
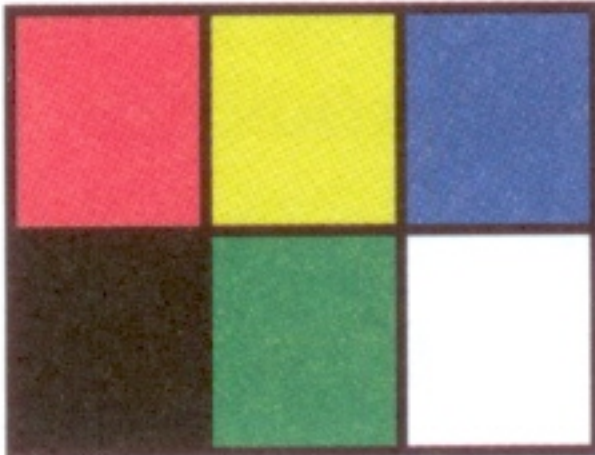

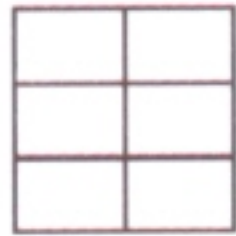
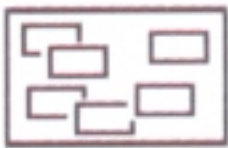

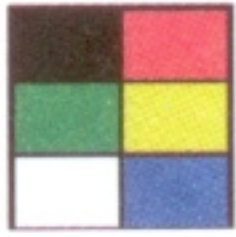
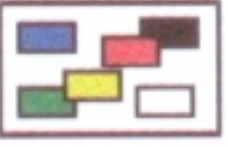


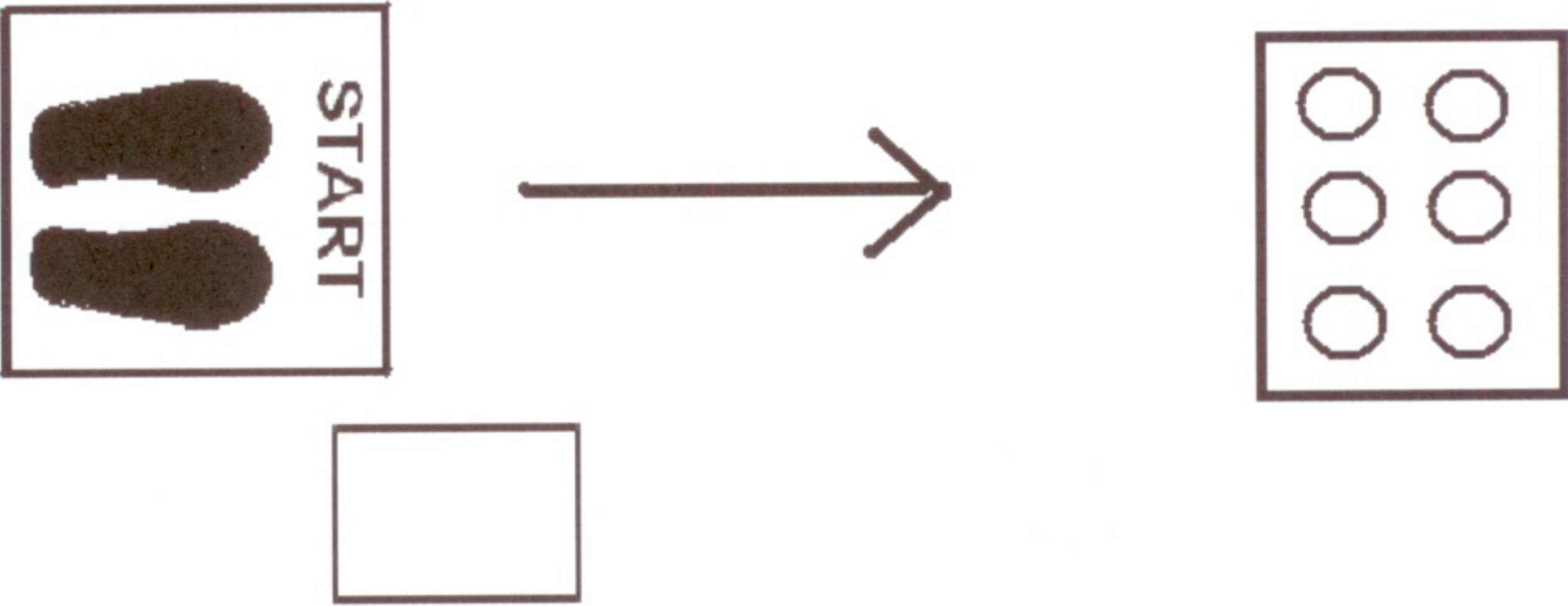
Tělesná výchova	
DOŠLAP NA URČITÉ MÍSTO	*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kruh malý 10x ▪ plastová stopa 10x ▪ barevné malé terče 10x ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami ▪ cílová podložka
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pomocí vizuální pomůcky vytvoříme dráhu – vyznačíme 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 vymežit 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;">  →  <div style="margin-left: 20px;">VARIANTA 1</div> </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;">  →  <div style="margin-left: 20px;">VARIANTA 2</div> </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		

