s rozestupy na délku předloktí a uchopí stojícího před sebou za boky. Pomalu se všichni najednou posazují na kolena hráče stojícího za nimi. Když všichni pohodlně sedí, snaží se udělat malý krok pravou nohou vpřed, po té levou.

- **Poznámky:**

Zdůraznit pomalé posazování a všech hráčů najednou.

### **Bruslařské závody**

- **Cíl:** nácvik skluzu a lokomoce

- **Pomůcky:** návleky na boty

- **Popis:**

Hráči stojí v zástupu za vidícím vedoucím, drží se stojícího před sebou za boky. Vedoucí určí, která noha začíná se skluzem do strany a dopředu jako při bruslení, celý zástup se snaží o stejný pohyb. Vedoucí vede zástup v hadu za sebou po celém prostoru tělocvičny. Pokud všichni pohyb dobře zvládají, utvoříme dvě družstva, kdy vedoucím se stává hráč se zbytky zraku nebo nejlépe pohybově zdatný hráč. Z kratší strany tělocvičny bruslením vyrazí první družstvo k učiteli, který stojí před koncem tělocvičny

a hlasově je navádí, jeho objedou a vrací se zpět na start. Družstvo se nesmí po celou dobu závodu rozdělit, nesmí chodit, pouze se klouže. Počítá se čas, kdy se vedoucí družiny dotkne stěny tělocvičny, odkud družstvo startovalo. Pak vyráží druhé družstvo na stejnou trasu.

- **Poznámky:**

Někdy je nutné slovně nasměrovat družstvo, aby po obrátce našli cestu do cíle.

### **Koloběžka**

- **Cíl:** nácvik skluzu, rovnováhy

- **Pomůcky:** návleky

- **Popis:**

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, stojí v zástupu za sebou, na jedné botě mají návlek. Na povel vyráží první z družstva k protilehlé straně tělocvičny tak, že nohu s návlekiem suně po zemi a druhou se odráží jako při jízdě na koloběžce. Na konci tělocvičny si přezuje návlek na druhou nohu a vrací se zpět k zástupu, kdy další hráč z jeho družstva jej může slovně navádět. Vyhrává družstvo, které se celé vystřídá a dojede první do cíle.

- **Varianty:**

Možno hrát stejně jako soutěž jednotlivců a zpět je slovně navádí vedoucí.

- **Poznámky:** Před soutěží nejdříve nutno vyzkoušet a vedoucí opravuje případné chyby.

### **Zamrzlé hodiny**

- **Cíl:** odhad úhlů

- **Pomůcky:** žádné

- **Popis:**

Hráči jsou rozestoupeni po celé tělocvičně s dostatkem místa kolem sebe minimálně na upažení, stojí čelem k vedoucímu. Ten hlásí: „Hodinky zamrzly na šesté hodině“. Všichni hráči se otočí podle ciferníku hodin, vycházíme z toho, že oni stojí na středu hodin a před nimi je dvanáctka, v tomto případě se otočí o 180°. Vedoucí pak

všechny hráče opraví a srovná podle toho zda přetočili nebo nedotočili a pak zahlásí jinou hodinu. Nejdříve si alespoň pětkrát vyzkouší otočit bez bodování a poté se hraje naostro. Každý, kdo mine cíl o více jak 10°, dostává trestný bod. Vítězí hráč s nejmenším počtem trestných bodů.

- **Varianta:**

Vedoucí nehlásí čas, ale stupně o kolik se má každý hráč otočit.

- **Poznámky:**

Nutno upozornit, že se každý musí otáčet doprava – po směru hodinových ručiček. Děti z pravidla nižší úhly kolem 90° přetáčely a otočky o 180° a více nedotáčely, ale po několika hrách se výrazně zlepšily.

### **Výstup na Sněžku**

- **Cíl:** nácvik výstupů

- **Pomůcky:** švédská lavička, žebřiny

- **Popis:**

Utvoříme dvě družstva, každé stojí za svojí lavičkou zavěšenou na žebřinách. První vystupuje po lavičce jako při výstupu oboustranným odvratem, u žebřin se otočí a sestupuje dolů oboustranným přívratem. Pokud projde celé družstvo, zvýšíme sklon lavičky a vyzveme hráče, kdo si troufne na prudší svah. Nikoho nenutíme, vítězí všichni, kteří to zkusí.

- **Varianty:**

Výstup stranou a sestup stranou.

Místo sestupu se sklouznout.

- **Poznámky:**

Nejdříve hráče držíme za ruku při výstupu i sestupu, později můžeme hráčům dělat pouze záchranu. Dbáme na zvýšenou bezpečnost, a proto raději nevolíme formu soutěže.

### **Obouvaná**

- Cíl: nácvik obouvaní lyžařských bot
- Pomůcky: každý svoje lyžařské boty
- Popis:

Všichni hráči bez bot stojí na jedné straně tělocvičny, na druhé straně tělocvičny jsou na hromadě všechny běžkařské boty. Na povel a zvukové navádění všichni hráči najednou vybíhají a snaží se co nejrychleji najít a obout svoje boty. Vítězí ten, kdo má první správně nasazené svoje boty.

- Poznámky:

Děti měly lyžařskou výbavu půjčenou ze školy a jelikož většina bot byla stejného typu, musely být boty označeny brailovým písmem.

### **Start**

- Cíl: nácvik nazouvání lyží
- Pomůcky: lyže, hůlky, držáky, lyžařské boty, gymnastický koberec
- Popis:

Hráči stojí na gymnastickém koberci v dostatečných rozestupech, každý drží v ruce svoje sepnuté lyže a hole. Na povel „start“ se každý snaží co nejrychleji rozepnout držáky lyží a nazout lyže. Vítězí ten, který je první obut do lyží a drží správně navlečené hole.

- Varianta:

Z nazutých lyží co nejrychleji a správně zkompletovat a upnout lyže do držáků.

- Poznámky:

Před soutěží je nutné, aby si děti své lyže dobře prohlédly.

### 6.3 Lyžařský kurz

Letošní lyžařský kurz Speciální školy pro zrakově postižené Jaroslava Ježka se konal na konci února na Zadově na Šumavě. Jelikož to bylo pár dní po velkém úspěchu Kateřiny Neumannové na zimních olympijských hrách a jejího očekávaného návratu na Zadov, atmosféra pro výuku lyžování zde snad nemohla být lepší. Děti každý den vycházely na tratě v naději, že „Zlatou Kateřinu“ potkají a budou o tom doma vyprávět.

