

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**KATEDRA ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ**



Metodická příručka k diplomové práci

**KROUŽEK POHYBOVÉ VÝCHOVY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI  
S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA A JEJICH RODIČE**



KATEDRA ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY A  
TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ

KROUŽEK POHYBOVÉ VÝCHOVY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI S PORUCHOU  
AUTISTICKÉHO SPEKTRA A JEJICH RODIČE

Učební text pro učitele a cvičitele volnočasových aktivit pro předškolní děti s poruchou  
autistického spektra a jejich rodiče

Autorka: Lenka Koudelková

Praha 2010

## Obsah

Úvod .....	4
O pohybovém kroužku.....	7
Nástup .....	9
Běh .....	12
Rozcvičení.....	17
Nářadí.....	24
Závody .....	31
Protažení .....	34
Zpívání .....	37
Nástup .....	39
Příklad cvičební hodiny pro začátečníky .....	41
Závěr .....	46
Příloha.....	47
Literatura.....	48

## Úvod

Tento text je předkládán jako jeden z možných návodů, jak sestavit kroužek pohybové výchovy pro děti s poruchou autistického spektra (PAS) za pomoci jejich rodičů či asistentů.

Učební text není určen pro širokou veřejnost, ale pro učitele a cvičitele volnočasových aktivit pro děti s PAS, kteří se problematikou poruch autistického spektra zabývají.

Tato metodická příručka je součástí mé diplomové práce.

Thorová (2006) sděluje, že je autismus jednou z nejsložitějších a nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje, který vzniká na neurobiologickém podkladě. Důsledkem této poruchy je, že dítě dobře nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá. Podle Gilberga (1999) je autismus vývojová porucha s různým stupněm závažnosti, která se vyskytuje na všech úrovních kognitivních schopností. Příčinou jsou raná poškození mozku, přičemž jsou poškozené především ty oblasti mozku, které jsou zodpovědné za sociální, komunikativní a integrativní schopnosti. Thorová (2007) dále zmiňuje Lornu Wingovou, která již v 70. letech jako nejstěžejnější problematické oblasti u lidí s PAS shrnula do tak zvané „triády narušení“. Tyto problematické oblasti jsou: sociální chování, verbální i neverbální komunikace a představivost. Hrdlička (2004) zmiňuje jako charakteristické problémy v oblasti sociálních vztahů, jazyka/řeči a komunikace a abnormálního chování, hry a zájmů.

Tato porucha je vrozená a „zatím“ ji nelze vyléčit. Speciálními přístupy lze deficity lidí s PAS odstranit, nebo alespoň snížit.

Potřeba a právo na vzdělávání a výchovu takto postižených lidí je neoddiskutovatelná. *„Zařazení dítěte s PAS do předškolního a školního zařízení se opírá o Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a Vyhlášku č.73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných. Některé legislativní aspekty mimoškolní činnosti jsou definovány Vyhláškou č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání.“* (Čadilová, Žampachová, a kol., 2006, s. 37). V roce 1992 přijala asociace Autism Europe na svém IV. Kongresu v Haagu Chartu práv osob s autismem, v níž se říká, že lidé trpící autismem mají mít stejná práva a výhody jako ostatní evropské obyvatelstvo. I další významné deklarace (Deklarace OSN o právech duševně zaostalých osob z roku 1975 či o právech zdravotně postižených osob z roku

1975, a jiné) se soustřeďují na práva lidí s postižením na prožití plnohodnotného života. Jedním z těchto práv je například: „*Právo osob trpících autismem na účast na kultuře, zábavě, rekreaci a sportu, jakž i na dobrodiní z nich plynoucí.*“ (Čadilová, Žampachová, 2009, s. 394).

V posledních dvaceti letech dosáhlo Česko v evropském měřítku v oblasti péče, vzdělání a ostatních nabízených služeb velmi vysoké úrovně. Zejména velké díky patří APLA Praha, Střední Čechy, o.s. (Asociace pomáhající lidem s autismem), s mottem „Pomáháme světu porozumět autismu a lidem s autismem porozumět světu“, jež se věnuje dětem a dospělým lidem s PAS. Komplexní nabídkou služeb (psychologické či sociální služby, oblast vzdělávání atd.) pomáhá tato asociace lidem s postižením a jejich rodinám ke kvalitnějšímu životu.

„*Efektivní vzdělávací metodika, která je v České republice při práci s dětmi s PAS rozšířená, se jmenuje strukturované učení.*“ (Thorová, 2008, s. 54). Strukturované učení jako metodika výchovná a vzdělávací vychází zejména z TEACCH (Training and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) programu. Základem tohoto přístupu je kognitivně - behaviorální intervence, jež získává data při nácviku jednotlivých dovedností a vyhodnocuje je. Nesoustředí se však pouze na zlepšování kognitivních a akademických dovedností jednotlivce, ale i na jeho vnitřní pochody – na změnu myšlení prostřednictvím teorie učení a chování (Čadilová, Žampachová, 2009).

Základními pilíři strukturovaného učení jsou: individuální přístup k dětem respektující jejich osobnost, zájmy a vývojovou úroveň, strukturalizace a vizualizace prostoru, času i činností, a v neposlední řadě systém odměn jako motivace. Strukturované učení vede lidi s PAS k větší samostatnosti.

Metodika strukturovaného učení se spolu s tzv. „strukturovanými pohybovými aktivitami“ z ní vycházejícími hojně uplatňuje v hodinách kroužku pohybové výchovy.

V této metodické příručce se setkáte s návodem, jak sestavit a vést kroužek pohybové výchovy, najdete zde příklady tělovýchovných aktivit, doporučení, která se osvědčila v praxi a upozornění, čeho se popřípadě vyvarovat. Příklady aktivit se však dají dále modifikovat dle zásad strukturovaného učení. Úmyslem je především seznámení s návrhem a strukturou, jak takový kroužek realizovat.

Jelikož je kroužek sestavován na základě metodiky strukturovaného učení, mohou se zapojit děti s jakoukoli mírou symptomatiky PAS. Jsem si ovšem vědoma

jedinečností a zvláštností jednotlivých dětí s PAS, čili se může stát, že se najdou i takové děti, kterým nebude kroužek vyhovovat.

Rodiče zde sehrávají nezastupitelnou roli. Nejenže pomáhají při organizaci, kdy například pomáhají s přípravou nářadí, ale především je to rodič, který svému dítěti nejlépe rozumí nejen verbálně, ale i neverbálně, zná jeho zájmy ale i situace, které mohou vést k problémovému chování. Přítomností rodiče naplňujeme požadavek individuálního přístupu k dítěti.

Tímto upozorňuji na fakt, že právě takový kroužek probíhá již několik let pod vedením trenérky druhé třídy pro rodiče a děti a předškolní děti **Mgr. Dany Cejpkové** v Sokole Praha-Libeň a to velmi úspěšně při spokojenosti rodičů i jejich dětí. Má osoba zde slouží jako zúčastněný pozorovatel, asistentka a občasná vedoucí cvičitelka.

Doufám, že předložený text pomůže začínajícím či již školeným cvičitelům při práci s takto těžce postiženými dětmi. Mé velké poděkování patří již výše zmíněné Mgr. Daně Cejpkové za to, že mi dala možnost zúčastňovat se jejich hodin a sepsat tento text, který obsahuje i její nápady. Předem děkuji čtenářům za připomínky ke zlepšení obsahové i formální stránky tohoto učebního textu.

Autorka

## O pohybovém kroužku

Množství cvičenců v hodině není striktně omezeno. Ze zkušeností doporučuji maximální počet 8 cvičenců. Záleží však rovněž na velikosti a na vybavení tělocvičny.

Doba trvání kroužku je 45 minut a je vždy rozdělený do osmi částí, které jsou vždy uspořádány následovně:

### Schéma cvičební hodiny

**Nástup – Běh – Rozcvičení – Náradí – Závodý – Protážení – Zpívání – Nástup**

Časové rozložení jednotlivých částí je přibližně takto:

Časové rozložení jednotlivých částí pohybového kroužku								
Nástup	Běh	Rozcvičení	Náradí	Závodý	Protážení	Zpívání	Nástup	Celkem
2 min	5 min	10 min	17 min	2 min	5 min	2 min	2 min	45 min

Jelikož se strukturalizace, vizualizace i individualizace vzájemně doplňují, nelze je od sebe oddělovat. Činnost lze rozdělit na menší postupné kroky, kterým dodáme vizuální podporu srozumitelnou pro uživatele.

Časová struktura se provádí formou nástěnných či přenosných denních režimů, přičemž dítě sděluje, **co** bude **kdy** dělat. Pokud dítě dodržuje denní režim, měl by být i kroužek pohybové výchovy do režimu zanesen. Vizualizovat jej můžeme (ostatně i jako jiné činnosti) za pomoci konkrétního předmětu, fotografie, obrázku či slova, přičemž musí být daný symbol pro dítě srozumitelný.

Struktura činnosti nám říká, jak má dítě činnost provést a jak dlouho bude trvat. Je důležité, aby dítě pochopilo, kde je začátek a kde konec jednotlivého pohybového úkolu, čehož docílíme použitím barevných šlápů, dlaní a linií. Počet opakování nám odpovídá na otázku „jak dlouho?“, například pokud je při kopu na branku počet opakování 3, zanecháme u stanoviště tři míče. Pro ohraničení aktivity používáme v kroužku nejčastěji říkadla, přičemž děti cvičí jeden pohybový úkol s využitím jednoho říkadla (neplatí o cvičení na náradích).

Pro vizualizaci prostoru můžeme použít barevné pásky, pro směr výkonu činností používáme šipky.

K vizualizaci času lze použít stejné symboly jako u struktury času. Čas musíme rozdělit a poté mu dát viditelnou podobu. Kroužek dělíme na osm částí, z nichž každá část má svou podobu obrázku se slovním symbolem.