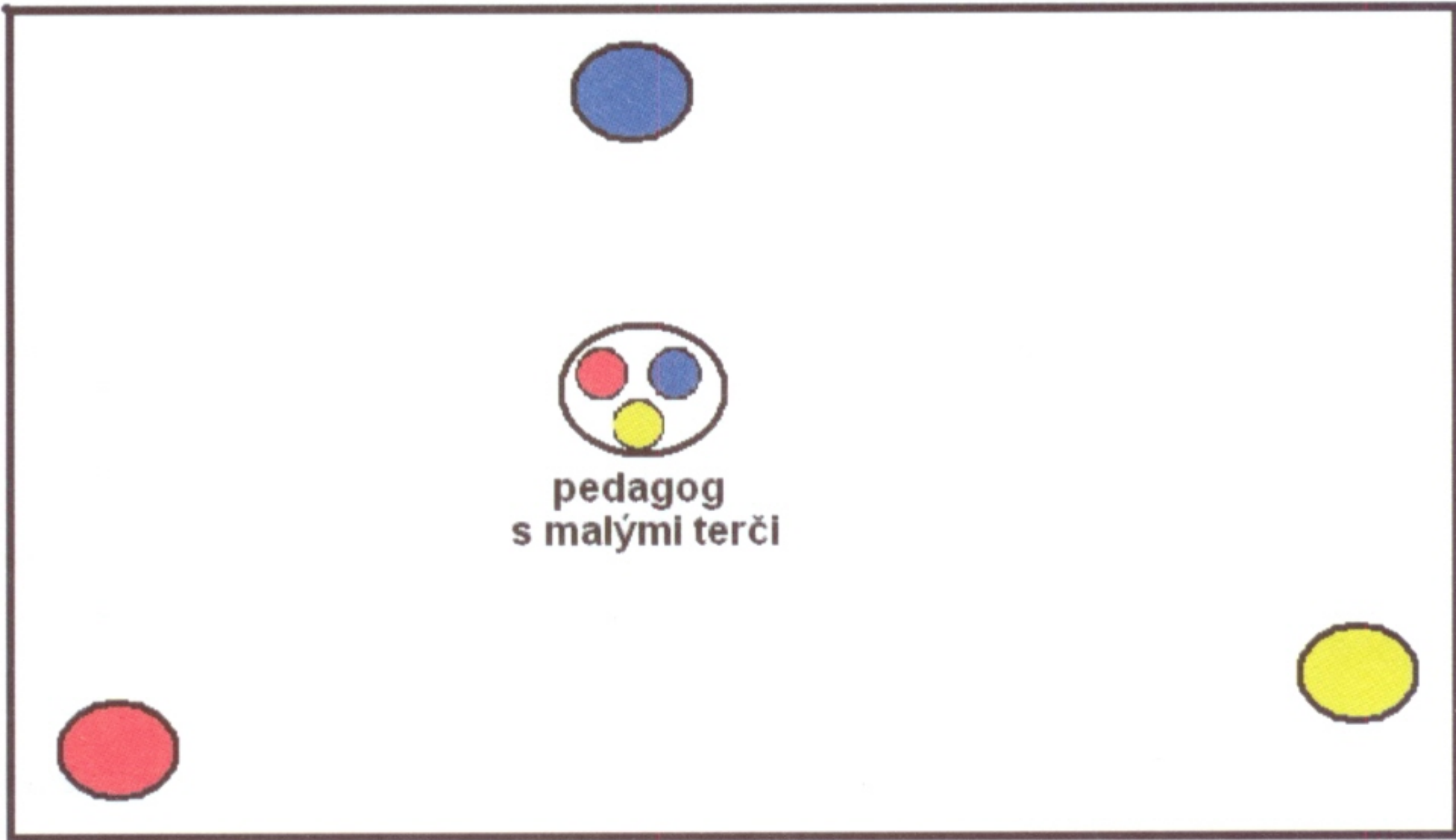
		Tělesná výchova	
		CHŮZE NA CÍL V.	*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ terč (s plyšovou povrchovou úpravou nebo s několika kousky suchého zipu) ▪ míčky ping-pongové opatřené suchým zipem ▪ plátěný sáček ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 		
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ místo startu vyznačíme startovací podložkou se stopami ▪ vedle startu připevníme sáček s příslušným počtem míčků ▪ do cílového prostoru dáme terč – např. vytvořený z kartonu a na něm ze suchého zipu několik bodů na připevnění míčků (volíme suchý zip ve výraznější barvě – např. hráškově zelený – ve vzdálenosti vhodné pro klienta) ▪ klient postupně přechází od startu k cíli, při každé cestě má za úkol sáhnout do sáčku, vyjmout 1 míček, přenést jej a připevnit na suchý zip na terči ▪ 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 (můžeme tedy míčky dát do košíku) 		
Nákres situace			

