Športová príručka Špeciálnych olympiád Slovensko

Tréningový program motorických zručností

Trénerská príručka Špeciálnych olympiád Slovensko

OBSAH

MATP pre školy a organizácie 2

MATP pre školské olympiády 3

MATP pre školy 6

Aktivity zamerané na pohyblivosť 9

Aktivity zamerné na kopanie 10

Aktivity zamerné na odpal 11

Aktivity na rozvoj obratnosti 12

Special Olympics Slovakia

MATP_brozura_2026.indd 2 25/05/2026 14:02

MATP pre školy a organizácie

Čo je jedinečné na programe Motor Activities Training Programme (MATP - Tréningový program motorických

Program MATP (Motor Activities Training Programme) ukázal pracovníkom škôl, že mladí ľudia s viacnásobným zdravotným znevýhodnením môžu mať prístup k plnohodnotnej telesnej výchove a školskému športu. Učitelia po celej krajine môžu začleniť MATP ako súčasť výučby telesnej výchovy pre žiakov s viacnásobným zdravotným znevýhodnením. MATP je jediný národný program pre mladých ľudí s viacnásobným zdravotným znevýhodnením, ktorý zahŕňa aj možnosť zúčastniť sa športových podujatí. Je jedinečný tým, že umožňuje týmto mladým ľuďom byť skutočne oceňovaní za ich športové úspechy. Žiaci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením preukazujú mimoriadnu vytrvalosť a odhodlanie pri prekonávaní viacerých bariér – každý malý krok v ich pokroku je výsledkom veľkého úsilia a zaslúži si uznanie.

Aký je zámer vášho formátu?

Zvýšiť pravidelnú participáciu a motiváciu

Presadzovanie pohybovej gramotnosti

Vytváranie pozitívnych zážitkov

Žiaci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením čelia viacerým prekážkam, ktoré im bránia prežívať radosť z pohybu a pozitívne skúsenosti s ním. MATP sa sústreďuje na to, čo žiaci dokážu, a nadväzuje na tieto schopnosti. Individuálny prístup umožňuje učiteľom a trénerom zamerať sa na konkrétne potreby svojich žiakov. Program identifikuje motorické zručnosti, ktorých rozvoj zlepšuje kvalitu života, a zároveň využíva špecifické záujmy žiakov na podporu ich motivácie k pohybu.
Aby sa motivácia udržiavala a ďalej rozvíjala, každý pokrok musí byť uznaný a ocenený. MATP to zabezpečuje prostredníctvom pravidelných interných „Challenge Days“, ako aj samotným spôsobom vedenia tréningových hodín. Oslava úspechov je prirodzenou súčasťou tréningu a program zároveň podporuje zaznamenávanie pokroku prostredníctvom videozáznamov.

Výhody pre cieľovú skupinu

Špeciálno -výchovné

Cieľové skupiny mladých ľudí

MATP poskytuje skutočne kvalitnú telesnú výchovu a športové príležitosti pre mladých ľudí s viacnásobným zdravotným znevýhodnením – skupinu, ktorá mala v minulosti len veľmi obmedzený alebo žiadny prístup k športu a kvalitnej telesnej výchove. Prístup zameraný na jednotlivca vedie k vytvoreniu personalizovaného neformálneho učebného plánu telesnej výchovy, prispôsobeného potrebám tejto rôznorodej a náročnej skupiny mladých ľudí. MATP sa sústreďuje na športové aktivity vychádzajúce z cieľov a ambícií jednotlivých účastníkov. Program pomáha účastníkom dosahovať tieto ciele, čím zlepšuje kvalitu ich života a zároveň podporuje fyzický rozvoj a získavanie motorických zručností. Tento prístup zvyšuje pohybovú aktivitu, čo môže viesť k zlepšeniu motorických funkcií a fyzickej kondície. U osôb s viacnásobným postihnutím môže zároveň podporiť zlepšenie držania tela prostredníctvom nadväznosti na existujúce posturálne a fyzioterapeutické programy.

To nie je MATP, ak…

1. **Obsah tréningov a podujatí nie je zameraný na potreby účastníkov.**
2. **Tréningové hodiny nie sú zamerané na ciele účastníkov.**
3. **Challenge Day nie je radosťou naplnenou, pozitívnou oslavou pokroku účastníkov.**

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 3 25/05/2026 14:02

MATP pre školské olympiády

Ako organizovať medziškolskú súťaž: „Príď a vyskúšaj" — Úvodný festival

MATP „Príď a vyskúšaj“ a „Challenge Day“ majú rovnaký formát bez ohľadu na kontext a úroveň, na akej sa konajú. To zabezpečuje konzistenciu a predvídateľnosť, čo poskytuje účastníkom MATP pocit istoty, pretože vedia, čo očakávať a ako bude podujatie prebiehať.