Pro strukturalizaci a vizualizaci času a činností použijeme tedy obrázky se slovním symbolem. Obrázky umístíme na dobře viditelné místo zhruba 1 metr nad zem systémem zleva doprava nebo shora dolů, podle možností v tělocvičně (foto č. 1, viz příloha). Obrázky by měly být umístěné pokaždé na stejném místě stejným způsobem.

Obrázky odpovídají dětem na otázku „co budu dělat?“, jejich seřazení za sebou odpovídá na otázku „kdy to budu dělat?“. Obrázek té části, která je splněná, se dává pryč, čili obrázky postupně ubývají a dítě přesně vidí, kolik obrázků ještě zbývá, než půjde domů.

V průběhu cvičení dáváme jednoduché a výstižné povely. V dlouhých instrukcích se dítě ztrácí.

Po skončení cvičení je vhodné děti odměnit. *„Odměna neboli zpevňující podnět je jakákoli událost, která následuje po určitém chování a která zvyšuje pravděpodobnost možného výskytu tohoto chování i v budoucnu.“* (Čadilová, Žampachová, 2009, s. 66)

Jako odměna může sloužit materiální odměna (jídlo, obrázek), oblíbená činnost či sociální odměna (pochvala). Důležité je, aby bylo možné dítě motivovat touto odměnou i v průběhu cvičení. Děti s lehčí symptomatikou, které jsou schopné počkat, odměníme po skončení kroužku. Jako odměnu použijeme pochvalu, dále razítko, které jim otiskneme nejen do jejich docházkové karty (foto č. 2, viz příloha) nebo diáře, ale i na ruku. Děti s těžší symptomatikou odměňujeme i v průběhu cvičení, přičemž interval mezi odměnami postupem času prodlužujeme, po skončení kroužku použijeme rovněž pochvalu a razítko.

Podle Berdychové (1982) obsahuje tělesná výchova předškolních dětí tyto cvičební druhy: zdravotní cviky vedoucí ke správnému držení těla, chůzi, běh, skok, házení, lezení, akrobatická cvičení, hudebně pohybovou výchovu a předplaveckou a předlyžařskou výchovu.

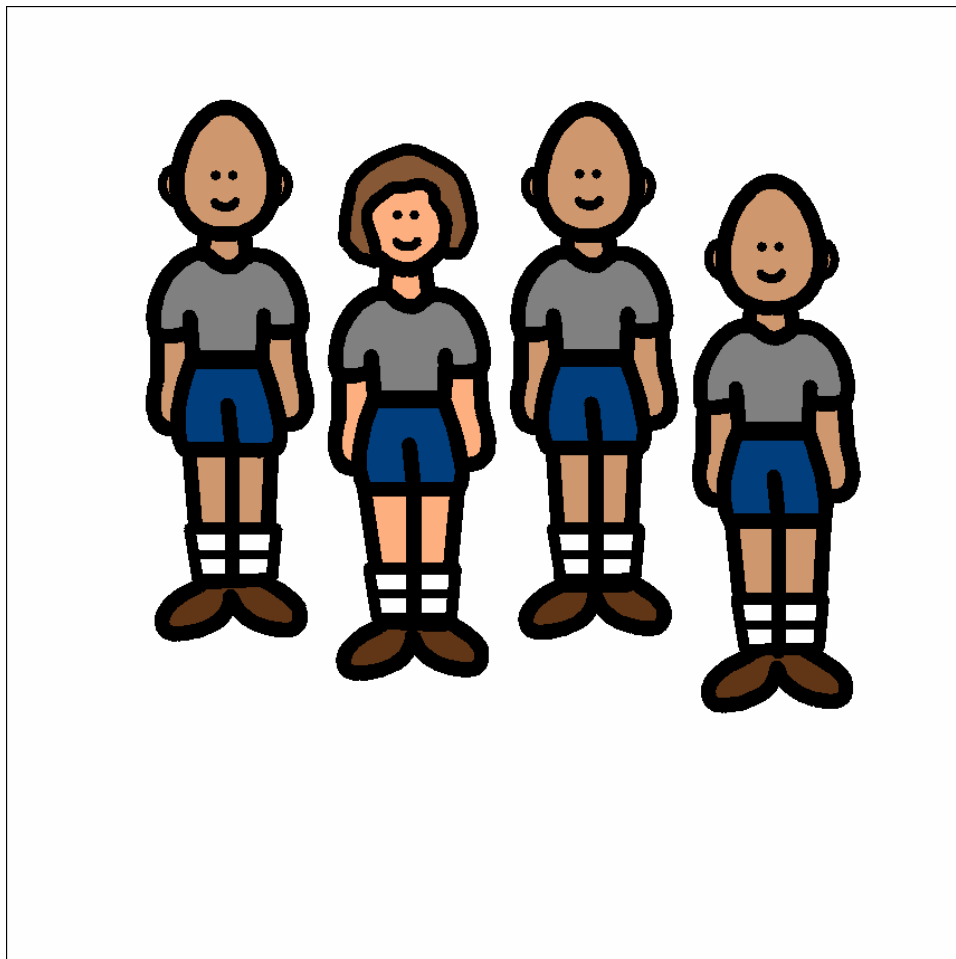
Cviky jsou v kroužku pohybové výchovy vybírány tak, aby se rovnoměrně střídaly a vedly ke všeobecné pohybové všestrannosti. Prostřednictvím kroužku se snažíme rozvíjet motorické schopnosti dítěte, především koordinaci a posilovat správné držení těla. Předplavecká a předlyžařská výchova se v rámci kroužku nevyučuje.

U předškolních dětí by se měla rozvíjet především obratnost a rychlost. Obratnost a koordinaci pohybů rozvíjíme především při cvičení na náradích a rychlost formou závodů.



## Nástup

Obr. 1



# NÁSTUP

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Nástup je jednou z nejdůležitějších částí hodiny, neboť je součástí řádu, ve kterém by se měla hodina ubírat. Děti se při nástupu uklidní, je to jasný pokyn, že cvičení začíná.

Nástup lze provést formou říkadla s doprovodnými pohyby.

Cvičitelka všechny přítomné hlasitě upozorní, že je nástup. Děti se postaví do řady před své rodiče tak, aby na cvičitelku dobře viděly. Cvičitelka doprovází pohyby instrukcemi (viz níže).

Příklad říkadla na nástup:

„Paty k sobě, špičky mírně od sebe, kolínka si dají pusinku, na zadeček si sáhneme, bříško si pohladíme, za vlásky se vytáhneme a pěkně se pozdravíme, dnešnímu cvičení nazdar!“ „Zdar!“

- vzpřímený postoj, správné držení těla

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

„Dobrý den, dobrý den, to je dneska krásný den. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem.“

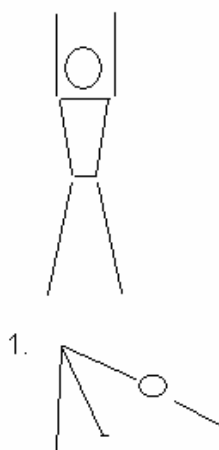
Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

Základní poloha: Stoj rozkročný, vzpažit

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| „Dobrý den, dobrý den“    | Stoj rozkročný, 2 hluboké předklony (obr. 2)                               |
| „To je dneska krásný den“ | čelný kruh (obr. 3)  |
| „Dobrý den, dobrý den“    | Stoj rozkročný, 2 hluboké předklony  |
| „Dneska zlobit nebudem“   | Pokrčit předpažmo, předloktí vzhůru, dlaně přetáčet dovnitř a vně (obr. 4) |

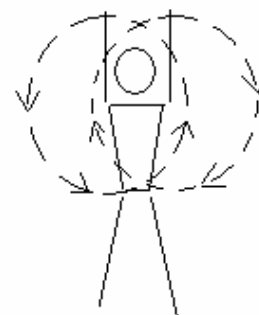
Obr. 2

Z.P: mírný stoj rozkročný, vzpažit

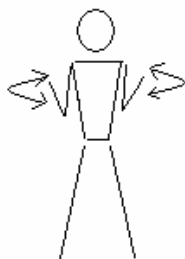


Obr. 3

1-8.



Obr. 4



Zdroj: z vlastního archivu

Upozornění:

1. Říkadlo jako doprovod je vhodné pro děti s PAS při cvičení z důvodu ohraničení aktivity – udává počátek i konec.
2. Každá cvičitelka si může vymyslet svůj vlastní nástup.
3. Důležité je, aby byl nástup pro každou cvičební hodinu stejný.

## Běh

Obr. 5



# BĚH

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Běh patří k přirozeným základním dovednostem dětí předškolního věku. Běh působí na celý organismus, má pozitivní vliv na činnost srdce, plic a látkovou výměnu, posiluje svalstvo, z tohoto důvodu zařazujeme běh do každého cvičení.

V této části kroužku se jedná především o zahřátí organismu, cvičení mají podobu běhu ve volně určeném směru (honičky), běhu se vzájemným vyhýbáním, či

například běhu k určité metě a zpět. Běh lze realizovat buď ve dvojicích dítě + rodič nebo dítě samotné.

#### Příklady cvičení:

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

#### A) Dítě samotné:

##### **„Prší“**

Pomůcky: malé obruče (1dítě = 1 obruč), rumba koule (nebo plechovka s pískem)

– Běh libovolným směrem, na pokyn „Prší“ a zvuku rumba koule děti běží do obručí (domečků), které jsou umístěné uprostřed tělocvičny. Když zvuk rumba koule ustane, děti mohou vyběhnout z domečku ven, cvičení se opakuje.

##### **„Auta“**

Pomůcky: Volant (např. obarvená krabička od taveného sýra), malé obruče (1dítě = 1 obruč), barevné terčíky

– Každé dítě drží v rukách svůj vlastní volant. Na pokyn cvičitelky „Zelená“ a současného zvednutí zeleného terčíku děti běhají v libovolném směru po tělocvičně. Na pokyn „Červená“ a současného zvednutí červeného terčíku se děti zastaví. Na pokyn „Modrá“ a současného zvednutí modrého terčíku děti zamíří do obručí (garáží) umístěných uprostřed tělocvičny.