Počasí a podmínky pro lyžování byly vynikající. Přijížděli jsme na hory, kde bylo sice dostatek sněhu, ale byl to přemrzlý zledovatělý podklad. Do rána však napadlo asi 15 cm čerstvého sněhu a další připadával. Lyžařské tratě v této lokalitě jsou výborně upravovány, pro naši potřebu nácvičku a her se nejideálněji jevil lyžařský stadión, v jehož středu bylo protaženo asi deset lyžařských stop přibližně padesátimetrové délky. Nácvička lyžování zde se nám zdál bezpečný, neboť stadión je z větší části oplocen, na rovině, dostatečný kus od silnice a žluté vesty, které jsme nosili nebylo možné přehlédnout.

Lyžařského výcviku se zúčastnilo osm dětí, bohužel pouze tři děti ze IV. ZŠ třídy, kde jsem praktikovala suchou přípravu ve formě průpravných her a cvičení. Dalších pět dětí bylo ze třídy III. ZvŠ - zvláštní školy, která je též součástí Speciální školy pro zrakově postižené Jaroslava Ježka. Pro bližší poznání skupiny absolventů lyžařského výcviku uvádím u žáků věk, zrakovou kategorii, TV omezení, zkušenosti s lyžováním a zda absolvovali předsezónní přípravu. Pro zachování soukromí žáků jsou jména smyšlená.

Vlasta, 15 let, B 1 – VOP, L světlocit, TV omezení - skok, doskoky, zvedání těžkých břemen, dlouhých běhů, bez lyžařských zkušeností, absolvovala předsezónní přípravu.

Irena, 13 let, B 1 – VOP, L světlocit, bez TV omezení, bez lyžařských zkušeností, absolvovala předsezónní přípravu.

Vojtěch, 14 let, B 1 – VOP, L světlocit, TV omezení - skoky, skoky do vody po hlavě, potápění, kotouly, prudké předklony, zvedání těžkých břemen, údery do hlavy a břicha, prudké rotace hlavou, necvičit do vyčerpání, dozor v bazénu, několikaleté zkušenosti na



sjezdových lyžích a jednoleté zkušenosti na běžeckých lyžích, absolvoval předsezónní přípravu.

Jan, 16 let, B 2 – VOP, L 2, 5/50, TV omezení – necvičit do vyčerpání, bez lyžařských zkušeností, neabsolvoval předsezónní přípravu.

Jakub, 16 let, B 1 – VOP, L – světlocit, TV omezení – necvičit do vyčerpání, nedělat prudké pohyby hlavou, do bazénu pouze s dozorem, několikaleté zkušenosti na běžeckých lyžích s turistickým oddílem, neabsolvoval předsezónní přípravu.

Aleš, 17 let, B 3 s optikou, VOP 5/50, VOL světlocit, TV omezení – skoky, skoky do vody po hlavě, kotouly, potápění, prudké předklony, zvedání těžkých břemen, údery do hlavy, několikaleté zkušenosti s během na lyžích, neabsolvoval předsezónní přípravu.

Martin, 17 let, B 1 – VOP, L – 0, TV omezení – skoky, doskoky, dlouhé běhy, zvedání těžkých břemen, bez lyžařských zkušeností, neabsolvoval předsezónní přípravu.

Alena 17 let, B 1 – VOP, L světlocit, těžká sluchová vada – naslouchadlo, TV omezení – vytrvalostní cvičení, dvouleté lyžařské zkušenosti, neabsolvovala předsezónní přípravu.

Při vlastní realizaci her bylo nutné brát v úvahu výše uvedené faktory a maximálně dbát na bezpečnost žáků.

## 6.4 Hry na sněhu

### Netradiční nástup

- Cíl: orientace při pohybu na lyžích
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči se staví do řady vedle sebe podle různých kritérií, např. podle abecedy počátečních písmen jejich křestních jmen, dále podle příjmení, věku, váhy a pod.
- Poznámky:

Využívali jsme tuto hru na začátku výukového bloku, hlášení podával ten, který byl v řadě první.

### Zbloudilá zvířátka

- Cíl: nácvik sluchového vnímání a prostorové orientace při pohybu na lyžích
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči jsou rozmístěni volně v prostoru vzdáleni na doslech. Vedoucí pošeptá každému hráči, jaké zvíře bude představovat. Hráčů musí být sudý počet, neboť vždy se dávají dvojice zvířat, která k sobě patří (kocour – kočka, kohout – slepice, a pod.) Vedoucí oznámí začátek hry a každý hráč začne vydávat citoslovce typické pro zvíře, které představuje a podle sluchu se snaží najít svého zvířecího partnera. Vyhrává dvojice, která se najde první.
- Poznámky:

Pro děti bylo zábavné, když se do hry zapojili i vedoucí s klapkami na očích. Při prvních hrách je vhodné párovat k sobě hráče pohybově méně zdatného se zdatnějším.

### Boj o hůlku

- Cíl: nácvik střídavého běhu bez holí
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči stojí v řadě vedle sebe bez holí. Vedoucí odejde na místo 20 až 100 m vzdálené a zapíchne zde hole o počtu o jednu méně než je počet hráčů, dvě hole si nechá v ruce a začne s nimi ťukat o sebe. To je signál pro start, hráči vyráží a snaží se každý ukořistit jednu hůlku, na koho nezbude, získává trestný bod. Hráči zůstávají na místě a vedoucí opět s holemi odjíždí na jiné místo.

- **Poznámky:**

Nelze hrát při silnějším větru, kdy by ťukání holí o sebe nebylo slyšet, nebo je nutno zvolit nějaký jiný signál. Vzdálenosti a směr je vhodné nejrozmanitěji měnit. Hráči se zbytky zraku musí mít klapky na očích.

### **Setkání**

- **Cíl:** nácvik klasické techniky běhu na lyžích

- **Pomůcky:** lyžařské vybavení

- **Popis:**

Dvě družstva hráčů vzdálených od sebe asi 50 m, každé družstvo má před sebou svojí stopu. Na povel vyráží co nejrychleji první hráč z každého družstva ve svojí stopě ke družstvu soupeřů, ve chvíli kdy se lyžaři míjí zakřičí vedoucí: „stop“, lyžaři se zastaví a pozdraví se, po pozdravu pokračují dvoudobým během střídavým ve stejném směru. Bod pro družstvo získává hráč, který doběhl dříve ke družstvu soupeřů a další bod mohou získat oba hráči, pokud správně určí, koho zdravili. Až se vystřídají všichni hráči, vedoucí sečtou body a vítězí družstvo s více body.