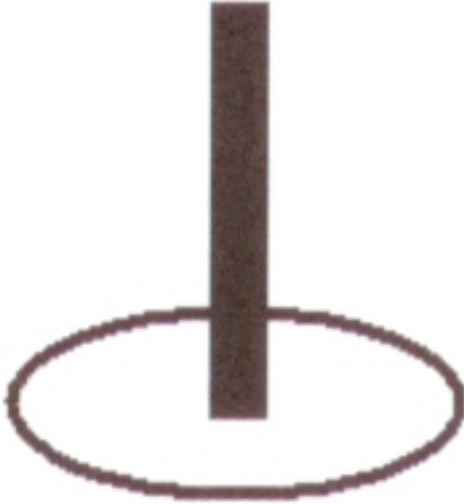



		Tělesná výchova
CHŮZE NA CÍL VI.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PET lahve naplněné pískem (váhu – tedy množství písku volíme dle zdatnosti klientů) ▪ strukturovaná podložka na start ▪ strukturovaná podložka do cílového prostoru – s vyznačenými kruhy ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ závaží na startu postavíme do řady na strukturovanou podložku ▪ v cíli umístíme podložku, na níž bude vyznačeno tolik barevných bodů, kolik závaží přenášíme ▪ klient má za úkol postupně závaží přenést do cíle a postavit je na barevný bod (plošku) – zpočátku mohou být v 1 barvě, postupně můžeme udělat barevné značky na závažích a barevné plochy v cíli – přiřazuje pak i správnou barvu <p><u>Obměna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jako závaží lze využít plátěné sáčky naplněné pískem ▪ každý sáček opatříme pevným poutkem, za které budou klienti sáčky přenášet ▪ sáčky mohou mít váhu 0,5 až 1,5 kg <p><u>Jiná obměna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PET lahve mohou být opatřeny barevnými pruhy (celoplošnou barevnou úpravou) a jim budou odpovídat i barevné terče v cíli ▪ zde již nejen plní část tělovýchovnou, ale i procvičuje rozlišování barev 	
Nákres situace		


		Tělesná výchova
PODLEZENÍ PŘEKÁŽKY		*
Pomůcky	<ol style="list-style-type: none"> 1. tyč na stojanech umístěná cca 60 cm nad zemí (hrazdička) 2. startovací podložka s vyznačenými stopami 3. podložka s tvarem ruky 4. cílová podložka 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ předem připravíme prostor na podlézání – <ul style="list-style-type: none"> • postavíme startovací podložku • hned za ni položíme (dle typu klienta a potřeby vizualizace) podložku s tvarem ruky – aby klient věděl, že se má přesunout do polohy podřepu s oporou o ruce • bude následovat hrazdička • na závěr umístíme cílovou podložku ▪ zpočátku opět musíme klienta fyzicky vést <ul style="list-style-type: none"> ▪ pomoci mu položit ruce na správné místo ▪ navést mu hlavu tak, aby ji sklonil a podlehl pod hrazdičkou 	
Nákres situace		

Tělesná výchova	
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kruh malý 3x ▪ kruh velký 1x ▪ tyč na stojanech umístěná cca 60 cm nad zemí (hrazdička) ▪ žíněnka ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ volíme velmi jednoduché typy překážek – vizuálně vymezíme ▪ jednotlivé překážky zařadíme zpočátku v přímém směru – např. 3 malé kroužky (stoupnout pouze do nich) + podlezení pod vodorovnou tyčí + žíněnka (válení sudů) + cíl (velký kruh a v něm zůstat stát) ▪ každou jednotlivou část dráhy musíme předem nacvičit jako samostatný cvik <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pokud by v budoucnu byla dráha delší, tak jednotlivé překážky rozmístíme po obvodu tělocvičny (aby stěna byla jako pomocná vodící linie), nebo lze na podlahu vyznačit barevnou vodící linii
Nákres situace	