##### **„Zátky“**

Pomůcky: malé obruče (1dítě = 1 obruč), zátky od PET lahví

- Každé dítě má svou obruč (domeček), která je umístěna na jedné straně tělocvičny. Na pokyn „Start“ vybíhá doprostřed tělocvičny, kde jsou na zemi vysypané různě barevné zátky od PET lahví. Na pokyn „Bílý“ hledá dítě bílou zátka, běží s ní do domečku a cvičení opakuje (barva dle pokynu), dokud uprostřed tělocvičny nezbude žádná zátka, tudíž můžeme hlasitě konstatovat „Hotovo“. Děti vybíhají najednou, rodiče mohou podle potřeby dítěte podávat fyzickou či slovní podporu.

##### **„Číslice“**

Pomůcky: malé obruče, papírové číslice

- Obdobné cvičení jako „Zátky“, jako pokyn dává cvičitelka místo barvy číslici.

### **„Písmenka“**

Pomůcky: malé obruče, papírová písmena

- Obdobné cvičení jako „Zátky“ a „Číslice“, jako pokyn dává cvičitelka písmeno.

Uvedené příklady cvičení „číslice“ a „písmenka“ můžeme ztížit například tím, že jako pokyn budou 2 popisy – tedy: „Modré písmeno R“, „Růžové číslo 7“ apod.

### Upozornění:

1. Dětem dělá problém vyčkat na signál. Může to být nedočkavostí, nepozorností nebo nepochopením, proč a jak dlouho má dítě čekat. Na pomoc využijeme rodiče, kteří dají dítěti slovní či fyzickou podporu („červená barva – stůj!“)
2. Pokud některé z dětí při cvičení nepochopí přesně tomu, co má dělat, tak poprosíme rodiče, aby dítěti slovně či fyzicky pomohl.
3. Cvičení jsou seřazena od nejjednoduššího po nejsložitější. Úroveň obtížnosti volíme s ohledem na vývojovou úroveň dítěte.
4. Cvičení volíme s ohledem na zájmy dítěte – pokud někdo ulpívá například na číslicích, pak cvičení „Číslice“ do hodiny nezařazujeme, aby číslice neodpoutávala pozornost od úkolu.
5. Malé obruče mohou být umístěny nejen v prostředku tělocvičny, ale i na okrajích, v rozích a pod..
6. Při cvičení „Auta“ je důležité, aby dítě pochopilo, že na červenou se musí vždy stát a na zelenou jet, což má výchovný charakter.

B) Ve dvojicích:

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

### **„Mokrý prádlo, suché prádlo“**

Pomůcky: švihadla, lavička, žíněnký

- běh v libovolném směru po tělocvičně, rodič má dítě švihadlem zapřažené jako koně. Na pokyn „Mokrý prádlo“ běží dvojice k lavičce, postaví se na ni, dítě má švihadlo nad hlavou rovně. Poté opět běh. Na pokyn „Suché prádlo“ běží dvojice k žíněnkám, na kterých děti provedou leh na zádech, švihadlo podél těla. Role se

nevyměňují. Toto cvičení slouží k lepší orientaci v tělocvičně, obměnou nářadí či náčiní dítě seznamujeme s názvy.

### **„Policisté a zloději“**

Pomůcky: overbally

- Běh ve volně určeném směru (honička). Dítě v roli zloděje utíká před policistou (rodič), overball v ruce před tělem. Role se vymění ve chvíli, kdy policista zloděje dopadne. Dítě často nejeví o roli policisty (apod.) zájem nebo vůbec nechápe, že to má být on, kdo má nyní honit. Zde je potřeba verbálního apelu „Chyt' míč“ „Hoň mě“ apod.

### **„Koníček“**

Pomůcky: švihadla, obruče

- Běh v libovolném směru po tělocvičně, rodič má dítě švihadlem zapřažené jako koně. Na pokyn „Do stáje“ běží dvojice k obruči umístěné ve středu tělocvičny a osoba v roli koně se do ní postaví. Role se vymění, následuje běh a pokyn „Do stáje“.

### **„Molekuly“**

Pomůcky: overbally

- Rodiče i děti běhají v libovolném směru po tělocvičně, každý běhá sám, overball drží dítě. Na pokyn „Molekuly - ?“ běží dvojice k sobě a spojí se tou částí těla přes overball, kterou cvičitelka jmenovala namísto otazníku.

Př.: „Molekuly – čelo“ dvojice běží k sobě a vloží mezi svoje čela overball. Po spojení všech dvojic se dvojice rozdělí, pokračuje v běhu a čeká na další pokyn.

### Upozornění:

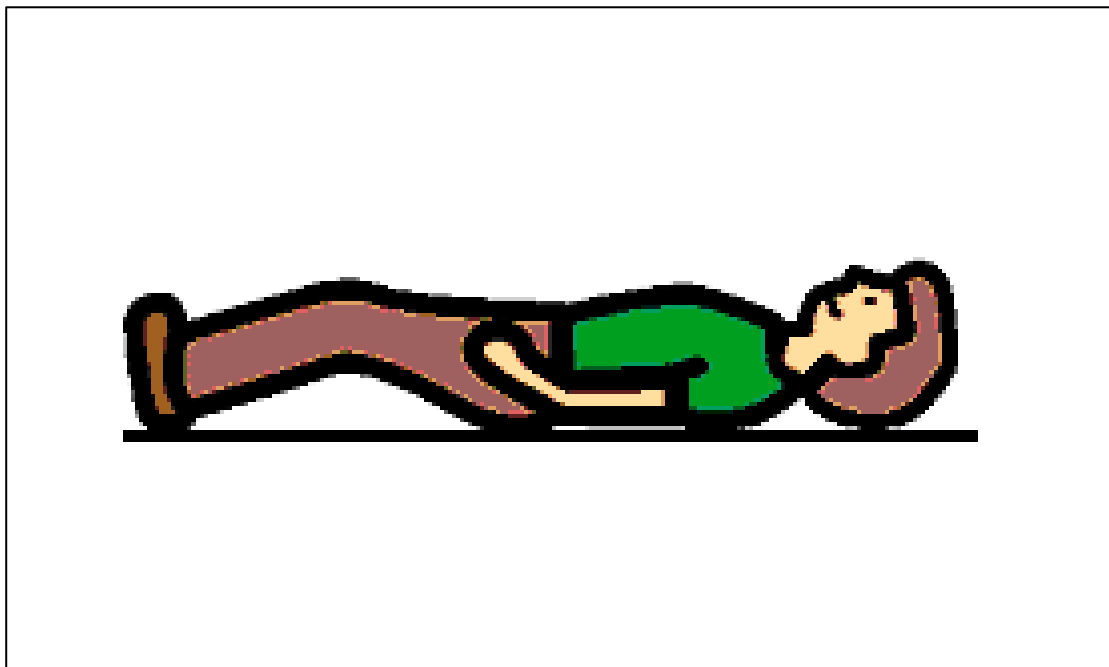
1. Na počátku se dítě formou hry seznamuje s prostorem tělocvičny a jejím vybavením. Zprvu je vhodné například cvičení „mokrý prádlo, suchý prádlo“, kde děti cvičí ve dvojici s rodičem, ale nezatěžujeme je výměnou rolí.
2. Postupem času, kdy je dítě obeznámeno s chodem kroužku a cítí se bezpečněji, zařazujeme cvičení, kde si děti vyměňují se svým rodičem roli nebo dochází ke spolupráci. Lidé s PAS mají problém v přijímání rolí a nápodoby, proto je dobré formou hry přijímání a výměnu rolí procvičovat.

3. Dále zařazujeme cvičení, ve kterých dítě formou hry navazuje kontakt s ostatními dětmi (úkolem je vysvobodit „zmražené“ dítě pohlazením apod.).



## Rozcvičení

Obr. 6



# ROZCVIČKA

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Rozcvičení probíhá na podložce v kruhu, aby všichni přítomní na cvičitelku dobře viděli. Cvičení na podložce volíme i z důvodu výběru cvičení, aby děti neklečely či neležely na zemi. Cvičení za doprovodu říkanky udává počátek a konec cvičebního úkolu.

Výběr cviků záleží rovněž na našem záměru. Naším záměrem je působit na správné držení těla, zamezení svalové dysbalance a koordinace pohybů.

Zpočátku volíme cvičení úsměvná, zařazujeme prvky, u nichž je jednoznačná motivace. Když se dítě dokáže soustředit na sled cviků v rozcvičce, mohou se zařazovat říkadla delší.

Do části „Rozcvičení“ zařazujeme na každé cvičební hodině zdravotní cviky vedoucí ke správnému držení těla. Berdychová (1982) rozděluje pro zvýšení účinnosti

zdravotní cviky na jednotlivé svalové skupiny takto: Cviky šíje a pletence ramenního – paže a ruce, cviky pro svalstvo prsní a zádové, cviky svalstva břišního a bederního, cviky pletence pánevního, cviky nohou a chodidla a cviky pohyblivosti páteře.

Do cvičení zařazujeme dechová cvičení bez doprovodných pohybů i s doprovodnými pohyby částí těla.

#### Příklady cvičení:

##### **„Budík“**

Říkadlo:

„Poslouchej, jak budík tiká,

tik – tak, tik – tak nahlas říká.

Každé ráno vesele

vyhání mě z postele.“

– stoj, připažit, úklon hlavy střídavě vpravo a vlevo

Zdroj: Suchá (2009)

##### **„Mlýnice“**

Říkadlo:

„U nás doma v mlýnici,

melem žito, pšenici.

Umeleme pytel mouky,

napečeme sladké vdolky.“

– stoj, připažit, předklon hlavy - půlkruh hlavou zprava doleva a zpět.

Zdroj: Suchá (2009)

##### **„Nevím“**

Říkadlo:

„Nevím, nevím, nemám zdání,

říkám stále bez přestání.

Nevím, nevím, říkám vám,

já se někde pozeptám.

– stoj, připažit, ramena zvedat střídavě nahoru a dolů.

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Vrata“**

Říkadlo:

„Otevřeme vrata,

rychle, natotata.