Ako nastaviť podmienky

- Zabezpečte, aby miesto konania malo šatňu s vhodnými podmienkami na prezliekanie vrátane zdvihacieho zariadenia a lavičky. Po príchode skontrolujte, či všetko funguje.
- MATP športovci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením budú potrebovať toaletu prispôsobenú pre osoby so zdravotným postihnutím (zariadenie, ktoré osobám so zdravotným postihnutím umožňuje vstávať a presúvať sa). Môžu potrebovať aj čistý priestor, aby si pracovníci podpory mohli pripraviť všetko, čo MATP športovci potrebujú (napr. lieky, hadičky na kŕmenie a pod.).
- Navyše je potrebný priestor pre šatňu účastníkov, skupinovú rozcvičku celej skupiny a rôzne aktivity. Môže to byť v jednej športovej hale alebo v oddelených miestnostiach v závislosti od toho, čo je vo vašej telocvični alebo športovej hale k dispozícii.
- Naplánujte podujatie tak, aby bol počas celej doby zabezpečený dostatok aktivít a vybavenia pre všetkých zúčastnených mladých ľudí.
- Pomocou kartičiek s aktivitami pripravte stanovištia zamerané na rôzne pohybové zručnosti (obratnosť, zručnosť, úchopy, odpaly, kopy, jazda na vozíku). Na každom stanovišti by mali byť aspoň dve rôzne aktivity, aby mali účastníci viac možností výberu.
- Vyhraďte si čas, aby ste MATP športovcom a ich asistenčnému personálu slovne vysvetlili, čo sa na jednotlivých stanovištiach deje.
- Podľa potrieb účastníkov a s pomocou ich asistenčného personálu ich postupne presúvajte medzi štyrmi stanovišťami, aby si mohli vyskúšať rôzne časti programu MATP.

Veková skupina

7 – 11 rokov
11 – 14 rokov
14 – 16 rokov

Pohlavie

Zmiešané

Počet účastníkov

- Počty sú obmedzené veľkosťou miesta, zariadeniami a množstvom dostupného vybavenia.

Cieľová skupina

Pre mladých ľudí so špeciálno vzdelávacími potrebami a s viacnásobným intelektuálnym a/alebo fyzickým zdravotným znevýhodnením, ktorí nemajú prístup k iným dostupným formám športu.

Prínosy pre športovca

- Spoznávajú nové aktivity a spôsoby pohybu
- Zabávajú sa a tešia
- Rozvíjajú priateľstvá a spoznávajú nových ľudí
- Stávajú sa vytrvalejšími a zvládajú prekážky
- Učia sa nové spôsoby ovplyvňovania svojho okolia
- Zlepšujú schopnosť riadiť svoje správanie a zapájať sa do aktivít
- Pracovať v pároch na každom stanovišti, vysvetľovať aktivity a pomáhať ostatným zapojiť sa

Úlohy pre dobrovoľníka

- Privítať účastníkov na podujatí
- Sprevádzať atletov rôznymi dostupnými aktivitami

Postup / Rozvoj

Podujatie „Príď a vyskúšaj“ môže zvýšiť povedomie o MATP v rámci školy a zapojiť ďalšie triedy a oddelenia. Zároveň môže rodičom a opatrovníkom ukázať, čo ich deti robili počas telesnej výchovy, a poskytnúť im nápady na domáce aktivity, ktoré môžu zlepšiť motorické zručnosti.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 4 25/05/2026 14:02

MATP pre školské olympiády

Ako organizovať medziškolskú súťaž: „Challenge Day“— Prezentačné a slávnostné podujatie

Formát MATP pre „Príď a vyskúšaj“ aj „Challenge Day“ je rovnaký bez ohľadu na kontext a úroveň, na akej sa realizujú. Zabezpečuje to konzistentnosť a predvídateľnosť, čo dáva MATP športovcom pocit istoty — vedia, čo môžu očakávať a ako bude podujatie prebiehať.

Ako nastaviť podmienky

- Zabezpečte, aby miesto konania malo šatňu s vhodnými podmienkami na prezliekanie vrátane zdvihacieho zariadenia a lavičky. Po príchode skontrolujte, či všetko funguje.
- Účastníci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením budú potrebovať toaletu s lavičkou a zdvíhacím zariadením (zariadenie, ktoré osoby s vážnym zdravotným znevýhodnením používajú na presun z jedného miesta na druhé, ak nemôžu samostatne stáť alebo chodiť). Môžu tiež potrebovať priestor s čistým povrchom, kde asistenčný personál pripraví potrebné zdravotné úkony (napr. podanie liekov, sondové kŕmenie a pod.).
- Navyše je potrebný priestor pre šatňu účastníkov, skupinovú rozcvičku, priestor pre publikum a telocvičňu alebo športovú halu, kde MATP športovci predvedú svoje motorické zručnosti.
- Vopred si od účastníkov zistite informácie o zručnosti, ktorú budú prezentovať, o vybavení, ktoré si prinesú, a o tom, čo od vás ako organizátora potrebujú.

Veková skupina

7 – 11 rokov
11 – 14 rokov
14 – 16 rokov

Pohlavie

Zmiešané

Počet účastníkov

- Počet účastníkov je obmedzený dostupným priestorom a časom. Každý športovec by mal mať možnosť ukázať svoje motorické zručnosti.

