
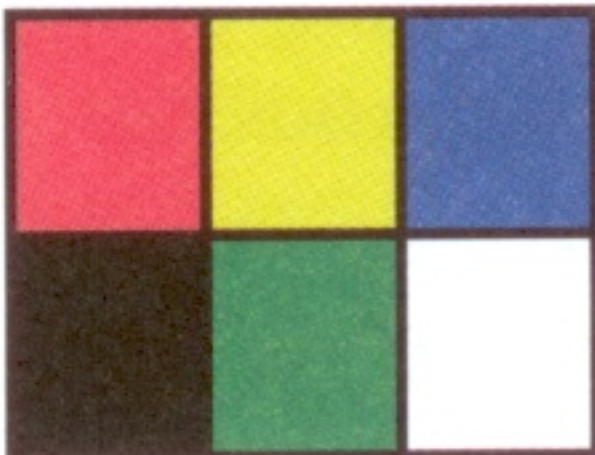

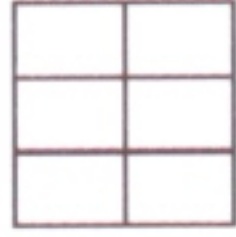
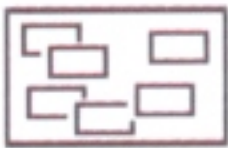

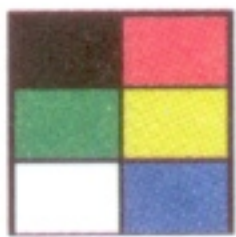
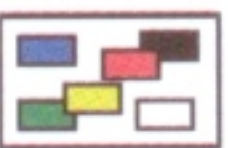


Tělesná výchova	
DOŠLAP NA URČITÉ MÍSTO	*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kruh malý 10x ▪ plastová stopa 10x ▪ barevné malé terče 10x ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami ▪ cílová podložka
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pomocí vizuální pomůcky vytvoříme dráhu – vyznačíme počátek a konec dráhy ▪ dítě má za úkol stoupnout si pouze na vyznačené místo (do kroužku, na stopu, na terč) ▪ zastaví se na cílové podložce <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ můžeme využít jakoukoli jinou vizuální pomoc – došlapová místa můžeme vymezit i jinými typy značek
Nákres situace	<p>The diagrams illustrate three variations of the activity:</p> <ul style="list-style-type: none"> Top diagram: A 'START' area with two black footprints. A path of six black footprints leads to a black circle labeled 'CÍL'. Middle diagram: A 'START' area with two black footprints. A path of six white circles leads to a white circle labeled 'CÍL'. Bottom diagram: A 'START' area with two footprints (one red, one yellow). A path of six colored circles (three red, three yellow) leads to a white circle labeled 'CÍL'.

