Metodická příručka – Pohybový program pro mladé lidi se znevýhodněním

Projekt Erasmus+ neformální vzdělávání mládeže – Aktivita v tělocvičně

Úvod

Tato metodická příručka slouží jako podpora pro pracovníky s mládeží, kteří realizují pohybové programy pro mladé lidi s mentálním a vývojovým znevýhodněním. Příklady aktivit vycházejí z osvědčené praxe a byly ověřeny během programu Erasmus+ s účastí mladých lidí s Downovým syndromem, poruchami autistického spektra a dalšími typy znevýhodnění.

Specifika práce s mladými lidmi se znevýhodněním

Při vedení pohybových aktivit je důležité přizpůsobit způsob práce schopnostem a potřebám účastníků. Zejména doporučujeme:

- Zpomalit tempo instrukcí i aktivit – účastníci potřebují delší čas na porozumění a provedení pohybu.
- Používat krátké, konkrétní a srozumitelné pokyny – ideálně doprovázené ukázkou, gestem nebo obrázkem.
- Věnovat pozornost neverbálnímu kontaktu – oslovovat jménem, snažit se o jemný oční kontakt (nenutit jej), využívat mimiku.
- Vybírat jednoduché aktivity a teprve podle reakce účastníků obtížnost postupně zvyšovat.
- Respektovat sníženou bilaterální spolupráci – tedy potíže s koordinací pravé a levé strany těla.
- Připravit si alternativy pro účastníky s omezenou mobilitou či flexibilitou – např. možnost pohybu vsedě, využití pomůcek k opření nebo podpory rovnováhy.
- Dávat prostor ke klidnému zpracování změn – přechod mezi stanovišti může být stresující, je vhodné zařadit krátkou pauzu.

Cíle programu

•Podpořit motorický rozvoj a koordinaci pohybů

•Posílit sociální dovednosti a spolupráci

•Nabídnout radost z pohybu bez výkonového tlaku

•Respektovat individuální tempo a schopnosti účastníků

Struktura programu

1.Úvodní přivítání a seznámení s prostorem

2.Rozcvička (10–15 minut)

3.Pohybová stanoviště

4.Závěrečný relax a sdílení zážitků

Rozcvička

Cíl: Prohřát tělo, navodit pocit bezpečí a připravenosti na pohyb.
Forma: Ve skupině v kruhu, doprovázená jednoduchým verbálním vedením.

Příklad rozcvičky:

Aktivita	Popis
Pozdravení se	Úsměv, pohled, mávnutí sousedovi
Protažení rukou	Vzpažit, spojit dlaně, „natáhnout se ke sluníčku“
Kroužení rameny	Vpřed, vzad, doprovázeno říkankou
Dotýkání prstů na nohou	Pomalu se předklonit, kdo nedosáhne, jen naznačí
Skákání na místě	Volně, s hudbou nebo bez, počítání do pěti
Zklidnění	Hluboký nádech, výdech, dlaň na hrudník nebo bříško

Stanoviště

Každé stanoviště je zaměřeno na jiný typ pohybové dovednosti. Pracovník s mládeží vede činnost, motivuje, ukazuje, povzbuzuje, respektuje tempo.

Opičí dráha – Celková koordinace, samostatnost

Specifika a doporučení pro práci:

- Každý úsek vysvětlete samostatně a nejprve ukažte.
- Nedávejte pokyny na celou dráhu najednou – struktura krok za krokem.
- Zvažte použití piktogramů nebo fotek jednotlivých úseků – vizuální opora.
- Úseky mohou být nahrazeny alternativními – místo přeskoku jen krok, místo chůze po lavičce chůze po barevné pásce na zemi.
- Povzbuzujte slovy jako „pomalu je dobře“, „děláš to skvěle“ – omezte výkonové porovnávání.

Pomůcky: Kužely, obruče, žíněnky, lavička, překážky, piktogramy

Úsek	Popis
Slalom mezi kužely	Chůze, běh, s podporou
Překročení překážky	Nízká překážka, možnost obejít
Plazení po žíněnce	Motivace hrou („jsi had“)
Skok do obruče	Přesná koordinace nohou
Rovnováha na lavičce	S dopomocí, krok za krokem

Žíněnka – Zklidnění, dotek, zpevnění těla

Specifika a doporučení pro práci:

•Někteří účastníci mohou potřebovat delší čas na přechod k pasivitě – umožněte pozorování, nespěchejte.

•Vyvarujte se nečekanému dotyku nebo fyzickému přemístění – pracujte s neverbální podporou.

•Vhodné je nabídnout více variant polohy – vleže, vsedě, s podložením hlavy.

•Dechová cvičení lze vizualizovat např. pomocí míčku na břiše nebo papírové peříčko.

•Možnost využít i zátěžovou pomůcku (např. polštářek na hrudník) – pokud je dítě na ni zvyklé.

