

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Intervenční pohybový program dětí se sluchovou a mentální  
disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let**

Bakalářská práce

Autor: Hýsková Miroslava

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Kornatovská Zuzana, DiS.

České Budějovice, duben 2012

University of Bohemia in České Budějovice  
Fakulty of Education  
Department of Hesly Education

**Intervention motion children's program with auditory and mental  
disability for the age range from 8 to 15 years**

Bachelor Thesis

Author: Hýsková Miroslava

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisit: Mgr. Kornatovská Zuzana, DiS.

České Budějovice, April 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Hýsková Miroslava

**Název bakalářské práce:** Intervenční pohybový program dětí se sluchovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Kornatovská Zuzana, DiS.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá intervenčním pohybovým programem pro děti s mentální a sluchovou disabilitou ve věku 8-15 let. Po celou dobu experimentování byl sledován vliv pohybové aktivity na zdravotní stav a hodnotovou orientaci probanda. Cílem práce bylo vytvoření pohybového programu zaměřeného na děti s mentální disabilitou, kde byla uplatněna psychomotorika. U vzorku dětí se sluchovou disabilitou se tyto psychomotorické hry využívaly pouze jako doplňková aktivita edukační hodiny. Pro splnění daného cíle bylo navrženo tříměsíční období vhodné pro aplikování předem připraveného programu. Na základě získaných poznatků a naměřených výsledků byly potvrzeny dva základní předpoklady: pohybová aktivita pozitivně působila na zdravotní stav probanda; realizací programu byla zlepšena osobnostní hodnotová orientace měřeného jedince.

**Klíčová slova:** intervenční pohybový program, mentální disabilita, sluchová disabilita, pohybová aktivita.

## **Bibliographic identification**

**Name and Surname:** Hýsková Miroslava

**Title of Bachelor Thesis:** Intervention motion children's program with auditory and mental disability for the age range from 8 to 15 years

**Department:** Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Mgr. Kornatovská Zuzana, DiS.

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

These bachelor thesis deal with the Intervention motion program for children from the age of 8 to 15 years, affected by the mental and hearing disability. The experimental phase of thesis was oriented towards motional activities and their influence on selected individuals as well as the value orientation of the specific personality. The main work objective was to prepare special motional training program, created on psychomotor basis, for children affected by mental disability. For the experimentation in area of hearing disability, psychomotor games were used as supplement activities only. Three months training period was proposed in order to fulfill all program tasks. Thanks to the experimentation inside this area and the comparison of measured results we can support the following statements: the motional activity has the positive influence on health of selected sample of probands; by the realization of well prepared training program one can increase the value personal orientation of specific individual.

**Keywords:** Intervention motion program, the mental disability, the hearing disability, the motional act

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Intervenční pohybový program dětí se sluchovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem Mgr. Zuzany Kornatovské, Dis., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby též elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným stanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokých kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 29.4. 2012

.....  
Hýsková Miroslava

## Poděkování

Především bych chtěla poděkovat vedoucí práce paní Mgr. Zuzaně Kornatovské, DiS., za odborné vedení práce, za ochotu a její vynaložený čas, kdy mi byla nápomocna odbornou radou při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem těm, kteří se přímo či nepřímo podíleli na mé bakalářské práci.



***„Ať už má člověk postižení jakéhokoli druhu, vždy se najde mnoho řešení, jak mu pomoci.“***

Susan Kerrová



# OBSAH

1 ÚVOD.....	- 9 -
2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE .....	- 11 -
2.1 Pohybová aktivita .....	- 11 -
2.1.1 Řízená pohybová aktivita.....	- 12 -
2.1.2 Preventivní vliv pohybové aktivity na zdraví člověka.....	- 13 -
2.1.3 Historie sportu osob s mentální a sluchovou disabilitou .....	- 14 -
2.2 Mentální disabilita .....	- 15 -
2.2.1 Příčiny mentální disability .....	- 17 -
2.2.2 Stupně a klasifikace mentální disability .....	- 20 -
2.2.3 Specifika pohybové aktivity u dětí s mentální disabilitou.....	- 22 -
2.3 Sluchová disabilita.....	- 23 -
2.3.1 Stupně sluchového postižení.....	- 24 -
2.3.2 Typy vad sluchu.....	- 25 -
2.3.3 Specifika pohybové aktivity u dětí se sluchovou disabilitou.....	- 26 -
2.4 Vývoj dítěte s disabilitou mentální a sluchovou .....	- 27 -
2.5 Rodina dítěte s disabilitou.....	- 29 -
3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE .....	- 31 -
3.1 Cíl práce.....	- 31 -
3.2 Úkoly práce.....	- 31 -
3.3 Výzkumné otázky .....	- 32 -
4 METODOLOGIE .....	- 33 -
4.1 Charakteristika souborů .....	- 33 -
4.2 Použité metody .....	- 34 -
4.3 Organizace experimentálního šetření.....	- 35 -
4.4 Popis metody experimentu.....	- 37 -
4.5 Ukázka výukové hodiny u souboru A.....	- 38 -
4.6 Ukázka výukové hodiny u souboru B.....	- 41 -
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	- 45 -
5.1 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disabilitou.....	- 45 -
5.2 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů se sluchovou disabilitou.....	- 51 -
5.3 Výsledky a diskuze k parametrům hodnotové orientace .....	- 56 -
5.3.1 Výsledky a diskuze k nedokončeným větám souboru A,B .....	- 56 -
5.3.2 Výsledky a diskuze k projektivnímu testu sebepojetí souboru A,B .....	- 60 -
6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	- 67 -
7 ZÁVĚR.....	- 69 -
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	- 70 -
9 SEZNAM ZKRATEK .....	- 74 -
10 PŘÍLOHY .....	- 75 -

# 1 ÚVOD

V současnosti existuje mnoho pohledů na postižené lidi a jejich životy. Po dobu mého studia na pedagogické fakultě – katedře výchovy ke zdraví jsem si vytvořila vlastní vztah a názor na toto téma. Do této doby jsem se řadila mezi běžnou populaci, která má víceméně obecný pohled na tuto problematiku. Díky mému oboru jsem však získala i profesionální pohled na věc. Mnoho z nás je stále přesvědčeno o tom, že všichni hendikepovaní lidé jsou nešťastní, nemají a dokonce ani nemohou mít chuť do života, radost z maličkostí a snahu pracovat na sobě, ale opak je pravdou. Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu, abych dokázala, že i lidé s různým postižením se mohou díky fyzické kondici přiblížit životu zdravé populace a zlepšit si nejen fyzickou připravenost, ale také si po psychické stránce více věřit a pracovat v kolektivu.

Ve své práci jsem se konkrétně zaměřila na skupiny dětí s mentální a sluchovou disabilitou ve věku 8 – 15 let. Po dobu třech měsíců byl na daných skupinách aplikován intervenční pohybový program. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, že jsem dlouholetou trenérkou mladých karatistů, mezi kterými je i chlapec s tělesným a mentálním postižením. Sport či pohybovou aktivitu považuji za vhodný prostředek socializace, integrace a zlepšení zdraví obecně u dětí s mentální a sluchovou disabilitou.

První část mé práce je věnována teorii o daném problému. Nutností bylo získání informací nejen z knih, kterých je na toto téma napsáno nepřehledné množství, ale v rámci objektivního hodnocení bylo nutné se sejt i s odborníky, kteří se v daném prostředí pohybují dnes a denně. Samozřejmostí bylo i čerpání informací z internetu, kde však nelze považovat všechny odkazy za důvěryhodné. Veškeré hledané a získané informace byly nesmírně důležitou součástí k vytvoření intervenčních programů, ale také mého profesionálního pohledu.

Po teoretické části následuje část praktická, která byla časově náročnější nejen na vytvoření, ale hlavně na aplikaci intervenčních programů v daných skupinách. Programy bylo nutné nejprve teoreticky zpracovat a konzultovat s vedoucím práce. Poté jsem je mohla předložit představitelům institucí, ve kterých byl předpoklad jejich úspěšného využití. Díky konzultaci s mým odborným vedoucím práce se mi podařilo dané programy vypracovat natolik zajímavé, že oslovili i ředitele škol. Tedy nebyl žádný problém je začít aplikovat přímo v praxi.

Jelikož byl velký věkový rozdíl mezi skupinou dětí se sluchovou a mentální disabilitou, bylo potřeba vytvořit dva různé intervenční programy, které musely zaujmout obě skupiny dětí. U sluchově postižených jsem si mohla díky jejich stavu dovolit více experimentovat v různých sportovních aktivitách. Součástí každé hodiny se tedy staly psychomotorické hry, které rozvíjejí především motoriku a pohybovou aktivitu dítěte.

Obtížnější pro mě bylo sestavit program pro skupinu dětí s mentální disabilitou tak, aby jí bylo možné zaujmout a udržet v koncentraci po celou dobu edukační hodiny. Zde se tedy psychomotorické hry staly hlavní náplní připravených hodin a samozřejmostí v nich bylo využití různorodých pomůcek.

U obou souborů bylo nutné provést vstupní, průběžné a výstupní měření zdravotního stavu probanda. Součástí tohoto měření byla i hodnotová orientace každého dítěte, kde byly použity nedokončené věty, projektivní testy sebepojetí, dotazník kvality života a kategoriální škála maladaptivního chování.

Doufám, že programy které jsem vymyslela a poté také použila v praxi pomohou ke zlepšení fyzické a psychické kondice probandů a ukážou cestu a nové možnosti jejich vychovatelům, kteří by je mohly v budoucnu uplatnit například při výuce či volnočasové aktivitě. Závěrem bych chtěla poděkovat všem, kteří mi umožnili mé představy aplikovat v praxi a samozřejmě také všem dětem, se kterými jsem ráda spolupracovala.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

V této části se snažím nastínit a objasnit problémy daného tématu. Hlavní náplní bylo zajistit si potřebné studijní materiály, ze kterých jsem čerpala informace pro teoretickou část práce. Informace byly čerpány z knih, internetových zdrojů a především z konzultací s odborníky na dané téma.

### 2.1 Pohybová aktivita

U pojmu pohybová aktivita můžeme vycházet z kinantropologického pojetí pohybové aktivity, charakterizované jako druh pohybu či aktivity člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje. (Marcus, Forsyth, 2010)

Zdravotnická organizace WHO uvádí, že pohybová aktivita je jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující energetický výdej (WHO, online 2004). Pohyb je tedy nutné chápat jako celé spektrum činností. Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy. Je důležité se rozhodnout pro takovou pohybovou aktivitu, která nás bude bavit a naplňovat jak po fyzické stránce tak po psychické.

*„Pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. Mnoho experimentů a vědeckých důkazů potvrzuje, že adekvátní pravidelná pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užítku.“*  
(World Health Organization, 2003)

Pohyb je spojován se stránkou fyzické kondice, ale v dětském věku především propojuje celou osobnost dítěte. S konkrétním pohybem dítě projevuje všechny mentální činnosti a pohyb je projevem psychické aktivity. Tělesná a duševní oblast se navzájem ovlivňují a pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Nedostatečná pohybová aktivita vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji. Při pohybové aktivitě dochází k formování osobnosti a k sociálnímu učení. (Dvořáková, 2000)

Velice individuální je potřeba pohybu, která je dána temperamentem dítěte. Podle této potřeby se obvykle děti rozdělují na tři typy: děti hyperaktivní, normoaktivní, hypoaktivní. (Kučera, 1988 in Dvořáková 2000)

Ačkoliv pohyb je přirozenou potřebou života dítěte nalezneme mezi dětmi i takové, které mají nižší potřebu pohybové aktivity.

Za jeden ze základních a velmi jednoduchých postupů při realizaci pohybových aktivit v aplikované tělesné výchově považujeme následující:

1. Stanovit si cíle pohybové aktivity – obecné cíle doplněné konkrétními úkoly, které musí respektovat zájmy všech žáků (včetně těch se zdravotním postižením).
2. Seznámit se s vnějšími podmínkami- především z důvodu vnější bariérovosti, základní bezpečnosti a možnosti plánování pohybové aktivity.
3. Správně žáky motivovat – především žáky informovat o nutnosti a vhodnosti modifikací, aby byla možná participace všech.
4. Zajistit bezpečnost – kromě běžné fyzické bezpečnosti nezapomínat ani na bezpečnost psychickou.
5. Při pohybové aktivitě samotné je nutnost předvídat situaci, a být připraven na flexibilní řešení.

(Ješina, Kudláček,2011)

### **2.1.1 Řízená pohybová aktivita**

Řízené pohybové aktivity jsou organizované, předem plánované, pravidelně prováděné pohybové aktivity. Probíhají například ve školních zařízeních, kroužcích, sportovních klubech pod vedením zkušeného a kvalifikovaného pedagoga, trenéra, instruktora a dalších kvalifikovaných osob. (Kohoutová, 2005)

Zájmové činnosti a volnočasové aktivity nejsou jen výsadou majoritní společnosti. Dětem se zdravotní disabilitou lze také nabídnout zájmové aktivity, které jsou samozřejmě přizpůsobeny k jejich potřebám a handicapu. Je nutností pohybový program pro dítě s postižením aktivně připravovat. Je důležité umožnit vlastní výběr pohybové aktivity. Program by měl dítě s postižením dále formovat a vychovávat, pomáhat mu v získání širší soběstačnosti, vytvářet společenské vazby. (Votava a Kol., 2005)

### 2.1.2 Preventivní vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší především z hlediska preventivního působení na lidské zdraví následující výhody (Vondruška & Barták, 1999), dále také (Clapp, Kim, & Burciu, 2000), (Marcus, Albrecht, & King, 1999), (Stejskal, 2004), (Ferrucci, Izmirlian, & Leveille, 1999), (World Health Organization, 2007):

- stimuluje produkci endorfinů v mozku (dobrá nálada, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění, štěstí),
- zvyšuje duševní potenciál (jste schopni více a déle přemýšlet, zlepšuje se paměť),
- harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (cítíte se klidnější, vyrovnanější, zvyšuje se sexuální aktivita, jste odolnější vůči všem druhům stresu),
- uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, zmírňuje rozčílení, problémy se vám zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáte),
- upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, mění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetiků lze postupně snižovat dávky inzulínu),
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy),
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu,
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna výměna látková i na periférii končetin, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace,
- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík,
- snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří,
- stimuluje hluboké břišní dýchání,
- má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu,
- pomáhá lidem přestat kouřit, potlačuje abstinenční příznaky,

- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti.

### 2.1.3 Historie sportu osob s mentální a sluchovou disabilitou

Sport hendikepovaných je záležitostí historicky nepříliš starou, již ve staré Číně se pohybové aktivity užívaly k léčebným a rehabilitačním procesům. Je také známo, že ve starověkém Řecku a Římě lidé s úspěchem využívali léčebné a rehabilitační hodnoty pohybových aktivit. Skutečné odborné využívání tělesné výchovy či pohybových aktivit pro specifické potřeby osob s postižením je záležitostí posledních 150 let. Vývoj v 19. a v 1. polovině 20. století je podle Winnicka (2005) charakterizován jako postup od léčebně orientovaných pohybových aktivit k tělesné výchově, kde stále větší význam získávají sportovně orientované pohybové aktivity a důraz je kladen na celkový rozvoj jedince. (uzps.cz, 2012,online)

*„Pro sportovní aktivity osob s mentální disabilitou bylo revolučním krokem založení Special Olympics v šedesátých letech minulého století. Tento počín je nerozlučně spjat se jménem rodiny Kennedyových, nadací Josepha P. Kennedyho Jr. a organizačními aktivitami Eunice Kennedyové – Shriverové. Původně pouze americké aktivity se postupně rozšířily v celosvětové hnutí Special Olympic International, zahrnující dnes více než milion pravidelně aktivních mentálně postižených sportovců ve více než 160 zemích světa.“* (paralympic.cz, 2012, online)

Neméně důležitou kapitolu sportu osob s mentální disabilitou představují aktivity řízené Mezinárodní sportovní federací pro osoby s postižením intelektu - INAS-FID, která byla založena v roce 1986. V současné době sdružuje národní organizace 86 zemí všech kontinentů. Prvním pokusem o uspořádání celosvětových her osob s mentálně postižených byla organizace 1. paralympijských her pro mentálně postižené sportovce v Madridu (DePauw, 1993), (jako neoficiální součást paralympiády v Barceloně) s účastí 1400 sportovců ze 74 zemí, včetně českých sportovců. Za významné datum je považován rok 1996, kdy sportovci s mentálním postižením poprvé oficiálně soutěžili na paralympijských hrách (v Atlantě). Mentálně postižení sportovci byli i na zimních POH v Lillehammeru v roce 1994 (jako ukázkový sport), Naganu 1998 i na letních POH v Sydney 2000. Po rocích kdy nebyli mentálně postižení sportovci na paralympijských hrách je čeká obnovená premiéra v roce 2012. (uzps.cz, 2012,online)

Jako první sportovní akci pro neslyšící můžeme známt pod názvem "International Silent Games", hry se konaly v roce 1924. Eugène Rubens-Alcais a jeho kolega Antoine Dresse měli myšlenky uspořádat sportovní setkání pro neslyšící.

Eugène Rubens-Alcais byl automechanikem a závodním cyklistou, který byl znám pod přezdívkou "neslyšící Baron de Coubertin". Byl duchovním otcem novodobých Olympijských her. Jeho myšlenka uspořádání mezinárodních her pro neslyšící se opírala o vzor Olympijských her. Respektovaný a skromný muž věnoval veškerý svůj čas a úsilí lidem se sluchovou disabilitou a neslyšícím sportovcům. Byl ve výboru CISD, který založil. (paralympic.cz, 2012, online)

Deaflympiády jsou soutěže pro špičkové neslyšící sportovce, dříve nazývané jako Světové hry neslyšících. Tyto hry organizuje Mezinárodní deaflympijský výbor, dříve Mezinárodní výbor sluchově postižených sportovců - CISS.

Deaflympiády se konají samostatně, vždy následující rok po paralympijských hrách. Tyto dvě sportovní události probíhají odděleně, také proto, že na paralympijských hrách (vzhledem k velkému počtu zdravotních kategorií u jednotlivých postižení i sportovních soutěží) je organizační zátěž na horní hranici únosnosti, takže by prakticky nebylo možné organizačně zvládnout začlenění dalších sportovců a nakonec i dalších sportů. Sportovci se sluchovou disabilitou soutěží v jedné kategorii, nejsou již dále členěni do zdravotních kategorií, jako je tomu u většiny ostatních typů postižení (mentálně postižení také soutěží v jedné zdravotní kategorii). V roce 1924 se v Paříži konaly první letní hry, první zimní pak v roce 1949 v Seefeldu. Poprvé se reprezentační tým Československé republiky zúčastnil již v roce 1928 II. Letních světových her neslyšících v Amsterdamu, odkud si fotbalový tým přivezl také první stříbrnou medaili. (online, paralympic.cz)

## **2.2 Mentální disabilita**

Termín mentální retardace se začal používat v širším měřítku až po konferenci WHO v Miláně 1959 a pozvolna nahradil celou řadu hanlivých pojmů. V České republice se oficiálně používá termín mentální retardace od 1. 1. 1994 v souladu s novou verzí Mezinárodní klasifikace nemocí zpracovanou Světovou organizací (WHO) v Ženevě z r. 1992 s platností od 1. 1. 1993.

Mentálně postižený člověk, je svébytný subjekt s charakteristickými osobními rysy. Však u většiny postižených se projevují v menší či větší míře společné znaky, které hluboce závisí na rozsahu mentální retardace a na míře postižení jednotlivých psychických funkcí. Mentálně postižení mají stejná lidská práva jako ostatní lidé.



I hendikepovaní lidé chtějí pociťovat respekt a důstojnost k jejich osobnosti. Proto společnost musí být založena na respektování lidských práv a svobod.