Cieľová skupina

Pre mladých ľudí s viacnásobným intelektuálnym a/alebo fyzickým zdravotným znevýhodnením, ktorí sa pravidelne zúčastňujú MATP tréningov a sú pripravení predviesť dosiahnutý pokrok.

Prínosy pre športovca

- Zažívajú radosť a uznanie za svoje pohybové úspechy pred ostatnými
- Predvádzajú svoje schopnosti a zručnosti pred rodičmi, priateľmi a rovesníkmi
- Sú hrdí na dosiahnutý pokrok
- Zabávajú sa a tešia
- Stávajú sa vytrvalejšími a zvládajú prekážky

Úlohy pre dobrovoľníka

- Majú počas podujatia pridelenú konkrétnu úlohu
- Starostlivo pripravujú a dohliadajú na vybavenie pre každého účastníka, keď ide predviesť svoje zručnosti
- Pomáhajú zapájať publikum (tlieskanie, povzbudzovanie)
- Pôsobia ako spojka medzi organizátorom podujatia a účastníkmi

Postup / Rozvoj

„Challenge Day“ je príležitosťou predviesť a osláviť pokrok každého účastníka. Posilňuje ich sebavedomie a motivuje ich pokračovať a dosahovať ďalšie úspechy.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 5 25/05/2026 14:02

MATP pre školské olympiády

Ďalšia podpora

Ďalšie informácie o MATP nájdete na webovej stránke www.specialolympics.sk. Na tejto stránke sú uvedené všetky online školenia a informácie o pripravovaných podujatiach.

Okrem toho tu nájdete zhrnutie MATP a videá, ktoré vám pomôžu lepšie pochopiť program a podporiť osobný rozvoj.

Podpora je dostupná aj prostredníctvom MATP. Kontaktovať nás môžete na adrese: office@specialolympics.sk.

Regionálne kontakty

MATP sa v súčasnosti riadi na celonárodnej úrovni. Pre informácie o zavedených programoch MATP vo vašom regióne kontaktujte Národného manažéra na: matp@sogs.org.uk

Osobný rozvoj

Úvodný tréning MATP je momentálne plne hradený, účasť je zdarma. Online tréning sa koná opakovane počas celého roka a trvá 2 hodiny. Najnovší odkaz na registráciu nájdete na webovej stránke Special Olympics Slovakia – Osobný rozvoj: www.specialolympics.sk.

Prezenčný tréning je dostupný na požiadanie. Je vhodný pre skupiny 10 a viac účastníkov alebo pre celý tím zamestnancov. Pre jeho zorganizovanie kontaktujte Národného manažéra na adrese: office@specialolympics.sk.

Prezenčný workshop trvá približne 3 hodiny, pretože obsahuje viac diskusií a praktických aktivít než online verzia.

Kde participovať ďalej?

- MATP je prevažne zavedený v špeciálnych školách alebo podobných zariadeniach.
- Kontaktujte špeciálne školy vo vašom okrese a informujte sa, či ponúkajú MATP v rámci TV.
- Ak si nie ste istí, kde sa vo vašej oblasti nachádzajú špeciálne školy, pomôcť môžu aj Špeciálne olympiády Slovensko.

Kde súťažiť ďalej?

- Existujúce programy MATP väčšinou organizujú podujatia len vo svojich školách alebo zariadeniach. Vašou úlohou je presunúť tieto podujatia do komunitných priestorov, aby mladí ľudia s viacnásobným zdravotným znevýhodnením mohli svoje úspechy a pokroky ukázať a osláviť pred širším publikom.
- Špeciálne olympiády Slovensko organizujú národné podujatia každý rok. Aby ste mohli byť so svojimi športovcami prítomní, je potrebné zaregistrovať sa ako dobrovoľník.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 6 25/05/2026 14:02

MATP pre školy

Prečo je program Motor Activities Training Programme (MATP) vhodný pre vašu školu?

Mladí ľudia s viacnásobným zdravotným znevýhodnením sa často nemôžu plnohodnotne zapojiť do bežnej telesnej výchovy ani školského športu. Program MATP im to umožňuje — poskytuje štruktúru pre pravidelné týždenné tréningy aj skutočne inkluzívne podujatia, na ktorých sa oceňuje športové úsilie, pokrok a podporuje rozvoj pohybových zručností.
Každé zlepšenie v telesnej výchove a pohybovej aktivite prináša týmto mladým ľuďom významný prínos — lepšiu motoriku, vyššiu fyzickú kondíciu aj väčšiu samostatnosť v každodenných činnostiach. Tréningy MATP a podujatia Challenge Day vytvárajú priestor pre zmysluplný šport, budujú sebavedomie prostredníctvom osvojovania si nových zručností a spoločnej oslavy každého pokroku. Pravidelná účasť navyše prirodzene prepája športovcov s pedagogickým tímom, rodinami aj širšou komunitou a pomáha vytvárať trvalé priateľstvá.