Pomůcky: Žíněnky, míčky na dýchání, zátěžové polštářky

Aktivita	Popis
Ležení a „poslouchání těla“	Hluboký dech, vnímání podložky
Houpání na zádech	Kolébání, masáž zad
Dechová hra	Položení míčku na břicho a jeho „nadnášení“ nádechem

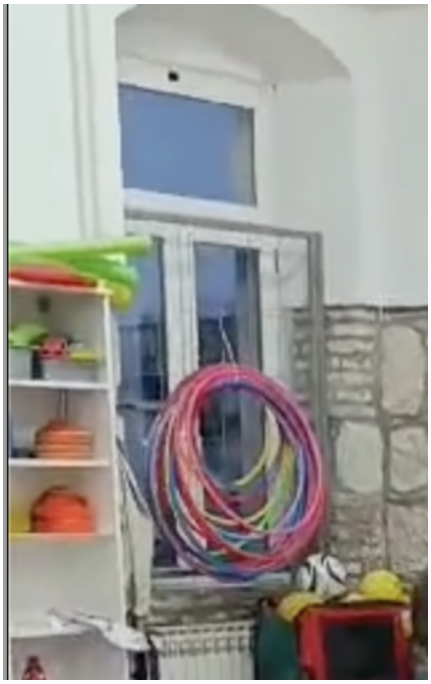
Obruče – Prostorová orientace, kreativita

Pomůcky: Plastové obruče, měkké pěnové kruhy

Specifika a doporučení pro práci:

- Aktivitu přizpůsobte – obruč na zemi, ve výšce boků, nebo držená lektorem.
- Zvolte varianty bez skoků – např. chůze přes obruč krokem.
- Děti se sníženou rovnováhou mohou obruč překračovat s oporou.
- Vysoce přehledná struktura: např. barevné obruče = „červená = vstup, modrá = výstup“.
- Doporučujeme individuální práci nebo po dvojicích, aby nedocházelo k přetížení podněty.

Aktivita	Popis
Přeskakování obruče	Na zemi, skoky snožmo nebo střídavě
Prolézání	Obruč držena pracovníkem, různá výška
Tanec s obručí	Volný pohyb s obručí v rytmu hudby



Lana – Tah, rovnováha, spolupráce

Pomůcky: Lana dlouhá 2–3 metry (i textilní), nízké kladiny nebo čáry na zemi

Specifika a doporučení pro práci:

•Začněte seznámením s lanem – dejte možnost si ho osahat, přitáhnout si ho k sobě.

•Dbejte na respektování prostoru – někteří účastníci nemusí být v pohodě při těsném kontaktu.

•Přetahování začněte pouze s jedním lektorem, až poté se spoluúčastníkem.

•Chůzi po laně (na zemi) nabízejte i s možností držet se instruktora či opory.

•Zvažte záměnu za měkký barevný provaz nebo textilní pásky, které nepůsobí ohrožujícím dojmem.

Pomůcky: Lano dlouhé 2–3 metry, případně dvě lana

Aktivita	Popis
Přetahování ve dvojicích	S podporou, bez důrazu na výhru
Chůze po laně (položeném na zemi)	Rovnováha, s dopomocí
Houpání lanem	Rytmus, koordinace, udržení pozornosti

Míč – Koordinace oko–ruka, reakce, zábava

Pomůcky: Míče různých velikostí, měkké, barevně výrazné

Specifika a doporučení pro práci:

•Vhodné je zahájit sezením v kruhu a míč si pouze podávat – bezpečné, předvídatelné.

•Vysvětlete a ukažte každý úkon vícekrát – např. „koukej, teď míč letí sem“.

•U dětí s opožděnými reakcemi dejte míč velmi pomalu a zblízka.

•Možnost míč pouze držet, kutálet nebo se na něj opřít.

•Při kopání využijte větší míč a jasný cíl, např. plastový kužel, barevný koš.

Závěr příručky

Pohybové aktivity v tělocvičně představují pro mladé lidi s postižením bezpečný a radostný prostor pro rozvoj tělesných i sociálních dovedností. Kvalitně připravený program, který zohledňuje jejich individuální potřeby, má pozitivní dopad nejen na jejich fyzickou kondici, ale také na posilování sebevědomí, samostatnosti a schopnosti spolupracovat.

Klíčové zásady, které doporučujeme mít na paměti:

•Jasnost a jednoduchost: Jasné pokyny, demonstrace a vizuální podpora výrazně zvyšují šanci na pochopení a zapojení účastníků.

•Tempo respektující účastníky: Dovolte každému jít vlastním tempem. Neuspěchejte přechody mezi aktivitami.

•Bezpečný prostor: Vytvářejte atmosféru, kde není nutné podávat výkon, ale kde každý prožije úspěch svým vlastním způsobem.

•Flexibilita: Buďte připraveni upravit aktivitu podle aktuálního stavu jednotlivých účastníků – tělesného i emočního.

•Důsledné vedení: Struktura a opakování přinášejí klid a jistotu. Pokud jsou aktivity známé, zapojují se účastníci s větší chutí.

•Podpora spolupráce: Zapojování do dvojic a malých skupin pomáhá navazovat kontakt i těm, kteří komunikují neverbálně nebo s obtížemi.

•Všímavost: Sledujte neverbální signály (zastavení pohybu, odvracení zraku, pokles napětí) – mohou ukazovat přetížení nebo nejistotu.

Doporučení na závěr:

Při práci s mládeží s postižením je klíčem k úspěchu respekt, trpělivost a ochota vnímat svět očima druhého. Každé drobné zapojení, každý pohyb, každý úsměv jsou hodnotné. Často nejde o to, co se "podařilo splnit", ale o to, co účastníci díky vám mohli zažít – bezpečí, pozornost, propojení s druhými.

Děkujeme za vaši práci a nasazení.

Tým Akropolis, z.s., a Udruga Perle