

**Special
Olympics**
Slovakia



„Dovoľte mi vyhrať. Ak nemôžem vyhrať,
dovoľte mi statočne sa o to pokúsiť.“

Motto športovcov s intelektuálnym znevýhodnením.

„Svet vnímame inak, ale chuť víťaziť máme rovnakú.“

Motto športovcov Špeciálnych olympiád Slovenska.

Príručka

Tréningového Programu Motorických Zručností

MATP HANDBOOK



MATCODE



Co-funded by
the European Union

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani agentúra EACEA za ne nenesú zodpovednosť.

Príručka na implementáciu MATP v praxi

Táto príručka je navrhnutá ako zjednodušený praktický sprievodca pre trénerov, dobrovoľníkov a/alebo rodinných príslušníkov, ktorého cieľom je priblížiť Tréningový program motorických (pohybových) zručností (MATP) a podporiť jeho úspešnú realizáciu v praxi. MATP ponúka jedinečný, na mieru šitý prístup k sprístupňovaniu športových a pohybových aktivít osobám s viacnásobným zdravotným znevýhodnením (VZZ). Cieľom príručky je poskytnúť nástroje, ktoré vám umožnia vytvoriť hodnotný a inšpiratívny program MATP.

MATP sa zameriava na podporu radosti z pohybu, pohybovej aktivity a prežívania úspechu - bez ohľadu na fyzické či kognitívne schopnosti športovcov s VZZ. Program je flexibilný a možno ho prispôbiť jedinečným potrebám a schopnostiam každého športovca. Každé cvičenie v rámci MATP je možné upraviť podľa rôznych úrovní náročnosti tak, aby boli športovci vždy primerane motivovaní. To umožňuje ich rast a robí každý, aj ten najmenší úspech, významným.

Praktické usmernenia

Príručka obsahuje príklady tréningových programov, ktoré sú inšpiráciou pre tréningový program. Zahŕňajú aktivity s rôznou úrovňou náročnosti a cvičenia, ktoré možno jednoducho prispôbiť individuálnym potrebám. Konečným cieľom je poskytnúť športovcom hodnotný zážitok, ktorý podporí ich sebedomie, sociálne interakcie a pohybové zručnosti.

Vďaka MATP máte jedinečnú príležitosť sprístupniť šport a pohybové aktivity všetkým osobám s viacnásobným zdravotným znevýhodnením a zanechať trvalý pozitívny vplyv na ich životy. Dovediete k úspechu – a ukážete svetu, čo všetko je možné!

27-02-2025

Zadané programom Erasmus Motorická Aktivita - Školenie a Koučing Rozvoj v Európe (MATCODE)

Obsah

Úvod	4
Päť základných motorických zručností.....	6
MATP lekcia: rôzne prístupy.....	9
Tréningový program.....	10
Príklad aktivity.....	16



Úvod

Tréningový program motorických zručností (MATP) je medzinárodný športový a pohybový program určený pre osoby s viacnásobným zdravotným znevýhodnením (VZZ). Tradičné športové programy sú pre túto skupinu často neprístupné, no prispôbením aktivít ich individuálnym potrebám možno vytvoriť efektívne príležitosti na pohyb a šport. MATP si kladie za cieľ vypracovať individuálny tréningový plán pre každého účastníka. Ako už napovedá samotný názov, dôraz sa kladie na tréning, nie na súťaž. MATP je oficiálnou súčasťou podujatí Špeciálnych olympiád vo viacerých krajinách a realizuje sa v 96 štátoch sveta, z toho v 31 v Európe.

Cieľom programu je ponúknuť pohybové a športové aktivity osobám s VZZ v prostredí, kde nikto nie je vylúčený z účasti. Hlavný dôraz sa kladie na individuálny pokrok – jednotlivé cvičenia možno jednoducho upraviť tak, aby boli náročnejšie, alebo jednoduchšie podľa schopností konkrétneho športovca.

Prečo MATP?