Ako využívať aktivity počas vyučovania

Program MATP možno prirodzene začleniť do týždenného rozvrhu ako formu telesnej výchovy pre žiakov s viacnásobným zdravotným znevýhodnením. Učitelia, ktorí svojich žiakov dobre poznajú, dokážu určiť, ktoré pohybové zručnosti by im najviac pomohli v každodennom živote, a podľa toho pripraviť vhodné aktivity. MATP vychádza z neformálneho prístupu zameraného na športovca a ponúka usmernenia pre tvorbu tréningových hodín aj záverečných oslavných podujatí. Úvodné školenie zabezpečujú Špeciálne olympiády Slovensko spolu s rozsiahlou databázou materiálov na stiahnutie.

Ďalšia podpora

Úvodný workshop MATP prebieha online, koná sa pravidelne počas celého roka a trvá iba 2 hodiny. Je možné zorganizovať aj prezenčné školenie priamo vo vašej škole alebo zariadení pre celý tím zamestnancov.
Pre ďalšie informácie o školeniach kontaktujte Špeciálne olympiády Slovensko na adrese: office@specialolympics.sk.

Osobný rozvoj

V rámci vašej školy môžete získať kvalifikáciu lektora MATP. Školenie lektorov prebieha formou celodenného osobného stretnutia, počas ktorého si podrobnejšie prejdete materiály úvodného workshopu a dozviete sa, ako ich čo najefektívnejšie odovzdať svojmu tímu. Keďže tieto školenia sa organizujú podľa záujmu, odporúčame kontaktovať Špeciálne olympiády Slovensko na adrese: office@specialolympics.sk — môžete sa informovať, či sa vo vašom okolí plánuje školenie, alebo ponúknuť svoju školu ako miesto konania, kam by mohli byť pozvaní aj kolegovia z iných škôl.

Kde participovať ďalej?

V súčasnosti máme len málo komunitných klubov MATP. Preto je dôležité, aby ste svojim športovcom aj naďalej vytvárali príležitosti na zapojenie, posúvanie hraníc a rozvoj ich schopností.

Kde súťažiť ďalej?

- Keď si budete istí pri vedení MATP a organizovaní podujatí, pozvite niektorú z blízkych škôl na spoločné „Príď a vyskúšaj“. Ak sa vám podarí nadchnúť pre MATP aj ďalšie školy v okolí, môžete spoločne vybudovať sieť pre miestne podujatia „Challenge Day“.
- Špeciálne olympiády Slovensko organizujú národné podujatia každý rok. Aby ste mohli byť so svojimi športovcami prítomní, je potrebné zaregistrovať sa ako dobrovoľník.
- V niektorých oblastiach sa podujatia „Challenge Day“ už organizujú. Informujte sa u miestneho koordinátora inklúzie alebo v Špeciálne olympiády Slovensko, či sa niečo plánuje aj vo vašom okolí.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 7 25/05/2026 14:02

MATP pre školy

Ako zorganizovať podujatie „Príď a vyskúšaj“: Úvodný Challenge Day

Ako nastaviť podmienky

- Uistite sa, že miesto konania má vhodné šatne vrátane zdvíhacieho zariadenia a prebaľovacieho pultu. Po príchode skontrolujte, či všetko funguje.
- Športovci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením budú potrebovať špeciálne WC s prebaľovacím pultom a zdvíhacím zariadením — teda prístroj, ktorý pomáha ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím presunúť sa z jedného miesta na druhé, keď nemôžu stáť alebo chodiť samostatne. Môžu tiež potrebovať čistý priestor, kde môže asistenčný personál pripraviť potrebnú lekársku starostlivosť, napríklad podanie liekov alebo sondové kŕmenie.
- Okrem toho je potrebný priestor na: tašky účastníkov, spoločnú rozcvičku celej skupiny a rôzne aktivity. Môže to byť v jednej hale alebo v samostatných miestnostiach, podľa možností miesta konania.
- Naplánujte podujatie tak, aby bolo dostatok aktivít a vybavenia pre všetkých zúčastnených mladých ľudí počas celého podujatia.
- Pomocou kartičiek s aktivitami pripravte stanovištia zamerané na rôzne pohybové zručnosti (obratnosť, zručnosť, úchopy, odpaly, kopy, jazda na vozíku). Na každom stanovišti by mali byť aspoň dve rôzne aktivity, aby mali účastníci viac možností výberu.
- Vyhraďte si čas, aby ste športovcom a ich asistenčnému personálu slovne vysvetlili, čo sa na stanovišti deje.
- Podľa potrieb športovcov a za pomoci ich asistenčného personálu ich rotujte medzi štyrmi stanovišťami, aby mohli „Prísť a vyskúšať" rôzne oblasti MATP.

Veková skupina

7 – 11 rokov
11 – 14 rokov
14 – 16 rokov

Pohlavie

Zmiešané

Počet účastníkov

- Počet účastníkov je obmedzený veľkosťou miesta konania, dostupnými zariadeniami a množstvom vybavenia.

Cieľová skupina

Pre mladých ľudí s ťažkým a kombinovaným intelektuálnym a/alebo s viacnásobným postihnutím, ktorí potrebujú špeciálnu podporu a nemôžu sa zapojiť do iných dostupných foriem športu.