V roce 1971 byla vytvořena deklarace práv mentálně postižených osob. Všechny současné právní dokumenty odrážejí filozofii, že člověk s mentálním postižením je předmětem sociálních práv. V praxi to představuje snahu o trvalé zlepšování životních podmínek, zajištění rovnoprávného postavení a naplnění základních a specifických potřeb osob s mentálním postižením. Práva osob s mentální disabilitou jsou :

1. Mentálně postižený má mít v nejvyšší možné míře stejná práva jako ostatní lidské bytosti.
2. Mentálně postižený má právo na zdravotní péči a vhodnou fyzikální terapii, jakož i na takovou výchovu, readaptaci a vedení, které mu umožní rozvinout v maximální možné míře jeho možnosti a schopnosti.
3. Mentálně postižený má právo na ekonomické zabezpečení a slušnou životní úroveň. Má plné právo podle svých možností produktivně pracovat nebo se zabývat jinou užitečnou činností.
4. Pokud je to možné, má mentálně postižený žít v kruhu své vlastní rodiny nebo v rodině opatrovníka a účastnit se různých forem společenského života. Proto má být rodině, ve které žije, poskytována pomoc. Je-li jeho umístění do specializovaného zařízení potřebné, mají být prostředí a podmínky života v něm tak blízké normálním podmínkám života, jak je to jen možné.
5. Mentálně postižený má právo na kvalifikovaného opatrovníka, pokud to vyžaduje ochrana jeho dobra a zájmů.
6. Mentálně postižený má právo na ochranu před jakýmkoli vykořisťováním, zneužíváním nebo ponižujícím zacházením. Je-li předmětem soudního stíhání, má mít právo na zákonný proces s plným uznáním svého stupně odpovědnosti, který vyplývá z jeho mentálního stavu.
7. Jestliže někteří postižení nejsou schopni účinně využívat souhrnu svých práv v důsledku hloubky svého postižení a jestliže se ukáže potřeba omezit tato práva buď částečně, nebo úplně, pak musí postup používaný za účelem omezení nebo zrušení těchto práv chránit postiženého zákonně proti jakékoli formě zneužití. Tento postup by měl být založen na hodnocení kvalifikovaných znalců, kteří by posoudili sociální způsobilost postiženého. Omezení nebo zrušení práv

má být podrobena periodickým revizím a musí být odvolatelné u vyšších institucí. (dobromysl.cz, 2012,online)

Lidé s mentální disabilitou tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými. U nás, ale i ve světě stále stoupá počet osob s mentální retardací. Celkový počet osob s tímto postižením není znám. Kvalifikované odhady však uvádí, že v současné době jsou mentální retardací postižena asi 3 % občanů. Přibližně 2,6 % je postiženo lehkou formou mentální retardace. Hlubokou a těžkou retardací trpí přibližně 0,1-0,2 % populace. Statistiky evropských zemí uvádí obdobné výsledky. (Švarcová, 2006)

Vysvětlení a definice pojmu mentální retardace mohou být různá, jelikož se tímto problémem zabývá v poslední době čím dál tím více specialistů a odborníků. Dle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR, je mentální disabilita stavem zastaveného nebo neúplného duševního vývoje. Tento stav člověka je charakterizován porušením dovedností, které se projevují během jeho vývoje, kdy jsou postiženy všechny složky inteligence, mezi které řadíme poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardaci můžeme rozlišit buď jako samotnou poruchu nebo doprovázenou jinými somatickými a duševními poruchami. Je to stav vrozený a nevléčitelný, který brání v rozvoji osobnosti člověka.

Další literární zdroje uvádějící definice mentální retardace :

Švarcová (2003, s. 25) označuje mentální retardaci jako „*trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku.*“

Valenta a Müller (2003, s.14) definují mentální retardaci jako „*vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií.*“

### **2.2.1 Příčiny mentální disability**

*„Příčinou mentální retardace je organické poškození mozku, která vzniká v důsledku strukturálního poškození mozkových buněk nebo abnormálního vývoje mozku. Podle vývojového období, v němž k mentálnímu postižení dochází, se rozlišuje oligofrenie, která se považuje za opoždění duševního vývoje v období prenatálním, perinatálním nebo časně postnatálním, a demence, jež se chápe jako důsledek poškození*

mozku různého druhu již v průběhu života jedince, zpravidla po dovršení druhého roku života.“ (Švarcová, 2006, s. 28)

„Příčinou vzniku mentální retardace je postižení CNS. Tato porucha může vzniknout různým způsobem, její etiologie se projeví kvantitativně i kvalitativně v klinickém obrazu, tj. závažností postižení a převažujícími symptomy. Jde o multifaktoriálně podmíněné postižení, na jeho vzniku se může podílet jak porucha genetických dispozic, které vedou k narušení rozvoje CNS, tak nejrůznější exogenní faktory, které poškodí mozek v rané fázi jeho vývoje. Obě složky působí ve vzájemné interakci.“ (Vágnerová, 2004, s. 290)

Rodiče, kterým se narodí mentálně postižené dítě, nebo tuto skutečnost odhalí v jeho raném věku, si často kladou otázku proč zrovna oni a snaží se odhalit příčinu. K tomuto problému může vést celá řada různorodých příčin, které se navzájem prolínají a působí. Ve výzkumu příčin vzniku mentální retardace vždy vystupovala dvě rozdílná hlediska, hledisko akceptující dědičnost a podceňující vlivy prostředí a výchovy. (Švarcová, 2006)

Mentální opoždění může být způsobeno jak příčinami endogenními, tak exogenními viz Tabulka č.1, dále pak příčiny rozdělujeme na vrozené či získané.

**Tabulka č.1:** Endogenní a exogenní příčiny mentální retardace (Langer, 1996)

<i><b>Endogenní příčiny</b></i>	<i><b>Exogenní příčiny</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dědičné (prostřednictvím genů)</li> <li>• Při koncepci (drogy, radiace)</li> <li>• V průběhu gravidity</li> <li>• Kolem porodu</li> <li>• Později v životě (např. encefalitidy aj.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodinná výchova</li> <li>• Školní výchova</li> <li>• Mimorodinná a mimoškolní výchova</li> </ul>

Dále bych chtěla zmínit otázky možnosti prevence vzniku mentální retardace. Všechny tyto otázky jsou určeny nejen pro lékařské odvětví, ale i do psychologie, sociologie, školství, kultury, ekonomiky a také právníkové oblasti. Je zde myšlena i správná volba partnera a zdravý psychický a fyzický vývoj rodiny. Hlavním opatřením proti mentální retardaci je prevence. Je důležité budoucí rodiče upozorňovat na možný negativní vliv například drog, alkoholu, kouření a utišujících léků a preparátů, u kterých ještě není ověřena neškodnost v době těhotenství. Významnou roli zde hrají i informace

o dalších faktorech jako jsou například věk rodičů, zralost rodičů pro výchovu dítěte a další. (Langer, 1996)

Spektrum příčin vzniku mentálního postižení je velmi široké, a proto je obtížné i hledání konkrétních možností účinné prevence. Základní požadavky prevence mentálního postižení prosazuje zejména LSHM, která formulovala desatero zásad, jejichž dodržováním lze možnost vzniku mentálního postižení omezit:

1. Tři měsíce před plánovaným otěhotněním by žena měla navštívit svého lékaře. Na základě zjištění jejího aktuálního zdravotního stavu jí může lékař doporučit různá opatření podporující narození zdravého dítěte. Doporučeno může být například očkování, dieta, vitaminy, cvičení apod.
2. Nastávající matka by se měla zdravě stravovat. Kvalitní strava je podstatně důležitá jak pro matku, tak pro její dítě. Strava by měla obsahovat maso, ryby, zeleninu, ovoce, chléb, obiloviny a mléčné výrobky.
3. V průběhu těhotenství by se žena měla úplně vyvarovat alkoholickým nápojům. Jestliže pije matka alkohol, pije ho s ní i její dítě.
4. Chránit se očkováním, zejména proti zarděnkám a možné hepatitidě typu B, které mohou dítě ohrozit. Může být provedeno i přeočkování proti spalničkám, pokud matka nebyla očkována v dětském věku.
5. Matka by se měla vyvarovat kouření, které může bránit normálnímu růstu dítěte již v děloze. Může omezit vývoj, snížit porodní váhu a vyvolat náchylnost k onemocnění v prvních kritických týdnech života dítěte.
6. Matka by měla včas navštívit genetickou poradnu, která odhalí případné ohrožení těhotenství. Mnoho nemocí a chorobných stavů postihujících novorozence je způsobeno defektními geny nebo chromozómy, zděděnými po předcích. Pokud je matce více než 35 let, je nezbytně nutná návštěva genetické poradny.
7. Vyvarovat se užívání léků, vyjma těch, které jí předepíše ošetřující lékař. Léky předepsané před započatím těhotenství užívat jen po konzultaci s ošetřujícím lékařem.
8. Matka by si měla dát pozor na RTG záření. V případě těhotenství může být dítě RTG paprsky poškozeno, pokud by jím bylo vystaveno.
9. Je důležité se vyhnout infekčním onemocněním. Mnoho infekčních chorob, jsou-li získány v těhotenství, může způsobit dítěti vážnou újmu. Poškození mozku, či smrt dítěte mohou způsobit sexuálně přenosné choroby.

10. Matka by měla pravidelně navštěvovat svého lékaře. Některé abnormality je možné včas odhalit, odbornou péčí je někdy možné je upravit nebo alespoň snížit jejich výskyt.

(Švarcová, 2006)

### 2.2.2 Stupně a klasifikace mentální disability

*„Důležitým kritériem hodnocení poruchy rozumových schopností je jejichž závažnost, tj. kvantita úbytku (resp. zachování) příslušných kompetencí. Lze ji určit srovnáním úrovně schopností mentálně postiženého jedince s normou, tj. pomocí psychologické diagnostiky inteligence. Kvantitativní hodnocení inteligence poskytuje pouhý globální odhad schopností, určující pozici mentálně postiženého ve vztahu k populační normě. Modální průměrný výkon má hodnotu IQ 100, hranici mentálního postižení je IQ 70.“* (Vágnerová, 2004, s. 301)

*„Inteligence je označením pro soubor kognitivních schopností, účastnících se poznávání, učení a řešení problémů v nižším smyslu a často v běžné řeči, také pro míru těchto schopností.“* (Čáp, Mareš, 2001, s. 153)

Nejpoužívanější a nejznámější vyjádření inteligenční úrovně je inteligenční kvocient, který byl zaveden W. Sternem. Vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentální věk) a mezi chronologickým věkem.

Inteligenční kvocient:

$$IQ = \frac{\text{Mentální věk}}{\text{Chronologický věk}} \times 100$$

Mentální věk – je dán úspěšností při řešení úkolů pro určitou věkovou skupinu.

Chronologický věk – fyzický věk (kalendářní). (Švarcová, 2006)

Existují různá pojetí pro klasifikaci rozumových schopností. Mezi známou a stále uznávanou klasifikaci patří klasifikace podle Wechslera. Vychází z rozložení inteligence v americké populaci v první polovině 20. století. (Švarcová, 2006)  
V bakalářské práci popíši pouze ty stupně mentální disability, se kterými jsem se setkala po dobu trvání intervenčního pohybového programu.

V současné době se používá členění podle desáté decenální revize Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1992 s platností od 1.1.1993.

***Mentální retardace patří do oboru psychiatrie, proto má jako první označení písmeno F:***

- F 70 lehká mentální retardace IQ 69 – 50
- F 71 středně těžká mentální retardace IQ 49 – 35
- F 72 těžká mentální retardace IQ 34 – 20
- F 73 hluboká mentální retardace IQ nejvýše 20
- F 78 jiná mentální retardace
- F 79 nespecifikovaná mentální retardace

***Podle MNK-10 se k základnímu kódu stupně mentálního postižení přidává kód vyjadřující postižení chování:***

- 0. – žádná nebo minimální porucha chování
- 1. – významná porucha chování, vyžadující pozornost nebo léčby
- 8. – jiné poruchy chování
- 9. – bez zmínky o poruchách chování

(Müller, 2001)

### ***F 70 lehká mentální retardace IQ 69 – 50***

Lidé postižení lehkou mentální retardací dovedou v dospělosti uvažovat v nejlepším případě na úrovni dětí středního školního věku. Dokáží respektovat pravidla logiky, ale nejsou schopni myslet abstraktně. V jejich verbálním projevu chybí většina abstraktních pojmů, ovšem jejich myšlení i řeč jsou konkrétní. Užívají při komunikaci kratších vět. Lidé s lehkou retardací jsou schopni se učit, pouze za předpokladu, že jsou respektovány jejich možnosti. (Vágnerová, 2006)

*„Většina z nich také dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči (jídlo, mytí, oblékání, hygienické návyky) a v praktických domácích dovednostech, i když je vývoj proti normě mnohem pomalejší.“* (Švarcová, 2006, s. 33)

Mnoho postižených lehkou mentální retardací je schopno pracovní činnosti a úspěšně udržují sociální vztahy a přispívají k životu společnosti. Do tohoto členění patří lehká slabomyslnost (oligofrenie), lehká mentální subnormalita, debilita. (Müller, 2001)

## ***F 71 středně těžká mentální retardace IQ 49 – 35***

*„Uvažování jedinců se středně těžkou mentální retardací lze přirovnat k myšlení předškolního dítěte, které nerespektuje vždy pravidla logiky. V jejich slovníku chybějí i méně běžné konkrétní pojmy. Verbální projev bývá chudý, agramatický a špatně artikulovaný. Učení je limitováno na mechanické podmiňování, k zafixování čehokoliv je třeba četného opakování. Jsou schopni osvojit si běžné návyky a jednoduché dovednosti, především v oblasti sebeobsluhy.“ (Vágnerová, 2006, s. 302)*

V dospělosti jsou schopni vykonávat jednoduchou manuální práci, pokud nevyžaduje rychlost a přesnost. Potřebují trvalý dohled. Samostatný život je objevuje jen zřídka. „Klienti vyžadují v tomto směru chráněné prostředí (tj. hlavně chráněné bydlení a zaměstnání) po celý život.“ (Valenta, Müller, 2003 s. 45) Jsou schopni navazovat sociální kontakt a podílí se na jednoduchých sociálních aktivitách. Často se u těchto lidí vyskytují tělesná postižení a neurologická onemocnění, zejména epilepsie. (Švarcová, 2006)

### **2.2.3 Specifika pohybové aktivity u dětí s mentální disabilitou**

U dětí s mentálním postižením se snažíme předkládat informace takovým způsobem, který vyžaduje zapojení co možná největšího počtu smyslů. Za pomoci nejrůznějších didaktických pomůcek se snažíme vysvětlit a konkretizovat abstraktní výrazy. Velká verbalizace může být pro dítě s mentální disabilitou matoucí. Zásada přiměřenosti je důležitá především vzhledem ke stupni a typu postižení. Důležitým prvkem je hra, která je jednak motivační a však umožňuje lepší udržení pozornosti a uvědomění si užitečnost učiva. Neméně důležitý je i individuální přístup. Spočívá v nahlížení na žáka jako na subjekt, který má právo vzhledem ke své jedinečnosti na specifický přístup pedagoga. (Ješina, Kudláček, 2011)

***Při pohybové aktivitě mentálně postiženého je potřeba si uvědomit činitele:***

- přiměřený sled didaktických kroků
- zásada názornosti
- souvislost
- motivace
- zapojení nejrůznějších didaktických pomůcek
- udržení pozornosti mezi edukantem a edukátorem

(Dvořáková, 2000)

### ***Indikace pohybu:***

- vytvořit správné pohybové stereotypy (držení těla, chůze, manipulace s předměty)
- posílení hlavních posturálních skupin svalů
- protažení zkrácených svalů
- zlepšovat řízení pohybu- učit ovládat tělo v různých situacích
- učit orientaci v prostoru
- zlepšit rovnováhu
- zvyšovat aerobní zdatnost (běh, hry, plavání)

(Dvořáková, 2000)

## **2.3 Sluchová disabilita**

V České republice je zhruba půl milionu nedoslýchavých a neslyšících (tj. asi 5 % populace). Většinu tvoří starší lidé, jejich sluch se zhoršil až v tomto období. Lidé s postižením sluchu tvoří heterogenní skupinu, která se liší z hlediska stupně, etiologie postižení, doby, kdy vzniklo, eventuálně rizika kombinace s dalšími potížemi. Vrozenou nebo v dětství získanou sluchovou vadou trpí přibližně 0,15 % populace. Sluchové postižení bývá, v závislosti na etiologii, často kombinováno s další vadou (v 11-40 % případů). (Vymlátílová, 1997; Hrubý, 1999 in Vágnerová, 2004, s. 211- 212)

*„Sluchovou poruchu můžeme v širším slova smyslu nazývat každé snížení sluchové ostrosti nebo změnu kvality sluchového vjemu, která vybočuje z mezí normálního sluchu. Porucha sluchu může vzniknout patologickým stavem v kterémkoliv úseku sluchového analyzátoru : sběrný úsek (jde o deformity nebo nevyvinutí boltce a zevního zvukovodu), převodní úsek (středouší), nervový úsek (hlemýžď, sluchová dráha, centrum).“ (Ješina, Kudláček, 2011, s. 127)*

Sluchovým postižením se zabývá speciálně pedagogická disciplína, která se nazývá surdopedie. Je složena z latinského slova urdus – hluchý a z řeckého slova paideia – výchova. Disciplína se zabývá výchovou, vzděláváním a rozvojem jedinců se sluchovým postižením. V literatuře se můžeme setkat i s jinými pojmy pro označení tohoto oboru jako např. surdologie, surdopedagogika či pedagogika sluchově postižených. Do roku 1983 byla výchova a vzdělávání sluchově postižených zahrnována do komplexního oboru logopedie. Dle Potměšila (2003) právě rozvojem poznání stále



větších odlišností v metodice práce a charakteru pojetí cílů v obou oborech a především postupné akceptování sluchově postižených jako jazykové a kulturní minority pak vedly k vzniku surdopedie jako samostatné speciálně pedagogické disciplíny. (Černý, 2008)

*„Cílem surdopedie jako vědního oboru je zajišťovat a analyzovat poznatky o optimálních podmínkách, obsahu metodách, prostředcích a formách pedagogické práce s jedinci, jejichž sluchové postižení je natolik závažné, že se nemohou vzdělávat v podmínkách běžné školy. Úkolem surdopedické práce je mimo jiné i využívat nejmodernějších a ověřených poznatků v praxi a předávat empirické zkušenosti k teoretickému zpracování, aby mohly být využity k přípravě nových surdopedů.“*  
(Strnadová, 2002, s. 7)

Surdopedii můžeme definovat jako speciálně pedagogickou disciplínu, která se věnuje otázkám péče o sluchově postižené děti a mládež, jejich výchově a vzdělávání a rehabilitace dospělých sluchově postižených. (Krejčířová, 2002)

### 2.3.1 Stupně sluchového postižení

Audiometrie slouží k vyšetření sluchových funkcí. Pomocí audiometrie lze zjistit práh slyšení, stanovit stupeň sluchové ztráty i typ poruchy. Stupeň sluchové ztráty je měřen v dB a výsledné hodnoty jsou odečítány od běžného rozsahu sluchového pole. Z hlediska kvantity (měřené v dB) se můžeme setkávat s různými hodnotami, které vymezují jednotlivé stupně sluchových poruch. Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila v roce 1980 mezinárodní škálu stupňů sluchových poruch viz Tabulka č. 2.

**Tabulka č. 2:** Klasifikace sluchových vad – jednotlivé kategorie ztráty sluchu  
(Hrubý, 1996)

<b>Velikost ztráty sluchu podle WHO</b>	<b>Název kategorie ztráty sluchu</b>	<b>Název kategorie podle vyhl. MPSV č. 284/1995 Sb.</b>
0 - 25 dB	normální sluch	
26 - 40 dB	lehká nedoslýchavost	lehká nedoslýchavost ( již od 20 dB )
41 - 55 dB	střední nedoslýchavost	středně těžká nedoslýchavost
56 - 70 dB	středně těžké poškození sluchu	těžká nedoslýchavost
71 - 90 dB	těžké poškození sluchu	praktická hluchota
více než 90 dB, ale body v audiogramu i nad 1 kHz	velmi závažné poškození sluchu	úplná hluchota
v audiogramu nejsou žádné body nad 1 kHz	neslyšící	úplná hluchota

### 2.3.2 Typy vad sluchu

*„Z hlediska fyziologického dělíme vady sluchu podle místa vzniku na: vady převodní, percepční a smíšené. Se stejným rozdělením, jak uvádí Hrubý (1998), souhlasí i Suralová a Langer (2005).“ (Ješina, Kudláček, 2011, s. 128)*

*„V oblasti sluchové percepce lze rozlišovat několik funkcí, například schopnost vnímat a diferencovat zvuky určité hlasitosti, rozlišovat různé tóny, melodie, porozumět obsahu a významu určitého zvukového komplexu. V závislosti na příčině, to je způsobu postižení sluchového aparátu, nemusí být poškozeny funkce, resp. nejsou narušeny ve stejné míře.“ (Vágnerová, 2004, s. 212)*

#### ***Převodní postižení sluchu***

Je to postižení vnějšího a středního ucha. Jedná se o poruchu v mechanické části sluchové dráhy, která vede k narušení převodu zvukových vibrací do hlemýžďe. Porucha sluchových kompetencí nebývá v tomto případě závažná. Obvykle se pohybuje v pásmu lehké až střední nedoslýchavosti. Dochází pouze k zeslabení sluchového vjemu, ale nedochází k jeho zkreslení. (Vágnerová, 2004)

*„Vady převodní (Hložek, 1995) jsou charakteristické poruchou kvantity slyšení a nemůžou vést k úplné hluchotě. Mezi převodní vady patří především ucpání vnějšího zvukovodu (zhoršení sluchu o 30-40 dB). Mezi vrozené vady převodní můžeme zařadit deformity vnějšího a středního ucha (nevytvoření boltce), které se řeší operativně.“ (Ješina, Kudláček, 2011, s. 128)*

Tento typ sluchového postižení je nejčastější a lze jej velmi úspěšně kompenzovat technickými pomůckami (sluchadly). Pro porozumění mluvené řeči pouhým sluchem však osoby se sluchovou disabilitou potřebují dobré akustické podmínky. Je-li v daném prostředí hluk nebo mluví-li několik osob současně, sluchadlo zesiluje i tyto nežádoucí zvuky. Proto v hlučném prostředí nedoslýchavý jedinec obtížně rozpoznává hlásky i se sluchadlem. (Strnadová, 2002)

#### ***Percepční postižení sluchu***

Jedná se o postižení citlivých buněk v Cortiho orgánu vnitřního ucha. Důsledkem této vady je nejenom celkové snížení schopnosti vnímat zvuky, ale i podstatné zkreslení sluchových vjemů, především vysokých tónů. Diferenciace jednotlivých hlásek

se projeví různým stupněm narušení. Percepce řeči je neúplná, chybějí v ní některé zvuky, a proto je obtížnější i její porozumění. (Vágnerová, 2004)

*„Pro percepční typ sluchových postižení je typické, že při velkém zesílení je zvuk vnímán jako nepříjemný až bolestivý. Souvisí to s funkcí zbývajících zvukocitlivých vláskových buněk ve vnitřním uchu. Tento zvláštní jev se nazývá vyrovnání hlasitosti neboli recruitment (Syka, 1981). Tento jev má podobný efekt, jako snížený práh bolesti.“* (Strnadová, 2002, s. 9-10)

*„Percepční poruchy jsou trvalé a z hlediska závažnosti jde o postižení v pásmu od střední nedoslýchavosti až po hluchotu. Tato porucha postihuje přibližně 0, 05% dětské populace.“* (Vágnerová, 2004, s. 212)

### ***Smíšené postižení sluchu***

Smíšená porucha sluchu vzniká kombinací převodního a percepčního typu postižení. Při jejím vzniku se v různém stupni a zastoupení kombinují příčiny způsobující poruchu převodní a percepční. (Herdová, 2004)

### **2.3.3 Specifika pohybové aktivity u dětí se sluchovou disabilitou**

*„Při vedení dětí, žáků či studentů se sluchovým postižením na hodinách TV (či jiných pohybových aktivitách) je důležitá příprava, která bude vycházet především ze vstupní diagnostiky dítěte. Absence sluchu a další specifika sluchového postižení způsobují především problémy v koordinaci, komunikaci mezi spoluhráči, cítění rytmu, v přístupu k pohybovým aktivitám obecně, reakční rychlost a jiné.“* (Ješina, Kudláček, 2011, s.130)

Pohybovou aktivitu u dětí se sluchovou disabilitou vnímáme nejen jako fyzický a psychický přínos, ale i sociální rozvoj člověka. Komunikace u dětí se sluchovou disabilitou je nahrazována mimikou, gestikulací, odezíráním a stálými signály.