- **Varianty:**

Trasu absolvují soupažným během jednodobým. Při pozdravu mohou hráči měnit hlas.

- **Poznámky:**

Vedoucí si průběžně zapisuje body, aby na konci bezpečně určil vítěze. Klapky na oči mají hráči se zbytky zraku. Důležitá je kvalitní stopa, která hráče povede bez zvukového navádění.

### **Cukr, káva, limonáda**

- Cíl: nácvik rozjíždění a zastavování na lyžích
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči stojí v řadě vedle sebe s dostatečnými rozestupy, vedoucí je vzdálen cca 100 m, zavře oči a hlasitě říká: „cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Hráči se rozjíždí na povel „cukr“ směrem k vedoucímu a na slovo „bum“ musí zůstat nehnutě stát, vedoucí otvírá oči a kdo se v tu dobu pohne, musí příští kolo zůstat na místě. Vítězí hráč, který dorazí první k vedoucímu.

- Poznámky:

Oblíbená dětská hra dostává na lyžích jiný rozměr, hráči zjišťují, že lyže nelze tak snadno zastavit. Vedoucí se k hráčům neotáčí zády, ale pouze zavírá oči, protože by hráče mátl, odkud zvuk přichází.

### **Sviť sluníčko**

- Cíl: nácvik obrátů přívratem a odvratem
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči jsou rozmístěni v prostoru, nejlépe v nepošlapaném sněhu, každý má kolem sebe alespoň tři metry místa a snaží se opakovanými odvraty nakreslit na zemi sluníčko. Vedoucí snažení hráčů komentuje a případně je opravuje.

- Varianta:

Slunce kreslíme opakovanými přívraty.

- Poznámky:

Nejdříve je nutné dětem metodu obrátů opakovanými přívraty a odvraty dobře vysvětlit a vyzkoušet ji s nimi. Z počátku nevidomé děti při provádění obrátů nedokázaly zůstat na místě, zvláště při provádění opakovaných odvrátů popojížděly dopředu.

### **Hutututu**

- Cíl: zábava, nácvik běhu na lyžích
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráč se postaví do stopy na startovní čáru, nadechne se a začne říkat: „hututututu“, v tu chvíli vyrazí klasickou technikou běhu na lyžích a jede dokud vydrží s dechem. Kde skončí, udělá dva úkroky stranou ze stopy, na té úrovni zůstává stát a jede další. Vítězí hráč, který dojel nejdál.

- Varianty:

Hráči stojí v řadě vedle sebe s dostatečnými rozestupy a na povel vedoucího vyrazí s pokřikem všichni najednou, kde jim dojde dech, zůstávají stát.

- Poznámky:

Větší motivací pro ostatní hráče je, pokud první startují zdatnější lyžaři.

### **Lavina**

- Cíl: nácvik pádů a vstávání
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Pokud vedoucí zakřičí: „lavina“, musí si všichni hráči co nejrychleji lehnout na zem, pak vedoucí oznámí: „minula nás“ a hráči mohou vstát. Kdo si lehne jako poslední, získává trestný bod. Pokud zakřičí: „lavina“ někdo jiný než vedoucí, získává tři trestné body. Hra se může hrát v průběhu jednoho výukového bloku, či po celou dobu výcviku.

- Poznámky:

Nejdříve je nutné nacvičit bezpečné padání a vstávání bez holí a s holemi. Hrát pouze, když mají hráči kolem sebe dost místa, není příliš mokrá sněh a pokud nejsou hráči již moc unaveni.

### **Bruslařské závody**

- Cíl: nácvik skluzu
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Hráči stojí v řadě vedle sebe s dostatečnými rozestupy, před nimi stojí vedoucí-trasér. Nevidomý hráč se pevně drží za konec svých holí nad talířem a trasér stojící před ním má poutka těchto holí navlečeny na rukách. Na povel se rozjíždějí traséři bruslením vpřed a nevidomí hráči se nechají táhnout, vítězí, kdo je v cíli první.

- Varianty:

Jízda krásy, kdy jede pouze jeden pár a ostatní vidící hodnotí postoj taženého, případně plynulost jízdy páru.

Traséři bruslí a tlačí nevidomého před sebou.

- Poznámky:

Nejdříve několikrát vyzkoušet než začne soutěž, možné též spárovat dvojice dětí se zrakovým postižením, pokud zvládají techniku bruslení. Upozornit děti na chyby jako předklon trupu a posunutí pánve a těžiště vzad nebo příliš propnutá kolena.

### **Lanovka**

- Cíl: nácvik skluzu
- Pomůcky: lyžařské vybavení, lano dlouhé nejméně 10 m
- Popis:

Jeden lyžař se postaví a chytí se konce lana, na druhém konci stojí zbytek hráčů, kteří se jej snaží přetáhnout k sobě.

- Varianty:

Můžeme hrát jako soutěž dvou družstev. Družstvo, které přetáhne na svou stranu rychleji lyžaře, získává bod. Po vystřídání všech hráčů družstvo s více body vítězí.

- Poznámky:

Osvědčilo se zapojení vedoucích do hry, kteří povzbuzují hráče a komentují průběh soutěže.

### **Semafor**

- Cíl: nácvik jízdy v pluhu a brždění
- Pomůcky: Lyžařské vybavení, případně krátké lano
- Popis:

Cvičíme na mírném svahu nebo na mírně se svažující cestě končící rovinou, podél cesty asi v pětimetrových rozestupech stojí vedoucí. První lyžař vyjíždí klouzavým pluhem dolů, hlasově ho navádí první vedoucí, který hlásí barvy na semaforu, pokud volá: „zelená“, lyžař ví, že může pokračovat dál. „Oranžová“ znamená, aby se lyžař připravil, že přijde nějaká změna a na „červenou“ musí zastavit brzdivým pluhem. Když lyžař projede kolem navádějícího vedoucího, přebírá navádění vedoucí stojící pod ním.

