

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Magisterské kombinované studium

2013 - 2015

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Hana Habartová

Školní tělesná výchova mentálně a tělesně postižených

Praha 2015

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jana Janková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies

2013 – 2015

DIPLOMA THESIS

Hana Habartová

The School Physical Education Of The Mentally And
Physically Disabled Children

Prague 2015

The Diploma Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jana Janková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Hana Habartová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat mé vedoucí práce Mgr. Janě Jankové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Anotace

Cílem práce je popis, jak vést a motivovat mentálně a zdravotně postižené děti - žáky k pohybu při školní tělesné výchově. Následně zjistit, zda jsou žáci spokojeni s pohybovými aktivitami, které provozují v hodinách tělesné výchovy a zda a jakým způsobem pohybové aktivity zvládají.

Diplomová práce na téma: „Školní tělesná výchova mentálně a tělesně postižených“ pojednává o důležitosti pěstovat pohyb již od raného dětství, ať u dětí zdravých, tak u dětí mentálně či zdravotně postižených. U postižených dětí je nutné je častěji motivovat k zájmu a překonávat jejich přirozeně oslabené vědomí k získávání nových poznatků.

V teoretické části je zdůrazněn význam pohybu, možnosti trávení volného času, druhy cvičení, základní charakteristika dětí mladšího školního věku, vhodné pohybové aktivity, cvičení s tradičními i netradičními pomůckami, diagnostika poruch dětí, termíny ze speciální pedagogiky.

Praktická část se věnuje třem oblastem. První část je zaměřena výkonnostně pozorováním a zapisováním výsledků je sledován sportovní výkon v jednotlivých sportovních aktivitách, kterých děti dosáhly v průběhu školního roku.

Následující část je zaměřená na motivaci těchto dětí k pohybu jakým způsobem jsou děti k pohybu motivovány, aby se pohyb stal přirozenou součástí jejich života nebo alespoň oblíbenou činností. Výzkumem je zjišťováno, zda se sledovaným žákům nabízené aktivity líbí a jak jsou s nimi spokojeni.

Závěrečná část je zaměřena zdravotně, tedy jakým způsobem jsou kompenzovány zdravotní handicapy dětí a ukázka konkrétní cviků, díky nimž dochází k nápravě a reedukaci zdravotních handicapů. Je použit kazuistický případ 8 pozorovaných dětí prvního stupně, s různým mentálním i zdravotním handicapem, kterých se tento výzkum týká.

Pozorováním bylo sledováno, jak roste motivace dětí k pohybu samotnému a zájem nejen o tělesnou výchovu jako předmět, ale zájem o pohyb samotný.

Klíčová slova: mentální retardace, pohyb, pohybová hra, speciální pedagogika, výchova

Anotation

The aim of the work is the description how to lead and motivate mentally and physically disabled activities children to the movement during PT and the question whether and in which way they manage the movement.

Diploma Thesis on the topic: „The School Physical Education Of The Mentally Or Physically Disabled Children“, my work concerns the importance to do sports from the early childhood both the healthy children and mentally or disabled children. By the disabled children there is necessary to motivate them more frequently to take the interest and to overtake their naturally weakened consciousness to gain the new knowledge. As far as the movement is connected with pleasant feelings so the children make them with pleasure.

In the theoretical part there is placed a special emphasis on the reason of the movement, the possibilities of spending the free time, the kinds of exercises the basic characteristic of the younger school age the children, suitable movement activities, exercise with traditional and untraditional aids, diagnostics of the children´ s disorders, the terms of the special pedagogy.

The practical part is looked outwards into three parts. The first part is looked outwards in the productive way where by watching and noting down the results is monitored the sports result in the individual sports activities which the children have reached during the school year.

The second part is looked outwards the motivation of these children to the movement and in which way the children are motivated so that movement became the natural part of their life or at least their favourite activity. The pupils should get the positive attitude and to the movement activities and master the basic ways of movement. By the research is found out, if the children like or dislike the sports activities and how are they satisfied with them.

The third part is looked outwards in the medical way, so in which way the medical handicaps of children are compensated and the presentation of the concrete exercises thanks to them comes to correction of the medical handicaps. It is used case interpretation of eight watched children of the first grade with the differend mental and medical handicap with this reaserch concern. By the watching it was monitored, how the motivation of children to the movement itself and the interest not only in physical education as the subject, but in the movement itself increases.

Key words: mental disability, exercise, physical game, special pedagogy

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA OSOBNOST DÍTĚTE	10
1.1 Rodina	10
1.2 Výchova.....	11
1.3 Volný čas	12
2 VÝCHOVA A VZTAH DÍTĚTE K POHYBU	12
2.1 Výchova ke zdraví	12
2.2 Pohyb	13
2.3 Sport	15
2.4 Pohybová hra	16
3 VLIV POHYBU NA DĚTSKÝ ORGANISMUS	18
3.1 Hlediska pozitivního přínosu pohybu na dítě	19
3.2 Vliv pohybových činností	20
3.3 Vlivy nedostatku pohybu dítěte	21
4 VÝZNAM POHYBU PRO ŽÁKY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	25
4.1 Pohybové aktivity pro mentálně postižené	27
4.2 Mentální retardace	27
4.2.1 Příčiny mentální retardace	28
4.2.2 Kognitivní procesy u jedinců s mentální retardací	29
4.2.3 Klasifikace mentální retardace	30
4.2.4 Výchova a vzdělávání osob s mentálním handicapem	31
4.3 Tělesná postižení žáků s mentálním postižením	33
5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	35
5.1 Struktura cvičební jednotky	35
5.2 Didaktické zásady cvičební jednotky.....	39
5.3 Didaktické formy práce při cvičební jednotce	40
5.4 Tělovýchovné názvosloví	41
5.5 Hudba - součást pohybových aktivit	41
6 ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	44
6.1 Pohybové okruhy z vývojového hlediska	44
6.2 Základní pohyby dětí v TV	45
6.3 Manipulace s předměty a jemná motorika	49
6.3.1 Tradiční i netradiční pomůcky ke cvičení	50

6.3.2 Míčové hry	53
6.3.3 Význam netradičních her	54
7 ZÁSADY SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA	55
7.1 Posturální funkce	56
7.2 Poruchy postur	56
PRAKTICKÁ ČÁST	
8 HYPOTÉZY	58
9 CÍL VÝZKUMU	58
10 METODY A POSTUP PRÁCE	59
11 NÁSTIN ŠVP	60
11.1 Výstupy z TV dle ŠVP	61
11.2 Tématický plán TV	62
11.3 Roční plán	63
11.4 Kazuistika	65
12 VÝZKUMNÁ ČÁST	73
12.1 Motivační část	74
12.1.1 Motivační aktivity	75
12.1.2 Ukázka cvičební jednotky	79
12.1.3 Výsledky výzkumu motivační části	83
12.2 Výkonnostní část	86
12.3 Zdravotní část	93
12.3.1 Kazuistické případy žáků se zdravotním postižením	94
12.3.2 Poruchy postur a nápravné cviky	97
13 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	100
ZÁVĚR	103
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	
SEZNAM PŘÍLOH	
PŘÍLOHY	

ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí mého života. V oblasti fitness pracuji již 15 let, ve školství působím 8 let. Absolvovala jsem tyto certifikované kurzy a další školení.

2010 - akreditovaný cvičitelský kurz IV. třídy všeobecné gymnastiky

2011 - akreditovaný kurz III. třídy zaměřený na rodiče a děti a předškolní děti

2013 - Univerzita Karlova - závěrečné zkoušky z tělovýchovy

2013 - akreditovaný cvičitelský kurz: Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy se zaměřením na hybný systém

2014 – v roce 2014 jsem získala titul „Sportovec roku města Sušice za rok 2013“

- akreditovaný cvičitelský kurz : Bodystyling instuktor

Nejprve jsem se věnovala jen dospělým, ale s narozením dcery jsem se zaměřila i na malé děti, kterým se věnuji doteď. Intenzivně se v tomto oboru stále vzdělávám, abych mohla nabídnout pestré, zajímavé a přínosné cvičební lekce, aby se všichni na mé hodiny rádi vraceli.

Praxe ve školství mě přesvědčila o významu podporovat pohyb od útlého dětství.

Zdravotní tělesnou výchovu nejvíce využívám v praktické škole, kde vedu hodiny tělesné výchovy pro děti prvního stupně. Snažím se u dětí podporovat a pěstovat zdravý způsob života a tím pozitivně ovlivňovat jejich budoucí vývoj.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA OSOBNOST DÍTĚTE

Každá lidská bytost, tedy i dítě, je osobnost a je celoživotním cílem každého člověka svou osobnost co nejvíce pozitivně rozvíjet. V každé době a v každém lidském společenství nacházíme stopy přítomnosti handicapovaných osob – lidí, kteří se s postižením buď narodili, nebo k němu přišli např. následkem vážného úrazu či onemocnění. I navzdory rozporuplnému a v některých obdobích i negativně vymezovanému vztahu většinové společnosti k jejím znevýhodněným členům se můžeme se stopami pomoci a péče o jedince s postižením setkávat odnepaměti. Je tedy velmi důležité co nejvíce rozvíjet a podporovat osobnost i těchto handicapovaných lidí, protože jsou součástí našeho společenství. (Slowík J., 2007, str. 11)

Tato kapitola je zaměřena na vlivy, které tvoří osobnost člověka. Nejzásadnější a nejdůležitější vliv na rozvoj člověka má samozřejmě rodina – nejbližší rodina, která osobnost obklopuje a podílí se na jeho rozvoji. Důležitá je tedy výchova a způsob, jakým tráví rodina s rozvíjející osobností – dítětem – volný čas.

1.1 Rodina

„Rodina je malá společenská skupina založená na manželství či pokrevním příbuzenství, či jinými obdobnými vztahy.“ (Dvořáček J., 2009, str. 119)

Výchova dítěte k pohybu začíná v rodině, která je základní skupinou společnosti. Rodiče mají základní povinnost postarat se o zdravý růst a vývoj dítěte, což zahrnuje plnění zdravotních a hygienických podmínek pro správný růst dítěte, ale také podmínky pro zdravý duševní vývoj. Rodičovský vliv na dítě je nejvýraznější, když je dítě takřka v nepřetržitém kontaktu s matkou a dalšími členy rodiny, tedy nejčastěji, dle délky matčiny mateřské dovolené, do 3 let. U dětí ve věku od dvou do šesti let probíhá výchova stále především v rodině, ve většině případů ji již doplňuje i výchova institucionální – tedy v mateřské škole. Vliv rodičů je tedy postupně doplňován o další působení dospělých i dětí. Rodina má však možnost ovlivnit svým výběrem

aktivit i instituce, o kterých se domnívá, že jsou pro jejich dítě nejlepší. K rozvoji pohybových schopností a dovedností je začlenění dítěte do předškolního zařízení optimálním řešením.

1.2 Výchova

„Výchova je systematické usměrňování vlastností jedince“

Cílevědomá, plánovitá a všestranná činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly a osobní život.

Je to celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní. Výchova je působení, které utváří osobnost člověka.

Jde o záměrné a dlouhodobé působení na jedince s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji. Je to proces socializace.

Výchova dítěte začíná v rodině, což je základní skupina společnosti. Rodičovský vliv je nejvýraznější v době, kdy je v takřka nepřetržitém kontaktu s matkou a dalšími členy rodiny, tedy v období do cca 3 let věku dítěte.

„Výchova je cílevědomá, záměrná činnost směřující k všestrannému rozvoji osobnosti, s cílem rozvíjet a usměrňovat aktivitu vychovávaného, kultivovat jeho osobnost i jeho vztah ke světu.“ (Dvořáček J., 2009, str. 8)

Výchova působí na osobnost jako celek a je kladena velká pozornost na rozvoj intelektu a rozumové stránky osobnosti.

Dospělý by měl vytvářet podmínky, které vedou k rozvoji dítěte a poskytovat dítěti pomoc, pokud dítě pocítí její potřebnost. Výchova nemá být manipulativní a omezující, ale otevřená s pomáhajícím doprovodem dospělých.

Požadavky na realizaci výchovy mimo vyučování

- Zásada soustavnosti a cílevědomosti: záměrné pedagogické působení rozložené na sebe navazující dílčí kroky, které směřují ke stanovenému cíli
- Zásada posloupnosti: pedagog postupuje od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu
- Zásada aktivity: pedagog vybírá takové činnosti, do nichž se dobrovolně zapojují všichni účastníci
- Zásada přiměřenosti: pedagog musí zohledňovat věk účastníků, fyzickou i mentální vyspělost i jejich momentální stav
- Zásada vyzdvihování kladných rysů osobnosti: pedagog využívá

pochvalu, uznání, ocenění zvyšujících sebevědomí

„Nejvíce možností pro cílevědomé výchovné působení poskytuje práce v zájmovém útvaru.“ (Pávková J., 2008, str. 99)

1.3 Volný čas

„Je stejně potřebné přemýšlet o tom, jak užívat svůj volný čas, nejen o tom, jak dobývat bohatství“ - T. G. Masaryk

Volný čas je čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to část dne, která je věnována zájmovým činnostem a aktivitám provozovaným po splnění základních povinností (studijních, pracovních, rodinných,...)

„Volný čas je doba, po kterou člověk patří sám sobě, může se svobodně rozhodnout

o činnostech, které mu přinášejí potěšení či odpočinek. Je to ta část dne, v níž je člověk osvobozen od všech povinností pracovních, studijních, společenských, od svých závazků k rodině i vůči sobě samému.“ (Dvořáček J., 2009, str. 135)

„Obecně lze soudit, že určitý užitek, byť třeba jen krátkodobý, přinese využití volného času téměř vždy.“ (Dvořáček J., 2009, str. 135)

Volný čas je primární sociální prostor pro seberozvoj osobnosti prostřednictvím svobodně volených činností.

2 VÝCHOVA A VZTAH DÍTĚTE K POHYBU

„Tělo, nechť každodenní své hýbání má“ - J. A. Komenský

Pohyb je nedílnou součástí života dítěte. Sportovní a pohybové aktivity jsou nedílnou součástí života dítěte a nezbytnou podmínkou zdravého vývoje každého jedince. U dětí je proto žádoucí od útlého věku pěstovat kladný vztah k pohybu, nejprve hrou, později vhodně zvolenými sportovními aktivitami. (Hnízdil J., 2005)

2.1 Výchova ke zdraví

Výchovou ke zdraví se myslí ochrana a podpora zdraví, které by měly být přirozenou součástí každodenního života. Vychází z celostního pojetí

chápaní zdraví. S ním je pak neodmyslitelně spjata utváření hodnotných mezilidských vztahů založených na úctě, toleranci a empatii, stejně tak jako rozvíjení ekologického cítění a myšlení, jednání a probouzení zájmu o globální problémy světa. Cílem je zabývat se v procesu výchovy a vzdělávání širšími a hlubšími souvislostmi, které s ochranou a podporou zdraví souvisejí.

Výchova ke zdraví přináší vědomosti, ale i dovednosti a návyky. Je podstatnou součástí podpory zdraví. Výchova ke zdraví je ve smyslu Zákona o ochraně veřejného zdraví součástí činnosti zdravotních ústavů a Státního zdravotního ústavu. Zabývá se ovlivňováním populace ke správnému způsobu života a ke změnám jednání a chování, které vyžaduje zdravotní stav jednotlivců a komunit. Je také nezbytnou součástí edukace pacientů v sekundární i terciární prevenci.

Metody zdravotní výchovy jsou různorodé a jsou aplikovány podle toho, zda se jedná o upoutání pozornosti, sdělení základních informací, sdělení obsažnějších informací a návodů nebo přímých návodů ke změně chování. Metodologie se řídí základními didaktickými zásadami. Musí být přizpůsobena sociálním, věkovým a zdravotním charakteristikám cílové skupiny. Také obsahové priority a přístupy jsou odlišné podle charakteru cílové skupiny. Liší se pro předškolní věk, školní věk, dorostový věk, rodičovskou veřejnost, lidi v produktivním věku, seniory, pacienty a minoritní skupiny obyvatelstva.

Svou specifickou úlohu v podpoře zdraví mají zdravotní ústavy a Státní zdravotní ústav, zdravotnická léčebná zařízení, školy, města a obce, veřejné sdělovací prostředky, obchodní síť, zařízení společného a veřejného stravování, neziskové a nevládní organizace a kulturní oblast. (Skoumalová 2009)

2.2 Pohyb

Pohyb je základní princip přírody. Pohybem rozumíme změnu vztahů mezi předměty a uvnitř nich, tedy změnu ve vnějších a vnitřních vztazích. Působí na rozvoj tělesných orgánů a funkční systém celého těla, rozvíjí pohybový systém, stimuluje nervový systém, umožňuje seberealizaci a pomáhá rozvíjet povahové vlastnosti. Rozvoj pohybu souvisí i s rozvíjením rozumových schopností a rozvojem smyslových orgánů. Pohyb ovlivňuje

pozitivně zdraví člověka a omezováním pohybu, či pasivním způsobem života přináší negativní změny na zdravotní stav. Proto by rozvíjení pohybových aktivit mělo být přirozené, záměrné v rodině, škole či v zájmových klubech.

Lokomoce člověka je schopnost pohybu v prostoru pomocí svalové činnosti. Je zajištěna pomocí lokomočního systému, který je podsystémem systému pohybového, jenž zajišťuje a řídí aktivní přemístění organismu v daném prostoru a čase. U dospělého člověka dominují k zajištění lokomoce dolní končetiny. Lokomoce se používá, pokud mění hmotné objekty svou polohu, tvar, velikost, či další vlastnosti.

Lidský pohyb obecně můžeme vymežit jako:

1. změnu vzájemného postavení jednotlivých částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí paže v lokti, ...)
2. místní změnu, tedy přemístění celého organismu v prostoru (chůze)

Opakem pohybu je stav relativního klidu, kdy se vzájemné postavení částí těla nemění, tělo zachovává svou polohu v prostoru v klidu, bez pohybu. Stav klidu je nejčastěji provázen svalovou relaxací (leh).

Příčinou lidského pohybu je lidský organizmus a jeho potřeby. Pohyb, který je vyvolán činností svalů, nazýváme pohybem aktivním. Pohybem pasivním rozumíme pohyb, kdy jsou části těla, popř. celé tělo přemísťovány zevní silou. Pohyby pasivní jsou využívány např. v rehabilitaci. (Příklopilová D., 2009)

Druhy pohybu:

Reflexivní pohyby

Jsou to jednoduché hybné odpovědi na podněty zevního i vnitřního prostředí, zprostředkované centrální nervovou soustavou. Reflexivní pohyby jsou většinou neuvědomělé. Uplatňují se při pohybech obranných, při udržování polohy těla v klidu i za pohybu. Tyto pohyby tvoří základ pro volní motoriku. (Příklopilová D., 2009)

Volní pohyby

Do této skupiny řadíme pohyby, které zajišťují změny poloh

pohyblivých částí těla, provedených podle předem stanoveného záměru. Člověk si uvědomuje provedení pohybu, určuje, které pohyby, kdy a jak budou provedeny. Většinu volných pohybů představují změny postavení horních a dolních končetin, změny postavení hlavy a částí páteře, pohyby očí, jazyka a rtů, mimických svalů obličeje,. Volní pohyby se vyskytují v podobě jednoduchých pohybů, často však vytvářejí různě složité pohyblivé celky. Volní pohyb vzniká na základě volního rozhodnutí. (Příklopilová D., 2009)

Mimovolní pohyby

Mimovolní pohyby jsou pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné. Jsou patologické a často jsou projevem nervových poruch (tiky, třesy, křeče). Při práci s dětmi potřebujeme znát podstatu pohybu obecně, protože mimovolní pohyby, zejména u malých dětí, mohou do značné míry ovlivnit průběh a výsledek záměrné pohybové aktivity.

Při nedostatku pohybu člověka nedochází pouze ke snížení fyzické zdatnosti, ale zejména u dětí, může dojít i ke zpomalení rozvoje smyslů a poznávacích procesů. Veškerý pohyb člověka zajišťují čtyři orgánové soustavy, tedy kostní, svalová, nervová a smyslová.

Lidské jednání může být zaměřeno účelově, kdy jedinec sleduje vykonáním pohybu dosažení určitého cíle výkon a radost z prožitku,..) (Příklopilová D., 2009)

2.3 Sport

„Ve sportu se v žádném případě nesmíte zastavit. Když jsou si soupeři rovni, může výsledek nastat náhodou. Je třeba být o hlavu lepší.“ - A.Tarasov

Sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport, což znamená obveselení, rozptýlení, útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Pojem sport je označená pohybová aktivita provozována podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou měřitelné či porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví, či porovnatelné se svými vlastními výsledky, čímž lze zjistit, zda došlo ke zlepšení v daném sportu.

„Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a

ve značné míře tak přispívá k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou. “ (Pávková J., 2008, str. 97)

2.4 Pohybová hra

„Hra je radost. Učení při hře jest radostné učení.“ J.A. Komenský

Hra je činnost jednoho či více lidí, nemusí mít konkrétní smysl, ale cílem je radost a relaxace. Hry se hrají pro zábavu, ale mohou sloužit i ke vzdělávání.

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a častou soutěživostí.“ (Mazal F., 2007, str. 19)

Hra je činnost, která se provádí kvůli rozptýlení či obveselení, které se nachází ve hře samotné. Cílem hry je vyhrát. Hry jsou nejčastěji společné či společenské. Hra je charakterizovaná napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou, ale i soutěživostí. Je to záměrná pohybová aktivita jednoho i více lidí, v prostoru, čase a bez složitých pravidel. Hra je pro děti aktivita, ve které se cítí dobře. Pohybová hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí. Učí se vnímat role druhých dětí. Hra je kreativní činnost, pomocí které se dítě vyjadřuje a více si uvědomuje svůj vztah vůči ostatním. Hra má činit radost. Hra podporuje sociální porozumění a je základem představivosti a fantazie.

„Všechny děti mají právo být dětmi. Hry jsou pro ně zdrojem štěstí a radosti a mají proto zásadní význam. Když si děti hrají, vyvíjí se tím jejich smysl pro kolektiv a solidaritu.“ Lilian, švédská princezna

Hry v přírodě, jejich rozdělení a význam

Využití:

Hry v přírodě mohou zpestřit a obohatit program nejen samotné hodiny

tělocviku, ale i rekreačních zařízení, táborů, sportovních soustředění. V současné době se používají jako primární prevence sociálně–patologických jevů, zejména zlepšení vztahů mezi žáky a prevence šikany. Jde zejména o prožitky a radost z pohybu (zážitková pedagogika).

Zhruba do osmi let si hrají chlapci a děvčata společně bez jakýchkoliv zábran. Později se začínají obě pohlaví separovat a jejich hry se liší (zejména v období 9-15 let). Chlapci potřebují v tomto vývojovém období hry drsné a bojovné. Děvčata jim nemohou stačit, především fyzickými silami.

Význam:

Význam pro člověka je v oblasti fyzické, psychické i sociální. Hry v přírodě cvičí tělo i ducha, rozvíjí rychlost, obratnost, sílu, odvahu, vyrovnanost, nervosvalovou koordinaci, zdokonalují postřeh, bystří smysly. Obnovují fyzické a psychické síly, jsou jednou z neúčinnějších forem relaxace. U mladých lidí uvolňují přebytek nevyužitých energií, dovolují jim, aby si odreagovali skrytou agresivitu, rozvíjí fantazii. U kolektivu posiluje soudržnost a rozvíjí sociální vztahy.

Organizace her:

Organizátorovi, který hry vede, se naskytují mimořádně příznivé podmínky k výchovnému působení, především k výchově charakteru. Důležité je vybrat vhodné hry, sestavit vhodný program a vše předem připravit. Je třeba zohlednit věk a počet hráčů, jejich zdatnost, zkušenosti, výchovný a výcvikový účel hry, čas, počasí, terén, pomůcky atd. V terénu je nutné vymezit hrací plochu a rozmístit potřebné pomůcky.

Následuje seznámení hráčů s hrou, jejím smyslem a cílem, podrobné vysvětlení pravidel, seznámení s herním územím, označení příp. předvedení správného způsobu, navržení taktiky, určení času, ověření pochopení a zodpovězení dotazů.

Pokud při hře organizátor nemusí dělat rozhodčího, kontroluje, radí, povzbuzuje, všímá si chování dětí. Po hře zjistí a oznámí výsledky a provede s dětmi zhodnocení. Vhodné je ocenit dobré příklady, poctivé hráče a odsoudit porušování pravidel. Možné udělat na závěr hodnotící „kolečko“, kde každý ventiluje svůj názor (zda hra bavila, zklamala, co se líbilo, pocity atd.).

Druhy her:

- 1) Seznamovací hry – „Komu míč“ – v kruhu se hází míč, před hodem se zavolá jméno osoby, která má míč chytit.
- 2) Zahřívací a kontaktní hry – „Slepý sochař“ – jeden zaujme pozici těla (udělá sochu) a druhý ho se zavázanýma očima osahá. Po odkrytí očí má předvést, v jaké byl model pozici.
- 3) Hrátky a zábavné soutěžení – „Trakař“ – závody trakařů (držení za nohy a chůze po ruce)
- 4) Hry na důvěru – „Pád důvěry“ – pád vzad a zachycení ostatními
- 5) Iniciativní a týmové hry – „Pyramida“ – z dětí (postavit co nejvyšší)
- 6) Hry na rozvoj komunikace a spolupráce – „Komunikace beze slov“ – předvádění řemesel a poznávání
- 7) Hry a cvičení v přírodě – hody kládou a balvanem do dálky
- 8) Ekohry – „Co do lesa nepatří“ – sběr odpadků
- 9) Závěrečné hry a rituály – „Malování triček“- můžeme zvolit námět
- 10) Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení – závěrečná reflexe v kruhu

Bezpečnost při hře:

Je třeba minimalizovat nebezpečí úrazu, trvat na dodržování pravidel. Odstranit z hracího prostoru nebezpečné věci, zvolit vhodné místo (nejezdí auta a vlaky), odložit šperky, hodinky apod., nosit s sebou lékárničku, při hrách střelecké nebo vrhačské povahy nestát před palebnou čarou

(Mazal, 2007)

3 VLIV POHYBU NA DĚTSKÝ ORGANISMUS

Celý vývoj člověka je spojený s pohybem a pohyb usměrňuje i vývoj tvaru a funkce jednotlivých orgánů. Dítě se pohybově realizuje a učí se své pohyby ovládat. Chce osahat, vyzkoušet předměty, které jej obklopují. Díky pohybu rozvíjí nejen pohybové dovednosti, ale i rozumové schopnosti a znalosti. Vliv pohybové hry na rozvoj dítěte je mnohostranný, situace, vytvářené hrou, napomáhají i rozvoji pohybových vlastností. Výhodou výchovného působení při pohybových aktivitách je, že pohyb je pro dítě samozřejmou potřebou a při vhodné motivaci není nutné dítě k pohybu nutit. (Dvořáková, 2009)

3.1 Hlediska pozitivního přínosu pohybu na dítě

Hledisko zdravotní:

Rozvoj základních pohybů souvisí s rozvojem organismu dítěte. Podstatné je vycházet ze zdravotního stavu každého dítěte, dítě s příznaky nemoci by nemělo být v kolektivu zdravých dětí. Při výběru řízených pohybových činností vycházíme z úrovně každého jednotlivého dítěte. Dítě zdravotně handicapované se může, na základě lékařského doporučení a za splnění dohodnutých podmínek mezi rodiči a organizátory, účastnit aktivit ve skupině dětí, což je v rámci integrace zdravotně znevýhodněných dětí velmi vhodné. (Dvořáková, 2009)

Hledisko pohybové a duševní vyspělosti dítěte:

Vzhledem k tomu, že mezi dětmi jsou velké rozdíly v pohybové i duševní vyspělosti, je nutné obsah řízené aktivity přizpůsobit tak, aby došlo k optimálnímu časovému rozvržení s ohledem na individuální rozvoj dětí. Krátkodobá schopnost soustředit pozornost a její kolísání u jednotlivců vyžaduje časté střídání činností a prostor pro vlastní iniciativu. (Dvořáková, 2009)

Hledisko úrovně komunikativních dovedností:

Dítě předškolního věku zkouší možnosti vydávání různých zvuků, hraje si se zvuky, opakuje jednotlivá slova. Často spojuje určitou činnost a slova. Tato vazba velmi pomáhá při učení nových činností i pojmů a můžeme ji využít k motivaci jednotlivých pohybů i pohybových her. Vyjadřovací schopnosti dítěte výrazně ovlivňuje rodinné prostředí. Zásoba slov, používaná intonace, a dynamika řeči rodičů, je pro dítě vzorem. Při vedení skupiny rodičů s dětmi komunikuje dítě s jedním z rodičů. Při vedení dětí používá učitel dětem slova známá, dále rozvíjí slovní vyjádření až do seznámení s novými pojmy, např. pojmenování určitého pohybu, tělovýchovného náradí či náčiní. (Dvořáková, 2009)

Hledisko úrovně rozumových schopností:

Úroveň znalostí dětí předškolního věku může být velice rozdílná dle úrovně duševní vyspělosti, ale i dle výchovného působení a prostředí. V

tělovýchovné praxi využíváme základní pojmy pro prostorovou orientaci, znalosti barev, základy matematických představ v rámci pravidel pohybových her i při prostorových změnách. Při vedení skupiny rodičů a dětí pomáhají rodiče děti pochopit jednotlivé úkoly i pravidla her s cílem vést dítě k vlastnímu chápání a řešení pohybového úkolu a účasti ve hře. Místo zdlouhavého popisu volíme raději ukázkou činnosti se slovním doprovodem. Opakováním pohybů a pohybových her, které jsou spojené s radostným pocitem, dochází k fixaci pohybu často spojeným s hudebním nebo slovním doprovodem. (Dvořáková, 2009)

3.2 Vliv pohybových činností

POZITIVA:

Vlivem pohybových činností dochází k budování fyzické i psychické kondice a k rozvoji společenských vztahů, čímž dochází ke zvyšování kvality života. Člověk je bytost biopsychosociální (oblasti jsou trochu uměle rozděleny, vzájemně se prolínají, např. zlepšení vzhledu – postavy).

