

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.