		Tělesná výchova
DŘEP		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ míčky opatřené suchým zipem (nebo míčky s vlasem na povrchu – např. tenisové) – cca 5-10 ks ▪ 2 lišty opatřené hrubou stranou suchého zipu 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jednu lištu se suchým zipem umístíme cca 20 cm nad podlahu ▪ druhou lištu umístíme do výšky, jež je v dosahu klienta při vzpažení ▪ všechny míčky připevníme na horní lištu – klient má za úkol sejmout vždy pouze 1 míček, dřepnout si a míček připevnit na spodní lištu ▪ jakmile přeskupil všechny míčky, je hotovo ▪ počet použitých míčků je závislý na zdatnosti klienta a počtu dřepů, kterých chceme dosáhnout <p>Poznámky –</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zpočátku bude třeba klienta fyzicky vést, aby neměl snahu se ke spodní liště pouze ohnout, ale aby skutečně udělal dřep <p>Obměna –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. totéž, ale na počátku míčky připevníme na dolní lištu, klient je přeskupuje nahoru 2. situaci lze ztížit tak, že ke stěně postavíme schod (pevnou podložku ve výši cca 15 cm) <ul style="list-style-type: none"> – horní lištu zvedneme o výšku schodu (tedy asi o 15 cm) - ostatní zůstane stejné jako u předchozí varianty – klient musí vystoupit na schůdek, natáhnout se pro míček, sestoupit dolů a umístit míček na spodní lištu 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova
Hod		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ terč Ø cca 60 cm (povrchová úprava s vlasem – např. koberec typu kovral nalepený na podkladu ze silného kartonu) ▪ míčky opatřené proužky suchého zipu (část s háčky) – cca 5 ks ▪ košík na míčky ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ do místa startu připravíme startovací podložku se stopami (má klientovi vizualizovat výchozí místo) ▪ na podlahu těsně před podložku položíme terč ▪ vpravo od podložky košík s míčky ▪ klient si stoupne na stopy, asistent těsně za něj – vedeme ruku ▪ postupně nacvičujeme správné hození : <ul style="list-style-type: none"> - pomůžeme mu uchopit míček, lehce natáhneme ruku a volným pádem necháme míček spadnout na terč - postupně vedeme ruku tak, aby byl míček uvolněn z držení ještě před dokončením pohybu ruky vpřed - postupně lehce zrychlíme pohyb ruky vpřed ▪ jakmile je schopen míček samostatně odhodit na ležící terč, posuneme cvičební prostor tak, že je terč částečně opřený o stěnu (pod úhlem cca 45°) – podložku se stopami připravíme v bezprostřední blízkosti – házíme ▪ jakmile se vždy trefí na terč, zvětšíme úhel náklonu terče ▪ postupně zavěsíme terč svisle na stěnu – výška horní hrany cca 80 cm od podlahy ▪ jakmile zvládá, zvyšujeme vzdálenost od podlahy až do výšky úrovně očí klienta ▪ pokud míček nedrží v prostoru terče, vrátíme jej zpět do košíku k dalšímu hození <p>Obměna –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. totéž, ale jako cílové místo využijeme odpadkový koš 2. ve chvíli, kdy již zvládá hodit do koše a začneme koš zvedat z podlahy výše, využijeme baseballový koš na posuvném stojanu a postupně výšku zvyšujeme 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova
CHŮZE NA CÍL I.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ruličky od toaletního papíru – cca 5-10 ks ▪ velký trn (stojan) – výška tyče cca 1 m ▪ košík ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ do místa startu připravíme startovací podložku se stopami (má klientovi vizualizovat výchozí místo) ▪ vpravo od podložky (vlevo u leváků) připravíme košík s ruličkami od toaletního papíru ▪ do vzdálenosti cca 5-7 m postavíme trn (dřevěná tyčka) v pevném stojanu ▪ klient má za úkol vzít 1 ruličku, dojít k trnu, navléci ji na trn a vrátit se ke košíku pro další ruličku ▪ úkol je hotov, když jsou navlečeny všechny ruličky a klient stojí na výchozím místě na podložce se stopami <p>Poznámky –</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zpočátku bude třeba klienta fyzicky vést, aby věděl, kudy má být veden pohyb <p>Obměna –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. totéž, ale na trn navlékáme větší dřevěné kruhy 2. situaci lze ztížit tak, že využijeme více trnů v různých barvách, současně ruličky opatříme barevným značením (nejlépe celoplošně) <ul style="list-style-type: none"> – klient musí dobře zvolit cílový trn s ohledem na barvu ruličky 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova	
		CHŮZE NA CÍL II.	*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> plátěné sáčky naplněné pískem – 6 ks (6x bílý sáček, 6 sáčků v barvách uvedených na podložce) strukturovaná podložka do cílového prostoru – 2 varianty <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> košík startovací podložka s vyznačenými stopami 		
Popis	<ul style="list-style-type: none"> do místa startu připravíme startovací podložku se stopami (má klientovi vizualizovat výchozí místo) vpravo od podložky (vlevo u leváků) připravíme košík se sáčky do vzdálenosti cca 5-7 m položíme cílovou podložku s barevnými terči <p>Varianta 1 -</p> <ul style="list-style-type: none"> klient má za úkol vzít 1 sáček, dojít k cíli, položit sáček do volného pole na podložce úkol je hotov, když jsou položeny všechny terče a zaplněna všechna pole na cílové podložce <p>Varianta 2 -</p> <ul style="list-style-type: none"> klient má za úkol vzít sáček, dojít k cíli, položit sáček do pole totožné barvy na podložce <p>Poznámky -</p> <ul style="list-style-type: none"> zpočátku bude třeba klienta fyzicky vést, aby věděl, kudy má být veden pohyb 		
Nákres situace	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  →  VARIANTA 1 </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <hr style="border: 1px solid red; margin: 10px 0;"/> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  →  VARIANTA 2 </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		

		Tělesná výchova
CHŮZE NA CÍL III.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podložka dělená na části (s jamkami) – např. podložka na vejce, kartonové plato od jogurtů ▪ míčky – ping-pongové, tenisové – velikost musí být úměrná velikosti jamek v podložce ▪ košík ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ místo startu vyznačíme startovací podložkou se stopami ▪ vedle startu připravit košík s potřebným počtem míčků ▪ do cílového prostoru dát podložku dělenou na části (např. podložku na vejce) – ve vzdálenosti vhodné pro klienta ▪ klient postupně přechází od startu k cíli, při každé cestě má za úkol do každé jamky umístit pouze 1 míček ▪ jakmile je košík prázdný, je hotovo – řekneme „Hotovo“ a pomůžeme sednout si na lavičku (tím signalizuje splnění) 	
Nákres situace	<p style="text-align: center;">košík s míčky</p>	

		Tělesná výchova
CHŮZE NA CÍL IV.		*
Pomůcky	<ol style="list-style-type: none"> 1. podložka dělená na části (s jamkami) – např. podložka na vejce, kartonová krabice od jogurtů 2. míčky – ping-pongové, tenisové – velikost musí být úměrná velikosti jamek v podložce 3. plátěný sáček 4. startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ místo startu vyznačíme startovací podložkou se stopami ▪ vedle startu připevníme sáček s příslušným počtem míčků (podle počtu jamek v podložce) ▪ do cílového prostoru dát podložku dělenou na části (např. podložku na vejce) – ve vzdálenosti vhodné pro klienta ▪ klient postupně přechází od startu k cíli, při každé cestě má za úkol sáhnout do sáčku, vyjmout 1 míček a přenést jej do jamky v podložce ▪ jakmile je sáček prázdný, je hotovo – řekneme „Hotovo“ <p>Poznámka</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pro některé klienty bude sáhnutí do sáčku velmi obtížné (proto můžeme na okraj sáčku zpočátku navléci pevnější kroužek, postupně okraj děláme méně pevný – aby skutečně museli sáhnout do volného sáčku) 	
Nákres situace		