1) Fyzická stránka:

a) tělesné zdraví

- zvyšuje se účinnost srdce a plic
- snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění (infarkt, mozková mrtvice)
- snižují se problémy se zády
- zlepšuje se vzhled (z pohledu evropské civilizace, v Japonsku ideál sumo)
- napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti (snížení rizika cukrovky)
- posiluje kostní hmotu, zlepšuje mikroarchitekturu kostí
- (oddalují se procesy stárnutí)

b) udržování a posilování fyzické kondice (zdatnosti)

- síla (svalová zdatnost)
- vytrvalost (aerobní zdatnost)
- pohyblivost (rozsah pohybu)

2) Psychická stránka: (souvislost s fyzickým zdravím)

- odbourávání stresu (deprese, úzkosti, neurózy...)
- posilování duševní zdatnosti (zlepšování psychických funkcí)
- vyšší osobní spokojenost

- osobní rozvoj a naplnění života
- uspokojování potřeb a zájmů
- relaxace
- zažívání pocitů pohody, dobré nálady, uspokojení, odpočinku, vnitřní rovnováhy (uvolňování endorfinů)
- nové zážitky a prožitky
- seberealizace

3) Sociální stránka:

- socializace (začleňování do společnosti)
- sociální učení
- navazování kontaktů, utužování vztahů
- posilování soudržnosti kolektivů
- vhodné trávení volného času

(Mazal, 2007)

3.3 Vlivy nedostatku pohybu dítěte

1) Fyzická stránka:

- přetížení (krátkodobé, dlouhodobé, celkové, jednostranné, nevhodné).
- úrazy
- sportem k trvalé invaliditě (v dřívějším věku opotřebované tělo, zejm. klouby)

2) Psychická stránka:

- soutěžní sportovní hry – při prohře špatná nálada, vztek, úzkost, vnitřní nerovnováha...

3) Sociální stránka:

- málo času na rodinu
- při vrcholovém sportu (trávení většiny času) zaměření na jeden kolektiv (jednu sociální skupinu).

2) Způsob života a volný čas, problémy spojené s hypokinezí, pohybové činnosti ve volnočasových aktivitách

Hypokineze – nedostatek pohybu.

Způsob života a volný čas

- Dnešní způsob života, který s sebou přinesla civilizace (nedostatek pohybu), znamená pro člověka konflikt mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem.

Problémy spojené s hypokinezí

a) pohybový systém

- snížení svalové síly a stavby
- oslabení odolnosti šlach, svalů a kostí (řídnutí kostí, zkrácení svalů...)
- pohybová omezenost
- celkový pokles výkonnosti

b) poruchy látkové výměny a hormonální poruchy

- obezita - ukládání tukových zásob (s tím souvisí riziko vysokého tlaku a cukrovky)
- arteroskleróza (porucha prokrvení srdce, mozku, nohou...) – ucpávání tepen
- řídnutí kostí

c) poruchy krevního oběhu

- ischemická choroba srdce, mozku, dolních končetin
- záněty žil
- krevní sraženiny (embolie)
- poruchy tlaku (vysoký)

d) poruchy trávicí soustavy

- poruchy trávení a vstřebávání (zácpa)
- žaludeční vředy

e) poruchy nervové soustavy

- poruchy spánku
- neurózy, deprese
- cévní mozkové příhody

f) poruchy imunity - otužování

(Mazal, 2007)

Obezita – důsledkem nedostatku pohybu dítěte

Obezita je nadměrné ukládání se tělesného tuku v organismus obvykle spojené se vzestupem hmotnosti a následnými zdravotními komplikacemi. Nadváha je přirozená tendence vytvářet v tukové tkáni energetickou rezervu. Je to komplexní problém zahrnující dědičnost, energetickou bilanci, ale i psychickou nerovnováhu a nesprávné nastavení rodinného zázemí.

„Pokud se nám nepodaří zvrátit negativní trend vzrůstající obezity u dětí, znamená to, že hodně takových dětí bude trpět zdravotním poškozením v mnoha oblastech. Budou náchylnější k chronickým onemocněním, což má negativní dopad na vyléčitelný potenciál a častější výskyt předčasných úmrtí.“ (Galloway J., 2007, str. 12)

Podle plošných výzkumů z roku 2005 provedených agenturou STEM/MARK je 20 % dětí ve věku od sedmi do dvanácti let a 11 % adolescentů od třinácti do sedmnácti let obézních nebo má nadváhu, což je velmi alarmující číslo. (Bendlová, 2013)

U dětí může mít na tloušťku vliv hned několik faktorů:

- nevhodné stravování a kouření matky před a během těhotenství a metabolismus nastávající maminky
- porodní hmotnost novorozence, i předčasně narozené děti mohou mít v budoucnosti sklon k obezitě
- překrmování kojence a batolete

Nejčastější příčiny dětské obezity:

- rodinné prostředí a výskyt obezity u členů rodiny (Statistiky ukazují, že dítě, které má jednoho rodiče obézního, se stane obézním asi ve 40 % případech. Pokud jsou obézní oba rodiče, má dítě šanci stát se obézním v 70 %).
- nedostatečný pohyb u dětí (doporučuje se alespoň 60 minut pohybu denně)
- nesprávné stravovací návyky, jako je např. konzumace jídla u televize, sladké odměny apod.
- psychologické faktory, jako je stres, problémy s vrstevníky nebo v

rodině

Vliv genetiky na obezitu:

Na rozvoji obezity u dětí se podílí genetické zázemí ze 40-60 %. Nejhuře na tom jsou ti, kdo mají oba rodiče s diagnostikovanou obezitou spojenou se zdravotními komplikacemi jako je např. cukrovka 2. typu, srdečně cévní onemocnění anebo s gynekologickým nádorem. Problém může nastat i u dětí, jejichž rodiče řešili nadváhu více než třemi redukčními dietami nebo se vyskytuje obezita u prarodičů společně s hypertenzí, zvýšeným cholesterolem, metabolickým syndromem anebo nádorovým onemocněním. Nižší riziko pak nese výskyt obezity nebo nadváhy u biologických sourozenců rodičů, případně nadváha u maminek rodičů dětí.

Problémem je i tzv. genetická rezistence, v rodině se sice zatím obezita a přidružené civilizační choroby nevyskytují, ale špatné návyky, jako je opouštění domova bez snídaně a nedostatek aktivity, zvyšují riziko nadváhy. Pouze méně než 2 % případů dětské obezity vzniká v důsledku endokrinopatií, jako je např. snížená funkce štítné žlázy, v rámci některých genetických syndromů spojených s obezitou nebo v důsledku užívání některých léků. Může se tedy stát, že až 80 % obézních dětí zůstane obézními i v dospělosti.

Rizika obezity u dětí

- vyšší váha dítěte bude zatěžovat klouby, kosterní a svalový systém
- obézní děti mívají sníženou obranyschopnost organismus, kvůli špatné imunitě mohou být častěji nemocné než jejich vrstevníci
- častěji také trpí cholelitiázou, což je onemocnění žlučových cest
- zvyšuje se pravděpodobnost výskytu srdečně-cévních onemocnění cukrovky 2. typu apod.
- špatně se začleňují do společnosti, mají problém nalézt přátele

Prevence obezity:

Prevence a zároveň léčba obezity se týká celé rodiny. Změnu životního stylu musí podstoupit celá rodina, jen tak bude mít dítě šanci na změnu kvality života. Rodiče musí jít svému dítěti příkladem, nedržet dietu, ale učit se společně zdravě jíst, najít kladný vztah k jídlu a pohybu. Dítě by mělo mít jídlo pravidelně rozloženo do pěti až šesti dávek denně. Pitný režim by měl být kryt

neslazenými nápoji a denní příjem tekutin by měl u dětí činit alespoň 1,5 l.

Je vhodné vytvořit reálný cíl, který krok po kroku může dítě plnit a který vede ke změně životního stylu. Je nutné naučit se dodržovat stravovací návyky, které budou dítěti vyhovovat a pomohou mu udržet si váhu pod kontrolou.

Je žádoucí vést celou rodinu k pohybové aktivitě, najít sport, který bude bavit rodiče i děti a strávit tak čas dohromady. Malé děti je třeba vést k přirozenému pohybu, stačí jim běhání na čerstvém vzduchu a aktivní hra. Větší děti potřebují nejméně 60 minut aerobního cvičení denně, je vhodné vymýšlet zábavné pohybové aktivity, omezit sledování televize a čas strávený u počítače na minimum. (Galloway, 2000)

4 VÝZNAM POHYBU PRO ŽÁKY S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

*„Ježto pohybem všechno na světě se děje a zachovává, jest nejpřirozenější,
aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“ J.A.Komenský*

Psychomotorický vývoj u dětí s těžkým mentálním postižením je výrazně opožděný. Pohybová neobratnost vyžaduje dlouhodobé a systematické osvojování koordinace pohybu. Cvičení je velmi dobrým a přiměřeným prostředkem k rozvoji jednak pohybových dovedností, ale i následně stimulací rozumových, psychických a volních vlastností. Cvičením – pohybem lze dosáhnout zlepšení koncentrace pozornosti. Pohyb ve spojení s říkadlem děti motivuje ke spolupráci, navozuje kladné emotivní prožitky. Zlepšená koordinace hrubé motoriky se promítá i do oblasti jemné motoriky, dochází též ke zlepšení vizuomotoriky. Děti lépe vnímají prostor kolem sebe, rychleji si osvojují chápání prostorových pojmů, jako je před, za, pod, nad, vedle. Zároveň se zlepší i mechanická paměť. Mnohočetným opakováním se vytvářejí pamětní stopy, které jsou předpokladem pro vznik pohybového návyku. Procvičováním stejných prvků ve spojení s rytmickým slovním doprovodem se rozvíjí i konkrétní myšlení dětí. Přesný sled cviků umožňuje rozvíjet elementární logické myšlení, neboť na mnohačetném opakování je dítě samo schopné logicky vydedukovat, který cvik bude následovat. Díky

pohybovým aktivitám dochází ke zlepšení motoriky ruky a tím dochází i zlepšení sebeobslužných úkonů, což je důležitý předpoklad k lepší socializaci. (Kobzová, 2002)

Speciální pedagogika (dále zkratka **SP**), je velmi významná pedagogická disciplína orientovaná na výchovu, vzdělávání, na pracovní a společenské možnosti a uplatnění zdravotně a sociálně znevýhodněných osob a jejich co možná největší začlenění do společnosti. SP je poměrně mladá vědní disciplína, jako teoretická disciplína začala být uznávána na přelomu 19. a 20. století.

Vztah SP k jiným vědám: SP je nejtěsněji spjata s obecnou didaktikou a didaktikou. Vzájemný vztah je určen obecným filozofickým principem dialektické jednoty obecného a speciálního. Proces speciální výchovy a vzdělávání nelze naplňovat bez dostatečných znalostí odlišnosti vývoje v oblasti fyziologie a patologie, které jsou součástí biologických věd, a studia psychických zvláštností v oblasti společenských věd - psychologie, patopsychologie, psychopatologie, sociologie, sociální patologie a sociální psychologie.

Klasifikace SP

Speciální pedagogika se tradičně dělí dle jednotlivých druhů postižení (na tzv. "pedie") na:

- psychopedie - pedagogika osob s mentálním postižením
- somatopedie- pedagogika osob s tělesným postižením, zdravotním oslabením nebo onemocněním
- logopedie – pedagogka osob s narušenou komunikační schopností
- surdopedie – pedagogika osob se sluchovým postižením
- Tyflopédie (oftalmopedie) – pedagogika osob se zrakovým postižením
- etopedie – pedagogika osob s poruchami chování
- specifické poruchy osob s kombinovaným postižením

Specifické poruchy učení nebo chování dělíme dle věku na:

- specifické poruchy předškolního věku
- specifické poruchy školního věku
- specifické poruchy dospělých (speciální andragogika)
- specifické poruchy seniorů (speciální gerontagogika)

Stručné dějiny SP:

Jan Ámos Komenský (1592-1670), se jako první u nás zabýval edukací postižených. Ve svých dílech vyzýval ke změně postojů k těm dětem, které až do té doby byly – pro nějaký nedostatek nebo odlišnost – z výchovného a vzdělávacího procesu vylučovány. Až do konce 18. st. byly děti řazené podle dobové terminologie mezi „hluchoněmé, slepé, idiotické, zmrzačené, mravně narušené nebo nezhojitelně choré. (Slowík, 2007)

4.1 Pohybové aktivity pro mentálně postižené

Tělesná výchova a sport má pro mentálně postižené jedince nezastupitelné místo, neboť přispívá k rozvoji jejich osobnosti. Pohybové aktivity souvisí s rozvojem poznávacích schopností, rozvíjí bezprostřední vnímání, pozornost, paměť, obrazotvornost, představivost, myšlení a řeč. (Černá, 1976)

V psychopedických zařízeních (ZvŠ, PŠ, ÚSP) se využívá forma zvláštní tělesné výchovy, která vychází z obecně výchovných cílů normální tělesné výchovy dětí a mládeže stejného věku. Tělesná výchova však plní i speciální funkce :

- a) **reedukační** – eliminování nedostatků v diferenciaci a koordinaci pohybů
- b) **kompensační** – napomáhají vyrovnávat rozumový deficit
- c) **rehabilitační** – zlepšení sociální adaptability

Pohybové aktivity a dovedností prohlubují dýchání, mají vliv na rozvoj pohybového rytmu, u dětí se rozvíjejí charakterové vlastnosti – odvaha, rychlost, ohleduplnost, osvojují si nové jazykové pojmy, napomáhá handicapovaným v jejich integraci mezi zdravou populací. (Kobzová, 2002)

4.2 Mentální retardace

Je postižení jedinců, při kterém dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Mentálním postižením nebo mentální

retardací je nazýváno trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku. Není to nemoc, ale trvalý stav, který klasifikujeme do šesti základních kategorií.

„Mentální retardace je pojem vztahující se k podprůměrnému obecně intelektuálnímu fungování osoby, které se stává zřejmým v průběhu vývoje a je spojeno s poruchami adaptačního chování. Poruchy adaptace jsou zřejmé z pomalého tempa dospívání, ze snížené schopnosti učit se a z nedostatečné sociální přizpůsobivosti.“ (Slowík J., 2007, str. 110)

Tab. 1. **Přístupy definování mentálního postižení**

Přístup	Definice
Biologický	Postižení v důsledku trvalého závažného organizovaného nebo funkčního poškození mozku, syndrom podmíněný chorobnými procesy v mozku
Psychologický	Primárně snížená úroveň rozumových schopností měřitelných standardizovanými IQ testy (tzn. Vzhledem k populační normě)
Sociální	Postižení charakteristické dezorientací ve světě a ve společnosti, která omezuje zakládat vlastní sociální existenci samostatně bez cizí pomoci
Pedagogický	Snížená schopnost učit se navzdory využití specifických vzdělávacích metod a postupů
Právní	Snížená způsobilost k samostatnému právnímu jednání (provádění složitých právních úkonů a rozhodnutí)

(Slowík J., 2007)

4.2.1 Příčiny mentální retardace

1. Endogenní – příčiny dědičné a genetické jako mutace či aberace genů, chromozomů a genomu.
2. Exogenní – faktory působící od početí až do dvou let života dítěte. Dělí se na prenatální, perinatální a postnatální.

Exogenní prenatální - od početí do narození dítěte. Abnormality plodu, porodních cest a porodu, infekce, poškození mozku při porodu (novorozenecká hypoxie), nespecifické prenatální vlivy (vrozený hydrocefalus).

Exogenní perinatální - faktory působící těsně před a těsně po porodu. Jsou to infekce, záření, hypoxie, anoxie plodu, úrazy matky, působení

toxických látek.

Exogenní postnatální - faktory působící od narození - infekční onemocnění mozku, traumata, hypoxie, nádory mozku, makroskopické léze mozku způsobené postnatální sklerózou, intoxikace, epilepsie, záněty nervové soustavy, silná deprivace. (Švancarová 2003, Valenta 2003)

4.2.2 Kognitivní procesy u jedinců s mentální retardací

Vnímání

Pro mentálně postiženého jedince je charakteristické zpomalené a rozsahově zúžené zrakové vnímání, celkově snížená aktivita, nediferencovanost počitků a vjemů, inaktivita vnímání (neschopnost detailního prohlédnutí předmětu), snížená citlivost hmatových vjemů, nedokonalé vnímání času a prostoru. Nedokonalé počitky a vjemy jsou hlavními příčinami, které brzdí a zpomalují rozvoj vyšších psychických procesů, zejména myšlení.

Myšlení

Myšlení mentálně postiženého jedince se vyznačuje značnou konkrétností, neschopností vyšší abstrakce a generalizace, nedůsledností, slabou řídicí funkcí, malou produktivností, nekritičností, těžkopádností tvoření pojmů, nepřesnými úsudky, nesouvislostí. Dále se projevuje absencí sekvenčního myšlení-chápání sledu věcí a jevů, správného vnímání jejich logických souvislostí a časové následnosti.

Paměť

Typickým znakem paměti osob s mentálním postižením je pomalé tempo osvojování nových poznatků a nestálost jejich uchování spojená s nepřesností vybavování. Mechanická paměť převažuje nad logickou.

Pozornost

Mentálně postižený jedinec je schopen udržet záměrnou pozornost mnohem kratší dobu než jeho vrstevníci. Pro soustředění musí následovat relaxace. Pozornost je zúžená, nestálá a kolísavá.

Emoční vývoj

Emoční vývoj je charakterizovaný jako nevyspělý, city jsou dlouhodobě

nedostatečně diferencovány a neadekvátní podnětům, mohou se objevit patologické citové projevy, egocentričnost. City častěji obchází intelekt a dítě snáze podléhá afektu.

Volní vlastnosti

Ve volních projevech mentálně retardovaných jedinců je patrná zvýšená sugestibilita, citová a volní labilita, agresivita, impulsivnost, úzkostnost, pasivita, ale i dysbulie (porucha vůle) a abulie (nedostatek a neschopnost zahájit činnost). (Slowík, 2007)

4.2.3 Klasifikace mentální retardace:

- lehká mentální retardace – IQ 50–69
- středně těžká mentální retardace – IQ 35–49
- těžká mentální retardace – IQ 20–34
- hluboká mentální retardace – pod 20

Lehká mentální retardace - (IQ 50 – 69)

Velký vliv má dědičnost, sociokulturně znevýhodněné prostředí. Do 3 let je dítě jen lehce psychomotoricky opožděno, mezi 3. a 6. rokem se objevují větší potíže, je opožděný vývoj řeči, slovní zásoba je malá, dítě je nedostatečně zvědavé a vynalézavé. Většina lehké mozkové retardace se diagnostikuje až ve věku školní docházky, kdy má dítě nejvýraznější problémy: omezenost logického, abstraktního a mechanického myšlení, je lehce opožděna jemná a hrubá motorika, slabší paměť atd.

V emocionální oblasti se projevuje afektivní labilita. Jedinci se vzdělávají většinou ve školách praktických podle odpovídajícího vzdělávacího programu. Při splnění stanovených podmínek je možná i integrace do běžné základní školy. Jedinci jsou většinou schopni užívat řeč v každodenním životě, dosáhnout nezávislosti v osobní péči (jídlo, hygiena, oblékání...) a v praktickém životě. Při vzdělávání je vhodné rozvíjet jejich dovednosti a kompenzovat nedostatky. K lehké mentální retardaci se mohou individuálně přidružit vývojové poruchy, autismus, tělesné postižení, epilepsie, poruchy chování. Většinu jedinců (z horní hranice LMR) lze zaměstnat v praktických profesích. Výskyt v celkovém počtu jedinců s mentální retardací je 80%,

v populaci je to 2,6%.

Středně těžká mentální retardace - IQ 35–49

Neuropsychický vývoj je omezený, výrazně opožděný; částečně rozvinutý v oblasti senzomotoriky. Výskyt somatických vad je častější než u lehké mentální retardace, častá epilepsie.

Motorický vývoj je výrazně opožděný, je nápadná nekoordinovanost pohybů. V oblasti psychiky sledujeme celkové omezení, nízkou koncentraci pozornosti, výrazné opoždění rozvoje chápání, slabou schopnost kombinace s usuzováním, opožděný rozvoj dovedností a sebeobsluhy.

Komunikace a řeč – úroveň řeči je variabilní; někteří jedinci jsou schopni sociální interakce a komunikace, verbální projev bývá chudý, agramatický a špatně artikulovaný.

Objevují se poruchy citů a vůle, zejména afektivní labilita, nestálost nálady, impulzivita a zkratkovité jednání.

Těžká mentální retardace - IQ 35–49

Projevuje se potřebou soustavné pomoci a podpory. Zahrnuje těžkou mentální subnormalitu.

Hluboká mentální retardace – IQ pod 20

Projevuje se vážnými omezeními v sebeobsluze, kontingenci, komunikaci a mobilitě. Zahrnuje hlubokou mentální subnormalitu. (Slowík, 2007)

4.2.4 Výchova a vzdělávání osob s mentálním handicapem

Výchova a vzdělávání jedinců s mentálním postižením vyžaduje velmi náročné pedagogické vedení ze strany učitelů, vychovatelů, ale i rodičů.

Je třeba i osoby těžce a hluboce mentálně retardované, v rámci možností, alespoň minimálně možně rozvíjet. Existují různé speciální přístupy, např. metoda bazální stimulace a bazální komunikace (souhrnně metoda bazálního dialogu), které jsou dobře využitelné při rozvoji elementárních schopností a dovedností v jejich nejjednodušší podobě u jedinců s hlubokou mentální retardací. I zdánlivě minimální úspěch je potvrzením smysluplnosti těchto pedagogickopsychologických aktivit, ale též nezanedbatelným zkvalitněním

lidské existence těžce mentálně postižených osob.

Děti s lehkou či středně těžkou mentální retardací mají možnost se vzdělávat na základní škole praktické (dříve zvláštní škola). Žáci s těžkou mentální retardací, či s kombinovaným postižením, autismem se mohou vzdělávat na základní škole speciální (dříve pomocná škola). U jedinců s hlubokou mentální retardací existují speciální vzdělávací programy na bázi tzv. Rehabilitačních tříd, příp. je pro ně možné zajistit individuální vzdělávání formou výuky v domácím prostředí (viz § 42 zák. 561/2004 Sb.)

Snížená schopnost učit se bývá doprovázena i nižší kapacitou paměti, současně s intenzivním procesem zapomínání. Je důležité nabyté vědomosti a dovednosti opakovat a udržovat prakticky v průběhu celého života takto handicapovaného člověka. Legislativně stanovenou hranicí pro poskytování základního vzdělávání žáků s mentálním postižením je věk 26 let, což je ale u většiny jedinců s mentálním handicapem v době, kdy dosahují (vzhledem k opožděnému vývoji mentálních schopností) vrcholu svého vzdělávacího potencialu. (Slowík, 2007)

Specifika života lidí s mentálním postižením

Mentálně postižení lidé často trpí časovou, prostorovou i osobní dezorientací. Hlavním problémem osob s mentálním postižením je omezená schopnost se samostatně a bez cizí pomoci rozhodovat a tudíž zvládat řešení běžných životních situací. Proto takový člověk, dle hloubky postižení, potřebuje určitou míru pomoci, podpory případně i péče pramenící z porozumění jeho potřebám. Vzhledem k omezené schopnosti komunikace u těchto osob je právě porozumění jejich potřebám a přáním někdy velice složité. Mentálně postižení jedinci bývají vysoce sugestivní a nejsou tudíž zcela schopni domýšlet a včas hodnotit následky svého jednání a stávají se tak snadno zneužitelnými.

V projevech chování je charakteristickým rysem vysoká emocionalita, zároveň jsou však spontánní a velmi otevření, což může někoho zaskočit, ale je to jen důkaz jejich bezelstnosti a určité bezbrannosti. (Slowík, 2007)

Možnosti a předpoklady inkluzivního začleňování mentálně handicapovaných osob do společnosti

Ze všech postižení je mentální handicap vnímán ve společnosti jako nejméně přijatelný. Většina těžce a hluboce mentálně postižených lidí se

v minulosti ocitla v ústavní péči a převážně je tam můžeme najít i dnes. Pokud péči o mentálně handicapovaného člověka nepřevzme jeho rodina (což je úkol mimořádně náročný), tak jsou tito lidé umístěni do domovů pro osoby se zdravotním postižením, jejichž kvalita se výrazně zvyšuje. Největší skupinu v populaci mentálně handicapovaných osob tvoří jedinci s lehkým stupněm mentální retardace, u které je prognóza sociální integrace velmi dobrá. Pokud tito lidé dostanou příležitost, jsou schopni samostatně či s minimální podporou bydlet, pracovat a žít v běžné sociální komunitě. Pokud vyžadují pomoc, jsou pro ně služby typu chráněného či podporovaného bydlení a podporovaného zaměstnání. (Slowík J., 2007)

4.3 TĚLESNÁ POSTIŽENÍ ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Postižení neboli handicap, je porušení funkce ve vztahu jedince a společnosti u osob se zdravotním postižením. Jsou narušeny role, které postižený ve společnosti zastává: soběstačnost, schopnost cestovat, partnerská a rodinná role, pracovní a zájmová činnost.

Pojem tělesného postižení bývá obvykle redukován pouze na postižení pohybového ústrojí. Jako tělesně postižená je obecně vnímána osoba, jejíž pohybový handicap je zjevný a nedá se přehlédnout. Zákon, který vymezuje tělesná postižení, se omezil pouze na takové definice tělesně postižených, které mají přímou souvislost s pohybovým postižením. Zdravotní tělesná výchova je specifická forma tělesné výchovy (TV) určená pro zdravotně oslabené jedince zařazené do III. zdravotní skupiny dle zdravotnické klasifikace. (Slowík, 2007)

Druhy zdravotního oslabení, které se týkají sledovaných dětí

Hybný systém – poruchy postur - (kyfózy, lordózy, skoliózy, ploché nohy)

Kardiovaskulární systém (srdeční vady a stavy po operacích, hypertenze, ischemická choroba srdeční)

Metabolická porucha – obezita

Nervová a neuropsychická – LMD, mentální oslabení, epilepsie

Konkrétní zdravotní postižení, kterými trpí sledované děti:

Bulbární syndrom (viz. kazuistika – Ja.)

je onemocnění z oboustranné léze IX.–XII. hlavových nervů nebo jejich jader.

Projevy:

- dysartrie: je porucha artikulace, tedy porucha vyslovování, nikoliv řeči.
- Dysfágie: poruchy polykání – jsou vedoucím příznakem nemocí a úrazů jazyka, hltanu (orofaryngeální dysfágie) a jícnu (ezofageální dysfágie).
- pokles měkkého patra,
- snížený nebo vyhaslý dávivý reflex,
- atrofie jazyka
- fascikulace jazyka.

Při progresi může dojít k **postižení žvýkacího a mimického svalstva** inervovaného z V., respektive VII. hlavového nervu. Dále to mohou být **poruchy dýchání a srdeční činnosti** při postižení center v prodloužené míše nebo X. hlavového nervu.

Dětská mozková obrna

(zkráceně **DMO**; angl. *cerebral palsy*) nebo též **mozková obrna** je označení pro soubor nenakažlivých a neprogresivních poruch vývoje motorických oblastí mozku nebo jejich jiné poškození v raném stádiu vývoje, jejichž důsledkem jsou zejména poruchy hybnosti.

Pod tento pojem se nezahrnují poruchy hybnosti, které jsou způsobené různými onemocněními svalů či periferních nervů.

