



Tělesná výchova nevidomých a slabozrakých

Mgr. Jan Veverka a PaedDr. Jaroslav Dobýval



TV nevidomých a slabozrakých

„Zrakově postižení obvykle trpí nedostatkem pohybu jako mnozí zdraví, ale u těžkých postižení často dochází až k pohybové deprivaci. Zvyšování tělesné zdatnosti, získávání pohybových dovedností i návyků se pak v různých rovinách pozitivně odráží v praktickém denním životě i psychice zúčastněných. Je třeba, aby si zrakově postižení již v dětství vyzkoušeli různá sportovní odvětví a mohli si z nich pak vybrat to, které u nich eventuálně přeroste v celoživotní zálibu“

cit. VALENTOVÁ, Lenka. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky. *Metodika výuky tělesné výchovy u zrakově postižených na 1. stupni: Diplomová práce*. Olomouc, 2008.



Zásady práce při TV nevidomých a slabozrakých

- **NÁZORNOST** – nevidomý si musí udělat představu o prostoru, náčiní, nářadí, pomůckách – se vším je třeba se seznámit hmatem a pohybem
- **BEZPEČNOST** – učitel, trasér apod. zodpovídá za bezpečný pohyb a cvičení nevidomého – nikdy nezůstává nevidomý bez dozoru



TV nevidomých a slabozrakých

- **Názvosloví** – nevidomé je třeba naučit TV názvosloví – pohyby končetin vést rukama
- **Gymnastika** – prostná cvičení, hudebně pohybová cvičení, cvičení na nářadí (nevidomý se musí předem s nářadím seznámit), přeskok kozy z místa (dopomoc), cvičení na kruzích, cvičení na kladině, přetahování lanem, žebřiny – i seskok odvahy do duchny



TV nevidomých a slabozrakých

- **Atletika:** běh s trasérem – spojení pomocí sbaleného švihadla, pružného proutku, orientace pomocí zvonečku, skoky z místa, vrhy a hody



- **Plavání:** lze skoky do vody, plavat v bazénu kde nevidomý stačí, lovení puků ve vodě, hry na plavacích deskách, lehčí je kraul a znak



TV nevidomých a slabozrakých

- **Cyklistika:** ideální je jízda na dvojkole nebo kolo se dvěma koly vzadu
- **Posilování:** lze normálně cvičit na posilovacích strojích (je třeba hmatového seznámení s nářadím)





TV nevidomých a slabozrakých

- **LYŽOVÁNÍ** – běžky – lze jet ve vyjeté stopě, sjezd – použití hůlek nebo slalomových ohebných tyčí





TV nevidomých a slabozrakých

- **Míčové hry:** dribling, házení na koš (informace o korigování hodu – víc vlevo, výš, víc vpravo...), kopání na branku nebo házení na branku, vybíjená na mluvící cíl měkkým míčem (tady jsem!)
- **GOALBALL:** hraje se s míčem ozvučeným rolničkami, brány jsou přes celou šíři hřiště – brání tři hráči. Jeden z hráčů hází míčem na soupeřovu bránu. Pokud není aut, protivník okamžitě hází zpět. Na kraji herní plochy je asistent

www.goalball.cz



TV nevidomých a slabozrakých

- **Chytání:** chytající si připraví z paží koš a pak vyzve házejícího k hodů
- **Další aktivity:** lezecká stěna s jištěním, kuželky a bowling (hod obouruč), bruslení s dopomocí, skákání na trampolíně, tance, kanoistika