

UKÁZKA FITNESS

MANUÁL PRO CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ OSOB S AUTISMEM

Běh fitness (FT) je běh maximálně na 1500 a 2000 metrů v přírodě nebo v parku

Cíle

Naučit se, jak se běží závod
Podpořit fyzickou aktivitu
Propojit funkce těla s fyzickou námahou
Podpořit společenské vztahy a kontakt s přírodou.

Vybavení

Podél trasy jsou značky (normálně 10 to 12) ||
místa značek jsou pojmenovány

Účastníci běhu se musí u značky zastavit a provést úkol naznačený na obrázku

Každý úkol je znázorněn na obrázku:
Vysvětluje jak užívat nařadí a kolikrát musí cvik provést, aby se splnil cíl.



Zastávky mají čísla 1, 2, 3.....

Návod na první zastávce popisuje charakter běhu: vzdálenost mezi zastávkami, plánek jednotlivých stanovišť a základní pokyny pro účastníky běhu zdraví

Návod na poslední zastávce nabízí relaxační cvičení, návrat na začátek závodu nebo tam, kam účastník chce.



Účastníci

Účastníci běhu mohou být děti nebo dospělí, mohou jít nebo běžet od zastávky k zastávce, jak si určí na začátku.

Běh pro zdraví je výborný výchovný prostředek pro lidi s PAS za vedení profesionálů.

Mohou ho využít rodiny i přátelé pro soutěž či rekreaci nebo pro radost z radosti pohybu.

Lidé s autismem si zlepšují skupinovou interakci, komunikaci, motorické a kognitivní schopnosti.



Lidské zdroje

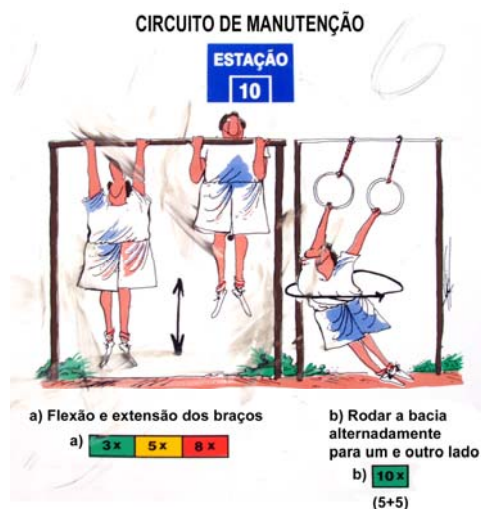
Běh má 3 části, je plánován pro 8 až 10 lidí s autismem rozdílné hloubky postižení s trenérem, rodičem či přítelem

Organizace práce 1 část Příprava běhu

Trenér vysvětlí skupině, co bude dělat a jak dlouho to bude trvat (maximálně 45 minut), rozdělí skupinu na menší celky po dvou až tří lidech podle schopností účastníků.

Každá skupina běží nebo jde podle toho, jak bylo určeno na začátku. Během běhu ukazuje trenér různé zajímavosti: krásná malá kytka, velký strom...

Trenér se chová podobně ve všech třech částech běhu.



Musí udržet zájem účastníků, i když se během závodu zastaví



Na konci první části účastníci popíší co dělali a kladou otázky trenérovi.. Skupiny je možno reorganizovat podle zkušeností z první části.

2 část – vztah funkce těla a fyzické námahy

Cíle

Cítit rytmus a tlukot srdce

Cítit rytmus dýchání

Vztáhnout oboje na fyzickou námahu

Zlepšit vnímání fyzické námahy

Trenér si musí být vědom rizika, které může pro účastníka přinášet fyzická námaha.

Je důležité kontrolovat rizika

Trenér se ptá účastníků, jestli cítí tlukot srdce a rytmus dýchání a jestli si uvědomují následky fyzické námahy.



Aby cítili rytmus dýchání položí si ruku na prsa

3 část

Cíle

Posilování dovedností získaných v části 1 a 2.

Účastníci si opakují běh. Na každé zastávce se snaží zlepšit své výkony za pomoci trenéra.

Opakují cvičení až dosáhnou počtu, který byl určen na začátku.



Hodnocení procesu

Účastníci si sednou do kruhu s monitorem nebo monitory.

Hovoří o svých zkušenostech a vyměňují si názory.

Posuzují jednotlivá cvičení na zastávkách, určí nejlepší cvičení, řeknou kde měli problémy.

Účastníci analyzují svůj výkon a hovoří o tom, co během získali:

nové znalosti

nové dovednosti

nové zájmy

Hodnocení má výchovný význam



José Lúcio Espinheira Gomes
APPDA-Lisboa Portugal

Setembro de 2008