#### ***Při pohybové aktivitě sluchově postiženého je potřeba si uvědomit činitele:***

- přiměřená artikulace mezi žákem a pedagogem
- zrakový kontakt
- intenzita světla a jeho směr (je třeba, aby světlo dopadalo na ústa a obličej učitele)

- konverzační vzdálenost
- využití zrakové kontroly v průběhu pohybové aktivity
- využití vizuálních pomůcek (videa, obrázky), které doplňují chybějící informace
- ujistit se, zda žák zadání rozuměl
- příprava ostatních žáků na integraci  
(Ješin, Kudláček, 2011)

#### ***Indikace pohybu:***

- jemná motorika s mluvní gymnastikou
- aerobní zdatnost
- orientace v prostoru
- rovnováha
- zlepšit držení těla
- rozvinutí hrudníku za pomoci dechových cvičení  
(Dvořáková, 2000)

## **2.4 Vývoj dítěte s disabilitou mentální a sluchovou**

*„Vývoj dítěte s vrozeným postižením prochází stejnými fázemi jako vývoj dítěte zdravého, ale v některých vývojových obdobích může smyslové či pohybové postižení limitovat rozvoj určitých kompetencí, popř. jej zcela znemožňovat. Psychický vývoj postižených dětí má své obecné typické znaky. Zároveň platí, že vývoj každého jedince je individuálně specifický a má své jedinečné rysy, které nelze ani u postižených dětí, v rámci nepřiměřené generalizace přehlížet.“ (Vágnerová, 2004, s. 171- 172)*

Období školního věku zahrnuje vývoj dítěte mezi 6. a 15. rokem života. Dále se dělí na mladší školní věk a starší školní věk. Mnoho autorů definuje mladší školní věk od 6. – 7. asi do 11. – 12. roku života. Na toto období navazuje období staršího školního věku. Nástup do školy je v životě postiženého velmi důležitým mezníkem. Dítě získává roli školáka a s ní i větší prestiž než mělo v předškolním věku. (Langmaier, Krejčířová, 2006)

*„Z výsledků různých výzkumů vyplývá, že postižené děti nají v socializačním vývoji problémy, někdy ještě větší než v oblasti rozvoje kognitivních schopností*

*(Špotáková a Tomčániová, 2000). Důvodem může být častější izolace v rodině, omezení možností kontaktu s druhými lidmi, včetně vrstevníků, menší zkušenost s různými sociálními situacemi apod. Zatímco kognitivní rozvoj může být přijatelně stimulován i v rodině, vyžaduje jiný druh zkušenosti, který mohou zajistit sami rodiče.“*  
(Vágnerová, 2004, s. 175)

V období školního věku u dítěte s mentální disabilitou se vyskytují nápadnější projevy, než byly v předškolním věku. Spojeno je to se změnou a nárůstem požadavků. Hlavní činností dítěte ve školním věku je učení a s ním spojené nároky na psychické i sociální funkce jedince. Setkáváme se s mnoha zvláštnostmi v nejrůznějších oblastech. Nejvýznamnější je to v oblasti kognitivní, především v oblasti myšlení a paměti. Myšlení bývá konkrétní, s omezenou schopností zobecňování. Nedostatečná abstrakce a malá schopnost zobecňování jsou také rysy těchto dětí. Paměť je hlavně mechanická a její kvalitu snižuje pomalé vytváření a nepevnost asociací a logických vazeb. Nejvýznamnější je obrázková – názorná paměť, ale je také důležité podporovat paměť sluchovou, hmatovou, čichovou i chuťovou. Specifickým rysem je snížená motivace v oblasti učení. Děti s mentálním postižením často potřebují podporu v oblasti adaptivních dovedností, z nichž nejdůležitější pro toto věkové období je komunikace s ostatními, sebeobsluha, zdraví a bezpečnost, život v domácnosti, sociální dovednosti, čtení, psaní a základy matematických dovedností. (Vágnerová, 2004 in Vágnerová, 2008 in Kohoutová 2011)

Na utváření osobnostních charakteristik u dítěte se sluchovým postižením nemá vliv sluchová vada jako taková, ale spíše to, v jakém prostředí dítě vyrůstá a jak k dítěti přistupuje okolí. Pokud jsou podporovány pozitivní projevy dítěte, rozvíjí se. Naopak, pokud je dítě odmítáno a neustále frustrováno, může to vést až k jeho stažení se a uzavřenosti. Je nutností, aby dítě zažívalo úspěch, úspěšnou komunikaci, a to nejen doma, ale i mezi vrstevníky. (Kratochvílová, 2009)

Pro dítě se sluchovou vadou je velice důležitý kontakt se stejně postiženými. Nejedná se jen o snadnou komunikaci, ale i o podobnost zkušeností, specifčnosti ve způsobu uvažování a sdílení stejné životní situace. (Vágnerová, 2004)

Sluchově postižené děti mívají obvykle odloženou školní docházku o jeden rok, u některých dětí může být odklad i v delším časovém rozmezí. V tomto období je důležité zvolení vhodné školy. Hlavním problémem je omezený rozvoj jazykových schopností, spojený s obtížemi v porozumění i v aktivní komunikaci, ale i s opožděním verbálního uvažování a socializace. (Vágnerová, 2004)

## 2.5 Rodina dítěte s disabilitou

Rodina s postiženým dítětem má jinou sociální identitu. Narození postiženého dítěte je příčinou toho, že se určitým způsobem změní životní styl rodiny, protože musí být přizpůsoben jeho možnostem a potřebám. V důsledku tohoto se změní i jejich chování nejen v rámci rodiny, ale i ve vztahu k širší společnosti. Pro rodinu je velkou psychickou zátěží narození postiženého dítěte. Jejich reakce na skutečnost, že jejich dítě není po všech stránkách v pořádku, mohou být různé a závisí na mnoha okolnostech. Na jedné straně můžeme očekávat hyperprotektivní přístup k dítěti a na straně druhé se mnohem častěji může setkat s odmítáním dítěte. (Vágnerová, 2004)

Ne nadarmo se říká, že postižení dítěte znamená postižení celé rodiny. Každý člen rodiny se s touto skutečností vyrovnává jinak a musí se vyrovnat i s různými předem nepředvídatelnými reakcemi svého okolí. Rodiče postiženého dítěte bývají přecitlivělí. (Švarcová, 2006)

Vágnerová uvádí, že rodiče prochází pěti fázemi :

1. Fáze šoku a popření. Představuje první reakci na skutečnost, že dítě není zdravé. Nastane šok s projevem strnutí. V této chvíli nechtějí rodiče slyšet nic o možnostech péče a výchovy dítěte, jelikož se doposud nesmířili ani s existencí jeho postižení. Postupem času dochází k přijetí a zpracování této informace. Reakce rodičů ovlivňuje i skutečnost, kdy a jak se o postižení svého dítěte dozvěděli.
2. Fáze bezmocnosti. Pocit zklamání je střídán pocitem bezmocnosti. Rodiče v tomto období prožívají pocity viny, které se vztahují k dítěti a pocity hanby, které se vztahují k očekávaným reakcím jiných lidí.
3. Fáze postupné adaptace a vyrovnání se s problémem. V tomto období je typické, že rodiče zvýší zájem o dítě a zvýší zájem i o další informace. Chtějí vědět, proč postižení vzniklo, jaká je jeho podstata a jak by měli o své dítě pečovat. Rodiče zajímá i budoucnost dítěte.
4. Fáze smlouvání. Je to přechodné období, kdy rodiče akceptují skutečnost, že jejich dítě je postižené, ale mají stále tendenci získat alespoň malé zlepšení stavu dítěte, když už není možné, aby se zcela uzdravilo.  
Fáze realistického postoje. V této fázi dochází k akceptování skutečnosti, že je dítě postižené. Rodiče přijímají dítě takové jaké je. Chování rodičů je přiměřenější a jejich plány jsou reálnější a splnitelnější. (Vágnerová, 2004)

*„K dobrému objektivnímu poznání svého dítěte, jeho vývojových možností, úrovně jeho schopností, hloubky a povahy postižení rodiče potřebují pomoc kvalifikovaných odborníků, především lékařů, psychologů a speciálních pedagogů. Tito odborníci by měli poskytovat svoji péči postiženým dětem a jejich rodinám co nejdříve po zjištění postižení dítěte.“ (Švarcová, 2006, s. 158)*

Funkční rodina je pro člověka s postižením významným aspektem zejména z hlediska: rozvoje osobnosti, kvality života, uspokojení vztahových a emocionálních potřeb a vytváření vlastní identity. (Slowík, 2007)

Pokud se rodiče rozhodnou vzít si své dítě domů, je důležité mu vytvořit prostředí, ve kterém by se mohlo harmonicky vyvíjet. Nejdůležitějším předpokladem je vzájemný vztah rodičů. Dítě s mentální disabilitou přináší rodině nemalou zátěž - citovou, pracovní, organizační, někdy i ekonomickou. Snadno potom dochází ke ztrátě opory jednoho manželského partnera v druhém. Může totiž vzniknout podezření, že partner není dost citlivý, milující, když se k dítěti a problémům, které v rodině vznikají, nestaví právě tak jako on. Následkem toho se bohužel poměrně často stává, že se rodina vnitřně rozpadá. (planovanirodiny.cz, 2012, online)

U zdravé ženy se mnohdy pevné pouto k postiženému dítěti vyvine stejně jako k dítěti zdravému. Situace otce bývá někdy odlišná. Někteří otcové se musí k opravdovému vztahu i k dítěti zdravému teprve učit. Nejlepším prostředkem k rodičovské lásce je péče o samotné dítě. Je tedy dobré, aby se otcové co nejdříve do všeho dění kolem novorozeněte zapojili. Spolupráce otce při výchově postiženého dítěte je všestranně prospěšná. Dělí se tak o práci a především o povinnosti s matkou. Otec současně získává správný vztah ke svému dítěti. Dítě s disabilitou má tak možnost poznat a rozeznávat oba rodiče. (planovanirodiny.cz, 2012, online)

## 3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

### 3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zhodnocení zdravotního stavu u dětí se sluchovou a mentální disabilitou účastnících se předem připraveného intervenčního pohybového programu. Dalším cílem je posoudit vliv pravidelné adekvátní pohybové aktivity na zdraví a hodnotovou orientaci probanda. Bakalářská práce bude potvrzovat či vyvracet vliv intervenčního pohybového programu na děti se sluchovou a mentální disabilitou ve věku 8-15 let v oblasti zdravotních parametrů a hodnotové orientace.

### 3.2 Úkoly práce

Pro bakalářskou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Analyzovat českou i zahraniční odbornou literaturu a ověřené internetové zdroje vztahující se k dané tématice.
2. Na základě prostudované literatury vypracování teoretické části práce.
3. Vymezení, definování pojmů a klíčových slov týkajících se tématu.
4. Vyhledání vhodného zařízení, kde bude výzkum prováděn.
5. Vypracování intervenčního pohybového programu pro děti se sluchovou a mentální disabilitou ve věku 8-15 let po dobu tří měsíců.
6. Metodika, organizace výzkumného šetření u dětí se sluchovou a mentální disabilitou zaměřený na:
  - A) Parametry zdravotního stavu – BMI, klidová srdeční frekvence, krevní tlak, srdeční frekvence v zátěži, klidová dechová frekvence a vitální kapacita plic.
  - B) Hodnotová orientace - nedokončené věty, projektivní test sebepojetí, kategoriální škála maladaptivního chování a dotazník kvality života.
7. Zpracování a zhodnocení získaných dat.
8. Získané výsledky zpracovat jako podkladový materiál pro edukanty pracující s klienty se sluchovou a mentální disabilitou, případně i pro studenty PF JU oboru Výchova ke zdraví.
9. Provedení diskuze.
10. Shrnutí závěrů.



### **3.3 Výzkumné otázky**

Pro výzkum byly stanoveny dvě výzkumné otázky. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného experimentu a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

#### **Otázka č. 1**

Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v měření parametrů zdravotního stavu?

#### **Otázka č. 2**

Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v testování hodnotové orientace?

## 4 METODOLOGIE

### 4.1 Charakteristika souborů

Pro výzkumnou část práce byly náhodně vybrány dva výzkumné soubory - soubor A a soubor B.

Výzkumný soubor A se skládal ze šesti náhodně vybraných probandů s mentální disabilitou, kdy tuto skupinu tvořili pouze chlapci. Přehled výzkumného souboru A v Tabulce č. 3. Všichni zúčastnění navštěvovali Základní školu speciální v Českých Budějovicích, která je součástí MŠ, ZŠ a PrŠ v Trhových Svinech. Pět zúčastněným probandům bylo osm let, pouze jednomu zúčastněnému bylo patnáct let. Průměrná výška všech probandů byla 144 centimetrů, váha se pohybovala v hranici mezi 26 - 43 kilogramy. Hodnota BMI byla v normě dle internetového zdroje vyzivadeti.cz. Nejstarší proband při své výšce 170 centimetrů vážil 80 kilogramů. Podle BMI je hmotnost probanda výrazně vyšší, než by měla být vzhledem k doporučovaným hodnotám. Ve výzkumném vzorku byl pouze jeden z probandů postižen lehkou mentální retardací, přičemž všichni ostatní byli postiženi středně mentální retardací. U třech probandů byla středně těžká mentální retardace spojena s autismem. Čtyři probandi uvedli, že se neúčastní žádné řízené pohybové aktivity ve svém volném čase. Jeden uvedl příležitostní pohybovou aktivitu. Pravidelné pohybové aktivitě se jedenkrát týdně věnuje pouze jeden proband.

**Tabulka č. 3:** Přehled výzkumného souboru A – probandi s mentální disabilitou

Proband	Pohlaví	Věk	Výška cm	Hmotnost kg	Diagnóza	Řízená pohybová činnost
1.	chlapec	8 let	147	38,3	2,3	žádná
2.	chlapec	8 let	137	33,4	2,3	žádná
3.	chlapec	8 let	145	29,8	2,3	žádná
4.	chlapec	8 let	132	26,8	1	1x týdně
5.	chlapec	15 let	170	80	2	příležitostní
6.	chlapec	8 let	143	43,9	2	žádná

Pozn.:

- 1 - lehká mentální retardace
- 2 - středně těžká mentální retardace
- 3 - autismus

Výzkumný soubor B se skládal ze šesti probandů se sluchovou disabilitou. Přehled výzkumného souboru B viz Tabulka č. 4. Skupinu tvořili čtyři dívky a dva chlapci ve věkovém rozmezí 8-15 let. Všichni navštěvovali a využívali internát, který je součástí MŠ, ZŠ a střední školy pro sluchově postižené v Českých Budějovicích. Převaha dívek byla z důvodu většího zájmu o řízenou pohybovou aktivitu, která bude prováděna pravidelně po dobu tří měsíců. V této skupině byly dvě sourozenecké dvojice. Průměrná výška probandů se sluchovou disabilitou byla 159 centimetrů, hmotnost se pohybovala u dívek v rozmezí 47-58 kilogramů a u chlapců 55-64 kilogramů. Hodnota BMI byla v normě dle internetového zdroje vyzivadeti.cz. Zúčastnění měli diagnózu střední nedoslýchavosti. Pouze jedna z dívek byla postižena úplnou hluchotou. Řízené pohybové aktivity se dvě dívky věnují jen příležitostně, ostatní dívky uvedly 1x týdně a chlapci 2x týdně.

**Tabulka č. 4:** Přehled výzkumného souboru B – probandi se sluchovou disabilitou

Proband	Pohlaví	Věk	Výška cm	Hmotnost kg	Diagnóza	Řízená pohybová činnost
1.	dívka	14 let	158	52,3	1	Příležitostní
2.	dívka	14 let	155	55,4	1	Příležitostní
3.	dívka	12 let	149	58,2	1	1x týdně
4.	dívka	15 let	154	47,9	2	1x týdně
5.	chlapec	12 let	165	55	1	2x týdně
6.	chlapec	14 let	175	64	1	2x týdně

Pozn.:

1 - střední nedoslýchavost

2 - úplná hluchota

## 4.2 Použité metody

Při sestavování bakalářské práce jsou použity následující metody :

### A) Parametry zdravotního stavu:

- BMI ( výpočet - váha v kilogramech / výška v metrech<sup>2</sup>)
- výška (výška měřena za pomoci papírového metru bez obuvi, je nutný vzpřímený postoj probanda u stěny, přičemž hlava musí být v takové úrovni jako by se díval do dálky)

- váha (pro zjištění hmotnosti byla použita osobní váha s přesností na 100g, proband byl měřen ve sportovním oděvu bez bot)
- klidová srdeční frekvence (měřeno jednu minutu za pomoci ukazováčku a prostředníčku na krční tepně, kdy měření probíhalo v sedě za klidových podmínek bez předchozí zátěže)
- krevní tlak (měřeno za pomoci digitálního tonometru, v sedě za klidových podmínek bez předchozí zátěže)
- srdeční frekvence v zátěži byla měřena za pomoci sporttestru Polar electro OY (člunkový běh 10x5m, charakteristika testu viz příloha č. 1), výsledky zaznamenány hned po výkonu
- klidová dechová frekvence (měření za pomoci dlaně, která byla volně umístěna na hrudním koši probanda po dobu jedné minuty, proband byl ve vodorovné poloze za klidových podmínek bez předchozí zátěže)
- vitální kapacita plic (tato hodnota nebyla měřena z důvodu neposkytnutí přístroje, který měla zajistit Katedra výchovy ke zdraví, tato hodnota se dále v praktické části práce nevyhodnocuje)

#### **B) Parametry hodnotové orientace:**

- nedokončené věty (Válková 2000), celé znění testu viz Příloha č. II
- projektivní test sebepojetí (Davido 2001), celé znění testu viz Příloha č. IV
- kategoriální škála maladaptivního chování (Válková 2000), celé znění testu viz Příloha č. V
- dotazník kvality života (Tato metoda nebyla použita, jelikož jsem ji nepovažovala za přínosnou v oblasti výzkumu hodnotové orientace probanda. Druhý důvod byl nedodržení předepsaného rozsahu práce.)

### **4. 3 Organizace experimentálního šetření**

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na shromažďování a zjišťování dat v oblasti intervenčního pohybového programu pro edukanty s mentální a sluchovou disabilitou ve věku 8-15 let. Celý intervenční program jsem začala aplikovat v prosinci 2011 a dokončila jsem ho na začátku března 2012 viz Časová osa č. 1. V první řadě jsem musela oslovit zástupce organizací, kde bych mohla aplikovat

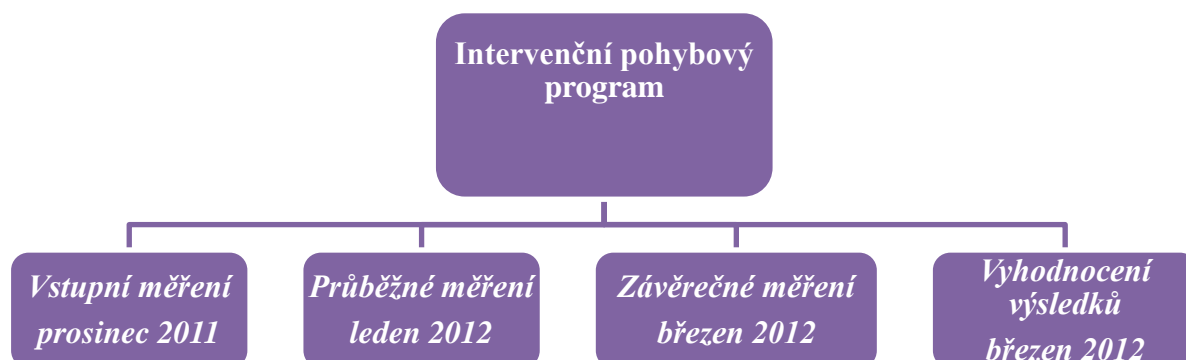
svůj připravený pohybový program. Osloveny byly následující organizace - Základní škola speciální v Českých Budějovicích, která je součástí MŠ, ZŠ a PrŠ Trhové Sviny a MŠ, ZŠ a střední škola pro sluchově postižené v Českých Budějovicích. Spolupráce se zástupci těchto organizací byla vždy bezproblémová.

