

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN DO ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY
PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉHO ŽÁKA

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Žaneta Valentová, aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph. D.

Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Žaneta Valentová

Název diplomové práce: Individuální vzdělávací plán do školní tělesné výchovy pro zrakově postiženého žáka

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph. D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce byla zpracována na téma „Individuální vzdělávací plán do školní tělesné výchovy pro zrakově postiženého žáka“. Proto se bakalářská práce zabývá tvorbou individuálního vzdělávacího plánu. Záměrem této bakalářské práce bylo seznámit čtenáře s integrovanou výchovou a se vším okolo ní. Důležitou součástí je využití aktuálních legislativních opatření a teoretické závěry různých autorů. Integrovaná žákyně je nevidomá dívka, a její individuální plán bude sestaven pro sedmou třídu na školní rok 2017/2018. Žákyně se zúčastnila vstupní diagnostiky, která jsou důležitou součástí pro tvorbu individuálního vzdělávacího plánu. Výsledkem je vypracovaný individuální vzdělávací plán, který se odvíjí od Školního vzdělávacího programu pro školní tělesnou výchovu Základní školy, kterou žákyně navštěvuje. Plán je rozdělen do jednotlivých čtvrtletí.

Klíčová slova: Zrakové postižení, integrace, legislativa, aplikovaná tělesná výchova individuální vzdělávací plán.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname: Žaneta Valentová

Title of the master thesis: An Individual Educational Plan for Physical Education in School Created for a Visually-impaired Student

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph. D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This bachelor's thesis was written on the topic of "An Individual Educational Plan for Physical Education in School Created for a Visually-impaired Student", which is why it deals with the creation of an individual educational plan. The main focus of the thesis is on introducing the integrated education and everything it is concerned with to the reader. An important part is the use of relevant legislative measures, as well as conclusions of various authors. The integrated student is a visually-impaired girl and her individual plan is made for the seventh grade of primary school and the school year 2017/2018. The student participated in a diagnostic entrance test, which is an important part of individual plan creation. The final result of the thesis is an individual educational plan, which takes inspiration from the School educational program for physical education of a primary school, which the student attends. The plan is separated into specific trimesters.

Keywords: visual impairment, integration, legislative, adapted physical activities, individual educational plan.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 31.7.2017

.....

Děkuji PaedDr. Zbyňku Janečkovi, Ph. D., za pomoc, cenné rady a trpělivost při zpracování diplomové práce.

Také děkuji rodině za pomoc, psychickou a finanční podporu, díky které jsem zpracovala diplomovou práci.

Obsah

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | Úvod | 8 |
| 2 | Přehled poznatků | 9 |
| 2.1 | Zrakové postižení | 9 |
| 2.1.1 | Oftalmopedie | 9 |
| 2.1.2 | Klasifikace zrakových postižení | 10 |
| 2.2 | Integrace | 12 |
| 2.2.1 | Inkluze | 13 |
| 2.3 | Faktory ovlivňující úspěšnost integrace | 13 |
| 2.4 | Legislativa | 14 |
| 2.4.1 | Úmluva o právech osob se zdravotním postižením | 14 |
| 2.4.2 | Asistent pedagoga | 15 |
| 2.5 | Předmět tělesná výchova | 16 |
| 2.6 | Tělesná výchova zrakově postižených | 16 |
| 2.6.1 | Integrace v tělesné výchově | 17 |
| 2.6.2 | Model PAPTECA | 19 |
| 2.7 | Speciálně pedagogická centra | 19 |
| 2.7.1 | Speciální pedagog | 20 |
| 2.8 | Aplikovaná tělesná výchova a Aplikované pohybové aktivity | 21 |
| 2.8.1 | Aplikace a základní modifikace v ATV | 21 |
| 2.9 | Podpůrná opatření a důležitá role pedagoga při integraci | 22 |
| 2.10 | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání | 23 |
| 2.10.1 | Klíčové kompetence | 24 |
| 2.10.2 | Vzdělávací oblasti | 24 |
| 2.10.3 | Školní vzdělávací program | 28 |
| 2.11 | Individuální vzdělávací plán | 29 |
| 2.11.1 | Podklady pro tvorbu Individuálního vzdělávacího plánu | 29 |
| 2.11.2 | Obsah Individuálního vzdělávacího plánu | 30 |
| 2.12 | Období dospívání – pubescence | 32 |
| 2.13 | Motorická charakteristika dětí školního věku | 32 |
| 2.13.1 | Motorický vývoj v pubescenci | 32 |
| 2.13.2 | Motorický vývoj zrakově postiženého pubescenta | 33 |
| 3 | Cíle práce | 35 |
| 4 | Metodika | 36 |
| 4.1 | Přehled vstupní diagnostiky | 36 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.1.1 | Přehled získaných informací..... | 37 |
| 4.2 | Diagnostika pohybových schopností a dovedností | 38 |
| 4.3 | Zpracování individuálního vzdělávacího plánu | 39 |
| 5 | Výsledky..... | 40 |
| 5.1 | Diagnostika pohybových schopností a dovedností | 40 |
| 5.2 | Individuální vzdělávací plán | 40 |
| 5.2.1 | První čtvrtletí | 41 |
| 5.2.2 | Druhé čtvrtletí | 44 |
| 5.2.3 | Třetí čtvrtletí | 46 |
| 5.2.4 | Čtvrté čtvrtletí | 47 |
| 5.3 | Doplňkové cvičení pro integrovaného žáka | 48 |
| | Lyžařský výcvik..... | 48 |
| 6 | Diskuze | 49 |
| 7 | Závěry..... | 51 |
| 8 | Souhrn..... | 52 |
| 9 | Summary..... | 53 |
| 10 | Referenční seznam | 54 |
| 11 | Seznam příloh | 59 |

1 Úvod

V dnešní době se stále více hovoří o začleňování, jinak známé jako integrace osob se speciálními vzdělávacími potřebami do běžného předškolního, základního nebo vysokého vzdělávání. Integrace je nový fenomén, kdy stále více jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami jsou součástí integračního procesu. Nikde se však nehovoří o tom, jaké jsou mezery a nedostatky ve zmiňovaném procesu. Většinou učitelům chybí pedagogická specializace pro vzdělávání žáků se speciálními potřebami, proto vznikají nedokonalosti, jako je třeba uvolnění z hodin školní tělesné výchovy, které jsou velmi důležité pro harmonický vývoj každého jedince.

Školní tělesná výchova je velmi důležitou součástí jedince, proto by o ni nikdo neměl být ochuzen. Díky ní jedinec získává základní pohybové vzdělání a upevňuje zdraví. Děti se díky školní tělesné výchovy učí pohybové aktivity, seznamují se s různými sporty, nebo se díky ní naučí zdravému životnímu stylu. Tělesná výchova je zejména důležitá právě pro osoby se zrakovým postižením. Mají zde možnost upevňování nebo získávání pohybových návyků, zlepšit orientaci v prostoru, zvyšování sebevědomí, nebo zlepšení celkové fyzické zdatnosti.

Záměrem bakalářské práce je náhled do problematiky integrace, zejména integrace zrakově postižených dětí, do školní tělesné výchovy. Součástí je seznámení s opatřeními, které vedou k úspěšné integraci. Hlavním cílem je však tvoření individuálního vzdělávacího plánu pro zrakově postiženou žákyni, která je bohužel o školní tělesnou výchovu ochuzena. Proto se můžeme dočíst o možnosti náplně tělesné výchovy, využití metod, pohybových a sportovních aktivit, nebo seznámení a využití speciálních kompenzačních pomůcek.

2 Přehled poznatků

2.1 Zrakové postižení

Spočenost byla od svých počátků velmi citlivá na fakt, že se některý jedinec odlišoval od ostatních. Jednu z několika skupin lidí, byla také skupina, která se nazývala jako skupina slepců (Valenta, 2014).

Podle Ludvíkové (2017), byl za slepou osobu brán každý, kdo měl závažné zrakové problémy, které mu znemožňovaly „normálně“ fungovat ve společnosti. Dlouhou dobu nebyly dostatečné diagnostické nástroje, díky kterým by mohli lékaři nebo pedagogové diferencovat, jestli se jedná o slepotu, nebo o jiný stupeň zrakového postižení. Postupně získávali stále více praktických zkušeností, ale i výsledky z různých výzkumů a experimentů, které pomalu měnili pohled a přístup k osobám se zrakovým postižením (Valenta, 2014).

Pokud se bavíme o zrakově postižených, musíme si uvědomit, že se nejedná o homogenní skupinu, ale právě naopak. Zrakově postižená skupina je velmi rozmanitá a má různé důvody a příznaky onemocnění a s nimi spojenými důsledky (Růžičková, 2007).

2.1.1 Oftalmopedie

Termín oftalmopedie je tvořen z řeckého slova oftalmos – oko a paidea – výchova. S jeho zaváděním se započalo v polovině devadesátých let. Tato speciálně pedagogická disciplína je také uvedena pod termínem tyflogopedie. Důvodem terminologické změny je skutečnost, že tyflogopedie představuje doslovně pedagogiku nevidomých (Pipeková, 1998).

Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením se zabývá výchovou, vzděláváním a rozvojem osob se zrakovým postižením. Důležitou náplní oboru je také edukace a rozvoj ve všech kategoriích osob se zrakovým postižením, aby mohli vést plnohodný život, který se týká povolání a společenského uplatnění (Valenta, 2014). Květoňová-Švecová (1998) uvádí, že v rámci integrované speciální pedagogiky je tato disciplína úzce spjata s dalšími speciálně pedagogickými obory, jako je somatopedie, logopedie, surdopedie a specifické poruchy učení a chování.

2.1.2 Klasifikace zrakových postižení

Je potřeba si uvědomit, že skupina osob se zrakovým postižením je tvořena jedinci s různým stupněm poškození zrakového analyzátoru. Tito lidé nemusí být pro své okolí tak nápadní a odlišní a málokdy si všimneme, že tento jedinec trpí zrakovou vadou (Finková, 2012).

Klasifikace se dá provést nejméně ze dvou hledisek (Pipeková, 1998). Nejčastějším výchozím pohledem je hledisko oftalmologické, především tedy vizus a zorné pole jsou základními charakteristikami pro klasifikaci zrakových postižení (Valenta, 2014).

Zrakové vady rozdělit do pěti kategorií (Pipeková, 1998):

1. Ztráta zrakové ostrosti (refrakční vady).
2. Postižení širě zorného pole (skotom, trubicové vidění).
3. Okulomotorické poruchy (strabismus).
4. Problémy se zpracováním zrakových podmětů (kortikální slepota).
5. Poruchy barvocitu (barvoslepost).

Stupně zrakového postižení rozdělujeme do následujících skupin (Pipeková, 1998):

- **Slabozrakost**, je stav charakteristický jako snížení zrakové ostrosti obou očí, a to i s brýlovou korekcí. Podle stupně postižení rozlišujeme slabozrakost lehkou, střední a těžkou. Slabozrakost je vada orgánová, poškozeno může být zevní i vnitřní oko, zrakové dráhy nebo zrakové centrum. Vada může být stacionární i progresivní.
- **Zbytky zraku** – osoby se zbytky zraku mají dolní hraniční míru vnímat zrakem. Lidé trpící zbytkem zraku mohou číst písmo o velikosti plakátového písma. Orientace v prostoru s použitím zraku není možná.
- **Slepota (amautóza)**, je neschopnost jedince vnímat zrakem, i když je zachováno zrakové čítí (světlocit). Slepota lze rozdělit na praktickou (světlocit je zachován) a totální (úplná absence vidění).

Řada zemí se v současné době opírá o definici Světové zdravotnické organizace (Kudláček, 2013). Klasifikace WHO (Světové zdravotnické organizace) v rámci desáté

revize Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů uvádí vymezení zrakových vad podle oblasti postižení zrakového nalayzátoru (Valenta, 2014).

Tab. 1 Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO (Zdroj: Klasifikace zrakového postižení podle WHO (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 2010))

| Druh zrakového postižení | Vymezení |
|--------------------------|--|
| Střední slabozrakost | Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 – 1/10, kategorie zrakového postižení 1. |
| Silná slabozrakost | Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) – minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 – 1/50, kategorie zrakového postižení 2. |
| Těžce slabý zrak | a) Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) – minimum rovné nebo lepší než 1/60 (2,02); 1/20 – 1/50, kategorie zrakového postižení 3. b) Koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů. |
| Praktická slepota | Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (2,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4. |
| Úplná slepota | Ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5. |

2.1.2.1 Osoby nevidomé

Podle Krause (1997) je nevidomost definována jako ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit.

Do této skupiny osob nevidomých zahrnujeme děti, mládež, dospělé i osoby seniorského věku. Nevětší problém, se kterým se tito lidé setkávají je nemožnost získávat informace prostřednictvím zraku, což je omezení ve všech oblastech života. Informace tedy musí přijímat jinou cestou, hlavně za pomoci náhradních smyslů, zejména hmatu a sluchu (Valenta, 2014).

Oblast, která je také velmi narušena, je oblast prostorové orientace a také samostatného pohybu. Nevidomé osoby mají tři možnosti: chůze s bílou holí, s průvodcem nebo s vodícím psem (Valenta, 2014).