		Tělesná výchova
REAKCE NA ZVUKOVÝ SIGNÁL I.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bubínek ▪ malé obruče 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ děti chodí po ploše tělocvičny v rytmu udávaném bubínkem ▪ bubnuje pedagog ▪ jakmile bubínek přestane bubnovat, klienti se zastaví ▪ zpočátku využijeme pomoc asistentů, aby fyzicky vedli klienty a pomohli jim pochopit vhodný okamžik k reakci (zastavení, vkročení do obruče apod.) ▪ později asistenti chodí společně s klienty (již bez přímého fyzického kontaktu) a provádí vzorové zastavování na signál ▪ později asistenti pouze monitorují reakci klientů, zasáhnou pouze dle potřeby <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ po zvládnutí základní reakce možno přidat další prvek : ▪ v tělocvičně umístíme na ploše malé plastové obruče ▪ klienti za zvuku bubínku chodí po ploše – jakmile utichne bubnování, mají za úkol co nejrychleji stoupnout dovnitř do obruče <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ později možno střídat rytmus chůze a rytmus běhu ▪ můžeme i volit jiný typ pohybové reakce – při zastavení zvukového doprovodu si klienti mají dřepnout, sednout na zem, vzpažit ruce v této variantě je pak ale lépe volit různý typ zvukového doprovodu (např. vždy při sedání na zem tamburínu, při vzpažování ozvučná dřívka ...) 	

		Tělesná výchova
REAKCE NA ZVUKOVÝ SIGNÁL II.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bubínek ▪ barevné terče 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ klienti chodí po ploše tělocvičny v rytmu udávaném bubínkem - bubnuje dospělý ▪ na obvodu plochy umístíme na dobře viditelná místa větší barevné terče ▪ jakmile bubínek přestane bubnovat, dítě se zastaví (dřepne si) ▪ pedagog má u sebe menší barevné terče (max. 2-3 barvy) – jakmile utichne bubnování, zvedne nad hlavu některý terč a klienti mají za úkol co nejrychleji najít velký terč stejné barvy <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ později můžeme volit i barvy podobného charakteru – <ul style="list-style-type: none"> • žlutá – oranžová – červená • žlutá – zelená – modrá • 3 různé odstíny modré • modrý podklad s puntíky, se svislými proužky, s vodorovnými proužky 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova	
SEDY - LEHY I.		*	
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žíněnka ▪ košík s menšími kroužky ▪ stojan s malým trnem (výška cca 20 cm) <div style="text-align: center;">  <p>TRN</p> </div>		
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ klient se posadí na žíněnku ▪ v prostoru za hlavou klienta umístíme podstavec s krátkým trnem ▪ v prostoru u nohou klienta košík s kroužky ▪ klient se předkloní, vezme si 1 kroužek z košíku ▪ přesune se do lehu na zádech - v lehu vzpaží ruce a kroužek navleče na trn ▪ posadí se do výchozí polohy ▪ hotovo je ve chvíli, kdy je košík prázdný <p>Obměna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stejné základní postavení, ale trn je u nohou a košík s kroužky za hlavou 		
Nákres situace	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>stojan s trnem</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>žíněnka</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>košík s kroužky</p> </div> </div>		

		Tělesná výchova
SEDY - LEHY II.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žíněnka ▪ 2 košíky ▪ 6 kostek (hrana cca 5 – 10 cm) – podle úrovně jemné motoriky klienta 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ klient se posadí na žíněnku ▪ v prostoru za hlavou klienta umístíme 1 košík ▪ v prostoru u nohou klienta druhý košík s kostkami ▪ klient se předkloní, vezme si 1 kostku z košíku ▪ přesune se do lehu na zádech - v lehu vzpaží ruce a kostku uvolní do košíku ▪ posadí se do výchozí polohy ▪ má hotovo, když je košík u nohou prázdný <p><u>Obměna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stejné základní postavení, ale kostky jsou na počátku v košíku za hlavou klienta a přeskupuje je do košíku u nohou ▪ stejně jde shora dolů a zdola nahoru přesunovat jakékoli jiné předměty 	
Nákres situace	 <p style="text-align: center;"> košík žíněnka košík s kostkami </p>	
poznámka	<ul style="list-style-type: none"> ▪ držení předmětu v ruce (kostek) má zajistit, aby se klient z lehu zvedal bez pomoci rukou, pouze pomocí břišního svalstva) 	