- MATP umožňuje každému s VZZ zúčastniť sa prostredníctvom individuálneho prístupu.
- MATP zlepšuje koordináciu a kontrolu tela.
- MATP podporuje rozvoj sensorického vnímania, fyzickej kondície a motorických zručností.
- MATP pomáha účastníkom prekonať sociálnu izoláciu, integrovať sa a komunikovať s ostatnými počas aktivít.
- MATP umožňuje športovcom rozvíjať sa sociálne, kognitívne a fyzicky.

Špeciálne olympiády

Špeciálne olympiády sú globálnou športovou organizáciou, ktorá vytvára nový svet inklúzie a komunity – svet, v ktorom je každý jednotliviec prijatý a vítaný, bez ohľadu na svoje schopnosti či znevýhodnenie. Pomáhame budovať lepší, zdravší a šťastnejší svet – športovec, dobrovoľník, člen rodiny, podporovateľ, inkluzívny partner – krok za krokom.

Medzinárodný program MATP

MATP je športový program Špeciálnych olympiád, určený pre športovcov s VZZ, ktorí majú vysoké potreby podpory. Poskytuje im príležitosť rozvíjať základné pohybové zručnosti, ktoré ich pripraví na aktívne zapojenie sa do športových činností – bez porovnávania s ostatnými. Dôraz sa kladie na osobný pokrok a dosahovanie individuálneho progresu.

Program MATP je zostavený z rôznych stanovišť, na ktorých sa športovci zapájajú do pohybových aktivít zameraných na rozvoj ich pohyblivosti, obratnosti, rovnováhy, úderov, odpalov, kopov. Zahŕňa aj skupinové hry, ktoré podporujú spoluprácu a sociálnu interakciu, čím prispievajú k rozvoju sociálnych a komunikačných zručností. Všetky aktivity MATP sú prispôbené potrebám, záujmom a motiváciám každého športovca. Vrcholom tréningu môže byť podujatie MATP Challenge Day, kde športovci prezentujú svoje jedinečné úspechy pred rodinou, priateľmi, komunitou a médiami.

MOTOR ACTIVITY TRAINING PROGRAM

MATP



Special
Olympics



Lions Clubs International
FOUNDATION

STATIONS:

WARMING - UP



MOBILITY



STRIKING



DEXTERITY



KICKING



WHEELCHAIR



FINISH



SWIMMING



Päť základných motorických zručností

Päť základných motorických zručností programu MATP sú kľúčovými prvkami, ktoré pomáhajú športovcom s viacnásobným zdravotným znevýhodnením postupne rozvíjať a zlepšovať ich motorické schopnosti. Nasledujúcich päť základných motorických zručností sú základom programu MATP:

Pohyblivosť



Toto zahŕňa ciele pohyby, ktoré vedú k zámernému presunu celého tela z jedného miesta na druhé (napríklad zdvihnutie hlavy, prevrátenie z brucha na chrbát, otáčanie tela).

Hrubé motorické zručnosti
(pohyb z bodu A do bodu B).

Dexterity

Obratnosť



Zámerné použitie časti tela na manipuláciu s predmetom (napríklad použitie rúk na uchopenie páčky, hlavy na priestorovú orientáciu, alebo nôh na zachytenie lopty).

Jemné motorické zručnosti.

Údery (horná časť tela)



Použitie nástroja alebo časti tela z hornej časti tela na kontakt s predmetom (napr. udretie lopty z podstavca pálkou, použitie ruky na udretie balónu cez sieť).

Koordinácia hornej časti tela.

Kopanie



Použitie nohy/končatiny alebo zariadenia na pohyb predmetu zo zeme smerom k cieľu.

Pohyb dolnej časti tela.

Rovnováha / Stabilita



Schopnosť ovládať telo počas pohybov a udržiavať rovnováhu napriek vonkajším faktorom, ktoré narúšajú rovnováhu.

Statická a dynamická rovnováha.

Plávanie



Naučenie sa pocitu vo vode, bez pomôcok. Precítanie splývania a namočenia tváre.