Hemiparetická forma

- nejčastější
- typické postižení charakterizováno paží přitaženou k trupu
- končetina pokrčena až úplně ohnutá v lokti
- předloktí otočeno hřbetní stranou vzhůru
- ruka ohnuta směrem do dlaně a uchýlena směrem k malíkové straně
- postižené končetiny slabší a zpravidla kratší ve srovnání s druhostrannými

Hydrocefalus (viz. kazuistika – Ma.)

Jedná se o tzv. mozkomíšní mok – neboli „voda v hlavě“ Tato tekutina se neustále tvoří v dutinách uvnitř našeho mozku (tzv. mozkové komory) a úzkými kanálky se pak dostává do prostoru okolo našeho mozku. Z tohoto prostoru se pak vstřebává do mozkových žil a spolu s žilní krví se dostává pryč z hlavy. Mozkomíšní mok chrání mozek proti otřesům a umožňuje z mozkové tkáně odstraňovat odpadní látky a zplodiny metabolismu. Dojde-li k zastavení odtoku mozkomíšního moku, ten se začne hromadit a způsobí přetlak v mozku. U dospělého člověka je to velice nebezpečné, protože lebeční kosti jsou pevně srostlé, a není možnost, jak přetlak kompenzovat. U malého dítěte je situace poněkud jiná – lebeční kosti stále srostlé nejsou a přetlak v mozku tak tlakem na kosti způsobuje zvětšování mozkové části hlavy. To způsobí pozvolnější nástup příznaků a dává více času k řešení.

5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Je základní článek celoročního cvičebního programu. Důležité je jak její členění, tak i její fyziologická, pedagogická i psychologická činnost, volba didaktických stylů, metod i forma práce.

5.1 Struktura cvičební jednotky:

Při sestavování cvičební jednotky musí cvičitel využít vlastní zkušenosti v kombinaci s ostatními podmínkami a vytvořit tak pokaždé novou situaci. Každou hodinu je třeba předem řádně promyslet a připravit.

Úvodní část: – cca 10 minut

- Organizační část: nástup, pozdrav
- Rušná část: zahřátí organismu (hry a cvičení pro rozvíjení základních pohybů)

Při cvičení děti touží po neustálém kontaktu a komunikace probíhá ve třech rovinách: cvičitelka – dítě, cvičitelka – rodič, rodič – dítě. Rodiče přejímají funkci pomocného cvičitele, pomáhají dítěti zvládnout cvičení, orientovat se v prostoru i při seznamování

s novou hrou.

Hlavním úkol: prohřátí svalů, zvýšení tepové frekvence, koordinace svalových skupin, základy orientace v prostoru, psychické uvolnění jedince.

Doporučené náměty pro pohybovou činnost:

- cvičení a hry pro orientaci v prostoru
- hry s využitím náčiní a náradí
- poslech pohádek, říkadel, básniček
- hudebně pohybové činnosti – využití říkadel a písniček
- rozvíjení rozumových schopností a znalostí, řešení drobných úkolů či hádanek

Průpravná část: - cca 15 minut

Tato část vyžaduje největší pozornost a sebeovládání, je to příprava na hlavní část, dochází k postupnému rozcvičování, nácviku a osvojení pohybových dovedností a prověřování pohybových dovedností.

Jednotlivá cvičení a hry jsou zaměřeny na:

- správné držení těla
- cvičení dechová
- kompenzační, průpravné cviky, které souvisejí s pohybovými úkoly v další části cvičení

Motivované cvičení vychází ze základních pohybů (lokomočních, nelokomočních i manipulačních). Pro přesnější provádění cviků a motivací dětí je vhodné využívat náčiní. Většinu cviků provádíme v nízkých polohách (lehy, sedy, kleky).

Rozcvička je důležitá jako průprava k hlavní části, vede k uvědomění těla, poznání a pochopení tělesného schématu, dále k uvědomění svých schopností, možností a dovedností. Sice představují krátkou část cvičební jednotky, ale o to důležitější. U těchto dětí je důležité prohlubovat motivaci, aby se z rozcviček nestal dril, nuda a následná nechuť hýbat se v pozdějším věku. Motivací může být náčiní, pomůcka, příběh, hudba, básně, či prožitek z reálného života.

Doporučené náčiní:

Tradiční: Představuje manipulační činnosti, je kladen důraz na ovládnutí náčiní. Náčiní může být různorodé: míče, balónky, obruče, švihadla

- Míče: předávání z ruky do ruky, kutálení z ruky do ruky, kutálení po dané dráze, změny poloh těla při držení míče, školka s míčem
- Obruče: kutálení obruče, vyhazování a chytání obruče, prolézání obručí
- Švihadlo: skákání, přeskoky, školka se švihadlem, přeskoky přes dlouhé švihadlo, honičky se švihadly jako ocásky

Netradiční náčiní: bezpečné předměty bez ostrých hran s úpravou povrchu, která odpovídá hygienickým předpisům, např. papír, přírodniny, krabice, špulky od nití.

- Stuha: Mávání stuhou, tvoření oblouků, běh s vlající stuhou, domečky ze stuhy,...
- Papír: rozcvička s papírem, tvarování papíru a napodobování pohybu papíru, papírové lyže, ocásky do bot, papírové koule, ...
- Peříčka: vznášivé pohyby, foukání na místě, foukání přes halu, hlazení peříčkem (uvědomování si částí těla),...
- Šátek: Mávání šátkem, honička s šátkem, hra na toreadora, ocásek ze šátku,...
- Víčka od pet lahví: podporují jemnou motoriku, přenášení, poznávání barev, skládání obrázků,...
- Ruličky od toaletního papíru: „kukátková honička“, válení ruliček, stavění komínů,...
- Špulky od nití: ťukání, „píďalka“ bosou nohou (posouvání, sbírání,...),
- Ponožky: klouzání (běžky, brusle,...), jedna ponožka – jízda na koloběžce,...
- Rukavice: cviky na jemnou motoriku, uchopování a sbírání, přenášení předmětů,...

Organizační zásady:

- Zvolit vhodné místo pro cvičitelku. Děti musí vidět na cvičitelku, nejlépe stojí čelem k ní.
- Zvolit vhodný slovní doprovod a motivaci, která napomáhá správnému porozumění cviku formou hry.
- Sledovat provádění cvičení a případně provádět korekci prováděných cviků. Vhodnou změnou motivace je možné vést děti k přesnějšimu a efektivnějšimu provedení cviků.

Hlavní část: – cca 25 minut

- funkční zdokonalování, nácvik a osvojení pohybových dovedností, prověřování pohybových dovedností
- tato část cvičení probíhá na nářadí či s náčiním
- organizace této části je různá a vychází z požadavků na sestavení cvičební jednotky.

Hlavní úkoly:

- Rozvíjet dovednosti dětí, důležité jsou základní pohyby a jejich aktuální úroveň (chůze, běh, skok, lezení)
- Vést děti k posilování vůle, sebedůvěry a sebejistoty při zdolávání překážek

Osvědčila se organizace v družstvech, na stanovištích nebo proudem, na připravených stanovištích se procvičuje obratnost, pohyblivost, rychlost, prostorová orientace i dynamická síla formou opakovaných cvičení nebo zdolávání překážek. Při cvičení na stanovištích nebo v družstvech je vhodné zařadit doplňková stanoviště s využitím nářadí nebo náčiní např. prolézání strachovým pytle, cvičení na lavičce,... Též lze cvičit v několika skupinách. V této části bývá vrchol jak po stránce fyziologické, tak psychické, též vrcholí intenzita cvičení i zatížení dětí. Děti si mohou volit tempo cvičení podle vlastní potřeby, měly by posílit vztah ke cvičení a kladně hodnotit vlastní schopnosti.

Závěrečná část: cca 10 minut

- uklidnění, relaxace, kompenzace

- zhodnocení splnění úkolů
- upevnění pocitů uspokojení z aktivity a z úspěchu

Tato část je věnována hrám klidnějšího charakteru. Děti se zklidňují, dotváří se radostná atmosféra ze společně prožitých chvil. Zakončení má též určitý řád. Společné zahájení i závěr je rituál, kdy určitá činnost začíná a kdy končí. Schopnost soustředění pozornosti je u dětí krátkodobá, proto je vhodné dělit delší cvičební celky na kratší úseky a cvičení se skládá z mnoha drobných her a krátkých motivovaných činností. Děti jsou uvolněné, sebejisté a vyrovnané. Délka cvičební lekce je závislá na dětech a jejich úrovni duševních i tělesných schopností, sociální zralosti, zda je dítě schopno se přizpůsobit skupině dětí, zda se dokáže soustředit a osamostatnit. (Skoumalová, 2009)

5.2 Didaktické zásady cvičební jednotky:

Zásada uvědomělosti a aktivity: Cvičení nesmí být chápáno jako drezůra. Cvičitel musí vzbudit vnitřní zájem cvičence, aby se stalo zároveň vnitřní potřebou cvičence. Pohybové úkoly musí být pro jednotlivé cvičence předvedeny tak, aby bylo v silách konkrétního cvičence cviky – úkoly splnit. Cvičitel je zároveň pedagog.

Zásada názornosti: Dochází ke vzájemnému propojení informací k rychlému a dokonalému vytvoření pohybové představy. Vjemy slouží k vytvoření pohybové představy, čím více analyzátorů se na tvorbě pohybové představy podílí, tím ucelenější a rychlejší je její tvorba.

Ukázka přímá: předvedení pohybového úkolu.

Ukázka nepřímá: nákresy, videozáznamy,..

Zásadní je, že u mladších dětí výklad omezujeme.

Zásada soustavnosti: Pravidelné a promyšlené řazení učiv v blocích a cvičebních jednotkách.

Zásada přiměřenosti: Cvičitel musí neustále brát v úvahu věk, zdravotní stav, předchozí pohybovou zkušenost, vstupní úroveň pohybových dovedností a dovedností cvičenců.

Zásada trvalosti: Je odvozena ze zásady učení. Základem je zpevnění učiva, tedy pohybových úkonů. Při nácviu bereme opět v úvahu věk cvičenců a podle toho volíme počet opakování

Zásada všestrannosti: U cvičenců je důležitá nejen zdravotní stránka, ale též pozitivní prožitek, což vzájemně vede k osvojování dovedností a vědomostí, ale i k pochopení zdravého způsobu života.

Zásada se zvyšujícího zatížení: Systematickým cvičením se zvyšují funkční možnosti organismu.

Zásada cykličnosti: Systematickým a promyšleným střídáním zatížení a odpočinku (zotavení) dochází k funkčním změnám v organismu. Další zatížení se cyklicky opakuje na kvalitativně a kvantitativně vyšší úrovni. (Stránská 2009)

5.3 Didaktické formy práce při cvičební jednotce

Názornost – multisenzoriální přístup osvojování vědomostí, dovedností, návyků by mělo probíhat na základě smyslového vnímání

Uvědomělost a aktivita – u postižených dětí je nutné je častěji motivovat k zájmu a překonávat jejich přirozeně oslabenou uvědomělost k získávání nových poznatků

Soustavnost – uspořádání učiva se nemusí striktně shodovat se soustavou příslušné vědy (nesmí si odporovat), postupovat od známého k neznámému, od blízkého ke vzdálenému, od konkrétního k abstraktnímu, od jednoduchého ke složitějšímu, od lehčího k těžšímu.

Přiměřenost a individuální přístup – učivo a způsob jeho zprostředkování by měly odpovídat duševnímu rozvoji a tělesným schopnostem žáků s konkrétním postižením

Trvalost – učivo je třeba opakovat a procvičovat

Rozvíjení základních pohybů

Vývoj organismu závisí na mnoha okolnostech, např. na dědičnosti, prostředí, současném stupni vývoje jednotlivých částí těla, stavu a funkci orgánů, smyslu a celé řadě dalších faktorů. Vývoj každého organismu je

neoddělitelně propojen s vývojem pohybu daného jedince, což znamená:

- 1) jakákoliv forma pohybu nejen podporuje a ovlivňuje vývoj částí těla a tím celého organismu, ale bez pohybu by se vývoj organismu takřka zastavil
- 2) stupeň vývoje organismu jako celku i jednotlivých jeho částí (smysly, vnitřní orgány, končetiny,..) má vliv na stupeň a úroveň vývojové fáze pohybu jedince
(Stránská 2009)

5.4 Tělovýchovné názvosloví

„Když si chce člověk skutečně hrát, musí si hrát jako dítě.“ J. Huizinga

Komunikace v hodinách „rodičů a dětí“ musí být dětem přístupná, srozumitelná a účelná. Je důležité používat vhodnou motivaci, aby si cvičitel děti získal a udržel jejich pozornost i zájem. Je možno je seznamovat s některými tělovýchovnými termíny, např. běh, chůze, poskoky, leh, sed, klek, ve spojení s konkrétní činností, např. běžíme jako závodníci, skáče jako žabičky. Velmi vhodnou motivací je používání říkadla, básní a písní.

Například k lepšímu zafixování částí těla je výborné říkadlo: *„Hlava, ramena, kolena, palce“*. Na Mikuláše lze použít obměnu tohoto říkadla: *„Rohy, kožíšek, kopyto, ocas“*.

*„Běžela myška,
okolo bříška,
šup do pupíčka.“*

Učení je v tomto věku bezděčné a spočívá v nesčetných manipulacích s předměty ve styku s dospělým, které dítě napodobuje. Schopnost napodobovat je zesilováno tím, když dospělí s nadšením vítají každý úspěch dítěte a věnují jeho rozvoji mnoho pozornosti. (Stránská 2009)

5.5 Hudba - součást pohybových aktivit

Hudba, pohyb a zpěv jsou prvními projevy lidí a byly vždy nedílně spojeny. Základ hudby dostává dítě již v útlém věku. Je to neustále cvičení

smyslů, od pozorného vnímání a poslouchání přes imitování všeho, co je kolem. Tak se rozvíjí vnímání, z příjemných pocitů se dítě raduje, na nepříjemné pocity reaguje negativně. Je proto velmi důležité, aby dítě od raného dětství kolem sebe slyšelo zpěv, vhodnou hudbu, říkadla s houpáním na kolenou, tleskání. Rytmus napomáhá soustředění a harmonii celého těla a ducha a má vliv na duševní vyrovnanost člověka. (Kulhánková, 2009)

Působení hudby je individuální, hudba podvědomě působí na psychiku svým vnitřním uspořádáním, pravidelnou stavbou i řádem. Hudba musí potěšit, zlepšit náladu, musí být příjemná. Při každém pohybu s hudbou je nástrojem lidské tělo, je nutné, aby tento „nástroj“ dobře zněl. Při spojení hudby s pohybem by hudba neměla ztrácet svou funkci emocionálního působení, motivovat k pohybu a ne být pouhou kulisou. Vhodně volená hudba pomáhá při rozvíjení pohybových dovedností, zlepšuje koordinaci pohybu, rozvíjí fantazii, podněcuje improvizaci, navozuje příjemnou atmosféru a náladu a působí kladně na lidskou psychiku. (Kulhánková, 2009)

Příklady říkanek spojených s pohybem:

Kolébání dítěte v náručí či na kolenou

Halí, dítě,
kolébu tě,
až mi usneš,
odejdu tě,...

Dítě leží či sedí a dospělý rukou poťukává na chodidla

*Kovej, kovej, kováříčku,
okovej mi mou nožičku,
okovej mi obě,
zaplatím já tobě.*

Hra s prsty u ruky

Vařila myšička kašičku,

na zeleném rendlíčku,

tomu dala, tomu dala,....

Využití hudby v praktické škole

Tělovýchovná chvilka je zařazována učitelem ve vyučovací hodině jakéhokoli předmětu, jeví-li žáci známky únavy. Úkolem tělovýchovné chvilky je odstranění negativních důsledků sedavého zaměstnání, zrychlení látkové výměny a aktivní odpočinek CNS. Obsahem jsou přímivá a protahovací cvičení.

Pohybově rekreační využití přestávek

Při přestávkách vzniká prostor pro spontánní pohybové aktivity žáků. Aktivní odpočinek urychluje regeneraci sil. Vyžaduje však dodržování hygienických zásad, zajištění bezpečnosti žáků ve vymezeném prostoru i pedagogický dozor.

V praxi jsou doplňkem tělovýchovných chviliek různé básničky, verše, písničky, které doplňují pohyb samotný a děti si zároveň lépe konkrétní pohyby zapamatují, ale zároveň se díky textu písně, děti něco dozví a též lépe zapamatují, tedy písně mají též funkci vzdělávací. Verše jsou dále doplňovány obrázky, díky nimž si text též lépe zapamatují. Verše či písně jsou reprodukovány pomocí rádia, ale častěji, což je pro děti oblíbenější, písně či verše samy zpívají či recitují. Většinou je to krátkodobá (2-3 minutová) pohybová činnost žáků, kterou je možno zařadit do kterékoliv vyučovací hodiny, pokud děti jeví známky únavy. Tělovýchovná chvilka kompenzuje jednostranné statické zatížení vadného držení těla při sezení, dále má funkci relaxační, slouží k odstranění únavy žáků a zároveň pozitivně ovlivňuje pozornost. Díky těmto chvilkám si děti zároveň lépe zapamatují.

Pedagog by měl vystihnout správný okamžik pro zařazení tělovýchovné chvilky v průběhu vyučovací hodiny. Organizace tělovýchovné chvilky je závislá na tom, zda žáci budou v lavicích, vedle nich, v prostoru a jaké materiální vybavení je k dispozici. Při tělovýchovné chvilce je možno

využít i netradiční náčiní či vhodné vlastní výrobky (např. papír, papírové koule, knihu, vystřižený obrázek – motiv něčeho (sněhová vločka, květina,...)

Tělovýchovné chvílky jsou zaměřeny na uvolnění celé páteře všemi směry a posílení dolních fixátorů lopatek v oblasti hrudní, dále na protažení svalů – hlavně prsních, zadní strany dolních končetin a přední strany stehien. Dále slouží k posílení mezilopatkových, břišních a hýždových svalů. Dále jsou chvílky zaměřeny na dechová cvičení, relaxaci a uvolnění. (Kulhánková, 2009)

6 ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Mezi základní pohybové aktivity patří lezení, následně chůze, běh, skok. Jsou zde uvedeny základní pohybové aktivity předškolních dětí, ale mentálně zaostalé děti mají koordinační problémy a ve škole již dochází k napravování pohybových defektů. Učíme děti správně sedět, stát, běhat, lézt, aby si zafixovaly tyto základní pohybové aktivity.

6.1 Pohybové okruhy z vývojového hlediska

Prototypové pohyby

Prototypové pohyby jsou pro člověka životně důležité, a proto jsou ovladatelné vůlí jen částečně. Do skupiny pohybů řadíme:

- Dýchací pohyby – jsou pro život člověka nezbytné. Frekvence a rozsah dýchacích pohybů se mění dle stupně zátěže, dýchání se přizpůsobuje potřebám organismu automaticky. Dechová cvičení jsou součástí některých netradičních tělocvičných systémů, např. jógy.
- Posturální úkony se týkají zaujímání a udržování těla v prostoru. Pro člověka je typická poloha vertikální, tedy vzpřímená postava. Udržování vzpřímené postavy zajišťují posturální svaly.

Při cvičení s dětmi využíváme především skupinu základních pohybů, do které zařazujeme základní pohybové akty typu: chůze, dřep, uchopení předmětu,.. které si člověk osvojuje již v raném dětství. Jedná se o pohyby jednoduché a vlivem častého opakování dobře zautomatizované.

- 1) Pohyby lokomoční – jedná se o přemístění organismu v prostoru, tedy pohyb z místa na místo. Základní lidskou lokomocí je chůze, které předchází u dětí lezení a plazení a následuje běh a skok.
 - 2) Pohyby nelokomoční – člověk mění polohu nebo vzájemné postavení jednotlivých částí těla. Patří sem pohyby, jejichž smyslem je přemístění předmětů nebo překonání síly druhého jedince, obraty nebo pohyby končetin a částí těla v rytmu.
 - 3) Pohyby manipulační - jsou to pohyby, které lze nazvat manuální činností s předměty (uchopení, manipulace s předměty, házení a chytání).
- (Stránská 2009)

6.2 Základní pohyby dětí v TV

Základ pohybového fondu člověka tvoří základní pohyby. Většina složitějších pohybů sportovních, tanečních a dalších, jsou obměnami základních pohybů. Prostřednictvím základních pohybů se uskutečňuje převážná část pohybové aktivity člověka. Proto je velmi nutné zařazovat tyto pohyby do cvičebních lekcí. Tělesná cvičení, která slouží k rozvoji a zdokonalování základních pohybů člověka jsou cvičení užitečná. Pohybový vývoj prochází u člověka několika vývojovými etapami. Jednotlivé etapy na sebe navazují.

Pohybová schopnost: předpoklad pohybu, který je částečně geneticky podmíněn a během života formován.

Pohybová dovednost: může být zařazena mezi pohybové předpoklady. Jedná se o učení získanou způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti. Podstatou dovednosti je zejména účelné využití kapacity organismu.

Pohybová činnost: je sled dílčích pohybů, které jsou potřebné k uskutečnění pohybového úkolu. Pohybová činnost se týká především průběhu, tedy uskutečnění pohybu.

Svráznost a specifiku pohybu (lezení, chůze, běh a skok) dítěte nejlépe poznáme, srovnáme-li jeho pohyby s pohyby člověka dospělého. Srovnáme-li úroveň rozvoje pohybů dětí různého zdravotního stavu, dojdeme k nesporným závěrům. Záleží ale též na dalších faktorech, např. na výchově

děti, na prostředí, ve kterém žije. Vývoj pohybu postupuje od hlavy k nohám, proto i samotné učení chůze, běhu, začíná u každého dítěte ovládním pohybu hlavy, kterou začne novorozenec zhruba ve čtyřech týdnech zvedat, lze u něj rovněž pozorovat první náznaky pohybu nohou, podobné chůzi. (Skoumalová 2009)

Lezení:

Nejstarší způsob změny místa. Každé dítě jím v ontogenetickém vývoji prochází. Způsob lezení prozrazuje zralost nervových center řízení pohybu. Je to komplexní pohyb celého těla a jsou zaměstnány všechny svalové oblasti. Je to pohyb v nízkých polohách. Lezení posiluje svalstvo pletence ramenního, zádové svalstvo, zlepšuje pohyblivost páteře, působí na vnitřní orgány a procvičuje kyčelní klouby. Při zdolávání překážek a prostoru lezením dochází u dětí k rozvoji a zdokonalování tělesných i psychických vlastností. Dítě si posiluje sebevědomí, učí se překonávat strach z nezvyklých poloh, dochází k rozvoji odvahy, samostatnosti, rozvíjí se celková obratnost, vytrvalost i koordinace velkých a malých svalových skupin a učí se přijímat pomoc druhých.

Různé formy lezení a plazení používá dítě v předškolním věku hlavně při sportovních hrách. Tříleté dítě umí lézt v podporu dřepmo v rovině, po zvýšené ploše i po šikmé ploše nahoru, umí se plazit pod překážkou na bříše a přelézat nízké překážky, propíná nohy v kolenu při lezení v podporu dřepmo. Kolem čtyř let dítě zvládá plazení pod překážkou na zádech s odrážením nohama o podlahu, umí se plazit po lavičce sunem v lehu na bříše s přitahováním soupaž a dokáže vystupovat a sestupovat po žebříku se střídavým uchopováním rukama se střídáním nohou. U dítěte ještě přetrvává nesprávný úchop rukou při lezení a výstupu na náradí. Dítě pěti až šestileté umí lézt v podporu ležmo s obměnami – vpřed i vzad, stranou, po třech na zemi i na zvýšené ploše, mezi i přes překážky. Po celé období přetrvává u některých dětí malá sebedůvěra, obavy a strach při překonávání překážek. (Příklopilová, 2009)

Chůze:

Je pohyb, kdy se jednotlivé části těla jako celek mnohokrát vracejí do

polohy obdobné s polohou výchozí. Chůze je pohyb složitý a z hlediska fyziologického velmi vydatný. Chůze pozitivně ovlivňuje rozvoj organismu po stránce tělesné, duševní i sociální, je vhodné dát dětem dostatek možností a příležitostí k chůzi v různých podmínkách. Charakteristickým znakem chůze dospělého člověka je neustálý kontakt nohou se zemí. Rychlost chůze závisí na délce kroků a jejich kmitočů (tempu). Délka kroků souvisí s celkovou délkou končetiny a mění se podle způsobu chůze. Při chůzi pracuje více než polovina všeho svalstva těla, nejvíce zabírají velké svaly na nohou. Stálým cvičením se vytvoří stereotyp chůze, který je velmi trvalý. U tříletých dětí pozorujeme při chůzi nevyhraněnost pohybů, např. kolébání stranou, roztahování paží, šoupání nohama,... U dospělých je možné sledovat, že chodidla jsou lehce vytočena na vnější stranu, toto vytočení je pozorovatelné jen u nepatrného množství dětí, většina dětí klade nohy rovnoběžně. S touto zvláštností je třeba počítat i při pohybových aktivitách. Dítě, které začíná chodit, nezvedá zpočátku špičku před dopadem chodidla na zem a došlapuje najednou celým chodidlem. (nejprve došlapuje pata, poté špička).

Tříletého dítě umí chodit samostatně v rovině i v mírně zvlněném terénu. Začíná se orientovat v prostoru bez pomoci dospělého. Zvládne chůzi ve skupině i chůzi určitým směrem. V raném předškolním věku dítě zvládne chůzi mezi překážkami a rovněž překračování malých plošných nebo nízkých překážek. Mezi čtvrtým a pátým rokem se stává chůze dítěte plynulejší, jistější, zlepšuje se koordinace pohybů. Děti jsou schopné měnit rychlost i tempo chůze, umí střídat obměny chůze na zemi i na zvýšené poloze, překážky překračují při chůzi plynule. V tomto období dovedou děti chodit ve volných i vázaných útvarech, potíže jim činí dodržení chůze v daném rytmu. Dítě kolem pátého roku zvládá chůzi s orientací v prostoru, chůzi s překračováním překážek i chůzi na náradí. Různé druhy chůze zvládne i ve dvojicích a útvarech volných i vázaných. Na konci předškolního období děti rozlišují podle charakteru různé druhy chůze (sportovní, závodní, taneční), plynule chodí mezi překážkami i v nerovném terénu, dokáží pohotově střídat různé druhy chůze i chůzi v útvarech. (Přiklopilová, 2009)

Běh:

Má mnoho shodných rysů s chůzí. Nejcharakterističtějším znakem běhu je fáze „letu“. Při běhu dospělých se vždy vyskytuje okamžik, kdy se tělo

ani jedním bodem nedotýká země. Odraz ze země je velkou výhodou, pokud jde o rychlost pohybu a zvyšuje délku kroku. V době „letu“ se tělo pohybuje setrvačností. Paže jsou ohnuty v loktech a jejich práce je usilovnější, což má význam pro regulaci pohybového tempa. Běh je významný rozvoj rychlosti, vytrvalosti, dynamické síly, ale i vydatným stimulem rozvoje vnitřních orgánů (srdečně cévního a dýchacího systému, ovlivňuje přeměnu energie v organismu. Pomocí běhu se zvyšuje zdatnost organismu dítěte. Do konce předškolního věku by měly všechny zdravé děti dosáhnout „letové fáze běhu“.

Tříleté dítě začíná zvládat letovou fázi běhu, není však schopné vědomě kontrolovat vlastní tělo, činí mu potíže orientace v prostoru a vyhýbání. Touha po pohybu ovlivňuje pozornost a soustředění dítěte. Dítě zvládá přeběhy ke stanovené metě, umí střídat běh a chůzi.

Čtyřleté až pětileté dítě zlepšuje techniky běhu a dochází k prodloužení letové fáze. Zvyšuje se rovnováha a jistota pohybu. Dítě je schopno měnit tempo běhu, reaguje na změny v prostoru i na povely, umí vyběhnout z různých poloh. Zvládá běh ve dvojicích i v různých útvarech, kdy musí přizpůsobovat tempo a směr běhu ostatním dětem či dospělým. Je rozdíl běhu ve dvojicích „dítě-dospělý“ a „dítě-dítě“. Při běhu dětí se většinou stává jedno dominantní a určuje směr, tempo i rytmus. U dvojice s dospělým, je většinou dospělý, který přebírá aktivitu, ale mnohdy nepřizpůsobí tempo a rytmus možnostem a schopnostem dítěte.

Koncem předškolního období zvládá dítě držení těla, pohyb paží, reaguje na změny, povely, orientace, tempo a rytmus, zvládá běh ve dvojicích, běh v přírodním terénu. (Přiklopilová, 2009)

Skok:

Skok je přirozený pohyb, kterým se překonává vzdálenost, hloubka nebo výška. Skoky posilují svalstvo celého těla, hlavně dolní končetiny, ale posilují i funkci vnitřních orgánů. Koordinační zvládnutí všech tří fází skoku vyžaduje určitou psychomotorickou úroveň. Fáze skoku: odraz, let, doskok. Pro skok je charakteristická fáze odrazu ze země a fáze letu. Skok vyžaduje přípravu, odraz, let a doskok.