- Poznámky:

Jízda v pluhu pro nevidomé děti je velmi obtížná, ani po celotýdenním nácviku ji nezvládly všechny děti. Děti těžko poznávaly, jak velký přívrat udělat, aby se jim nekřížily lyže. S těmi dětmi, které pluh dobře nezvládaly, ale chtěly si trasu se semaforem projet, ji procházel vedoucí, lyžaře přidržoval na krátkém laně a děti střídaly klouzavý pluh a brzdivý pluh, podle barvy na semaforu.

### **Koloběžka**

- Cíl: nácvik skluzu a rovnováhy
- Pomůcky: lyžařské vybavení
- Popis:

Lyžaři si sundají jednu lyži, nohu s lyží položí do krajní stopy, která je vede a odráží se nohou bez lyže jako při jízdě na koloběžce. Vyzkoušíme i jízdu po druhé lyži.

- Varianty:

Jako soutěž při dostatečném počtu stop vyjíždějí všichni najednou.

Jízda na koloběžce bez holí.

Soutěž dvou družstev, kdy každé družstvo má svojí stopu a po dvaceti metrech je obrátka, kde vedoucí pomůže hráči s výměnou lyže na druhou nohu a s nastavením do stopy. Lyžař pak jede zpět ke svému družstvu, kde předává štafetu.

- **Poznámky:**

Pro méně zdatné děti bylo zdolání dvacetimetrového úseku „na koloběžce“ bez holí velkým výkonem. Při soutěži družstev nemusí hráči se zbytky zraku závodit s klapkami, stačí je rovnoměrně rozdělit do družstev.

### **Lyžaři vstávej**

- **Cíl:** průprava lyžařských dovedností, zábava
- **Pomůcky:** lyžařské vybavení
- **Popis:**

Tato hra je obdoba známé hry „Honzo, vstávej“. Hráči stojí v řadě a kolem sebe mají místo na upažení. Vedoucí stojí tak 10 až 15 metrů před nimi a vyzývá prvního hráče v řadě slovy: „lyžaři, vstávej“, ten odpoví: „kolik je hodin?“. Vedoucí teď podle zdatností lyžaře volí úkoly jako např. dva odrazy bez holí, tři soupažné odpichy pažemi, obrat o 360° a pod. Po vykonání úkolu hraje hráč následující v řadě. Vítězí hráč, který první protne pomyslnou cílovou čáru v úrovni vedoucího.

- **Poznámky:**

Tuto statickou hru je třeba hrát za hezkého počasí, aby hráči neprochladli. Hra nabízí možnost, nechat zvítězit méně zdatného hráče. Vedoucí stále komentuje, jak si hráči při hře stojí.

### **20 metrů do cíle**

- **Cíl:** odhad vzdálenosti při jízdě na lyžích
- **Pomůcky:** lyžařské vybavení, měřicí pásmo
- **Popis:**

Hráči stojí v řadě vedle sebe pokud možno každý ve své stopě. Vedoucí zahlásí, kolik metrů je do cíle závodu, např. 20 m a každý lyžař vyjíždí svým tempem až do místa, kde si myslí, že je cíl závodu a tam se zastaví. Ve chvíli kdy stojí všichni hráči,



vedoucí každému nahlásí o kolik metrů přešel nebo nedojel do cíle. Nejdříve na různé vzdálenosti vyzkoušíme, potom jedeme jako soutěž, bod získává ten, který je nejbliž cílové čáry.

- **Poznámky:**

Při soutěži i nácviku je vhodné, aby děti se zbytky zraku měly klapky na očích i pro ně je odhad vzdáleností důležitý.

### **Zamrzlé hodinky**

- **Cíl:** nácvik obrátů odvratem, odhad úhlů

- **Pomůcky:** lyžařské vybavení

- **Popis:**

Hráči stojí rozmístěni v prostoru, každý má kolem sebe alespoň 3 metry místa, čelem k vedoucímu. Vedoucí hlásí, na jakém čase hodinky zamrzly, např. "hodinky zamrzly na třetí hodině" a úkolem hráče je se odvratem otočit po směru hodinových ručiček o 90°. Vycházíme z toho, že hráč je vždy středem hodin a před ním je na ciferníku hodin dvanáctka. Hráčům pak vedoucí řekne, o kolik přetočili nebo nedotočili a počká, až se všichni srovnají. Body získává ten, který je nejbliž požadovanému času. Potom vedoucí předstoupí k dětem opět čelem a zahlásí další čas.

- **Varianta:**

Vedoucí hlásí místo času stupně.

- **Poznámky:**

Dbáme na správné provedení obrátů odvratem, přesnost odhadu je u nevidomých dětí zvláště při pohybu na lyžích velmi obtížná.

### **Kukačka na sněhu**

- **Cíl:** nácvik sluchové a prostorové orientace při pohybu na lyžích

- **Pomůcky:** lyžařské vybavení

- **Popis:**

Určíme hráče, který bude první kukačka. Ten odejde s vedoucím od skupinky ostatních hráčů na místo vzdálené 50 až 150 metrů. Zde se zastaví a začne hlasitě kukat

jako kukačka, v tu chvíli vyjíždí ostatní hráči, každý sám za sebe se snaží kukačku najít. Když kukačku najdou všichni hráči, kukačkou se stává ten hráč, který ji našel jako první.

- **Poznámky:**

Vedoucí dbají o bezpečnost hráčů. Hráči se zbytky zraku, pokud nejsou kukačkou, mají klapky na očích.

### **Start**

- **Cíl:** nácvik nazouvání lyží
- **Pomůcky:** lyžařské vybavení sepnuté držákem
- **Popis:**

Hráči stojí v řadě vedle sebe, každý má kolem sebe asi 3 metry místa a v ruce drží sepnuté lyže. Na povel „start“ se hráči snaží co nejrychleji nazout lyže a hole a dojet k vedoucímu vzdálenému 10 metrů od nich. Vedoucí lyžaře navádí tleskáním, rolničkou nebo slovně. Vítězí hráč, který je první u vedoucího a má nazuté lyže a správně navlečená poutka od holí.

- **Varianta:**

Hráči u vedoucího musí opět lyže sundat a upevnit do držáků.

- **Poznámky:**

Nácvik rozepínání držáků a prohlížení lyží je dobré dělat na začátku výcviku, nejlépe v „lyžárně“ či místnosti, kde si děti vše prohlédnou bez rukavic.