Pohyb celého tela.

MATP tréning: rôzne prístupy

Aktivity MATP môžu byť štruktúrované pomocou dvoch rôznych prístupov:

1. **Prístup založený na základných motorických zručnostiach:** Tento prístup sa zameriava na rozvoj základných motorických zručností, ako sú rovnováha, uchopovanie, mobilita alebo pohyb v konkrétnom smere. Vybraná základná zručnosť slúži ako základ pre štruktúru tréningu MATP, ktorá sa často skladá z rôznych aktivít (stanovísk).
2. **Prístup založený na športe:** Tento prístup sa zameriava na konkrétne športy, ako sú atletika, plávanie, alebo gymnastika. Vybraný šport slúži ako základ pre štruktúru tréningu MATP, ktorá zahŕňa rôzne aktivity odvodené z daného šport. Prispôbením športových disciplín do jednoduchých a prístupných cvičení môžu športovci zažiť rôzne športy zábavným a inkluzívnym spôsobom.

Kreativita ako kľúč k úspechu

Sila programu MATP spočíva v jeho prispôsobivosti individuálnym potrebám každého športovca. Ako tréner máte najlepšie predpoklady na to, aby ste športové a pohybové aktivity prispôbili schopnostiam športovcov s VZZ. Nechajte svoju kreativitu voľne prúdiť a premeňte každý tréning na jedinečný a zábavný zážitok. MATP povzbudzuje trénerov i dobrovoľníkov, aby posúvali hranice — nie prostredníctvom súťaženia, ale vytváraním dosiahnuteľných výziev, ktoré športovcom umožňujú napredovať krok za krokom, podľa ich individuálneho tempa a schopností.

Od tréningu po vrcholné podujatie – The Challenge Day

Zámerom tejto príručky je ponuka štruktúry tréningu, ktoré športovcov vedú k vrcholnému podujatiu The Challenge Day. Toto podujatie má formu športového podujatia, kde športovci predvedú svoj pokrok, úspechy a radosť z pohybu. Či už ide o zdieľanie radostných momentov, spoločný smiech, alebo oslavu dosiahnutých osobných míľnikov. Tieto podujatia poskytujú silnú motiváciu. Zdôrazňujú dôležitosť pokroku a oceňujú úsilie, odhodlanie a jedinečný prínos každého jednotlivca.

Tréningový program

Nižšie uvedený harmonogram predstavuje príklad týždenného plánu, ktorý zahŕňa jednu tréningovú hodinu MATP týždenne. Tento plán slúži ako inšpirácia — samotné organizovanie a navrhovanie tréningov by malo vždy vychádzať z individuálnych potrieb športovcov, dostupných materiálov, priestoru a časových možností. Je zodpovednosťou trénera alebo dobrovoľníka zabezpečiť, aby každý tréning bol športovo podnetný, motivujúci a primeraný schopnostiam účastníkov. Aktivity uvedené v pláne je možné flexibilne kombinovať, prispôbovať a obmieňať. V harmonograme sú zahrnuté oba prístupy MATP – prístup založený na základných motorických zručnostiach a prístup zameraný na konkrétny šport. Môžete si vybrať jednu zo štruktúr a prispôbiť ju do 8- alebo 12-týždňového programu, prípadne ich navzájom kombinovať podľa potrieb a cieľov skupiny.

YouTube MATCODE: [Motor AktivitaTraining Program | MATCODE](#)

Plánovanie:

- **Rozcvička**
 - Príklad 1: [Skupinový kruh](#)
 - Príklad 2: [Časti tela](#)
 - Príklad 3: [Horná časť tela](#)
- **Športový okruh:** 3 bloky po 4 týždne, každý s iným zameraním na štruktúru tréningu.
 - **Blok 1 (týždeň 1 - 4):** Každý tréning sa zameriava na jeden šport ako hlavnú tému, pričom všetky aktivity vychádzajú z daného športu. Každý týždeň je venovaný inému športu.
 - **Blok 2 (týždeň 5 - 8):** Každý tréning sa zameriava na jednu základnú zručnosť, pričom aktivity sú odvodené z rôznych športov, všetky zamerané na precvičovanie tej istej základnej motorickej zručnosti.
 - **Blok (týždeň 9 - 12):** Tento blok sa zameriava na štyri športy, pričom každý tréning obsahuje jednu aktivitu z každého športu, čo umožňuje kombináciu rôznych športov a základných zručností.
- **Uvoľnenie (Cooling-down)**
 - Príklad 1: [Umývanie auta](#)
 - Príklad 2: [Upratovanie](#)
 - Príklad 3: [Športový objekt](#) (0:45–0:50 min)

Tréner alebo dobrovoľník je zodpovedný za určenie počtu aktivít v rámci jednej tréningovej hodiny. Je dôležité udržiavať rovnováhu medzi rôznorodosťou a opakovaním aktivít. Niektorí športovci alebo skupiny môžu uprednostňovať postupné prechádzanie cez stanovišťa 1, 2 a 3 a ich opakovanie. Iným športovcom môže viac vyhovovať niekoľkotýždňové opakovanie konkrétnej aktivity z bloku 1, aby si na ňu lepšie zvykli.

Týždenný program

Príklad, ako môže byť implementované obdobie x týždňov.

Týždeň	Tréningové aktivity	Video (čas)	Popis aktivity	Základné pohybové zručnosti	Šport
1	Stolová aktivita 1 (video)	1.00 – 2.30 min	Odpaly loptičiek zo stola	Údery a stabilita	Tenis
	Zdvih lopty	0.00 – 1.00 min	Zdvihanie loptičiek (zo stola)	Údery a obratnosť	
	Zosadenie cieľov	0.00 – 1.00 min	Odpaly loptičiek z tyče	Údery a pohyblivosť	
	Úder lopty (smeč)		Úder lopty (smeč)	Údery a stabilita	
2	Vyhýbanie sa a dribling	0.10 – 0.40 min	Driblovanie (slalom) s loptou	Kopanie a pohyblivosť	Futbal
	Trestný kop		Kopanie lopty do bránky	Kopanie a stabilita (statická)	
	Priamy kop		Kopanie lopty do bránky v pohybe	Kopanie a stabilita (dynamická)	
	Vhadzovanie	0.00 – 0.09 min	Držanie lopty	Obratnosť a údery	
3	Bitka kužeľov		Súboj; zhadzovanie kužeľov	Obratnosť a stabilita	Boccia
	Boccia s hudbou		Hudba stop? Hoď loptu do koša	Obratnosť a pohyblivosť	
	Zbieranie bodov		Získaj čo najviac bodov	Obratnosť a pohyblivosť	
	Stolná boccia	1.00 – 2.30 min	Gúľanie lopty smerom k cieľovej guľi (Jack)	Obratnosť a údery	
4	Chytenie a uvoľnenie	1.00 – 2.00 min	Zdvihnutie a pustenie lopty	Obratnosť	Hádzaná
	Hojdacia lopta		Odsunutie lopty / Odtlačanie lopty	Obratnosť a údery	
	Hádzanie plechovky		Hádzanie lopty (predmetu)	Obratnosť a údery	
	Trestný hod		Hodenie lopty do bránky	Stabilita a údery	
Týždeň	Tréningové aktivity	Video (čas)	Popis aktivity	Základné pohybové zručnosti:	Športy
5	Kopanie lopty	0.15 – 1.30 min	Strieľanie lopty	Kopanie	Futbal
	Udrž to	2.45 – 3.00 min	Posúvanie vrečka s priehlavkom		Taekwondo
	Strelna postojáčky	2.00 – 3.30 min	Strieľanie postojáčky (s vybavením)		Taekwondo
	Kopanie v sede	1.00 – 2.00 min	Strieľanie v sede (s vybavením)		Futbal
6	Shuffleboard		Kížanie po stole	Obratnosť	Boccia
	Zhadzovanie fliaš s vodou	0.00 – 0.35 min	Dvojité úloha s fľašami s vodou.		Bowling
	Airhokej		Prihrávka pukom		Stolný tenis
	Hokej		(Na vozíčku) hokej		Hokej
7	Bowling (10 kolkov)	0.00 – 1.09 min	Zrážanie 10 kužeľov		Bowling
	Raketový úder do lopty		Udretie lopty raketou		Tenis