Prínosy pre športovca

- Vyskúšajú si nové aktivity a spôsoby pohybu
- Zabavia sa a prežijú príjemné chvíle
- Nadviažu nové priateľstvá a spoznajú nových ľudí
- Stanú sa vytrvalejšími a naučia sa lepšie prekonávať ťažkosti
- Objavia nové spôsoby, ako reagovať na svoje okolie
- Lepšie zvládnu svoje správanie a aktívnejšie sa zapoja do aktivít
- Na každom stanovišti pracujú vo dvojiciach — vysvetľujú aktivity a pomáhajú ostatným

Úlohy pre dobrovoľníka

- Privítať športovcov na podujatí
- Previesť ich po jednotlivých stanovištiach a priblížiť im dostupné aktivity

Postup / Rozvoj

Podujatie „Príď a vyskúšaj" môže v škole zvýšiť záujem o MATP a postupne do programu zapojiť aj ďalšie triedy a oddelenia. Rodičia a opatrovatelia zároveň dostanú možnosť vidieť, čo ich deti na hodinách telesnej výchovy robia a získajú tipy na jednoduché aktivity doma, ktoré pomôžu ďalej rozvíjať pohybové zručnosti ich detí.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 8 25/05/2026 14:02

MATP pre školy

Ako usporiadať „Challenge Day" v škole — Prezentačné a slávnostné podujatie

Ako nastaviť podmienky

- Uistite sa, že miesto konania má vhodné šatne vrátane zdvíhacieho zariadenia a prebaľovacieho pultu. Po príchode skontrolujte, či všetko funguje.
- Športovci s viacnásobným zdravotným znevýhodnením budú potrebovať špeciálne WC s prebaľovacím pultom a zdvíhacím zariadením — teda prístroj, ktorý pomáha ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím presunúť sa z jedného miesta na druhé, keď nemôžu stáť alebo chodiť samostatne. Môžu tiež potrebovať čistý priestor, kde môže asistenčný personál pripraviť potrebnú lekársku starostlivosť, napríklad podanie liekov alebo sondové kŕmenie.
- Okrem toho je potrebný priestor na: spoločnú rozcvičku celej skupiny, uskladnenie vybavenia, miesto pre publikum a oblasť, kde športovci predvedú svoje pohybové zručnosti.
- Vopred si od účastníkov zistite, akú zručnosť budú prezentovať, aké vybavenie si prinesú a čo budú potrebovať zabezpečiť od vás ako organizátora.

Veková skupina

7 – 11 rokov
11 – 14 rokov
14 – 16 rokov

Pohlavie

Zmiešané

Počet účastníkov

- Počet účastníkov je obmedzený dostupným priestorom a časom. Každý športovec, ktorý sa zúčastní, musí mať príležitosť predviesť svoje pohybové zručnosti.

Cieľová skupina

Pre mladých ľudí s ťažkým a kombinovaným intelektuálnym a/alebo s viacnásobným postihnutím a s viacnásobným zdravotným znevýhodnením, ktorí sa pravidelne zúčastňujú týždenných tréningov MATP a sú pripravení predviesť pokrok, ktorý dosiahli.

Prínosy pre športovca

- Budú oslavovaní za svoje pohybové úspechy na verejnom podujatí
- Predvedú svoje zručnosti pred rodičmi, opatrovateľmi, priateľmi, rodinou a rovesníkmi
- Budú hrdí na pokrok, ktorý dosiahli
- Zabavia sa a prežijú príjemné chvíle
- Stanú sa vytrvalejšími a naučia sa prekonávať prekážky

Úlohy pre dobrovoľníka

- Prevezmú zodpovednosť za určenú oblasť počas podujatia
- Pripravia a spravujú vybavenie pre každého športovca pred jeho vystúpením
- Z publika povzbudzujú športovcov tlieskaním, skandovaním a slovnou podporou
- Slúžia ako spojka medzi organizátorom podujatia a účastníkmi

Pokrok

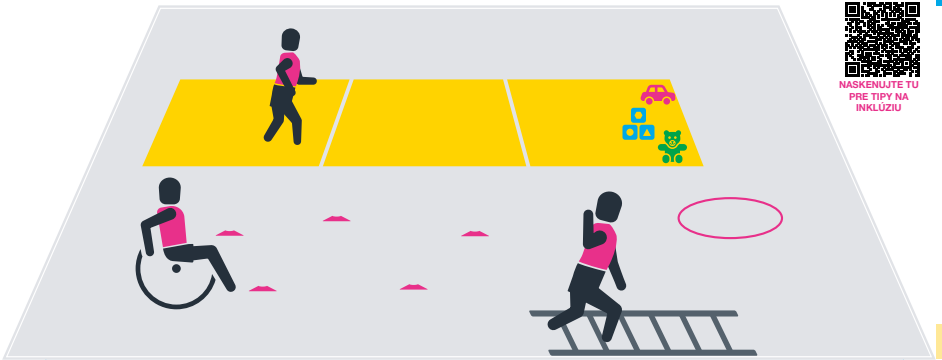
„Challenge Day" je príležitosť predviesť a osláviť dosiahnutý pokrok. Posilňuje sebavedomie účastníkov a motivuje ich pokračovať ďalej.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 9 25/05/2026 14:02

Aktivity zamerané na pohyblivosť



NASKENUJTE TU PRE TIPY NA INKLÚZIU

Ako to uľahčiť

- Rozmiestnite priečky rebríka ďalej od seba
- Odstráňte jednu podložku, aby športovci nemuseli ísť tak ďaleko

Ako to sťažiť

- Medzi priečky rebríka položte futbalové lopty. Športovci sa musia pred každým krokom zastaviť a kopnúť do lopty.
- Pridajte vrecúška s pieskom alebo lopty. Počas pohybu po podložkách ich musia športovci zdvihnúť a hodiť.