U souboru A byl intervenční pohybový program aplikován každé úterý od 10:00 hodin po dobu třech měsíců. Předpokladem u tohoto souboru byl individuální přístup k jednotlivým probandům a k jejich pohybovým schopnostem. Program probíhal vždy ve třídě, která byla přizpůsobena předem připravené hodině. Velice mě překvapilo, že v Základní škole speciální v Českých Budějovicích byly omezené možnosti v oblasti prostoru pro pohybové aktivity. Tato situace pro mne byla příznivou, z důvodu, že jsem probandy mohla seznámit s různými pohybovými aktivitami za použití netradičních pomůcek. Spolupráce s touto skupinou byla bezproblémová. U souboru A byla viditelná snaha ze strany zúčastněných probandů.

U souboru B byl program aplikován každý čtvrtek od 14:00 hodin v době, kdy probandi měli možnost volby vlastního programu a volnočasových aktivit. Překvapil mě samotný zájem probandů na účasti mého pohybového programu. Velkým kladem byl fakt, že všichni zúčastnění využívali internát, který je součástí školy pro sluchově postižené v Českých Budějovicích. Intervenční pohybový program vždy probíhal v budově školy v plně vybavené tělocvičně.

Součástí každé hodiny jak u souboru A, tak i u souboru B byl dozor v podobě kvalifikované vychovatelky či pedagoga. Dozor mi byl vždy po boku pro realizaci jednotlivých aktivit. Velmi mi pomáhali a díky bohatým zkušenostem mě vždy předem upozorňovali na vhodně zvolené pohybové aktivity pro daný soubor. Celková spolupráce s přiděleným dozorem a probandy byla pro mne velkou zkušeností bez větších problémů, které by se nedaly řešit.

### Časová osa č. 1: Průběh intervenčního pohybového programu



## 4. 4 Popis metody experimentu

Experiment probíhal každý týden po dobu tří měsíců. Uskutečnilo se patnáct edukačních jednotek s probandy, kdy na dvanácti byl aplikován samotný intervenční pohybový program. Zbývá tři setkání byla věnována měření zdravotních hodnot a hodnotové orientace. Měření probíhalo u každého zkoumaného souboru na začátku, uprostřed a na konci výzkumu. V níže uvedené Tabulce č. 5 je uveden celý harmonogram intervenčního pohybového programu.

Každé setkání bylo rozvrhnuo do devadesátiminutové časové dotace. Všechny lekce obsahovaly tyto aspekty: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. V úvodní části jsem se vždy snažila naladit a navnadit probandy na probíhající hodinu, která byla vždy zaměřena na jiné téma. Do lekcí jsem se snažila zakomponovat netradiční pomůcky pro zajímavý průběh hodiny. V průpravné části jsem zvolila takové aktivity, které byly určeny na zahřátí probandů. Vždy po rušné části následovalo zklidnění a důkladné protažení celého těla. Hlavní část hodiny byla časově nejnáročnější. Byly zde zakomponovány aktivity jak pro jednotlivce, dvojice tak i pro celý kolektiv. Při těchto aktivitách si probandi vyzkoušeli, jak v zátěžových situacích umí jednat a jak dokáží pracovat v kolektivu. V závěrečné části jsem zvolila relaxační, či méně zátěžové aktivity z důvodu uvolnění a zklidnění celého těla. Součástí bylo i zhodnocení a vyhodnocení absolvovaného programu. Proběhly zde i návrhy, jak by mohla probíhat následující hodina.

U souboru A jsem jako hlavní prvek intervenčního pohybového programu zvolila psychomotoriku. Z důvodu, že toto cvičení umožňuje vykonávat různé pohybové úkony a činnosti. Psychomotorika obecně podporuje osobní zdatnost, zvládnání náročných situací, sociální oporu a dušení hygienu.

Program u souboru B byl zvolen tak, aby zaujal probandy se sluchovou disabilitou. V každé hodině byla zvolena jiná pohybová aktivita, která byla zaměřena na různé druhy sportů a aktivit. Hlavní myšlenkou bylo to, aby se probandi seznámili i se sporty, které jsou méně známé. Pro doplnění a oživení hodin jsem zvolila psychomotorické hry.

Celková příprava intervenčního pohybového programu byla náročná jak časově, tak i na volbu vhodných pohybových aktivit. Snažila jsem se každou skupinu zaujmout, tak aby hodiny probíhaly v pozitivním a přátelském duchu.

**Tabulka č. 5:** Přehled jednotlivých hodin intervenčního pohybového programu

Hodina	Datum	Soubor	Název hodiny	Časová dotace
<i>První hodina</i>	(05.12.2011)	Soubor A	<b>Vstupní měření</b>	90 min
	(07.12.2011)	Soubor B		90 min
<i>Druhá hodina</i>	(06.12.2011)	Soubor A	„Seznamte se“	90 min
	(08.12.2011)	Soubor B	„Seznámení-přátelství“	90 min
<i>Třetí hodina</i>	(13.12.2011)	Soubor A	„Cvičení s koly“	90 min
	(15.12.2011)	Soubor B	„Ty a sport“	90 min
<i>Čtvrtá hodina</i>	(03.01.2012)	Soubor A	„Kelímek“	90 min
	(22.12.2011)	Soubor B	„Jógové cviky“	90 min
<i>Pátá hodina</i>	(10.01.2012)	Soubor A	„Jóga“	90 min
	(05.01.2012)	Soubor B	„Poznej Karate“	90 min
<i>Šestá hodina</i>	(17.01.2012)	Soubor A	„Hurá na balónky“	90 min
	(12.01.2012)	Soubor B	„Psychomotorický padák“	90 min
<i>Sedmá hodina</i>	(24.01.2012)	Soubor A	„Psychomotorický padák“	90 min
	(19.01.2012)	Soubor B	„Hry s míčem“	90 min
<i>Osmá hodina</i>	(30.01.2012)	Soubor A	<b>Průběžné měření</b>	90 min
	(25.01.2012)	Soubor B		90 min
<i>Devátá hodina</i>	(31.01.2012)	Soubor A	„Štafetové závody“	90 min
	(26.01.2012)	Soubor B	„Štafetové závody“	90 min
<i>Desátá hodina</i>	(07.02.2012)	Soubor A	„Proměna na zvířátko“	90 min
	(02.02.2012)	Soubor B	„Kruhový trénink – crossfit“	90 min
<i>Jedenáctá hodina</i>	(14.02.2012)	Soubor A	„Netradiční pomůcky“	90 min
	(09.02.2012)	Soubor B	„Zumba“	90 min
<i>Dvanáctá hodina</i>	(14.02.2012)	Soubor A	„Vlnění v rytmu hudby“	90 min
	(16.02.2012)	Soubor B	„Průpravné hry pro košíkovou“	90 min
<i>Třináctá hodina</i>	(28.02.2012)	Soubor A	„Míče“	90 min
	(23.03.2012)	Soubor B	„Hrajeme si s kelímky“	90 min
<i>Čtrnáctá hodina</i>	(06.03.2012)	Soubor A	„Oblíbené hry“	90 min
	(01.03.2012)	Soubor B	„Rozloučení v duchu sportu“	90 min
<i>Patnáctá hodina</i>	(07.03.2012)	Soubor A	<b>Závěrečné měření</b>	90 min
	(08.03.2012)	Soubor B		90 min
			<b>Celková časová dotace</b>	<b>45 hodin</b>

#### 4. 5 Ukázka výukové hodiny u souboru A

U souboru A jsem zvolila ukázkovou hodinu č. 6 na téma „Psychomotorický padák“. Celkový intervenční pohybový program se skládal z 12 předem připravených výukových hodin. Každá hodina měla svůj specifický název, ze kterého se odvíjela daná hodina. Všechny výukové hodiny trvaly 90 minut. Viz Příloha č. VI popis všech výukových hodin souboru A.

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6 NA TÉMA „Psychomotorický padák“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: použití psychomotorického padáku
- Výchovní: práce v kolektivu, ohleduplnost
- Zdravotní: obratnost, postřeh, uvolnění celého těla, zlepšení fyzické kondice

### Materiální zajištění: psychomotorický padák , míče

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <p>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</p> <p>2. Psychomotorický padák cvičení číslo 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti se rozestoupí po obvodu plachty a drží ji jednou rukou. S napnutou plachtou chodí dokola (běhají) a říkají říkanku: „Hola, děti hola, roztočíme kola. Kolotoč se točí, točí, dokolečka, dokola, kdo má nohy, ať si skočí, než nás máma zavolá. Teď se pomalinku toč, zastavíme kolotoč.“</li> <li>➤ Edukanty posadíme na plachtu. Na pokyn edukátora např. červená barva, začnou edukanti sedící na červených dílech vydávat co největší hluk.</li> <li>➤ Edukanti ve dřepu drží plachtu. Edukátor zvolí barvu a edukanti, kteří se daného dílu dotýkají se plazí pod plachtou na druhou stranu k dílu stejné barvy.</li> </ul>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno,</li> </ul>



	<p>váha se přenáší z jedné strany na druhou.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Kdo chybí? - všichni edukanti sedí pod plachtou a mají zavřené oči. Jeden hráč na pokyn edukátora vyjde, ostatní hádají kdo chybí.</li> <li>3. Vlny - edukanti stojí kolem plachty a postupným vzpažováním a připažováním vytváří vlny.</li> </ol>
--	---

<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Psychomotorický padák cvičení číslo 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti stojí kolem plachty a drží ji obouřuč před tělem. Na plachtu se položí míč. Děti jej pohybem plachty vzhůru vyhazují.</li> <li>➤ Edukanti vyhazují více míčů, pohybujících se na plachtě.</li> <li>➤ Edukanti pohybují plachtou tak, aby míč opisoval kruh po obvodu plachty.</li> <li>➤ Edukanti pohybují plachtou tak, aby malý míček, který položíme na plachtu, propadl uprostřed plachty. Možno provádět i s vícero míčky.</li> <li>➤ Jeden edukant stojí pod plachtou a odráží zesponu míče. Ostatní se snaží udržet míče na plachtě.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaxace 1 - všichni edukanti si lehnou na břicho pod plachtu, nohama do středu a ruce vysunou ven z plachty. Jeden z exulantů chodí kolem plachty a hádá či jsou které ruce.</li> <li>2. Relaxace 2 - jeden edukant je pod plachtou. Ostatní utvoří dvojice. Jeden z dvojice (sochař) hmatem zjistí, jakou pozici zaujímá dítě pod plachtou a v prostoru mimo plachtu upraví (beze slov) pozici svého spolucvičence (hlína). Po sejmutí plachty porovnává edukátor shodnost kopie s originálem.</li> <li>3. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

#### 4. 6 Ukázka výukové hodiny u souboru B

U souboru B jsem vybrala ukázkovou hodinu č. 4 na téma „Poznej Karate“. U tohoto souboru jsem zvolila psychomotorické hry pro oživení výukových hodin. Hlavní náplň hodiny jsem se snažila využít k ukázkám a aplikaci sportů, jako je například jóga, karate, zumba a další. Celkový intervenční pohybový program se skládal z 12 předem připravených výukových hodin. Popis všech výukových hodin souboru B viz Příloha č. VII.

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4 NA TÉMA „Poznej Karate“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s Karatem
- Výchovný : soustředění, disciplína
- Zdravotní : uvolnění celého těla, protažení všech svalových skupin

### Materiální zajištění: podložky, míč

Čas	Obsah
<b>15min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Hry: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hra se jmény - edukanti si sednou na předem připravené podložky a házejí si v kruhu míčem. Každý kdo chytne míč, představí se a hodí ho dalšímu. Cílem hry je zapamatování si jednotlivých jmen žáků.</li> <li>➤ Rychlý přesun- všichni stojí v kruhu a drží se za ruce. Jeden vybraný edukant je uprostřed a říká: „Vymění se ten, kdo má.....“a doplní otázku podle svého. Úkolem žáků je vyměnit si co nejrychleji místa v kruhu. Tato hra je na zlepšení pozornosti a na rozehtání.</li> <li>➤ Baba-rameno – ve vymezeném prostoru je určený jeden edukant a ten má „babu“. Snaží se babu předat dalšímu, ale musí ji předat pouze dotknutím se na rameno spoluhráče.</li> </ul> </li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Průpravná část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozevička <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul>
<b>40min</b>	<p><b>Hlavní část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slavnostní nástup karate - edukanti se postaví do jedné řady před trenéra. Na nástupu seznámíme děti s některými podstatnými prvky, které jsou zásadní pro správný průběh nástupu. Nástup začínáme v musubi dachi a pokračujeme do kleku seiza, který začínáme provádět levou nohou. V sedu sedíme na patách a prsty u nohou jsou překřížené. Kolena jsou</li> </ol>

	<p>od sebe na vzdálenost jedné až dvou pěstí, ruce jsou volně položeny na horní straně stehen. V sedu se provádí mokuso (zavření očí a následná meditace). Cvičení je ukončeno povelom mokuso yame a následuje pozdrav. Poté edukátor dá povel vstyk – kiritsu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Správné držení pěsti - prvním krokem dobrého karatisty je správně provedená pěst. Důležité je zabalení prstů, tak aby dopředu směřovaly horní klouby prostředníčku a ukazováčku (seiken). Nesmí být mezi prsty mezera. Posledním krokem správné pěsti je přitáhnout palec, tak aby netrčel.</li> <li>3. Úder Oi-cuki- jedná se o úder ruky, který slouží k útoku na protivníka. Provedený cvik je směřován na cíl nacházející se přímo vpředu. Dochází k otočení předloktí o 180° dovnitř a dochází k napnutí paže.</li> <li>4. Kryt Age uke – krycí plocha je předloktí. Na vychýlení útoku se dále podílí rotace předloktí kolem jeho podélné osy. Kryt končí asi ve vzdálenosti pěsti nad hlavou obránce.</li> <li>5. Kryt Gedan barai – ke krytí se používá vnější část předloktí. Kryt je veden paží po obloukové dráze od ucha šikmo dolů a v poslední fázi rotují pěst a předloktí tak, že pěst končí dlaní dolů.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slavnostní nástup karate - edukanti se postaví do jedné řady před trenéra. Na nástupu seznámíme děti s některými podstatnými prvky, které jsou zásadní pro správný průběh nástupu. Nástup začínáme v musubi dachi a pokračujeme do kleku seiza, který začínáme provádět levou nohou. V sedu sedíme na patách a prsty u nohou jsou překřížené. Kolena jsou od sebe na vzdálenost jedné až dvou pěstí, ruce jsou volně položeny na horní straně stehen. V sedu se provádí mokuso (zavření očí a následná meditace). Cvičení je ukončeno povelom mokuso yame a následuje pozdrav. Poté edukátor dá povel vstyk – kiritsu.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této části bakalářské práce vyhodnotím získaná data z měřených zdravotních parametrů a parametrů hodnotové orientace probandů. K dispozici je tabulkové zpracování, grafické a slovní hodnocení k naměřeným, jak ke zdravotním parametrům, tak k hodnotové orientaci. Grafy znázorňují průměrné hodnoty získaných parametrů zdravotního stavu probandů.

### 5.1 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disabilitou

V níže uvedených Tabulkách č. 5, č. 6 a č. 7 jsou zaznamenány zdravotní hodnoty, které byly získány po dobu třech měření v rámci intervenčního pohybového programu. Vše je zaznamenáno v grafech, kde se vycházelo z průměrných hodnot celé skupiny. Součástí každého grafu je diskuze k naměřené hodnotě.

**Tabulka č. 5:** Naměřené zdravotní parametry - vstupním měření soubor A

Vstupní měření u souboru A					
Proband	BMI	Klidová srdeční frekvence (min)	Krevní tlak	Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)	Klidová dechová frekvence (min)
1.	17,72	109	130/78	187	21
2.	17,80	110	120/79	190	20
3.	14,17	86	134/76	186	20
4.	15,38	98	100 / 72	183	19
5.	27,68	85	118/70	193	20
6.	21,47	86	107/72	190	18
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>19,04</b>	<b>89</b>	<b>118/75</b>	<b>188</b>	<b>20</b>

**Tabulka č. 6:** Naměřené zdravotní parametry – průběžné měření soubor A

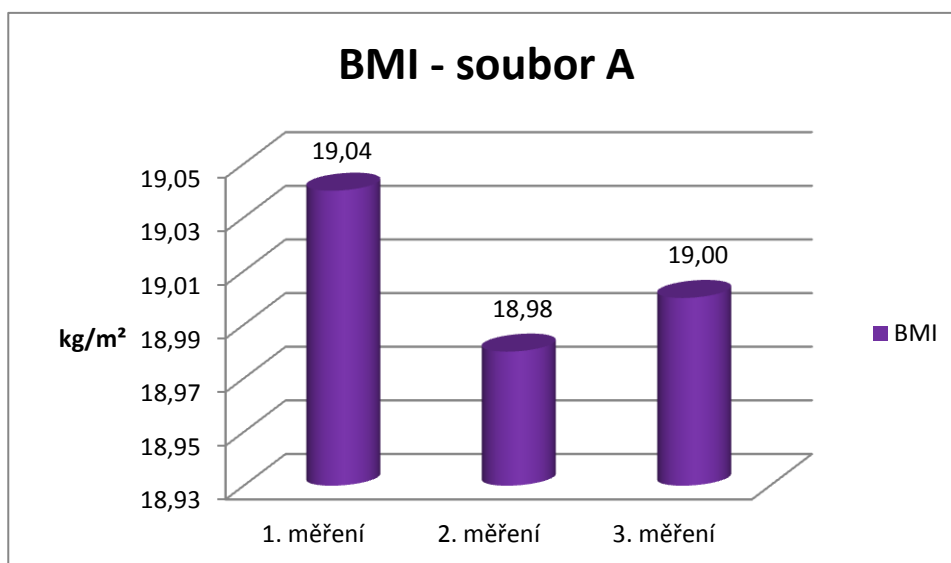
<b>Průběžné měření u souboru A</b>					
<b>Pořadí</b>	<b>BMI</b>	<b>Klidová srdeční frekvence (min)</b>	<b>Krevní tlak</b>	<b>Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)</b>	<b>Klidová dechová frekvence (min)</b>
1.	17,72	106	129/76	190	21
2.	17,80	110	110/80	187	22
3.	14,17	86	139/80	192	20
4.	15,38	98	115 / 70	190	20
5.	27,34	85	120/80	191	18
6.	21,47	86	100/72	189	18
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>18,98</b>	<b>91</b>	<b>119/76</b>	<b>190</b>	<b>20</b>

**Tabulka č. 7:** Naměřené zdravotní parametry – závěrečné měření soubor A

<b>Závěrečné měření souboru A</b>					
<b>Pořadí</b>	<b>BMI</b>	<b>Klidová srdeční frekvence (min)</b>	<b>Krevní tlak</b>	<b>Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)</b>	<b>Klidová dechová frekvence (min)</b>
1.	17,72	104	120/72	188	20
2.	17,80	105	109/85	184	22
3.	14,17	86	135/79	189	19
4.	15,50	95	120/ 70	187	19
5.	27,34	87	124/80	190	17
6.	21,47	89	105/70	187	19
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>19,00</b>	<b>90</b>	<b>119/76</b>	<b>187</b>	<b>19</b>

**Diskuze ke grafům souboru A:**

První hodnotou bylo BMI, které jsem vypočetla z naměřené výšky a hmotnosti každého probanda. Samotný Graf č. 1 ukazuje jak se pohybovaly průměrné hodnoty BMI za dobu tříměsíčního intervenčního pohybového programu a k jakým změnám došlo.