	Kľavý stolný tenis		Udretie lopty pálkou	Úder	Stolný tenis
	Boxovanie s balónom	0.00 – 1.00 min	Boxovanie proti balónu		Box
	Putt na cieľ	0.00 – 0.30 min	Zrážanie veže z blokov		Golf
8	Krok a skok	0.00 – 1.00 min	Krok a skok cez bedňu	Pohyblivosť	Skákanie (atletika)
	Pretek v kotúľaní		Kotúľanie sa na podložke		Gymnastika
	Tlačenie vozíka	0.00 – 1.20 min	Šprint k cieľovej čiare		Atletika
	Štafetový beh 4x400 metrov		Striedavé behy v kolách (šafeta)		
Týždeň	Tréningové aktivity	Video (čas)	Popis aktivity	Základné pohybové zručnosti:	Športy (4)
9	Stolová aktivita 1(video)	1.00 – 2.30 min	Odpalovanie loptičiek zo stola	Úderová technika a stabilita	Tenis
	Kop lopty	0.15 – 1.30 min	Kopanie do lopty	Kopacia technika	Futbal
	Shuffleboard		Hra shuffleboardu	Jemná motorika	Boccia
	Uchop a pustiť	1.00 – 2.00 min	Uchopenie a pustenie lopty	Jemná motorika	Hádzaná
10		0.00 – 1.00 min		Úderová technika a jemná motorika	Tenis
	Zdvih lopty		Zdvihnutie lôpt (zo stola)	Kopacia technika	Futbal
	Kopanie v sede	1.00 – 2.00 min	Kopanie v sede (s vybavením)	Jemná motorika a pohyblivosť	Boccia
	Boccia s hudbou		Hodenie lopty do koša, keď hudba prestane	Jemná motorika a úderová technika	Hádzaná
11	Odrážaná lopta		Odrážanie lopty	Úderová technika a pohyblivosť	Tenis
	Zhadzovanie predmetov	0.00 – 1.00 min	Zhadzovanie loptičiek z tyče	Jemná motorika a úderová technika	Futbal
	Držanie lopty s odporom	0.00 – 0.09 min	Držanie lopty	Jemná motorika a pohyblivosť	Boccia
	Zber bodov		Získanie čo najviac bodov	Jemná motorika a úderová technika	Hádzaná
12	Hádzanie do plechoviek		Hádzanie lopty do plechoviek	Úderová technika a stabilita	Tenis
	Úder lopty		Silný úder lopty (smeč)	Kopacia technika a stabilita	Futbal
	Priamy kop		Kopanie lopty do bránky v pohybe	Jemná motorika a úderová technika	Boccia
	Stolná boccia	1.00 – 2.30 min	Kotúľanie lopty smerom k cieľu	Stabilita a úderová technika	Hádzaná
	Trestný hod		Hádzanie lopty do bránky		



Variácie v tréningových jednotkách (lekciách)

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4

Každý týždeň iná lekcja, opakuje sa každý mesiac

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4

Tá istá lekcja každý týždeň v mesiaci, každý mesiac iná lekcja.

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a3	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a3	Lekcia1 - aktivita 1, 2 a3	Lekcia1 - aktivita 1, 2 a3	Lekcia1 - aktivita 1, 2, 3 a4	Lekcia1 - aktivita 1, 2, 3 a4	Lekcia1 - aktivita 1, 2, 3 a4	Lekcia1 - aktivita 1, 2, 3 a4

Tá istá lekcja počas niekoľkých týždňov, pričom každý mesiac sa pridáva nová aktivita. Postupné zavádzanie nových aktivít.

