

# SPORTOVNĚ ORIENTOVANÉ PŘEDMĚTY PRO STUDENTY SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI



Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu nabízí všem studentům se speciálními potřebami napříč fakultami UK možnost účastnit se výuky sportovně orientovaných předmětů realizovaných na UK FTVS a splnit tak své studijní povinnosti nebo získat nové znalosti a dovednosti v oblasti sportu.

## JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT DO TĚCHTO PŘEDMĚTŮ:

Základy atletiky pro OSP

Zdravotní tělesná výchova pro OSP

Kurz turistiky a sportů v přírodě OSP

Základy úpolových sportů pro OSP

Základy plavání

Sportovní hry OSP

Individuální pohybové programy (SSP) - online kurz MOODLE

Více informací

V případě zájmu o účast ve výuce je potřeba kontaktovat garanta předmětu (viz „Kontakt“) – zjistit volnou kapacitu předmětu, pohovořit o případných adaptacích aj. Pro následný zápis do předmětu student dodá garantovi předmětu potvrzení od praktického lékaře o zdravotní způsobilosti. Garant předmětu zašle e-mailem studentovi potvrzení, že je akceptován, a ten si následně na studijním oddělení své fakulty zajistí závazný zápis do předmětu, popř. požádá o asistenci kontaktní osobu pro SSP na své fakultě. Studenti se sluchovým postižením (před zápisem do předmětu se student spojí s vyučujícím a domluví se na způsobu komunikace během výuky; student v této věci může požádat o spolupráci svou fakultní kontaktní osobu pro studenty se spec. potřebami, příp. se může obrátit na dr. Hudákovou (andrea.hudakova@ff.cuni.cz - zde si také může objednat tlumočení nebo přepis).

# ZÁKLADY ATLETIKY PRO OSP



Studenti jsou seznamováni se základními atletickými disciplínami a trasováním pro sportovce se zrakovým postižením. U zmíněných atletických disciplín se studenti seznamují s metodickou řadou nácviku. Pokud to podmínky a zdravotní stav studenta vyžadují, je možné nácvik atletických disciplín upravit podle individuálních potřeb. Výuka se odehrává za jakéhokoliv počasí. V případě špatných podmínek (velká zima a déšť) je brán zřetel na studenty na vozíku a výuka probíhá dle domluvy, ostatní studenti bez omezení pokračují ve výuce.

## ROZSAH:

1/1; do S/2 1x týdně 90 minut přednášky  
od S/2 praxe – atletický stadion FTVS 1x týdně  
90 minut

## MÍSTO:

UK FTVS, Atletický stadion UK FTVS

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

Základní úroveň dovedností a základní úroveň kondice, tak aby studenti zvládli 90 minut výuky. Kdy běhají, odráží se, skáčou a vrhají. V případě těžšího postižení je třeba zajistit asistenta. Pohyb po stadionu a na vrhačské louce je možný i prostudenty na vozíku a je bezbariérový přístup.

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ se sluchovým postižením
- ▶ se zrakovým postižením (střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; studenti nevidomí – pouze s asistentem)
- ▶ s tělesným postižením (amputace HK, DK)
- ▶ na vozíku (schopné samostatného pohybu na mechanickém vozíku)
- ▶ DMO – diparetická a hemiparetická forma (pouze s asistentem) – omezené možnosti zapojení do pohybových aktivit, dle předchozí domluvy

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti se seznámí se základními atletickými disciplínami (běh, sprint + start z bloků, běžecká abeceda, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí)  
a trasováním pro sportovce se zrakovým postižením (běh, start z bloků a skok daleký).

## KONTAKT:

Mgr. Jan Feher  
feher@ftvs.cuni.cz

## ASISTENT:

Zvládat dopomoc studentovi se SP běžnými úkony, aby byl schopný zapojit se do dané aktivity. Asistenta si studenti zajistí sami.



# ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (PRO OSP)

Předmět je zaměřen na praktické seznámení se s metodickými a organizačními formami zdravotní tělesné výchovy pro jedince se zdravotním znevýhodněním. Studenti se seznámí s pohybovým obsahem pro jednotlivé druhy zdravotního oslabení nebo postižení. Jedná se především o cvičení zaměřená na kompenzaci svalové nerovnováhy a s ní souvisejícími odchylkami od správného držení těla. Dále budou studenti vést vyučovací jednotku na zvolené téma (oslabení, znevýhodnění).

## ROZSAH:

1/2 (přednášky a praktické lekce)

## MÍSTO:

Přednášky: FTVS

Praktické lekce: FTVS

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

bez požadavku na specifické dovednosti

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **studenti se zrakovým postižením** (střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; studenti nevidomí – pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením** (amputace HK, DK)
- ▶ **na vozíku** (schopné samostatného pohybu na mechanickém vozíku)
- ▶ **DMO** – diparetická a hemiparetická forma (pouze s asistentem)

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti se seznámí s teoretickými základy zdravotních oslabení a dále si osvojí základní principy při tvorbě zdravotního cvičení (vyrovnávací, dechová, relaxační cvičení), které je možné využít při korekci tělesného znevýhodnění.

## KONTAKT:

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D.

panovakova@ftvs.cuni.cz

## ASISTENT:

Zvládat dopomoc studentovi se SP s běžnými úkony, aby byl schopný zapojit se do dané aktivity. Asistenta si studenti zajistí sami.