Nevidomost rozdělujeme do tří stupňů (Finková, 2012, str. 37)

- **Praktická nevidomost:** pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 až 1/60 včetně, binokulární zorné pole je menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace.
- **Skutečná nevidomost:** pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 až po světlocit, binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušení centrální fixace.
- **Plná slepota:** světlocit s chybnou světelnou projekcí až po ztrátu světlocitu.

2.2 Integrace

Do roku 1991 byli žáci se speciálními vzdělávacími potřebami v České republice vzděláváni ve speciálních školách (Ješina & Kudláček, 2011).

V současné době se české školství stále více snaží o zapojování dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením do běžných škol (Bartoňová & Ješina, 2012). Tomuto procesu se říká integrace. Integrace má mnoho definic, které tento pojem vysvětlují.

Dle Růžičkové (2007) je integrace rychlý a rozvíjející se pedagogický jev, kde dochází ke společné výchově a vzdělávání intaktních a zdravotně postižených dětí, žáků a studentů. Integrace není jen o zapojení jedince do společnosti, ale také chápání a vnímání jinakosti, přístup k osobám se speciálními potřebami, lidská práva, důstojnost apod. (Bartoňová & Ješina, 2012).

Kudláček (2008) uvádí, že slovo integrace se stalo módním trendem, které je využíváno, ale bohužel také zneužíváno. A to především učiteli, zástupci škol i rodiči (Kudláček, 2008). Při rozhodování o integraci je důležité zjistit postoje samotných lidí s postižením (Lechta, 2010).

Školskou integraci můžeme také chápat jako právo nebýt diskriminován. Lidé si nejsou rovni. Jsou rozdílní ve vzdělání, majetku, ale také v temperamentu nebo barvou vlasů. Lidé si nejsou a ani si nemohou být rovni, ale mohou být rovnoprávní (Müller et al., 2004).

2.2.1 Inkluze

Pojem inkluze se častěji používá v zahraniční literatuře (Bartoňová & Ješina 2012).

Steadward, Wheeler a Watkinson (2003) popisují inkluzi jako vzdělávání, které je založené na podpoře, a umožní studentům se zdravotním postižením okamžitě nastoupit do školní docházky. Inkluzivní model předpokládá, že bude poskytnuta nezbytná technická a vzdělávací podpora, čímž se zajistí úspěch a pokračování v inkluzivním prostředí.

Integrace je v České republice používána častěji než pojem inkluze (Růžičková, 2007).

Oproti integrace se u inkluze zajímá o uznávání čtyř složek zapojování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do běžných škol (Bartoňová & Ješina, 2012). Do těchto čtyř složek patří vytvoření bezpečného prostředí – nikdo není odmítán, je zde projeven zájem jeden o druhého, rozdílnost není chápána jako překážka, ale jako výzva. Důležité je volit přiměřené metody výuky, kdy učitel myslí na to, aby měl prostor každý žák. Další složka obsahuje vytvoření co nejvhodnější podmínky. Důležitou složkou je spolupráce s rodiči (Bartoňová & Ješina, 2012).

Bartoňová a Ješina (2012) vnímají inkluzi jako vrchol integračního procesu, kdy jsou vytvořeny podmínky, které umožňují začlenění jedince se specifickými vzdělávacími potřebami a jeho účast v dílčích činnostech.

2.3 Faktory ovlivňující úspěšnost integrace

Dle Slowika (2007) je úspěšnost školské integrace ovlivněna mnoha faktory, z nichž velký význam mají především:

- Prostor školy – bezbariérový přístup, školní klima,
- Postoje a kompetence učitelů ke vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami,
- Spolupráce se školskými zařízeními,
- Přijetí ze strany učitelů, spolužáků a jejich rodičů,
- Míra a kvalita speciální podpory – pomůcky, asistent pedagoga a podobně,
- Postoj společnosti ke školské integraci.

Podle Vítkové (1998) se začleňují dobře ty děti, které jsou komunikativní a mají komunikační předpoklady. Také se hovoří o tom, že školská integrace a inkluze je největší problém u mentálně postižených dětí s IQ pod 70 (Müller, 2004).

Pokud je integrace úspěšná, postižený jedinec se rozvíjí v těchto odvětvích: učí se pracovat v týmu, komunikovat a učí se sociálním dovednostem. Intaktní žáci se zase učí být tolerantní a respektují odlišnost člověka (Pipeková, 2006).

2.4 Legislativa

Kudláček (2013) uvádí, že právem osob se zdravotním postižením se zabývá Charta lidských práv Organizace spojených národů. U nás jsou tyto práva rozvíjena v rámci Ústavy České republiky a dalších zákonů v oblastech: sociálních, medicínských a vzdělávacích. Existují také zákony, vyhlášky, předpisy nebo podzákoné normy (Kudláček, 2013).

Aby byla integrace umožněna, je důležitá právě legislativa. Bavíme se především o Školském zákoně 178/2016 Sb., *o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*, tento zákon je nejvýznamnější dokument v systému vzdělávání v ČR (MŠMT, 2016). Zákon je doplněn vyhláškou č. 27/2016 Sb., která se zabývá *o vzdělávání dětí, žáků, studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných*, kde hovoří, co všechno má škola zajišťovat, pokud se rodiče rozhodnou integrovat své dítě do běžné školy. Vyhláška obsahuje tyto oblasti: podpůrné opatření, asistent pedagoga nebo individuální vzdělávací plán. Další legislativou ve školské oblasti je vyhláška č. 72/2005 Sb. *o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*. Tato vyhláška se zabývá řešením problematiky poskytování poradenských služeb, upravuje obsah poradenských služeb, zajímá se o školské poradenské zařízení, poradny nebo centra a poskytování poradenských služeb (Kudláček, 2013).

2.4.1 Úmluva o právech osob se zdravotním postižením

Úmluva o právech osob se zdravotním postižením „*Je nejvyšším mezinárodním dokumentem, který se zaměřuje na práva osob se zdravotním postižením. Úmluva byla sepsána v roce 2007 a důvody, které vedly k její přípravě, jsou patrné v preambuli tohoto dokumentu. Úmluva je založena na následujících zásadách*“ (Kudláček, 2013, 8):

- a) Respektování přirozené důstojnosti, osobní nezávislosti zahrnující také svobodu volby a samostatnosti osob
- b) Nediskriminace
- c) Plné a účinné zapojení a začlenění do společnosti
- d) Respektování odlišnosti a přijímání osob se zdravotním postižením jako součásti lidské různorodosti a přirozenosti
- e) Rovnost příležitosti
- f) Přístupnost
- g) Rovnoprávnost mužů a žen
- h) Respektování rozvíjejících se schopností dětí se zdravotním postižením a jejich práva na zachování identity

2.4.2 Asistent pedagoga

V již zmiňované vyhlášce č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, obsahuje jednu z významných podmínek, která představuje zajištění nezbytných podpurných personálních služeb, posílených o profesi asistenta pedagoga (Teplá & Šmejkalová, 2010).

V roce 1997, kdy začala být platná vyhláška č. 127/1997 Sb., *o speciálních školách a speciálních mateřských školách*, bylo poprvé stanoveno východisko souběžného působení dvou pedagogických pracovníků v jedné třídě. Díky působení dvou pedagogických pracovníků, bylo zajištěno efektivní speciálněpedagogické působení na žáky a také větší bezpečnost (Teplá & Šmejkalová, 2010).

Asistenta pedagoga by měl zajistit ředitel školy se souhlasem krajského úřadu, který také poskytuje finanční prostředky pro plat asistenta. Hlavní činností asistenta pedagoga je podpora činnosti pedagogických pracovníků při výchově a vzdělávání, pomoc žákům při přizpůsobení se prostředí a spolupráce se zákonnými zástupci žáků (Jeřábková et al., 2013).

Asistent pedagoga je také odborníkem, který musí zvládnout mnoho specifických dovedností a musí spolupracovat ve vyučovací hodině s učitelem. Musí se přizpůsobovat aktuálním potřebám žáků při edukačním procesu. Proto se předpokládá, že má znalosti z probírané látky a také znalost z oblasti speciální pedagogiky. Také se předpokládá, že asistent pedagoga je schopen samostatně, citlivě a účinně řešit různé situace, obzvlášť při komunikaci a spolupráci s rodinou. Měl by být schopen empatie, nadhledu a odstupu (Jindráková & Vanková, 2003).

2.5 Předmět tělesná výchova

K všestrannému a harmonickému rozvoji každého jedince patří tělesné zdraví a přirozený tělesný vývoj (Ludíková, 1998).

Tělesná výchova okrajově zahrnuje také rozvoj mravních a volních vlastností osobnosti, zde hovoříme v první řadě o houževnatosti, vytrvalosti, zodpovědnosti nebo ukázněnosti. Úzkou vazbu má také k ostatním výchovným složkám, kterými jsou například estetika, kde zahrnujeme držení těla, nebo smysl pro rytmus. Dále pracovní činnost, do které patří zdatnost a obratnost. V neposlední řadě je to také rozumová výchova, kterou chápeme jako celkovou aktivitu myšlení, chápání pojmů z oblasti tělesné výchovy, tělesné kultury a zdraví (RVPZV, 2016).

Tělesná výchova je cílevědomá výchova a vzdělávání, působící na tělesný a pohybový rozvoj člověka a zároveň upevňuje zdraví a zvyšuje tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost. Tělesná výchova se hlavně snaží o kladné emocionální zážitky (Komeščík, 2006).

2.6 Tělesná výchova zrakově postižených

Lechta (2010) uvádí, že žáci s poškozením zraku trpí častým nesprávným držením těla, proto se doporučuje zařazení zdravotní tělesné výchovy.

Tělesná výchova může být u zrakově postižených dětí účelný léčební a rehabilitační nástroj. U některých slabozrakých dětí, se snaží rozvíjet zbytky zraku, ale i činnost ostatních smyslů. Do tělesné výchovy se zahrnuje pro zrakově postižené děti nácvik koordinace pohybu, prostorová orientace, lokalizace a pohybové jistoty (Keblová, 1996).

Tělesná výchova v základních školách navazuje na pohybové dovednosti získané v předškolním věku. Zaměřuje se na rozvoj zdatnostních a dovednostních složek pohybového rozvoje, kde jsou pochopitelně nějaké úpravy a redukce, které se týkají konkrétního postižení. Dále se doplňují reedukační cviky, pohybové hry nebo prvky ze zdravotní tělesné výchovy (Keblová, 1996).

Keblová (1996, 40) uvádí, že *„jedním z úkolů tělesné výchovy zrakově postižených dětí je i výcvik základů prostorové orientace a samostatného pohybu. Konkrétně se jedná o odhad vzdálenosti, vnímání sklonu dráhy, rozvíjení smyslu pro*

překážky, nácvik chůze s bílou holí, s vidoucím průvodcem. Obsah výcviku lze rozšířit o nácvik chůze po provaze položeném na podlaze, laně, lepicí pásce.“

2.6.1 Integrace v tělesné výchově

Integrace v TV znamená začlenit různé typy jedinců do společných forem tělesné výchovy. Uvádí se, že žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, by měli být vzdělávání a vychovávání spolu v jedné třídě, než být oddělováni od intaktních žáků. Dne 30. 4. 2003 bylo doporučeno Radou ministrů členských zemí Evropské Unie, aby se zjistilo, jakými způsoby lze zlepšit tělesnou výchovu dětí a mládeže, včetně dětí a mládeže se zdravotním postižením. Důležitou roli ve sportování osob znevýhodněných nebo tělesně postižených hraje Evropská charta sportu, která si klade za cíl projevení nebo zdokonalení tělesné i psychické kondice. Poskytují opatření, která umožňují osobám zdravotně postiženým plně se zúčastňovat sportovních činností. Na Evropskou chartu se váže zákon 115/2001, o podpoře sportu, kde jsou zmíněny například: Úkoly krajů a obcí, které by měly vytvářet podmínky pro sport. Zabezpečují rozvoj sportu pro všechny a připravují sportovní talenty, včetně zdravotně postižených občanů (Ješina & Kudláček, 2011).

Základní prvky, které je nutné v hodinách tělesné výchovy dodržet k nevidomým nebo zrakově postiženým, je nutnost detailně seznámit tyto znevýhodněné osoby s prostředím, pravidly a odbourat u nich strach z prováděných aktivit. Snaha o využívání nepostižených smyslových orgánů, zabývat se problémům s rovnováhou, zvýšená pozornost na častější svalový hypertonus a především klást důraz na bezpečnost (Bláha, 2000).

Je však pochopitelné, že učitelé tělesné výchovy mají obavy z přijímání studentů se zdravotním postižením do svých hodin. Mnoho učitelů tělesné výchovy totiž neví, jakým způsobem upravit podmínky výuky tak, aby byly bezpečné a zároveň umožňovaly začlenění (Herink & Kudláček, 2010). Proto Sherrill (2004) uvádí, že je důležité připravit budoucí učitele tělesné výchovy na integraci žáků se zdravotním postižením do běžné tělesné výchovy.

2.6.1.1 Asistent pedagoga v tělesné výchově

Asistent pedagoga by měl poskytnout podporu žákovi, ale také učitelům tělesné výchovy. Pokud je sportovně založený, může společně s učitelem tělesný výchovy zapojit žáka se zdravotním postižením dle jeho individuálních potřeb do tělesné výchovy. Většinou ale ve studijních programech pro přípravu asistentů pedagoga není prostor pro vzdělávací potřeby školní tělesné výchovy. Proto existuje projekt ESF Centra podpory integrace, kde jsou asistentům pedagogů představena specifika pohybových aktivit žáků se zdravotním postižením (Ješina & Kudláček, 2011).