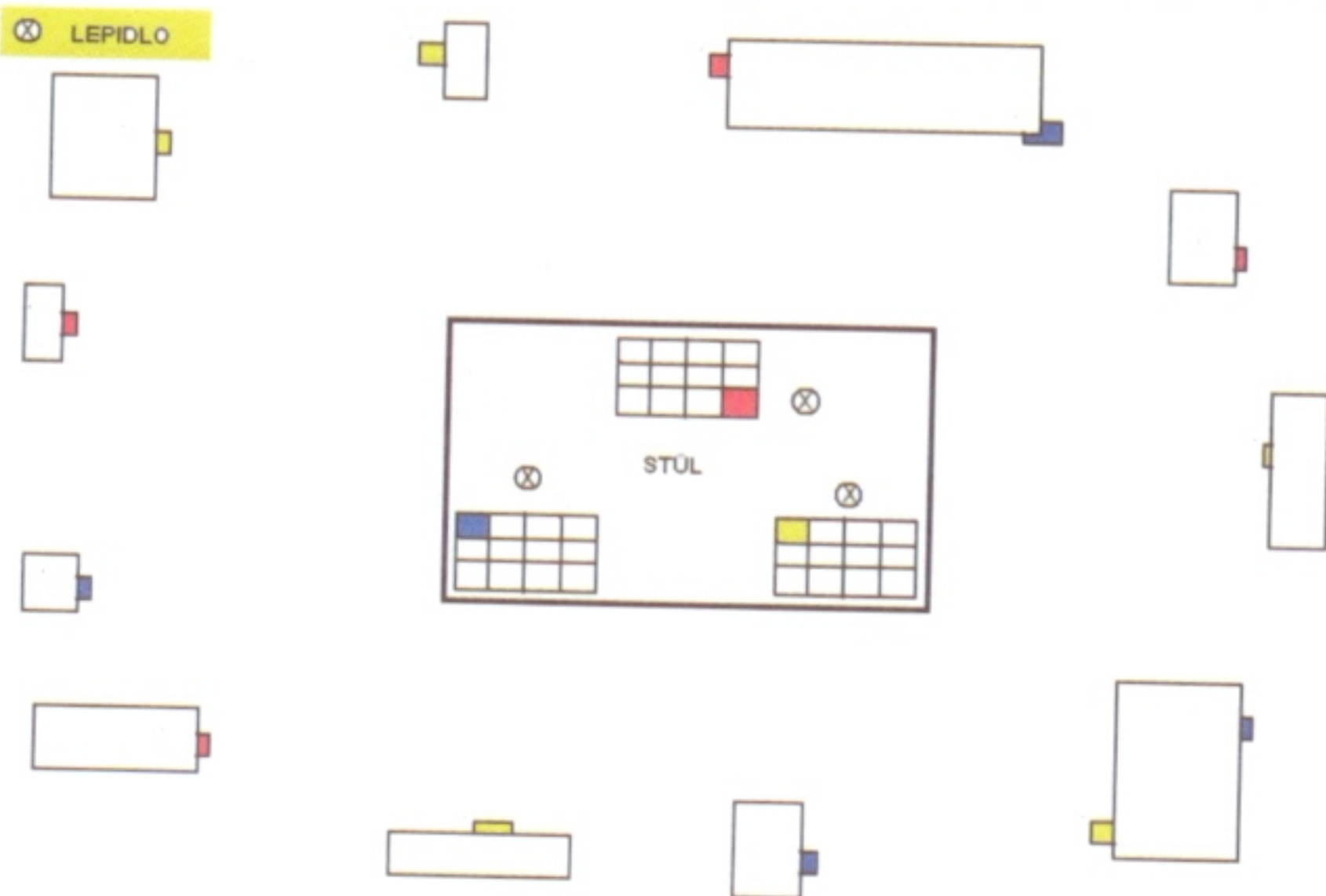
		Tělesná výchova
ŠTAFETOVÉ ZÁVODY		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kužel 2x ▪ dřevěný kolík – délka cca 25 cm ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami – 2x ▪ cílová podložka 2x 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ místo startu vyznačíme startovací podložkou se stopami ▪ na podlahu vytvoříme z barevné lepící pásky (nebo suchého zipu, pokud máme na podlaze koberec) trasu chůze okolo kuželu ▪ místo předání štafetového kolíku vyznačíme kartou se šipkou a obrázkem kolíku ▪ klienty postavíme do 2 družstev na start – první má v ruce štafetový kolík ▪ zahájíme zvukovým signálem závody ▪ dle potřeby mohou asistenti klienty navést správným směrem, pomohou je zastavit na značce, předat štafetový kolík a postoupit na cílovou podložku ▪ dle potřeby vymežíme tolik startovacích a cílových podložek, kolik klientů je v družstvu (nebo vyznačíme za cílem prostor, kde se shromáždí již soutěžící) 	
Nákres situace		