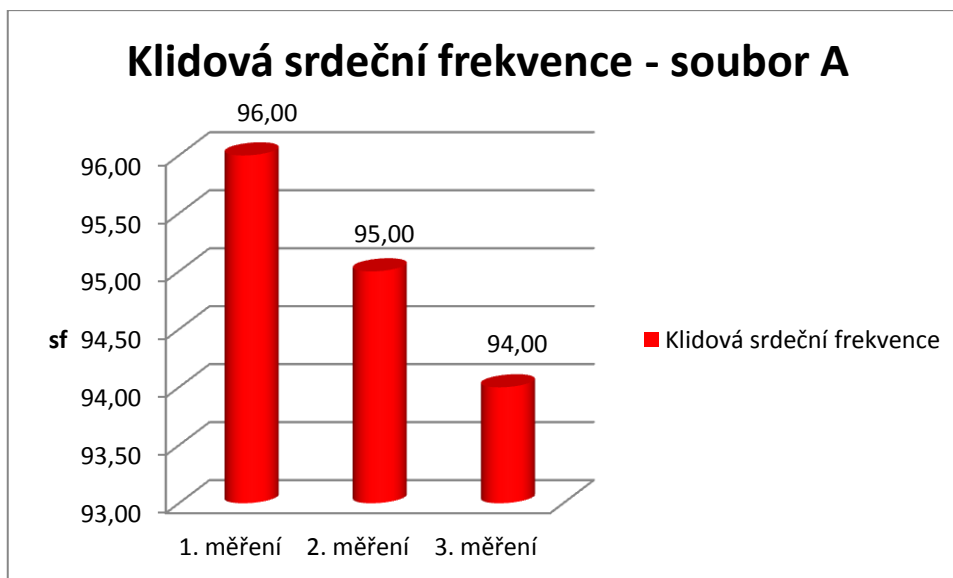


**Graf č. 1:** Průměrné hodnoty BMI – soubor A

Předpokladem u získané hodnoty BMI bylo, že v průběhu aplikovaného intervenčního programu dojde ke zlepšení tohoto zdravotního parametru. První průměrná vypočítaná hodnota BMI byla 19,04 kg/m<sup>2</sup> viz Graf č.1. Při druhém měření, které se uskutečnilo po šesté výukové hodině se tato hodnota snížila u probandů o 0,06 kg/m<sup>2</sup>. Myslím si, že tato hodnota byla u druhého výpočtu ovlivněna především fyziologickými změnami, než působením samotného intervenčního programu. Poslední výpočet BMI byl 19,00 kg/m<sup>2</sup>. Tato hodnota se lišila od prvního měření o 0,04 kg/m<sup>2</sup>, kdy došlo ke zlepšení tohoto parametru. Však mezi druhým a třetím vypočítaným parametrem byl rozdíl pouhých 0,02 kg/m<sup>2</sup>, kdy došlo ke zhoršení parametru BMI. Ze získaných údajů mohu říci, že hodnota BMI byla o minimální hodnotu zlepšena a pohybový program měl pozitivní dopad na hodnotu BMI. Celkové vyhodnocení parametru BMI záleželo na aktuálním stavu jedince.

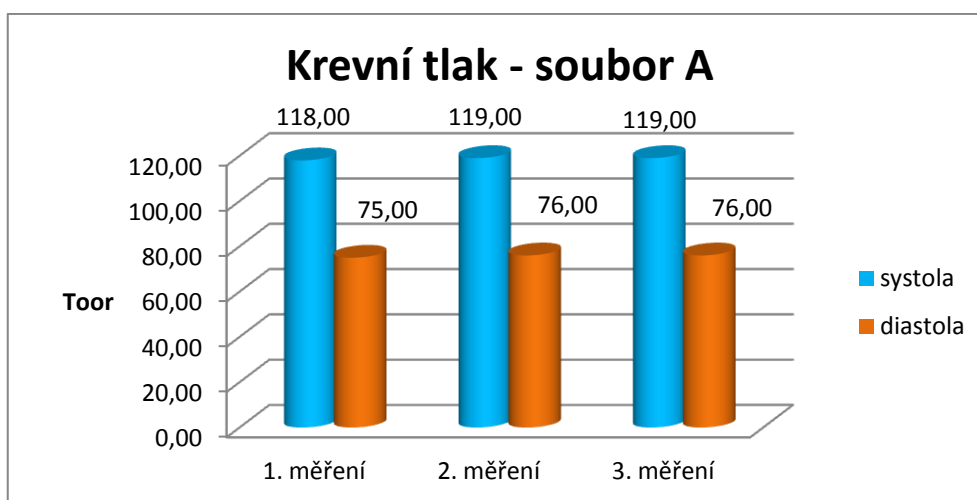
Druhá měřená hodnota v rámci pohybového intervenčního programu byla klidová dechová frekvence. Tato hodnota se měřila za klidových podmínek v sedě. Měření tohoto parametru mohl ovlivnit psychický stav probanda. V uvedeném Grafu č. 2 jsou zobrazeny získané průměrné hodnoty za dobu třech měsíců.





**Graf č. 2:** Průměrné hodnoty klidové srdeční frekvence – soubor A

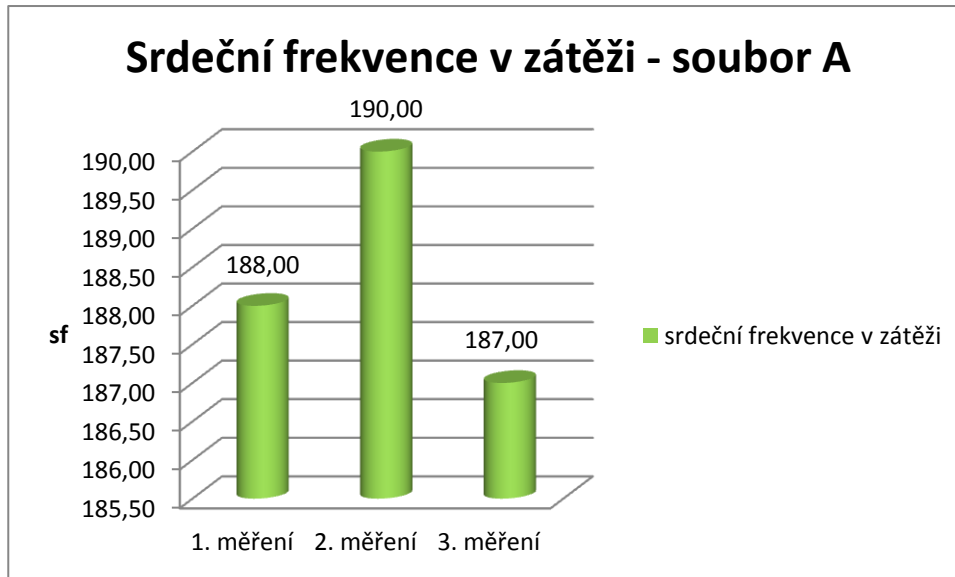
Při prvním měření klidové srdeční frekvence v rámci aplikovaného pohybového programu, bylo naměřeno v průměru 96 pulsů za minutu. Jak je patrné z grafu, tak hodnota při každém měření poklesla o jeden puls. Mohu tedy říci, že z původních 96 pulsů za minutu klesla tato hodnota při posledním měření o 2 pulsy. Intervenční pohybový program tedy přispěl k minimálnímu zlepšení této naměřené hodnoty probandů. Tento parametr by mohl být zkreslený z důvodu, že měření nebylo prováděno ráno, ale během dne. Hlavním důvodem byla časová náročnost samotného výzkumu a narušení režimu dne probandů. Musíme brát zřetel, že na tuto hodnotu má vliv i aktuální psychický a fyzický stav probanda. Myslím si, že viditelnějších změn by se dosáhlo dlouhodobějším trváním intervenčního pohybového programu.



**Graf č. 3:** Průměrné hodnoty krevního tlaku – soubor A

Třetí měřenou hodnotou v rámci programu byl krevní tlak. Výsledky průměrných hodnot jsou zaznamenány v Grafu č. 3. Systolický tlak u souboru A se po dobu intervenčního pohybového programu změnil o jednu hodnotu. Při prvním měření systolického tlaku bylo v průměru naměřeno 118 torrů. V průběhu intervenčního programu byla tato hodnota měřena u probandů ještě 2x. Systolický tlak se zvýšil na 119 torrů. U diastoly došlo mezi prvním a posledním údajem k nepatrnému zhoršení. První naměřený parametr u diastoly byl 75 torrů. Druhé a třetí měření odpovídalo hodnotě 76 torrů. Samotný krevní tlak je proměnlivou veličinou u každého probanda. Myslím si, že intervenční pohybový program na krevní tlak probanda neměl žádný vliv. Více jej mohli ovlivnit spíše emoční změny probanda, jako nervozita před seznámením, nervozita před cvičením, práce v kolektivu a mnoho dalších faktorů spojené s intervenčním programem. Naměřený průměrný krevní tlak se pohybuje v normě.

Jako čtvrtá hodnota měřená u probandů byla srdeční frekvence v zátěži. Toto měření bylo opět prováděno 3x po dobu intervenčního pohybového programu. Pro zjištění tohoto parametru měl každý z probandů za úkol absolvovat člunkový běh 10x5m. Výsledky jsou zaznamenány v Grafu č. 4.

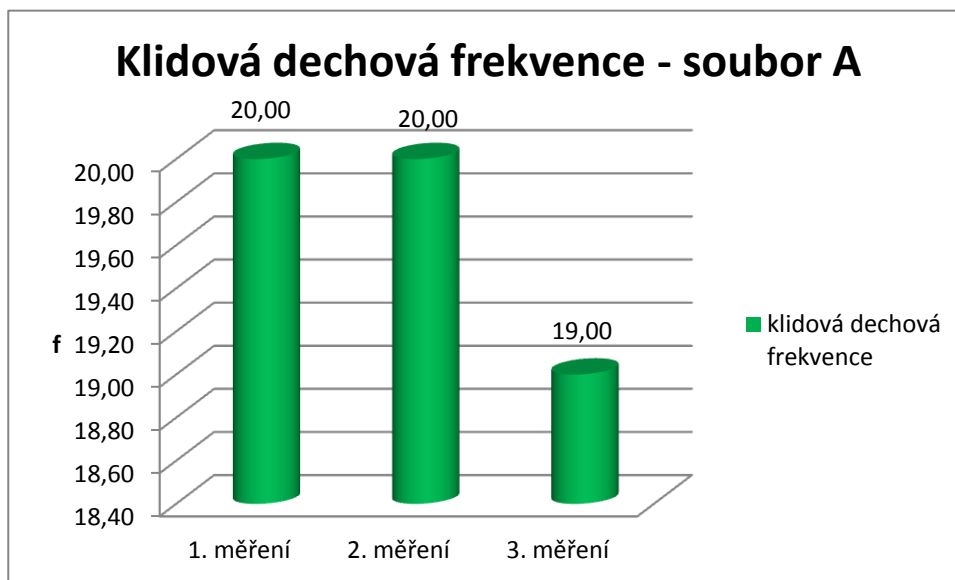


**Graf č. 4:** Průměrná hodnota srdeční frekvence v zátěži – soubor A

Průměrná hodnota srdeční frekvence v zátěži při prvním měření byla 188 pulsů za minutu. V průběžném měření se tato hodnota zhoršila na 190 pulsů. Tedy mezi prvním a druhým měřením došlo ke zhoršení o 2 pulsy za minutu. Třetí měření poukazuje na to, že srdeční frekvence v zátěži se zlepšila o 1 puls za minutu.

Nelze očekávat, že se po takto krátkém programu daná hodnota výrazně zlepší a tudíž nemůžou naměřené hodnoty překvapit. Pro zlepšení této proměnné by bylo třeba v programu pokračovat déle.

Pátou měřenou hodnotou zdravotního stavu souboru A byla klidová dechová frekvence viz Graf č. 5.



**Graf č.5:** Průměrná hodnota klidové dechové frekvence – soubor A

Při prvním měření klidové dechové frekvence bylo zaznamenáno 20 nádechů po dobu 1 minuty. Tato hodnota se nezměnila u průběžného měření, ale změny jsem zaznamenala při závěrečném měření. Parametr se zlepšil o 2 nádechy za minutu. Myslím si, že tento parametr pozitivně ovlivnil intervenční pohybový program, kterého se pravidelně edukanti účastnili. Tuto hodnotu jsem od začátku považovala jako nejvíce možnou proměnnou. Jelikož daný intervenční program byl zaměřen i na dechová cvičení. Je zde i patrná adaptace na zátěž. Pokud by se edukanti pravidelně věnovali pohybové aktivitě, můžeme předpokládat vyššího zlepšení této hodnoty. Jsem tedy přesvědčena, že při déle trvajícím intervenčním programu by se podařilo danou sníženou hodnotu stabilizovat ještě více.

Z konečného hlediska lze dané proměnné (hodnoty) rozdělit na to, jak jsou daným programem ovlivnitelné. Z mého pohledu bych za nejvíce ovlivnitelné považovala hodnoty týkající se dechu a tepové frekvence. Je nutno si však uvědomit to, že tyto hodnoty by byly výrazně ovlivněny, pokud by daný program trval delší dobu. Poté by se dalo s absolutní přesností určit, zda měl pozitivní vliv. Z druhé strany je patrné,

že na hodnoty krevního tlaku a BMI nemá daný program absolutně žádný vliv. Tyto hodnoty jsou předurčeny především aktuálním fyzickým a ve stejné míře psychickým stavem.

## 5.2 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů se sluchovou disabilitou

V Tabulkách č. 8, č. 9 a č.10 jsou zapsány hodnoty zdravotního stavu souboru B. Tyto hodnoty byly získány po dobu intervenčního pohybového programu. Vše je zaznamenáno v grafech, kde se vycházelo z průměrných hodnot celé skupiny. Součástí každého grafu je diskuze k naměřené hodnotě.

**Tabulka č. 8:** Naměřené parametry - vstupním měření soubor B

<b>Vstupní měření u souboru B</b>					
<b>Proband</b>	<b>BMI</b>	<b>Klidová srdeční frekvence (min)</b>	<b>Krevní tlak</b>	<b>Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)</b>	<b>Klidová dechová frekvence (min)</b>
<b>1.</b>	20,95	102	114/70	172	18
<b>2.</b>	23,06	77	110/58	188	17
<b>3.</b>	26,22	98	117/62	185	18
<b>4.</b>	20,20	97	122/66	185	20
<b>5.</b>	20,20	71	108/68	189	22
<b>6.</b>	20,90	87	110/90	185	20
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>21,92</b>	<b>89</b>	<b>114/69</b>	<b>184</b>	<b>19</b>

**Tabulka č. 9:** Naměřené zdravotní parametry – průběžné měření soubor B

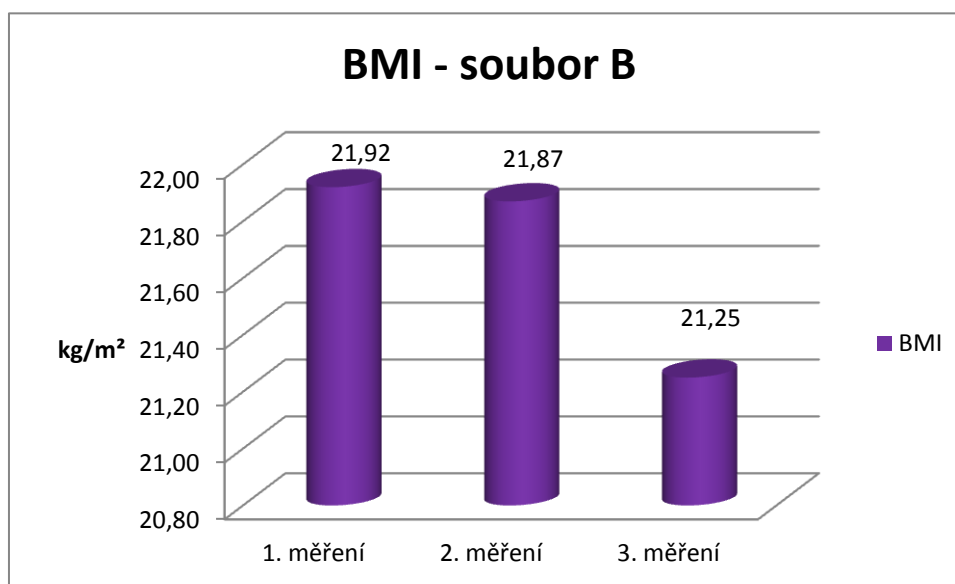
<b>Průběžné měření u souboru B</b>					
<b>Proband</b>	<b>BMI</b>	<b>Klidová srdeční frekvence (min)</b>	<b>Krevní tlak</b>	<b>Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)</b>	<b>Klidová dechová frekvence (min)</b>
<b>1.</b>	21,10	106	110/75	170	18
<b>2.</b>	23,31	83	100/60	187	18
<b>3.</b>	25,87	96	120/60	186	17
<b>4.</b>	20,03	98	120/ 70	187	19
<b>5.</b>	20,28	80	150/60	185	20
<b>6.</b>	20,73	80	110/82	182	19
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>21,87</b>	<b>91</b>	<b>118/68</b>	<b>183</b>	<b>19</b>

**Tabulka č. 10:** Naměřené zdravotní parametry – závěrečné měření soubor B

<b>Závěrečné měření u souboru B</b>					
<b>Proband</b>	<b>BMI</b>	<b>Klidová srdeční frekvence (min)</b>	<b>Krevní tlak</b>	<b>Srdeční frekvence v zátěži (sporttester)</b>	<b>Klidová dechová frekvence (min)</b>
<b>1.</b>	20,83	104	115/75	170	17
<b>2.</b>	22,89	80	98/62	188	18
<b>3.</b>	25,56	97	115/65	183	18
<b>4.</b>	19,58	92	126/ 72	185	18
<b>5.</b>	18,00	79	152/60	186	21
<b>6.</b>	20,67	85	110/77	180	19
<b>Průměrné hodnoty</b>	<b>21,25</b>	<b>90</b>	<b>119/ 69</b>	<b>182</b>	<b>19</b>

**Diskuze ke grafům souboru B:**

Graf č. 6 znázorňuje jak se pohybovaly průměrné hodnoty BMI za dobu tříměsíčního intervenčního pohybového programu u dětí se sluchovou disabilitou.

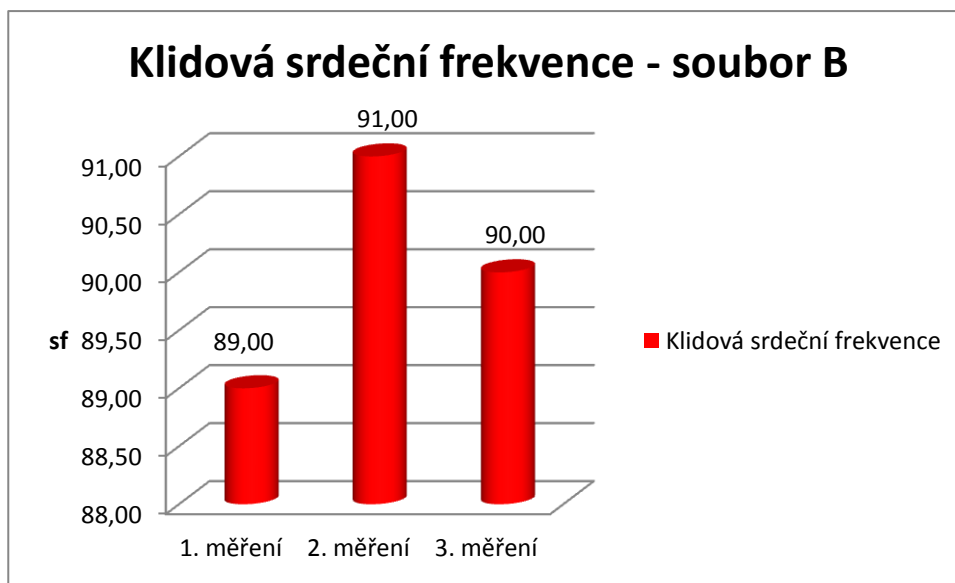


**Graf č. 6:** Průměrné hodnoty BMI – soubor B

U hodnoty BMI bylo postupným vyhodnocením patrné mírné zlepšení. Při prvním vyhodnocení byla hodnota BMI 21,92. Závěrečném měření byla zjištěna hodnota BMI 21,25. Mezi první a třetí hodnotou to činilo rozdíl o 0,67 kg/m². Nejedná se však o velké rozdíly a ani nelze tvrdit, že výsledná hodnota by probanda zařadila do jiné

kategorie v rámci BMI. Tento fakt mě utvrdil v tom, že působení intervenčního pohybového programu nemělo značný vliv na hodnotu BMI u souboru B. Hodnota BMI by mohla být ovlivněna delším trváním intervenčního pohybového programu, který by byl například zaměřen na snižování tělesné hmotnosti.

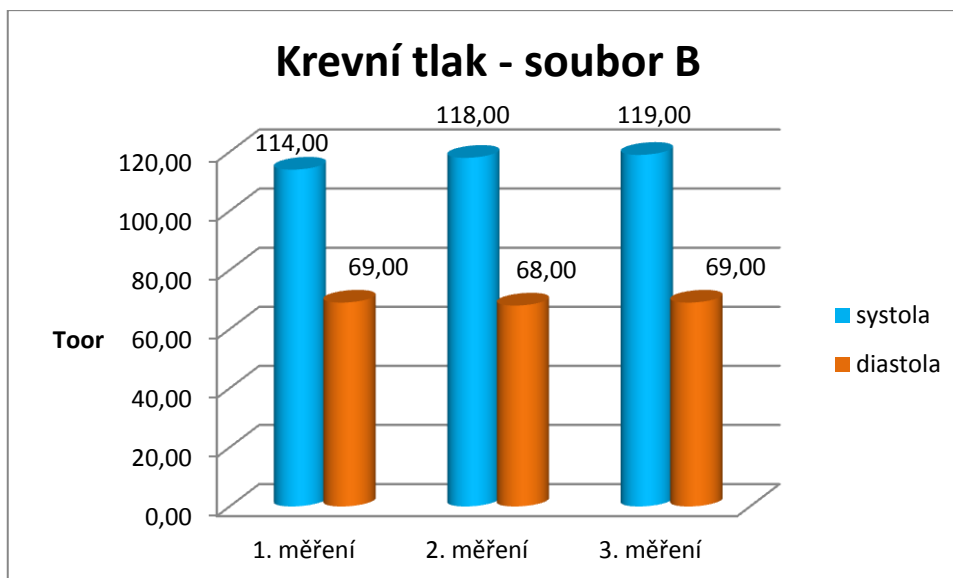
Klidová dechová frekvence se stala druhou měřitelnou hodnotou v rámci pohybového intervenčního programu u souboru B. V níže uvedeném Grafu č. 7 jsou zapsány získané průměrné hodnoty za dobu třech měsíců.