2.6.1.2 Peer tutoring

Peer tutoring může být brán jako efektivní vyučovací strategie, kdy může být východiskem pro školy s nedostatečným množstvím asistentů pedagoga (Ješina & Kudláček, 2011).

Peer tutor je vrstevník integrovaného žáka. Jde především o vzájemnou podporu při vyučování. Tutoři přebírají roli učitele a pomáhají jiným žákům. Výhodou takto vedené výuky jsou socializační a formativní činitelé působící na zúčastněné. Pokud má integrovaný kontakt s vrstevníky, vede to k sebereflexi, odbourává vzájemné bariéry, ovlivňuje jednání a myšlení (Rybová & Ješina, 2010).

Vrstevníci peer tutoři jsou důležitým socializačním faktorem, kdy je ovlivněn způsob myšlení, jednání a vystupování. Peer tutor by měl být seznám s zdravotním postižením žáka a s jeho specifickými potřebami. Také je nutné znát kompenzační pomůcky, které žák se speciálními vzdělávacími potřebami užívá. Důležité je také vědět, jak s žákem se speciálními vzdělávacími potřebami komunikovat (Rybová in Ješina & Kudláček, 2012).

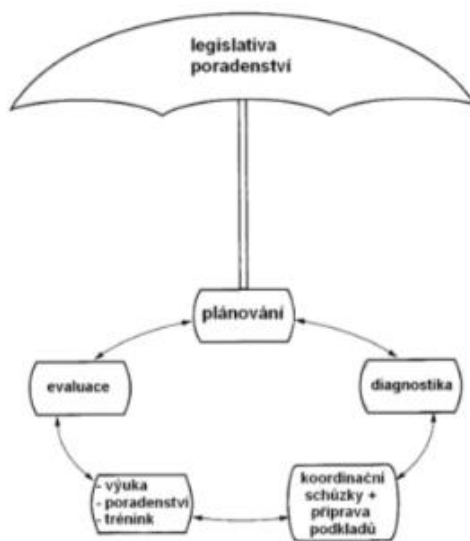
2.6.1.3 Bariéry v integrované tělesné výchově

Mezi nejčastější bariéry patří: „*a) prostorové limity – problémy s přesuny na tělesnou výchovu, nedostatečné prostory; b) materiální limity – nevhodné kompenzační pomůcky, nedostatek sportovního vybavení a c) personální limity – neexistence konzultantů v oblasti ATV, nedostatek asistentů, absence peer tutoringů* (Ješina & Kudláček, 2012, 22).“

2.6.2 Model PAPTECA

Kudláček (2013) se zmiňuje o modelu PAPTECA (obr. 1), který se zabývá podporou integrace. V tomto modelu se hovoří, že výuka nebo trénink osob se zdravotním postižením, by měl být individualizovaný. Model PAPTECA zachycuje základní pilíře výchovně vzdělávacího procesu v integrované tělesné výchově (Kudláček, 2013).

Důležitou složkou je zastřešující termíny legislativa a poradenství, které tvoří vnější podmínky pro integraci tělesné výchovy. Poté následuje podrobné plánování, kdy hovoříme o typu školy, podmínky, počet žáků ve třídě apod. Také volíme vhodnou diagnostiku, kdy musíme mít podklady o současném stavu dítěte, tyto podklady jsou vyhotovené do širších kontextů. Individuální vzdělávací plán pro daného žáka je rozhodováno na koordinační schůzce. A konečně samotný výchovně-vzdělávací proces je důkladně a systematicky evaluován (Kudláček, 2013).



Obr. 1 Model PAPTECA (Kudláček, 2013)

2.7 Speciálně pedagogická centra

Pipeková (1998, 32) uvádí, že „speciálně pedagogická centra se zaměřují na poradenskou činnost pro děti a mládež s určitým druhem postižení. Personální obsazení tvoří psycholog, speciální pedagog a sociální pracovníce“.

Speciálně pedagogická centra jsou legislativně řešena ve vyhlášce 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. Spolupráce speciálních center a školou při integraci je velmi důležitá. Služby, které speciální pedagogická centra nabízejí, patří hlavně komplexní péče před zahájením vzdělávání a v průběhu vzdělávání, psychologické a speciálně pedagogické vyšetření, poradenská a diagnostická péče, pomoc při zařazení dítěte do běžné školy, zapůjčení speciálních pomůcek atd (Bartoňová & Ješina 2012).

Pro integrovaný způsob výchovy a vzdělávání zrakově postižených dětí je důležité zabezpečit souhrnnou speciálně pedagogickou péči, zařazující podpůrně vzdělávací i terapeutické služby dětem, metodické a odborné činnosti jejich pedagogům i rodičům v míře, jakou nabízejí speciální školy. Tyto služby poskytují speciálně pedagogická centra, vybudovaná jako poradenská pracoviště při mateřských i základních škol pro zrakově postižené. Speciálně pedagogická centra nabízejí rodičům a učitelům zrakově postižených dětí konzultace a semináře (jednodenní, vícedenní) a dětem přímé práce ve třídách nebo mimo učebnu. Umožňují také diagnostické pobyty pro zrakově postižené děti, které jsou integrované v běžných školách, v některých případech jsou i společně s jejich rodiči. Speciálně pedagogická centra se zaměřují také na nácvik sebeobslužných návyků, cvičení smyslů, čtení a psaní Braillova písma, nácvik prostorové orientace a mnoho dalšího (Keblová, 1996).

Péče o integrované dítě potřebuje úzkou a pravidelnou spolupráci s učitelem běžné třídy, speciálního pedagoga a rodičů. Jenom tak může být zajištěno maximální využití schopností a možností zrakově postiženého dítěte k jeho úspěšné výchově i vzdělávání spolu s intaktními dětmi a tím dosažení cíle integrovaného procesu (Keblová, 1996).

Podle Keblové (1996) má při integraci ve speciálně pedagogickém centru hlavní roli speciální pedagog, kdy jeho úroveň metodického vedení je jedním z předpokladů úspěšné integrace.

2.7.1 Speciální pedagog

Speciální pedagog dává rodičům informace o postižení jejich dítěte v širších souvislostech, pomáhá jim připravit jejich dítě na vstup do školy, upozorňuje na možnost uplatnit nárok na některé pomůcky, bezplatně nebo za částečnou úhradu (Keblová, 1996).

Pokud se rodiče rozhodnou o integraci, tak speciální pedagog zajišťuje například snížený počet žáků ve třídě, úpravu školního prostředí, plánuje formy spolupráce s jeho budoucími učiteli (Keblová, 1996).

2.8 Aplikovaná tělesná výchova a Aplikované pohybové aktivity

Problematikou pohybových aktivit osob se speciálními vzdělávacími potřebami se zabývá především vědní disciplína, která se u nás nazývá Aplikované pohybové aktivity (Ješina & Kudláček, 2011).

Ješina a Kudláček (2011) uvádí, že „aplikované pohybové aktivity jsou definovány jako mezipředmětová akademická disciplína zaměřená na identifikaci a řešení individuálních rozdílů v oblasti pohybových aktivit. Jedná se o profesní a akademickou disciplínu, které podporují postoj přijímání individuálních rozdílů, propagují přístup k aktivnímu životnímu stylu a sportu a také inovace a spolupráci v oblasti APA. Aplikované pohybové aktivity zahrnují například tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci.“

Aplikované pohybové aktivity se tedy zaobírají zkoumáním modifikací podmínek a obsahu, také výchovně-vzdělávacím procesem s cílem zlepšit kvalitu života osob se speciálními vzdělávacími potřebami. Také se zabývají integrací do pohybových činností těchto jedinců mezi intaktní populaci (Ješina & Kudláček, 2011).

Modifikace je v konceptu APA nejdůležitější. Název APA vychází totiž z anglické terminologie, tedy: „adapted physical activity“, u nás je tento název přeložený jako „modifikované/přizpůsobené pohybové aktivity“ (Kudláček, 2013).

2.8.1 Aplikace a základní modifikace v ATV

Tělesná výchova představuje rozvoj motorických, sociálních i osobnostních kompetencí. Žák se speciálními vzdělávacími potřebami může být součástí týmu při sportovních a pohybových hrách a ten ho může motivovat k lepším výkonům. Také se mu dostává jistoty, že někam patří a jeho přítomnost je nenahraditelná a výjimečná (Ješina & Kudláček, 2011).

2.9 Podpůrná opatření a důležitá role pedagoga při integraci

Protože má žák kvůli zrakovému postižení pomalejší tempo práce, je potřeba zajistit určitá podpůrná opatření. Opatření spočívá na aktuální potřeby žáka (Janková, 2015). Kinclová a Kudláček (2012) uvádějí, aby byla výuka tělesné výchovy na běžné škole úspěšná, může být podpořena různými způsoby, jako jsou například kompenzační pomůcky, asistent pedagoga, osobní asistent a jiné.

Janková (2015) uvádí, že opatření můžeme rozdělit na časové a místní. Kdy:

1. Časová – pedagog si uvědomuje potřebu delších časových limitů na práci nebo časovou náročnost s kompenzačními pomůckami. Zde se jedná o opatření, kdy pedagog snižuje objem zadané práce nebo změnou náplně některých vyučovacích hodin.
2. Místní – pedagog zajišťuje žákovi ideální místo vzhledem k jeho aktuálním potřebám. To znamená například využití kompenzačních pomůcek, jako jsou lupy, počítač, Pichtův stroj, osvětlení pracovní plochy, využití odborných pracoven školy.

Opatření vytváří podmínky k začlenění slabozrakého žáka do výuky pomocí zraku, a tím cvičí zrakové funkce, bere v úvahu omezení práce zrakem. Tvoří předpoklady k práci s kompenzačními pomůckami (Janková, 2015).

Důležité je u opatrování podmínek, aby pedagog znal přesný typ žákova zdravotního postižení, a také musí znát i bezpečnostní nebezpečí, které plynou z žákovy zrakové vady. Pedagog musí při přípravě vyučovacích hodin dbát na to, jak nejlépe zapojit žáka se zrakovým postižením. Musí znát kompenzační pomůcky, které žák používá, aby mohl žákovi poradit s používáním těchto pomůcek (Janková, 2015).

Opatření podle stupňů podpory v ZŠ dle Jankové (2015):

- Stupeň 1 – pedagog neustále pozoruje projevy žáka během vyučování i mimo něj. Pokud pedagog uvidí, že během vyučování žák se zrakovým postižením si mne oči, stáčí hlavu ke straně, nebo se dívá do země, zařazuje do výuky tělovýchovné chvilky pro zrakovou hygienu.
- Stupeň 2 – základní škole pedagog používá opatření podle vlastní úvahy a aktuálních potřeb žáka. Pro zrakovou práci je to například opatrování světla, orientace v textu, orientace v prostoru, rýsování, čtení map.

Pedagog raději zařadí seznámení s přírodninami v přirozeném prostředí než názornost pomocí obrázků.

- Stupeň 3 – žákům zadáváme jiné, nebo méně úkolů. Pedagog připravuje zvětšené texty a starší žáky vede k práci s kompenzačními pomůckami.
- Stupeň 4 – záleží na schopnostech žáka a na organizačních schopnostech pedagoga a také podmínkách školy. Pedagog sleduje potřeby žáka a reaguje úpravami výuky. Úpravy vychází ze zrakového postižení a jsou součástí podpůrného opatření jako je: úprava pracovního místa, úprava prostředí a práce s pomůckami.

Mezi podpůrná opatření, které mohou zajistit úspěšnou integraci patří individuální vzdělávací plán, který je založený na diagnostice dítěte a reálných cílech, které je schopno naplnit (Bartoňová & Ješina, 2011)

2.10 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) je systém kurikulárních dokumentů, který se od září 2007 stal závaznou výukou podle tohoto programu (MŠMT, RVP ZV, 2016).

RVP ZV vychází z nové taktiky vzdělávání, kde se zdůrazňují klíčové kompetence. Vychází také z pojetí společného vzdělávání a celoživotního učení. Formuluje očekávanou úroveň vzdělání vytyčenou pro všechny absolventy (MŠMT, RVP ZV, 2016).

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami korekturuje v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání část D, kapitola 8, kde jsou součástí podmínky vzdělávání, metody a speciálně – pedagogické postupy. RVP umožňuje pro žáky se speciálně vzdělávacími potřebami modifikaci vzdělávacího obsahu nebo zařazení podpůrných opatření.

RVP ZV navazuje na rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Obsahuje vše, co je nezbytné pro povinné základní vzdělávání, kde je vymezen vzdělávací obsah a očekávané výstupy na učivo. Řadí zde také průřezová témata, která tvoří závaznou součást základního vzdělávání. Uvádí také standardy pro základní vzdělávání, kdy jejich základním smyslem je pomáhání dosahování cílů, které jsou stanovené v RVP ZV. Podporuje souhrnný přístup k uskutečnění vzdělávacího obsahu,

včetně s vhodným propojováním. Předpokladem je také různá volna vzdělávacích postupů, odlišných metod nebo forem a využívání podpůrných opatření pro individuální potřeby žáků (MŠMT, RVP ZV, 2016).