# KURZ TURISTIKY A SPORTŮ V PŘÍRODĚ OSP

Předmět/kurz je zaměřen na aplikaci vybraných sportů v přírodě, druhů turistiky, her a cvičení v přírodě pro studenty oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami a pro studenty se specifickými potřebami.

## ROZSAH:

6 denní kurz

## MÍSTO:

Výcvikové středisko FTVS UK Ovčín,  
Stráž nad Nežárkou

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

- ▶ samostatnost při zvládnání běžných denních činností
- ▶ základní zkušenost s jakoukoliv formou cyklistiky

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ se sluchovým postižením
- ▶ se zrakovým postižením
- ▶ s tělesným postižením (amputace HK, DK, studenti na vozíku)
- ▶ DMO – lehčí formy

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti se naučí aplikovat sportovní a pohybové aktivity v přírodním prostředí pro konkrétní skupiny osob se specifickými potřebami. Zvláštní pozornost je věnována cyklistice. Účastníci kurzu se naučí připravit a vést programové celky.

## POZNÁMKY:

Možnost přítomnosti asistenta a jeho aktivní zapojení. Asistenta si studenti zajistí sami.

## KONTAKT:

Mgr. Tomáš Brtník  
tbrtnik@ftvs.cuni.cz

# ZÁKLADY ÚPOLOVÝCH SPORTŮ PRO OSP

Předmět je zaměřen na praktické osvojení úpolových dovedností založené na znalostech funkční anatomie včetně základů sebeobrany osob se zdravotním oslabením a postižením. Student si osvojí širokou škálu úpolových her, mobilizačních cvičení souvisejících s úpolovou přípravou vhodných pro aplikace v tréninku osob s různým zdravotním oslabením a postižením.



## ROZSAH:

0/2 (28 praktických lekcí)

## MÍSTO:

UK FTVS

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

- ▶ Náplň předmětu je praktická, proto student nemusí mít žádnou předchozí zkušenost, pouze by měl mít chuť sportovat.

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **se zrakovým postižením**  
(střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; nevidomí studenti - pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením**  
(amputace: do podkolení amputace, exartikulace v loketním kloubu)
- ▶ **na vozíku**  
pouze s asistentem

## CO SE NAUČÍTE:

Student si osvojí široký rejstřík úpolových her, základní obranné techniky a základy sebeobrany a dále základy technik vybraných úpolových sportů – judo, karate, Tai-či a jiné.

## KONTAKT:

PhDr. Veronika Holá  
hola@ftvs.cuni.cz

## ASISTENT:

Asistent bez speciálních znalostí a dovedností. Asistent je nápomocný při realizaci zadaného a vyučujícím popsaného cvičení. Asistenta si studenti zajistí sami, případně s jeho zajištěním může pomoci Cetrum Carolina.



# ZÁKLADY PLAVÁNÍ (PRO OSP)

Předmět je zaměřen na praktické osvojení techniky plaveckých způsobů v souladu s pravidly sportovního plavání a na modifikace plaveckých způsobů pro osoby s různým zdravotním oslabením a postižením.

## ROZSAH:

0/2 (28 praktických lekcí)

## MÍSTO:

Tyršův dům

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

- ▶ adaptace na vodní prostředí (nebojím se vody)
- ▶ osvojené základní plavecké dovednosti (dýchání ústy i nosem do vody)
- ▶ splývání v poloze na břiše i na zádech
- ▶ potápění a orientace pod hladinou.

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **se zrakovým postižením** (střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; nevidomí studenti - pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením** (amputace: do podkolení amputace, exartikulace v loketním kloubu)
- ▶ **DMO** – diparetická a hemiparetická forma pouze s asistentem.

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti si osvojí základní plavecké dovednosti, dále plavecké způsoby – kraul, znak, prsa, základní obrátky a startovní skok. Případně vhodné formy modifikací plaveckých způsobů pro daný typ zdravotního postižení. Vše je podmíněno úrovní daného zdravotního postižení studenta/ studentů.

## KONTAKT:

PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.  
hubena@ftvs.cuni.cz

## ASISTENT:

Osvojené základní plavecké dovednosti, osvojený minimálně jeden plavecký způsob (modelová technika). Asistenta si studenti zajistí sami, případně s jeho zajištěním může pomoci Centrum Carolina.

# SPORTOVNÍ HRY OSP

Předmět je zaměřen na praktické osvojení sportovních her pro OSP. Obsah předmětu tvoří sportovní hry osoby s poruchou zraku (showdown, fotbal nevidomých, goalball) a osoby s tělesným postižením (pro amputované – fotbal amputářů, volejbal sedících, pro ostatní tělesně postižené – basketbal vozíčkářů, florbale vozíčkářů, ragby vozíčkářů)



## ROZSAH:

1/2 (7 seminářů + 28 praktických lekcí)

## MÍSTO:

UK FTVS

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

- ▶ bez požadavku na specifické dovednosti
- běžně sportující

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **se zrakovým postižením**  
(střední slabozrakost – silná slabozrakost ano;  
nevidomí studenti - pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením**  
(amputace HK, DK)
- ▶ **na vozíku**  
(schopní samostatného pohybu  
na mechanickém vozíku)

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti si osvojí základní praktické i teoretické znalosti a dovednosti z daných sportovních her.

## KONTAKT:

Mgr. Kristýn Kůtová,  
tyna.kutova@gmail.com

## ASISTENT:

Zvládat dopomoc studentovi s OSP s běžnými úkony, aby byl schopný zapojit se do dané aktivity. Asistenta si studenti zajistí sami, případně s jeho zajištěním může pomoci Centrum Carolina.