### **Kombinované závody**

- **Cíl:** nácvik lyžařských dovedností
- **Pomůcky:** lyžařské vybavení, stopky
- **Popis:**

Každý hráč musí projet trať následujícím způsobem: 50m střídavým během dvojdobým, dále 50 metrů během soupažným jednodobým, zde obrat odvratem o 180° a zpět bez holí 20 metrů, pak vystoupit ze stopy, převzít od vedoucího hole a dobruslit podle navádění na start. Vítězí hráč s nejlepším časem.

- Varianta:

Udělat jako soutěž družstev, na startu si předávají štafetu.

- Poznámky:

Vedoucí jsou rozmístěni po trati, navádějí závodníky a říkají, kdy mají změnit techniku.

## 7 Diskuze

Během pedagogické činnosti v předsezónní přípravě ve škole jsem se snažila formou her seznámit děti se zrakovým postižením s jednotlivými pohybovými dovednostmi důležitými pro správné zvládnutí techniky běhu na lyžích. Z rozhovoru s dětmi po odehrání hry jsem se snažila dozvědět, zda se jim hra líbila, jestli mají pocit, že při ní procvičovaly ty dovednosti, na které byly upozorněny, zda by případně chtěly hru nějak upravit a zdali by si chtěly hru zahrát znovu. U jednotlivých her jsme dětem vysvětlili, co hra rozvíjí a kdy využijí získané dovednosti při běhu na lyžích. U dětí, které nikdy na lyžích nestály a neměly zkušenost s prováděním pohybů, lze předpokládat zhoršenou schopnost představit si správné provádění pohybů v praxi. Jednotlivé hry byly dětmi přijímány velmi kladně.

Hra „Mluvicí hůlka“ má kromě pobavení a seznámení hráčů za úkol nacvičit správné držení lyžařské hůlky prostřednictvím gymnastické tyčky. Děti jsme při hře zprvu museli často opravovat, neboť při předávání tyčky nedodržovaly její držení svisle dolů, ale po odehrání dvou kol hry se technika držení tyče zlepšila a manipulace s ní se stala bezpečnou.

Hra „Boj o hůlku“, zaměřená na rozvoj sluchového vnímání a prostorové orientace, při hře odhalila bojovného ducha u temperamentnějších dětí, které vždy vyrazily za zvukem jako první, ačkoliv směr nebyl vždy úplně správný. Pravděpodobně se tak dělo z důvodu omezeného prostoru tělocvičny, kterou důvěrně znají. Hra měla být přípravou na stejnou hru na sněhu, kde však nastala odlišná situace. Děti vyrazily za svým cílem teprve ve chvíli, kdy si byly jisté odkud zvuk přichází a během jízdy se zastavovaly, aby si ověřily správnost svého počínání. Při otázce proč si tak opatrně počínají, děti uváděly, že mají obavy z pohybu v otevřeném prostoru, kde se musí orientovat pouze podle zvukového navádění. A to i přes to, že jsme hned na začátku výcviku prostor Zadovského stadiónu dětem dopodrobna popsali a provedli je po něm.

Hru „Drž stopu“, která rozvíjí vnímání nerovností a držení přímého směru, si nejdříve všichni žáci vyzkoušeli a úkol se jim zdál jednoduchý, ovšem při absolvování prvního soutěžního kola, kdy zvýšili rychlost provedení, často neudrželi kontakt s kobercem, za což si pro své družstvo připočítávali trestné vteřiny. Až po několikátém

opakování se jim podařilo najít kompromis mezi rychlostí a bezchybným provedením tak, aby byli v soutěži co nejlepší. Hra klade nároky na pozornost učitele, neboť musí žáky spravedlivě opravovat a ještě komentovat celý průběh soutěže.

Hra „Pší spřežení“ získala u dětí nejvíce kladných bodů, chtěly ji opakovaně zkoušet i v dalších hodinách. Po počátečních neúspěších, kdy lyžaři již při startu padali, neboť se jejich tažní psi moc prudce rozeběhli, se dvojice sladily a snažily se vyvarovat chyb, na které jsme je upozorňovali. Jako např. příliš propnutá kolena, moc velký předklon a vysazování „zadečku“. Při opakování hry v následující hodině tělesné výchovy si sami žáci vyžádali jízdy krásy, kde jsme hodnotili postoj lyžaře při jízdě.

Hra „Lyžařské posezení“, určena pro nácvik koordinace a rovnováhy, vyžadovala od dětí disciplínu a důvěru. Na začátku nechtěly uvěřit, že je možné se posadit na klín spolužáka jiné váhové kategorie, posazování prováděly překotně a proto bylo úspěšné posazení všech uskutečněno až na čtvrtý pokus. Pomalé kroky vpřed za to celá skupina zvládla okamžitě.

Při hře „Bruslařské závody“ pokud vedl zástup pedagog, žáci dodržovali stejný pohyb při skluzu dopředu a do strany. Při jiné formě soutěže, kdy byli vedeni spolužákem, družstvo získalo větší rychlost na úkor kvality provedení skluzu a koordinovaného pohybu. Pro nácvik skluzu a lokomoce proto doporučujeme nevolit soutěžní formu.

Hru „Koloběžka“ jsme měli možnost vyzkoušet i na lyžařském kurzu a v obou podmínkách měla hra u dětí úspěch až po opakovaném provádění. Stejně jako na lyžích, i při nácviku v tělocvičně, byl při počátečních pokusech skluz a odraz velmi krátký. Děti nedokázaly udržet rovnováhu a celý pohyb na nás působil nekoordinovaně, u některých žáků toporně. Při opakovaném zkoušení se zlepšovala rovnováha a prodlužoval skluz, takže stejnou vzdálenost děti zdolaly na méně odrazů. Na lyžích jsme nejdříve zkoušeli jízdu s holemi a později i bez nich. Všimli jsme si, že dětem, které si hru vyzkoušely již v předsezónní přípravě, stačil výrazně kratší čas na zvládnutí této dovednosti.