RVP ZV (2016) se také zmiňuje o druhém stupni základního vzdělávání, které pomáhá žákům k získávání vědomostí, dovedností a návyky, které jim umožní samostatné učení. Napomáhá také k utváření hodnot a postojů, které vedou k uvážlivému a zdvořilému chování, k zodpovědnému rozhodování, respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie.

2.10.1 Klíčové kompetence

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rovoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecné sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.“
(RVP ZV, 2016, 10)

V údobí základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní.

2.10.2 Vzdělávací oblasti

RVP ZV je orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí a to (RVP ZV, 2016, 14):

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět – Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost – Dějepis, Výchova k občanství
- Člověk a příroda – Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis
- Umění a kultura – Hudební výchova, Výtvarná výchova
- Člověk a zdraví – Výchova ke zdraví, Tělesná výchova
- Člověk a svět práce – Člověk a svět práce

Vzdělávací oblasti popisují vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané vzdělávací oblasti. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je představovaný očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné (RVP ZV, 2016).

2.10.2.1 Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)

V této oblasti se RVP ZV zaměřuje na zdraví člověka, které je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Směřuje také k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti a aby pochopili hodnotu zdraví. Žáci jsou seznámeni s riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích. Díky těmto situacím si osvojují dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví. Tímto získávají odpovědnost za vlastní zdraví i zdraví jiných. Důležité při realizaci této oblasti je klást důraz na praktické dovednosti (MŠMT, RVP ZV 2016).

Vzdělávací obor Tělesná výchova vede na jedné straně k poznání vlastních pohybových schopností a zájmů, na druhé straně k vnímání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Postup pohybového vzdělávání je od spontánní činnosti a postupně vede k řízené činnosti. Smyslem je samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit pohybové činnosti do denního režimu pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života (MŠMT, RVP ZV, 2016).

Vzdělávací obsah Tělesné výchovy/2 stupeň (RVP ZV, 2016, 98):

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- *„TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- *TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- *TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly*

- *TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- *TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*
- *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy*
- *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*
- *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*
- *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*
- *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti“*

Učivo: „Význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech.“

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*

- *TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*

Učivo: „Pohybové hry, gymnastika, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, snowboarding, bruslení“ (RVP ZV, 2007, 99).

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- *„TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*
- *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- *TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- *TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- *TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*

- *TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*
- *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*
- *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*
- *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže“*

Učivo: „Komunikace v Tělesné výchově, organizace prostoru a pohybových činností, historie a současnost sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností“ (MŠMT, RVP ZV, 2016, 100).

2.10.3 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program (ŠVP) je školský dokument, který si podle školského zákona zpracovává podle RVP ZV každá škola uskutečňující základní vzdělávání. Vychází z konkrétních vzdělávacích záměrů školy, bere v úvahu potřeby a možnosti žáků, podmínky a možnosti školy. Vzdělávací proces se poté uskutečňuje podle ŠVP, který si škola sama vypracovala.

Ředitel školy odpovídá za zpracování a vydání ŠVP. Je vhodné, aby se na zpracování ŠVP podíleli všichni učitelé příslušné školy, protože za výsledky

a vzdělávání má odpovědnost celá škola. ŠVP musí být zpřístupněn veřejnosti a je součástí povinné dokumentace školy (MŠMT, RVP ZV, 2016).

2.11 Individuální vzdělávací plán

„Individuální vzdělávací plán důležitý pracovní materiál sloužící všem, kdo se účastní na výchově a vzdělávání integrovaného žáka. Vzniká na základě spolupráce mezi učitelem, výchovným poradcem, pracovníkem provádějícím reedukaci, vedením školy, žákem a jeho rodiči (zákonnými zástupci), pracovníkem pedagogicko-psychologické poradny nebo speciálně-pedagogického centra“ (Zelinková, 2007, 172).

Na tvorbě Individuálního vzdělávacího plánu by se měli podílet všichni pedagogové, kteří s dítětem pracují. Potřebné náležitosti, které Individuální vzdělávací plán musí obsahovat, uvádí Vyhláška MŠMT č. 27/2016 Sb., o vzdělávání dětí žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných (Jucočová, Žáčková & Budíková, 2009).

Individuální vzdělávací plán se vypracovává před nástupem žáka do školy, nejpozději jeden měsíc po nástupu žáka do školy, nebo po odhalení speciálních vzdělávacích potřeb žáka (§ 6 odst. 5 vyhlášky č. 27/2016 Sb.) a je podkladem pro uplatňování požadavku ředitele školy na navýšení finančních prostředků pro školu (Směrnice č. j. 13710/2001 - 24).

Individuální vzdělávací plán dává žákovi možnost pracovat podle jeho schopností, individuálním tempem a bez stresujícího porovnávání se spolužáky. Rodiče se zapojují do přípravy Individuálního vzdělávacího plánu a tím se stávají spoluzodpovědní za výsledky práce svého dítěte (Zelinková, 2007).

2.11.1 Podklady pro tvorbu Individuálního vzdělávacího plánu

Důležitou podmínkou pro kvalitní Individuální vzdělávací plán a jeho úspěšnou realizaci je vycházet z předpokladů, které jsou zdrojem všech podstatných informací o dítěti. Nezbytné údaje o dítěti získáme podle speciálně pedagogického, psychologického, popřípadě i lékařského vyšetření. Důležitá je také pedagogická diagnostika učitele (Jucovičová, Žáčková, Budíková, Bartošová & Šauerová, 2009).

2.11.1.1 Psychologická a speciálně pedagogická diagnostika

Žáčková, Jucovičová a Budíková (2009) uvádějí, že „cílem psychologického a speciálně pedagogického vyšetření a následného procesu diagnostiky je posouzení kognitivních schopností dítěte a jeho osobnostních charakteristik ve vztahu k jeho školní úspěšnosti a v případě specifických poruch učení i posouzení percepčně motorických schopností, jejichž poruchy tvoří podklad pro vznik specifických poruch učení.“

Vyšetření míří k objevení překážek dítěte, případně školního neúspěchu nebo poruchy chování. Cílem vyšetření je nalezení ideálních metod práce s dítětem a vytvořit pro něj podmínky, aby bylo úspěšné. Vyšetření v pedagogicko psychologické poradně nebo ve speciálním pedagogickém centru lze provést pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce (Žáčková, Jucovičová, Budíková, 2009).

2.11.2 Obsah Individuálního vzdělávacího plánu

Individuální vzdělávací plán by měl obsahovat (Jucovičová, Žáčková & Budíková, 2009, 30):

1. *„Osobní údaje žáka – jméno, třída, škola, datum narození.*
2. *Závěry speciálně pedagogického, psychologického, případně i lékařského vyšetření dítěte.*
3. *Obsah, rozsah, průběh a způsob poskytování individuální péče, volbu pedagogických stupňů, časové a obsahové rozvržení učiva, způsob hodnocení a klasifikace.*
4. *Cíle speciálního vzdělávání – na co bychom se měli zaměřit, popřípadě co by měl žák zvládnout v daném ročníku z hlediska reedukace specifické poruchy učení a dále i jakým způsobem bude prováděno začlenění dítěte do skupiny vrstevníků, dosažení změny jeho sebezapojení, jakým způsobem budeme žáka motivovat a jak bude dosaženo jeho úspěšnosti a spokojenosti.*
5. *Způsob reedukace – jakým způsobem bude probíhat nápravný proces zaměřený na zmírnění nebo odstranění projevů handicapu, možnost kompenzace poruchy.*

6. *Seznam potřebných pomůcek, speciálních učebnic, didaktických materiálů, audiovizuální techniky, počítačových programů apod., případně i nezbytné vybavení či úprava učebny.*
7. *V případě potřeby uvedení dalšího pedagogického pracovníka nebo další osoby podílející se na práci se žákem (včetně zdůvodnění a uvedení rozsahu zajišťované péče) – zde se uvádí, zda bude s dítětem pracovat asistent pedagoga, nebo osobní asistent.*
8. *Případné snížení počtu žáků ve třídě, kde je dítě integrováno.*
9. *Jednotlivé uvedení pracovníka školského poradenského zařízení, se kterým škola spolupracuje při zajišťování speciálních vzdělávacích potřeb žáka – často to bývá psycholog a speciální pedagog, kteří se podílejí na diagnostice dítěte a mohou poskytnout podrobnější informace ke vzdělávání a reedukaci specifické poruchy u daného dítěte.*
10. *Předpokládanou potřebu navýšení finančních prostředků pro zajištění speciálních potřeb žáka.*
11. *Podíl zákonných zástupců a žáka s realizací Individuálního vzdělávacího plánu – zde je většinou uvedeno, že rodina zajistí pravidelnou přípravu dítěte na vyučování, kontrolu jeho přípravy na vyučování (domácích úkolů a pomůcek), docházku na reedukační nácvik a procvičení případných úkolů z tohoto nácviku, případně že zajistí odbornou péči o dítě.*
12. *Další důležité údaje – např. doporučení rodičům (vyšetření dítěte dalším odborníkem), termíny setkávání vyučujících s rodiči k vyhodnocení realizace Individuálního vzdělávacího plánu aj.*
13. *Datum podpisu Individuálního vzdělávacího plánu, časová platnost Individuálního vzdělávacího plánu.*
14. *Podpisy vyučujících, zákonných zástupců žáka.*
15. *Aktualizace Individuálního vzdělávacího plánu – v případě potřeby je možno Individuální vzdělávací plán v průběhu školního roku aktualizovat, doplnit o nové poznatky, skutečnosti, které byly teprve v průběhu pedagogického procesu odhaleny a které mohou přispět ke zdárnému vývoji dítěte a posunout jeho problematiku pozitivním směrem.“*

2.12 Období dospívání – pubescence

Toto období charakterizujeme jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí. Započíná zhruba v 11 letech a končí dosažení dospělosti, což je asi ve 20 letech. V pubescenci dochází k všestranné proměně všech složek osobnosti dospívajícího (Vágnerová, 2000).

Období dospívání je definováno jako životní úsek, kde se objevují první známky pohlavního zrání, začíná se plně dokončovat pohlavní zralost a dokončovat tělesný růst (Langmeier, 1991).

2.13 Motorická charakteristika dětí školního věku

Motorický vývoj během rozvoje člověka je individuální. Závisí hlavně na záměrné výchově a pohybové aktivitě jedince (Suchomel, 2004). Vobr (2009) porovnává několik autorů, kteří se zabývají faktory ovlivňující individuální vývoj jedince. Došel k závěru, že mezi hlavní vlivy patří dědičnost a prostředí.

2.13.1 Motorický vývoj v pubescenci

Klidná linie motorického vývoje, která probíhala před pubescencí, bývá u řady jedinců narušena. Po nástupu růstového zrychlení a změně proporcí, můžeme pozorovat zhoršení pohybové koordinace, dynamiky pohybu spojené se snížením jeho ekonomie nebo pokles motorické učenlivosti (Suchomel, 2004).

Stejskal a Juřinová (1987) považují toto období, převážně jeho začátek jako vrchol ontogeneze. Charakteristickým rysem je rychlé chápání a schopnost učení se novým pohybovým dovednostem. Motorické dovednosti jsou většinou osvojovány po první ukázce, neuskutečňuje se logickým rozbořením pohybu. Již první pokusy jsou většinou provedeny na dobré úrovni. Děti totiž nepřemýšlejí o tom, jak lze detail pohybu provádět. Vnímají pohybovou dovednost jako celek, který ihned realizují, přičemž přeskakují jednotlivé fáze motorického učení. Avšak každý žák je rozdílný, proto zde hraje velkou roli učitel a jeho kvalita předvádění ukázky, osobní přístup a motivace žáků (Stejskal, Juřinová, 1987).

2.13.2 Motorický vývoj zrakově postiženého pubescenta

Motorika a její rozvoj má v životě člověka velký význam. Je základem pro motorické schopnosti a dovednosti, především je velmi důležitá z hlediska zdraví a duševní pohody. Její správný rozvoj v období základní školní docházky je nejen nutností, ale i životní nezbytností (Janečka, 2004).

Zrakově postižený pubescent a jeho vývoj je závislý na tom, jak byl ovlivněn motorický vývoj ve dvou základních senzitivních obdobích. První je od narození do tří let a druhé je mezi 6. až 9. rokem věku. Jestliže nebyla provedena vhodná pohybová intervence a stimulace psychomotoriky, nebo nebyly správně fixovány základní pohybové stereotypy, jako je chůze nebo běh, nastávají problémy motorického vývoje (Janečka & Bláha, 2013).

Janečka a Bláha (2013) uvádějí, že zrak hraje při pohybových aktivitách důležitou roli, kdy většina činností v tělesné výchově vyžaduje velmi přesnou zrakovou práci. „*Opticko-motorická koordinace umožňuje správné vykonání zamýšlených pohybů podle projekce a vytváří spolu s analyzátozem motorickým a kinestetickým zpětnou vazbu, která informuje o tom, zda pohyb probíhá podle záměru*“ (Janečka & Bláha, 2013, 154). Bohužel zrakově postižené dítě tuto možnost nemá, proto musí zapojit jiné mechanismy, které ho informují o průběhu pohybu. Zde vyplývají odlišnosti mezi vidícími a jedinci se zrakovým postižením při orientaci, nácvičku, osvojování a provádění pohybu.

