

## **Informace ke kurzu – Resocializační a ozdravné pobyty OZP 2**

Oficiální propozice k předmětu (kurzu) **KAT/ROP2 a KAT/KROP2**, který je určen studentům studijních programů učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se zaměřením na speciální pedagogiku a aplikované pohybové aktivity v magisterské etapě, **v prezenční a kombinované formě studia**.

**Název subprojektu:** Expedice Přesbar

**Místo konání:** Jižní Morava, Jižní Čechy, Východní Čechy, pokud tomu podmínky dovolí Dolní Rakousko, Dolní Slezsko, Česko-Slovensko-Rakouské trojmezí.

**Termín:** 11. – 18. 9. 2020

**Garant kurzu:** Ondřej Ješina

**Vyučující realizující supervizi při realizaci kurzu (projektu):** Ondřej Ješina

**Další vyučující a lékař kurzu (s dominujícími garancemi programů):** Tomáš Vyhlídal (voda, turistika), Jiří Vrba (voda, ferraty, turistika), Daniel Mikeška (cyklistika, ferraty/lezení, turistika), Zbyněk Janečka (zdravotník a vše potřebné), Jaromír Hořínek (doprava a vše potřebné), Vlastimil Wilder (ferraty/lezení, cyklistika, turistika).

**Předpokládaný počet účastníků:** 25 studentů; 12 osob s postižením + 5 doprovod + další externí osoby; celkem 42 osob + 7 vyučujících.

**Rozsah pojištění:** odpovídající smlouvě UP s BOHEMIA, a.s. (pouze u studentů, včetně hostů bez postižení, kteří jsou studenty UP).

**Cena kurzu:** 3 500,-, které převedete na Číslo účtu: **19-1096330227/0100; Variabilní symbol: 99510807 (pro studenty)**. Z této částky se hradí především doprava, ubytování a nutné nepředvídatelné výdaje. Je nutné počítat s dalšími 500,-, které budete mít proměněné v hotovosti v odpovídající měně (kvůli koruně v korunách). Z těchto peněz si budete hradit stravu, případné vstupy do areálů, případně platby za realizované programy, lanovku, reserva na nenadálé výdaje. Tato doporučená částka může být snížena na základě vaší vlastní iniciativy a úspěšnosti při získávání dalších zdrojů. Pro nestudenty (tedy externí, včetně hostů, kteří nejsou studenty VŠ a nebudou mít tedy možnost si předmět jako „C“ nechat uznat /předmět si není možné uznat v případě, že jste jej již úspěšně absolvovali pod stejnou zkratkou v minulosti i v případě, že jste studenty/) je **VS 99510808 (pro hosty)**.

**Nepřehlédněte: Přihlášku + potvrzení o platbě** zašlete nebo přineste **do 5. 9. 2020!!! na adresu FTK UP, katedra aplikovaných pohybových aktivit, pí. Kolísková, tř. Míru 117, Olomouc 771 11. Je možné vše naskenovat a poslat emailem na [renata.koliskova@upol.cz](mailto:renata.koliskova@upol.cz).**

**Co vše sebou:** Toto je součástí vaší přípravy a plánování. Předpokládejte ale, že letní/podzim počasí je proměnlivé a nevyzpytatelné. Ubytování bude probíhat v různých formách – od spaní pod širákem, přes stany, až po ubytování v chatce (pro marody, naše účastníky s postižením apod.).

## **Přihláška na kurz – Přesbar 2020**

Přihlašuji se závazně na povinný výcvikový kurz KRL/OPX, který se koná od 11. – 18. 9. 2020.

Prohlašuji, že jsem si vědom(a) toho, že případná změna rozhodnutí nebo neúčast na kurze, podléhá od této chvíle penalizaci.

Jméno: .....

Adresa bydliště: .....

Ročník: .....

Email: .....

Tel.: .....

Číslo účtu: .....

Poznámka/zvláštní přání/speciální potřeby: .....

.....

Případné zdravotní limity: .....