Hra „Zamrzlé hodiny“ má procvičit odhad úhlů, který je důležitý pro trasování těžce zrakově postiženého na lyžích. Dobré zvládnutí této dovednosti nám umožňuje snadné navedení zrakově postiženého do stopy a přesněji mu přiblíží velikost zatáčky v terénu. Z literatury o prostorové orientaci je známé, že nevidomí menší úhly kolem

90° přetácejí a otočky o 180° a více nedotácejí, což se potvrdilo i při našem nácviku. Po několika hrách se všichni hráči výrazně zlepšili. Když jsme hráli stejnou hru na lyžařském výcviku na lyžích, byla tato ztížena o zvládnutí dovednosti obrátů odvratem a dětem bez lyžařských zkušeností dělala problémy. Děti nedokázaly při obratech zůstat na místě, ale s každým odvratem popojížděly do předu. Při přesnosti odhadu zde nebylo rozdílu mezi dětmi, které hru již vyzkoušely v předsezónní přípravě, ale vyhrávaly děti s většími lyžařskými zkušenostmi. Obraty odvratem a přivratem jsme proto s dětmi trénovali i individuálně.

Ke hře „Výstup na Sněžku“ asi polovina dětí přistupovala s obavami. Pro hru, která měla pomoci nakloněné roviny imitovat výstupy do kopce různými způsoby, nebyla z důvodu bezpečnosti zvolena forma soutěže. Do činnosti jsme děti nenutili, ale po výstupu prvních odvážlivců si výstup vyzkoušeli všichni. Když jsme místo sestupu dětem dovolili, aby se dolů sklouzly, chtěly výstupy zkoušet i v dalších hodinách. Po několika opakováních děti při provádění výstupu získaly větší jistotu, což bylo patrné ve způsobu provedení. Při této hře je nutné klást velký důraz na bezpečnost.

Hra „Obouvaná“ měla kromě nácviku obouvání lyžařských bot výuku zpestřit a žáky pobavit. Tento účel byl naplněn hned při prvním pokusu, kdy se snažil jeden chlapec about o několik čísel menší botu, neboť jiná na něj nezbyla, zatímco jeho spolužačka se těšila z vítězství v pohodlné botě.

Účelem hry „Start“ byl nácvik nazouvání lyží, správné navlečení lyžařských holí a zpětné zkompletování lyžařské výbavy. Upínání lyží a holí do držáků po každém výcvikovém bloku je pro zrakově postižené důležité proto, aby našli svojí výbavu, která se hůře označuje brailovým písmem. Nácvikem této činnosti získaly děti náskok při provádění stejné soutěže na lyžařském výcviku před dětmi, které tuto činnost dělaly poprvé. Když jsme stejnou soutěž zkoušeli na konci výcviku, pořadí se úplně změnilo.

Lyžařského kurzu se zúčastnily pouze tři děti ze třídy, kde jsme zařadili hry v předsezónní přípravě. Dalších pět žáků bylo ze zvláštní školy, pro tři z nich nebylo lyžování novinkou (rychle a snadno se do her zapojili). Další dva chlapci ze zvláštní třídy, kteří na lyžích nikdy nestáli (méně pohybově nadaní), se zpočátku ke hrám stavěli s jistou nedůvěrou, ale po odehrání prvních her se dožadovali dalších s odůvodněním, že je to velmi dobrodružné. Pro získávání informací od dětí jsem volila opět formu

rozhovoru se stejnými otázkami jako v předsezónní přípravě. Úspěch her byl velmi individuální, vesměs se dětem líbily ty hry, ve kterých byly úspěšné nebo se dobře pobavily. Složení družstev při závodech jsme různě střídali, snažili jsme se o to, aby každé dítě alespoň jednou za den v některé hře zvítězilo. Pro některé děti bylo nejvíce motivující, když se zlepšily samy před sebou, např. při prvním provedení hry „Hutututu“ ujely 7 metrů a na podruhé již 11 metrů. Možná i proto chtěly další den hru opakovat. Jistě byl také důvod jejich výrazného zlepšení v tom, že nevidomé děti mají zpočátku ke všem novým činnostem zdrženlivější přístup. Nedovedou si zcela představit, co je čeká a tak napoprvé ke každé hře přistupovaly opatrněji a plně jí prožily až v dalším opakování. V následující části doplňuji k jednotlivým hrám, které jsme vyzkoušeli na lyžařském kurzu na Zadově, poznatky z našeho pozorování.

Hru „Netradiční nástup“ jsme obvykle volili na začátku výukového bloku, kdy se děti zábavnou formou seřadily a byly připraveny k výuce. Při prvním nástupu jim seřazení trvalo skoro 10 minut, pak přišly na taktiku, kdy se sami organizovaly a řadily dle daných kritérií. Již nepotřebovaly navádění vidících a řada byla připravena na výcvik během dvou minut.

Hra „Zbloudilá zvířátka“, zaměřená na rozvoj sluchového vnímání a prostorovou orientaci, sloužila též k pobavení žáků při výuce. Po zapojení pedagogů s klapkami na očích dostala hra jiné dimenze. Děti se nechaly strhnout dospělými a ze Zadovského stadiónu se linuly zvuky jako ze ZOO. Chvilí trvalo, než se děti po odehrání hry uklidnily, poté nastoupily do další výuky plny elánu.

Hra „Setkání“ procvičuje klasickou techniku běhu na lyžích ve standardních podmínkách (ve stopě). Protože jsme zvolili formu soutěže, děti se snažily celý pohyb zrychlit, tím že se více odrazily a prodloužily fázi skluzu. Některé se dokonce „nedopatřením“ dostaly do jednooporového postavení, ačkoliv dosud tuto dovednost nezvládaly. Když jsme chtěli, aby stejnou dovednost zopakovaly při výcviku, tvrdily, že to nezvládnou. Pro méně zdatné lyžaře bylo motivující, že mohli pro své družstvo získat bod, pokud správně určili koho pozdravili.

Neočekávaně zapůsobila hra „Cukr, káva, limonáda“, do které se z počátku dětem moc nechtělo s odůvodněním, že je to hra pro „prťata“. Když si vyzkoušely, že nelze tak snadno na povel zastavit na místě, vymýšlely taktiku co nejučinnějšího odrazu

a rychlého zastavení. Ti, kteří zvládali pluh, zastavovali pluhem, ostatní zastavovali zapíchnutím holí.

Při hře „Svit' sluníčko“ nacvičujeme obraty přivratem a odvratem. Tato činnost bez kontroly zraku je obtížná. Při obrazech přivratem se dětem často křížily špičky lyží, při obrazech odvratem nedokázaly zůstat na místě a popojížděly dopředu. Pokud jsme děti individuálně opravovali, již při „malování“ třetího sluníčka se jim obraty odvratem dařily. Ke zvládnutí obratů přivratem potřebovaly delší čas.