Je zřejmé, že motorika zrakově postižených dětí je z mnoha důvodů opožděná. Zrakově postižené děti mohou mít často strach z prostoru a v něm umístěných předmětů. To může vést ke strachu z pohybu nebo neschopnosti orientace a mobility. Proto by dítě mělo od útlého věku registrovat přítomnost předmětů a osob ve své blízkosti, aby začalo zkoumat okolní svět (Janečka & Bláha, 2013). Pokud dítě pochopí přítomnost objektů v blízkém prostoru, které zprostředkovává hmatovým poznáváním, nastává usnadnění rozvoje motorických dovedností nevidomého dítěte (Bigelow, 1992).

U zrakově postižených hraje velmi důležitou roli propriocepce. Jak uvádí Janečka a Bláha (2013), vzhledem k nedostatečné zpětné vazbě zrakového systému se v motorickém vývoji objevují neefektivní a neekonomické pohyby. U zrakově postiženého dochází k nepřiměřenému proprioceptivnímu vývoji, který v negativním smyslu ovlivňuje svalové napětí, rovnováhu, laterální a prostorovou orientaci.

Uvádí se, že osoba s poruchou propriocepce podle všeho využívá pro zajištění posturální stability z velké části kyčelní strategii, tato skutečnost však může mít vysoký výskyt pádů na nerovném povrchu. Aby se řízená motorika zrakově postiženého dítěte mohla rozvíjet, je potřeba kvalitně aktivovat posturu se správným řetězením svalových skupin (Janečka & Bláha, 2013).

3 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je na podkladě teoretických východisek vytvořit individuální vzdělávací plán pro školní tělesnou výchovu a představit tak význam tělesné výchovy pro zrakově postiženého žáka.

Vytvoření individuálního vzdělávacího plánu do tělesné výchovy pro nevidomou žákyni sedmé třídy.

4 Metodika

V bakalařské práci bylo využito několik metod práce s literaturou, kde byla využita analýza a syntéza získaných poznatků. Ve velkém množství jsem pracovala s dokumenty týkající se Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), také se zde velmi často objevují legislativní normy České republiky, které jsou důležitou součástí daného tématu bakalařské práce. Literární zdroje jsou v první řadě odborné knihy, ale také články z odborných časopisů. Po shromáždění informací z odborné literatury následovaly rozhovory se speciálním pedagogickým centrem (SPC), které žákyně navštěvuje už od svého útlého věku. Dále proběhl rozhovor se samotnou žákyní a jejími rodiči, s ředitelem školy, a také s učitelem tělesné výchovy.

Při návštěvě SPC, jsem se seznámila se speciálním pedagogem, kterého žákyně navštěvuje už od dětství. Speciální pedagog rozvíjí s žákyní potřebné dovednosti ke zvládnutí sebeobsluhy. Rodiče a žákyně mi poskytli informace o zrakovém postižení žákyně a také mnoho dalších informací, které jsem potřebovala získat v rámci vytvoření individuálního vzdělávacího plánu. Ředitel školy mě informoval o škole, tělocvičně a vybavení.

K vytvoření individuálního vzdělávacího plánu jsem použila odbornou literaturu od Bartoňové a Ješiny (2012), kde se celá kniha zabývá tvorbou individuálního vzdělávacího plánu. Díky této knize jsem měla přehled, jak provést vstupní diagnostiku dítěte, použila jsem zjednodušený test pohybových schopností a dovedností. Následně jsem prostudovala ukázkové individuální vzdělávací plány, které jsou součástí této knihy.

4.1 Přehled vstupní diagnostiky

Pro tvorbu individuálního vzdělávacího plánu je velmi důležitá vstupní diagnostika. Taková vstupní diagnostika obsahuje otázky, jako jsou:

Základní informace:

- Třída, kterou žákyně navštěvuje
- Závěry SPC
- Diagnóza zdravotního postižení
- Diagnostika prostředí

- Diagnostika vědomostí z hlediska pohybového
- Diagnostika pohybových dovedností

Rodiče a žák

- Zkušenost s pohybovými aktivitami
- Jaká je podpora v pohybových aktivitách
- Návštěva rehabilitačního zařízení
- Jakých pohybových aktivit je dítě schopné
- Jaké provozuje pohybové aktivity

Škola:

- Zapojení v ostatních předmětech
- Chování žáka o přestávkách
- Komunikace se spolužáky
- Zapojení do tělesné výchovy

4.1.1 Přehled získaných informací

Žákyně navštěvuje sedmou třídu základní školy. SPC mi poskytlo informace, že se s žákyní setkávají již od útlého věku. V SPC má žákyně k dispozici kompenzační pomůcky, se kterými se učí zacházet a které ji v mnoha případech pomohou. SPC má také velmi významnou roli v učení prostorové orientace. Pravidelně se žákyně schází se speciálním pedagogem a snaží se zdokonalovat v prostorové orientaci. Jde zejména o prostory školy. SPC má v rozvoji žákyně významnou roli.

Žákyně má podle rodičů „Glaukom“, je nevidomá od narození, kdy její zrakový nerv je nefunkční. Není však dosud známá přesná příčina, etiologie vady jsou nejasné. Rodiče tvrdí, že žákyně je schopná dělat jakékoliv pohybové aktivity. Vylučují se však údery do hlavy. Žákyně žije ve velmi vhodném prostředí, kde není ohrožen její zdravotní stav, naopak získává velikou podporu rodičů, kteří jsou velmi obětaví a s žákyní provádějí různé pohybové aktivity jako je: plavání, lyžování, horolezectví, jízda na kole a plno dalších aktivit. Uvědomila jsem si, jak moc je žákyně šikovná. A z tohoto důvodu jsem neviděla jediný problém, proč ji plně neintegrovat do školní tělesné výchovy.

Žákyně má k dispozici asistentku, která je velmi aktivní. Snaží se vždy stihnout probíranou látku, a pokud se tak nepovede ve vyučovací hodině, dohánějí látku ve volných chvílích a o přestávkách. Proto je někdy žákyně ochuzena o přestávku. S paní asistentkou si velmi rozumí a tráví spolu veškerý čas ve škole. Co se týče komunikace se spolužáky, trpí žákyně určitou bariérou, kdy se bojí dojít za spolužáky, nebo jen s nimi navázat kontakt.

Doposud nebyla žákyně plně integrována do hodin tělesné výchovy. Proto rodiče i žákyně jeví velký zájem o plné zapojení do hodin tělesné výchovy, která bohužel trvala pro žákyni přibližně prvních deset minut.

4.2 Diagnostika pohybových schopností a dovedností

Pro zpracovávání individuálního vzdělávacího plánu je také důležitá diagnostika pohybových dovedností. Testování žákyně jsem provedla po osobní domluvě a souhlasu rodičů. Zvolila jsem si test z knihy od Bartoňové a Ješiny (2012), který je k dispozici na CD, tento test je zaměřen na pohybové schopnosti a dovednosti dítěte. K realizaci jsem potřebovala pomůcky jako je: ozvučený míč (volejbalový) a zvukovou krabičku. Tabulka č. 2 (příloha č. 1) ukazuje zmiňovaný test pohybových schopností a dovedností. Bartoňová a Ješina (2012) uvádí, že v tomto testu je důležité určit si vlastní způsob zápisu, pozorování a dotazování. Žák je hodnocen na škále – sám s oporou, s dopomocí, s výraznou dopomocí. Dopomoc je využita osobou, nebo kompenzačními pomůckami. Stabilitu hodnotíme na škále – velmi dobrá, dobrá, slabší, velmi slabá.

Tabulka č. 2: Diagnostika pohybových schopností a dovedností (Bartoňová a Ješina, 2012):

| TEST: | | | | | |
|--|-----|--------------|------------|-----------|----------|
| Dovednosti /motorické kompetence obec | A/N | Bez dopomoci | S dopomoci | Stabilita | Poznámky |
| 1. Stoj | | | | | |
| 2. Chůze | | | | | |
| 3. Orientace v prostoru | | | | | |
| 4. Běh- pomoci vodiče | | | | | |
| 4. Běh- za zvukovým signálem | | | | | |
| 6. Poskoky | | | | | |
| 7. Skákání po jedné noze | | | | | |
| 9. Skok do dálky | | | | | |
| 10. Sklouznutí | | | | | |
| Dovednosti/specifické | A/N | Bez dopomoci | S dopomoci | Stabilita | Poznámky |
| 1. Odhod míče na ozvučený cíl | | | | | |
| 2. Chytání kutálejšího ozvučeného míče | | | | | |
| 3. Kopnutí míče na ozvučený cíl | | | | | |
| 4. Hod obouruč vrchem | | | | | |
| 5. Hod obouruč spodem | | | | | |
| 6. Hod jednou rukou | | | | | |
| 7. Hod trčením | | | | | |
| Sportovně specifické schopnosti: | A/N | Poznámky | | | |
| <i>Goalball</i> | | | | | |
| 1. Hod goalballového míče na bránu | | | | | |
| 2. Zastavení goalballového míče | | | | | |
| <i>Showdown</i> | | | | | |
| 1. Odehrání míčku | | | | | |
| 2. Zastavení míčku | | | | | |

Bartoňová & Kudláček 2010

4.3 Zpracování individuálního vzdělávacího plánu

Po shromáždění odborné literatury, prostudování legislativních norem a provedení vstupní diagnostiky žáka a ostatních osob týkající se individuálního vzdělávacího plánu, přichází konečně na řadu tvorba samotného individuálního vzdělávacího plánu pro zrakově postiženou žákyni sedmé třídy. Při tvorbě musím vycházet z dokumentů jako je Rámcový vzdělávací program a na něj navazující Školní vzdělávací program. ŠVP, jak už bylo řečeno, si vytváří každá škola sama. Učitel tělesné výchovy Základní školy, kterou navštěvuje žákyně, které je tvořen individuální plán, mi dal k dispozici plán s obsahem tělesné výchovy sedmé třídy, podle kterého se budu řídit a modifikovat určité aktivity.

Očekávám, že tato bakalářská práce bude podkladem pro magisterskou práci, jejíž cílem bude zkoumání realizace a hodnocení bakalářské práce.

5 Výsledky

5.1 Diagnostika pohybových schopností a dovedností

Testovaná žákyně a její stoj není stabilní, doprovází jej kývavé pohyby dopředu a dozadu. Pokud s žákyní hovořím, začíná třepat dlaněmi, nebo se otáčí kolem dokola. Chůze je však plynulá jak pomocí bílé hole, tak za pomoci asistenta. Běh s pomocí vodiče proběhl bez problému, stejně jako běh za zvukovým signálem. Avšak poskoky dělaly žákyni problém, protože si nedokázala představit, jak vlastně poskoky vypadají, a jak je uskutečnit. Skákání po jedné noze žákyně zvládla s přehledem, kdežto skok do dálky z místa nebyl moc promyšlený, a tak neskočila více jak jeden metr. Testování s míčem nedopadlo úplně nejlépe. Žákyně byla netrpělivá, a když měla házet na ozvučený cíl, moc se nerozmýšlela, proto její odhod nebyl moc přesný. Když měla míč odhodit, musela jsem nejprve připomenout správné postavení paže při odhodu, to samé u odhodu obouruč vrchem i spodem.

5.2 Individuální vzdělávací plán

Jak již bylo zmíněno v praktické části, tělesná výchova se řídí kulikurálním dokumentem RVP, na který navazuje ŠVP, který si každá škola vytváří sama. K dispozici jsem dostala tematický plán pro tělesnou výchovu sedmé třídy, viz příloha č. 2, který je v souladu se školním vzdělávacím programem, od kterého jsem se odvíjela. ŠVP stanovuje pro výuku v 7. třídě dvě hodiny týdně. Dvakrát za měsíc se tyto dvě hodiny bude žákyně věnovat prostorové orientaci.

Integrovaná tělesná výchova bude probíhat ve hromadné, skupinové, avšak i v individuální formě. Bude využíván asistent pedagoga, ale také peer tutoring. Jednotlivé cíle tělesné výchovy zůstávají stejné, jako při výuce intaktních žáků, které jsou zmíněny v RVP. Cílem je také vcítění se žáků do individuálních zvláštností žákyně a tím vytvořit pozivní náhled spolužáků a prohloubit tak dobré vztahy ve třídě.

Pokud nastane situace, kdy integrovaná žákyně nebude schopna zúčastnit se hodiny z důvodu špatné modifikace, je třeba připravit doplňkový program, kde se mohou využít prvky ze zdravotní tělesné výchovy, jógy, cvičení s náčiním, nebo cvičení na gymballu a overbalu.

Nástup a úvodní část

Každá telesná výchova začíná takzvaným „nástupem“, který je velmi důležitý pro žáka se zrakovým postižením. Získává zde informace o průběhu hodiny a další organizační pokyny. Po nástupu následuje úvodní část, která zahrnuje rozehrání a rozcvičení. Nejvhodnějším rozcvičením je pro žáka oběhnutí obvod tělocvičny, za gumičku nebo za ruku s asistentem nebo peer tutorem. Nevhodné jsou pro zrakově postiženého honičky a kolektivní hry. V tomto případě může učitel použít modifikaci, kde se v honičce utvoří dvojice a ve dvojicích se bude běhat a honit. Po rozehrání následuje rozcvičení, které je pro zrakově postiženého žáka vhodné a důležité. Měl by stát v blízkosti předvádějícího, aby dobře slyšel slovní popis cvičení. Je velmi důležité, aby asistent nebo peer tutor pomáhal zrakově postiženému do správných poloh a pozic.