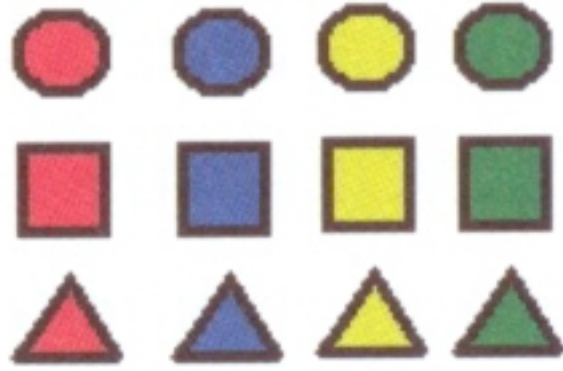

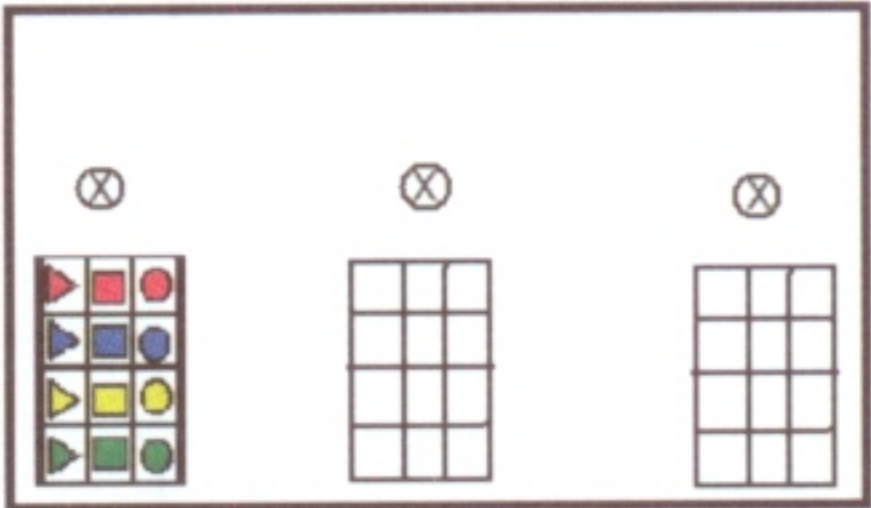

		Tělesná výchova	
VÁLENÍ SUDŮ		*	
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žíněnka ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami ▪ karta se symbolem otáčení 		
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vizuálně vymezíme místo začáteční pozice – startovací stopy ▪ na okraj žíněnky uděláme značku panáčka (např. pomocí barevné lepící pásky) ▪ zpočátku bude nutné slovní pokyny doprovodit fyzickým vedením dítěte a přímo jej na správné místo a do správné polohy napolohovat ▪ také při převracení bude nutné zpočátku dítě fyzicky vést – jednou rukou mu můžeme přidržovat 1 ruku ve vzpažení, druhou rukou pomáháme provést pohyb trupu ▪ později již pouze vedeme pohyb 1 ruky (lehce naznačujeme přetočení) 		
Nákres situace			

		Tělesná výchova
VÝSTUP NA ŽEBŘINY I.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žebřiny ▪ žíněnka ▪ zvonek ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ na příčku žebřin zavěsíme zvoneček do takové výšky, aby na něj klient nedosáhl ze země, ale až po zvládnutí výstupu na příčku ▪ před žebřiny umístíme z bezpečnostních důvodů žíněnku a na ni startovací podložku se stopami ▪ výška může být zpočátku jen tak velká, aby klient vystoupil na 1 příčku a již dosáhl na zvonek ▪ klient má za úkol vystoupit na příčku a jakmile dosáhne ke zvonku, tak zazvonit ▪ postupně upevňujeme zvonek ve větší výšce 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova
VÝSTUP NA ŽEBŘINY II.		*
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žebřiny ▪ žetony opatřené suchým zipem ▪ náramek s terčíkem k přenosu žetonů ▪ startovací podložka s vyznačenými stopami 	
Popis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ v dolní části žebřin proužek suchého zipu (část s vlasem) – cca 15 cm od podlahy – na něm tolik plastových žetonů se suchým zipem, kolik výstupů na žebřiny má dítě udělat ▪ nahoře v přiměřené výšce (dle typu, výšky a schopností klienta) je druhý proužek suchého zipu ▪ pokud máme u více klientů stejný úkol a potřebujeme vymežit různé výšky, tak pak při plnění úkolu do příslušné výšky, kam má klient vylézt, umístíme 1 vzorový žeton ▪ na ruku klienta připevníme náramek z pružného materiálu (guma) a na něm terčík s vlasem ▪ klient má za úkol dole sejmout žeton, nalepit si jej na náramek, vylézt do příslušné výšky a tam žeton přilepit na žebřiny 	
Nákres situace		