Odraz:

Předškolní dítě se učí odrážet pružně s odvinutím chodidla na špičku,

nezvládá koordinaci pohybů paží s pérováním v kolenou a nepomáhá si vždy pažemi při odrazu.

Let: fáze letu je podmíněna fázemi předešlymi. Důležitá je orientace v prostoru, ovládnutí těla a udržení rovnováhy.

Doskok:

Děti z překážky nejprve sestupují, postupně provedou skok do hloubky. U mladších dětí přetrvává doskok na paty, učí se koordinovat pohyb těla při doskoku. Je důležité utlumit rychlost letu bez otřesů a úderů. Při skoky z místa doskočí obě nohy současně, při skoku s rozběhem na špičky. (Přiklopilová, 2009)

Skoky do dálky a výšky:

Tříleté dítě se dokáže odrazit souoží, nedokáže vědomě koordinovat letovou fázi skoku. Neodhadne předem, zda provede po odrazu skok do výšky, do dálky nebo do strany. Dítě se pokouší o odraz z jedné nohy. Při skoku přes prostorové překážky má dítě psychické zábrany. Překonání překážky závisí na individuálních schopnostech každého dítěte. Dítě již dokáže přeskočit plochou, úzkou překážku na zemi - čára, stuha, švihadlo, ale dosud nezvládne koordinaci pohybu paží a trupu.

Mezi třetím a čtvrtým rokem pozorujeme velký pokrok rozvoji skoků. Nejobtížnější je skok do výšky, jednodušší je skok do dálky z místa.

Čtyřleté až pětileté dítě zvládne poskoky a skoky snožmo na místě i z místa, vpřed, vzad i stranou i přes nízké překážky.

Mezi pátým a šestým rokem dítě zvládá všechny fáze skoku. Umí skákat s obměnami – na místě i z místa, z klidu i z chůze či běhu. Dítě se snaží vědomě koordinovat skoky do výšky, do dálky i do hloubky a učí se taneční poskoky a skoky v rytmu, samostatně i

v útvaru. (Přiklopilová, 2009)

6.3 Manipulace s předměty – jemná motorika:

S rozvíjením pohybových schopností souvisí i zdokonalování jemné motoriky, což jsou motorické schopnosti velké skupiny drobných pohybů prstů

a dlaně ruky. Jak dítě roste, rostou i končetiny a jsou patrné změny v pohybu paže i ruky. Při rozvíjení jemné motoriky ruky vycházíme stejně jako u rozvíjení hrubé motoriky z vývojového sledu, tedy že nabízené pohybové činnosti respektují přirozený pohybový vývoj.

Nejprve dítě uchopuje předměty do celé dlaně, postupně se palec oddaluje a jeho pohyb je veden mírně k ohnutému ukazováčku, což se nazývá nůžkový úchop. Při uchopování velmi malých předmětů např. korálků, jehly, nazývá se tento úchop pinzetový. Dítě si při manipulaci a hře s předměty procvičuje souhru oka a ruky. Každý nový předmět, se kterým si dítě hraje, každý materiál, který má dítě možnost poznávat i každá nová činnost, pomáhá dítěti zdokonalovat pohyby jeho rukou. Dítě se stává jistější, získává dobrý pocit z vlastní činnosti a zvyšuje si celkově sebevědomí. V běžném životě přechází dítě od hraček k předmětům kolem sebe a postupně se učí užívat předměty denní potřeby.

Předškolní děti zvládají hru s různými stavebnicemi, začínají ovládat manipulace

s nůžkami, dokáží vytrhávat a skládat z papíru. Zdokonaluje se kresba a dítě zkouší napodobovat tvar písmen, dokáže modelovat hmotu dle svých představ a zkouší manipulovat s nářadím. Dokáže zavázat uzel a pokouší se o kličku. Zvládne oblékání, svlékání i zapínání knoflíků. Umí hodit míč a snaží se ho chytat. (Příklopilová, 2009)

6.3.1 Tradiční i netradiční pomůcky ke cvičení

Aby děti pohyb bavil, zajímal a těšily se z něj, je potřeba využívat a do TV zařazovat neustále nové a nové pomůcky, prvky i zajímavé variace cviků. Obzvláště děti mentálně retardované je třeba k pohybu motivovat více, protože tyto děti mají zpravidla i častější poruchy postur. V psychomotorice využíváme i tradičního náčiní a nářadí jako jsou míče, šátky, švédské bedny, tyče a jiné. Za netradiční náčiní považujeme kelímky od jogurtů, noviny, deky, padák, klubičko, kolíčky na prádlo, pивní tácky a víčka od PET lahví, nafukovací balonky atd.

Dále se využívá nářadí pro rozvoj koordinace, orientace a rovnováhy např. rolony, káča, chůdy, malé a velké šlapáky, vozíky na kolečkách

Za standardní vybavení tělocvičen považujeme kruhy, lavičky, žebřiny,

hrazdu, odrazové můstky, koše, kozy, rozkládací bedny, branku, obruče, švihadla atd., které se však dají také využít jako pomůcky psychomotoriky.

Současná tělesná výchova již zná a využívá celou řadu dalších netradičních pomůcek. Ty nejznámější jsme si uvedli. Netradiční pomůckou v hodinách tělesné výchovy je téměř jakýkoliv předmět denní potřeby např. i hřeben, žíněnka, drátěnka, kapesník, peříčko aj. Netradiční pomůcky si mohou žáci také sami vyrobit např. v hodinách výtvarné výchovy či praktických činností, čímž se prohlubují i mezipředmětové vztahy. Všechny tyto pomůcky poskytují ozvláštnění „běžných“ hodin tělocviku a v současné uspěchané době, kdy i děti ztrácejí zájem o pohybovou aktivitu, může jejich využití přispívat ke zvýšení zájmu o tělesnou výchovu.

Plážový nafukovací balon

Nafukovací balon je velmi vhodný pro učení dětí ovládat míč a chytat jej. Je dost velký, pohybuje se pomalu, je pružný a tím, že se do něho dají trochu vmáčknout ruce, tak jej děti lépe chytí. Vzhledem k jeho velikosti jej dítě ovládá oběma rukama – kutálí a hází spodem, hází vrchem s držením míče nad hlavou, chytá před tělem.

Míče gumové nebo molitanové

Jsou rychlejší, a proto na ovládání náročnější. Gumové míče je možné používat pouze venku nebo v tělocvičně. Místo nich je možné koupit míče molitanové v několika velikostech, které napodobují míč házenkářský nebo fotbalový. Míče jsou lehké, příjemné, pomalejší, nezraňují úderem a lze je využít omezeně v místnosti.

Kutálejme míč proti sobě v sedu, ve stoji, vzad mezi roznoženýma nohama, s odrazem od stěny, kutálejme po cestičce či slalom mezi překážkami. Pro lepší ovládnutí míče je možno předávat míč z ruky do ruky vzájemně mezi sebou.

Nafukovací balonky

Nafukovací balonky jsou velmi vděčnou pomůckou a dětem se líbí. Svým pomalým vznášivým pohybem jim umožňují připravit se na chycení či na odbití. Balonky jsou proto i dobrou pomůckou pro nácvik chytání – dítě je lehce chytí a udrží v ruce. Pohyb s nafukovacím balonkem je pomalejší a uklidňující. Děti, které mají tendenci být příliš dynamické až zbrklé, tak musí postupně svůj pohyb zklidnit a kultivovat.

Pingpongový míček nebo hopík

Pingpongový míček je pravým opakem nafukovacího balonku. Je malý, rychlý, odráží se prudce. Podobné vlastnosti mají i malé gumové hopíky. Pohyb s nimi vyžaduje soustředění, rychlost reakce i pohybu a blíží se jemné manipulaci.

Overbally

Overball je nafukovací míč, který je zhotoven z pevné hmoty a má vlastnosti běžného lehkého míče, ale má také velkou nosnost, a tak se na něj může posadit i dospělý člověk. Původně byly tyto míče určeny pro dýchací cvičení dětí – astmatiků, protože hmota stěny je pevná, mají velký vnitřní tlak a je obtížné je nafouknout. Tento míč lze používat též jako běžné míče. Speciální využití je v činnostech, kdy se na něm sedí nebo leží. Pouze mírně nafouknutý, téměř prázdný, vytváří příjemnou balanční podložku při běžném sezení na židli. Je tedy též vhodný pro sedavá zaměstnání a pro větší děti do školy.

Gymnastikball

Gymnastikball – gymball je velmi moderní a významná pomůcka. Jsou to míče z pevného materiálu a tak velké, že se na nich dá sedět běžně u stolu. Stálým balancováním při sedu na těchto míčích se zapojuje hluboké posturální svalstvo kolem páteře. Pro sezení má velikost gymballu odpovídat velikosti toho, kdo jej užívá. Sedící má mít úhel v kolenou o málo větší než pravý úhel, pánev tedy musí být výš než kolena.

Šátek, stuha

Šátek nebo závoj, který se vznáší, se dětem velmi líbí. Nejraději se jím zakrývají, ale lze s ním též cvičit. Šátek se dá využít jako vlající závoj při běhu, podlézání, prolézání, vlnění.

Závěsný míček

Molitanový míček připevněný na šňůrce je též vhodnou pomůckou. Míček připevníme k pingpongové pálce, míček nikam neodletí, vrací se zpět a nabízí se k novému úderu. Úder raketou do míčku by se neměl odehrát před

bříškem či před tělem dítěte.

Papír – noviny

Papír či noviny jsou vděčnou pomůckou a běžně jej najdeme doma. Kladením složených novin za sebou postavíme cestičku. Můžeme jej využít ke klouzání po nohách, rukách či zadečku, či jako lyže, sáňky.

Obruče

Malé či větší obruče jsou též klasickou pomůckou. Lze z nich vytvořit cestičku, panák. Obručemi lze různě přelézat, podlézat, kutálet, kroužit, rotovat.

Švihadla

Běžné švihadlo přinese též hodně radosti. Švihadlo lze využít k zapřažení koníčka, přeskakovat jako hada, chodit po laně, či jej klasicky přeskakovat a využít tzv. švihadlovou školku.

Kolíčky

Klíčky slouží k procvičení jemné motoriky. Do každé ruky jeden kolíček a palci a ukazováčky kolíčky rozevírat. Můžeme jej přichytávat na oblečení, či věsit prádlo formou honičky přenášet věci (obrázky, listy, papíry,...), které budou na opačné straně tělocvičny přichytávat, či kolíčky sbírat zmuchlané papírky – jako ptáčky do zobáčku. (Dvořáková H., 2009)

6.3.2 Míčové hry

Míčové hry jsou hry, při kterých se používá míč. Nejčastěji jde o různé kolektivní hry, kde hraje míč nebo podobný objekt důležitou roli. Velikost, hmotnost a způsob manipulace je při každém sportu jiná. Existuje širší pojem Sportovní hra – soutěživá činnost dvou soupeřů (jednotlivců nebo kolektivů) v jednotném prostoru a čase, kteří usilují (dle daných pravidel) o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu. Realizuje se v utkání a rozhodujícím měřítkem je výsledek. Můžeme sem zahrnout i hry, kde se nehraje s míčem, ale podobným předmětem - hokej (touš), badminton (péřový míček), frisbee (talíř)....

Význam míčových her:

Význam je v přínosu pro člověka v oblasti fyzické, psychické i sociální.

Tělesná oblast:

- a) přínos v oblasti zdraví v souvislosti s pohybem – posilování odolnosti svalů, šlach, vazů, kostí a celkově odstraňování problémů a zdravotních rizik spojených s hypokinezi
- b) udržování a zlepšování fyzické kondice – rychlost, vytrvalost, výkonnost, zdatnost..
- c) rozvoj pohybových schopností - pohyblivost, obratnost, zlepšování fyzických schopností a dovedností

Psychická oblast:

Zvyšování sebedůvěry a důvěry v druhé, podpora spolupráce a týmové práce, zlepšování komunikačních schopností, rozhodovacích a vůdcovských schopností, schopností řešit problémy a nové situace, rozvíjení odpovědnosti, posilování duševní zdatnosti, uspokojování potřeb a zájmů, pocit uspokojení z výkonů, postřeh, tvořivost, kombinační schopnosti, seberozvoj, sebekontrola, ukázněnost....

Sociální oblast:

Socializace (začleňování do společnosti), sociální učení, navazování kontaktů, utužování vztahů, posilování soudržnosti kolektivů, vhodný způsob trávení volného času...

Historie – uvedené míčové hry mají svůj základ v dávné historii, počátky již ve starověku, v nové podobě začaly vznikat ke konci 19. století a na počátku 20. století. K velkému rozvoji došlo po válce. U jednotlivých sportů vznikly mezinárodní federace. V pozdější době byly zařazeny mezi olympijské sporty.

6.3.3 Význam netradičních her:

Význam je v přínosu pro člověka v oblasti fyzické, psychické i sociální.

Tělesná oblast:

- a) přínos v oblasti zdraví v souvislosti s pohybem – posilování odolnosti svalů,

šlach, vazů, kostí a celkově odstraňování problémů a zdravotních rizik spojených s hypokinezí

b) udržování a zlepšování fyzické kondice – rychlost, vytrvalost, výkonnost, zdatnost..

c) rozvoj pohybových schopností - pohyblivost, obratnost, zlepšování fyzických schopností a dovedností

Psychická oblast:

Zvyšování sebedůvěry a důvěry v druhé, podpora spolupráce a týmové práce, zlepšování komunikačních schopností, rozhodovacích a vůdcovských schopností, schopností řešit problémy a nové situace, rozvíjení odpovědnosti, posilování duševní zdatnosti, uspokojování potřeb a zájmů, pocit uspokojení z výkonů, postřeh, tvořivost, kombinační schopnosti, seberozvoj, sebekontrola, ukázněnost...

Sociální oblast:

Socializace (začleňování do společnosti), sociální učení, navazování kontaktů, utužování vztahů, posilování soudržnosti kolektivů, vhodný způsob trávení volného času...

Historie

- v novodobé podobě se jedná o mladší sporty než jsou tradiční míčové hry, přestože některé mají svůj základ v dávné historii, např. badminton – 7. století. Badminton patří mezi olympijské sporty.

7 ZÁSADY SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA

- 1) Hlava vzpřímená, vytažená temenem vzhůru ve směru svislé osy těla. Při stožení zády ke stěně se hrbol kosti týlní dotýká stěny, brada s osou krku uzavírá pravý úhel, pohled směřuje vpřed.
- 2) Ramena směřují přesně do stran
- 3) Hrudník je rozšířen, břicho zataženo
- 4) Horní část pánve je vytočena vzad, dolní část vpřed
- 5) Dolní končetiny jsou napnuty v kolenních kloubech, váha těla přenesena vpřed a na vnější část chodidel.

Odchytky od správného držení těla se projevují v současné době již u dětí předškolního věku. Pozorný cvičitel dokáže zachytit některé z vad a bylo by vhodné, kdyby rodičům doporučil odborné vyšetření u dětského ortopeda.

7.1 Posturální funkce

Posturální funkce zahrnují řízení pohybu - nejprve složku, která nastaví tělo proti zemské přitažlivosti a poté složku, která řídí změnu polohy. Každá změna polohy musí být neustále stabilizovaná, jinak není cílený pohyb možné provést. V řízení motoriky se tyto dvě funkce označují jako posturální a fyzické funkce. Posturální funkce se stará o zaujmutí určité pozice kloubů v těle a pomocí posturálních reakcí stabilizují motoriku. Cílem je udržení tělesné pozice vzhledem ke gravitaci. (Rašev, 1992)

Posturální funkce je ovlivněna především funkcí vnitřních orgánů a psychickým stavem. Posturální funkce probíhají nevědomě (Véle, 1995). Kvalita zajištění postury je dána tím, nakolik jsou jednotlivé svaly zapojeny do posturální funkce. Tedy jakým způsobem jsou jednotlivé svalové skupiny schopny koaktivace v kontextu celého tělového schématu. (Suchomel, 2006)

7.2 Poruchy postur

Mezi poruchy postur patří: skolióza, lordóza, kyfóza a plochá záda. Níže jsou uvedeny projevy těchto postur a následné doporučení vhodných i nevhodných tělovýchovných aktivit.

Skolióza:

Příznaky: ramena nejsou ve stejné rovině, osa páteře při pohledu zezadu se odchyluje od kolmice.

Doporučení: procvičování páteře ve všech směrech (rotace, klony), posilování břišního svalstva, dechová cvičení

Nevhodné: jednostranné cvičení, dlouhé pochody se zátěží, zvedání a nošení břemen, skok do hloubky.

Bederní lordóza:

Příznaky: břicho vysunuté vpřed

Doporučení: přímivé cviky, posilování břišních svalů, hluboké předklony,

kolébky vzad, plazení a lezení

Nevhodné: bederní záklony, mosty, skoky do hloubky, zvedání a nošení těžkých předmětů

Hrudní kyfóza:

Příznaky: ramena vysunutá dopředu, předklon hlavy

Doporučení: cvičení příznivá pro rozvoj hrudníku, dechová cvičení, cvičení pro správné držení pánve a pro posílení břišního svalstva

Nevhodné: ohnuté předklony s výdrží, kolébka vzad, zvedání a nošení těžkých předmětů

Plochá záda:

Příznaky: zmenšení fyziologického zakřivení páteře

Doporučení: pohyby trupu ve všech směrech, záklon hlavy, správné dýchání, nošení lehčích předmětů na hlavě, lehké poskoky a přeskoky

Nevhodné: prohnuté předklony

U všech vad páteře jsou vhodné u dětí školního věku, mládeže a dospělých: plavání (střídání různých stylů), turistika bez zátěže, drobné hry, cvičení na lavičkách, běžecké lyžování. U dětí předškolního věku je nutné dostatek přirozeného pohybu v přírodě. Vhodné jsou i hry ve vodě. Nevhodné jsou dlouhé jízdy na kole, skoky do výšky a dálky, kotouly. Další vady, které se mohou již u dětí předškolního věku projevit, jsou ploché nohy a odchylky v oblasti horních a dolních končetin. V tomto případě je nutné řídit se doporučením lékaře.

Praktická část

8 HYPOTÉZY

Výzkum byl prováděn v průběhu školního roku 2013/2014. Výzkumu se účastnili žáci základní školy praktické (2. – 5. ročník), kteří byli v průběhu roku sledování během vedení hodin TV. Následně bylo s dětmi 2 x během školního roku, tedy v prvním a třetím čtvrtletí uděláno hodnocení i sebehodnocení, jak jsou spokojené s nabízenou činností, jak nabízené aktivity zvládají.

Hypotézy:

H1) Předpokládám, že díky vhodné motivaci jsou žáci s hodinou tělesné výchovy spokojeni.

H2) Dle mého soudu jsou žáci spokojeni s pohybovými činnostmi a pohybovými aktivitami, které v hodinách TV vykonávají.

H3) Usuzuji, že se v průběhu roku zvýší a zlepší pohybové výkony sledovaných žáků a zlepší se fyzická zdatnost sledovaných žáků.

H4) Domnívám se, že jsou žáci spokojeni se svými sportovními výkony.

H5) Předpokládám, že díky hodinám TV dojde k vytvoření schopnosti samostatného koordinačně dokonalejšího pohybu.

9 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem práce je vést mentálně a zdravotně postižené děti - žáky k pravidelnému pohybu. Práce má ukázat, jakým způsobem motivovat mentálně retardované žáky v hodinách TV tak, aby se jim pohyb jako takový líbil. Úkolem je vést pestré hodiny tělesné výchovy, aby se pro tyto handicapované děti stal pohyb životním stylem, nebo alespoň oblíbenou činností. Žáci by měli získat kladný vztah k pohybu a pohybovým aktivitám a osvojit si základní způsoby lokomočních pohybových aktivit. V průběhu školního roku dosáhnout splnění výstupů dle ŠVP. Práce je zaměřena na motivační část – jakým způsobem jsou děti motivovány k pohybovým aktivitám, dále na výkonnostní části, tedy k jakým výkonnostním pokrokům došlo během školního roku u jednotlivých sledovaných sportovních disciplín u sledovaných žáků, což je doplněno kauzistikou. Následuje zdravotní část – která je zaměřena jak na poruchy postur sledovaných žáků, tak na jejich zdravotní handicap. A na

aktivity a konkrétní příklady, jakým způsobem a pomocí jakých pohybových aktivit, úkonů a nápravných cviků jsou dětem napraveny zdravotní handicap – poruchy postur. Práce obsahuje hodnocení a sebehodnocení dětí, v němž děti vyjadřují svůj názor na nabízené aktivity a spokojenost s nimi a zároveň hodnotí úroveň zvládnutí nabízených pohybových aktivit.

Problém práce: Nedostatek pohybu rodičů vede k nedostatečné pohybové aktivitě dětí, způsobuje obezitu a další civilizační choroby, které postihují již malé děti, proto je důležité směřovat dítě k pohybu již od raného dětství. Mnoho rodičů kompenzuje zdravotní či mentální postižení svých dětí jídlem, čímž dochází ke zvýšení potíží těchto dětí. Proto je důležité vést a motivovat děti k pohybu, aby se stal přirozenou součástí jejich identity.

Zároveň tyto děti mají spolu s mentálním postižením i tělesná postižení a v jejich stavu dochází již k napravení a zároveň následně ke správnému zafixování správných pohybových dovedností.

10 METODY A POSTUP PRÁCE

Metody výzkumu: pozorování, evaluace vyučovacích hodin TV

Výzkum byl prováděn pozorováním a evaluací v Sušici v základní škole praktické v první třídě, kde jsou sloučeny žáci 2. – 5. ročníku. Za vzorek výzkumu jsem použila 8 žáků. Výzkum probíhal v průběhu školního roku, tedy od září 2013 do června 2014. Mezi sledované disciplíny patřil hod kriketovým míčkem, skok do dálky a běh na 60 metrů. Vypracovala jsem dotazník, ve kterém měli žáci hodnotit, jak jsou spokojeni s nabízenými pohybovými aktivitami. Hodnocení probíhalo formou tzv. „usměváčků“. Mezi nabídnuté aktivity patřily hry v úvodní části (honičky), motivační říkadla, hlavní část TV – cvičení na nářadí, hry v závěrečné části a TV hry venku. Dále jsem vypracovala dotazník, ve kterém se děti měly pomocí „usměváčků“ sebehodnotit, tedy jak zvládají nabízené pohybové aktivity, které byly s dětmi v průběhu školního roku stále procvičovány. Mezi aktivity patřil hod kriketovým míčkem, skok do dálky, běh na 60 m, plazení, kotoul vpřed, výstup na žebřinách (střídání končetin), výstup po žebřinách – překonání strachu z výšek, hod míčem na cíl, pochopení míčových her, bruslení a

plavání. Dotazníky byly dětem podrobně vysvětleny a následně s dětmi i probrány, jaké konkrétní změny a vylepšení by se jim líbily. Po získání odpovědí jsem výsledky vyhodnotila, sečetla a na jejich základě vytvořila tabulky a grafy se stručným komentářem zjištěných skutečností. Výsledky jsem s dětmi ověřila neformálním osobním rozhovorem.

11 NÁSTIN ŠVP

Identifikační údaje:

Název ŠVP: Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání „Škola pro život“, zpracovaný podle RVP ZV a přílohy RVP ZV – vzdělávání žáků s LMP

Název školy: Základní škola T. G. Masaryka, Sušice, Dr. E. Beneše 129, okres Klatovy

Adresa ředitelství: Dr. E. Beneše 129, 342 01 Sušice

Adresa odloučeného pracoviště: Komenského 59, 342 01 Sušice

Charakteristika školy

Základní škola sídlí v historické části města, v blízkosti centra. Základní škola praktická je úplnou školou s 1. až 9. postupným ročníkem, při čemž dochází dle potřeb ke slučování ročníků. Škola poskytuje základní vzdělání pro žáky se zdravotním postižením (lehké mentální postižení – LMP, středně těžké a těžké mentální postižení). Ve škole jsou 2 speciální třídy. Budova školy je dvoupatrová, základní škola praktická sídlí ve druhém poschodí. V 1. patře sídlí první stupeň základní školy.

Školu navštěvují děti ze Sušice a z okolních vesnic (kolem 15 obcí, což je 40 – 50 % žáků). Část žáků má kromě mentální retardace i další zdravotní znevýhodnění (alergie, epilepsie, dlouhodobé nemoci atd.), to se odráží na poměrně vysoké nemocnosti žáků.

Pedagogický sbor tvoří většinou 10 členů. Škola spolupracuje s PPP Plzeň, spolupráce aktuálních potřeb. Název programu „Škola pro život“ - znamená, že hlavním cílem je úspěšně začlenit žáky do společnosti.

Cílem školy je vychovat ze zdravotně postiženého žáka všestranného

harmonického jedince, který se stane plnohodnotným občanem, dokáže se ve společnosti prosadit, vytvořit si životní cíle, ke kterým postupně dospěje.

Škola vytváří pro žáka důvěryhodné prostředí, ve kterém se cítí bezpečně, kde se mu dobře pracuje. Záměrem školy je naučit žáka dodržovat stanovená pravidla, zejména školní řád a vést jej k pochopení podstaty a smyslu demokracie.

Tělesná výchova

Tělesná výchova se vyučuje po 3 hodinách týdně v 1., 2., 3., 4., a 5. ročníku. Výuka probíhá převážně na hřišti, v tělocvičně, v přilehlém okolí školy, v přírodě, v plaveckém bazénu, na zimním stadionu aktivní formou. Cílem tělesné výchovy na prvním stupni je naučit a zafixovat pohybové dovednosti a návyky, zlepšit hrubou a jemnou motoriku, díky čemuž dochází ke zlepšení sebeobsluhy. Na základě čehož je předpoklad, že dojde k lepší socializaci dětí.

11.1 Výstupy z TV dle ŠVP

Žáci by měli získat kladný vztah k pohybu a k pohybovým aktivitám. Zvládnout pokyny vyučujícího na pohybovou aktivitu a zareagovat na ni, pochopit a reagovat na povelové techniky. Osvojit si základní lokomoční pohybové aktivity. Zvládnout pohybovou orientaci v prostoru tělocvičny, kterou si herní formou se zjednodušenými pravidly naučí a zafixují. Děti se učí dodržovat zásady bezpečnosti a je třeba si zafixovat základní hygienické návyky a sebeobsluhy při pohybových i ostatních činnostech. Zdokonalovat se v základních pohybových dovednostech, dle možností a zdravotnímu či mentálnímu stavu dětí.

Žáci se učí základy pohybových her, míčových her, základy gymnastiky, akrobatická myšlení, cvičení s náčiním, základy atletiky – rychlostní či vytrvalostní běhy, skoky do dálky, hod míčem. V zimě se žáci učí – jízdě na ledě – bruslení, sáňkování a jízdě na bobech. Děti ze 3., 4. a 5. ročníků absolvují plavecký výcvik. Žáci v rámci hodin TV absolvují pobyt v přírodě a turistiku a další pohybové činnosti dle podmínek a zájmů školy.

11.2 Tématický plán tělesné výchovy – 2. ročník

Toto je nástin tematického plánu pro žáky druhého ročníku. Protože je v jedné třídě spojen

2. – 5. ročník, žáci cvičí společně, tematické plány jsou obdobné. V dětech se upevňují dosažené dovednosti a rozvíjí se nové. (2. ročník – 1 žákyně, 3. ročník – 1 žák, 4. ročník 4 žáci, 5. ročník – 2 žáci)

září - listopad

Jednotlivé cvičební jednotky jsou na téma podzim, co je jeho součástí, co jej provází, co nás obklopuje. Hodiny jsou např. na téma: sklizen ovoce, houby, pouštění draků, padání listů. V jednotlivých hodinách dochází k postupnému nácviku pohybových aktivit dle ŠVP, které se formou hry učí. Např. běh na 30 – 50m, hod kriketovým míčkem, skok do dálky, míčové hry. Dle počasí jsou hodiny vedeny i venku v přírodě, kde žáci zdolávají přírodní překážky a probíhá cvičení v přírodě.

prosinec – únor

Cvičební jednotky jsou nyní na téma zima a s ní spojené aktivity. Jednotlivé cvičební jednotky jsou pak na téma: sáňkování, bruslení, lyžování, koulování, sněhové vločky, speciální mikulášské – čertovské cvičení, předvánoční cvičení. Žáci navštěvují v rámci hodin TV i na veřejné bruslení, kde se učí průpravným cvičením na udržení rovnováhy. Žáci se v hodinách v průběhu zimních měsíců učí základy atletiky, gymnastiky, učí se nové pohybové hry.