5.2.1 První čtvrtletí

V úvodní hodině budou všichni žáci poučeni o bezpečnosti a také se budou řešit organizační pokyny, zejména kvůli plné integraci zrakově postiženého žáka.

Atletika

- Základem pro atletiku je atletická abeceda. Zde bude kladen důraz na správné provedení liftingu, skippingu, zakopávání a předkopávání.
- Při osvojování atletických disciplín, se žák učí pravidla, rozumí povelům, gestům, signálům, které dokáže uplatnit v praxi. V průběhu vyučování se snaží o správné provedení činností a pokouší se zlepšení výsledků.
- Běhy – 60 m a 800 m, dbáme na správnou techniku běhu – správné držení těla, běh po špičkách, správné postavení a střídání paží. Návik nízkého startu. Při běhu využíváme asistenta nebo peer tutora, který s žákem běží za gumičku.
- Skok daleký – při skoku dalekém se bude nevidomý žák pokoušet o skok s rozběhem, kde bude akusticky navigován do doskočiště. Osvojuje si správnou techniku skoku a s dopomocí si rozměřuje délku běhu. Před provedení pokusu, se skok daleký rozfázuje. Je potřeba si doskočiště nejprve proběhnout, poté zjistit, jak daleko je odrazová plocha od doskočiště. Odrazová plocha se dle potřeb žáka zvětšuje. Nejdůležitější fází je však samotný průběh skoku,

kdy je potřeba pomoci učitele, který vysvětluje správné postavení trupu, nohou a paží.

- Hod kriketovým míčkem – osvojování si správné držení paže při odhodu a samotného držení kriketového míčku. Také se žák učí, jak se na tuto disciplínu s míčkem rozcvičit. Žák provádí první odhody z místa, poté i s rozběhem – pětidobý odhodový rytmus.

Doplňkové sporty

- Softball – seznámení s pravidly softballu, správné držení softballové pálky a pokusit se o správnou techniku odpalu.
- Kopaná – zařazení kopané do vyučování, bude integrovaný žák provádět doplňková cvičení, nebo se bude věnovat nácviku prostorové orientace. Pokud budou intaktní žáci s kopanou již seznámeni, může se zvolit modifikace, takzvaná „obrácená hodina“, kde intaktní žáci se vcítí do individuální zvláštností integrovaného žáka, a zkusí si sport nevidomých – goalball.

Goalball se hraje na dva týmy, kde jsou v každém týmu tři hráči. Hrací pole je rozděleno na dvě poloviny, kdy na každém konci je brána o délce devíti metrů. Tato brána bohužel není součástí pomůcek Základní školy, proto můžeme použít pomyslné kužely, které nám značí území brankoviště. Snadnější orientaci hráčů umožňují čáry o šířce 5 cm – tvoří je šňůra, která je přelepená širokou lepicí páskou. Smyslem hry je, aby hráči dokutáleli míč do brány soupeře. Vyhrává tým, který na konci hry získá nejméně gólů. Tato hra se hraje s míčem, který je ozvučený dvěma rolničkami a je přesně určen pro goalball (viz obr. 2). Jeho barva je modrá, hmotnost 120 g, průměr je stejný jako u basketbalového míče. U této hry mají všichni hráči klapičky, viz obrázek 3. Podrobnější popis nalezneme v pravidlech Goalballu. Nácvik goalballu intaktních dětí můžeme zahájit nejprve bez klapiček, kde se nejprve seznamují s míčem a ve dvojicích si zkouší zprávné kutálení goalballového míče. Poté si mohou doprostřed tělocvičny postavit kužely, a každý brankář se snaží co nejpřesněji mířit na kužely.



Obr. 2 Goalballový míč (Handi life sport, 2013)



Obr. 3 Klapky na oči (Handi life sport, 2013)

- Vybíjená – pokud je tato hra zařazena do vyučování, následuje doplňkové cvičení pro integrovaného žáka. Můžeme však opět provést obrácenou hodinu, a to s vybíjenou s klapičkama.

Vybíjená pro nevidomé: tuto vybíjenou můžeme použít jako modifikaci pro běžnou vybíjenou. Před hrou se nachystá v tělocvičně nohejbalová síť. Budeme potřebovat soft míčky (obr. 4), které jsou rozprostřené u sítě z každé strany. Než začne hra, žáci se rozdělí na dvě poloviny, poté v každé polovině si utvoří dvojice, kde jeden z dvojice má klapky na očích (obr. 3). Druhý žák bez klapiček bude stát za žákem s klapičkami a ruce položí na jeho pas, nebo ho jen přidržuje na zádech. Cílem je, aby žák, který vidí, nasměroval žáka s klapičkami, tam kde je míč. Nesmí mu však míč podávat, jen mu dáva hlasové

pokyny. Žák, který vidí, ho hlasem navádí, kam má míč odhodit, aby vybil protihráče, kteří jsou v druhém týmu za sítí. Pokud se do dvojice trefí míč 3x, vypadává. Hraje se do té doby, dokud na hřišti nezůstane jen jedna dvojice, poté se ve dvojicích vymění klapky a začíná nová hra. Můžeme také zvolit variantu „všichni proti všem“, bez nohejbalové sítě.



Obr. 4 Soft míče (Rehabilitace-sport, 2012)

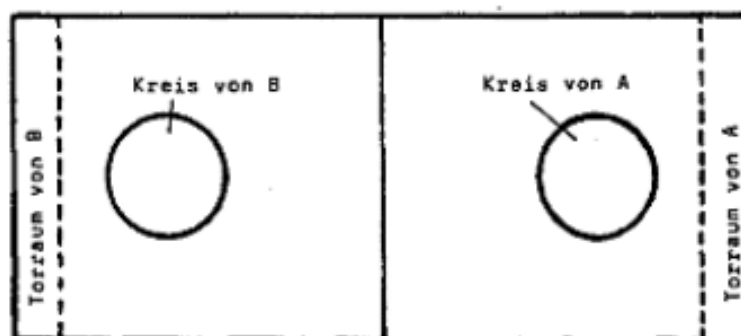
- Kruhový trénink – kruhový trénink je velmi vhodným cvičením pro nevidomého. Je však důležité, aby před zahájením byl nevidomý žák seznámem s přesným cvičením jednotlivých stanovišť. Pokud na stanovišti bude nevhodné cvičení, použijeme jiné cvičení, které nebude na provedení, tak obtížné. Důležitá je přítomnost asistenta, nebo peer tutora, který bude nevidomého žáka doprovázet na každé stanoviště a zároveň ho kontrolovat, zda dělá správně provádí dané cviky.

5.2.2 Druhé čtvrtletí

Sportovní hry:

- Basketball – integrovaný žák se seznamuje s pravidly hry. Snaží se také o dribling, chůze s driblingem a správné odhrátí. Do samotné hry však není možné zahrnout i integrovaného žáka. Existuje však hra, která je založena na podobný princip, jako je basketbal a je určena pro začlenění nevidomého do hry. Tato hra se jmenuje **Kreistorball**: Autorem je Bettina Wurzel (1987). Kolektivní hra s cílem překonat soupeřící družstvo rozdílem získaných bodů. Žáci se rozdělí na dva týmy, kdy v každém týmu je 4-6 hráčů, kteří se pohybují v hřišti. Každý tým si vybere jednoho spolužáka, který si nasadí klapky. Hrací plocha je rozdělena na dvě poloviny s dvěma hmatnými kruhy o poloměru

cca 2 m. Na vnějších kratších stranách hrací plochy se nachází brankoviště, které zabírá celou délku o šířce asi 1 m. Nevidomí hráči se nachází ve svých kruzích, poblíž svých brankovišť. Při hře je branky dosaženo tehdy, kdy vidící hráči v prostoru brankoviště chytí míč hozený nevidomým ze svého prostoru. Z toho vyplývá, že spolužáci musí nejdřív přihrát (kutálením) nevidomému spoluhráči do kruhu, aby jej mohl vrhnout do brankoviště, ze kterého mu dávají hlasové pokyny. Soupeři mohou při hodu nevidomého bránit, ale nesmí vstoupit do jeho území a ani se ho dotýkat. Pokud se soupeřům povede míč ubránit, okamžitě pokračuje hra dál. Rozehrátky nastává u čáry brankoviště soupeře. Snaží se nahrávat přes hrací pole co nejbližší ke svému kruhu, kde na něj čeká nevidomý spolužák. V této hře je vhodné použít soft míč, ale s roličkami, který byl již zmíněn ve vybíjení pro nevidomé (viz obr. 5). Žák nesmí držet míč déle jak čtyři vteřiny a také nesmí udělat více jak dva kroky. Obrázek 5 znázorňuje schéma hrací plochy.



Obr. 5 Schéma hrací plochy (Wurzell, 1987)

Doplňkové sporty

- Kondiční cvičení a rychlostní vytrvalost, je vhodné cvičení pro nevidomého žáka. Před cvičením je však důležité o důkladné vysvětlení a správné provedení cviků.
- Švihadla – nevidomý žák si nejprve změří délku švihadla tak, aby mu vyhovovalo při skákání. Nejprve si však zkusí skákání snožmo bez švihadla. Je to kvůli uvědomění rytmu. Ke skákání může vyzkoušet pomyslné držení švihadla a práci se zápěstím. Následují první pokusy o skákání přes švihadlo. Později můžeme vyzkoušet i jiný styl přeskoku.

- Ringo – nevidomý žák se seznamuje s pravidly hry, s pomůckou, se kterou se ringo hraje a se správným postavením při hře a manipulací s pomůckou. Samotné hry se však integrovaný žák účastnit nemůže, proto následuje doplňkové cvičení s asistentem, nebo prostorová orientace.
- Přehazovaná a vybíjená – jako modifikaci na tyto sporty použijeme již zmíněné hry: vybíjená pro nevidomé, nebo kreistorball.

5.2.3 Třetí čtvrtletí

Sportovní gymnastika

- Žák se učí správnou terminologii cviků a názvy náčiní. Učí se správné provedení kotoulu vpřed i vzad. Také se učí přemet stranou. Při učení správného postavení žák používá hmatovou kontrolu spolužáka. Přeskoky jsou u nevidomého žáka vyloučeny. Žák se seznamuje s odrazovým můstkem a jeho funkcí, jeho úkolem bude odrazit se a s dopomocí vykonat výskok s dopadem do kleku na švédskou bednu nebo kozu. Nejprve však začínáme menší výškou švédské bedny a postupně zvyšujeme. Následně se může pokoušet i o výskok s dopadem do dřepu. Žák se v hodinách gymnastiky seznamuje také s hrazdou, kde je zařazen vzpor, seskok zákmihem a sešinem. Před touto výukou by měly být zařazeny posilovací cviky na horní končetiny. Součástí gymnastiky je také šplh, kde je integrovaný žák schopen vyšplhat na tyč s přírazem. Zde se také využívá hmatová kontrola na spolužákovi, který představuje správná postavení nohou při šplhu.

Doplňkové sporty

- Kruhový trénink (viz první čtvrtletí).
- Překážková dráha – při překážkové dráze je důležitá pomoc asistenta a peer tutora. Před zahájením je potřeba si každou překážku projít a vyzkoušet. Jako modifikaci můžeme zařadit hru, kde jsou opět využité klapky. Při hře se utvoří dva týmy. Každý tým utvoří hada a chytanou se za ramena. Všichni žáci mají klapky na očích kromě posledního, který svůj tým navádí. Po tělocvičně jsou rozprostřeny předměty a kýbl, nebo nějaká mísa. Žák, který nemá klapky je zařazený na konci hada a pomocí dotyku navádí svůj tým tak, aby se dostal k předmětu a následně ho odnesly do kýble. Když má had jít, tlačí vidicí

do předposledního a ten svůj signál posílá až na začátek hada. Při zaklepání ruky na levé rameno, má had odbočit doleva a naopak. Předposlední však musí opět signál zopakovat tak, aby se dostal až na začátek hada. Když chce, aby se had zastavil, lehce zatáhne za ramena spolužáka před vidícím. Když chce upozornit, že je někde před ním kýbl, lehce do předposledního strčí nohou. Pokud se podaří vhodit předmět do kýblu, poslední žák, který viděl, si mění roli s prvním žákem, který měl klapičky. Vyhrává tým, který nasbírá nejvíce předmětů do kýble. Tato hra se hraje v úplné tichosti.

- Florbal – žák se seznamuje s náčiním této hry a také s pravidly. Vyzkouší si manipulaci s florbalovou hokejkou, vedení míčku a odpal míčku na ozvučený cíl.
- Házená a minikopaná – žák se seznamuje se základními pravidly her. Žák si v rámci házené zkusí odhod na ozvučený cíl. Těchto her se však účastnit nemůže, proto budou zvoleny doplňková cvičení, nebo se následně může zařadit modifikace her házené a minikopané, a to výměnou za kreistorballu a goalballu.
- Úpoly – žák si je vědom významu sebeobránných cviků a jejich využití.