Duch hier

- Ako udržať športovcov motivovaných a povzbudiť ich, aby aktivitu dokončili?

- Ako presvedčiť športovcov, že sa oplatí skúsiť to a že zvládnu prejsť celý rebrík/podložky až do konca?

Ako hrať

Aktivity pohyblivosti podporujú voľný pohyb športovcov. Nasledujúce aktivity sú návrhy, ktoré možno prispôsobiť potrebám každého športovca.

Rebrík obratnosti:

- Položte rebrík na podlahu pri stene, aby sa o ňu športovci mohli oprieť plochou dlaňou.
- Požiadajte ich, aby sa pozerali dolu a kládli nohy medzi priečky. Personál stojí na konci rebríka a povzbudzuje, zatiaľ čo asistenčný pracovník pomáha pri každom kroku.

Podložky:

- Položte minimálne 2 podložky za sebou, aby mal športovec dostatok priestoru na pohyb.
- Pomôžte športovcom presunúť sa na podložky s pomocou ich personálu.
- Povzbudzujte športovcov, aby prešli po podložkách čo najďalej. Pre motiváciu je dobré umiestniť na koniec nejaké hračky alebo pomôcky!

Bezpečnosť

- Fyzickú pomoc môžu poskytovať iba osoby, ktoré športovcov dobre poznajú a sú vyškolené v manipulácii s osobami so zdravotným postihnutím

Potrebné vybavenie

Pomôcky na prekračovanie a vstupovanie (napr. agility rebrík, obruče, prekážky, boxy na kroky, značky na podlahe)

Prekážky na obchádzanie (napr. nízke a vysoké kužele, méty, tyče)

Povrchy na kotúľanie, posúvanie, lezenie alebo plazenie (napr. žinenky, jógové podložky, kobercové štvorce)

Osobné pohybové pomôcky (napr. invalidný vozík, chodítko, madlá, palica)

Potrebný priestor

- Športová hala alebo priestor podobnej veľkosti.
- Pohybové aktivity zaberajú približne štvrtinu priestoru, keďže účastníci sa počas nich presúvajú.

Odhadovaný čas prípravy

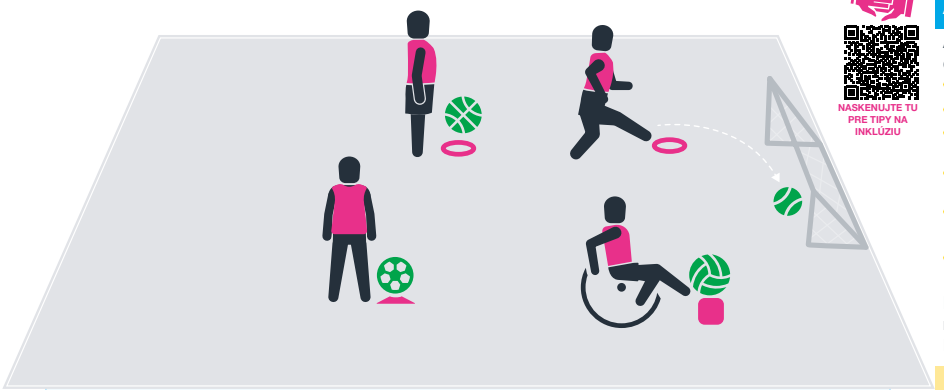
- 15 minút

Úroveň náročnosti

Náročnosť prispôsobte individuálnym potrebám športovcov. Porozprávajte sa s asistenčným personálom, aby ste nastavili vhodnú úroveň podpory aj výzvy.

MATP_brozura_2026.indd 10 25/05/2026 14:02

Aktivity zamerané na kopanie



NASKENUJTE TU PRE TIPY NA INKLÚZIU

Ako to uľahčiť

- Použite väčšiu loptu, ktorú je ľahšie vidieť a kopnúť
- Použite väčší cieľ, ktorý je ľahšie trafiť

Ako to sťažiť

- Požiadajte športovca, aby kopal z väčšej vzdialenosti od cieľa
- Pridajte brankára, ktorého musí prekonať

Duch hier

DETERMINATION

- Ako podporíte športovcov, aby vydržali a nevzdali sa, keď sa im nedarí trafiť cieľ?

TEAMWORK

- Ako ich zapojíte do spolupráce s ďalším človekom ako prvý krok k tímovej hre?

Ako hrať

Ako môžete viesť športovcov k spolupráci s ďalším človekom ako prvému kroku k tímovej hre?