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4

Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a 3	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a 3	Lekcia1 - aktivita1 a 2	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a 3	Lekcia1 - aktivita1 , 2, 3 a 4	Lekcia1 - aktivita1 , 2 a 3	Lekcia1 - aktivita1 , 2, 3 a 4	Lekcia1 - aktivita1 , 2, 3 a 4
---------------------	---------------------	-------------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Rôznorodý výber aktivít v každej lekcii, s obmieňaným počtom a poradím. Postupné zavádzanie nových aktivít.

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia4

Mesiac 1				Mesiac 2				Mesiac 3				Mesiac 4			
Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4	Týždeň1	Týždeň2	Týždeň3	Týždeň4
Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia1	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia 2	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia3	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4	Lekcia4

Zdroje inšpirácie

Príklady v uvedenom rozvrhu pochádzajú z:

Kanál	Odkaz
Videoplaylist Špeciálnych olympiád Munster	https://www.youtube.com/playlist?list=PLSJkTFfpN2IG7ioNvzM6zrzadFqT_VR_C
Webová stránka s aktivitami od Youth Sport Trust	SEND PE Activities - Youth Sport Trust
Videoplaylist Špeciálnych olympiád Veľkej Británie	https://www.youtube.com/watch?v=OPkSVBhWKRA&list=PLC0WEbu9sGwg71s5M8ntEwJv_azLGtOO4u

Tréningový program založený na športe

Špeciálne olympiády vyvinuli MATP tréningový program pre štyri športy, ktorý je dostupný na tejto stránke :<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/motor-activity-training-program>


Šport	Odkaz
Atletika	MATP-Guide-Athletics-2022.pdf
Basketbal	MATP-Guide-Basketball-2022.pdf
Futbal	MATP-Guide-Soccer-2022.pdf
Tenis	MATP-Guide-Tennis-2022.pdf



Príklad aktivity:

Date: 1-1-2025	Aktivita: Netbouncer (sieťový odrážač)
Cieľ aktivity:	Zabezpečiť, aby sa lopta odrazila z dosky pomocou siete, ktorá funguje ako katapult.
Základné pohybové zručnosti	<input type="checkbox"/> Pohyb (hrubá motorika, pohyb celého tela) <input checked="" type="checkbox"/> Obratnosť (jemná motorika) <input type="checkbox"/> Úder (všetko s hornou časťou tela) <input type="checkbox"/> Kopanie (všetko s dolnou časťou tela) <input type="checkbox"/> Stabilita (statická a dynamická rovnováha)
Nastavenie (počiatočná situácia):	
Cieľová skupina (vek/úroveň):	<input type="checkbox"/> Stojaci/chodiaci <input checked="" type="checkbox"/> Manuálny invalidný vozík <input checked="" type="checkbox"/> Elektrický invalidný vozík
Počet účastníkov (min./max.):	Minimálne 1 účastník s 1 dozorom.
Čas (trvanie aktivity):	2 minúty
Inšpirované športom:	Lukostreľba
Priestor / podmienky:	Môže sa hrať kdekoľvek, pokiaľ má športovec na vozíku pripevnenú dosku.
Požiadavky na vybavenie:	<input type="checkbox"/> Rozťahovateľná sieť na stolný tenis <input type="checkbox"/> Loptička na stolný tenis <input type="checkbox"/> (Doska pripevnená na invalidný vozík)
Popis aktivity:	
<p>Na dosku pripevnenú k invalidnému vozíku je potrebné pripevniť rozťahovateľnú sieť na stolný tenis. Sieť bezpečne upevnite vodorovne na dosku. Športovec potom môže sieť potiahnuť dozadu prstami a použiť ju ako katapult. Loptička na stolný tenis sa umiestni pred sieť. Pomocou siete je potom možné loptičku vystreliť ako z katapultu.</p>	
Fázy aktivity (poradie, časovanie, popis cvičenia)	Organizácia a vedenie jednotlivých častí (usporiadanie, cieľ, postavenie účastníka, forma vedenia, inštrukcie a pod.)
<ol style="list-style-type: none"> Začnite aktivitu jednoduchým pripravením pomôcok a ich rozložením. Sledujte, čo je potrebné urobiť, ak 	<p>Športovec sa zúčastňuje aktivity inšpirovanej lukostreľbou. Najprv pripravte všetko podľa vyššie uvedených pokynov. Dovoľte športovcovi preskúmať a objaviť, čo môže robiť so sieťou a loptou, ktoré sú umiestnené pred ním. Poskytnite pomoc podľa potreby. Pokyny môžu byť podávané prostredníctvom demonštrácie malých pohybov so sieťou, verbálneho vysvetlenia, čo má robiť, alebo vizuálnej</p>