5.2.4 Čtvrté čtvrtletí

Lehká atletika

- Běhy a hod kriketovým míčkem viz první čtvrtletí. Skok vysoký – žák používá při skoku vysokém gumu místo laťky. Nejprve se seznamuje s doskočištěm, zkusí nácvik flopa zády k doskočišti. Také zkusí vyskočit na doskočiště pomocí nůžek. Nevidomí však skáčou do výšky zcela specifickým způsobem. Mohou se zařadit i známky nácviku skoku s rozběhem. Štafetová předávka – žák si osvojuje správnou techniku předávky. Předávku si také zkusí při pomalém běhu za doprovodu peer tutora nebo asistenta.

Doplňkové sporty

- Florbal, házená, kopaná, softball – viz předchozí čtvrtletí.
- Posilování – medicinbaly a gymbally. Posilování je pro nevidomého žáka velmi důležitou součástí. Dbáme však na správné provedení techniky cviků.

5.3 Doplnkové cvičení pro integrovaného žáka

Jako doplňující cvičení bych zařadila především posilování, jógu, zdravotní tělesnou výchovu a prostorovou orientaci. Také můžeme zařadit opakování gymnastických prvků.

- Posilování – může být prováděno různými způsoby, jako je cvičení s vlastním tělem, nebo s náradím. Posilovat můžeme nohy, břišní svaly, paže, nebo záda. Jako pomůcky můžeme využít gymbally, medicinbaly, činky atd.
- Jóga – je to velmi vhodné cvičení, které napomáhá odstranit drobné tělesné i psychické nevyváženosti, neklid nebo nesoustředěnost. Příklady jednoduchých prvků z jógy jsou v příloze č. 3.
- Zdravotní tělesná výchova – hlavní výhodou zdravotní tělesné výchovy je odstranění pohybové a funkční nedostatky organismu, upevnit správné držení těla a vytvořit správné pohybové návyky (Kubic, 2013). Příklady jednoduchých cvičení ze zdravotní tělesné výchovy je v příloze č. 4.
- Prostorová orientace – prostorovou orientaci provádí nevidomá žákyně se speciálním pedagogem ze speciálně pedagogického centra.

Lyžařský výcvik

V rámci školní tělesné výchovy sedmé třídy, je také lyžařský výcvik. Nevidomá žákyně má zkušenosti s lyžováním, kde jezdí s trasérem (tatínkem). Mají však naučený starý způsob vodění a to, že trasér jede za žákyní a navádí ji doleva a doprava. Úkolem lyžařského výcviku bude naučit žákyni jízdu za reproduktorem, kdy trasér jede před žákyní a do mikrofonu ji navádí signály „Li“ a „Re“.

6 Diskuze

Ve své bakalářské práci se zabývám tvořením individuálního vzdělávacího plánu pro nevidomou žákyni sedmé třídy. Pro tento plán je nejdůležitější znalost legislativních opatření České republiky. Před samotným tvořením individuálního vzdělávacího plánu, byla potřeba osobního setkání s nevidomou žákyní, pro kterou je plán tvořen, s rodiči žákyně, ředitelem a učitelem tělesné výchovy. Důležitou součástí je také teoretická část, která mi dodala mnoho cenných informací pro správnou tvorbu individuálního vzdělávacího plánu. O žákyni jsem se dozvěděla, že je velice pohybově nadaná a má zkušenosti s velkým množstvím pohybových aktivit.

Individuální vzdělávací plán je častým tématem bakalářských prací. Pro porovnání byla vybrána bakalářská práce Marie Procházkové „Individuální vzdělávací plán předmětu tělesná výchova žáka 6. třídy základní školy“. Bakalářská práce Marie Procházkové se zabývá přípravou individuálního vzdělávacího plánu pro nevidomého chlapce šesté třídy. Jelikož se má bakalářská práce týká vytvoření individuálního vzdělávacího plánu pro nevidomou žákyni sedmé třídy, jsou tyto práce vhodné k porovnání s ohledem na individualitu žáka a žákyně.

I přes samotné zaměření bakalářské práce Marie Procházkové, se ve své práci zaobírá převážně otestováním daného žáka. Má zde velmi obsáhlou část diagnostiky nevidomého žáka a také testování jeho prostorové orientace. Základní škola, kterou nevidomý žák navštěvuje, vyučuje tři hodiny tělesné výchovy, proto jedna hodina byla vyhrazena pro prostorovou orientaci. Zde jsou nejvíce patrné rozdíly v našich pracích. V mé bakalářské práci bylo zabýváno hlavně náplní tělesné výchovy, kde žákyně měla navíc rozdílný počet hodin tělesné výchovy. Na Základní škole, kterou navštěvuje nevidomá dívka, pro kterou byl tvořen individuální vzdělávací plán, jsou vyučovány pouze dvě hodiny tělesné výchovy. Tento rozdíl je však nahrazován Speciálním pedagogickým centrem, které nevidomá žákyně navštěvuje. Speciální pedagog z SPC se pravidelně schází dvakrát do měsíce a místo tělesné výchovy se věnují prostorové orientaci, proto této záležitosti nebylo věnováno tolik pozornosti. V každém čtvrtletí byla podrobně popisována modifikace pro danou náplň hodiny tělesné výchovy. Nebyl opomíjen také podrobný popis pohybových her, které se dají využít místo běžných her, kterých se žákyně nemůže zúčastnit. Nezbytnou součástí jsou různé typy kompenzačních pomůcek, které se využijí při dané hře. Marie Procházková však ve svém plánu nezmiňuje žádné modifikace, jen bylo popisováno, co by měl žák znát

a zvládnout. Jelikož byla v mé práci upřednostňována spíše samotná práce s žákyní, byly podrobnější testy považovány za zhodnotitelné až při delší spolupráci s žákyní.

V mé bakalářské práci byl využit test z knihy od Bartoňové a Ješiny (2012), jedná se o diagnostiku pohybových schopností a dovedností, která spadá do úvodní diagnostiky, než se začne vytvářet individuální vzdělávací plán. Testy, které byly použity v bakalářské práci Marie Procházkové, budou také využívány v mé magisterské práci, která bude navazovat na bakalářskou práci. Bude zde úvodní diagnostika a diagnostika na konci roku.

7 Závěry

Školní tělesná výchova je nedílnou součástí každého dítěte. A to jak dítěte intaktního, tak dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami. Bohužel nevidomá žákyně sedmé třídy, byla doposud o svou školní tělesnou ochuzena.

Cílem mé práce bylo vytvořit individuální vzdělávací plán pro školní tělesnou výchovu sedmé třídy pro nevidomou žákyni. Vzhledem k dostačujícímu množství odborné literatury, nebyl problém vytvořit obsáhlou teoretickou část, kde se dočítáme o základních pojmu práce. Tyto teoretické pojmy jsou nezbytnou znalostí pro tvoření individuálního vzdělávacího plánu.

Individuální vzdělávací plán je součástí získaných výsledků této bakalářské práce. Je zde zobrazen obsah školní tělesné výchovy pro sedmou třídu a vše, co by měl integrovaný žák splnit. Hlavní náplní jsou však modifikované aktivity, kterých se účastní intaktní děti i integrovaná žákyně. Důležitým prvkem jsou také kompenzační pomůcky, které jsou součástí pro modifikované aktivity.

Předpokládám, že tato bakalářská práce bude pokračovat magisterskou prací, která bude zkoumat realizaci individuálního vzdělávacího plánu.

8 Souhrn

Bakalařská práce se zabývá tvorbou individuálního vzdělávacího plánu do školní tělesné výchovy pro integrovanou žákyni se speciálními vzdělávacími potřebami. Integrovaná žákyně, pro kterou je individuální plán vytvořen, je nevidomá. Plán je vytvořen pro sedmou třídu na rok 2017/2018.

Práce obsahuje teoretickou část, která je důležitou součástí pro tvoření individuálního plánu. Setkáváme se v ní s legislativním opatřením nebo Rámcovým vzdělávacím programem, které jsou velmi důležité znalosti pro tvorbu individuálního vzdělávacího plánu.

Při přípravě se seznamuji s nevidomou žákyní, rodiči, ředitelem školy a učitelem školní tělesné výchovy, kteří mi poskytují nezbytné informace k vytvoření plánu. Také probíhá diagnostika pohybových schopností a dovedností nevidomé žákyně.

Výsledkem je individuální plán, který představuje náplň tělesné výchovy do sedmé třídy, modifikace aktivit a doplňující aktivity.

Na bakalářskou práci naváže magisterská práce, která se bude zabývat realizací individuálního vzdělávacího plánu.

9 Summary

This bachelor's thesis deals with the creation of an individual educational plan for physical education in school for an integrated student with special educational needs. The integrated student, for whom the individual plan is created, is a visually-impaired girl. The plan is made for the seventh grade of primary school and the school year 2017/2018.

The thesis includes a theoretical part, which consists of legislative measures and the educational program outline, which are critical for the creation of the individual educational plan.

While preparing, I meet the visually-impaired student, her parents, the school principal and the physical education teacher, who provide me with the necessary information for the plan. At the same time, the diagnostics of motor skills and abilities of the student take place.

The result is an individual plan, which introduces the outline for the seventh grade physical education, modifications of activities and additional activities.

The bachelor's thesis is going to be followed by a master's thesis, which will focus on realization of the individual educational plan.

10 Referenční seznam

- Bartoňová, R, & Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bláha, L., & Pyšný, L. (2000). *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty v Ústí nad Labem.
- Černíková, J., Propperová, M., & Černý, J. (1990). *Jóga pro děti*. První vyd. Liberec: Liberecké tiskárny.
- Finková, D. (2012). *Edukace jedinců se zrakovým postižením v kontextu kvality vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Finková, D., Ludíková L., & Růžičková V., (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Handilifesport. (2013). *Eyeshades*. Retrieved 20.7.2017 from the World Wide Web: <http://www.handilifesport.com/en/sound-balls/eyeshades>
- Handilifesport. (2013). *Goalball*. Retrieved 20.7.2017 from the World Wide Web: <http://www.handilifesport.com/en/Sound-balls/Goalball>
- Herink, R., & Kudláček, M. (2010). *Systematický přehled výzkumných studií o začleňování studentů se zdravotním postižením v tělesné výchově*. Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi, 1(2), 62-73.
- Janečka, Z. (2004). *Úvod do motorické kompetence jinak zrakově disponovaných dětí mládeže v období prepubescence a pubescence*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Janečka, Z. et al. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Janečka, Z., & Bláha, L. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janková, J. et al. (2015). *Katalog podpůrných opatření, dílčí část, Pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu zrakového postižení a oslabení zrakového vnímání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jeřábková, K. et al. (2013). *Školská integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., & Kudláček, M. et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jindráková L., & Vanková, K. (2003). *Spolupráce s vychovatelem-asistentem učitele, aneb jak ve škole vytvořit tandem*. Praha: Nová škola o.p.s.
- Jucovičová, D., Žáčková, H., Budíková, J., Bartošová, B., & Šauerová, A. (2009). *Individuální vzdělávací plán pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami*. Praha: Nakladatelství D+H.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově: Určeno pro posl. fak. Tělesné vých. a sportu*. Praha: SPN.
- Keblová, A. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima.
- Kinclová, E., & Kudláček, M. (2012). *Postoje žáků k integrované tělesné výchově*. Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi, 3(1), 60–64.
- Komeščík, B. (2006). *Kinantropologie-Antropomotorika-Metodologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kraus, H. et al., (1997). *Kompendum očního lékařství*. Praha: Grada.

- Kubic, M. (2013). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Odborné učiliště pro žáky s více vadami s.r.o.
- Kudláček, M. (2008). *Podpora integrace žáků s tělesným postižením do hodin běžné tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., Ješina, O., Bláha, L., & Janečka, Z. (2010). *Kompetence učitelů tělesné výchovy ve vztahu k integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve školní tělesné výchově*. *Tělesná kultura*, 33(1), 41-56.
- Kudláček, M. et al., (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Květoňová, L. (1998). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Langmeier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenmm.
- Lechta, V. et al. (2010). *Základy inkluzivní pedagogiky. Dítě se specifickými potřebami*. Praha: Portál.
- Ludíková, L. (1998). *Současné trendy péče o hluchoslepé*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, (1997). *127/1997 Vyhláška 127/1997 Sb. o speciálních školách a speciálních mateřských školách*. Česká republika. Retrived from <https://esipa.cz/sbirka/sbsrv.dll/sb?DR=SB&CP=1997s127>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, (2005). *72/2005 Vyhláška 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*. Česká republika. Retrived from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>

- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, (2016). *178/2016 Zákon o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*. Česká republika.
Retrieved from
<http://www.sagit.cz/info/uz.asp?cd=5&typ=r&det=&levelid=939801>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, (2016). *27/2016 Vyhláška o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných*. Česká republika.
Retrieved from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Česká republika. Retrieved from
http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- Müller, O. et al. (2004). *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pipeková, J. et al. (1998). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido.
- Pipeková, J. et al. (2006). *Kapitoly ze speciální pedagogiky* (2nd ed.). Brno: Paido.
- Procházková, M. (2016). *Individuální vzdělávací plán předmětu tělesná výchova žáka 6. třídy základní školy*. Bakalařská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Rehabilitace-sport. (2012). *Molitanový soft pěnový míč*. Retrieved 20.7.2017 from the World Wide Web: <https://www.rehabilitace-sport.cz/molitanove-soft/1096-molitanovy-soft-penovy-mic-ruzne-velikosti.html>
- Rybová, L., & Ješina, O. (2010). *Využití peer tutoringů v prostředí školní tělesné výchovy*. Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi, 1(1), 54–58.
- Rybová, L. (2012). *Peer tutoring*. In Aplikovaná tělesná výchova (p. 180). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill Higher Education.
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. První vydání. Praha: Grada.
- Steadward, D.R., Wheeler D.G., & Watkinson, E.J. (2003). *Adapted physical activity*. Canada: The University of Alberta Press.
- Suchomel, A. (2004). *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Teplá M., & Šmejkalová H. (2010). *Základní informace k zajišťování asistenta pedagoga do třídy, v níž je vzděláván žák nebo žáci se zdravotním postižením* (2nd ed.). Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR.
- Valenta M. et al. (2014). *Přehled speciální pedagogiky. Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál s.r.o.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vítková, M. et al. (1998). *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido.
- Vobr, R. (2007). *Vývoj věku vrcholné výkonnosti v atletice, plavání, běžeckém lyžování, ledním hokeji a fotbalu v letech 1970-2007*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Wurzel, B. (1987). *Integration von Schülerinnen und Schülern mit einer Sehschädigung an Regelschulen*. Dortmund: Universität Dortmund.
- Zelinková, O. (2007). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program* (2nd ed.). Praha: Portál.