Březen – červen

Cvičební jednotky jsou na téma jarních měsíců a od května již na téma léto. Jednotky jsou opět vedeny tak, co nás obklopuje, co se v přírodě a kolem nás děje. Hodiny jsou např. na téma: jaro, kytičky, zvířátka, Velikonoce. S blížícím létem již na téma koupání, bruslení na kolečkových bruslích. Dopravní výchova probíhá v hodinách na téma: auto, cyklista. Při příhodném počasí probíhají cvičební jednotky venku, či je v rámci TV procházka či turistická procházka. Žáci se učí další pohybové aktivity z atletiky, základy gymnastiky.

V průběhu celého roku využívají děti tradiční i netradiční cvičební pomůcky,

aby cvičební jednotky byly lákavé a děti si zacvičily i s věcmi, které je obklopují v reálném životě a se kterými si mohou i samy zacvičit. Např. víčka od pet lahví, papír, papírové koule, šátky, ponožky, přírodniny (kaštiny, peříčka, kamínky,...)

11.3 Roční plán:

Roční plán je dokument, který stručně obsahuje hlavní události ve školním roce v jednotlivých měsících. Na roční plán navazují týdenní plány, kde jsou podrobněji popsány chystané události a akce aktuálního týdne.

Jak je uvedeno v tématickém plánu, plány se tvoří na téma ročních období, na to co děti obklopuje, v čem žijí, co zažívají. Jednotlivé cvičební jednotky jsou pak na téma jednotlivých událostí, které provází jednotlivé roční období, ale i to, jaké činnosti provozují v běžném životě. Cvičební jednotky pak jsou např. i na téma dopravní výchova – tedy na auta, na cyklisty, cvičení s hračkami. V hodinách TV se probírají i průřezové témata: např. OSV – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace, či ochrana zdraví za mimořádných situací – znalost varovných signálů (záchranná služba, policie, hasiči), umět ošetřit drobná poranění, ochrana zdraví.

V průběhu jednotlivých měsíců probíhá např.

Září, říjen, listopad

_ Cvičení s dlouhou gumou – toto náčiní je vhodné v úvodních hodinách na počátku školního roku, kdy guma zároveň umožňuje „spojit“ nové a neznámé cvičence pospolu.

V říjnu jsou vhodné rozcvičky motivované sklizní úrody, přírodou,....

- Pohádkové cvičení motivované veršovanou pohádkou F. Hrubína „O řepě“ - cvičení s kelímkem s nalepeným obrázkem řepy („*Děda řepu zasadil, u pole se posadil...*“)
- Cvičení s barevnými drátěnkami nebo naplněnými látkovými pytlíky – motivované podzimní úrodou v sadu (např. červená – jablka, žlutá – hruška, modrá – švestka)
- cvičení s bramborou – průpravné cviky podobné cvičení s drátěnkou

- cvičení s kaštany – průpravné cviky podobné cvičení s drátěnkou
- cvičení s drakem – míček v šátku, či papírový drak
- cvičení s dlouhým lanem či švihadly – motivací mohou být podzimní výlovy
- cvičení s podložkami a hudbou – motivované ukládáním zvířat k zimnímu spánku, podložky představují zvířecí domečky, tedy hry a cviky motivovat „zvířecími“ pohyby

Prosinec, leden, únor

- čertovské cvičení s rohy a ocáskem – rohy – 2 špulky, ocásek – krátká stuha
- cviky a hry motivované svátkem sv. Mikuláše a čerty je vhodné doprovázet různými čertími či mikulášskými říkadly a písněmi
- průpravné cviky s padákem motivované Štědrým dnem, sedíme u vánočního stolu, zdobíme stromeček, rozsvěcujeme svíčky (protažení paží), čekáme na večer....

V lednu jsou vhodné rozcvičky motivované zimou, sněhem a zimní přírodou.

- cvičení s bílým papírem a následně s papírovou koulí – zařadit nejprve v úvodu hry a cvičení s listem papíru (kus ledu), zmrzlá louže, lyže,... poté vytvořit zmačkáním kouli, se kterou lze cvičit další průpravné cviky

V únoru cvičení motivované masopustem:

- cvičení s třepotalkami – rozstříhaná igelitová taška s PET víčkem uvnitř (na držení a svázání), hry na cvičení s napodobováním různých maškar, tanec na hudbu
- cvičení s krepovými (látkovými) mašlemi – zdobení různých částí těla a následné hry a průpravná cvičení na poznávání částí těla

Březen, duben, květen

Hry a cvičení motivované probouzející se přírodou a Velikonocemi

- cvičení s plyšáky (zvířátka) – zvířátka se probouzí, rodí mláďata...
- Velikonoční cvičení s barevnými míčky (víčky) – velikonoční vajíčka

- cvičení s barevným padákem – barvy jara, probouzení přírody
- cvičení s barevnými prádelními kolíčky – motivačně, na jaře se pere a suší velké prádlo, začíná hřát více sluníčka, je aprílové počasí, po kterém často venku zmokneme a je třeba se usušit,.. apod.
- Cvičení a hry s volanty (létající talíře, či kulatá víčka od Perly barevně odlišené, či s nalepenou barvou semaforu – červená, zelená, žlutá. Motivačně „Duben – měsíc bezpečnosti“
- cvičení a hry s košťaty – papírové tyčky na konci roztřepené nebo tyčky – motivačně na pálení čarodějnic

V měsíci květnu cvičení motivované kvetoucí přírodou či svátkem matek

- hry a cvičení s květinami – barevné drátěnky, látkové pytlíčky, plastové květiny, papírové květiny
- hry a cvičení s panenkami na Den matek

Červen

Cvičení motivované létem, prázdninami, vhodné je i cvičení venku

- cvičení a hry s lavičkami „Lod' vyplouvá“ - 4 lavičky do čtverce
- hra „Pozor žralok“, hra „Kapitán předvádí, posádka napodobuje“, hra „Kdo všechno nastoupil (různý pohyb přes lavičky
- průpravné cviky na lavičkách - „Lod“, „Napravo, vlevo se kolíbáme“ - úklony trupu, úklony hlavy „Lodní zvon“, „Cákáme do vody nohama“, „Lodní buben“, sedy, lehy, prolézáme do podpalubí (mezerou v lavičce, leh vnesmo, nohy na lavičku - (usušíme nohy), „Stožár“ - rovnováha, „Skáče do vody a zpět“ - výskok a seskok

11.4 Kazuistika:

Kazuistika sledovaných žáků.

Mar. :

Chlapec je v evidenci PPP od roku 2007, kdy mu byly zjištěny aktuální intelektové výkony v hraničním pásmu a nerovnoměrný vývoj CNS. Vyšetření v roce 2009 proběhlo před nástupem do ZŠ, kvůli adekvátnímu zařazení se

závěrem: výrazné oslabení a nerovnoměrný vývoj CNS, aktuální úroveň rozumových schopností situována na spodní hranici pásma středně těžké mentální retardace. Chlapec byl doporučen ke vzdělání dle osnov ZŠ praktické.

Rozumové schopnosti v horním pásmu středně těžké mentální retardace. Kombinace výrazně snížených rozumových schopností a těžší formy syndromu ADD (psychomotorický neklid, roztěkanost, ulpínavá pozornost, zvýšená unavitelnost, nesamostatnost, pomalé pracovní tempo, zapomnětlivost, obtíže v navazování interpersonálních vztahů). Je doporučen asistent pedagoga.

Zdravotní stav: Chlapec má hydrocefalus a podstoupil již několik operací, dále problém s očima (bylo zjištěno, že je omezeno boční vidění, proto se musí chlapec více otáčet, natáčet, aby viděl cíl zájmu).

Fyzický stav: Chlapec je cca 175 cm vysoký a má cca 100 kg, trpí nadváhou, a tak veškerý pohyb mu činí velké obtíže, nadměrně se kvůli nadváze potí. Chlapec má skoliózu, navštěvuje rehabilitační zařízení.

Kazuistika: chlapec – Mar. - 12 let, 5. třída:

Chlapec žije v úplné rodině, rodiče jsou již starší, má staršího bratra, který již s nimi nežije. Otec je zaměstnán, matka je v domácnosti v péči o osobu blízkou. Chlapec je velmi fixovaný na svou matku, ve škole na svou asistentku – vždy na člověka, který je mu v blízkosti a toho respektuje, ostatní lidi pak ze svého okolí nerespektuje. O chlapce se velmi dobře starají, chlapec je čistý, jen je bohužel od mládí překrmovaný, protože rodiče nadváhou netrpí a u chlapce nejspíš jeho handicapy kompenzovali jídlem. Chlapec kvůli psychomotorickému neklidu a roztěkanosti nastoupil do školy o rok déle. Chlapec vyžaduje opakované podněcování a vysvětlování zadání úkolů, je málo samostatný, neboť doma nemusí nic dělat. Porucha ADD je svým způsobem zkombinovaná s chlapcovou leností. Kvůli jeho nadváze je pro něj pohyb a veškeré pohybové aktivity velmi namáhavé, chlapec se rychle zapotí, navíc kvůli hydrocefalu, musí často odpočívat, ale pohyb miluje a i přes jeho pohybovou neobratnost a špatnou koordinaci se do každé pohybové aktivity pouští s obrovským nasazením a nadšením. Pohyb je veden hrou a motivačně doprovázen, a tak se při hodině TV velmi rád hýbe. Mimo hodiny TV je ale opět líný a odmítá jakýkoliv pohyb navíc. Chlapec má skoliózu, cviky byly

zaměřeny na zmírnění tohoto defektu s ohledem ke zdravotním handicapům chlapce. Chlapec rovněž, jediný ze třídy, navštěvuje rehabilitační zařízení a matka s ním rovněž provádí cviky doma.

HYDROCEFALUS

Jedná se o tzv. mozkomíšní mok – neboli „voda v hlavě“ Tato tekutina se neustále tvoří v dutinách uvnitř našeho mozku (tzv. mozkové komory) a úzkými kanálky se pak dostává do prostoru okolo našeho mozku. Z tohoto prostoru se pak vstřebává do mozkových žil a spolu s žilní krví se dostává pryč z hlavy. Mozkomíšní mok chrání mozek proti otřesům a umožňuje z mozkové tkáně odstraňovat odpadní látky a zplodiny metabolismu. Dojde-li k zastavení odtoku mozkomíšního moku, ten se začne hromadit a způsobí přetlak v mozku. U dospělého člověka je to velice nebezpečné, protože lebeční kosti jsou pevně srostlé a není možnost, jak přetlak kompenzovat. U malého dítěte je situace poněkud jiná – lebeční kosti stále srostlé nejsou a přetlak v mozku tak tlakem na kosti způsobuje zvětšování mozkové části hlavy. To způsobí pozvolnější nástup příznaků a dává více času k řešení.

Příčiny: K poruše odtoku mozkomíšního moku dochází z více příčin. V komorovém systému vytvoří překážka nebo je zablokováno vstřebávání mozkomíšního moku do žilní krve. Příčin může být celá řada – může se jednat o vrozené vady mozkových komor a kanálků, které je spojují. Může dojít k jejich ucpaní krevními sraženinami při krvácení do mozku, jejich poškození při zánětech mozkových blan a mozkové tkáně, jako důsledek úrazů hlavy apod. Nelze opomenout ani možnost zabránění odtoku mozkomíšního moku růstem mozkového nádoru.

Projevy: Hlavním projevem u dětí je zvětšování mozku. Tekutina tlačí na nesrostlé kosti lebky a odtlačuje je. Utlačována bývá i mozková tkáň a to může vést ke vzniku epileptických záchvatů, ke zvracení a k narušení mentálního vývoje dítěte – důsledkem neléčeného stavu může být mentální retardace. Není-li hydrocefalus řešen, skončí obvykle předčasnou smrtí.

Ho. :

Chlapec, aktuálně lehká mentální retardace, socioemoční nezralost s prvky výrazné úzkostnosti. Introvertně laděná osobnost. Opožděný vývoj řeči.

Zdravotní stav: dobrý

Fyzický stav: cca 160 cm vysoký, štíhlý chlapec, výrazná kyfóza

Kazuistika: chlapec – Ho. - 11 let, 5. třída:

Chlapcovo rodiče jsou rozvedení, matka se odstěhovala do Sušice, tak je chlapec v naší škole prvním rokem. Matka má nyní přítele, se kterým otěhotněla. Chlapec si během roku musel zvyknout na nové prostředí, nové město, školu, nové spolužáky, naprosto novou rodinnou situaci. Chlapec byl nejprve tichý, spolužákům se stranil a povyšoval se nad nimi, spolužáci se s ním snažili navazovat kontakt, ale chlapec se jim spíše vysmíval a ponižoval je kvůli jejich handicapům, protože byl ve třídě na nejvyšší mentální úrovni, čehož si byl vědom. Děti se ho pak stranily. Předpokládám, že postupnou výchovou i sebevýchovou si chlapec uvědomil, že pokud nechce zůstat sám bez kamarádů, musí s nimi začít komunikovat a spolupracovat. Při pohybových hrách v hodinách TV dochází i k sociálním hrám, kdy je důležitá spolupráce s ostatními, chlapec se s dětmi postupně velmi sblížil a následně se stal mezi dětmi nejoblíbenějším žákem, což byl naprosto neočekávaný přelom, který nastal během jediného roku. Chlapec má velmi výraznou kyfózu, během hodin TV se u něj cviky zaměřovaly na zmírnění tohoto defektu.

Mí. :

Dívka má nízkou úroveň rozumových schopností odpovídající pásmu lehké mentální retardace (odpovídá zhruba věku do 5 let), v kombinaci s výraznou hyperaktivitou.

Zdravotní stav: dobrý

Fyzický stav: cca 145 cm vysoká, skolióza.

Kazuistika: dívka romského původu – Mí. - 10 let, 4. třída:

Dívka žije s maminkou, otec jí zemřel, matka je často v práci a většinu času se o ni stará starší setra, která má již syna. O dívku je přesto vzorně postaráno. Je zaopatřená, chodí čistě a pěkně oblečená, najedená. Veškerá komunikace většinou probíhá se starší sestrou. Je u ní znát psychomotorický neklid, potřebuje stálé vedení a dopomoc, při pochvale pracuje vytrvale. Její pozornost vydrží jen pár minut, není trpělivá. Pohyb miluje, sportuje ráda a s velikým nasazením.

Dívka má mírnou skoliózu, v hodinách TV jsme se zaměřily na zmírnění tohoto defektu.

Ve svém volném čase dívka navštěvuje Sokol a hasičský kroužek.

Ku. :

Chlapec se speciálními vzdělávacími potřebami – více vadami (centrální hypotonický syndrom, Westův syndrom, Bulbární syndrom, vada zraku, lehká mentální retardace, DMO mozkovou obrnou hemiparetické formy, narušená komunikační schopnost – porucha expresivní řeči, dyslálická řeč. Chlapec je v oblasti jemné motoriky značně limitován. Nemá upevněné základní hygienické návyky.

Zdravotní stav: chlapec trpí takřka celoroční rýmou.

Fyzický stav: Cca 145 cm vysoký, štíhlý chlapec, výrazná skolióza

Kazuistika: Chlapec – Ku. - 10 let, 4. třída:

Chlapec 10 let, 4. ročník praktické školy. Pochází z dobře situované rodiny. Otec i matka pracující, o syna se velmi, spíše až nadměrně, starají. Chlapec se narodil s Bulbárním syndromem, Dětskou mozkovou obrnou hemiparetické formy je na hranici lehké mentální retardace. Chlapec špatně vyslovuje, špatně artikuluje, kvůli bulbárnímu syndromu je mu i velice špatně rozumět a je třeba se velmi hodně soustředit, pokud chlapec mluví déle, aby mu bylo rozumět. V opačném případě musí chlapec zopakovat, co vyřkl. Chlapec má menší slovní zásobu, ale zajímá se o okolí, je zvědavý a rodiče mu dávají stále velký přísun nových podnětů. Chlapec čte, ale opět mu je velmi špatně rozumět. Ale chlapec ví, co čte a vnímá to. V psané formě jazyka má chlapec velké problémy, jak s opisem, přepisem, tak s diktátem. Není schopen se při psaní soustředit na více věcí. Velmi výborně se soustředí při poslechu, který ho zaujme např. při čtení, vyprávění pohádky, která není příliš dlouhá. Chlapec si z příběhu pamatuje i nepatrné detaily a je schopen příběh celý převyprávět a dokonce jednotlivým postavám měnit hlas. Chlapec navštěvuje speciální logopedickou poradnu, tak je za 3 a půl roku ve škole znát posun a zlepšení ve výslovnosti. Je třeba ale stále s chlapcem pracovat jak ve škole, tak v rodině, aby se chlapec stále zlepšoval a zdokonaloval.

V pohybových aktivitách je opět velmi omezen, hůře chodí, pravou

ruku má velmi ochablou, používá tedy levou ruku, má velké problémy v jemné i v hrubé motorice. Zároveň je velký problém s projevy bulbárního syndromu, protože chlapec stále sliní a neumí to ovládat, dříve nosil bryndák, nyní jej učíme, aby u sebe měl stále hadřík, kterým si utírá vytékající sliny. Je to velký hygienický problém, neboť pokud se k někomu přiblíží, posliní i příchozího, též např. pokud se mají děti plazit, tak on musí mít dráhu pro sebe, neboť z něj neustále samovolně vytékají sliny. Chlapec však pohyb miluje a i přes svůj handicap se naučil plavat, jezdit na kole a hraje „líný“ tenis, ale má velké obtíže se samotnou sebeobsluhou. Chlapec je výrazně skoliotický, má ploché nohy, pokud nebyla zima, cvičil chlapec, po domluvě s matkou, bos a cviky byly zaměřeny na zmírnění defektů.

WESTŮV SYNDROM

Westův syndrom je označení pro nebezpečný typ epilepsie, která se vyskytuje v dětském věku. Problematický je zejména v tom, že může vést k poškození mozku a narušení mentálního vývoje dítěte. Syndrom se o něco častěji vyskytuje u chlapců než u dívek.

Příčiny: V mozku se vyskytují narušené nervové buňky, které vysílají abnormální elektrické signály. Tyto signály se rozšiřují po mozku a způsobují vlastní záchvat. Vznik těchto epileptických nervových buněk není přesně vysvětlen. Může se jednat o drobnou poruchu při vývoji mozku u zárodku, snad má vliv chvilkový nedostatek kyslíku při těhotenství nebo při porodu.

Projevy: Westův syndrom se projevuje křečovými epileptickými záchvaty. Někdy se jedná o záchvaty náhlých křečí celého těla nebo některých svalových skupin. Jindy se objevují stahy krčních svalů, které přinutí hlavu sklonit se bradou k hrudi.

BULBÁRNÍ SYNDROM

Dysartrie, dysfágie, pokles měkkého patra, snížený nebo vyhaslý dávivý reflex, atrofie jazyka, fascikulace jazyka.

Při progresi může dojít k postižení žvýkacího a mimického svalstva i nervového z V., respektive VII. hlavového nervu. Dále to mohou být poruchy dýchání a srdeční činnosti při postižení center v prodloužené míše nebo X. hlavového nervu.

Příčiny: léze mozkového kmene (záněty, tumory, cévní příhody), amyotrofická laterální skleróza, syndrom Guillain-Barré.

HYPOTONICKÝ SYNDROM

Obvykle se projevuje pomalejším motorickým vývojem dítěte. Hypotonie se označuje stav, kdy dítě vykazuje známky nižšího svalového napětí. Obvykle se odlišuje svalová hypotonie periferní, spojená s poruchami periferních nervů nebo míchy, a hypotonie centrální, která je projevem narušené funkce mozku.

Příčiny: Vrozené vady mozku či mozečku, geneticky podmíněná onemocnění, získané poruchy vývoje mozku, například poškozením způsobeným v období kolem porodu, degenerativním nebo endokrinologickým onemocněním, až po hypotonii související s prodělaným akutním stavem, jako třeba zánětem nebo úrazem nervového systému.

Ji. :

Opožděný psychomotorický vývoj, celkové rozumové schopnosti snížené do pásma lehkého mentálního defektu, výrazné obtíže ve zrakové percepci, defektní grafomotorika.

Zdravotní stav: dobrý

Fyzický stav: cca 135 cm vysoká, štíhlá dívka s výraznou skoliózou páteře.

Vrá. :

Celkové rozumové schopnosti v pásmu lehké mentální retardace, percepční potíže, defektní grafomotorika, dyslálie

Zdravotní stav: Chlapec bere léky na epilepsii

Fyzický stav: cca 125 cm vysoký chlapec, drobné postavy.

Kazuistika: sourozenci – Ji. - 10 let, 4. třída, Vr.- 9 let, 3. třída

Otec, který matku týral, zemřel. Matka si následně našla partnera a

přestěhovala se k němu se svými 4 dětmi. Společně žijí v malém bytě (2+1), společně s partnerovo sestrou a dvěma staršími dětmi. Všechny děti navštěvují praktickou školu. Je to sociálně slabá rodina. Děti nechodí na obědy a stále musíme připomínat, aby jim matka dávala větší porce svačín a pití. Oblečení i obuv dostávají od známých či ve škole. Dětem často chybí základní pomůcky: pero, pastelky, tužky. Komunikace s rodinou je slabá. Děvče špatně spolupracuje, je velmi tvrdohlavé, nejspíš, že je v rodině jediná dívka, je zvyklá za své názory bojovat a tvrdošijně se jich držet, i přesto, že nejsou správné. Špatně chápe instrukce, pracuje zbrkle, je neklidná. Má velké problémy s jemnou i hrubou motorikou. V hodinách TV se pohybuje ráda, ale opět bojuje se svou tvrdohlavostí, děvče má velmi výraznou skoliózu, velké potíže s hrubou i jemnou motorikou i koordinací, celkově je celá ztuhlá až křečovitá, pohyb jí činí potíže, během hodin TV se velmi zaměřujeme na odstranění, zmírnění obtíží.

Sourozenci jsou na sebe velmi citově fixovaní.

Chlapec má problémy s pozorností, též s hrubou i jemnou motorikou, ale méně než jeho sestra. Chlapec má též skoliózu, a tak cviky jsou zaměřeny na zmírnění obtíží. Děti bohužel ve svém volném čase jsou doma, matka je nepouští ven, čímž dochází jen k nepatrnému zlepšení koordinačních a lokomočních pohybů.

Kri. :

Aktuální úroveň rozumových schopností situována v pásmu lehké mentální retardace.

Zdravotní stav: dívka má problémy se sluchem, špatně slyší, zdravotní stav je dobrý.

Fyzický stav: cca 140 cm vysoká dívka, cca 60 kg vážící, trpí nadváhou, pohyb jí dělá problémy, skolióza páteře.

Kazuistika: dívka – Kri. - 11 let, 4. třída:

Dívka pochází z kompletní rodiny, má mladšího bratra ve školce. Dívka je velmi ostýchavá, až plačtivá, má nízké sebevědomí, chování na úrovni odpovídá mladšímu věku. Navazuje špatně sociální kontakt, tak se snaží děti „kupovat“ pomocí malých dárečků, přesto je ale mezi dětmi oblíbená, protože

je velmi hodná, skromná, velmi ochotná pomoci dětem. Dívka trpí nadváhou, pohyb ji činí potíže a má z některých aktivit strach (kotoul vpřed, ale i kvůli špatné koordinaci, např. chůze na lavičce a vyžaduje podporu), přesto se při hodinách Tv ráda hýbe. Dívka trpí skoliózou a plochýma nohama v hodinách TV se snažíme těmto defektům pomocí vhodných cviků předcházet

Den. :

Snížené rozumové schopnosti spadající do pásma lehké mentální retardace, nerovnoměrné zrání CNS, ADD syndrom s výrazným podílem nižší sociokulturní stimulace. Elektivní mutismus.

Zdravotní stav: dobrý

Fyzický stav: cca 135 cm vysoká, štíhlá dívka romského původu.

Kazuistika: dívka romského původu – Den. - 10 let, 2. třída:

Dívka pochází z rozvedené rodiny, nyní má matka nového partnera, se kterým žije. Má 2 dcery s předchozího vztahu a adoptovanou dívku. Dívka měla odklad školní docházky z důvodu odmítání komunikace s dospělými. První třídu absolvovala v základní škole, od 2. třídy nastoupila do praktické školy. Dívka je však velmi mentálně nevyspělá, 2. třída ji dělala veliké problémy, nezvládala písmena, nechápala čtený text, proto 2 třídu opakovala a i přes opakování celého ročníku má z českého jazyka, matematiky a prvouky na vysvědčení čtyřky. Dívka velmi špatně navazuje sociální kontakt s dospělými, velmi se stydí. Postupem času si přivyká na okolí a začíná pomalu komunikovat – snažit se navázat kontakt s dospělými v její blízkosti – ve třídě, s ostatními dospělými nekomunikuje. Nemá ráda změny a hromadné akce s ostatními třídami, těch se neúčastní a drží se v pozadí. S dětmi ve třídě komunikuje bez zábran. Při hodinách TV dívka aktivně cvičí, pohybuje se ráda, je hbitá a mrštná. Dívka ve svém volném čase je často venku, na dětském hřišti, kde rozvíjí své schopnosti.

12 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkum byl prováděn pozorováním a evaluací. Výzkum jsem prováděla v Sušici v praktické škole v první třídě. Za vzorek šetření jsem

použila 8 žáků z 2. – 5. ročníku. Výzkum probíhal v průběhu školního roku, tedy od září 2013 do června 2014. Výzkumná část tvoří tři části.

Motivační část, ve které je vysvětlen pojem motivace a jednotlivé podněty, kterým jsou děti k výkonu motivovány. V motivační části byl proveden výzkum, jak jsou sledovaní žáci spokojeni s nabízenými pohybovými aktivitami, což vyjádřili pomocí tzv. usměváčků, výsledky výzkumu jsou znázorněny v tabulce a grafu.

Další část tvoří výkonnostní. Tato část je zaměřena na sportovní výkony sledovaných žáků a porovnání, zda se během školního roku jejich výkony zlepšily díky pravidelnému tréninku v jednotlivých pohybových aktivitách. Výsledky výzkumu jsou znázorněny v tabulce a grafu. V této části se žáci měli vyjádřit sebehodnocením, jak zvládají pohybové aktivity, sebevyměřit se měli opět pomocí usměváčků.

Poslední část tvoří část zdravotní. Tato část je zaměřena jak na poruchy postur, tak na konkrétní zdravotní problémy, kterými trpí sledovaní žáci. Mezi zdravotní handicapy patří např. hydrocefalus, bulbární syndrom. Tato část je zaměřena, jak předcházet poruchám postur, či snižovat následky poruch postur. Pomocí kazuistických případů vysvětleno, jakým způsobem vést hodinu TV s mentálně retardovanými dětmi s komplikovanými zdravotními handicapy.

12.1 Motivační část

Motivace je vnitřní nebo vnější faktor nebo soubor faktorů vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.

Motivy jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb. V motivační části využíváme různých pomůcek, říkad, básniček, písniček, tanečků, k motivaci dětí „hýbat se“, ale nejdůležitějším faktorem v motivaci dětí je samotný pedagog, který hodinu vede. Hodina musí být pestrá, zajímavá, stejně tak pedagogův přístup. Na samotném pedagogovi záleží, zda dokáže v dětech probudit přirozenou touhu se pohybovat. Celková cvičební hodina má stále stejný základ, který je pro děti jistotou, tedy skládá se

z úvodní části, hlavní části a závěrečné části, ale činnosti a aktivity v jednotlivých částech jsou obměňovány. Hodiny jsou doprovázené motivačními říkadly, písničkami, či hudebním doprovodem, děti se učí nové hry.

Zároveň je pro děti jistě i motivací závěrečná známka z hodiny tělesné výchovy. Děti, ač s různými handicap, nedokážou provést pohyb tak, jak je stanovený, či jim trvá déle, než pochopí pravidla hry či se naučí jen házet míčem, ale děti veškerý pohyb provádí s obrovským úsilím a nadšením, aby se činnost, aktivitu či jen pohyb naučily. Z pohybu mají radost a zlepšení jejich osobních výsledků jim činí radost a zvyšuje se jejich sebevědomí. Díky pohybu se zlepší jejich hrubá motorika a následně jemná motorika. Ač tedy leckdy s určitým pohybem doslova „bojují“, ale bojují s tak obrovským nasazením, tak si všechny děti zaslouží na vysvědčení jedničku, což je vede k další motivaci.

Motivace dětí byla v průběhu celého školního roku zjišťována a posuzována pozorováním, rozhovorem s dětmi a vyplněným jednoduchým dotazníkem, který byl slovně vysvětlen a žáci měli ohodnotit činnosti, ke kterým během tělesné výchovy dochází. Dotazník byl podán dětem v prvním a ve třetím čtvrtletí. Děti měly činnost ohodnotit pomocí smajlíků, který vyjadřoval spokojenost či nespokojenost dětí s konkrétní činností.