Zkušenost s cykloturistikou (zakroužkujte):      žádná              malá              jakžtakž              velká

Zkušenost s vodní turistikou:

   žádná              malá              jakžtakž              velká

Zkušenost s pořádáním obdobných expedic a kurzů:

   žádná              malá              jakžtakž              velká

Zkušenost s turistikou a jištěnými cestami (via ferrata/klettersteig):

   žádná              malá              jakžtakž              velká

Zkušenost s prací s osobami s postižením:      žádná              malá              jakžtakž              velká

Souhlasím, aby fotodokumentace a videodokumentace pořízené na kurzu mohla být zveřejněna na webových stránkách FTK UP v Olomouci, [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz) nebo použita ke vzdělávacím a propagačním účelům, v časopise APA v teorii a praxi. Souhlasím také, aby informace z kurzu mohli být použity k prezentačním či výzkumným účelům. V případě nesouhlasu prosím uveďte, že nesouhlasíte.

V ..... dne .....

.....

Podpis

# Expedice PřesBar aneb Česká NEJ

11. – 18. 9. 2020

## **Závazná přihláška (pro externí hosty)**

Přihlašuji se závazně ke své účasti na akci, která proběhne souběžně s kurzem pro studenty, který pořádá Katedra APA, FTK UP v Olomouci. Kurz se koná ve dnech 11. – 18. 9. 2020.

Prohlašuji, že jsem si vědom(a) toho, že případná změna rozhodnutí nebo neúčast na kurze, podléhá od této chvíle penalizaci.

Jméno: .....

Adresa bydliště: .....

Ročník: .....

Tel.: .....

Email: .....

Facebook: .....

Dietologické požadavky: .....

Jiné speciální potřeby (vše, co by bylo vhodné, abychom o Vás věděli):

.....

.....

.....  
Léky, alergie apod.: .....

.....  
.....  
.....  
Účastnil/a jste se již Expedice PřesBar (jaký rok): .....

Jazykové znalosti: .....

Záliby: .....

Jaké máte zkušenosti s níže uvedenými aktivitami? (žádné, malé, velké – můžete rozepsat)

- Cyklistika: .....
- Turistika: .....
- Vodní turistika: .....
- Lezení / Via Ferrata: .....
- Kempování, stanování: .....

Doplňující informace:

- Beru si na akci vlastní kolo: ANO – NE
- Počítám s tím, že si na akci vezmu stan: ANO – NE
- Co potřebuji půjčit od organizátorů (handbike/tříkolku/tandemové kolo/stan/jinou pomůcku):

.....  
.....

*Souhlasím, že mé osobní informace a fotografie, poskytnuté v tomto dotazníku, mohou být zveřejněny v souvislosti Expedice PřesBar na webových stránkách, youtube kanále Centra APA, FTK UP nebo UP,*

*stejně jako v tiskovinách vydávaných těmito subjekty. Pro studijní a vzdělávací účely mohou být použity v prezentacích či videozáznamech.*

Studenti a akademičtí pracovníci se podílí na organizaci akce, které se účastním dobrovolně jako soukromá osoba. Jsem si vědom(a), že se na mě nevztahuje pojistka, ani další normy Univerzity Palackého v Olomouci, pokud nejsem sám studentem Univerzity Palackého v Olomouci a neúčastním se akce aktivně v rámci svého studia. V případě, že jsem studentem UP v Olomouci, pak potvrzuji, že kontaktuji Centrum pro podporu studentů se specifickými potřebami s možností podpory v rámci splnění předmětu, případně abych je požádal/a o další podporu, i když se má účast nezapočítává do plnění studijních povinností.

*Vaše osobní údaje jsou poskytovány a chráněny v souladu s nařízením Evropského Parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních a dalšími právními předpisy upravujícími ochranu osobních údajů. Osobní údaje budou uloženy po dobu trvání smluvního vztahu. Po ukončení smluvního vztahu, budou uchovány v souladu se Spisovým a skartačním plánem správce /Skartační lhůta 5 let/ a pro účely archivnictví v rozsahu stanoveném příslušnými právními předpisy. Máte právo požadovat od správce přístup k osobním údajům týkajícím se Vás jako subjektu údajů, máte právo na jejich opravu.*

- *Máte popřípadě právo na omezení zpracování, a to v následujících případech:*
  - *a) jestliže popíráte přesnost osobních údajů, a to na dobu potřebnou k tomu, aby správce mohl přesnost osobních údajů ověřit;*
  - *b) zpracování je protiprávní a subjekt údajů odmítá výmaz osobních údajů a žádá místo toho o omezení jejich použití;*
  - *c) správce již osobní údaje nepotřebuje pro účely zpracování, ale subjekt údajů je požaduje pro určení, výkon nebo obhajobu právních nároků;*
  - *d) jestliže jste již vznesl námitku proti zpracování v případě zpracování v oprávněném zájmu správce či třetích osob, dokud nebude ověřeno, zda oprávněné důvody správce převažují nad oprávněnými důvody subjektu údajů.*
- *Máte právo na výmaz osobních údajů. Vaše požadavky budou vždy řádně posouzeny a vypořádány v souladu s příslušnými ustanoveními GDPR a souvisejících právních předpisů.*