- Vyber loptu, ktorá je vhodná pre športovca.
- Polož loptu na obruč alebo stojan (tee).
- Povzbudzuj športovca, aby kopol do lopty – napríklad do bránky alebo smerom k tebe.
- Kopanie znamená udieranie predmetu akoukoľvek časťou dolnej končatiny.
- Keď športovec kopne do lopty, dá gól alebo ju kopne k tebe, povzbuď ho, poteš sa s ním a povedz mu, čo urobil dobre (napr. „Výborný kop!“).
- Športovci sa môžu tejto aktivity zúčastniť v stoji alebo v sede – podľa toho, čo je pre nich najpohodlnejšie.

Niektorí športovci budú loptu len kopať, pretože ešte nemusia chápať, že cieľom je trafiť do brány. Iných naopak výrazne motivuje práve strelenie gólu.

Bezpečnosť

- Všetku fyzickú asistenciu by mali vykonávať osoby, ktoré športovcov dobre poznajú a sú vyškolené v manipulácii a presune osôb.
- Umiestnite vybavenie tak, nekopali lopty smerom k iným aktivitám alebo k ostatným športovcom.

Potrebné vybavenie

- Lopty rôznych tvarov, veľkostí a povrchov.
- Malé bránky, do ktorých môžu športovci kopať loptu.
- Malé obruče (krúžky) na použitie ako podložka na kopanie.
- Krabica, vyvýšená plošina alebo stojan na kopanie.

Potrebný priestor

- Športová hala alebo priestor podobnej veľkosti.
- Aktivity zamerané na kopanie vyžadujú priestor približne 4 × 4 m, vrátane steny, ktorú možno použiť ako bránku.

Odhadovaný čas prípravy

- 5 minút.

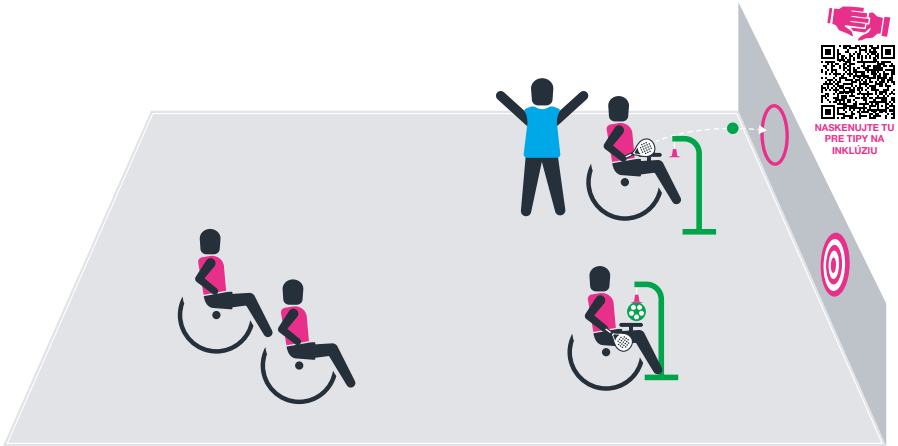
Úroveň náročnosti

Náročnosť prispôsob individuálnym potrebám.
Poraď sa s asistenčným personálom o potrebnej úrovni podpory a náročnosti.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

Aktivity zamerané na odpal



NASKENUJTE TU PRE TIPY NA INKLÚZIU

Ako to uľahčiť

- Zväčšite cieľ a priblížte ho k športovcom
- Začnite odpal rukou
- Použite väčšiu loptu

Ako to sťažiť

- Postavte osobu medzi cieľ a športovca (ako prekážku)
- Použite dlhšiu palku (ťažšie ovládateľnú)
- Položte loptu ďalej, aby sa za ňou museli natiahnuť

Duch hier

- Ako podporíte športovcov, aby vydržali a nevzdali sa, keď sa im nedarí trafiť cieľ?
- Ako ich zapojíte do spolupráce s ďalším človekom ako prvý krok k tímovej hre?

Ako hrať

Aktivity s odpalom by mali podporovať športovcov, aby trafili loptu alebo predmet akoukoľvek časťou hornej časti tela alebo s pomôckou v ruke. Nižšie uvedené aktivity sú len návrhy, ktoré môžete prispôsobiť individuálnym potrebám športovcov.

- Vyberte loptu, ktorá je vhodná pre daného športovca
- Umiestnite loptu na podnos vozíka, na odpaľovací stojan (batting tee), zaveste ju na konštrukciu alebo ju položte na povrch, napríklad na stôl
- Dajte športovcovi možnosť vybrať si spôsob odpalu – rukou, inou časťou hornej časti tela alebo pomocou rakety (ponúknite mu viac druhov rakiet)
- Povzbudzujte športovca, aby udrel do predmetu, nasmeroval ho do cieľa alebo k vám.
- Keď športovec trafí predmet, dosiahne cieľ alebo vám ho prihrá, povzbuďte ho, oslavujte s ním a povedzte mu, čo urobil dobre (napr. „Výborný odpal!“)
- Športovci sa môžu zapojiť v stoji aj v sede – podľa toho, čo im najviac vyhovuje.