<p>športovec nezačne hru sám od seba.</p> <p>3. Ak je aktivita úspešná, vyskúšajte novú obmenu alebo pridajte ďalšiu výzvu.</p>	<p>ukážky. Demonštráciu môžete predviesť tým, že si sadnete naproti športovcovi a zreplikujete rovnaké nastavenie, aby mohol vidieť, ako aktivita funguje. Ak je potrebná ďalšia pomoc, pohyb môže byť riadený priamo zo športovcovho invalidného vozíka. Starostlivo zhodnoťte, či športovec viac ťaží z verbálnych pokynov alebo vizuálnych demonštrácií.</p>
<p>Nákres / schéma aktivity (účastníci, pomôcky, inštruktor, schéma jednotlivých častí a pod.)</p>	
	
<p>Prídavné možnosti (Rozšírenia/Varianty):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitu je možné rozšíriť použitím menšej alebo ťažšej loptičky, napríklad tenisovej loptičky. 2. Športovec môže mieriť na cieľ, ako je veľká škatuľa, nádoba alebo obruč, kam by mala loptička dopadnúť. 3. Na zem môžu byť umiestnené viaceré ciele rôznych farieb, čo si vyžaduje, aby športovec trafil správny cieľ. 4. Vzdialenosti cieľov môžu byť upravené, čo umožňuje športovcovi trénovať prispôsobenie sily použitej pri aktivite.

Aktivita

Dátum: 1-1-2025	Aktivita:
Cieľ aktivity:	
Základné pohybové zručnosti:	<input type="checkbox"/> <i>Mobilita (hrubá motorika, pohyb celého tela)</i> <input type="checkbox"/> <i>Obratnosť (jemná motorika)</i> <input type="checkbox"/> <i>Úder (všetko s hornou časťou tela)</i> <input type="checkbox"/> <i>Kopanie (všetko s dolnou časťou tela)</i> <input type="checkbox"/> <i>Stabilita (statická a dynamická rovnováha)</i>
Setup (initial situation):	
Cieľová skupina (vek/úroveň):	<input type="checkbox"/> <i>Stojaci/chodiaci</i> <input type="checkbox"/> <i>Manuálny invalidný vozík</i> <input type="checkbox"/> <i>Elektrický invalidný vozík</i>
Počet účastníkov (min./max.):	
Čas (trvanie aktivity):	
Inšpirované športom:	
Priestor / podmienky:	
Požiadavky na vybavenie:	
Popis aktivity:	
Fázy aktivity (poradie, časovanie, popis cvičenia)	Organizácia a vedenie jednotlivých častí (usporiadanie, cieľ, postavenie účastníka, forma vedenia, inštrukcie a pod.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Začni aktivitu jednoduchým rozložením a prípravou pomôcok. 2. Sleduj, čo je potrebné urobiť v prípade, že športovec nezačne hru sám od seba. 3. Ak je aktivita úspešná, vyskúšaj novú obmenu alebo pridaj ďalšiu výzvu. 	

Nákres / schéma aktivity (účastníci, pomôcky, inštruktor, schéma jednotlivých častí a pod.)	
Prídavné možnosti (Rozšírenia/Varianty):	