**Závazně se přihlašuji na Expedici PřesBar 2020.**

**Datum:**.....

**Podpis:**.....

## Libreto ke kurzu

**Pokud najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede!!!**

**Překážky jsou zkušebními kameny, které prověřují, jak si ceníme své cíle.**

**Překážky v našem životě mají jediný význam. Naučit nás. Většinou to víme. Velmi často o tom čteme a ještě častěji o tom mluvíme, ale stále jsme při setkání s nimi zaskočení.**

**Je důležité si uvědomit, že jakmile začneme pracovat se svými vizemi a cíli, objeví se překážky, které řadu lidí překvapí a zastaví. S překážkami je potřeba počítat a brát je jako součást procesu naplnění našich vizí a snů a zacházet s nimi jako s pouhými problémy k řešení a ne k rezignaci a zastavení se před dosažením úspěchu.**

Ještě stále nevěříte, že nám životní překážky vylepšují život? Že vycházíme z těchto zkoušek posílení a bohatší? Vím, leckdo si řekne, že vyprávím pohádky, a tak se pokusím na jedné z nich, prastaré pohádce z Mongolska, ukázat, že je to pravda.

Kdysi dávno žil jeden král a ten se rozhodl vystavit své poddané zkoušce, na které si chtěl ověřit jejich oddanost k němu. Nechal proto postavit před hlavní vchod svého hradu velký kámen, sedl si k oknu a od rána sledoval, jak budou na kámen přichozí reagovat. Jako první přicházeli nejbohatší obchodníci a kupci, lidé z královského dvora a všichni do jednoho balvan obcházeli. Někteří dokonce nezapomněli na krále hlasitě nadávat, jak je neschopný, když vybírá tak velké daně a má před vchodem do hradu takovou překážku. Z jejich úst sršely pomluvy, že není schopen se postarat o kvalitní cestu.

Tohle vše král poslouchal tak dlouho, než spatřil pomalu přicházet shrbeného chudého zemědělce, prohýbajícího se pod tíhou pytle s ovocem a zeleninou, který nesl na zádech. Sotva šel. Jakmile ale uviděl před sebou kámen, shodil pytel na zem a chtěl balvan odvalit z cesty, aby už nikomu nepřekážel. Přestože byl vysílený, napnul v sobě poslední zbytky sil a do kamene se opřel. Dalo mu hodně práce, než s ním pohnul alespoň o kousek. Takhle s ním lomcoval drahnou chvíli, než nakonec balvan odvalil.

Bez řečí si potom hodil pytel na záda a chtěl pokračovat v cestě do nádvoří hradu, kde se právě konal trh. Když se pod tíhou pytle prohnul, jeho zrak spočinul na místě, kde stál původně kámen, který všem překážel. A ejhle! Spatřil otvor a v něm sáček. Byl plný zlatých mincí a k nim bylo přiloženo malé psaníčko od moudrého krále. „Kdo odstraní kámen z cesty, patří mu tohle zlato.“ Zemědělec oněměl úžasem. Do hradu se vypravil jako naprostý chudák a vrací se z něho jako boháč...

*Mgr. Ganjuur „Gana“ Gantulga, mongolská šamanka  
Publikováno v časopisu Ve hvězdách & Lidový léčitel*

# Desatero pro pracovníky v oblasti APA

Téměř vše co, se na přelomu 20. a 21. století v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA), zejména pak na vysokoškolské úrovni, ale i v praxi v oblasti volného času, školní tělesné výchovy a v rámci Českého hnutí speciálních olympiád v České republice odehrálo, nese výraznou stopu práce profesorky Hany Válkové. Profesorka Válková byla a je zdrojem stálé inspirace a autorkou mnoha myšlenek, podnětů, vědeckých prací a projektů, které znamenaly zásadní přínos pro formování celého oboru. Řada těchto myšlenek je obsažena v jedné z jejích publikací Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi 1 (2012) a stala se základem předkládaného „Desatera pro pracovníky v oblasti APA“. Práce v oblasti APA je různorodá a nelze ji obsáhnout v několika bodech. Desatero nicméně vytváří základní ideový rámec, který je pro všechny odborníky v oblasti APA společný. Budiž návodem pro studenty, instruktory, trenéry, učitele, speciální pedagogy, asistenty pedagogů, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, terapeuty a jiné.