Otevřeme, zavřeme,

na petlici zamkneme.“

– stoj, paže z pokrčít upažmo do pokrčít předpažmo

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Lis“**

Říkadlo:

„Vložím papír do lisu

přesně podle popisu.

Utáhnu ho ze všech sil,

snad jsem to už pochopil.

– stoj, pokrčít předpažmo lokty ven, dlaně spojit a tlačit proti sobě

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Ptáčci“**

Říkadlo:

„Letí ptáčci domů,

cvrlikají k tomu.

Křidélky nám mávají,

k mámě domů spěchají“

– stoj, skrčít upažmo, dlaně na ramena. Pohyb ze skrčít upažmo povýš do skrčít  
připažmo.

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Vítr“**

Říkadlo:

„Fouká vítr, fouká,

potichu si brouká.

Zpívá stromům písničku,

pocuchá jim hlavičku“

– Mírný stoj rozkročný, vzpažit, úklony trupu vpravo a vlevo

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Kufry“**

Říkadlo:

„Těžké kufry táhnu,

doufám, že to zvládnou.

Zpívá stromům písničku,

pocuchá jim hlavičku“

– Mírný stoj rozkročný, připažit, úklony trupu vpravo a vlevo

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Činka“**

Říkadlo:

„Já znám prima zábavu,

zvedat činku nad hlavu.

Krátím si tak dlouhou chvíli,

moje svaly při tom sílí.

Zvedám činku každý den,

ať jsem dobře připraven.“

– Mírný stoj rozkročný, vzpažit – hluboké předklony

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Prádlo“**

Říkadlo:

„Peru prádlo v potoce,

je mi zima na ruce.

Slunce šaty vybělí,

obleču je v neděli.

– Mírný stoj rozkročný, hluboký předklon, pažemi kývat zprava doleva a zpět

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Líza“**

Říkadlo:

„Naše kočka Líza,  
sladké mlíčko lízá.  
Stačí malá chvílička,  
už je prázdná mistička.“

- Vzpor klečmo, s výdechem postupné vyhrbení, nádech do břicha, s výdechem zpět do vzporu klečmo prohnutě, nezaklánět hlavu

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Sed - houpačka“**

Říkadlo:

„Eskymáci to jsou máci,  
když nemají žádnou práci,  
sundávají si holínky  
dávají si pusinky“

Dítě sed skrčmo, nádech, při výdechu se přes vyhrbená záda pokládá k zemi do úhlu 45°, nádech, při výdechu sed.

- rodič klek sedmo, fixuje nohy dítěte mezi svými koleny.

Zdroj: Dolínková (2006)

### **„Most“**

Pomůcky: miniatura mašinky

Říkadlo:

„Postavili v Praze most,  
krásný, velký, pevný dost.  
Jezdí po něm všechny vlaky,  
rychlíky i osobáky.“

- Leh na zádech pokrčmo mírně roznožný (kolena v šíři ramen), paže podél těla.
- Rodič klečí vedle dítěte, za slovního doprovodu „š š š mašina jede“ dítě sevřením svěračů a hýžd'ového svalstva a protlačení boků zvedne trup od země (dítě se opírá pouze chodidly, krční páteří, hlavou a pažemi).
- po projetí jí dává zpět

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Letadlo“**

Říkadlo:

„To je ale prima den,  
dnes poletím letadlem.

Poletím až do Afriky,  
natrhám tam sladké fíky.“

- Leh na břicho, skrčit upažmo, čelo na hřbet ruky. S nádechem zvednout hlavu a ramena od země, upažit. Krátká výdrž, výdech, s nádechem postupný návrat.

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Luk“**

Říkadlo:

„Každý malý kluk,  
chce mít doma luk.

Když má dlouhou chvíli,  
šípky z něho střílí.“

- Leh na břicho, skrčit upažmo, ruce v týl. S nádechem zvednout hlavu, ramena a nohy od země. Krátká výdrž, výdech, s nádechem postupný návrat.

Zdroj: Suchá (2009)

### **„Raketa“**

- Rodič sed, dítě leh na břicho na jeho nohách hlavou k chodidlům, ruce se chytí za kotníky rodiče. Přednožením provádí rodič leh na zádech, zvedne dítě do vertikální polohy – raketa vyletí a rodič se vrací zpět do základní polohy – raketa přistává.

Zdroj: Berdychová (1982)

### **„Výtah“**

- Rodič sed, dítě sed na jeho nohách. Postupným pokrčováním nohou rodiče se dítě vertikálně posunuje co nejvýš. V nejvyšší poloze dítě zamává a vrací se zpět do základní polohy.

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

## **„Bageta“**

- Rodič sed, dítě leh na břiše na jeho nohách hlavou k chodidlům. Bagetu představují záda dítěte.
- Co děláme s bagetou? Namažeme máslem, pokládáme salám a sýr,... a nakonec bagetu sníme.

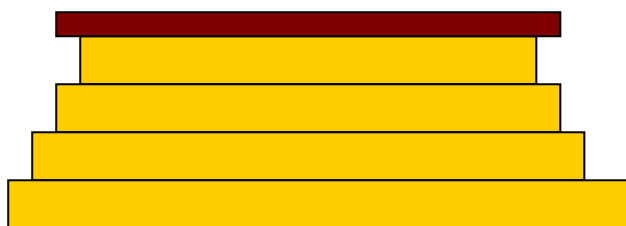
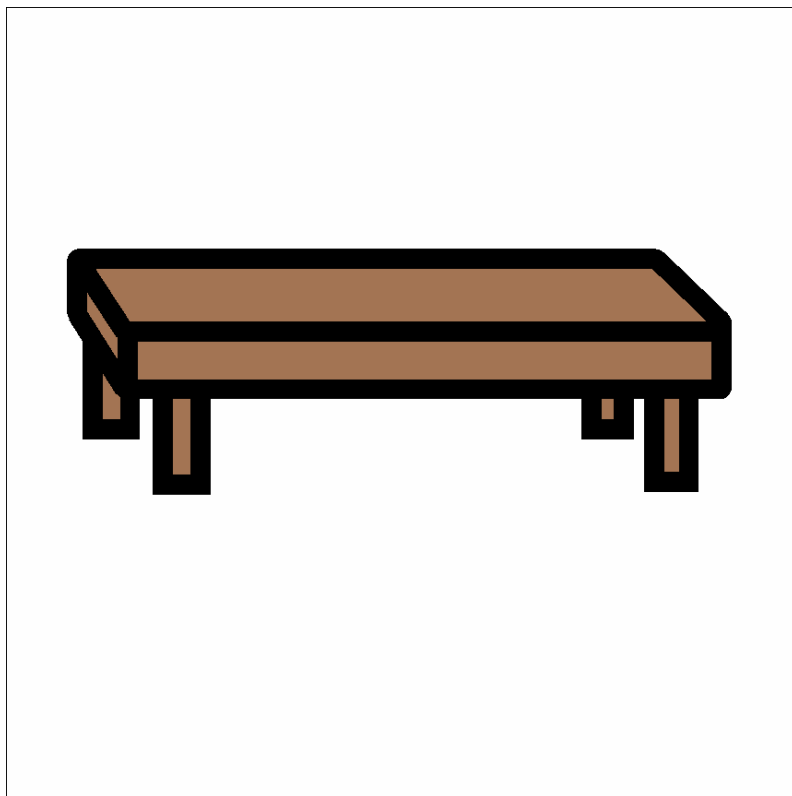
Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

### Upozornění:

1. Zpočátku je vhodné používat říkadla, která děti znají z předškolních zařízení.
2. Rozcvičení začínáme od hlavy.
3. Zdravotní cviky provádíme nejčastěji v nízkých polohách, do vyšších poloh se dostáváme postupně.
4. Dbát na to, aby dítě nezadržovalo při cvičení dech, nádech nosem, výdech ústy.
5. Volíme pomalý a vedený pohyb cviku.
6. Před posilováním ochablých svalů musíme nejprve protáhnout svaly s tendencí ke zkracování.
7. Do rozcvičení můžeme zařadit cviky, při kterých napodobujeme zvířata, dodržujeme však reálné vlastnosti zvířat.
8. Při cvičení „Sed - houpačka“ dítěti pomáháme uchopením za lokty.

## Nářadí

Obr. 7



## Nářadí

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6



Náradí je hlavní částí celé cvičební hodiny, rozvíjíme především koordinaci pohybů a obratnost. Děti se mohou pohybovat samostatně nebo za asistence rodičů. Na vše mají klid, mohou se soustředit, některá cvičení si můžou ztížit.

V této části jsou nejzřetelněji aplikovány zásady strukturovaného učení – tedy aplikace na strukturované pohybové aktivity. Protože chceme, aby bylo dítě co nejsamostatnější, snažíme se, aby pohybové úkoly byly pro něj co nejčitelnější, nejprehlednější. Používáme barevných šipek, šlápot, dlaní a linií, které označují odkud pohybovou aktivitu provádět. Pokud u kopu na branku necháme 3 míče, znamená to, že dítě má 3 pokusy.

Část „Náradí“ se netýká pouze cvičení na náradí, ale má formu spíše „opičí dráhy“. Z kategorizace cvičebních druhů v této části zařazujeme skok, hod, lezení a akrobatická cvičení.

Berdychová (1982) definuje skok jako přirozený pohyb, jímž překonáváme určitou vzdálenost (výšku, hloubku, dálku) a překážky různého druhu. Výcvik ve skoku pozitivně ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, posiluje svalstvo nohou, rozvíjí prostorovou orientaci a nervosvalovou koordinaci.

Pro výcvik ve skoku zařazujeme například: skoky snožmo přes čáru čelně i bočně, skoky do hloubky, skok do dálky z místa i s rozběhem.

Hod je podle Berdychové (1982) důležitá činnost prostorové orientace a cvičení uchopovacího reflexu vede děti k celkové obratnosti a zručnosti.

Pro nácvik hodu musíme procvičovat nejprve chytání a kutálení. Příkladem házení využívané v kroužku pohybové výchovy je házení míče na cíl.