**Graf č. 7:** Průměrné hodnoty klidové srdeční frekvence – soubor B

Při vstupním měření byla zjištěna průměrná hodnota srdeční frekvence 89 pulsů za minutu. Předpokládala jsem, že půjde u souboru B o snadno ovlivnitelnou hodnotu. Myslela jsem si, že se mi ji podaří i přes kratší dobu trvání daného programu zlepšit. Avšak je patrné, že opak je pravdou. Lze snadno a bez okolků říci, že zde neměl daný program absolutně žádný vliv na klidovou srdeční frekvenci probandů. Tato hodnota zůstala prakticky nezměněna, ba po přesnějším určení byla lehce zhoršena při druhém měření. Výstupní hodnota srdeční frekvence klesla o 2 pulsy v porovnání se vstupním měření. Vysoké hodnoty lze přisoudit k nervozitě probandů, očekávání a komplexně tedy i k psychickému rozpoložení jednotlivých probandů.

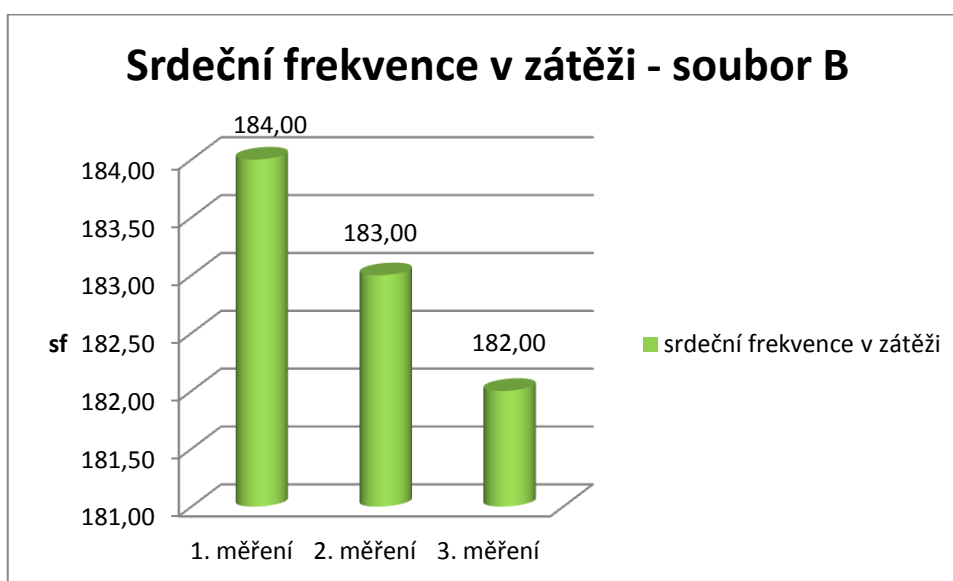
Třetí měřenou hodnotou byl krevní tlak. Sledován byl systolický i diastolický krevní tlak. Výsledky průměrných hodnot jsou zaznamenány v Grafu č. 8.



**Graf č. 8:** Průměrné hodnoty krevního tlaku – soubor B

Získané hodnoty nám poukazují na postupné zvyšování krevního tlaku. Jedná se o parametr, u kterého nebyl předpoklad výrazné změny. Tento předpoklad se u souboru B potvrdil. Daná proměnná je snadno ovlivnitelná faktory, se kterými se probandí mohou denně setkávat. Za zmínku stojí například denní doba, stav fyzické a psychické pohody. Myslím tedy, že daný intervenční pohybový program neměl vliv na změnu této hodnoty.

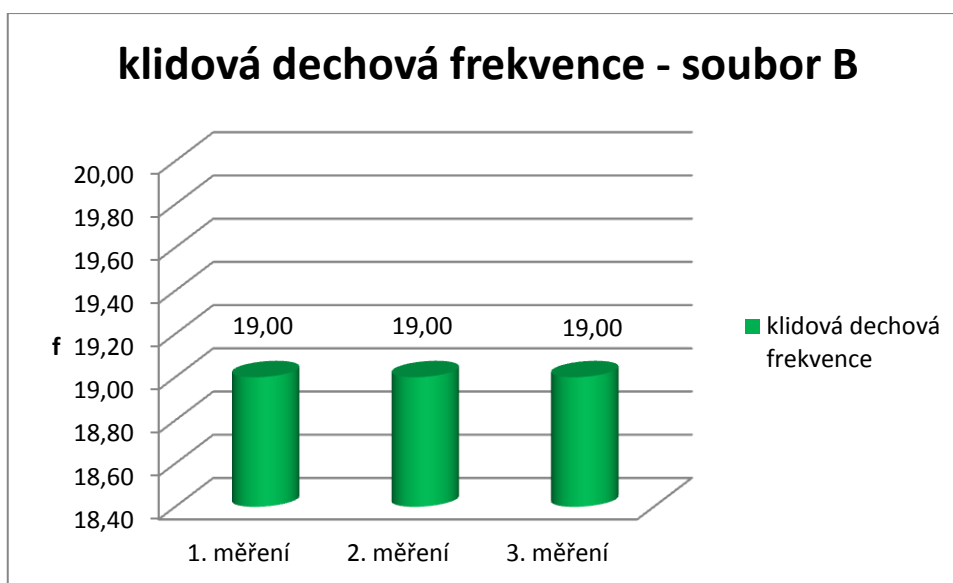
Jako čtvrtá hodnota u probandů byla měřena srdeční frekvence v zátěži. Výsledky viz Graf č. 9.



**Graf č. 9:** Průměrná hodnota srdeční frekvence v zátěži – soubor B

Při vstupním měření byla za pomoci sporttestru naměřena hodnota 184 pulsů za minutu. Postupně se tato hodnota snižovala o jeden puls. Dlouhodobým působením intervenčního pohybového programu a také tím, že by si probandi zvykli jak na edukátora, tak na dané požadavky by se dalo předpokládat postupné zlepšení tepové frekvence v zátěži.

Pátou měřenou hodnotou zdravotního stavu byla klidová dechová frekvence. V Grafu č. 10 jsou zaznamenány průměrné hodnoty klidové dechové frekvence u souboru B po dobu intervenčního pohybového programu.



**Graf č. 10:** Průměrná hodnota klidové dechové frekvence – soubor B

Průměrná dechová frekvence po dobu všech měření u souboru B se nezměnila. Jednoznačně lze určit dané naměřené hodnoty za normální. Intervenční pohybový program v rámci této hodnoty neměl žádný vliv na zúčastněné probandy. Do programu, byla zařazena i dechová cvičení, která měla zlepšit klidovou dechovou frekvenci probandů. U tohoto parametru jsem nezaznamenala žádné změny. Hodnoty by se mohly zlepšit za předpokladu intenzivnějšího intervenčního programu, který by byl zaměřen na jógu a dechová cvičení.



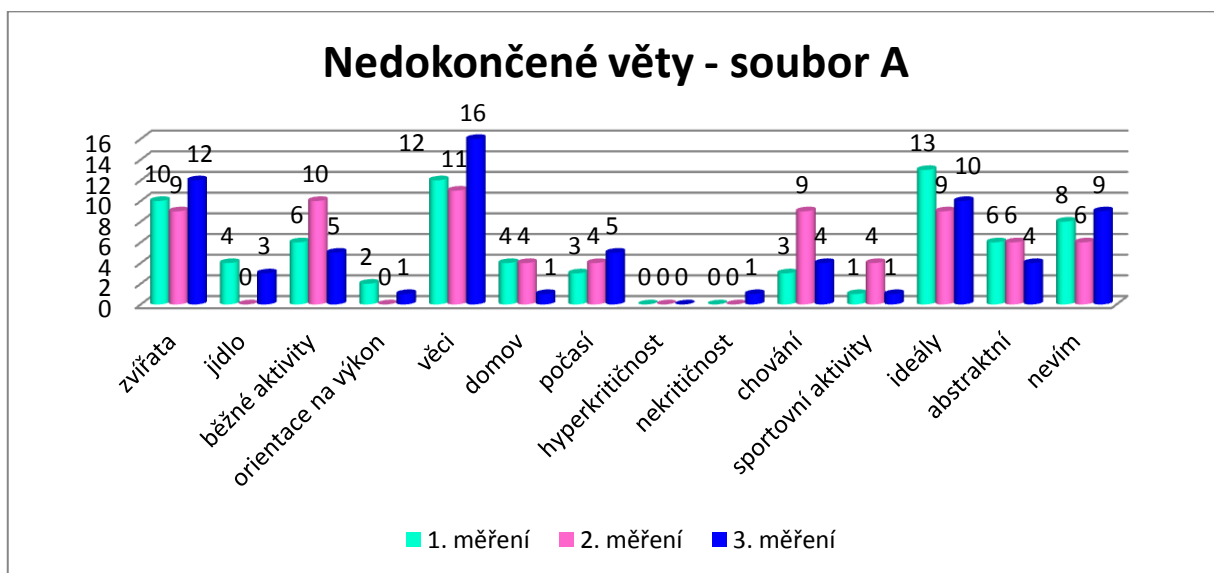
## 5.3 Výsledky a diskuze k parametrům hodnotové orientace

V této části bakalářské práce jsou vyhodnoceny testy hodnotové orientace. Jednotlivé testy byly probandům předkládány k vyplnění 3x za dobu trvání intervenčního pohybového programu. Výsledky z testování hodnotové orientace jsou zpracovány v jednotlivých grafech.

### 5.3.1 Výsledky a diskuze k nedokončeným větám souboru A,B

Nedokončené věty se skládají z 9 otázek, kdy proband musí doplnit větu. Součástí testu jsou tři kouzelná přání. V tomto případě edukant napíše 3 přání, která jsou pro něj důležitá a chtěl by dosáhnout jejich splnitelnosti. Testy byly aplikovány za klidových podmínek v sedě. Edukanti vyplňovali testy sami, ovšem pokud to bylo možné. Ve výjimečných případech asistoval odborný pracovník či vychovatel. Probandi tyto testy vyplňovali třikrát, za dobu trvání intervenčního pohybového programu.

#### Diskuze k nedokončeným větám souboru A



Graf č. 11: Nedokončené věty – soubor A

Graf č. 11 znázorňuje vývoj nedokončených vět po dobu trvání tříměsíčního intervenčního pohybového programu. Dále v textu budu porovnávat pouze vstupní a výstupní hodnoty z důvodu přehlednosti. Kategorie hyperkritičnost nebyla u souboru A vůbec zastoupena, kdy hlavním důvodem je to, že lidé s mentální disabilitou nejsou

ke své osobě kritičtí. Nekritičnost byla zaznamenána pouze jednou při výstupním dotazování.

Zvířata byla značně obsazenou kategorií. Při vstupním dotazování edukanti tuto možnost zvolili desetkrát a při výstupním dotazování dvanáctkrát. Myslím si, že pro osoby s mentálním postižením jsou zvířata důležitým faktorem pro vývoj jejich osobnosti. U autistů pozvolným a dlouhodobým působením může kontakt se zvířetem plnit roli prostředníka mezi jejich světem a okolím.

Kategorie jídlo byla uvedena menším počtem edukantů, kdy vstupní dotazování činilo hodnotu čtyři. Hodnota tři poukazuje na výstupní dotazování v této kategorii. Tato hodnota mohla být ovlivněna aktuálními potřebami edukanta či orientací na jídlo jako prvek odměny.

Více edukantů uvádělo činnosti spojené s kategorií běžné aktivity. Předpokládám, že hlavním důvodem proč je to tak, jsou činnosti spojené s domovem a volnočasové aktivity, na které se edukant těší po skončení vyučování.

Méně zastoupenou kategorií je orientace na výkon, kdy vstupní dotazování poukazuje na hodnotu dva a u závěrečného dotazování je tato hodnota zastoupena pouze jednou. Hlavním důvodem je to, že probandi s mentální disabilitou mají menší tendenci něco dokázat či dokončit. K naplnění svých potřeb potřebují lidé s mentálním postižením podporu a otevřenost společnosti.

Věci byly kategorií, která byla značně zvolená edukanty jak při vstupním, tak výstupním dotazování. Probandi mají touhu vlastnit věci, které vidí například v televizních reklamách.

Kategorie domov je méně zastoupenou veličinou. Myslím si, že tato hodnota je ovlivněna především celkovým rozpoložením edukanta v daném dnu a v prostředí, ve kterém se nachází. Další možností je to, že proband se chce stýkat s více lidmi a chce navazovat nová přátelství.

Kategorie počasí byla zmíněna u probandů na začátku dotazování třikrát a v konečném dotazování pětkrát. Myslím si, že tato hodnota byla ovlivněna především klimatickými podmínkami, které panovali v době dotazování. Počasí může celkově ovlivnit rozpoložení a chování probanda.

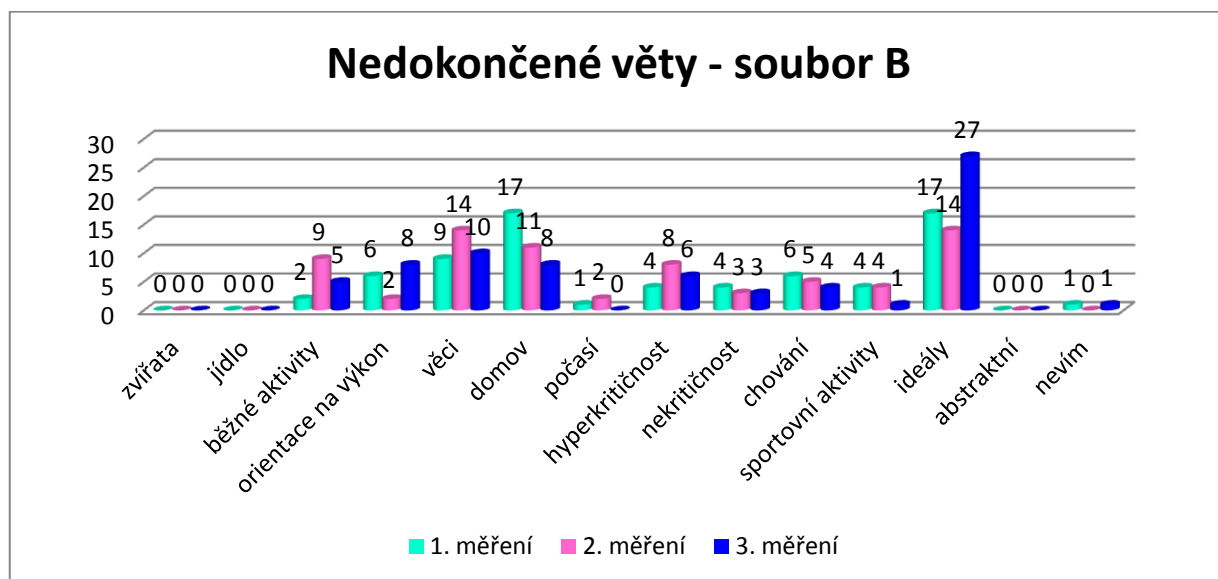
Méně obsazenou kategorií se stalo chování. Velmi málo se vyskytovaly v prožitcích obsahy týkající se způsobu chování. Při vstupním dotazování byla tato možnost zvolena třikrát a při výstupních testech čtyřikrát.

Sportovní aktivity byly velmi málo obsazenou kategorií. Nejvíce zastoupenou kategorií jsou ideály. Každý proband má své představy a ideály, které ho provázejí celý jeho život.

Abstraktní a nevím byly kategorie poměrně stejně obsazené. Tyto výsledky jsem předpokládala z důvodu intelektové odlišnosti od běžné populace. Skupiny osob s mentálním postižením prožívají intenzivní vnitřní život.

Pro potřeby mého výzkumu jsem stanovené kategorie dle Válkové (2000) ještě rozdělila dle Kursové (2007) do dvou skupin. Tedy na pozitivní (1, 3, 4, 6, 10, 11 a 12) a negativní (2, 5, 7, 8, 9, 13 a 14). Po sečtení všech pozitivních skupin při vstupním dotazování jsem dospěla k výsledku 41, kdy součet této skupiny při závěrečném dotazování klesl na hodnotu 36. Je tedy patrné, že pozitivní skupina se zhoršila. I u negativní skupiny došlo ke zhoršení. Vstupní výsledek byl 33 a výstupní 38. Mohu tedy říci, že intervenční pohybový program v testu nedokončených vět u dětí s mentální disabilitou neobstál.

### Diskuze k nedokončeným větám souboru B



Graf č. 12: Nedokončené věty – soubor B

Z Grafu č. 12 je patrné, že kategorie zvířata, jídlo a abstraktní nebyly probandy ani jednou zvoleny. Myslím si, že tyto kategorie jsou pro probandy méně podstatné pro jejich současnou situaci.

Samotnou kategorii jídlo probandi neuvodli z důvodu dostatečného stravování v rámci školy a internátu.

Běžné aktivity byly zvoleny dvakrát při vstupním dotazování a při závěrečném dotazování byla tato kategorie zastoupena pětikrát. Myslím si, že tato kategorie stoupla z důvodu nižší časové dotace v rámci volnočasových aktivit probandů.

Tendenci něco dokázat či něčeho dosáhnout bylo zaznamenáno šestkrát. Při závěrečném hodnocení tato hodnota stoupla o dvě zastoupení. Myslím si, že díky programu se projevila v edukantech cílevědomost a možnost dosažení úspěchu.

Více zastoupenou kategorií tvoří věci. Při prvním měření byla tato kategorie zastoupena celkem devětkrát. Postupně se tento parametr zvyšoval. Hlavní důvod je ten, že probandi mohou strádat po materiální stránce, jelikož jsou ze sociálně slabších rodin. Mají tendenci vlastnit drahé věci, které si nemouhou v současné době dovolit.

Daší kategorií byl domov. Je viditelné, že probandi by rádi přebývali doma se svojí rodinou. Domov se stal druhou nejvíce obsazenou kategorií.

Kategorie počasí byla zmíněna u probandů na začátku dotazování jednou a v průběžném dotazování dvakrát. Myslím si, že tato hodnota byla ovlivněna především klimatickými podmínkami, které panovali v době dotazování.

Hyperkritičnost byla zastoupena při vstupním dotazování čtyřikrát. Při závěrečném dotazování tento parametr stoupl o dvě zastoupení. Myslím si, že hyperkritičností trpí probandi z důvodu pocitu méněcennosti.

Nekritičnost byla zvolena při vstupním měření čtyřikrát u ostatních dvou měření pouze třikrát.

Kategorie chování byla již zastoupena méně. Postupným dotazováním v průběhu intervenčního pohybového programu tato kategorie klesla.

Další méně zastoupenou kategorií byly sportovní aktivity. Hlavním důvodem by mohl být dostatečný přísun pohybové aktivity jak ze strany školského systému, tak ze strany internátního zařízení, kde probandi bydleli.

Nejvíce zastoupenou kategorií jsou ideály. Musím říci, že tento výsledek jsem předpokládala. Každý proband má své ideály, které jsou pro něj typické a charakteristické.

Kategorie nevím byla zastoupena pouze jednou ve vstupním a výstupním dotazování. Je viditelné, že probandi ze souboru B si intenzivně uvědomují svoji osobnost.

Jak již bylo zmíněno, pro potřeby mého výzkumu jsem stanovené kategorie dle Válkové (2000) ještě rozdělila dle Kursové (2007) do dvou skupin, na pozitivní a negativní. Po sečtení všech pozitivních skupin při vstupním dotazování jsem dospěla

k výsledku 52, kdy součet této skupiny při závěrečném dotazování se zvýšil na 53. Je tedy patrné, že u pozitivní skupiny došlo ke zlepšení. U negativní skupiny došlo ke zhoršení. Vstupní výsledek byl 19 a výstupní 20. Mohu tedy říci, že intervenční pohybový program v testu nedokončených vět u dětí se sluchovou disabilitou působil kladně na pozitivní skupiny nedokončených vět.

### **5.3.2 Výsledky a diskuze k projektivnímu testu sebepojetí souboru A,B**

Projektivní test sebepojetí (Davidov 2001) byl aplikován na oba dva soubory. Vždy ho edukanti vyplňovali na začátku intervenčního programu, uprostřed a na konci. Test se skládal z postavy, na které měli edukanti znázornit část těla, se kterou jsou nespokojeni a rádi by ji na sobě změnili. Cílem bylo zjistit, zda intervenční pohybový program má vliv na probanda v projektivním testu sebepojetí.

#### **Diskuze k projektivnímu testu sebepojetí u souboru A :**

U souboru A byl tento test velmi špatně přijat edukanty. V Příloze č. VIII dokládám ukázkou třech vyplněných testů ze vstupního a závěrečného testování. Edukanti se středně těžkou mentální retardací nebyli schopni pochopit a zrealizovat zadaný úkol. Vždy postavu celou zakreslili, nebo ji vymalovali. I edukant s lehkou mentální retardací pouze postavu vymaloval. Tento postup se opakoval pokaždé, když edukanti dostali za úkol vymalovat část těla, kterou by chtěli na sobě změnit.