## Motto

*I když si člověk jde svou cestou, má často rád, když ví, kam jde, po čem jde, jestli tudy šel první nebo ne, s kým jde nebo proč tam jde. Desatero (zásad) může být vhodným průvodcem při hledání rozhodnutí v práci i životě. Někdy nám tento návod umožní se dříve zamyslet, než konat a zvyšuje šanci, že tak učiníme správně.*

Ondřej Ješina a Jitka Vařeková

pro Českou asociaci aplikovaných pohybových aktivit

## Flexibility!

### Buď připravený pružně reagovat.

Být flexibilní aneb „Be flexible“ – být připravený pružně a kreativně reagovat na změny, které práce v oblasti APA přináší.

## Accept differentness as normality!

### Jinakost vnímej jako normu, nikoli jako překážku.

Vnímat jinakost jako normu, nikoliv jako překážku nebo důvod k neposkytnutí služby, partnerské nebo profesní podpory.

## Cooperation!

### Spolupracuj s dalšími odborníky.

Spolupracovat s ostatními odborníky (psychology, fyzioterapeuty, lékaři, protetiky, sociálními pracovníky). Pracovník v APA se nesmí stydět požádat o radu i ostatní spolupracovníky, případně je ke spolupráci vyzvat.

## (Im)possible?

### Téměř vše je možné.

Jen málo věcí je (ne)možných – neznamená to, že každá aktivita je pro všechny. Je však možné hledat cesty tak, abychom došli k vytyčenému cíli.

## Locomotion.

### Hýbej se, buď aktivní!

Pohyb je život aneb „Chvála pohybu“ – pokud není možné pohybovat ani na základě modifikací samostatně provádět, pak je možný s asistencí, případně se hýbe okolím. Pohyb není jen lokomoce, ale lze jej vnímat i jeho duchovní nebo sociální rozměr. Důležité je nezůstat nečinný samostatně v prostoru.

### **Identify the qualities!**

#### **Nepodceňuj ani nepřeceňuj.**

Nepřeceňovat ani nepodceňovat. Hledat v lidech (klientech, sportovcích, žácích) to, co jsou a ne to, co nejsou. Mít přiměřená očekávání. Nedávat lidem vlastnosti, které nemají.

### **Take money!**

#### **Dobrovolnictví není nevolnictví.**

#### **Brát odměnu za práci není nemravné.**

Dobrovolnictví není nevolnictví, zaměstnání není příživnictví. Být ochoten a připraven plnit dle možností a podmínek řadu pracovních rolí a pozic. Někdy v pozici dobrovolníka, jindy jako zaměstnanec v pracovně-právním vztahu. Není nemorální požadovat za odvedenou práci finanční odměnu.

### **Adaptability!**

#### **Hledej řešení jak věci zvládnout, přizpůsobuj podmínky.**

Nehledáme důvody proč ne, ale hledáme řešení aneb „Každý jedinec je výzva“ – programy upravujeme s ohledem na potřeby klientů (žáků, sportovců, účastníků, uživatelů služeb); přizpůsobujeme podmínky.

### **Total safety!**

#### **Snaž se vždy zajistit naprostou bezpečnost všech zúčastněných.**

Bezpečnost je na prvním místě. Aktivity (programy, kurzu) musí být obsahově vhodně aplikovány a to s ohledem na fyzické i duševní zdraví a potřeby klientů (žáků, sportovců, účastníků, uživatelů služeb). Musí být přiměřené, motivující a inspirující, smysluplně vedené.

### **Education!**

#### **Stále se vzdělávej!**

Nespokojit se s tím, co vím – stále se vzdělávat. Absolvent APA na jakékoliv úrovni (předmět, kurz, licence, vysokoškolské studium) by měl mít přiměřené sebevědomí, ale zároveň si být vědom limitů svých profesních kompetencí, být pokorný. Nebýt přesvědčen jen o své pravdě, umět přemýšlet a někdy i pochybovat. Vzdělávat se, zjišťovat novinky, trendy.