Lezení je komplexní pohyb celého těla. Lezení jako cvičební druh procvičujeme například formou podlézání nízko upevněné překážky, lezení různými způsoby na lavičce a na žebřinách či prolézáním tunelu.

Akrobatická cvičení jsou podle Berdychové (1982) součástí gymnastických cvičení, rozvíjejí obratnost, rychlost, pružnost, prostorovou orientaci, odvahu a smysl pro rovnovážné polohy.

Příklady akrobatických cvičení využívaná na kroužku jsou například cvičení rovnováhy, převaly z lehu na zádech, kotouly vpřed.

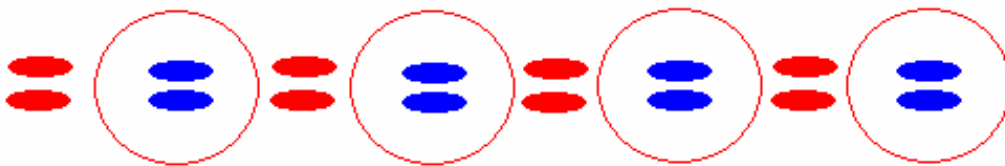
Příklady cvičení:

### **„Skoky snožmo“**

Pomůcky: obruče, šlápoty

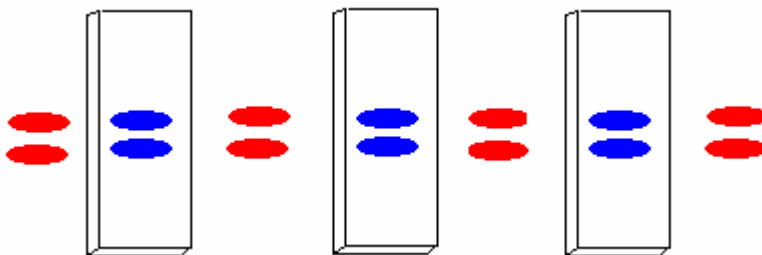
- Dítě skáče snožmo do obruče a z obruče ven (viz obr. 8).
- Obtížnější variantou může být záměna obručí za stepper (viz obr. 9)

Obr. 8



zdroj: z vlastního archivu

Obr. 9



zdroj: z vlastního archivu

### **„Opakované výskoky z dřepu do stoje spojného, vzpažit“**

Pomůcky: obruče, šlápoty, dlaně

- Dítě provádí opakované výskoky z dřepu do stoje spojného, vzpažit (viz obr. 10)

Obr. 10



zdroj: z vlastního archivu

### **„Trampolína“**

Pomůcky: trampolína, žíněnka

- Vždy dávat za trampolínu žíněnku
- Trampolínu můžeme kombinovat s jiným nářadím, např. s lavičkou.
- Pro stanovení času skákání na trampolíně můžeme využít kuchyňskou minutku

### **„Hod obouruč vrchem“**

Pomůcky: šlápoty, linie startu, 2 míče, koš, žebřiny

- (Viz obr. 11) dítě provádí hod obouruč vrchem ze vzdálenosti přibližně stejné jeho výšce. Je třeba ukázky a popř. fyzické pomoci.

### **„Hod jednoruč vrchem“**

Pomůcky: šlápoty, linie startu, 5 tenisových míčků, díl švédské bedny

- (Viz obr. 12) dítě provádí hod jednoruč vrchem ze vzdálenosti přibližně 3m. Je třeba ukázky a popř. fyzické pomoci.

### **„Kop na branku“**

Pomůcky: šlápoty, linii startu, 2 míče, branka (nebo díl švédské bedny)

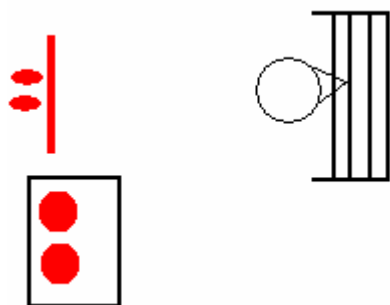
- (Viz obr. 13) dítě provádí kop na branku ze vzdálenosti přibližně 5m. Je třeba ukázky a popř. fyzické pomoci.

### **„Slalom“**

Pomůcky: šipky, kužele

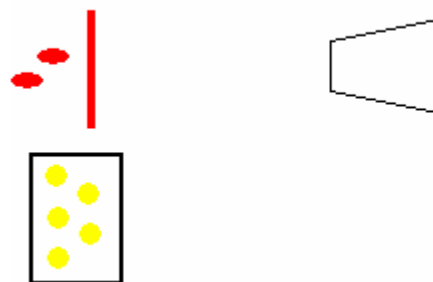
- (Viz obr. 14) dítě probíhá slalomovou dráhu ve směru šipek.

Obr.11

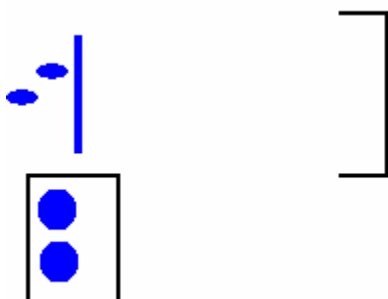


zdroj: z vlastního archivu

Obr.12



Obr.13



Obr.14



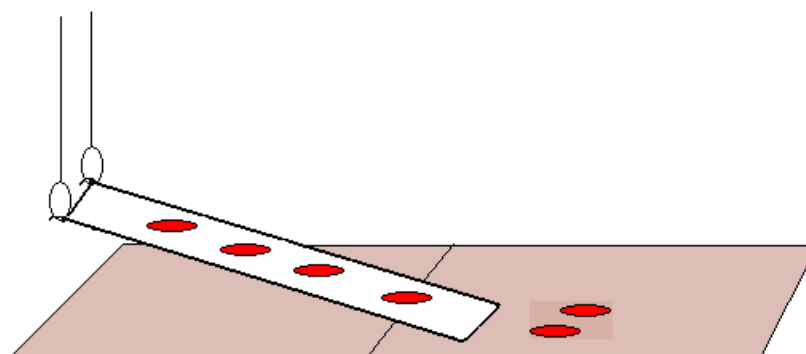
zdroj: z vlastního archivu

### „Kruhy“

Pomůcky: Kruhy, 2 žíněčky

- Dítě se houpe
- Vždy dávat pod kruhy žíněčky
- Kruhy můžeme kombinovat s jiným nářadím, např. s lavičkou (viz obr. 15).
- Dítě vylézá na šikmé lavičce ve vzporu ležmo. Po nácviku a odstranění strachu dítě vylézá ve vzporu klečmo nebo jde. Postupem času upravujeme i délku popruhů, začínáme nízko nad zemí. S dopomocí seskočí dítě dolu.

Obr. 15



zdroj: z vlastního archivu

## **„Dětské chůdy“**

Pomůcky: dětské chůdy, linie pro označení start - cíl

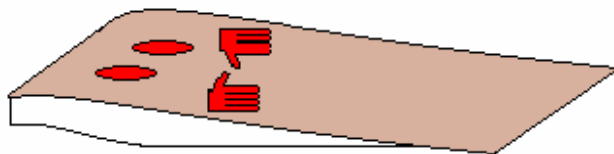
- Dítě ujde na chůdách vymezený úsek (přibližně 2m), slouží k procvičení rovnováhy

## **„Kotoul“**

Pomůcky: můstek, žíněnka, šlápoty, dlaně

- Pomocí můstku vytvoříme nakloněnou rovinu (obr. 16) a s dopomocí dítě provádí kotoul

Obr. 16



zdroj: z vlastního archivu

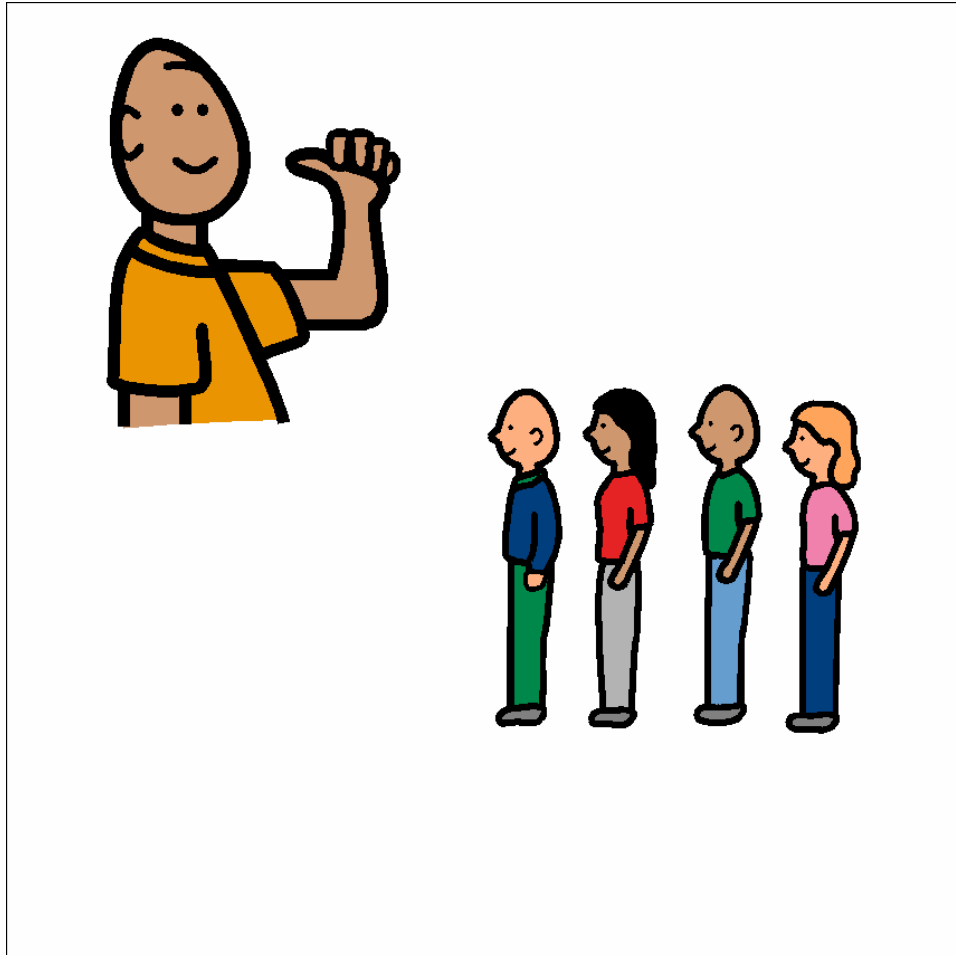
## Upozornění:

1. Některá cvičení můžeme provádět až po delší průpravě, například kotoul vpřed.
2. Disciplíny organizujeme do kruhu, střídáme disciplíny, které zatěžují ruce s disciplínami, které zatěžují nohy apod.
3. Zatímco cvičitelka a rodiče připravují náradí, děti si hrají se stavebnicí nebo staví puzzle pod dohledem jedné maminky (procvičení jemné motoriky).
4. Jakmile jsou jednotlivá stanoviště připravená, cvičitelka předvede, co se má na kterém stanovišti provádět a jak má vypadat dopomoc.
5. Obrázky jsou namalovány pro děti s dominancí pravé ruky a nohy.
6. Při skákání na trampolíně dáváme záchranu držení v pase.
7. U každé disciplíny se snažíme najít nějaké pozitivum, za které dítě pochválíme.
8. Měli bychom si být vědomi toho, že u lidí s PAS je relativně velký výskyt onemocnění epilepsií. Při cvičení na náradí bychom se měli vyvarovat šplhání do velkých výšek, což se týká především žebřin.

9. Pro skok do hloubky – na příklad skok ze švédské bedny nebo z lavičky zavěšené na kruhách volíme výšku ne vyšší než je pas nejmenšího dítěte.

## Závody

Obr. 17



# ZÁVODY

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Závody jsou pro většinu dětí s PAS částí složitou. Porucha autistického spektra neumožňuje dětem s tímto postižením plnohodnotně prožít pocit vítězství. Děti nechápou, proč by měly závodit, když jim to nepřináší žádné pocity.

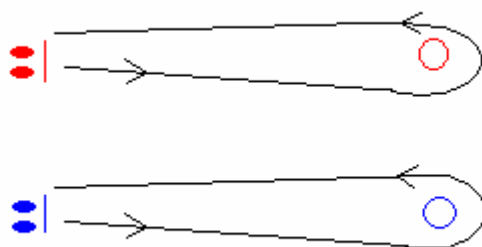
Při závodech děti velmi hlasitě povzbuzujeme, jásáme nad jejich doběhnutím do cíle. Když děti vidí naše nadšení, často se pak radují s námi. V této části rozvíjíme rychlost.

Děti rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo má svou trasu, která začíná vyznačením startu linií startu a dvěma šlápotami. Ve vzdálenosti 10 m umístíme koš, nebo jiný barevný terčik dle potřeby, okolo kterého se budou děti vracet zpět (viz obr.18). Část „Závody“ ukončujeme hlasitým zvoláním „Hip, hip, hurá!“

#### Příklady cvičení:

- Dítě běží k předem určené metě a zpět
  - Na startovní čáru umístíme malé předměty [(např. mušli, kterou si dítě samo vybralo a pod. (foto č.3 viz příloha)], počet předmětů odpovídá počtu cvičenců. Děti vyběhají ze zástupu postupně, umístí předmět na metu a vrací se zpět do zástupu.
- Děti obíhají předem určenou metu a předávají si štafetu.
  - Děti vyběhají ze zástupu postupně, oběhnou metu, předají si štafetu z ruky do ruky a zařadí se do zástupu.

Obr.18



zdroj: z vlastního archivu

#### Upozornění:

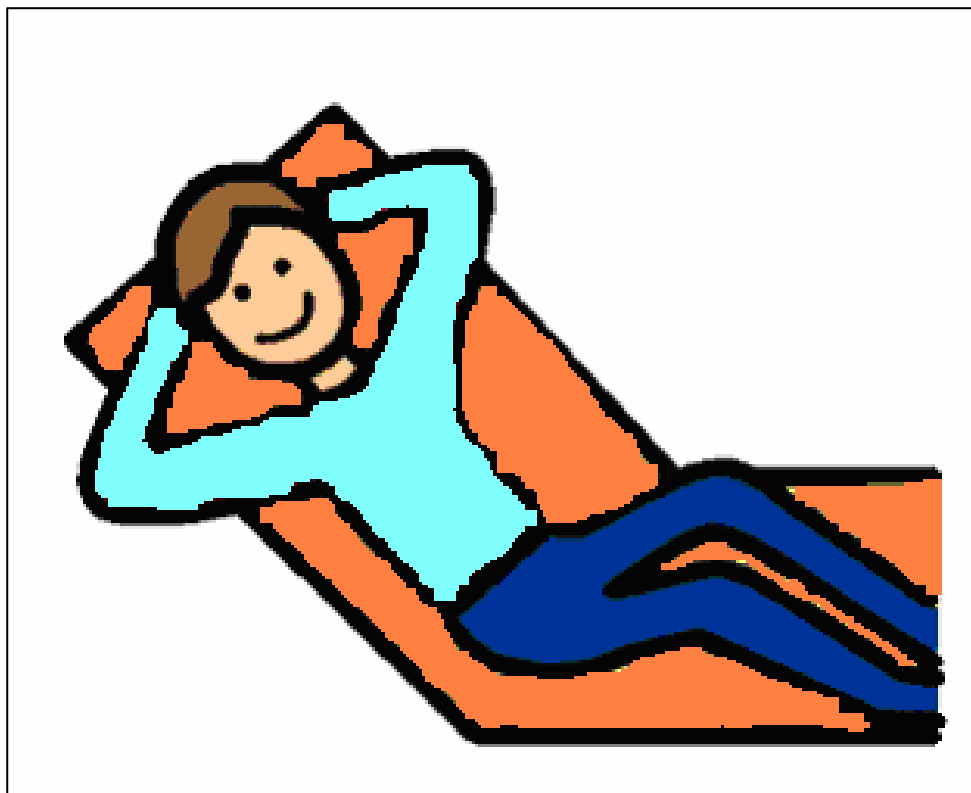
1. Pokud jsme na počátcích, mohou děti doprovázet jejich rodiče. Nejprve držením za ruku (fyzická pomoc), později verbální pomoc, dokud dítě nezvládne samo.
2. Pokud máme na cvičení dítě nové, které závody nezná, může jej rodič doprovázet, přestože ostatní děti již zvládají běh samostatně.



3. Vymýšlet na každou hodinu jinak organizované závody by pro děti znamenalo dezorientaci, chaos. Musíme si uvědomit, že aby měly závody smysl, musíme děti (jak je již výše uvedeno) hlasitě povzbuzovat, aby se snažily být co nejrychlejší.
4. Nejprve volíme závody, při nichž nedochází ke kontaktu. Postupem času (když se dítě na kroužku cítí bezpečně a může se na cvičení více soustředit) zařazujeme závody, při nichž si mají děti předat nějaký předmět z ruky do ruky.
5. Přesné a krátké instrukce jim rovněž pomáhají pochopit, co se od nich očekává. „Poběžíš“, „,Položíš“, „Předáš do ruky“, „Zařadíš se“ apod.
6. Pro lepší orientaci je vhodné používat pro každé družstvo jednu barvu.
7. Není příliš vhodné jako štafetu používat míč, děti jsou zvyklé, že s míčem se hází.
8. Pokud chceme používat zajímavé předměty, vydáváme se do rizika, že některý předmět bude dítě natolik fascinovat, že se na závody nesoustředí.

## Protažení

Obr. 19



# PROTAŽENÍ

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

V této části cvičební hodiny dochází ke zklidnění, vydýchání a protažení po náročném cvičení na náradí a závodech. Používáme říkanky či písničky s ukazováním, rozvíjíme tím u dětí imitaci. Děti stojí v kroužku, aby na sebe i na cvičitelku dobře viděly. Dvořáková (2002) doporučuje používat při práci s dětmi padák. Cvičení s padákem podporuje soudružnost skupiny, vede ke spolupráci mezi dětmi a umožňuje prožití společného úspěchu.

## Příklady cvičení:

### **„Věšení prádla“**

- Stoj na špičkách, vzpažit - „Věšíme prádlo“
- Hluboký předklon, vyvěsit - “Prádlo visí“
- Mírný stoj rozkročný, kývat pažemi ze strany na stranu - „Fouká vítr“

Opakování: 4x

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

### **„Brambora“**

- Říkadlo s ukazováním, stoj

Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora.

Neviděla, neslyšela, že na ni padá závora.

„Kam koukáš ty závoro?“ „Na tebe ty bramboro.“

Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.

Kutálí se ze dvora	- předpažit pokrčmo lokty ven, rotace v lokti
takhle velká brambora	- čelný kruh pažemi před tělem
neviděla	- pokrčit předpažmo, dlaně na oči
neslyšela	- pokrčit upažmo, dlaně na uši
že na ni padá závora	- ze vzpažení pohyb pažemi přes předpažení do připažit
Kam koukáš ty závoro?	- pravá předpažit, pohyb ukazováčkem
na tebe ty bramboro	- pravá pokrčit upažmo, pohyb ukazováčkem na sebe
kdyby tudy projel vlak	- pohybem paží naznačuje běh
byl by z tebe bramborák	- předpažit, jedna dlaň směřuje dolů, druhá nahoru a tleskají, dlaně se střídají

### **„Hlava, ramena“**

- Říkadlo s ukazováním, sed

Hlava, ramena, kolena, palce

kolena, palce, kolena, palce.

Hlava, ramena, kolena, palce

oči, uši, pusa, nos.

Cvičení slouží k uvědomování si vlastního těla a k procvičení nápodoby.