12.1.1 Motivační aktivity

Mezi motivační aktivity patří vše, co dokáže děti motivovat k tomu, co od nich očekáváme, tedy v tomto případě pohybový akt – pohybový výkon. Samotná motivace začíná již u samotného pedagoga, pokud samotný pedagog není přesvědčen či nesdílí radost s tím, co očekává od dětí, tak děti z jeho psychiky vycítí, že aktivitu provádí jen s přesvědčením či z povinnosti. Tedy samotný pedagog by měl být nadšený sportovec, který svou energií dokáže nadchnout i svěřené žáky. Samotné nadšení však nestačí, pedagog se musí, tak, jako v každé oblasti, tak i v oblasti sportu, stále vzdělávat a sebevzdělávat a své nabyté poznatky dokázat prezentovat dále. Pedagog si musí dělat řádnou přípravu na každou hodinu TV, měl by stále vymýšlet a hledat nové činnosti, aktivity, pomůcky, náčiní, kterými svou hodinu obohatí a tím děti lépe namotivuje. Dále přichází na řadu již samotná hodina – cvičební jednotka. Pedagog musí mít k dětem empatický, pozitivní přístup, zajistit

dětem individuální přístup, dle jejich potřeb. Dokázat děti vtáhnout do děje, zapojit i při hodině TV co nejvíce smyslů, dát všem dětem zajistit pocit úspěchu, neboť pro děti mentálně retardované dělá pohyb větší námahu, správně vykonaný pohyb jim dá větší úsilí, než zdravým dětem. Proto je důležité, aby každé dítě zažilo pocit úspěchu, ať již se správně provedeným pohybem a následnou pochvalou pedagoga, tak zažít pocit úspěchu ve zlepšení výkonu, ve sportovní hře. Je důležité motivačně podpořit sociální porozumění – tedy, že role a scénáře, které se využívají během hry – cvičební jednotky, rozvíjí dětské chápání společenských pravidel a konvencí. Zároveň je třeba podporovat představivost a fantazii dětí, k čemuž slouží vyprávění pedagoga a různé tradiční či netradiční náčiní, které představuje určitou věc či činnost.

Samotná cvičební jednotka musí být pestrá, lákavá, týkající se toho, co děti obklopuje, co probíhá, co znají, tím si upevňují své poznatky a vědomosti, či rozšiřující i v hodinách TV.

Při cvičební jednotce je důležité zahřát tělo během, ideální jsou k tomu různé honičky, aby děti běh bavil. Honičky jsou obvykle aktivity, při kterých je organismus účastníků relativně intenzivně a krátkodobě zatěžován. Měly by být řízeny tak, aby zaměstnávaly všechny účastníky na vymezeném prostoru, při nichž jeden nebo více hráčů honí ostatní. Aby však honička měla nejen fyziologický, ale také výchovný význam, je třeba mít stále na zřeteli, že musí probíhat organizovaně, účastníci se učí pohybovat po hřišti, vyhýbat se spoluhráčům a soupeřům, takticky se současně učí pohybovat po hřišti, vyhýbat se spoluhráčům a soupeřům, takticky se rozmisťovat v poli, unikat soupeři, sledovat činnost ostatních hráčů, atd. Z hlediska rozvoje pohybových schopností jsou orientovány na schopnosti obratnostní, rychlostní a vytrvalostní. Základní aktivitou je chůze a běh. Existuje celá řada námětů a způsobů, jak tuto aktivitu obměňovat a možností, kde ji hrát. Její předností: minimálně pomůcek, dá se hrát téměř všude, je zapojen celý organismus, vhodná pro většinu věkových kategorií.

Pohybové hry typu honiček mají mnohem důležitější význam při vytváření potřebné pracovní atmosféry a pohody. Pro správný provoz je nutné:

- sledovat vyváženost úkolů a možností honěných a honících
- obměňovat včas pravidla, režim, prostorové podmínky

- honička nesmí být ukončena „vyčerpáním“ jedné nebo druhé strany
- pozor na bezpečnost provozu – nikdy ne aktivity příliš tvrdé, na kluzkém povrchu a vždy s bezpečným prostorem po stranách hřiště

Příklad honiček:

Honička jednoduchá

Honič (hráč, který má babu pronásleduje ostatní. Když se mu podaří plácnout rukou některého z honěných, předá mu dotykem babu i svoji funkci honiče. Vrácení role, tzv. oplátka není dovolena. Nový honič nesmí tedy dát babu tomu, od koho ji dostal.

Honička třínohých

Rozdělte hráče do dvojic. V každé dvojici se oba postaví vedle sebe a svážou si šátkem (švihadlem) vnitřní nohu. Po tělocvičně se pohybují spojené dvojice. Jedna dvojice má vždy babu a jejím úkolem je chůzí nebo během předat babu jiné dvojici.

Honička s nalepovacím obrázkem (či samolepkou)

Honič má nalepovací obrázek a babu předává přelepením obrázku na honěného.

do kouta. Tam ho obklíčí a chytí. Babu předává volnou rukou jen první a poslední v řadě.

Honička směšná

Kdo je chycen, má babu, tak se stává honičem. Honič se po celou dobu hry – do předání baby dalšímu hráči, drží na místě, na kterém babu dostal.

Honička kamenná

Honiči honí, koho dotekem chytí, ten zkamení do předem určeného postoje. Dosud nechycení mohou předem dohodnutým způsobem oživit zkamenělé, a tak se pokusit vyhrát hru.

Před samotnou rozcvíčkou je vhodné použít motivační říkadla či písničky a tím upozornit, na jaké téma se hodina TV odvíjí.

Motivační říkadla

Hřib

Hříbek se svou rodinou,

*sed, kolena přitáhnout k bradě,
obejmout je rukama*

má jen starost jedinou -

*napnout nohy, podepřít se rukama
za zády*

jak se schovat před košíkem,

(jako první řádek)

před houbařem, před nožíkem.

(jako druhý řádek)

Ale houbař lesem kráčí,

volná chůze, ruce sepnuté za zády

hlavou sem i tam otáčí.

*stoj spojný, ruce sepnuté za zády,
otáčení hlavy*

A když slunko již moc hřeje,

*leh na břicho, skrčit vzpažmo, ruce
pod čelo*

odpočinku si dopřeje.

(jako sedmý řádek)

Auto

Řidič sedí za volantem,

*dřep, dítě drží volant a naznačuje
jízdu*

dává pozor, jede autem.

(jako předchozí řádek)

Jede rychle, toť se ví,

*běh jedním směrem, volant drží
oběma rukama*

na červenou zastaví.

zastavit na znamení

Je-li strážník v křižovatce,

*stoj spojný, střídat upažení s
připažením, volant v jedné*

ukáže směr a pak hladce

ruce (jako předchozí řádek)

jedou auta zase dál,

*běh jedním směrem s volantem,
zastavit opět na znamení*

pročpak by se řidič bál.

(jako předchozí řádek)

12.1.2 Ukázka cvičební jednotky

Cvičební jednotka je soubor cviků sestavených určitým způsobem a prováděných v jednom časovém úseku. Mohou se provádět individuálně nebo v kolektivu. Základní schéma zahrnuje úvod, průpravu, hlavní část a závěr

Ukázka cvičební jednotky

Téma „Jaro“.

Úvodní část: funkce - organizační a motivační

Děti svolám na čáru pomocí říkanky: „Děti, začínáme.

Nejprve se přivítáme,
na čáru se postavíme,
záda hezky narovnáme,
a pěkně se pozdravíme“
Ahoj, děti!“

Společně se pozdravíme a vhodným způsobem je dětem sdělen obsah cvičební jednotky (např. dnes si zahrajeme na kytičky a budeme vítat jaro.....) V průběhu vstupního mluveného slova zároveň překontrolujeme pohledem cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav.

Rušná část - funkce: zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence

Do rušné části patří pohybové hry nebo radostné a pestré přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, poskoky). Měla by se dodržet nižší intenzita zatížení (cca 140 tepů za minutu). Pohybovou činnost provozují současně všechny děti společně s vyučující nebo samy. Z celkového času cvičební jednotky je věnována úvodní a rušné části dohromady asi 1/10 času.

- Děti (kytičky) jsou rozmístěné volně v prostoru. Na různé signály střídají běh a sed. (Motýlkové létají na kytičky a na signál si sednou – na kytičku)

Průpravná část - funkce: příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla a protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování.

Děti zaujmou na podložce místo tak, aby měly dostatek prostoru na provádění jednotlivých cviků a viděly na cvičitele a naopak. O průpravné části je třeba zařadit kompenzační cviky uvolňovací, zpevňovací a protahovací. Z celkového času cvičební jednotky jsou průpravné části věnovány asi 2/10 času.

Zásady:

- Na začátek průpravné části zařazovat cviky v nízkých polohách (leh) a postupně přecházíme do poloh vyšších. Důvodem je jednodušší provedení cviků, fixace určité části těla a větší soustředění na polohy jiných částí těla a správné provádění jejich poloh.
- Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů.
- Každý cvik začínáme v přesné základní poloze.
- Bezchybná názorná ukázka s popisem dětem usnadní představu o cviku a napomůže k jeho přesnějšímu provedení.
- Opravování chybného provedení cviku by se mělo stát automatickou činností cvičitelů.
- V průběhu provádění cviků sledujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu.

Nejprve je zařazena veršovaná říkanka či písnička s pohybovou aktivitou na zklidnění organismu.

Např. „Větrík vane krajinou,
poupátka se rozvinou.
Pak vyrostou z travičky
krásné malé kytičky.
Zima už jim neublíží,
jaro se už rychle blíží.

Obr. 1 Ukázka pohybových aktivit v úvodní části cvičební jednotky



Zdroj:(Nevěčn A.a J., 2012)

Nácvik jednotlivých poloh: (Děti leží na podložkách jako kytičky v zemi, následně kytička vyroste.)

- leh, leh na břicho, leh na pravém (levém) boku, leh skrčmo, klek sedmo
- leh pokrčmo, sed pokrčmo, klek na levé (pravé)
- sed zkřížený- turecký: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit
- klek sedmo, rotace trupu a hlavy na jednu/na druhou stranu (otáčení za sluníčkem)
- stoj: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit (kytička roste, rozvíjí se)

U rozcvičky – nácviku jednotlivých poloh je důležité správně zvolit názvosloví, které je třeba doplnit slovním vysvětlením a názorným příkladem cvičitele. K rozcvičce většinou patří nějaký příběh, který doprovází téma rozcvičky. Rozcvička začíná v lehu, s vysvětlením, že kytička je ještě v zemi v hlíně a teprve klíčí v zemi semínko, postupně s přechodem do vyšších poloh roste ze země i květina.

Hlavní část – funkce: nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností, rozvoj pohybových

schopností, osvojování organizačních prvků.

Na začátek hlavní části zařazujeme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti. Důvodem je potřeba maximálního úsilí a pozornosti dětí při provádění těchto činností

(v závěru jsou již děti unavené a nemohou provádět činnost s maximálním úsilím). Naopak pohybové činnosti a hry vytrvalostního charakteru zařazujeme ke konci hlavní části cvičební jednotky. Pohybové činnosti obratnostního charakteru se prolínají celou cvičební jednotkou. Silové schopnosti u této věkové kategorie doporučujeme rozvíjet pomocí přirozených pohybových činností s vahou vlastního těla, které jsou zařazeny v každé cvičební jednotce. Nácvik nových pohybových dovedností a činností zařazujeme na začátek hlavní části, protože se děti snáze těmto činnostem učí a provádějí je přesněji. Opakování a zdokonalování pohybových dovedností následuje dále v průběhu celé hlavní části. K hlavní činnosti na stanovištích přidáme doplňkovou činnost, která by měla obsahovat činnosti bezpečné, již pro děti známé. Z celkového času cvičební jednotky je věnováno hlavní části asi 6/10 času.

Pomůcky: lavička, kužele, bedýnky, lano, kroužky, kruhy

Hlavní činnost: sestavit dráhu pro hru „Nezašlápni žádnou kytičku“, chůze, rychlejší chůze, běh po dráze

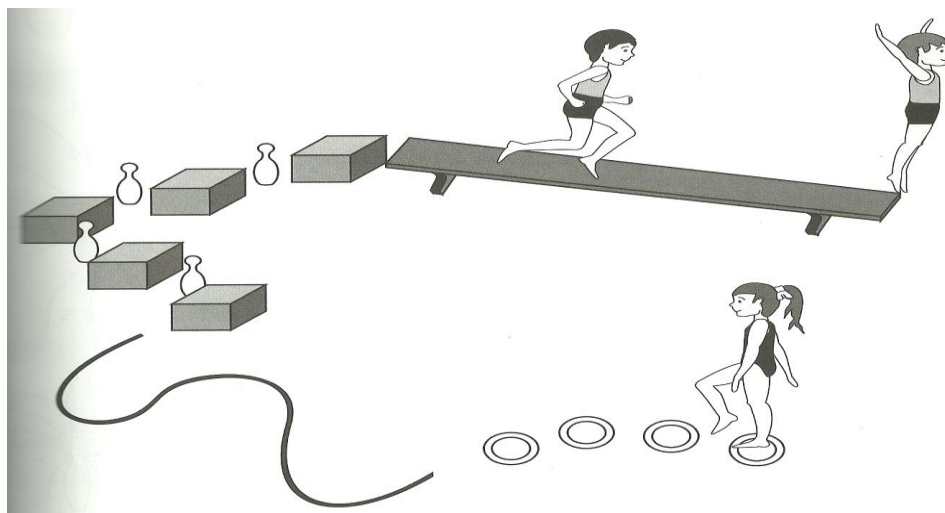
Doplňková činnost: přechod po další lavičce postavené mimo dráhu. Chůze vpřed, uprostřed výpon, dřep, otočka. Přechod ve vzporu klečmo. Přítahy v lehu na břicho, plížení.

Nezašlápni žádnou kytičku

Cílem hry je, aby děti nestoupily mimo nářadí, protože by tím zašláply kytičky, které právě rozkvetly.

Děti musí proběhnout vytvořenou dráhu. Nesmí nohou stoupnout mimo kruhy položené na zemi (ty představují kamení). Musí projít po laně, které je volně položené na zemi (polní cesta), proběhnout po bedničkách mezi kuželkami (pařezy v lesním porostu). Nakonec musí projít po lavičce (most).

Obr. 2 Ukázka pohybových aktivit v hlavní části cvičební jednotky



Zdroj: (Nevěčnı́ A.a J., 2012)

Závěrečná část – funkce: zklidnění organismu po fyzické (snížení tepové i dechové frekvence) i emotivní stránce, kompenzace a relaxace, organizační funkce.

Do závěrečné části jsou zařazeny pohybové aktivity klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou, psychomotorické hry a pohybové činnosti nízké intenzity.

Závěrečná hra : „Na kytičky“

„Kdepak ty rosteš?“

Ptá se vyučující dítěte.

„Rostu u lesa, (na louce, u vody,...)“

Vybrané dítě mi odpovídá.

„Jak ti říkají?“

Ptá se vyučující.

„Říkají mi sněženka, (pampeliška, kopretina,..)“

Dítě odpovídá.

Hra s písnı́ zaměřená na znalost kytiček, já si následně kytičku utrhnu a děťátko - kytička se mi drží za boky a jde se mnou zahrádkou mezi dalšími kytičkami – dětmi.

12.1.3 Výsledky výzkumu motivační části

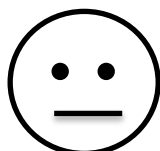
Motivace dětí byla v průběhu celého školního roku zjišťována a

posuzována pozorováním, rozhovorem s dětmi a vyplněným jednoduchým dotazníkem, který byl slovně vysvětlen a žáci měli ohodnotit činnosti, ke kterým během tělesné výchovy dochází. Dotazník byl podán dětem v prvním a ve třetím čtvrtletí. Děti měly činnost ohodnotit pomocí smajlíka, který vyjadřoval spokojenost či nespokojenost dětí s konkrétní činností.

Vysvětlení znaků:



S nabízenou činností jsem velmi spokojen /á – líbí se mi.



S nabízenou činností jsem méně spokojen/á



S nabízenou činností jsem nespokojen/á – nelíbí se mi.

Dotazováno bylo všech 8 žáků, dětem byla podrobně vysvětlena nabízená činnost i způsob hodnocení, které záleželo pak na nich samotných. V tabulce je uveden jen výsledek hodnocení dětí, tedy celkový počet „smajlíků“ za každou činnost

**Tab. 2 Ukázka hodnocení spokojenosti s hodinou TV
První čtvrtletí**

Činnost	Líbilo	Docela líbilo	Nelíbilo
Hry v úvodní části (honičky)	8	0	0
Motivační říkadla	8	0	0
Hlavní část TV – cvičení na náradí	5	3	0
Hry v závěrečné části	8	0	0
TV venku	6	2	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

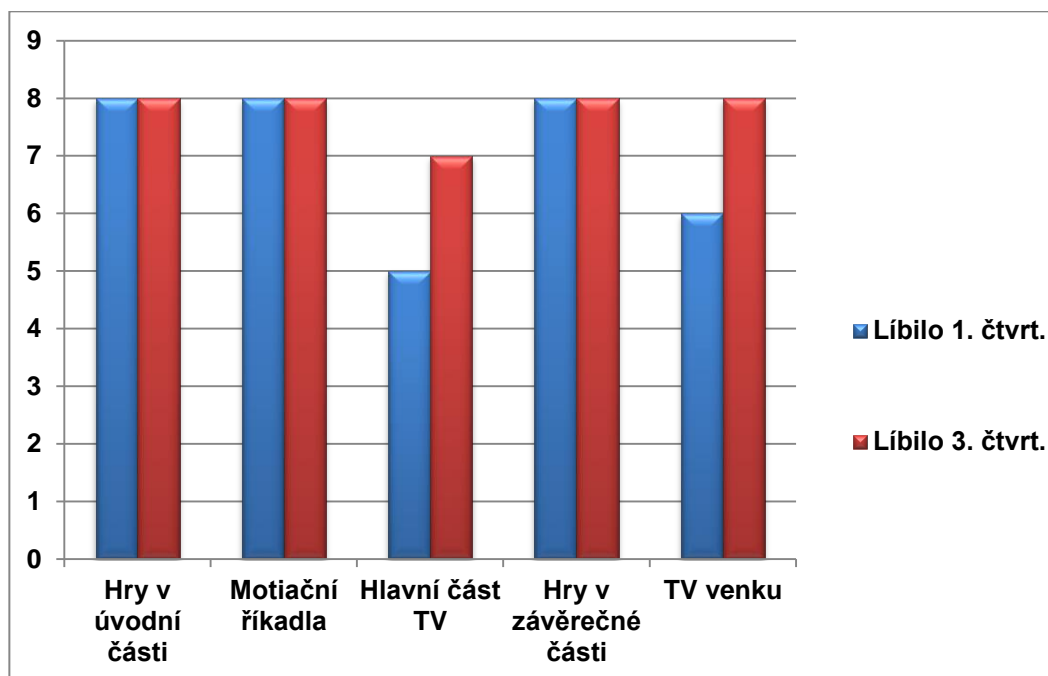
Tab. 3 Ukázka hodnocení spokojenosti s hodinou TV
První čtvrtletí

Činnost	Líbilo	Docela líbilo	Nelíbilo
Hry v úvodní části (honičky)	8	0	0
Motivační říkadla	8	0	0
Hlavní část TV – cvičení na náradí	7	1	0
Hry v závěrečné části	8	0	0
TV venku	8	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Graf č. 1 Celkové vyhodnocení spokojenosti s hodinou TV

Graficky znázorněné celkové vyhodnocení



Zdroj: (vlastní výzkum)

Vyhodnocení: V osobním neformálním rozhovoru, dále formou pozorování, porovnání výsledků, i porovnání výsledků dotazníků – vyjádření hodnocení, bylo zjištěno, že se dětem nabízené aktivity líbí. Pohybové aktivity lépe ovládají a jsou v nich jistější, nepůsobí jim již takové potíže a cítí se sebejistěji. Činnosti jsou zábavné, zajímavé, hravé. Důležité je, aby, ač se činnosti mění, tak aby základ byl vždy stejný. Tedy stejný úvod i závěr, stejný průběh, tedy úvodní část, hlavní část, závěrečná část a pouze činnosti v nich jsou stále obměňovány a s dětmi nadšením očekávány. Z tohoto důvodu by se měl každý lektor pohybových aktivit neustále vzdělávat a sebevzdělávat, aby pohybová aktivita bylo co nejatraktivnější, ale zároveň zdraví jedince prospěšná.

12.2 Výkonnostní část

Sportovní výkon:

- aktuální projev specializovaných schopností sportovce (jedince) nebo kolektivu v daném sportovním odvětví nebo disciplíně.
- je obvykle výsledkem dlouhodobého plánovaného, pravidelného tréninkového procesu adaptace na jeho podněty a výsledkem specializovaných pohybových činností a je ovlivněn působením dalších faktorů.

Sportovní výkonnost:

- schopnost podávat sportovní výkony opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni.

Trénovanost:

- souhrnný stav připravenosti sportovce, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušné sportovní specializace.

Sportovní forma:

- stav optimální specializované připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů.

Vybrané děti (z jedné třídy z 2. - 5. ročníku) byly během školního roku 2013/2014 sledovány a výsledky jednotlivých disciplín byly zaznamenávány. Během jednotlivých cvičebních jednotek docházelo průběžně k tréninku jednotlivých pohybových aktivit, aby se žáci stále vylepšovali a zdokonalovali v

jednotlivých – sledovaných disciplínách. Jednotlivé disciplíny byly cíleně měřeny v měsíci říjnu – tedy na začátku školního roku, kdy se děti již aklimatizovaly, dále byly v následujících měsících průběžně trénovány. Žáci trénovali běh během různých honiček, čímž docházelo k zlepšení fyzické kondice. Hod trénovali pomocí různého náčiní, na různé cíle, pomocí různých her a soutěží, skoky trénovali na trampolíně, či skok na žíněnkách. Ke konci školního roku v měsíci květnu byly jednotlivé disciplíny opět cíleně změřeny a výsledky porovnány, k jakému došlo zlepšení během školního roku. Mezi sledované disciplíny patří hod kriketovým míčkem, skok do dálky a běh na 60 metrů.

Hod kriketovým míčkem – výtah z pravidel

Hmotnost kriketového míčku je minimálně 150 gramů. Míček se na závodech hází z rozběhové dráhy. Hod musí být proveden před odhodovým obloukem. Hází se do výšeče.

Skok do dálky

(skok daleký) je jednou ze sportovních disciplín řazených do lehké atletiky. Jeho cílem je překonání co největší horizontální vzdálenosti jediným skokem (s rozběhem).

Běh na 60 metrů

je po zřídka vypisovaném sprintu na 50 metrů nejkratší sprinterská trať vůbec. Běžně se na mezinárodní úrovni běhá pouze v halové sezóně pod zastřešenou halou.

Tab. 4 Výsledky výzkumu výkonnostní části

Zaznamenané výsledky v průběhu školního roku 2013/2014						
Děti	Hod kriketovým míčkem		Skok do dálky		Běh na 60 metrů	
	Říjen 2013	Květen 2014	Říjen 2013	Květen 2014	Říjen 2013	Květen 2014
Den.	4,5 m	5 m	2 m	2,20 m	11, 3 s	10,7 s

Vr.	5,5 m	7,5 m	1,67 m	2,04 m	11,4 s	10,84 s
Mí.	7 m	12,5 m	2,37 m	2,52 m	10,2 s	9,8 s
Ku.	18 m	19,5 m	2,70 m	2,96 m	10,04 s	9,6 s
Kri.	7,5 m	15 m	1,30 m	1,50 m	11,9 s	11,6 s
Ji.	6 m	6,5 m	1,35 m	1,79 m	12,5 s	12,09 s
Ho.	23 m	26 m	3,20 m	3,45 m	10,28 s	9,67 s
Mar.	17 m	20,5 m	2,17m	2,32 m	12,40 s	11 s

Zdroj (vlastní výzkum)

Výzkumem jsem zjistila, že u všech sledovaných dětí došlo v průběhu školního roku ke zlepšení sportovního výkonu. U některých jedinců došlo dokonce k výraznému zlepšení jednotlivých sportovních výkonů.

Ukázka sebehodnocení dětí jak, zvládají činnosti v hodině TV

Sebehodnocení:

V evropských školách je kladen velký důraz na sebehodnocení žáků. Na základě sebehodnocení žák za sebe a své učení přebírá zodpovědnost, sbírá potřebnou motivaci k učení a lépe se ztotožňuje sám se sebou. Proto, aby sebehodnocení mělo nějaký význam, je zapotřebí držet se určitých podmínek jako např. učitel musí zajistit dítěti příznivé klima, kde se dítě bude cítit uvolněně, bez stresu a získá si pocit důvěry, důležité je nechat dítěti dostatek času a prostoru pro vlastní vyjádření, a také vyjádřit svůj názor - souhlas, či nesouhlas s hodnocením.

Pro mentálně retardované děti je jednodušší malovat k činnosti např. smajlíka- neboli usměvátka. I tento proces je třeba s dětmi „natrénovat“, aby pochopily, co se po nich chce, že záměrem není namalování usměvátků, či mračounů, ale že jde o jejich vyjádření – hodnocení, jak se jim konkrétní činnost, v tomto případě činnost v TV líbí, či jak ji zvládají. Každá činnost je vysvětlena a poté k dané činnosti děti namalují znak, který dle jejich rozhodnutí odpovídá skutečnosti. Pokud tedy nabízenou činnost cítí, že ovládá, namaluje usměvátka, pokud cítí, že ji neovládá, namaluje mračouna. Pokud cítí, že nabízenou činnost zvládá, ale s obtížemi, tak či si není v dané činnosti plně jistý, namalují hlavičku s rovnou pusinkou. Tato metoda malování se osvědčila a je používána 2 x ročně i k ostatním předmětům. Společně s vyjádřením pedagoga, zda se názor dítěte shoduje s realitou.

Sebehodnocení je důležité, že si dítě může samo popravdě uvědomit, zda mu určitá činnost jde, či nikoliv a může se v ní zlepšit. Někdy bývá dítě nerealistické a namaluje si např. samé usměváčky, naopak je někdy příliš skeptické, nevěří si a namaluje samé mračouny. Výsledek je pak s dětmi prodiskutován, např. jakou konkrétní činnost chtějí zlepšit, co se jim nelíbí, nebo je dítě třeba podpořit, že dojde jistě k zlepšení, když se určitá aktivita bude trénovat a pochválit jej za činnosti, které dítě zvládne.

Vysvětlení znaků:



Nabízenou činnost jsem zvládl /a – umím ji.



Nabízenou činností jsem méně zvládl /a méně – docela ji umím.