11 Seznam příloh

Příloha č. 1: Diagnostika pohybových schopností a dovedností

Příloha č. 2: Tématický plán – sedmý ročník

Příloha č. 3: Jóga-pozdrav slunci

Příloha č. 4: Zdravotní tělesná výchova

Příloha č. 5: Individuální vzdělávací plán – Tělesná výchova – centrum APA

Příloha č. 1: Diagnostika pohybových schopností a dovedností-test (Bartoňová, R, & Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: UP v Olomouci.)

| TEST: | | | | | | |
|---|-----|--------------|------------|-----------|----------|--|
| Dovednosti /motorické kompetence obecní | A/N | Bez dopomoci | S dopomoci | Stabilita | Poznámky | |
| 1. Stoj | | | | | | |
| 2. Chůze | | | | | | |
| 3. Orientace v prostoru | | | | | | |
| 4. Běh- pomocí vodiče | | | | | | |
| 4. Běh- za zvukovým signálem | | | | | | |
| 6. Poskoky | | | | | | |
| 7. Skákání po jedné noze | | | | | | |
| 9. Skok do dálky | | | | | | |
| 10. Sklouznutí | | | | | | |
| Dovednosti/specifické | A/N | Bez dopomoci | S dopomoci | Stabilita | Poznámky | |
| 1. Odhod míče na ozvučený cíl | | | | | | |
| 2. Chytání kutálejšího ozvučeného míče | | | | | | |
| 3. Kopnutí míče na ozvučený cíl | | | | | | |
| 4. Hod obouruč vřehem | | | | | | |
| 5. Hod obouruč spodem | | | | | | |
| 6. Hod jednou rukou | | | | | | |
| 7. Hod trčením | | | | | | |
| Sportovně specifické schopnosti: | A/N | Poznámky | | | | |
| Goalball | | | | | | |
| 1. Hod goalballového míče na bránu | | | | | | |
| 2. Zastavení goalballového míče | | | | | | |
| Showdown | | | | | | |
| 1. Odehrání míčku | | | | | | |
| 2. Zastavení míčku | | | | | | |

Bartoňová & Kudláček 2010

Tématický plán učiva

Předmět: Tělesná výchova
Ročník, třída: 7. A/B
Školní rok: 2013/2014
Vyučující: Bc. Roman Medek
Hodin týdně: 2

| Měsíc | Učivo | Poznámky |
|---------------------------------|---|----------|
| září říjen | Organizační pokyny, poučení o bezpečnosti Lehká atletika <ul style="list-style-type: none"> - běhy – 60 m, 800 m - skok daleký - hod kriketovým míčkem | |
| | Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - softball, kopaná, vybíjená - kruhový trénink | |
| listopad prosinec | Sportovní hry: Basketbal <ul style="list-style-type: none"> - přihrávky, driblíng - uvolnění bez míče - střelba, dvojtakt - osobní obrana - hra podle pravidel | |
| | Doplňkové sporty: <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení, rychlostní vytrvalost, švihadla - ringo, přehazovaná, vybíjená | |
| leden únor březen | Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - prostná – základní lokomoce, kotouly, přemet stranou - přeskok – roznožka, skrčka - hrazda – vzpor, zákmih, sešin - rovnovážné polohy - šplh | |
| | Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - kruhový trénink - překážková dráha - florbal, házená, minikopaná - úpoly | |
| | Lehká atletika | |

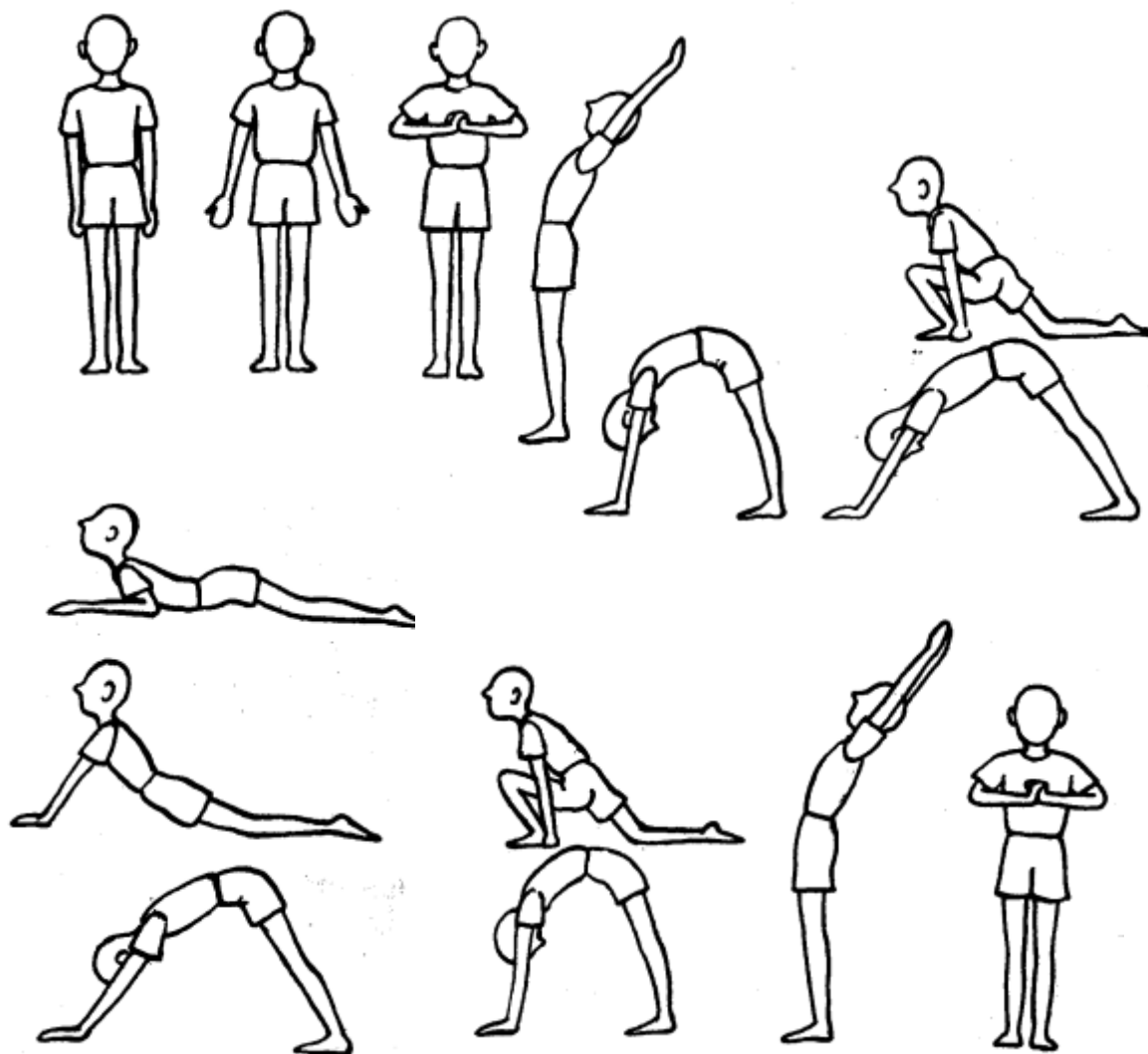
| | | |
|--------|--|-------------------|
| duben | <ul style="list-style-type: none"> - skok vysoký – nůžky, flop - běhy - hod kriketovým míčkem - štafetová předávka | Atletický čtyřboj |
| květen | | |
| červen | Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - florbal, házená, kopaná, softball - posilování - švihadla, medicinbaly, gymbally | |

Tematický plán byl zpracován v souladu se školním vzdělávacím programem pro základní vzdělávání

Otevřená škola v pohybu.











Mgr. Šárka Trillová

Příloha č. 3 – Jóga-pozdrav slunci (Černíková, J., Propperová, M., Černý, J. (1990).
Jóga pro děti. První vydání. Liberec: Liberecké tiskárny.)







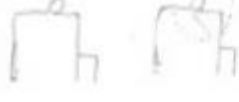


Příloha č. 4: Zdravotní tělesná výchova-protažení a uvolnění, posílení (Kubic, M. (2013). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Odborné učiliště pro žáky s více vadami s.r.o.)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ

| | |
|--|--|
| <p>Šíjové svalstvo - vzpřímený sed, vytáhnout hlavu vzhůru, Ramena stáhnout vzad a dolů, co největší úklon hlavy vlevo, vpravo</p> |  |
| <p>Šíjové svalstvo - co největší předklon a vzpřím, nebo otáčení hlavy v předklonu vlevo, vpravo a zpřím</p> |  |
| <p>Šíjové svalstvo - natahovač krku</p> |  |
| <p>Horní část svalu trapézového - hlava vlevo, úklon, pravé rameno tlačit dolů</p> |  |
| <p>Zdvíhač lopatky - bradou se dotýkáme klíčních kostí a díváme se na špičky u nohou</p> |  |
| <p>Vzpřimovač páteře</p> |  |
| <p>Čtyřhrany sval bederní - úklon</p> |  |
| <p>Prsní svaly - trup paže, přímka stehno kolmo k zemi, ramena a hrudní s výdechem protlačit k podložce</p> |  |
| <p>Bedrokyčlostehenní sval</p> |  |
| <p>Zadní strana steh - rovná záda, nepředklánět hlavu, s výdechem mírný předklon, nekrčit kolena</p> |  |

POSÍLENÍ

| | |
|--|--|
| <p>Pratažení svalů podél páteře - leh na zádech, pokrčená kolena, břicho a zadek stažení, bedra do podložky, střídatě zvedáme a pokrčujeme levé nebo pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama</p> |  |
| <p>Posilování šikm. břiš. Svalů - leh na zádech, pokrčená kolena, pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme jen hlavu, vyměníme, hlava se zvedá při výdechu</p> |  |
| <p>Posilování zádového svalstva - leh na břiše, ruce do svícnu (můžeme je dát za hlavu), roznožit, ukládáme trup na obě strany s mírným nadzdvížením trupu hlavy a paží, hlava se nezaklání</p> |  |
| <p>Zvětšení pohyblivosti páteře + uvolnění hrudní páteře - vzpor klečmo a provádíme kozičí hřbet, střídatě vyhrbování a vrocení se do rovné polohy (neprohýbat)</p> |  |
| <p>Posilování svalů v oblasti páne (bederní páteř) - leh na zádech, pokrčená kolena, nadzvedáváme pánev, bříško a zadek jsou pevně staženy</p> |  |
| <p>Posilování zádov. svalstva - leh na břiše, vzpažit, střídatě nadzvedáváme levou ruku a pravou nohu, noha protožená do dálky, hlava opřená o čelo, nezvedat pánev</p> |  |
| <p>Posilování svalů pletence ramenného - stoj rozkročný čelem k opěradlu židle, předklon a ve vzpažení se opřít o opěradlo židle, střídatě provádět kruhy levou a pravou paží vzad, ramena nevytahujeme k uším</p> |  |

Příloha č. 5: Individuální vzdělávací plán – Tělesná výchova – Centrum APA
 (Bartoňová, R, & Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: UP v Olomouci.)

INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN- TĚLESNÁ VÝCHOVA



| OBECNÉ INFORMACE | | | |
|------------------|--|-------------|--|
| Škola: | | Město: | |
| Třída: | | Školní rok: | |
| Jméno žáka: | | Věk: | |

| DIAGNOSTIKA | |
|---|--|
| Diagnóza zdravotního postižení: | |
| Vnější podmínky: | |
| Diagnostika pohybových dovedností: | |
| Diagnostika vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví: | |

| VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY | |
|--|---|
| Organizace výuky: | |
| Speciální pomůcky: | |
| Učební osnovy: | |
| Kontraindikace: | |
| Cíle v TV: | <i>Vzdělávací:</i> <i>Výchovný:</i> <i>Zdravotní:</i> |
| Učivo dle RVP ZV: | |
| Výstupy dle RVP ZV: | |
| Časový plán: | Modifikace činností: |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Způsob hodnocení a kvalifikace: | |
| Kontrola plnění IVP: | |
| Časové období plnění IVP: | |

**Podpis třídního učitele:
pana ředitele:**

Podpis

Za Centrum podpory integrace:

(Bartoňová, 2010)