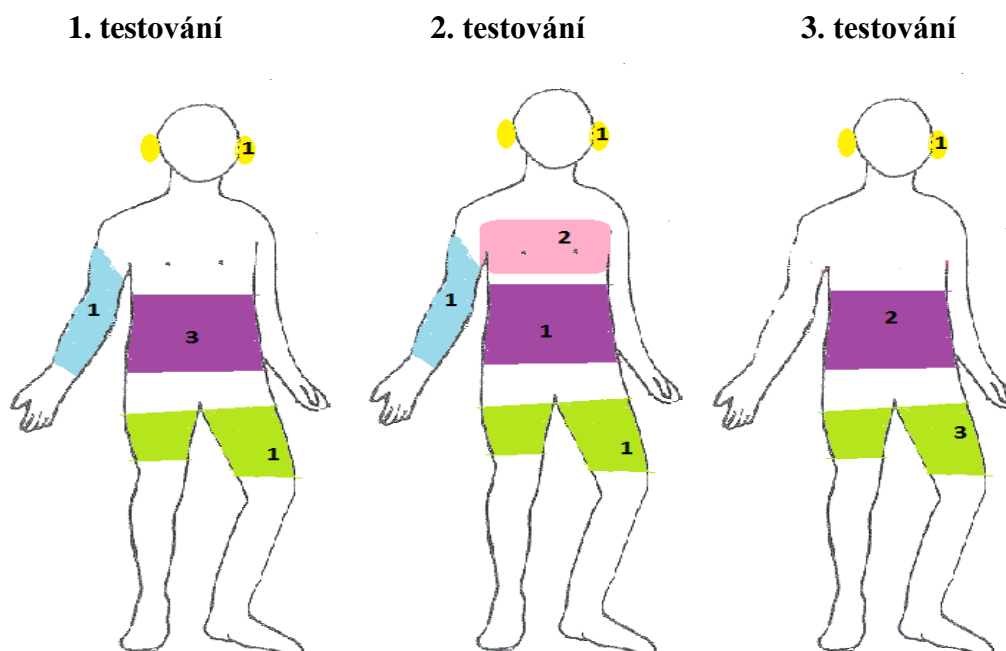
Edukanti k vybarvení postavy používali především barvy syté v odstínech červené a oranžové. U některých edukantů byla použita zelená barva v kombinaci s modrou. Myslím si, že červenou barvu edukanti volili z důvodu oslabení osobnosti, kdy tato barva může signalizovat ohrožení. Na druhou stranu barva poukazuje na životní sílu edukanta. Musím brát na vědomí i oranžovou barvu, kterou také edukanti použili v kombinaci s červenou barvou. Oranžová barva je symbolem optimismu a radosti ze života. Myslím si že, u edukantů s mentální retardací vyvolává tato barva pocit klidu a uspokojení. Edukant s lehkou mentální retardací použil modrou, zelenou a červenou barvu. Modrá barva je protipólem červené. Tato barva má uklidňující účinky a představuje něhu a věrnost. Edukant také zvolil barvu zelenou, která představuje naději a bezpečí. Zmíněné barvy se u edukantů opakovaly při každém zadání tohoto testu. Myslím si, že by bylo vhodné tento test vyřadit a nahradit ho jiným, který by

nebyl pro edukanty s mentální retardací tak náročný. Nezaznamenala jsem žádné změny za dobu trvání intervenčního programu v závislosti na aplikování testu sebepojetí.

### **Diskuze k projektivnímu testu sebepojetí u souboru B :**

U souboru B byl tento test snadněji aplikovatelný. Vždy mi byla nápomocna vychovatelka, která přetlumočila zadání testu edukantům do znakové řeči. Na obrázku č.1 jsou znázorněny jednotlivé části těla, které probandi uvedli po dobu tříměsíčního trvání intervenčního pohybového programu.

### **Test sebepojetí – soubor B**



**Obrázek č. 1:** Test sebepojetí – soubor B

Z Obrázku č.1 je patrné, že při prvním testování tři edukanti uvedli abdominální část těla, kterou by na sobě rádi změnili. Toto část byla především volena dívkami. Myslím si, že hlavním důvodem je to, že v současné době je ideál krásy ploché a vypracované břicho. Každá dívka se chce přiblížit trendům společnosti. Zbylí 3 edukanti uvedli stehna, paže a uši. Byla jsem velice překvapena, že jeden z edukantů označil uši. Myslím si, že tato volba signalizovala jeho sluchovou disabilitu, se kterou se velmi těžko vyrovnává.

Již při průběžné aplikaci testu viz Obrázek č.1 klesl počet abdominální části těla o dva edukanty. Dále edukanti uváděli stehna, paže a uši. Dva edukanti uvedli prsa. Uši znázornil vždy ten samý edukant.

U třetího testování dva edukanti uvedli abdominální část těla. Po srovnání vstupních a výstupních testů došlo ke zlepšení parametru v oblasti abdominální části. Myslím si, že tento parametr byl ovlivněn intervenčním pohybovým programem. Součástí programu byly cviky na posílení a formování této části těla. Tři edukanti v závěrečném testování uvedli, že by rádi změnili stehna. Myslím si, že delším působením programu by se docílilo zlepšení a edukanti by neuváděli stehenní část těla. Jeden z edukantů opět zakreslil do postavy uši. Tuto část těla nemohl nijak ovlivnit připravený intervenční pohybový program. Tento edukant se nemůže vyrovat se svojí sluchovou disabilitou. Naznačuje tím, že by velmi rád byl naprosto zdravý. Myslím si, že připravený pohybový program měl pozitivní vliv jak na psychickou stránku edukanta, tak na fyzickou zdatnost.

### **5.3.3 Výsledky a diskuze ke kategoriální škále adaptivního-maladaptivního chování u souboru A,B**

Adaptivní-maladaptivní chování bylo hodnoceno škálou „Reiss Screen Behavior“ (Weiss, 1986). Škála obsahovala 38 položek, kdy každá z položek znázorňovala projev chování probanda. Každý projev je zařazován dle daných kritérií. Vše je rozděleno do třístupňové kategorie – zda je tato položka u edukanta bezproblémová, působí problémy či způsobuje velké problémy. Základem vyhodnocení tohoto testu jsou hrubé součty v 38 předložených položkách. Tento test byl vyplňován odbornými pracovníky instituce. Zvolila jsem tento postup z důvodu, že odborní pracovníci své klienty lépe znají a mají s nimi dlouhodobější zkušenosti. Pokud bych vyplňovala tento test dle vlastního mínění mohly by být výsledky zkreslené. Pro lepší přehlednost jsem vyhodnotila pouze vstupní a výstupní testy kategoriální škály maladaptivního chování. Vše jsem sjednotila do přehledných tabulek.

#### **Diskuze ke kategoriální škále maladaptivního chování u souboru A**

V této části budu komentovat pouze získané výsledky z kategoriální škály maladaptivního chování u probandů s mentální disabilitou. Dále pracuji jen s výsledky vstupního a výstupního měření viz Tabulka č. 11.

**Tabulka č. 11:** Vyhodnocení kategoriální škály maladaptivního chování – soubor A

Projev chování	Probandi – souboru A												Skóre souboru	
	1.		2.		3.		4.		5.		6.		V	Z
	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z		
Agresivní	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2
Úzkostný	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	10	8
Vyžadující pozornost	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	11	9
Soustředěný na tělo	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Stěžuje si	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	10	8
Zmatené myšlení	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	8	8
Plačtivé období	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	4
Podléhá přeludům	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Závislý	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	8	6
Destruktivní	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
Návyk D-A-K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Problém s jídlem	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4
Opakování	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	8	8
Radostný	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Bázlivý	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	9	8
Halucinace	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Nepřátelský	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Impulsivní	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	8	8
Nepozorný	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	13	11
Utlumený	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Neprosazující se	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	13	13
Schraňující věci	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	5	5
Nadměrně aktivní	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4
Přehnaně citlivý	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	10	4
Paranoidní	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Regresivní chování	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Smutný	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	8	6
Sebepoškozování	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sebestim. aktivity	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sexuální problémy	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
Potíže se spánkem	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	4
Nepřim. soc. vztahy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Krádeže	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sebevražedné tend.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Výbuch hněvu	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	9	9
Unavitelný	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	8	8
Tik	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2
Uzavřený	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	6	4
<b>Hrubé skóre</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>179</b>	<b>154</b>

Pozn:

V – vstupní měření

Z – závěrečné měření



U tohoto souboru viz Tabulka č. 11 došlo k viditelným změnám chování, díky působení tříměsíčního intervenčního pohybového programu. U probanda číslo jedna se skóre zlepšilo o osm bodů. Projev chování se zlepšil v kategoriích – stěžuje si, problém s jídlem, bázlivost, nepřátelský. O šest bodů bylo zlepšeno skóre probanda číslo dvě. Byly zaznamenány změny v oblasti agresivity, kdy došlo ke snížení tohoto parametru. Dále bylo zaznamenáno zlepšení v oblasti závislosti a uzavřenosti probanda. U probanda číslo tři došlo ke změnám chování v oblasti impulsivní a přehnaně citlivý. Celkové skóre bylo sníženo o čtyři body. Proband číslo čtyři vylepšil své skóre z dvaceti tří bodů na sedmnáct. Změny chování se projevíly v kategoriích úzkostný, smutný a přehnaně citlivý. Skóre u probanda číslo pět se vylepšilo o dva body a to v oblasti nepozornosti a vyžadující pozornost. Poslední proband měl na začátku a na konci testování dvacet sedm bodů, došlo tedy k nulové změně v projevu chování.

Soubor A jako celek v testu maladaptivního chování odstál pozitivně. Tento výsledek jsem neočekávala. Byla jsem velmi překvapena, že jsem dosáhla za tak krátkou dobu u probandů změn chování. Po sečtení jednotlivých kategorií jsem dospěla k závěru, že při prvním šetření soubor A dosáhl 179 bodů, kdy závěrečné šetření bylo 154. Rozdíl mezi vstupním a výstupním měřením činí tedy 25 bodů. Z 36 možných kategorií se probandi zlepšili ve dvanácti položkách. Za největší úspěch považuji zlepšení v následujících kategoriích: uzavřený, nepřátelský, agresivní, smutný a nepozorný. Mohu tedy říci, že celkový intervenční program působil na edukanty podle získaných výsledků pozitivně. Edukanti byli vystaveni různým nárokům a požadavkům ze strany edukátora, kterým se museli přizpůsobit.

### **Diskuze ke kategoriální škále maladaptivního chování u souboru B**

Opět v této části práce budu komentovat pouze získané výsledky z kategoriální škály maladaptivního chování u probandů se sluchovou disabilitou. Veškeré získané výsledky jsou zaznamenány v tabulce níže, viz Tabulka č.12. Dále pracuji jen s výsledky vstupního a výstupního dotazování.

**Tabulka č. 12:** Vyhodnocení kategoriální škály maladaptivního chování – soubor B

Projev chování	Probandi – souboru B												Skóre souboru	
	1.		2.		3.		4.		5.		6.		V	Z
	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z	V	Z		
Agresivní	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Úzkostný	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	4
Vyžadující pozornost	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	8	4
Soustředěný na tělo	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Stěžuje si	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2
Zmatené myšlení	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Plačtivé období	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	2
Podléhá přeludům	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Závislý	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	10	8
Destruktivní	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
Návyk D-A-K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Problém s jídlem	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	8	6
Opakování	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Radostný	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
Bázlivý	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	8	8
Halucinace	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Neprátelský	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Impulsivní	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	10	10
Nepozorný	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	13	4
Utlumený	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Neprosazující se	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	8	4
Schraňující věci	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5
Nadměrně aktivní	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2
Přehnaně citlivý	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	10	4
Paranoidní	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Regresivní chování	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Smutný	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	10	4
Sebepoškozování	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sebestim. aktivity	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sexuální problémy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Potíže se spánkem	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	2
Nepřim. soc. vztahy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Krádeže	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Sebevražedné tend.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Výbuch hněvu	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	9	8
Unavitelný	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	8	8
Tik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Uzavřený	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	8	6
<b>Hrubé skóre</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>145</b>	<b>105</b>

Pozn:

V – vstupní měření

Z – závěrečné měření

U souboru B jsou také viditelné změny na projevu chování jednotlivých probandů viz Tabulka č. 12. Vstupní výsledek u probanda číslo jedna činil třicet tři bodů, kdy v závěrečném hodnocení tato hodnota klesla o třináct bodů. Zlepšilo se chování probanda v oblastech – vyžadující pozornost, stěžuje si, plačtivé období, problém s jídlem, nepozorný, přehnaně citlivý a smutný. Myslím si, že tohoto probanda intervenční pohybový program pozitivně ovlivnil ve všech svých směrech a benefitech, které program skrýval. U probanda číslo dvě došlo pouze ke změně chování v kategoriích uzavřený, neprosazující se, nepozorný a závislý. Skóre u probanda číslo tři činilo při vstupním měření dvacet čtyři bodů. Tento výsledek klesl při závěrečném měření na devatenáct bodů. Byly zaznamenány změny v oblastech – potíže se spánkem, přehnaně citlivý a nepozorný. U probanda číslo čtyři jsem zaznamenala zlepšení v kategoriích smutný, problém s jídlem a vyžadující pozornost. Proband číslo pět při vstupním měření dosáhl osmnácti bodů. Tato hodnota se v závěrečném vyhodnocování změnila na šesnáct bodů, kdy došlo ke zhoršení kategorie impulsivnost. Šestý edukant zlepšil své projevy chování v kategoriích – výbuch hněvu, smutný, nepozorný a impulsivní. Každá z hodnot byla snížena o jeden bod.

Po sečtení všech kategorií u souboru B jsem dospěla k závěru, že rozdíl mezi vstupním a výstupním šetřením byl čtyřicet bodů. Takový rozdíl jsem neočekávala. Myslím si, že intervenční pohybový program měl vliv na změnu chování probanda, ale ne tak vysokou. Výsledky mohou být zkráceny výpovědí odborného asistenta, který test vyplňoval. Největší změnu chování jsem zaznamenala v kategoriích : nepozorný, smutný a přehnaně citlivý. Každý proband musel dodržovat určitá pravidla, která mu byla předem stanovena. Hlavním prvkem programu byla disciplína, která mohla vést i ke zlepšení jednotlivých projevů chování.

## 6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce bylo vypracovat intervenční pohybový program, který by kladně působil na fyzický a sociální rozvoj probanda. Výzkum byl směřován na probandy s mentální a sluchovou disabilitou ve věku 8-15 let. U těchto dvou souborů byly aplikovány testy jak na zdravotní stav probanda, tak na parametry hodnotové orientace. Úspěšnost intervenčního pohybového programu byla posouzena testy, které byly aplikovány v průběhu tříměsíčního šetření. Pro bakalářskou práci byly stanoveny dvě výzkumné otázky.

### **Odpověď na výzkumnou otázku č. 1:**

První otázka byla, zda má intervenční pohybový program vliv na zdravotní stav probanda. Dle získaných dat a výsledků, mohu na tuto otázku odpovědět kladně. U souboru A i B došlo alespoň k nepatrnému zlepšení u měřených parametrů zdravotního stavu probanda. Pouze u souboru B nebyl zlepšen parametr klidové dechové frekvence, který zůstal stejný jako při vstupním měření. Domnívám se, že mělo být v programu pro soubor B zahrnuto více dechových či jógových prvků. Dále u souboru B byl nepatrně zhoršen krevní tlak. Ze všech získaných výsledků však mohu říci, že aplikovaný intervenční pohybový program měl pozitivní vliv na zdravotní stav probandů.

### **Odpověď na výzkumnou otázku č. 2:**

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na hodnotovou orientaci, kde jsem zjišťovala zda dojde ke změnám v této oblasti. Abych si mohla odpovědět na tuto otázku musela jsem během tří měsíců aplikovat tyto testy : nedokončené věty, dotazník kvality života, test sebepojetí a test maladaptivního chování. Mohu již říci, že výsledky těchto testů dopadly příznivě u obou testovaných souborů. Dotazník kvality života jsem nevedla z důvodu rozsáhlosti bakalářské práce a také z důvodu, aby nebyl překročen limit stran, který byl stanoven v zadání. Z nedokončených vět u souboru A viz Graf č. 11 vyplývá, že nejvíce proměnlivou kategorií byly věci. Hlavním důvodem je to, že probandi s mentální disabilitou mají touhu vlastnit například nějakou věc. Ovšem u souboru B viz Graf číslo 12 nejvíce obsazenou kategorií se staly ideály. Výsledek, se dal předpokládat především u probandů se sluchovou disabilitou. Každý z probandů má své ideály. Tento výsledek se pojí na fakt, že všichni zúčastnění probandi ze souboru B jsou ze sociálně slabších rodin. Samotný test sebepojetí byl velmi těžce aplikován na souboru A. Probandi s mentální disabilitou nebyli schopni pochopit zadání

testu. Proto u souboru A byly alespoň vyhodnoceny barvy. Proto bych tento test doporučovala u dětí s mentální disabilitou vynechat či ho nahradit například vymalováním mandal. Výsledky získané z testů sebepojetí u souboru B mohu zhodnotit kladně. Každé testování prokázalo, že intervenční pohybový program měl vliv na tento parametr, vždy došlo ke změně volby partií těla u probandů. Test maladaptivního chování se stal posledním faktorem pro zjištění hodnotové orientace u probandů. Získaná a vyhodnocená data dokazují, že u souboru A i B došlo ke změně chování. Pozorováním bylo zjištěno, že během intervenčního pohybového programu docházelo ke zlepšení komunikace a spolupráce mezi probandy.

Z celkově zjištěných výsledků jsem dospěla k závěru, že sestavený intervenční pohybový program měl pozitivní vliv na probandy s mentální i sluchovou disabilitou. Domnívám se, že tříměsíční trvání programu je velmi nedostatečnou dobou, pro to aby bylo možno adekvátně posoudit zdravotní stav či hodnotovou orientaci. Pro dosažení lepších výsledků bych doporučovala alespoň půlroční trvání intervenčního programu, kdy by program probíhal dvakrát týdně po 90minutové dotaci.

U probandů s mentální disabilitou se mi potvrdil fakt, že vhodně zvolenou pohybovou aktivitou jsou psychomotorické hry, které jsou doprovázené hudbou. Další důležitou složkou pohybové aktivity u dětí s mentální disabilitou je použití netradičních pomůcek. Blahutková (2003) charakterizuje psychomotoriku jako formu pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Samotná psychomotorika se liší od běžných her tím, že vítězem je každý kdo se zúčastní. U probandů se sluchovou disabilitou jsem se snažila, aby psychomotorické hry se staly pouze doplňkem edukačních hodin. Každá hodina byla zaměřena na jiný druh pohybové aktivity či sportu. Domnívám se, že takto zvolený program dokázal probandy zaujmout a probudit v jejich nitru kladný vztah k pohybové aktivitě.

## **7 ZÁVĚR**

Závěrem bych chtěla říci, že intervenční pohybový program poukázal na to, že i lidé s rozdílnou disabilitou jsou schopni si zlepšit svou fyzickou kondici a naučit se spolupracovat jak s edukátorem, tak se svými vrstevníky. Sestavený model může pomoci vychovatelům a odborným pracovníkům při realizaci volnočasových či sportovních aktivit. V současné době je sport a pohybová aktivita socializačním prvkem nejen u zdravých, ale i u lidí s různými druhy postižení. Věřím, že v institucích, kde jsem aplikovala svůj intervenční pohybový program, došlo alespoň k minimální změně názoru vychovatelek či odborných pracovníků na pohybovou aktivitu zaměřenou na děti s disabilitou.

## 8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 80-717-8463-X.

DUŠKOVÁ, Diana, Vladislav MUŽÍK a Hana ŠERÁKOVÁ. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: (náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 70 s. Na pomoc pedagogické praxi. ISBN 80-210-3533-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000, 95 s. ISBN 80-729-0005-6.

JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 180 s. ISBN 978-802-4427-386.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Pohybové hry pro děti zdravé i postižené*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 93 s. ISBN 80-244-0588-1.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Zábavná cvičení s mentálně postiženými*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1997, 43 s. ISBN 80-706-7703-1.

KRATOCHVÍLOVÁ, Jana, Jiří HAVEL a Hana FILOVÁ. *Sebehodnocení inkluzivního prostředí na 1. stupni základních škol: analytická studie - výsledky Rámce pro sebehodnocení podmínek vzdělávání*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 99 s. ISBN 978-802-1049-482.

KREJČÍŘOVÁ, Olga. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Eteria, 2002, 127 s. ISBN 80-238-8729-7.

KURSOVÁ, Vlasta. *Rozvoj zdraví a integrace osob s mentálním postižením pomocí cílených pohybových aktivit: ověřený intervenční pohybový program*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009, 225 s. ISBN 978-80-7394-198-7.

LANGER, Stanislav. *Mentální retardace: etiologie, diagnostika, profesiografie, výchova*. 3. přepracované vyd. Hradec Králové: Kotva, 1996, 273 s. ISBN 80-900-2548-X.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

MÜLLER, Oldřich. *Lehká mentální retardace v pedagogickopsychologickém kontextu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, c2001, 87 s. ISBN 80-244-0207-6.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 135 s. ISBN 80-717-8712-4.