Zdroj: Dvořáková (2002)

### **„Guli guli“**

- písnička s ukazováním, stoj

A ram sam sam, a ram sam sam,

guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

A ram sam sam, a ram sam sam,

guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

alafi, alafi, guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

alafi, alafi, guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

Doprovodné pohyby rukou

Ram, Sam – tlesk

Guli – předpažit pokrčmo lokty ven, rotace v lokti

Alafi – úklon hlavy, pokrčit předpažmo, spojit dlaně, hřbet ruky na tvář – napodobí spánek

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky, německá lidová píseň

### **„Míč na padáku“**

Na padák vhodíme míč. Děti drží okraje látky a kutálejí míč po ploše nadzvedáváním a snižováním okrajů. Potom společným dynamickým máváním okraji vyhazují míč vzhůru. Snahou je, aby míč nespádl.

Zdroj: Dvořáková (2002)

## Zpívání

Obr. 20



# ZPÍVÁNÍ

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Část „Zpívání“ patří mezi nejoblíbenější části cvičební hodiny. Použití jednoduchých hudebních nástrojů je základem pro hudebně pohybovou výchovu, jež je neoddělitelnou součástí výchovy tělesné. Hrou na jednoduché nástroje děti vyjadřují různý rytmus. Pro vyjádření různého rytmu zařazujeme i tleskání rukama. Intenzitu hluku vyjádříme skrze „rámus – ticho“. Děti se tím učí ztišit a pozorně naslouchat, což má vliv i na cvičení v hodinách, kdy se děti učí pozornému cvičení.

Tuto část provádíme v kroužku.

### Příklady písní:

**„Prší, prší“**

**„Kalamajka, mik, mik, mik,**

**„Kočka leze dírou“**

**„Tluče bubeníček“**

**„Pásla ovečky“**

Zdroj: Dudek (1996)

**„Rámus – ticho“**

- není píseň, na povel „rámus“ dělají všichni co největší hluk, na povel „ticho, pst“ musí být absolutní ticho.

Opakování: 3x

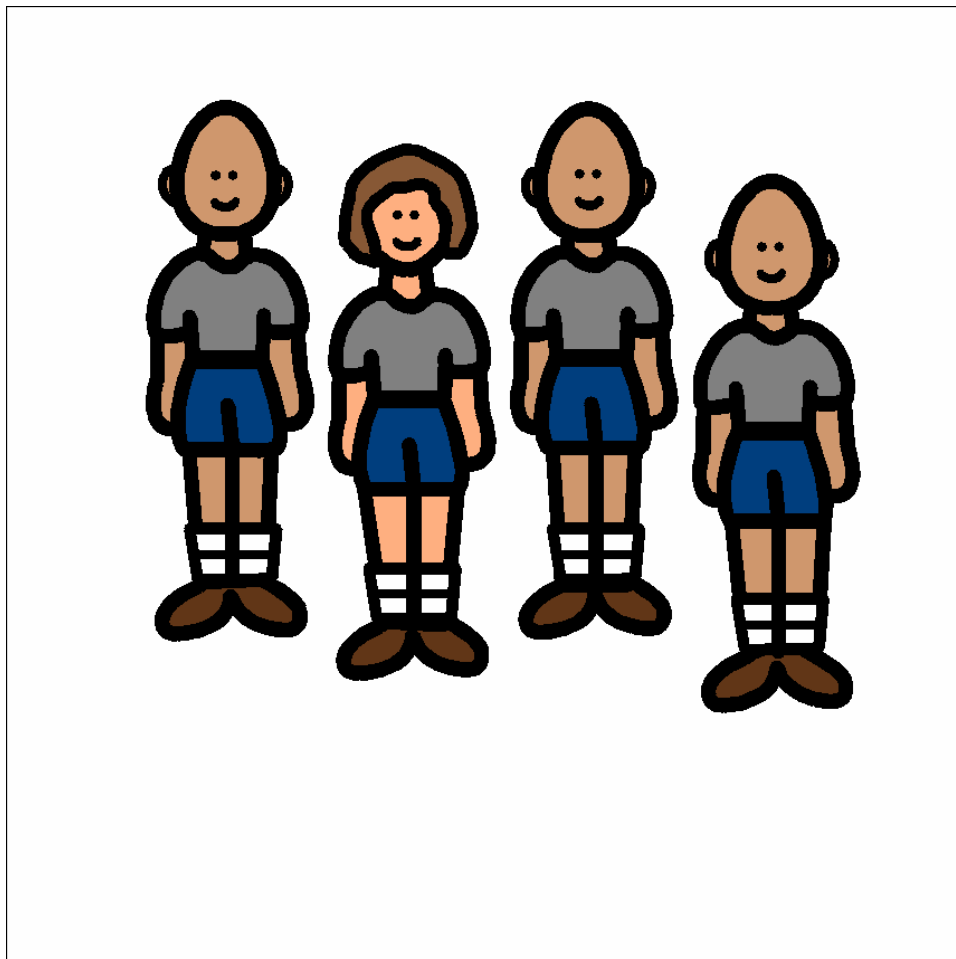
Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

### Upozornění:

1. Stává se, že děti nevědí, jak s hudebními nástroji zacházet. Rodič dítěti předvede, jak nástroj používat, popř. dítěti s manipulací pomůže.
2. Výběr písní záleží na cvičiteli, měl by je vybírat s ohledem na věk dítěte. Je vhodné zařazovat i jednodušší písně, které děti neznají, čímž si rozšíří své znalosti a trénují paměť.
3. Pokud si některé dítě přeje zazpívat svou oblíbenou písničku, tak mu vyhovíme.
4. Pokud děti zvládají vyjádřit různý rytmus, zařazujeme do cvičební hodiny taneční hry (například na píseň „Pásla ovečky“).

## Nástup

Obr. 21



# NÁSTUP

Zdroj: z archivu vedoucí cvičitelky, program Boardmaker v. 6

Závěrečný nástup lze provést stejným způsobem jako nástup na počátku cvičební hodiny. Pro děti je to stejný název se stejným obrázkem, tudíž totožný. Malou změnu však můžeme udělat. Ve větě „to je dneska krásný den“ zaměníme „je“ za minulé čas, tedy „byl“. Část „dneska zlobit nebudem“ nahradíme „sejdeme se za týden“ za doprovodu mávání rukama.

Upozornění:

1. V praxi se osvědčilo, že tato malá změna dětem nepůsobí problém. Spíš děti uvítají, když řeknete „byl“, neboť je to utvrzuje v domnění, že je konec cvičení.



## **Příklad cvičební hodiny pro začátečníky**

Počet dětí: 6

Čas: 45 min

**Nástup** (dle vzoru výše)

### **Běh**

„Prší“

**Pomůcky:** 6 malých obručí (1 dítě = 1 obruč), rumba koule (nebo plechovka s pískem)

– Běh libovolným směrem, na pokyn “Prší“ a zvuku rumba koule děti běží do obručí (domečků), které jsou umístěné uprostřed tělocvičny. Když zvuk rumba koule ustane, děti mohou vyběhnout z domečku ven, cvičení se opakuje.

### **Rozcvičení**

„Budík“

Říkadlo:

„Poslouchej, jak budík tiká,  
tik – tak, tik – tak nahlas říká.

Každé ráno vesele  
vyhání mě z postele.“

– stoj, připažit, úklon hlavy střídavě vpravo a vlevo

Zdroj: Suchá (2009)

„Nevím“

Říkadlo:

„Nevím, nevím, nemám zdání,  
říkám stále bez přestání.

Nevím, nevím, říkám vám,  
já se někde pozeptám.

– stoj, připažit, ramena zvedat střídavě nahoru a dolů.

Zdroj: Suchá (2009)

„Vrata“

Říkadlo:

„Otevřeme vrata,  
rychle, natotata.  
Otevřeme, zavřeme,  
na petlici zamkneme.“

– stoj, paže z pokrčít upažmo do pokrčít předpažmo

Zdroj: Suchá (2009)

„Vítr“

Říkadlo:

„Fouká vítr, fouká,  
potichu si brouká.  
Zpívá stromům písničku,  
pocuchá jim hlavičku“

– Mírný stoj rozkročný, vzpažit, úklony trupu vpravo a vlevo

Zdroj: Suchá (2009)

„Činka“

Říkadlo:

„Já znám prima zábavu,  
zvedat činku nad hlavu.  
Krátím si tak dlouhou chvíli,  
moje svaly při tom sílí.  
Zvedám činku každý den,  
ať jsem dobře připraven.“

– Mírný stoj rozkročný, vzpažit – hluboké předklony

Zdroj: Suchá (2009)

„Líza“

Říkadlo:

„Naše kočka Líza,  
sladké mlíčko lízá.  
Stačí malá chvílička,  
už je prázdná mistička.“

- Vzpor klečmo, s výdechem postupné vyhrbení, nádech do břicha, s výdechem zpět do vzporu klečmo prohnutě, nezaklánět hlavu.

Zdroj: Suchá (2009)

„Sed - houpačka“

Říkadlo:

„Eskymáci to jsou máci,  
když nemají žádnou práci,  
sundávají si holínky  
dávají si pusinky“

Dítě sed skrčmo, nádech, při výdechu se přes vyhrbená záda pokládá k zemi do úhlu 45°, nádech, při výdechu sed.

- rodič klek sedmo, fixuje nohy dítěte mezi svými koleny.

Zdroj: Dolínková (2006)

„Luk“

Říkadlo:

„Každý malý kluk,  
chce mít doma luk.  
Když má dlouhou chvíli,  
šípky z něho střílí.“

- Leh na břicho, skrčit upažmo, ruce v týl. S nádechem zvednout hlavu, ramena a nohy od země. Krátká výdrž, výdech, s nádechem postupný návrat.

Zdroj: Suchá (2009)

„Raketa“

- Rodič sed, dítě leh na břicho na jeho nohách hlavou k chodidlům, ruce se chytí za kotníky rodiče. Přednožením provádí rodič leh na zádech, zvedne dítě do vertikální polohy – raketa vyletí a rodič zpět do základní polohy – raketa přistává.

Zdroj: Berdychová (1982)

„Bageta“

- Rodič sed, dítě leh na břicho na jeho nohách hlavou k chodidlům. Bagetu představují záda dítěte.
- Co děláme s bagetou?