Hra „Hutututu“ měla u dětí největší úspěch ze všech činností na lyžích. Při jízdě jednotlivců ve stopě se zdokonalovaly v klasické technice běhu na lyžích. Při opakování hry se snažily nejen hospodařit s dechem, ale i prodloužit skluz. Zatímco když jsme hru zkoušeli všichni najednou v řadě vedle sebe, zrychlovali žáci jízdu na úkor kvality provedení odrazu a skluzu, takže výsledná ujetá vzdálenost byla kratší než při jízdě jednotlivců ve stopě. Hru jsme opakovali několik dní po sobě a na závěr lyžařského výcviku většina dětí ujela až dvojnásobnou vzdálenost než při pokusu první den.

Hru „Lavina“ jsme s dětmi hráli v průběhu celého dne v místnosti i na sněhu při výcviku. Předcházel jí nácvik pádů a vstávání s holemi i bez nich. Hru jsme hráli pouze v bezpečném prostředí, kdy všichni měli kolem sebe dostatek místa. Některým žákům se po pádech na sněhu už nechtělo vstávat.

Hru „Bruslařské závody“ jsme zkoušeli až při čtvrtém výukovém bloku, kdy již děti získaly větší jistotu při pohybu na lyžích. Důvěra v traséry a nabyté lyžařské zkušenosti dovolily dětem, aby si hru užily od prvního provedení. Nejraději by se nechaly tahat celý den. Většinu dětí bylo nutné upozorňovat na chyby jako předklon trupu, posunutí těžiště vzad a příliš propnutá kolena. Pouze jednoho žáka jsme zprvu museli táhnout i tlačit, neboť pravděpodobně ze strachu z nové činnosti stále padal. Nejzdatnější žák s nejmenší vadou zraku, pak tahal ostatní spolužáky i ve volných chvílích.

Při hře „Lanovka“, zaměřené na nácvik skluzu, to chvílemi vypadalo jako při hrách zaměřených na rozvoj síly. Pokud celé družstvo netáhlo rovnoměrně za lano, lyžař držící se lana spadl, ale ten se většinou nechtěl pustit a nechal se dosmýkat za cílovou čáru.

Hra „Semafor“ byla pro všechny děti nejobtížnější. Pouze dva žáci na začátku výcviku zvládali jízdu v klouzavém pluhu a zastavení v pluhu brzdivém. Pro nevidomé



je postavení do oboustranného přivrátu (do pluhu) velmi náročné, jelikož stačí minimální pohyb špičkou nohy a zkříží se jim lyže, potom ani vytlačení kolen vpřed a dopředu nezabrání pádu. S dětmi které tuto dovednost nezvládaly a i tak si chtěly hru vyzkoušet, jsme prošli trasu a přidržovali je na laně, ony pak střídaly klouzavý pluh a brzdivý pluh, podle barev na semaforu. Dva chlapci neměli odvahu hru zkusit vůbec. Do konce lyžařského výcviku jízdu a zastavení v pluhu bezpečně zvládly pouze čtyři děti.

Při hře „Lyžaři vstávej“ jsme si ověřili, zda-li děti zvládnou provést různé lyžařské dovednosti podle jejich názvu. Až na malé výjimky kdy místo obrátů přivrátlem dělaly obraty odvrátlem, procvičené dovednosti zvládaly. Hra nám nabízí možnost nechat zvítězit méně zdatného lyžaře.

Hra „20 metrů do cíle“ procvičuje odhad vzdáleností při pohybu na lyžích. Odhad vzdáleností zrakově postižení procvičují při výuce prostorové orientace a děti tuto činnost v běžném životě vesměs dobře zvládají, ale ukázalo se, jak odlišný je odhad při chůzi a při jízdě na lyžích. Nejdříve jsme trénovali odhad kratších vzdáleností do 5 metrů, což se i nám potvrdilo, že je jednodušší. Po zvládnutí jsme přešli na vzdálenosti větší než 10 metrů. Zvládnutí této činnosti usnadňuje trasérovi popis terénu při trasování.

Při hře „Kukačka na sněhu“ měly některé děti strach z otevřeného prostoru, nevítežily při ní děti s největšími lyžařskými zkušenostmi, ale spíše děti temperamentnější, pohybující se rychle i při normální chůzi. Vedoucí musí dbát o bezpečnost žáku, neboť někdy se některý žák vydal na opačnou stranu, než byla kukačka a pak nemohl najít cestu zpět.

Hru „Kombinované závody“ jsme zkoušeli jako soutěž družstev až ke konci výcviku, kdy si všechny tyto lyžařské dovednosti děti v průběhu týdne vyzkoušely. Poslední den jsme ji použili jako závody jednotlivců. Dle našich předpokladů zvítězil chlapec s největšími lyžařskými zkušenostmi, zatímco velkým překvapením pro všechny bylo třetí místo dívky úplné začátečnice, která pouze absolvovala předsezónní přípravu ve škole.

Z našeho pozorování lze shrnout, že nejvýraznějších pokroků ve zlepšení pohybových dovedností po provedení nějaké hry nebo soutěže vykazovaly děti

s dosavadními menšími lyžařskými zkušenostmi. V zápalu hry například zjistily, že pokud se víc odrazí, tak se i víc sklouznou a zrychlí se jejich pohyb. Zatímco když jsme jim tento princip vysvětlovali při běžném nácviku, držely se dále svého, jakoby neměly zatím důvod, proč tu kterou činnost vykonávat správně. Pokud jsme dále srovnávali zlepšení lyžařských dovedností u začátečníků, lépe se nám jevíly dívky ze základní školy než chlapci ze zvláštní školy, kteří na lyžích také stáli poprvé. Jelikož se děvčata ve hře i snáze orientovala a lépe prováděla jednotlivé průpravné prvky, které hra obsahovala, můžeme usuzovat, že příčinou byla předsezónní příprava děvčat ze základní školy.

Při zařazování her do jednotlivých výukových bloků jsme se řídili z části výukovým plánem, z části počasím a také momentální fyzickou únavou a přáním dětí. Potěšující pro nás bylo, že děti se sami dožadovaly jak nových her tak opakování již některých her hraných.