Nabízenou činností jsem nezvládl /a – neumím ji

Tab. 5 Výsledky sebehodnocení - první čtvrtletí

Činnost	Umím	Docela umím	Neumím
Hod kriketovým míčkem	3	2	3
Skok do dálky	3	1	4
Běh na 60 m	4	4	0
Plazení	6	2	0
Kotoul vpřed	3	1	4
Výstup po žebřinách (střídání končetin)	3	2	3
Výstup po žebřinách (zbavení se strachu z výšek)	5	0	3

Hod míčem na cíl	5	1	2
Pochopení pravidel míčových her	1	7	0
Bruslení	6	0	2
Plavání	8	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Tab. 6 Výsledky sebehodnocení - třetí čtvrtletí

Činnost	Umím	Docela umím	Neumím
Hod kriketovým míčkem	3	5	0
Skok do dálky	5	3	1
Běh na 60 m	8	0	0
Plazení	8	0	0
Kotoul vpřed	5	3	0
Výstup po žebřinách (střídání končetin)	3	5	0
Výstup po žebřinách (zbavení se strachu z výšek)	7	0	1
Hod míčem na cíl	8	0	0
Pochopení pravidel míčových her	6	2	0
Bruslení	6	0	2
Plavání	8	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Tab. 7 Celkové vyhodnocení sebehodnocení dětí

Činnost	Umím		Docela umím		Neumím	
	1. čtvrtl.	3. čtvrtl.	1. čtvrtl.	3. čtvrtl.	1. čtvrtl.	3. čtvrtl.
Hod kriketovým míčkem	3	3	2	5	3	0
Skok do dálky	3	5	1	3	4	1
Běh na 60 m	4	8	4	0	0	0
Plazení	6	8	2	0	0	0
Kotoul vpřed	3	5	1	3	4	0
Výstup po žebřinách (střídání končetin)	3	3	2	5	3	0
Výstup po žebřinách (zbavení se strachu z výšek)	5	7	0	0	3	1
Hod míčem na cíl	5	8	1	0	2	0
Pochopení pravidel her	1	6	7	2	0	0
Bruslení	6	6	0	0	2	2
Plavání	8	8	0	0	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

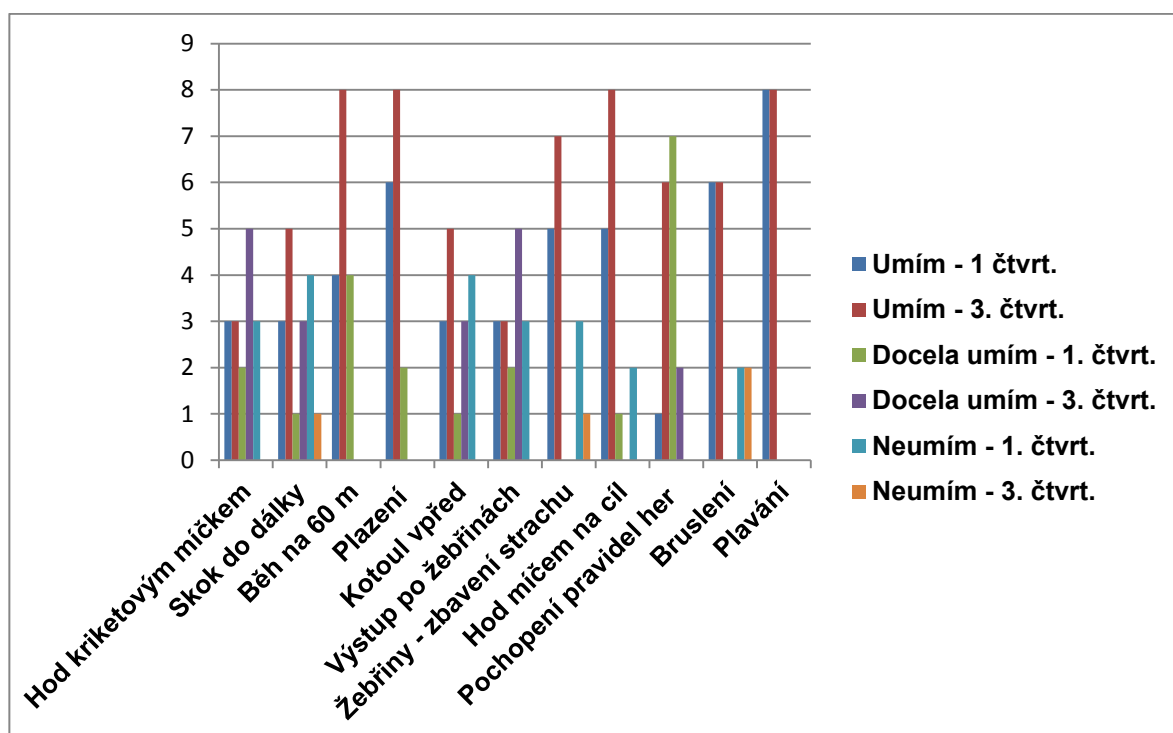
Výsledkem bylo zjištěno, že děti byly ve svých sebehodnoceních velmi realistické a výsledky takřka odpovídaly realitě. Hodnocení proběhlo v první polovině listopadu, druhé hodnocení proběhlo v první polovině dubna. V průběhu školního roku došlo ke zlepšení výkonů dětí, aktivity byly v průběhu hodin tělesné výchovy trénovány pomocí různých her, kdy nenásilnou formou trénovaly jak běh, hod, skok, či plazení. V průběhu školního roku proběhl plavecký výcvik, kde se děti zdokonalily v plavání a 2 děti byly oficiálně označeny za plavce. V zimě byl s dětmi navštěvován zimní stadion, kde se děti opět zdokonalily v bruslení tak, že byly schopny samostatně jezdit po ledě bez pomoci hrazdiček.

V průběhu roku se dětem zlepšila kondice, což je možno ověřit pomocí výsledků - rozdílů, kterých dosáhly v průběhu roku. Díky hodnocení i

sebehodnocení je důležité si uvědomit, co je možno pro děti stále zlepšovat, vylepšovat, jak činnost zdokonalit, aby je více bavila, aby se ji lépe naučily, aby ji lépe pochopily a zvládly, aby překonaly svůj strach a aby se zároveň díky pohybu staly, dle svých možností, silnými a co nejvíce samostatnými lidmi ve společnosti.

Graf č. 2 Celkové porovnání sebehodnocení dětí

Zvládnutí činností v hodině TV – porovnání s prvním a se třetím čtvrtletím.



Zdroj: (vlastní výzkum)

V osobním neformálním rozhovoru, dále formou pozorování, porovnání výsledků, i porovnání výsledků dotazníků – vyjádřením sebehodnocení bylo zjištěno, že děti nabízenou aktivní činnost lépe zvládají ve třetím čtvrtletí, než jak ji zvládaly v prvním čtvrtletí. Některé pohybové ohybové aktivity v prvním čtvrtletí děti nezvládaly, což samy pravdivě ohodnotily, je to dáno tím, že se činnost teprve učily. Ve třetím čtvrtletí, kdy děti nabízené aktivity v průběhu školního roku trénovaly, tak zhodnotily, že aktivity lépe ovládají a jsou v nich jistější, nepůsobí jim již takové potíže a cítí se sebejistěji. Porovnání výsledků je znázorněno jak v tabulce, tak v grafu.

12.3 Zdravotní část

Zdravotní část je blok s konkrétními zdravotními problémy sledovaných žáků a zároveň s konkrétními poruchami postur a nápravnými cviky na konkrétní poruchy. V hodinách tělesné výchovy jsou využívány prvky zdravotní tělesné výchovy, díky kterým bychom měli předcházet či zlepšovat zdravotní stav sledovaných žáků.

Při cvičení je nutno dodržovat pravidla, že cviky nesmí bolet. U protahovacích cviků se cvičí pouze do pocitu mírného tahu. Mělo by se cvičit alespoň 1x denně. Většina cviků přináší úlevu již po cca 1 týdnu. Je nutno dodržovat pitný režim. Všechny zkoumané děti trpí některou poruchou postur, což je uvedeno výše v kazuistice. Během roku byl cvičební program jednotlivě upraven tak, aby děti prováděly zdravotní cviky konkrétně na jejich specifické poruchy postur. Tato část byla hodnocena pouze vizuálně – tedy pozorováním a rozhovorem s rodiči dětí. U dětí došlo během roku k viditelnému zlepšení držení těla. Děti dokázaly lépe udělat jen samotný stoj, či sed a při sedu sedět rovně. Velký problém je stále např. u tureckého sedu, kdy se ještě nejsou všechny děti schopny posadit rovně, tedy s tzv. rovnými zády. Zlepšení jejich stavu mělo vliv i ve školním prostředí, kdy děti seděly v lavicích lépe, čímž se zlepšil i jejich rukopis a tedy celková kvalita písma. Díky zlepšení – posílení svalů ovlivňujících hrubou motoriku, došlo u dětí ke zlepšení jemné motoriky. Celkově mají pravidelné pohybové aktivity pozitivní účinek na celkové zdraví jedince. Správný pohyb je lékem pro tělo i duši, je podstatou zdraví a zárukou dobré kondice. Je důležité pro zdraví jedince, provádět aktivní pohyb, který činí radost.

Kromě poruch postur mají někteří žáci vážné zdravotní potíže, což je více uvedeno v kazuistice. Mezi nejzávažnější patří Hydrocefalus, Westův syndrom, Hypotonický syndrom a Bulbární syndrom. Zde je vysvětlení pojmů, co jednotlivé nemoci způsobují.

HYDROCEFALUS

Jedná se o tzv. mozkomíšní mok – neboli „voda v hlavě“. Mozkomíšní mok chrání mozek proti otřesům a umožňuje z mozkové tkáně odstraňovat odpadní látky a zplodiny metabolismu. Dojde-li k zastavení odtoku

mozkomíšního moku, ten se začne hromadit a způsobí přetlak v mozkovně. U dospělého člověka je to velice nebezpečné, protože lebeční kosti jsou pevně srostlé a není možnost, jak přetlak kompenzovat.

WESTŮV SYNDROM

Westův syndrom je označení pro nebezpečný typ epilepsie, která se vyskytuje v dětském věku. Problematický je zejména v tom, že může vést k poškození mozku a narušení mentálního vývoje dítěte. Syndrom se o něco častěji vyskytuje u chlapců než u dívek.

BULBÁRNÍ SYNDROM

Dysartrie, dysfágie, pokles měkkého patra, snížený nebo vyhaslý dávkivý reflex, atrofie jazyka, fascikulace jazyka. Při progresi může dojít k postižení žvýkacího a mimického svalstva i nervového z V., respektive VII. hlavového nervu. Dále to mohou být poruchy dýchání a srdeční činnosti při postižení center v prodloužené míše nebo X. hlavového nervu.

HYPOTONICKÝ SYNDROM

Obvykle se projevuje pomalejším motorickým vývojem dítěte. Hypotonie se označuje stav, kdy dítě vykazuje známky nižšího svalového napětí. Obvykle se odlišuje svalová hypotonie periferní, spojená s poruchami periferních nervů nebo míchy, a hypotonie centrální, která je projevem narušené funkce mozku.

12.3.1 Kazuistické případy žáků se zdravotním postižením

V hodinách TV je třeba brát stále zřetel nejen na mentální stav žáků, ale hlavně na zdravotní postižení jednotlivých žáků, v případě malé nepozornosti, může dojít k nečekané zdravotní komplikaci, proto je třeba velká pohotovost, pozornost a opatrnost. Sledovat i nepatrné změny v chování žáků, které by mohly způsobit zdravotní komplikace postižených žáků. V kazuistických případech jsou vybráni 2 chlapci s největšími zdravotními komplikacemi a popis, jak jakým způsobem je brán zřetel na jejich zdravotní postižení, na co je třeba dát v hodinách TV zřetel, jaký pohybový rozvoj chlapci během školního roku dosáhli.

Kazuistický případ 1

Chlapec Mar. je na spodní hranici pásma středně těžké mentální retardace, má syndrom ADD a hydrocefalus, zároveň vykazuje i veškeré příznaky dyspraxie, nebyla však u něj oficiálně diagnostikována. Chlapec však nezvládal žádné běžné pohybové činnosti, neuměl zkoordinovat pohyb, měl velké problémy s úlohami vyžadující jemnou motoriku. Nezvládal ani běžné činnosti v oblasti sebeobsluhy. Jeho pracovní tempo bylo velmi pomalé, rukopis měl však velmi úhledný. V praxi to znamenalo, že jediné, co chlapec reálně dokázal, bylo najíst se. Od začátku byl chlapec vše nově učen, protože neměl naučené žádné úkony. Doma za něj veškeré úkony činila matka, a tak chlapec nedokázal, neuměl vůbec nic. Byl tedy ve škole učen základním úkonům sebeobsluhy (např. umýt si ruce, obléci se,..), po postupně složitější úkony. V hodinách TV se chlapec učil, jako malé dítě postupně lézt, válet sudy, držet míč, házet míč,.. Vzhledem k tomu, že trpí hydrocefalem, musel používat vždy jen měkký – molitanový míč a též ostatní spolužáci museli dát pozor, aby se chlapec neuhodil, či nedostal ránu míčem. Chlapec, i kvůli své nadváze, se ale velmi rychle unaví a zapotí, proto musí být brán zřetel na jeho fyzický stav a chlapec musí častěji odpočívat a mít u sebe stálý přísun tekutin. Ač je tato práce zaměřená jen na jeden školní rok, tak chlapec, vzhledem k tomu, že je již v pátém ročníku, tak je pod vedením pedagogů již 5 let. Během té doby udělal obrovské pokroky. Tento chlapec, který se na počátku školní docházky nedokázal ani obléci, tak v 5. ročníku již zvládal tyto, ale i všechny ostatní úkony. Jeho pracovní tempo stále zůstalo pomalé, ale paradoxně v hodinách TV cvičí s obrovským nasazením, cvičí s chutí. Zvládá všechny aktivity, dokáže velmi dobře házet míčem i se míči uhýbat, nebo naopak jej chytat. Během školního roku se podstatně zlepšily i jeho výkony v jednotlivých pohybových aktivitách. Veškeré aktivity s nadšením přijímá a vykonává je.

Kazuistický případ 2

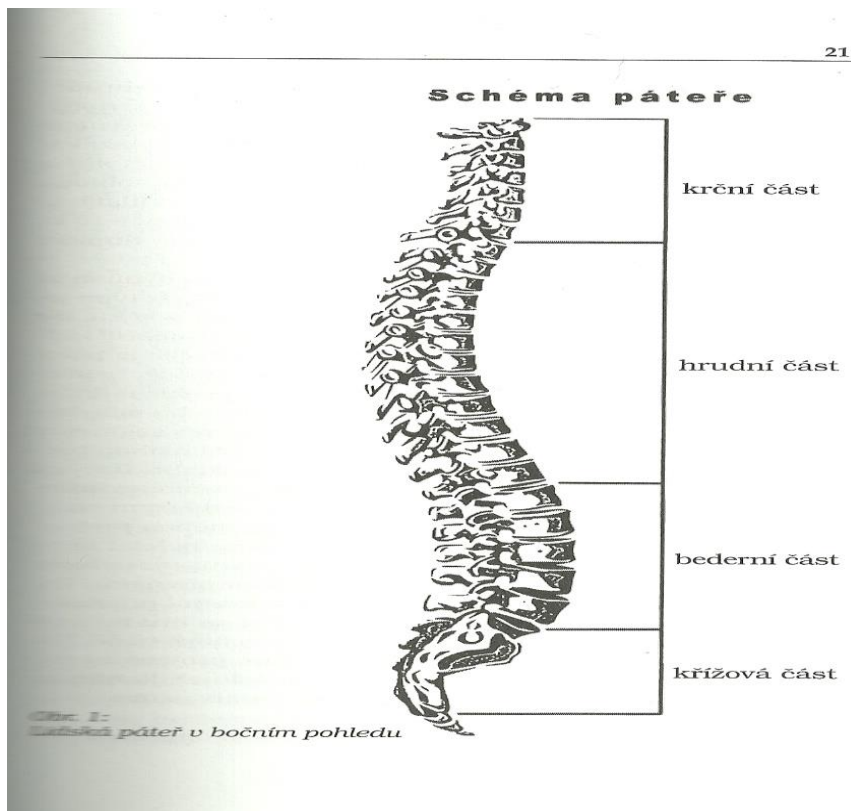
Chlapec Ku. se speciálními vzdělávacími potřebami – více vadami (centrální hypotonický syndrom, Westův syndrom, Bulbární syndrom, vada zraku, lehká mentální retardace, Dětskou mozkovou obrnou hemiparetické formy, narušená komunikační schopnost – porucha expresivní řeči. Dyslálická řeč. Chlapec je v oblasti jemné motoriky značně limitován. Nemá upevněné základní hygienické návyky. Chlapec, když začal navštěvovat první ročník,

nezvládal podobně jako v předchozím kazuistickém případě, žádné běžné činnosti, neuměl zkoordinovat pohyb, měl velké problémy s úlohami vyžadující jemnou motoriku. Nezvládal ani běžné činnosti v oblasti sebeobsluhy. Pravou ruku nosil za zády a vůbec ji nepoužíval. V tomto případě však činnost znal, ale nepoužíval, protože byl zvyklý z domova, že nemusí nic dělat. Byla to jeho mazanost a očekával, že stejný přístup tzv. obskakování bude i ve škole. Dělal jen činnost, která byla pro něj zajímavá, např. jízda na kole, čímž bylo zjištěno, že pravou ruku ovládá, jen ji nepoužívá, protože nemusí a protože činnost není pro něj dostatečně zajímavá, (např. obléci se). V tomto případě se spíše jednalo ne o proces učení činností, ale proces převýchovy a naučení co největší samostatnosti a překonání tvrdohlavosti chlapce. Přesto je v každém případě brán zřetel na jeho zdravotní stav. Pravou ruku začal postupně stále více používat, přesto, že mu jemná motorika dělá obtíže, tak při hodině TV se naučil zvládat běžné pohybové aktivity, dokáže výborně házet střídavě oběma rukama míč, dokáže jej chytit, umí jezdit na kole, naučil se bruslit na bruslích. Největší komplikací je nemoc - bulbární syndrom – neboli nadměrně slinění. Chlapec stále nepřiměřeně sliní, z domova neměl vůbec vypěstované hygienické návyky, opět byl zvyklý, že jej někdo utírá. Nejprve jsme vyzkoušeli používání dětských brindáků, ale bohužel neplnily účel, který byl předpokládán. Stále vše a všichni byli od chlapce poslinění. Jen tím, jak chlapec jen dýchá, tak mu stále z úst vychází sliny. Nastal proces učení sebeobsluhy, aby se chlapec tedy sám utíral ústa. Tento proces stále probíhá a stále není u chlapce pevně zakořeněn, protože bohužel je tato činnost vyžadovaná jen ve škole, s ohledem vůči ostatním. V hodinách TV má tedy stále při ruce či přímo v ruce hadřík na utírání úst, nemůže např. vykonávat pohybovou činnost plazení (po zemi, po lavičce), aby neslinil na zem, po které se budou plazit další děti. Jiné výraznější obtíže chlapec nemá. Postupně začal být velmi samostatný, veškeré činnosti začal vykonávat s nadšením a ochotou činnosti konat. Přes veškeré zdravotní komplikace, které chlapec má, je chlapec nejšikovnější ze všech sledovaných dětí. Je výborný v běhu, ve skoku, v hodů, svůj handicap přestal brát jako handicap, ale jako výzvu porazit sám sebe a činnost dokázat. V tomto směru a vůči všem zdravotním prognózám, tento chlapec vyhrál sám nad sebou. Porazil jak svou tvrdohlavost, tak nepříznivé prognózy lékařů.

12.3.2 Poruchy postur a nápravné cviky

Nejčastější poruchy postur, se kterými se setkáváme u školní mládeže.

Obr. 3 Schéma páteře



Zdroj: (Rašev E., Škola zad, 1992)

Kulatá záda – odstávající lopatky (hyperkyfóza hrudní páteře).

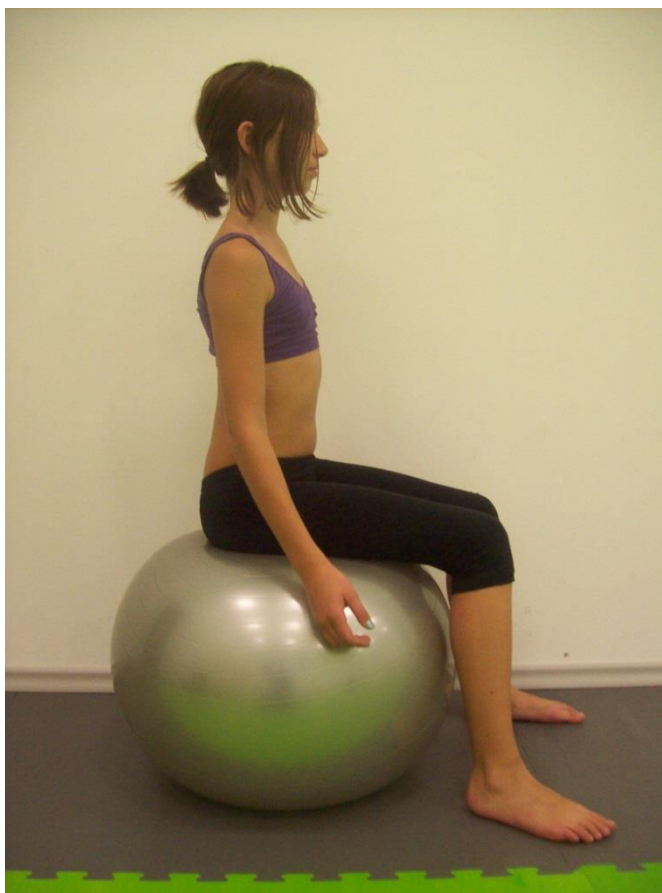
Výsledek dysbalance mezi zkracujícími se prsními svaly a ochablými mezilopatkovými svaly, povolená břišní stěna.

Zásady vyrovnání: posílit svalstvo šíjové, posílit svalstvo zad, protáhnout svalstvo prsní, posílit svalstvo břišní

Vhodná cvičení: všechny přímivé cviky, všechny cviky posilující svalstvo zádové a mezilopatkové, všechny cviky pro rozvoj hrudníku, dechová cvičení, cvičení pro posílení svalstva břišního, cvičení pro správné postavení pánve

Nevhodná cvičení: ohnuté předklony, cvičení podporová, dlouhodobá visová cvičení, často opakované kolébky nebo kotouly bez předchozí nebo následné kompenzace, skoky do hloubky, zvedání a nošení těžkých předmětů. (Rašev E., 1992)

Obr. 4 Sed na míči



(vlastní zdroj)

Správný sed na míči

Postavení dolních
končetin:

- paty jsou pod koleny,
klouby kyčelní jsou výše
než klouby kolenní

Postavení pánve:

- kosti kyčelní jsou
v rovině

Postavení páteře:

- plynulé protažení
bederní a hrudní páteře
- plynulé napřímění krční
páteře

Postavení horních Zdroj:

končetin:

- horní končetiny jsou
vytočeny dlaněmi vpřed

Zvětšená lordóza bederní. Často doprovází hyperkyfózu. Je způsobena opět svalovou dysbalancí. Zkracují se bederní vzpřimovače, ochabují přímé svaly břišní, je zkrácené svalstvo na zadní straně dolních končetin.

Zásady vyrovnání: protáhnout svalstvo bederní, posílit svalstvo břišní, protáhnout svalstvo na zadní straně dolních končetin, uvolnit oblast kyčelních kloubů.

Vhodná cvičení: cvičení pro posílení břišního svalstva, hluboké předklony se zařazením kompenzačních přímivých cviků, cviky pro správné postavení pánve, cvičení pro uvolnění kyčelních kloubů, kolébky vzad a kotouly, plazení, lezení, podlézání, přelézání apod.

Nevhodná cvičení: bederní záklony a všechny cviky, kde se tyto cviky vyskytují (mosty), zvedání těžkých předmětů, dlouhé stání a výdrže v

postojích, opakované skoky, poskoky a skoky do hloubky. (Rašev E., 1992)

Skoliotické držení – funkční bočitost páteře je nápadná nestejnou výškou ramen, porušenou souměrností obrysu trupu. Příčinou je pravděpodobně oslabení svalstva trupu nebo jednostranné zatěžování.

Zásady vyrovnání: zajistit vyrovnání a rozvoj páteře ve všech směrech symetrickými prvky, posilovat svalstvo břišní a zádové současně a využitím cviků protahovacích a uvolňovacích, zajistit rozvoj hrudníku posilováním dýchacího svalstva, zlepšit svalovou rovnováhu.

Vhodná cvičení: protahování páteře ve všech směrech, cviky pro posílení břišního a zádového svalstva, cvičení dechová, cvičení visová.

Nevhodná cvičení: všechna namáhavá cvičení přetěžující oslabené svalstvo, jednostranná cvičení výdržová, nárazovité pohyby, poskoky (dlouhodobé), skoky do hloubky, nošení těžkých břemen, dlouhodobé pochody s neúměrnou zátěží. (Hnízdil J.,2005)

Ploché nohy – vážně naruší statiku celé postavy a projeví se vybočením páteře. Podélně plochá noha x příčně plochá noha. Příčinou je oslabení svalstva a vaziva klenby nožní dlouhodobým stáním, dlouhými pochody, nadměrnou hmotností těla, nevhodná obuv, vrozená vada.

Zásady vyrovnání: procvičení a posílení všech svalů a vazů na noze, nošení vhodné obuvi, péče o nohy, hygiena, otužování

Vhodná cvičení:

Aktivní – klopení a odchylování chodidel, procvičování uchopovací schopnosti prstů, přenášení hmotnosti těla na vnější (malíkovou) stranu chodidel, našlapování na tyče, lana, příčky, chození naboso na nerovném terénu

Pasivní – procvičování prstů a chodidel pomocí rukou, provádění masáže chodidel

Nevhodná cvičení: dlouhodobé stání, dlouhodobé pochody s nevhodnou zátěží, dlouhotrvající skoky a poskoky, skoky do hloubky, chození naboso po tvrdém, rovném terénu, chůze v nevhodné obuvi. (Rašev E.,1992)

Vbočená a vybočená kolena – objevují se ve stoji spojném.

Zásady vyrovnání: dosáhnout svalové rovnováhy dolních končetin, protahovat zkrácený sval lýtkový, přímý sval stehenní a přitahovače stehna, posilovat

ochablou zevní i vnitřní hlavu čtyřhlavého svalu stehenního a sval přední holenní

Vhodná cvičení: cvičení na správné postavení pánve a kolen, zlepšení pohyblivosti v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu se současným zpevněním ochablých svalů a vazů kolem těchto kloubů, vhodné je plavání a jízda na kole.

Nevhodná cvičení: jakékoli přetěžování, bruslení a lyžování

Příčiny vadného držení těla – svalové oslabení, jako důsledek nerovnoměrného zatěžování, hypokineze nebo naopak přetěžování projevující se zvýšeným napětím ve svalech. Dalšími příčinami mohou být i fyziologické podmínky např. LMD nebo duševní stav dítěte. (Rašev E., 1992)

13 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Průzkum byl prováděn v průběhu školního roku 2013/2014. Výzkumu se účastnili žáci praktické školy (2. – 5. ročník), kteří byli v průběhu roku sledováni během vedení hodin TV. Následně byl s dětmi 2 x během školního roku, tedy v prvním a třetím čtvrtletí, uděláno hodnocení i sebehodnocení, jak jsou spokojené s nabízenou činností, jak nabízené aktivity zvládají. Výsledky:

Diskuse

Podařilo se mi prokázat, že díky vhodné motivaci a vhodně motivovaným činnostem dětí provádí pohyb rády a předmět tělesná výchova je jejich oblíbeným předmětem. Přes mentální či zdravotní handicap sledovaných dětí jsem prokázala, že jsou schopné zlepšit své výkony a výkony některých dětí jsou rovnocenné se zdravými dětmi. Nejdůležitější je správná motivace těchto dětí. Je důležité respektovat individuální výukové požadavky dětí, používat jednoduché způsoby sdělování požadavků. Výuka musí být správně demonstrována, musí využívat motivačního systému i dle zájmů žáků, střídat činnosti, zachovat klidný a empatický přístup a nejdůležitější je děti v činnosti podporovat a oceňovat nejen výkony, ale i samotné snahy dětí a dát každému dítě možnost poznat úspěch. Je tedy důležité, aby sám pedagog měl k pohybu pozitivní přístup a uměl vzbudit zájem u žáků o nabízené aktivity vhodnou motivací. Samotná pohybová

aktivita musí být pestrá, lákavá a zajímavá, aby se děti těšily na další hodinu. Je důležité mít k dětem pozitivní vztah, ale zároveň být pro děti pozitivní autoritou.

Výsledky svého výzkumu jsem si ověřila pozorováním a neformálním rozhovorem s pozorovanými žáky.

Hypotéza č. 1

Domnívala jsem se, že děti vhodnou motivací jsou s hodinou TV spokojeni. Tato hypotéza se mi potvrdila. Žáci jsou s hodinou tělesné výchovy velmi spokojeni. Žáci jsou v hodinách stále pozitivně motivováni a hodina tělesné výchovy se jim líbí. Tato hypotéza mě potěšila, neboť je pro mě důležité hodinu sestavit tak, aby se v ní děti co nejvíce naučily díky vhodné motivaci a hodina se jim líbila.

Hypotéza č. 2

Předpokládala jsem, že děti jsou spokojené s pohybovými činnostmi a pohybovými aktivitami, které v hodinách TV vykonávají. Tato hypotéza se potvrdila jen z části. V prvním čtvrtletí se žákům některé aktivity líbily jen zcela, ve třetím čtvrtletí převládají odpovědi, že se jim uvedené pohybové aktivity líbí. V neformálním rozhovoru jsem se dozvěděla, že pro některé žáky byly některé aktivity v hlavní části zpočátku obtížné, tudíž se jim činnost líbila jen z části. V průběhu školního roku se však žáci činnost naučili, nebo ji lépe zvládali než na počátku školního roku, proto ve třetím čtvrtletí převládaly odpovědi s kladnou odezvou.

Hypotéza č. 3

Domnívala jsem se, že se u sledovaných žáků zvýší a zlepší pohybové výkony alepší se jejich fyzická zdatnost. Díky porovnání výsledků ze začátku školního roku a výsledkům ke konci roku, což je znázorněno v tabulce ve výkonnostní části, jsem si ověřila, že i mentálně retardovaní žáci jsou schopni díky vhodné motivaci, dostatečnému procvičování nového pohybového úkonu, opakováním již zafixovaného pohybového úkonu, jsou schopni výrazného zlepšení fyzického výkonu. Žáci v průběhu roku trénovali vybrané pohybové aktivity a v závěrečném měření bylo zřejmé, že se žáci ve svých výkonech podstatně zlepšili. Výsledek mě velmi potěšil, protože je zřejmé, že

pravidelným tréninkem je možné i u mentálně retardovaných dětí dosáhnout výrazné zlepšení v pohybových aktivitách.

Hypotéza č. 4

Předpokládala jsem, že jsou žáci spokojeni se svými sportovními výkony.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Žáci měli sami hodnotit - sebehodnotit, jak zvládají nabízené pohybové aktivity.