Namažeme máslem, pokládáme salám a sýr,... a nakonec bagetu sníme.

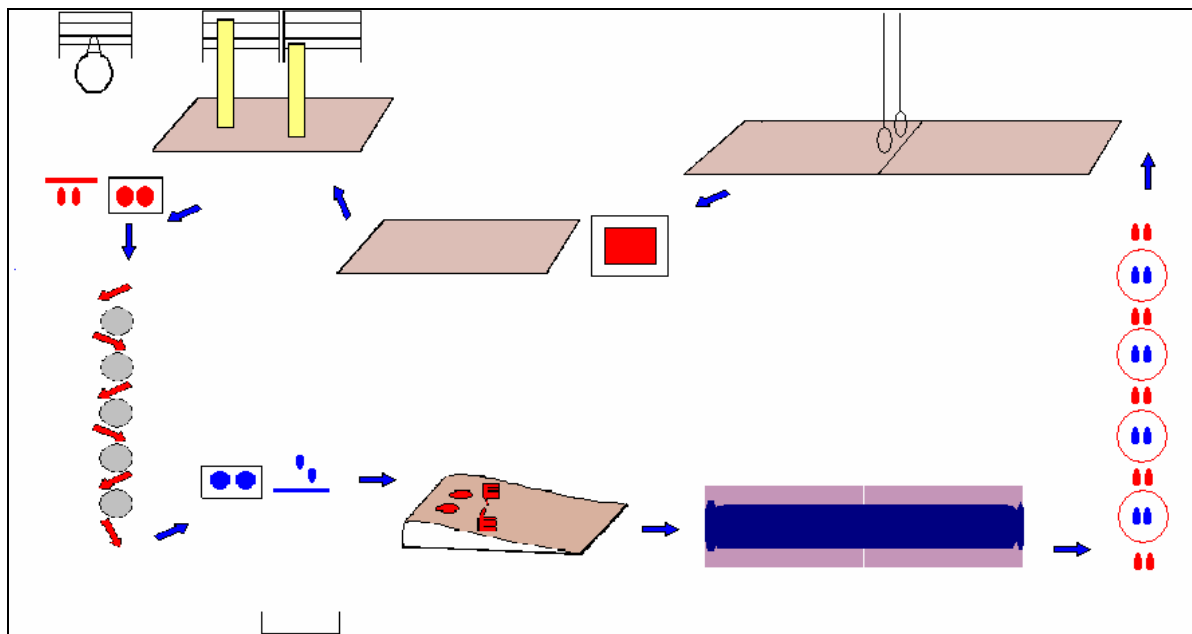
Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

## Náradí

(viz obr. 22)

- kop na bránu
- kotoul vpřed z nakloněné roviny
- tunel položený na 2 žíněnkách
- skoky snožmo
- kruhy – houpat se + 2 žíněny
- trampolína + žíněnka
- na žebřiny zavěsit dvě lavičky – 2 nakloněné roviny , po jedné vylézt ve vzporu ležmo, přelézt po žebřinách na druhou a v sedě sklouznout dolů + žíněnka
- hod obouruč vrchem
- slalom

Obr. 22



zdroj: z vlastního archivu

## Závody

- Děti jsou rozdělené do dvou družstev po třech, úkolem je běh k určené metě (koš), hodit předem vybranou mušli do koše a běžet do zástupu.

### **Protažení**

„Věšení prádla“

- Stoj na špičkách, vzpažit - „Věšíme prádlo“
- Hluboký předklon, vyvěsit - „Prádlo visí“
- Mírný stoj rozkročný, kývat pažemi ze strany na stranu - „Fouká vítr“

Opakování: 4x

Zdroj: z vlastního repertoáru vedoucí cvičitelky

„Brambora“

- Říkadlo s ukazováním, stoj

Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora.

Neviděla, neslyšela, že na ni padá závora.

„Kam koukáš ty závoro?“ „Na tebe ty bramboro.“

Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.

### **Zpívání**

- hra na jednoduché nástroje

„Prší, prší“

„Rámus, ticho“

**Nástup** (dle vzoru výše)

## Závěr

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že vedení kroužku se zaměřuje na plnění úkolů tělesné výchovy. Úkol zdravotní se soustřeďuje například na správné držení těla, úkol vzdělávací například na zvyšování počtu pohybových dovedností a úkol výchovný se soustřeďuje na soustavnou výchovu osobnosti dítěte.

Děti s PAS, které na kroužek pohybové výchovy dochází, jsou podle jejich maminek po kroužku klidnější. Děti se učí soustředění počkáním na signál, vyčkáním ve frontě, což pozitivně ovlivňuje jejich pracovní chování. Pracovní chování a dovednosti jsou nezbytné pro smysluplné trávení života. Získání základních sociálních dovedností jako například jednoduchá kooperace s druhými lidmi podporuje sebevědomí dítěte a jeho zapojení do společnosti lidí. Vytvoření dovedností pro využití volného času je pro děti nezbytné, aby se dokázaly samy zabavit.

Zařazení rodičů do cvičební hodiny se jeví v současné době jako více než žádoucí. Naše společnost vede k sobectví. Rodiče často nemají kvůli své pracovní vytíženosti čas se svým dítětem věnovat, přičemž právě skrze důvěru v citový vztah dítě – rodič (nejen matka, ale i otec!) si dítě vytváří vztah i k širšímu sociálnímu okolí.

Mým přínosem není „pouhé“ sepsání kroužku pohybové výchovy na základě pozorování. Jednotlivé části hodiny a výběr cvičení jsem doplnila poznámkami nastudovanými v odborné literatuře. „Upozornění“ jsou metodické poznámky, upozornění, čeho se vyvarovat při výběru cviků nebo naopak doporučení, která se v praxi osvědčila apod., které jsem si na základě pozorování zaznamenala a měly by pomoci učitelům či cvičitelům volnočasových aktivit pro předškolní děti s PAS a jejich rodiče především v počáteční fázi přípravy.

Kroužek pohybové výchovy je strukturovaný volný čas, proto bychom neměli zapomínat, že se musí přizpůsobovat co nejvíce přáním jednotlivých dětí, které na kroužek dochází. Cvičení by jim mělo přinášet radost.

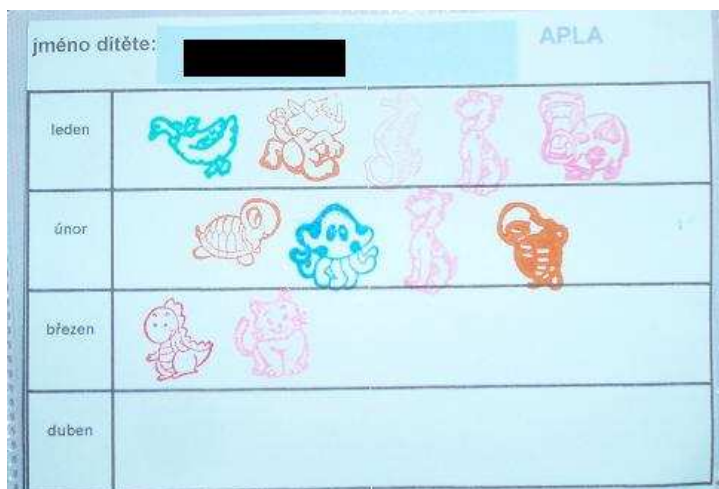
## Příloha

Foto č. 1



Zdroj: z vlastního archivu (pozn.: Na fotografii neodpovídá obrázek pro „Protažení“ obrázku použitým v textu)

Foto č. 2



Zdroj: z vlastního archivu

Foto č. 3



Zdroj: z vlastního archivu

## Literatura

- BERDYCHOVÁ, J. *Cvičte s dětmi*. Praha: Olympia, 1982. 94 s.
- BEYER, J., GAMMELTOFT, L. *Autismus a hra*. Praha: Portál, 2006. 104 s. ISBN 80-7367-157-3
- ČADILOVÁ, V., ŽAMPACHOVÁ, Z. a kol. *Specifika výchovy, vzdělávání a celoživotní podpory lidí s Aspergerovým syndromem*. Praha: IPPP, 2006. 58 s. ISBN 80-86856-20-8
- ČADILOVÁ, V., ŽAMPACHOVÁ, Z. *Strukturované učení*. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-475-5
- ČADILOVÁ, V., JŮN, H., THOROVÁ, K. *Agrese u lidí s mentální retardací a s autismem*. Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-319-2
- DOLÍNKOVÁ, I. *Cvičíme s kojenci a batolaty*. Praha: Portál, 2006. 128 s. ISBN 80-7367-072-0
- DUDEK, A. *Skákal pes přes oves*. Ostrava: Librex, 1996. 70 s. ISBN 80-7228-096-1
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. 144 s. ISBN 80-7178-693-4
- GILLBERG, CH. Nervový vývoj a fungování psychiky v autismu. In *Sborník přednášek z konference Pečující komunita, autismus*. Praha: IPB, 1999. s. 39 - 70
- HADDON, M. *Podivný případ se psem*. Praha: Argo, 2003. 175 s. ISBN 80-7203-541-X
- HRDLIČKA, M., KOMÁREK, V. *Dětský autismus*. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-813-9
- SUCHÁ, R. Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky. Praha: Portál, 2009. 96 s. ISBN 978-80-7367-619-3
- THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. Praha: Portál, 2006. 456 s. ISBN 80-7367-091-7
- THOROVÁ, K., *Poruchy autistického spektra - včasná diagnóza brána k účinné pomoci*. Praha: APLA, 2006. 60 s.
- THOROVÁ, K. *Leták APLA Praha*. Praha. 2006
- VERMEULEN, P. *Autistické myšlení*. Praha: Grada, 2006. 132 s. ISBN 80-247-1600-3

Obrázky:

SPC pro děti a mládež s vadami řeči se zaměřením na AKK s.r.o., *Boardmaker v.6*. Praha: nosič CD. Dostupné z [www.alternativnikomunikace.cz](http://www.alternativnikomunikace.cz)