## 8 Závěr

V této práci jsme si stanovili za cíl vytvoření zásobníku herních průpravných cvičení pro běh na lyžích dětí se zrakovým postižením.

Prvním úkolem k dosažení našeho cíle bylo provést analýzu her a průpravných cvičení pro lyžování zdravých dětí. Vycházeli jsme z dostupných publikací zabývajících se problematikou výchovy dětí se zrakovým postižením, čerpali informace z tematických a jiných zdrojů týkající se běhu na lyžích a snažili se provést analýzu literatury, jejímž hlavním tématem jsou pohybové hry, sportovní soutěže a cvičení.

Druhým úkolem bylo vybrat hry pro děti se zrakovým postižením a vyzkoušet je v předsezónní přípravě. Z prostudované literatury jsme vybrali několik herních cvičení, zaměřených na nácvik lyžařských dovedností, které jsme dále upravili pro děti se zrakovým postižením. Při práci ve škole jsme vyzkoušeli a zde popsali jedenáct herních průpravných cvičení, kterých lze využít v hodinách tělesné výchovy v předsezónní přípravě.

Třetím úkolem bylo aplikovat hry již známé z předsezónní přípravy na lyžařském kurzu a vyzkoušet průpravná cvičení a hry na sněhu. Jako velmi důležitý faktor pro zdárné absolvování her na lyžařském kurzu se ukázal výběr místa. Lyžařský stadión na Zadově nám nabízel ideální podmínky pro bezpečný nácvik lyžařských dovedností dětí se zrakovým postižením. Zde jsme vyzkoušeli osmnáct her a herních průpravných cvičení, z toho pět téměř stejných her si část žáků vyzkoušela již v předsezónní přípravě v tělocvičně. Množství her, které jsme vyzkoušeli na lyžařském kurzu, se jeví jako mezní počet aktivit zařaditelných v průběhu jednoho týdne za předpokladu kvalitních sněhových podmínek a dobrého počasí, které nás provázelo celý týden.

Metody zúčastněné pozorování a rozhovor se žáky, které jsme použili k potvrzení hypotézy, nám ukázaly, že hry na lyžích působí pozitivně na rozvoj lyžařských dovedností. U všech dětí se významně zlepšila koordinace, rovnováha a prostorová orientace při pohybu na lyžích. U začátečníků se výrazně prodloužila fáze skluzu a zlepšil se správný pohyb na lyžích. Pohybové hry v tělocvičně zařazované do předsezónní přípravy usnadňují rozvoj lyžařských dovedností na lyžařském kurzu.

Všechny děti hodnotily hry a soutěže jako motivující a zpestřující prvek pro výuku běhu na lyžích.

V magisterské práci plánujeme srovnání dvou skupin dětí se zrakovým postižením při získávání lyžařských dovedností. Skupinu dětí, které prošly předsezónní přípravou v tělocvičně budeme srovnávat s kontrolní skupinou dětí, které přípravu neabsolvovaly. Současně plánujeme sledovat vliv pohybových her na kvalitu provádění jednotlivých lyžařských dovedností na začátku kursu a po jeho absolvování. Plánujeme sestavení dotazníku rozvoje lyžařských dovedností, který budeme kombinovat se strukturovaným pozorováním. Předpokládáme, že nám využití těchto metod umožní přesněji sledovat efektivitu jednotlivých typů aktivit a jednotlivých her.

Věříme, že hry z této bakalářské práce mohou být užitečné pro pedagogy, vychovatele nebo cvičitele zabývající se výukou běhu na lyžích dětí se zrakovým postižením. Doufáme, že využívání her zařazených do zásobníku zvýší motivaci dětí při nácvičku lyžařských dovedností.

## 9 Literatura

1. AUTRATA, R., VANČUROVÁ, J. *Nauka o zraku*. 1. vyd. Brno: IDV PZ, 2002. ISBN 80-7013-362-7.
2. BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-329-3.
3. FLENEROVÁ, H. *Kapitoly z tyflopédie I*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
4. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005. ISBN 80-246-0995-9.
5. HRUŠA, J. a kol. *Lyžování zdravotně postižených – Česká škola*. Praha: Svaz lyžařů ČR, 1999.
6. JANEČKA, Z. Specifika lyžování jinak zrakově disponovaných osob. In *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. Editorka: KARÁSKOVÁ, V. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1078-8.
7. JESENSKÝ, J. a kol. *Studijní materiály k prostorové orientaci a samostatnému pohybu zrakově postižených*. Praha: SI v ČSR, 1978.
8. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.
9. KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima, 2001. ISBN 80-7216-191-1.
10. KOLÍN, J. a kol. *Oftalmologie praktického lékaře*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-861-X.
11. KOS, B. *Zábavná cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-180-1.
12. KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989.
13. MICHALIČKA, V., CHRASTINA, R. *Lyžařská turistika*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1977.
14. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
15. PITROVÁ, Š. a kol. *Chraňte svůj zrak*. Praha: Grada Avicenum, 1993. ISBN 80-7169-037-6.

16. ROVNÝ, M., ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo, 1982.
17. SMÝKAL, J. *Výchova nevidomého dítěte předškolního věku*. Praha: ÚV SI v ČSR, 1986.
18. SOUKUP, J. *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-168-2.
19. SOUMAR, L., BOLEK, E. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0015-8.
20. VACHULOVÁ, J., VACHULE, R. a kol. *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. Praha: ÚV SI v ČSR, 1987.
21. VALENTA, M. *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0698-5.
22. WIENER, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*. 2. vyd. Praha: MŠMT, 1998.
23. ZAPLETAL, M., *Hry na hřišti a v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987.
24. ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985.

### **Elektronické zdroje**

FRANCOVÁ, P. *Poznámky k vedení nevidomého při běhu na lyžích nejen při závodních ambicích*. [online]. [cit. 2006-02-20]. Dostupné z:  
<<http://www.okamzik.cz/poradna/lyzovani.htm>>

## 10 Příloha



Obr. 1.: Lyžařský kurz Zadov 2006



Obr. 2.: Hra „Koloběžka“



Obr. 3.: Hra „Cukr, káva, limonáda“



Obr. 4.: Hra „Netradiční nástup“





Obr. 5.: Hra „Bruslařské závody“



Obr. 6.: Hra „Semafor“