		Tělesná výchova	
ZÁVODY - STARTOVÁNÍ		*	* *
pokud připravujeme jakoukoli aktivitu, musíme vyznačit místo zahájení – Startu			
I.	<ul style="list-style-type: none"> do místa startu připravíme startovací podložku se stopami (má klientovi vizualizovat výchozí místo) 		
II.	<ul style="list-style-type: none"> na podlaze je barevnou lepící páskou vyznačena startovací linie 		
III.	<ul style="list-style-type: none"> startovací místo vizualizujeme pomocí menší obruče položené na podlaze – klient si před startem stoupne do tohoto kruhu 		
IV.	<ul style="list-style-type: none"> startovací místo vizualizujeme pomocí barevného terče se slovním pokynem 		
IV.	<ul style="list-style-type: none"> pokud je současně přítomno několik dětí a čekají u jednotlivých prvků můžeme na lavičce vyznačit na jednom konci barevnou plochu (start toho, kdo je na řadě) děti sedí vedle sebe na lavičce a postupně se posunují ten, který se dostane na barevnou plochu, může na signál zahájit cvičení 		
V.	<ul style="list-style-type: none"> pokud je současně přítomno několik dětí a čekají u jednotlivých prvků na zemi jsou v řadě podložky s obrysy bot – první v řadě (start) je na výrazně barevném podkladu (oranžový podklad s černými stopami), ostatní jsou nevýrazné (např. bílý podklad s černými stopami) postupujeme po jednotlivých podložkách, až se dostaneme na startovací místo 		

		Tělesná výchova	
		ZÁVODY V BĚHU I.	* *
rozvíjená oblast	<ul style="list-style-type: none"> ▪ procvičit běh ▪ procvičit zrakovou pozornost ▪ procvičit orientaci v prostoru 		
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pevný stůl ▪ barevné terče 3 barev opatřené spínacím špendlíkem ▪ sada barevných kartiček (velikost cca 3 x 6 cm) – 3 barvy á 12 ks ▪ lepidlo tyčinkové – 3 ks ▪ hrací karta rozdělená na 12 polí – 3 ks 		
Počet hráčů	3 žáci s PAS (Aspergerův syndrom)		
Popis	<ol style="list-style-type: none"> 1. každý hráč dostane přidělenou 1 hrací kartu, na ní má v prvním poli nalepenou 1 barevnou kartičku ➔ na triko mu připevníme barevný terč stejné barvy (aby si pamatoval, která barva je jeho) 2. stůl umístíme ve střední části prostoru, aby byl dobře přístupný ze všech stran – na stole jsou položeny hrací karty hráčů (z různých stran), poblíž každé karty je lepidlo 3. hráči odejdou mimo prostor pracovní (malé tělocvičny) a pedagog schová barevné kartičky (3 barvy á 11 ks) – částečně musí vykukovat 4. hráči se vrátí do prostoru a po odstartování mají za úkol najít všechny schované kartičky vlastní barvy ➔ s každou jednotlivou kartičkou musí přiběhnout ke stolu a nalepit ji na hrací kartu ➔ nesmí mít v ruce současně více kartiček 5. vyhrává ten, kdo najde své kartičky nejrychleji a zaplní celou hrací kartu 		
Nákres situace			

		Tělesná výchova výuka
ZÁVODY V BĚHU II.		* *
rozdvíjená oblast	<ul style="list-style-type: none"> ▪ procvičit běh ▪ procvičit zrakovou pozornost ▪ procvičit orientaci v prostoru 	
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pevný stůl ▪ sada barevných kartiček (3 sady karet) – ■▲● á 4 barvy ▪ lepidlo tyčinkové – 3 ks ▪ hrací karta rozdělená na 12 polí – 3 ks <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>3 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3 x</p> </div> </div>	
Počet hráčů	3 žáci s PAS (Aspergerův syndrom)	
Popis	<ol style="list-style-type: none"> 1. každý hráč dostane přidělenou 1 hrací kartu rozdělenou na 12 polí 2. stůl umístíme ve střední části prostoru, aby byl dobře přístupný ze všech stran – na stole jsou položeny hrací karty hráčů (z různých stran), poblíž každé karty je lepidlo 3. hráči odejdou mimo prostor pracovny (malé tělocvičny) a pedagog rozloží stranou stolu v náhodném pořadí geometrické tvary 4. hráči se vrátí do prostoru a po odstartování mají za úkol postupně najít kompletní sadu všech geometrických tvarů ve všech barvách a nalepit je na hrací kartu ➡ s každou jednotlivou kartičkou musí přiběhnout ke stolu a nalepit ji na hrací kartu ➡ nesmí mít v ruce současně více barevných kartiček 5. vyhrává ten, kdo najde své kartičky nejrychleji a zaplní celou hrací kartu 	
Nákres situace	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>karta na konci hry</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	