Bezpečnosť

- Všetku fyzickú asistenciu by mali vykonávať osoby, ktoré športovcov dobre poznajú a sú vyškolené v manipulácii a presune osôb.
- Umiestnite vybavenie tak, aby športovci neodpaľovali lopty smerom na iné aktivity alebo ostatných športovcov

Potrebné vybavenie

- Lopty rôznych veľkostí, tvarov a povrchov (textúr)
- Konštrukcia (oblúk) na zavesenie predmetov
- 3 až 4 rakety rôznych veľkostí
- odpaľovací stojan (batting tee)
- Cieľ na stene (napr. kruh, papierový terč alebo kriedou nakreslený cieľ)

Potrebný priestor

- Športová hala alebo priestor podobnej veľkosti.
- Aktivity na odpal vyžadujú plochu približne 4 × 4 m.

Odhadovaný čas prípravy

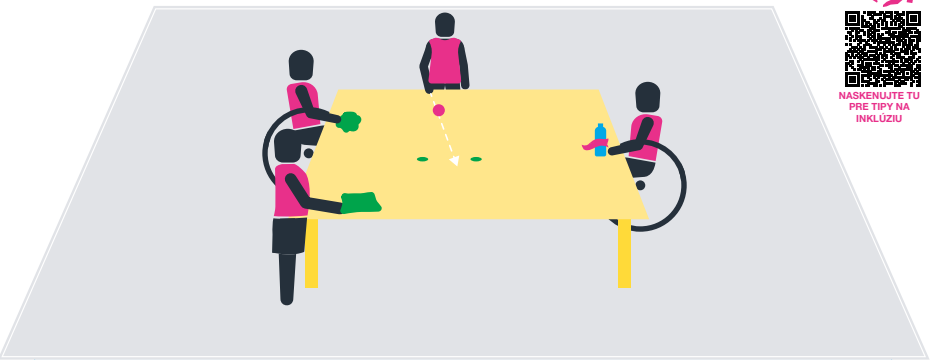
- 5 minút.

Úroveň náročnosti

Náročnosť prispôsob individuálnym potrebám.
Poraď sa s asistenčným personálom o potrebnej úrovni podpory a náročnosti.

MATP_brozura_2026.indd 12 25/05/2026 14:02

Aktivity na rozvoj obratnosti



NASKENUJTE TU PRE TIPY NA INKLÚZIU

Ako to uľahčiť

- Zmeň hmotnosť a/alebo veľkosť lopty alebo vrecúšok.
- Uprav veľkosť cieľov, na ktoré mieria.
- Poskytni fyzickú asistenciu.

Ako to sťažiť

- Zmeň hmotnosť a/alebo veľkosť lôpt alebo vrecúšok.
- Uprav veľkosť cieľov, na ktoré mieria.
- Postupne znižuj fyzickú asistenciu.

Duch hier

- Ako podporíte športovcov, aby vydržali a nevzdali sa, keď sa im nedarí trafiť cieľ?
- Ako ich zapojíte do spolupráce s ďalším človekom ako prvý krok k tímovej hre?

Ako hrať

Aktivity na rozvoj obratnosti by mali podporovať využívanie jemnej motoriky v sede alebo v stoji pri stole. Nižšie uvedené aktivity sú len návrhy, ktoré možno prispôsobiť potrebám konkrétneho športovca.

- Použi aktivity alebo pomôcky na rozvoj jemnej motoriky prstov, napríklad:
  - úchop
  - udržanie úchopu
  - úchop a uvoľnenie
  - „ťuknutie“ prstami (napr. smerom na malú stolovú bránku)
  - pinzetový úchop pri zdvíhaní a presúvaní predmetov, vkladaním do košíka alebo hádzaní na cieľ

Aktivity na odpal sa môžu prekrývať s aktivitami na obratnosť. Nevadí, pokiaľ sa športovci hýbu alebo využívajú jemnú motoriku.

Bezpečnosť

- Všetku fyzickú asistenciu by mali vykonávať osoby, ktoré športovcov dobre poznajú a sú vyškolené v manipulácii a presune osôb.
- Pomôcky zo zeme rýchlo odstráňte, aby sa predišlo zakopnutiu alebo pádu.

Potrebné vybavenie

- Pomôcky na stláčanie (napr. plastelína, sliz, antistresové loptičky).
- Vrecúška a lopty rôznych veľkostí, tvarov a povrchov.
- Šifónové šatky – na prispôsobenie pomôcok (napr. priviazaním).
- Podložky na vozík, stoly, vysoké stoly, stoličky.

Potrebný priestor

- Športová hala alebo priestor podobnej veľkosti.
- Aktivity na rozvoj obratnosti vyžadujú priestor približne 4 × 4 m.
- Zároveň je potrebný priestor na prácu na podložkách alebo pri stoloch a na jednoduchý pohyb okolo nich.

Odhadovaný čas prípravy

- 5 minút.

Úroveň náročnosti

Náročnosť prispôsob individuálnym potrebám.
Poraď sa s asistenčným personálom o potrebnej úrovni podpory a náročnosti.

Special Olympics

SCHOOL GAMES

MATP_brozura_2026.indd 13 25/05/2026 14:02

respect.
SPECIALLY
SLOVAK
MATP