V prvním čtvrtletí se vyskytovalo celkem hodně odpovědí, že nabízenou pohybovou aktivitu děti neumí. Jejich vyjádření bylo reálné, neboť uvedené aktivity, ve kterých sledovaní žáci odpovídali, že aktivity neumí, odpovídaly realitě. Ve třetím čtvrtletí se vyskytly jen 4 odpovědi, že pohybovou aktivitu děti nezvládají. Z toho 2 odmítavé odpovědi byly u aktivity bruslení, což bylo reálné, protože 2 sledované děti bruslení nenavštěvovaly. Jedno kvůli zdravotnímu stavu. Druhé dítě, z důvodu, že nevladnulo brusle. Potěšilo mě, že ve třetím čtvrtletí výrazně přibýly kladné odpovědi, že si jsou žáci jisti, že pohybovou aktivitu zvládají. Tedy, že jim vzrostlo sebevědomí natolik, že si jsou vědomi, že jim již pohybová aktivita nečiní potíže a aktivitu umí. Nebo alespoň aktivitu docela zvládají, což je také již pozitivní posun od odpovědi, že činnost nezvládají. Je třeba udělat plán, jakým způsobem žáky motivovat, aby aktivity, které jsou dostupné všem dětem, zvládli všichni.

Hypotéza č. 5

Předpokládala jsem, že díky hodinám TV dojde k vytvoření schopnosti samostatného koordinačně dokonalejšího pohybu. Tuto hypotézu mohu potvrdit jen díky pozorování, že opravdu došlo k vytvoření schopnosti samostatného a koordinačně dokonalejšího pohybu. U dětí se zlepšily i činnosti sebeobsluhy, zlepšila se míra socializace a zlepšily se i komunikační dovednosti.

ZÁVĚR

Díky výzkumu jsem zjistila, že vytrvalým tréninkem a intenzivním, pestrým cvičením, které je motivačně zaměřeno na děti s lehkou retardací, dále když je žákům umožněn individuální přístup a individuální výukové požadavky vůči jednotlivým potřebám a zdravotním či mentálním handicapům sledovaných dětí, je možno dosáhnout úspěchu, jak ve výkonu, tak v celkových výsledcích v jednotlivých disciplínách, které byly v průběhu roku trénovány a hodnoceny. Žákům musí být umožněna dokonalá vizualizace, veškeré požadavky se musí sdělovat jednoduchým způsobem. Výuka má probíhat formou demonstrace, manipulace, motivačním systémem dle zájmů žáků, je důležité časté střídání činností kvůli udržení pozornosti žáků. Je nutné dostatečně procvičovat nové pohybové úkony a upevňovat již naučené aktivity, respektovat osobní tempo žáků, mít vůči žákům klidný a empatický přístup a oceňovat nejen úspěchy, ale i samotné snahy dětí a dát tedy zažít pocit úspěchu každému z dětí. Je přínosné děti od počátku vtáhnout do děje pomocí hry, čímž děti nemají pocit, že se učí. Je důležité, aby děti pohyb vykonávaly správně, ale vhodnou motivací a citlivou opravou chyb, pohyb činily rády a neměly pocit, že se učí.

Mezi cíle vzdělávání dětí s mentálním postižením patří nejen osvojení základů sebeobsluhy, dosažení určité míry socializace, rozvoj komunikačních dovedností, ale i vytváření schopnosti samostatného a koordinačně dokonalejšího pohybu.

Důležitější však než výkon je samotná motivace dětí, aby pohybovou aktivitu dělaly rády a s nadšením. Tím, že k aktivitě přistupují s pozitivním přístupem, dělají aktivitu rády a s nadšením a zároveň s plným fyzickým nasazením, kterého jsou schopny. Díky tomu je vlastně vedlejším produktem zlepšení jejich fyzické kondice, zlepšení držení těla, zlepšení fyzických výkonu. Nejdůležitější je radost z pohybu jako taková.

Povinností každého lektora pohybových aktivit by mělo být neustálé vzdělávání a sebevzdělávání, aby pohybová aktivita byla pro cvičence co nejatraktivnější, neboť pohyb je velmi důležitý pro rozvoj tělesných orgánů a funkční systém celého těla, rozvíjí celý pohybový systém, umožňuje seberealizaci a zároveň pomáhá rozvíjet pohybové vlastnosti, díky pohybu se rozvíjí rozumové vlastnosti, pohybem předcházíme civilizačním chorobám,

zároveň získáváme a obohacujeme své sociální vztahy. Zároveň se upevňuje sociální cítění a potřeba spolupráce.

Má práce by mohla být přínosem pro pedagogy, lektory cvičení, ale i vychovatele, či samotné maminky, kterým se narodilo postižené dítě a chtějí mu pomoci k co největšímu osamostatnění a jeho život co nejvíce obohatit. Práce je tedy přínosná pro lidi, kteří se věnují dětem a chtějí se jim ve svém životě a ve své praxi věnovat co nejlépe. Pedagogům poskytne cílené a podrobné myšlenky, jak naplánovat a připravit herní aktivity pro děti mentálně postižené – nápady, které lze okamžitě využít v hodinách TV.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CACEK J., *Integrovaná výuka a tělesná výchova na ZŠ*, Praha: PORTÁL.

ISBN 97-880-210-49-888

ČASPV, *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*, Praha 2009

ČASPV, *Cvičitel ČASPV III. Třídy*, Praha 2011

ČERNÁ M., *Zdravý způsob života mentálně postižených*, Praha: AVICENUM

1990, ISBN 802-0100-199

DVOŘÁČEK J., *Kompendium pedagogiky*, Praha: Univerzita Karlova v Praze

2009. ISBN 978-80-7290-405-1

DVOŘÁKOVÁ H., *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, Praha: TeMi 2009. ISBN

978-80-87156-26

GALLOWAY J., *Děti v kondici*, Praha: nakladatelství GRADA 2000. ISBN 978-

80-247-2134-7

GAVORA P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: PAIDO 2000. ISBN 80-

85931-79-6

HNÍZDIL J., *Bolesti zad: mýty a realita*, Praha:TRITON 2005. ISBN 80-7254-

659-7

KARÁSKOVÁ V., *Pohybová čítanka*, Olomouc: nakladatelství HANEX 1993

KOBZOVÁ A., *Míč je tu pro nás*, Brno: PAIDO 2002, ISBN: 80-7315-015-8

KOLÁŘ, *Rehabilitace v klinické praxi*, Praha: Galén 2010, ISBN 978-80-7262-

657-1

MAZAL F., *Hry a hraní pohledem ŠVP*, Olomouc: nakladatelství Hanex 2007.

ISBN 978-80-85783-77-3

MAZAL F., CHLOPKOVÁ J., *Pohybové pohádky předškoláků*, Olomouc:

nakladatelství HANEX 1994. ISBN 80-85783-04-05

MĚKOTA K., *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*, Praha: PORTÁL 2007

ISBN 978-80-2441-72-85

MILLEROVÁ V., *Běhy na krátké tratě*, Praha: Olympia 1994. ISBN 80-7033-

570

NEVĚČNÍ A. a J., *Hrajeme si a cvičíme s dětmi*, Olomouc: Nakladatelství

Rubico 2010 ISBN 978-80-7346-111-9

NOVOSAD L., *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*, Praha: PORTÁL 2005 ISBN 978-80-7367-873-09

NOVOTNÁ, *Fit programy pro ženy*, Praha: GRADA 2005. ISBN 24-76-42-52

PÁVKOVÁ J., *Pedagogika volného času*, Praha: PORTÁL 2002. ISBN 978 - 80-7367-423-6

PERIČ T., *Sportovní trénink*, Praha: GRADA 2010. ISBN 978-80-247-2128-7

RAMÍK K., *Cviky na vaši bolest*, Praha: GRADA 2008. ISBN:978-80-247-2391-4

RAŠEV E., *Škola zad*, Praha: DIREKTA 1992, ISBN 8090027261

RYCHLÍKOVÁ, *Bolesti v kříži*, Praha: MAXDORF 2012. ISBN 978-80-7345-2735

SKOPÁLEK J., *Abeceda cvičitele*, Praha: MÍR 1986.

SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*, Praha: Univerzita Karlova v Praze 2000. ISBN 382-054-00

SLOWÍK J., *Speciální pedagogika*, Praha: GRADA 2007. ISBN 978-80-247-1733-3

STRNAD P., *Vybrané kapitoly z tělesné výchovy zdravotně oslabených*, Praha: Státní ped.nakladat.

SUCHOMEL, *Spondylosintéza*, Praha: Galén 2006. ISBN 978-80-7262-477-5

Svět potravin pro Váš zdravý stůl, 02/2013

ŠPRINGROVÁ PALAŠČÁKOVÁ I., *Cvičení na velkém míči*, Praha: I.Špringrová 2006, ISBN 978-80-254-1684-6

TROJAN S., *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*, Praha: GRADA 2005. ISBN 978-80-247-6618-8

VELÉ, *Kineziologie*, Praha: PRAGMA 1995. ISBN 978-80-7254-837-8

VOLFOVÁ H., Kolovská I., *Předškoláci v pohybu*, Praha: nakladatelství GRADA 2008. ISBN 80-247-2317-4

Seznam obrázků

Obr. 1	Ukázka pohybových aktivit v úvodní části cvičební jednotky	81
Obr. 2	Ukázka pohybových aktivit v hlavní části cvičební jednotky	83
Obr. 3	Schéma páteře	97
Obr. 4	Sed na míči	98

Seznam tabulek

Tab. 1	Přístupy definování mentálního postižení	28
Tab. 2	Ukázka hodnocení spokojenosti v hodině TV – první čtvrtletí	84
Tab. 3	Ukázka hodnocení spokojenosti v hodině TV – třetí čtvrtletí	85
Tab. 4	Výsledky výzkumu výkoností části	87
Tab. 5	Výsledky sebehodnocení - první čtvrtletí	89
Tab. 6	Výsledky sebehodnocení – třetí čtvrtletí	90
Tab. 7	Celkové vyhodnocení sebehodnocení dětí	91

Seznam grafů

Graf č. 1	Celkové vyhodnocení spokojenosti s hodinou TV	85
Graf č. 2	Celkové porovnání sebehodnocení dětí	92

Seznam příloh

Příloha A	Ukázky cvičebních jednotek	I
Příloha B	Ukázky nápravných cviků	VII
Příloha C	Fotogalerie	XI

PŘÍLOHY:

Do příloh jsem vložila více ukázek ze cvičebních jednotek na různá roční období. Ukázky nápravných cviků a fotografie z cvičebních jednotek.

Příloha A Ukázky cvičebních jednotek

Cvičební jednotka: BRUSLENÍ (LYŽOVÁNÍ) V ZIMĚ

Úvodní část: Rušná část:

Papírové lyže (brusle) – pohyb vpřed, vzad, bokem, po kamenech

Průpravná část: „Na bruslích bruslíme rádi,
bruslíme i s kamarády,
jedu sem a potom tamhle,
piruetu zvládnou také,
vždyť jsem přece šikulka
a ne žádná bambulka.“

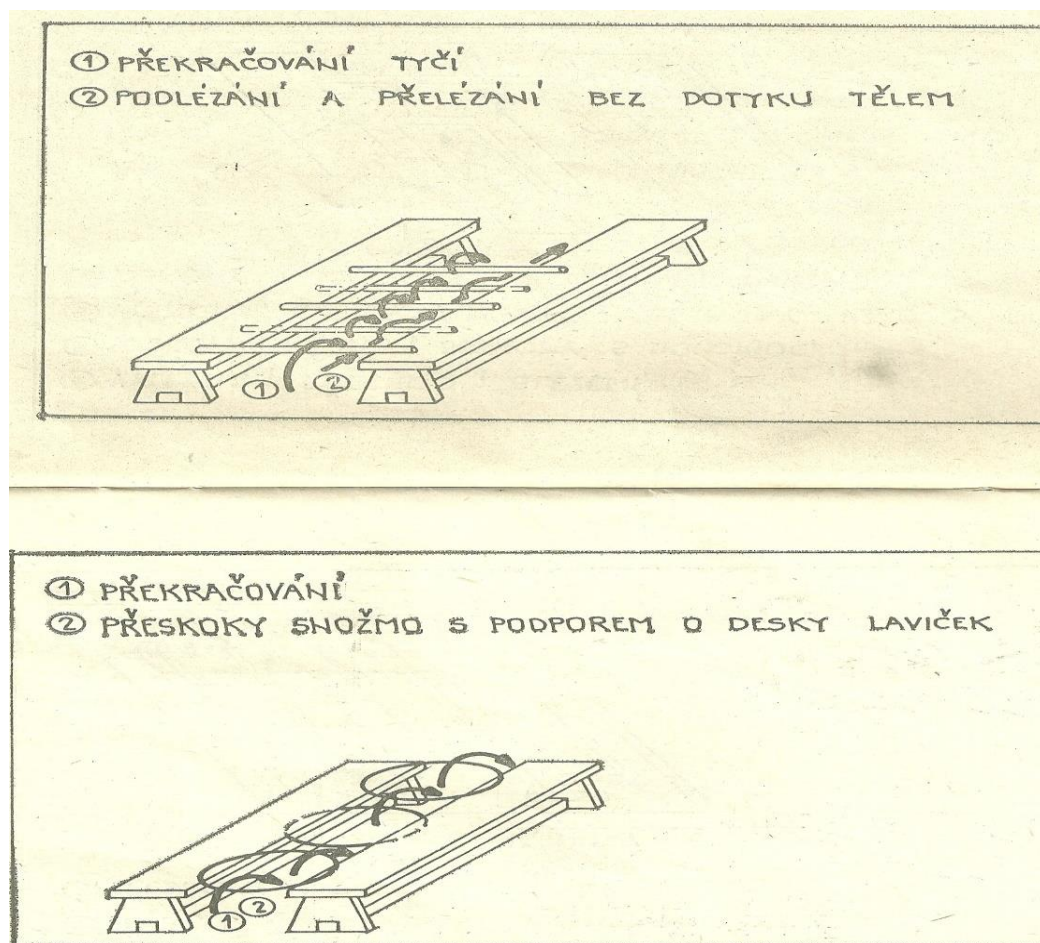
Děti leží na karimatkách kolem provazu zatočeného do kruhu – jako brusliště.

Nácvik jednotlivých poloh:

- leh, leh na břiše, ruce vzpažit a uchopit lano. Zdvih lana koukáme se pod led.
- leh na zádech, vzpažit, uchopit lano a předpažit.
- sed pokrčmo, nohy na brusliště a ven, pak střídavě pravá noha, levá noha
- sed zkřížený- turecký: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit (s lanem)
- klek sedmo, rotace trupu a hlavy na jednu/na druhou stranu (otáčení za maminkou)
- podlézat lano, přelézat lano
- běh s lanem, běh bez lana – kolem brusliště

Hlavní část : Pomůcky: žíněnky, lavičky, tyče, kruhy.

Hlavní činnost: překračování tyčí, podlézání a přelézání bez dotyku tělem, překračování, přeskokování snožmo s podporem o desky laviček.



Zdroj: (Skopálek J., Abeceda cvičitele)

Doplňková činnost: nácvik a zdokonalování převalů, válení, kolébka, lezení, různé variant.

Závěrečná část: Závěrečná hra: Masáž bruslařů, polovina dětí si lehne a druhá polovina dětí masíruje ležící spolužáky, poté si vymění děti role.

Téma cvičební jednotky: PODZIM

Úvodní část: Rušná část: V prostoru jsou rozmístěná jablíčka (nebo červené drátěnky, papírová jablíčka). Děti běhají a jablíčka sbírají, vždy jen jeden kus a

donesou jej „domů“.

Průpravná část: „Roste, roste stromeček,
na stromečku kvíteček.
Až kvíteček odkvete,
jablíčko z něj vyroste.
Pak jablíčko utrheme,
mamince ho odnese.“



(Nevěční A.a J., 2012)

Nácvik jednotlivých poloh s jablíčkem:

- leh, zvedat střídavě jednu/druhou ruku (s jablíčkem), jednu druhou/nohu
- leh na břicho – misticu, vzpažit a nadzvednout ruce i nohy
- sed roznožný, předpažit, rotace s jablíčkem
- sed roznožný, jablíčko kutálíme na chodidlo jedné nohy, poté druhé nohy

- sed roznožný, vzpažit – utrhnout si jablíčko, poté jablíčko na krk pod hlavu,
- sed zkřížený – turecký – předklon, záklon, úklon hlavy
- sed pokrčmo – jablíčko podávat pod nohama, nohy pak vždy nadzvednout
- vzpor dřepmo a výskok s jablíčkem
- stoj, otočit trup, kroužení trupem

Hlavní část:

Pomůcky: lavičky, tyče, kruhy, napnutá guma, případně malé bedýnky

Hlavní činnost: Stanoviště s několika lavičkami, na dvě lavičky položené tyče sloužící k překračování, podlézání a přelézání bez dotyku tělem, na dalších lavičkách položené kruhy, též k překračování, přeskoky snožmo s podporem o desky laviček. Třetí stanoviště jsou otočené lavičky s křížem provlečenou gumou a kobercem pod nimi slouží k překračování, přeskoky s dopomocí, přelézání, podlézání.

Závěrečná část : Závěrečná hra : „Jablíčko“ jablíčka (nebo červené drátěnky, papírová jablíčka), lavičky, prostor haly. Jablíčka na stromech dozrála, bohužel však začala ze stromů padat a někam se zakutálela. Děti jdou na chvíli s jedním pedagogem do jiné místnosti (nářadovny uklidit pomůcky), zatím co v prostoru haly schová druhý pedagog „jablíčka“, ale tak, aby jejich malá část byla odkryta. Kdo nalezne nejvíce jablíček, vyhrává. Děti je následně hledají.

Téma cvičební jednotky: LÉTO

Úvodní část: Rušná část:

Honička na lepidlo. Volný běh po hale a na povel se musí vždy určený počet běženců spojit určenou částí těla (rukou, nohou, zády, pusinkou,...) Sociální hra slouží zároveň k uvědomění si částí těla.

Průpravná část:

„Podívej se, milá teto,
 už se blíží krásné léto.
 A až bude tepla více,
 budem plavat převelice.
 Budem plavat prsa, znak,
 ať jsme silní jako drak.“



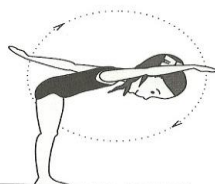
Podívej se, milá teto,
 (V tureckém sedu dáme ruce
 v týl a střídavě otáčíme trupem
 vlevo a vpravo.)



už se blíží krásné léto.
 (V tureckém sedu upažíme
 ruce do svícnu a provádíme úklony
 trupem vlevo a vpravo.)



Až zas bude tepla více,
 (Vyskočíme na nohy.)



budem plavat převelice.
 (Postavíme se a v mírném předklonu,
 plaveme kraul.)



Budem plavat prsa, znak,
 (Postavíme se a plaveme znak.)



ať jsme silní jako drak
 (V mírném podřepu předpažíme
 z prstů uděláme drápy, vyceníme
 zuby a zakřičíme jako drak)

„Zdroj: (Nevěčnická A. a J., 2012)“

Nácvik jednotlivých poloh s vodou naplněnou 0,5 l PET lahví:

- lež, zvedat střídavě jednu/druhou ruku (s lahví), jednu druhou/nohu
- lež, lahev pod zadeček, nohy přednožit
- sed roznožný na pet lahvi, předpažit, upažit, připažit,.. - rovná záda, udržení rovnováhy
- sed roznožný, lahev kutálíme na chodidlo jedné nohy, poté druhé nohy
- sed, lahev kutálíme k chodidlům
- sed roznožný, vzpažit, ruce pokrčit a lahví se dotknout zad
- sed zkřížený – turecký – předklon, záklon, úklon hlavy

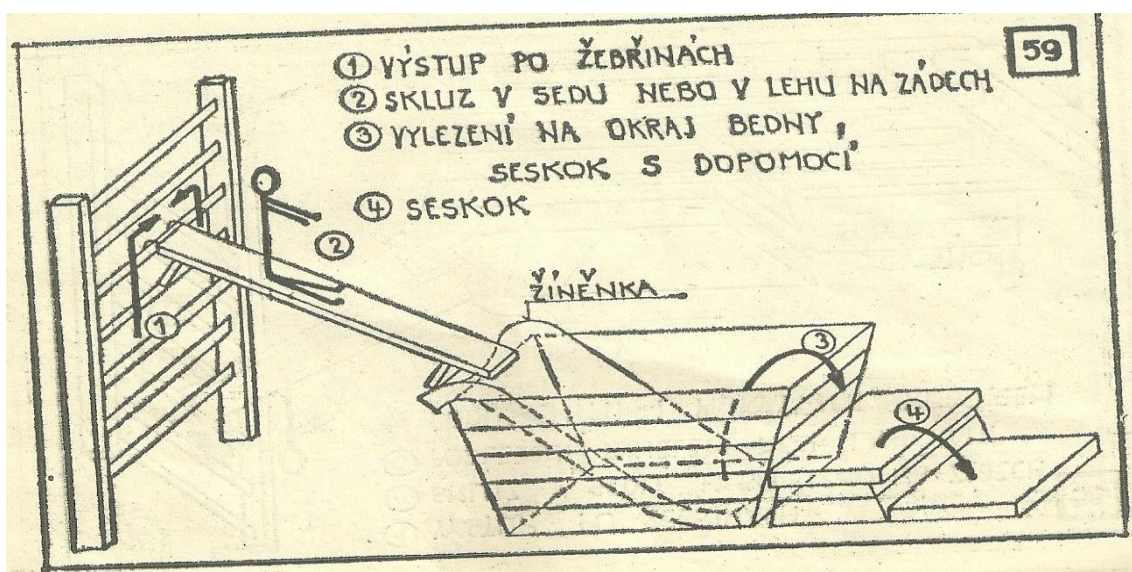
Hlavní část:

Pomůcky: žebřiny, švédská bedna, žíněnky, lavička

Hlavní činnost: Výstup na žebřiny, přechod k lavičce, skluz po lavičce, v sedu, v lehu.

Výstup po lavičce (ve stoje, po čtyřech, přitahy) Výstup po žebřinách, přechod k lavičce, skluz po lavičce do kobercem obložené švédské bedny (do bazénu).

Vedlejší činnost: Pedagog drží kužel špičkou dolů – zmrzlinový kornout. Dítě do něj vkládá nebo hází míčky – kopečky zmrzliny.



Zdroj: (Skopálek J., Abeceda cvičitele)

Závěrečná část: Závěrečná hra : „S padákem“ houpání v padáku, schovávání pod padák, poznávání barev,...

Příloha B Ukázky nápravných cviků

Kulatá záda – odstávající lopatky (hyperkyfóza hrudní páteře)



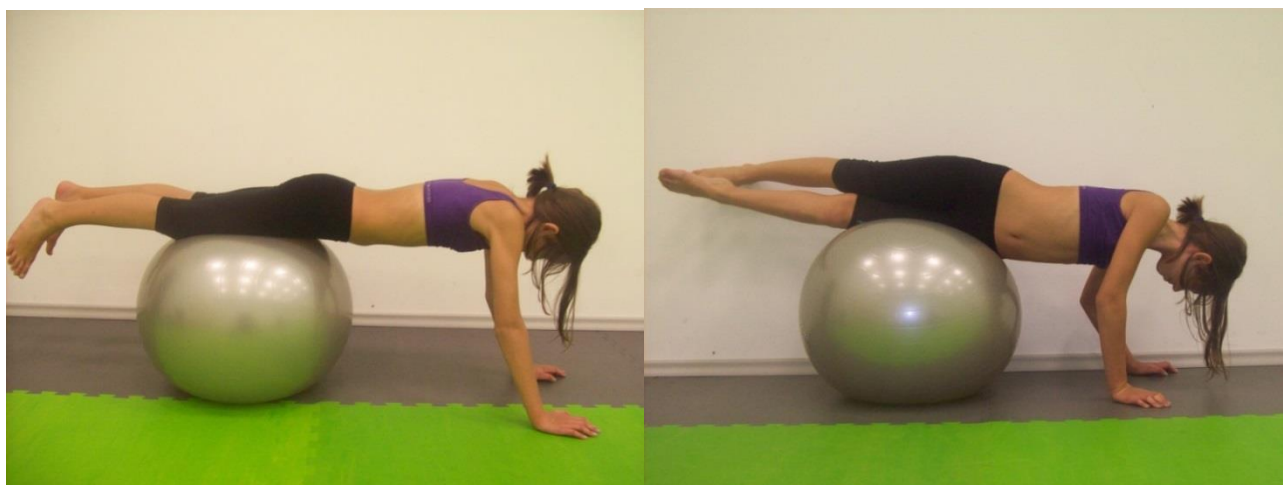
Zdroj: vlastní foto

Provedení:

Zvednout horní končetinu ke vzpažení a současně zanožit druhostrannou dolní končetinu. Hlavu a páteř držet v horizontální poloze.

Chyby: neudržení páteře, pánve a hlavy v jedné linii.

Zvětšená lordóza bederní

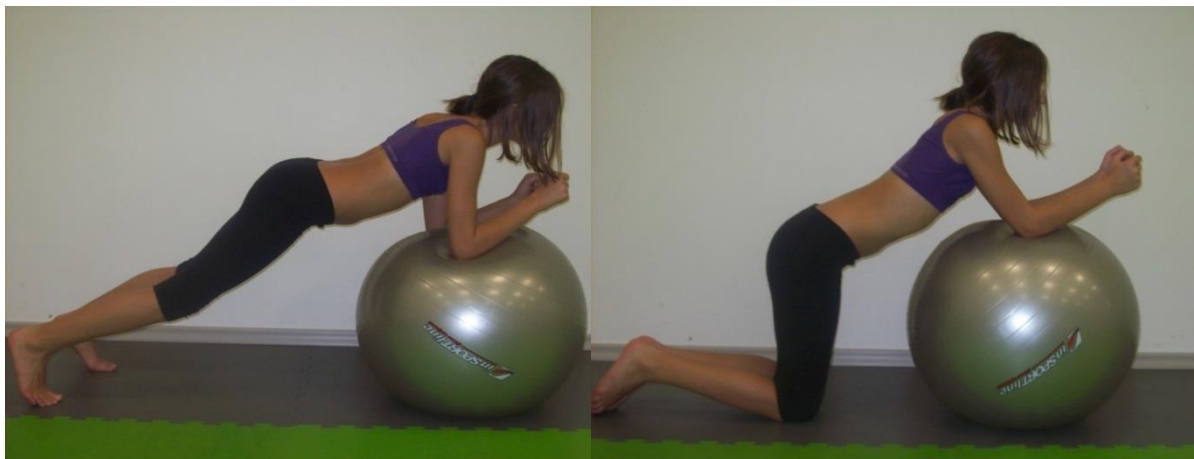


Zdroj: vlastní foto

Provedení:

Míč sunout bokem do strany, dolní končetina zůstává na míči, horní končetina je v unožení. Hlavu držet tváří k zemi.

Skoliotické držení



Zdroj: vlastní foto

Provedení:

Míč sunout vpřed, propnout dolní končetiny v kolenních kloubech. Pánev, páteř a hlavu držet v jedné linii.

Chyby: Neudržení pánve a páteře v jedné rovině a prohnutí v bedrech.

Ploché nohy



Provedení:

Sed s opřením paží za zády a posunovat nohy na látce vpřed střídavým krčením a napínáním prstů.

Provedení:

Sed na míči, či na židli a „válet“ míček – ježka nohou vpřed, vzad, oblouky. Střídat obě chodidla.



Zdroj: vlastní foto

Vbočená a vybočená kolena



Provedení:

Opřít jednu nohu patou o míč a druhou položit bérce na míč. Zapřenou patou tlačit míč od těla, zatímco druhá dolní končetina tlačí míč k tělu.

Zdroj: vlastní foto

Cvičení – protahování ve dvojicích:



Zdroj: vlastní foto

Provedení:

Pomalou se otáčet, každý za svou pravou končetinou, se stálým mírným tlakem proti sobě.



Zdroj: vlastní foto

Provedení:

Míč společným protitlakem zvednout nahoru přes natažení kolenních kloubů. Střídavě krčit a propínat dolní končetiny v kolenních kloubech.

C Fotogalerie

Rozcvička – využití netradičních pomůcek – papír – papírový drak



Zdroj: vlastní foto

Využití netradičního náčiní – víčka z pet lahve



Trénink

hodů míčem na cíl



Zdroj: vlastní foto

Čertí cvičení



Zdroj: vlastní foto

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Hana Habartová

Obor: Speciální pedagogika – Učitelství

Forma studia: kombinované

Název práce: Školní tělesná výchova mentálně a tělesně postižených

Rok: 2015

Počet stran: 96

Celkový počet stran příloh: 12

Počet titulů české literatury a pramenů: 34

Vedoucí práce: Mgr. Jana Janková