		Tělesná výchova
CHYŤ A HOĎ		* * *
rozvíjená oblast	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orientace na ploše ▪ soustředění ▪ hrubá motorika ▪ koordinace pohybu 	
pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ o 1 míč méně, než je dětí ▪ na podlaze nalepené terče vyznačující polohu družstev 	
počet hráčů	Třída rozdělená do 2 družstev	
pravidla	<ol style="list-style-type: none"> 1. družstva stojí proti sobě v asymetrickém postavení 2. jeden z prvních hráčů z obou družstev nemá v ruce míč (všichni ostatní míč mají) 3. na signál se proti sobě rozběhnou (k černému bodu) a ten, který má míč, jej ještě před střetnutím hodí protihráči 4. protihráč jej chytí a hodí s ním směrem k brance (na tu stranu, kam to má v lepším úhlu) 5. ten, kdo odhazoval míč spoluhráči se po akci postaví na 1.místo v družstvu spoluhráčů 6. ten, kdo házel na branku, si najde svůj míč a postaví se s ním na poslední pozici družstva protihráčů 	
hrací plán		

		Tělesná výchova
MOTANICE		* * *
rozvíjená oblast	<ul style="list-style-type: none"> ▫ orientace v prostoru ▫ soustředění ▫ hrubá motorika ▫ koordinace pohybu 	
pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 1 míč ▫ barevné terče v barvě družstev nalepené na podlaze 	
počet hráčů	Třída rozdělená do 5 družstev	
pravidla	<ol style="list-style-type: none"> 1. pedagog hodí míč žákovi stojícímu na 1.pozici v červeném družstvu 2. žák míč chytí, hodí jej prvnímu žákovi modrého družstva a po odhození sám přeběhne na konec modrého družstva 3. členové červeného družstva se posunou na přední pozice 4. první žák modrého družstva chytí míč, hodí jej dál k 1.žákovi zeleného družstva a sám přeběhne na konec zeleného družstva 5. tak se postupně míč posunuje po družstvech a žáci se posunují vždy o 1 družstvo 6. když míč doputuje k poslednímu bílému družstvu, tak se stejnou cestou (v opačném směru) vrací zpět 	
hrací plán	<p>The diagram illustrates the game 'Motanice' with five teams represented by colored circles: red, blue, green, yellow, and white. The ball's path is shown as a sequence of arrows: a red arrow from the red team to the blue team, a blue arrow from the blue team to the green team, a green arrow from the green team to the yellow team, and a yellow arrow from the yellow team to the white team. Corresponding running paths are shown as curved arrows labeled 'běh 1' (red), 'běh 2' (blue), 'běh 3' (green), and 'běh 4' (yellow), indicating that players move to the end of their own team's line after passing the ball to the next team.</p>	

		Tělesná výchova
MÍČOVÁ HONĚNÁ		* * *
rozvíjená oblast	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orientace v prostoru ▪ soustředění ▪ hrubá motorika ▪ reakce na signál – vizuální i zvukový 	
pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-4 míče 	
počet hráčů	třída	
pravidla	<ol style="list-style-type: none"> 1. ze třídy vybereme 1 žáka, který bude honit a ten dostane do ruky míč 2. na signál začnou všichni běhat a honící hráč se snaží míčem někoho vybit 3. pokud někoho míč trefí, pak je vybit a jde stranou 4. pokud ale někdo hozený míč chytí, může dál vybíjet 5. po chvíli hry vhodí pedagog do hracího pole druhý míč (3.míč, 4.míč) a tím postupně hra nabývá na náročnosti 6. není stabilní „honič“ – mění se průběžně podle toho, kdo míč chytil či získal sebráním ze země 	
Další ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pakliže je možnost využít ozvučené míče, pomůžeme tím dětem s reakcí na něj ▪ do hry přidáváme další míč vždy až ve chvíli, kdy většina třídy reaguje správně 	