PFAFF, Jürgen. *Diagnostika pomocí barev*. Praha: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-093-4.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 160 s. ISBN 978-802-4717-333.

STRNADOVÁ, Věra. *Úvod do surdopedie*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2002, 63 s. Studijní texty pro distanční a kombinované studium. ISBN 80-708-3564-8.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2003, 187 s. ISBN 80-717-8821-X.



ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2006, 198 s. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-736-7060-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-717-8802-3.

VALENTA, Milan a Oldřich MÜLLER. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 2. vyd. Praha: Parta, 2004, 443 s. ISBN 80-732-0063-5.

VALENTA, Milan a Oldřich MÜLLER. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 1. vyd. Praha: Parta, 2003, 443 s. ISBN 80-732-0039-2.

VÁLKOVÁ, Hana. *Skutečnost nebo fikce?: socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2000, 64 s. ISBN 80-244-0117-7

VOTAVA, Jiří. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 207 s. ISBN 80-246-0708-5.

### **Internetové zdroje:**

Český paralympijský výbor. [www.paralympic.cz](http://www.paralympic.cz) [online]. [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: <http://www.paralympic.cz/historie/deaflympijske-hry/>

Český svaz mentálně postižených sportovců. [www.uzps.cz](http://www.uzps.cz) [online]. 2008 [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: [http://www.uzps.cz/svazy/csmps/sport\\_intelektove\\_postizenych/historie\\_a\\_soucasnost\\_sportu\\_ve\\_sвете/](http://www.uzps.cz/svazy/csmps/sport_intelektove_postizenych/historie_a_soucasnost_sportu_ve_sвете/)

Dobromysl. [www.dobromysl.cz](http://www.dobromysl.cz) [online]. [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=>

Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu. [www.planovanirodiny.cz](http://www.planovanirodiny.cz) [online].  
[cit. 2012-04-15]. Dostupné z:  
<http://www.planovanirodiny.cz/view.php?cisloclanku=2006101101>

Výživa dětí. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) [online]. 2011 [cit. 2012-04-23]. Dostupné z:  
<http://www.vyzivadeti.cz/poradenstvi/kalkulacka-bmi/>

**Bakalářské a diplomové práce:**

KOHOUTOVÁ, Eva. *Dostupnost, organizace a zdravotně - sociální benefity řízených pohybových aktivit dětí s disabilitou mentální, zrakovou a sluchovou*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

ČERNÝ, Lukáš. *Srovnání sportovních aktivit a zájmů osob se sluchovým a tělesným postižením na střední škole*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

## **9 SEZNAM ZKRATEK**

WHO	- World Health Organization
INAS-FID	- International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability
CISD	- International Committee of Sports for the Deaf
ILSHM	- Mezinárodní liga společností pro mentálně postižené
RTG	- Rentgenové záření
ZŠ	- Základní škola
MŠ	- Mateřská škola
PrŠ	- Praktická škola

## 10 PŘÍLOHY

### Seznam příloh:

- Příloha I. Popis testu člunkového běhu 10x5 metrů
- Příloha II. Nedokončené věty (Válková 2000)
- Příloha III. Nedokončené věty- výklad kategorií (Válková 2000)
- Příloha IV. Test sebepojetí (Davido 2001)
- Příloha V. Kategoriální škála maladaptivního chování (Válková 2000 )
- Příloha VI. Intervenční pohybový program – soubor A přípravy
- Příloha VII. Intervenční pohybový program – soubor B přípravy
- Příloha VIII. Test sebepojetí (postavy)– soubor A
- Příloha IX. Fotografie z intervenčního pohybového programu - soubor A
- Příloha X. Fotografie z intervenčního pohybového programu - soubor B

## **Příloha I. Popis testu člunkového běhu 10x5 metrů**

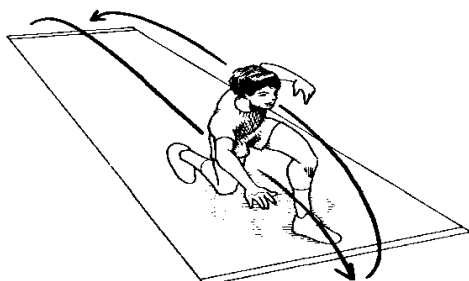
**Popis testu:** Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

**Zařízení:** Čistá a neklouzavá podlaha (např. gumový pás). Stopky. Měřicí pásmo. Křída nebo lepící páska. Dopravní kužele.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný zaujme polohu polovysokého startu. Na povel start rychle vyběhne směrem k protilehlé čáře a vrátí se zpět. Čáry označující úsek 5 m musí testovaný při běhu překročit oběma chodidly. Test se provádí bez přerušení a testovaný musí absolvovat pět cyklů (tam a zpět-jeden cyklus). Test se vykonává jedenkrát.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející na podlahu vyznačí křídou nebo lepící páskou dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 5 metrů. Obě čáry jsou dlouhé 1,20 m a na obou koncích čar jsou umístěné dopravní kužele. Zkoušející v průběhu testu kontroluje, jestli testovaný běží po vymezené dráze a jestli překračuje chodidly obě čáry. Nahlas počítá každý ukončený cyklus. Test končí, jakmile testovaný uběhne deset pětimetrových úseků a jakmile překročí jednou nohou cílovou čáru.

**Hodnocení:** Hodnotí se čas potřebný na vykonání deseti 5 m úseků. Čas je měřený s přesností na desetinu sekundy.



## **NEDOKONČENÉ VĚTY**

**(Válková 2000)**

**1. Rád(a) bych \_\_\_\_\_**

**2. Přeji si, abych \_\_\_\_\_**

**3. Kdybych tak \_\_\_\_\_**

**4. Doufám \_\_\_\_\_**

**5. Jsem \_\_\_\_\_**

**6. Nejradši bych \_\_\_\_\_**

**7. Nejlepší je, když \_\_\_\_\_**

**8. Lidé si myslí, že já \_\_\_\_\_**

**9. Někdy přemýšlím o \_\_\_\_\_**

**10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si:**

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

### **Příloha III. Nedokončené věty- výklad kategorií (Válková 2000)**

## **NEDOKONČENÉ VĚTY**

Výklad kategorií:

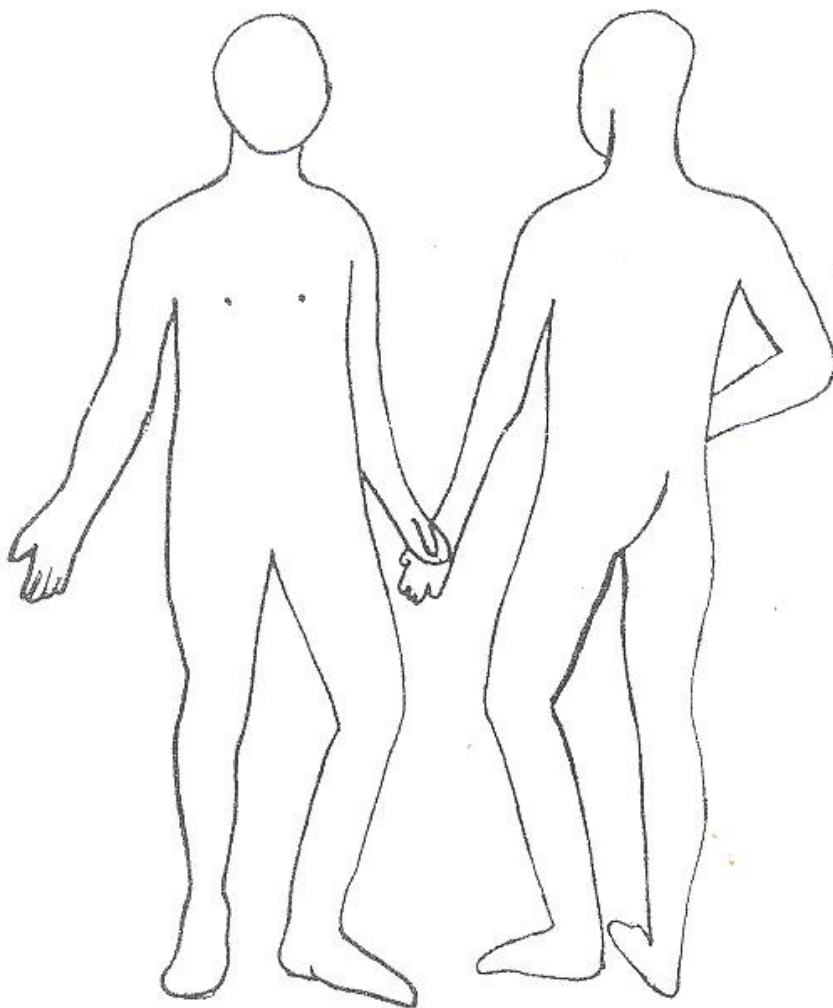
- ZVÍŘATA: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
- JÍDLO: (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblíbenosti, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
- AKTIVITY BĚŽNÉ: hlavně kreslení-malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebe-obsluhou, zábavou (jít na ples, pouť, diskotéku) odpočívat, spát.
- ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
- VĚCI: (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové-kouzelné (kouzelný prsten, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
- DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádobí a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
- POČASÍ: počasí, roční-denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
- HYPERKRITICHNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
- NEKRITICHNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
- CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
- AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
- IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou,

významnou osobností, něco vykouzlit (dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.

- ABSTRAKTNÍ: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějící myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.
- NEVÍM



**Příloha IV. Test sebepojetí (Davido 2001)**



## Příloha V. Kateriální škála maladaptivního chování (Válková 2000)

Legenda: **Není problém** – 1, **Problém** – 2, **Velký problém** – 3

Škála „RSB“	není problém		problém		velký problém	
Agresivní						
Úzkostný						
Vyžadující pozornost						
Soustředěný na tělo						
Stěžuje si						
Zmatené myšlení						
Plačtivé období						
Podléhá přeludům						
Závislý						
Destruktivní						
Návyk D-A-K						
Problém s jídlem						
Opakování						
Radostný						
Bázlivý						
Halucinace						
Nepřátelský						
Impulzivní						
Nepozorný						
Utlumený						
Neprosazující se						
Schraňující věci						
Nadměrně aktivní						
Přehnaně citlivý						
Paranoidní						
Regresivní chování						
Smutný						
Sebepoškozování						
Sebestimulační aktivity						
Sexuální problémy						
Potíže se spánkem						
Nepřímé sociální vztahy						
Krádeže						
Sebevražedné tendence						
Výbuchy hněvu						
Unavitelný						
Tik						
Uzavřen						

## Příloha VI. Intervenční pohybový program – soubor A přípravy

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 1 NA TÉMA „Seznamte se“

#### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s automasáží
- Výchovní : seznamovací hry
- Zdravotní : uvolnění celého těla, fyzická zdatnost

**Materiální zajištění:** karimatky, noviny, míč, štafetový kolík, přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
20min	<b>Úvodní seznamovací část:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li><li>2. Seznamovací hry<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Edukanti se mají za úkol pohybovat po tělocvičně a podat ruku co nejvíce spoluevičenců a představit se.</li><li>➤ Děti se pohybují v prostoru tělocvičny a na pokyn edukátora se navzájem představují například zdvořile, přátelsky, nesměle apod.</li><li>➤ Edukanty posadíme do kruhu na předem připravené karimatky. Děti si kutálí míč. Vždy před odkutálením míče řekne každé dítě jméno dítěte, kterému míč kutálí.</li></ul></li></ol>
20min	<b>Průpravná část: Zahřátí a rozvíčka</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hra na pavouky - zvolí se jeden pavouk (žák), který se bude pohybovat po čtyřech. Pokud se pavouk někoho dotkne, automaticky se stává pavoukem, který chytá další zúčastněné.</li><li>2. Papírový chodník - edukanti se rozdělí do družstev o stejném počtu osob. Vybíhá první z družstva, jehož úkolem je pomocí kladení papírů před sebe překonat celý úsek dráhy. Technika kladení je libovolná. Podmínkou je, aby se jedna nebo obě nohy závodníka celým chodidlem dotýkaly papíru. Konec trati je vyznačen metou, které se závodník dotkne, sebere papíry a běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další a postupuje stejným</li></ol>

způsobem.

### 3. Rozcvička:

- Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.
- Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty
- Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu
- Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně
- Stoj rozkročný – kroužení boků
- Stoj rozkročný – kroužky celým trupem
- Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena
- Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou
- Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu
- Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehů edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven
- Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.
- Protahování zadní strany stehů – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehů a chytit se za chodidla.
- Protahování zadní strany stehů – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupu podložky.
- Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.
- Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší,

	<p>lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Štafetové závody – žáci se rozdělí do 2 družstev. Každé družstvo dostane štafetový kolík, který si budou mezi sebou předávat. Úkolem každého člena z družstva je plnění úkolů zadaných od edukátora ( např. žabáci, raci, běh, kačenky.....).</li> <li>2. Krabí fotbal – vhodné pro počáteční lekce. Edukanti se rozdělí na dvě družstva, každé má svoji stranu a branku. Děti se pohybují po čtyřech břichem vzhůru.</li> <li>3. Překážková dráha – postaví se z nástrojů předmětů, které jsou k dispozici. Postupně se děti snaží překonat překážky, případně plnit zadané úkoly.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část : Relaxace a zhodnocení hodiny</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Automasáž: <ul style="list-style-type: none"> <li>Posadíme děti na koberec do pozice vadžra ásana (klek, sedíme na patách, trup a hlava vzpřímená, ruce spočívají na stehnech).</li> <li>➤ 3x hluboký nádech a výdech.</li> <li>➤ Třete dlaně o sebe – povzbuzení proudu energie.</li> <li>➤ Masáž jednotlivých prstů (palec - povzbuzení plic, ukazovák - tlusté střevo, prostředník - krevní oběh, srdce, prsteník - dýchání, trávení, malíček - srdce, tenké střevo).</li> <li>➤ Propleťte prsty obou rukou, obraťte dlaně ven, několikrát protáhněte paže.</li> <li>➤ Masírujte místo mezi palcem a ukazovákem.</li> <li>➤ Masírujte dlaň a zápěstí .</li> <li>➤ Proklepávejte paže – vnější stranu zdola nahoru, pak vnitřní stranu shora dolů.</li> <li>➤ Vytřepejte ruce.</li> <li>➤ Lehce pěstí proklepávejte hlavu kruhovými pohyby.</li> <li>➤ Masírujte si spánky.</li> <li>➤ Masírujte si uši - vidlice z ukazováku a prostředníku.</li> <li>➤ Přiložíme teplé dlaně na obličej.</li> <li>➤ Otáčejte hlavu shora dolů, zleva doprava a pak opačně.</li> <li>➤ Masírujte si a proklepávejte šíji, krk a ramena.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lehce sevřenými pěstmi poklepávejte na hrudník, hlasitě křičte hlásku jááááá.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ul>
--	---

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 2 NA TÉMA „Cvičení s kolíčky“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : použití netradičních pomůcek
- Výchovný : spolupráce ve dvojicích
- Zdravotní : zlepšení fyzické kondice, postřeh

**Materiální zajištění:** kolíky na prádlo, kelímky, noviny, provázek,

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Privítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Hry s kolíky <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukant si kolíky na prádlo sepne k sobě nohavice kalhot a pohybuje se vpřed.</li> <li>➤ Edukant přenáší na určitou vzdálenost libovolné předměty(noviny, kelímky, provázek..) pomocí kolíků, kterým předmět uchopí.</li> <li>➤ Edukant za pomoci kolíků a provázku vytvoří pás a táhne jej za sebou po zemi. Nesmí ztratit ani jeden kolík.</li> </ul> </li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část: Zahřátí a rozcvička</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> </ul> </li> </ol>

- Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.
  - Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.
  - Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.
  - Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.
  - Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.
  - Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.
  - Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.
  - Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.
  - Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.
2. Boj o liščí ocásek - honička při které má každý edukant vzadu na teplákách připevněn kolík, ovšem mimo honícího. Ten se snaží sebrat ostatním ocásek. Kdo přijde o svůj ocásek taktéž se snaží sebrat ocásek ostatním spoluhráčům.

<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cvičení ve dvojicích <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti ve dvojici bokem k sobě sepnou kolíčky (např. 8) části oblečení a pohybují se po tělocvičně.</li> <li>➤ Ve dvojici si edukanti sepnou nohavice u kalhot kolíky a snaží se překonat připravenou překážkovou dráhu.</li> <li>➤ Edukanti ve dvojici vytvoří za pomoci kolíků a provázku pás a snaží se jej přenést na určitou vzdálenost. V tomto úkolu edukanti mohou použít pouze jednu ruku.</li> </ul> </li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaxace za pomoci kolíků <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti pomocí kolíků mají za úkol vytvořit společný obrázek.</li> <li>➤ Každý edukant napojuje své kolíčky na napnuté lano.</li> <li>➤ Jeden edukant je náčelník indiánů a ostatní edukanti se snaží pomocí kolíčků ho vyzdobit na slavnostní obřad.</li> <li>➤ Posadíme edukanty do kruhu. V každé ruce drží kolík. Stisknou kolík a provedou nádech, povolí kolíček a provedou výdech.</li> </ul> </li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3 NA TÉMA „*Kelímek*“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : práce s netradičními pomůckami
- Výchovní : spolupráce s edukátorem
- Zdravotní : motorika, uvolnění celého těla

**Materiální zajištění:** kelímek, pingpongový míček, přehrávač s relaxační hudbou,

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> </ol>



	<p>2. Cvičení s kelímky 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti v kruhu se pokouší balancovat s kelímkem na hlavě, na dlani, na nártu.</li> <li>➤ Skupina dětí se snaží z kelímků postavit co nejvyšší věž.</li> <li>➤ Edukanti stojí v kruhu a na pokyn edukátora se snaží pomocí kelímku znázornit například čepici, telefon, mikrofon.</li> </ul>
<p><b>20min</b></p>	<p><b>Průpravná část: Zahřátí a rozcvička</b></p> <p>1. Rozcvička:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehů edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehů – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehů a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehů – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Cvičení s kelímky 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Každý edukant má kelímek a míček. Balancuje míčkem na dně obráceného kelímku. Toto cvičení provádíme ve stoje, v sedě, v chůzi.</li> <li>➤ Edukant má míček v kelímku, vyhodí jej na podlahu, předběhne míček a pokusí se ho chytit do kelímku.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Cvičení s kelímky 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Štafetový závod s přenášením míčku v kelímku.</li> <li>➤ Edukanty postavíme do zástupu. Každý má kelímek. Úkolem je předávání si míčku různým způsobem – nad hlavou, bokem, ve stoji rozkročeném.</li> <li>➤ Edukant má v každé ruce kelímek a snaží si přehazovat míček z jednoho kelímku do druhého.</li> <li>➤ Házení míčku z kelímku na předem připravený cíl.</li> <li>➤ Driblování dnem obráceného kelímku na místě a v pohybu.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaxace s kelímky <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Úkolem edukantů je umístit na jednoho ležícího kamaráda co nejvíce kelímků, tak aby nespadly.</li> </ul> </li> <li>2. Závěrečná relaxace při hudbě.</li> <li>3. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

# PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4 NA TÉMA „Jóga“

## Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s jógou
- Výchovný : soustředění, disciplína
- Zdravotní : uvolnění celého těla, protažení všech svalových skupin

## Materiální zajištění: karimatky, přehrávač s relaxační hudbou, provázek

Čas	Obsah
<b>15min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Ostrov –děti se musí vejít do vymezeného prostoru. Nikdo se nesmí dotýkat žádnou částí těla vody (v našem případě země) a vyhrává to družstvo, které tam vydrží déle. Prostor můžeme pokaždé zmenšovat. „Ocitli jsme se v tropickém pásmu. Putujeme pralesy a bažinami. Při přecházení široké mělké řeky nám domorodí průvodci signalizují nebezpečí. Každou chvíli hrozí útok dravých ryb. Zachráníme se, jestliže všichni rychle vystoupíme na blízký malý ostrůvek.“</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Průpravná část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úvodní relaxace při hudbě – Ánanda ásana - pozice blaženosti – edukanti si lehnou pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžou podložit polštářem. Zavřou oči a uvolní oční víčka. Vnímají celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřují svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňují, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívají pocit vnitřního klidu a míru. V poloze edukanti vydrží 2 – 5 min.</li> </ol>
<b>40min</b>	<p><b>Hlavní část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ásany <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Návčik břišního dechu –edukanti si lehnou na záda, uvolní se a položí si jednu ruku na břicho. Vnímají, jak se ruka na břicho s nádechem zvedá a s výdechem zase klesá. Edukanti pozorují, jak se s rostoucím</li> </ul> </li> </ol>

uvolněním dechové pohyby pozvolna zpomalují a zvláště výdech se prodlužuje. 10x nadechnout a vydechnout.

- Protážení trupu – edukanti leží na zádech, uvolní se, paže leží podél těla. S nádechem vzpaží pravou a protáhnou pravou ruku s pravou patou v opačném směru. Současně tlačí pánev dolů. S výdechem položí pravou paži podél těla. S nádechem vzpaží levou a protáhnou levou stranu trupu protážením levé ruky a levé paty v opačném směru. S výdechem vrátí levou paži zpět. Cvik provádějí 3x na každou stranu.
- Otáčení hlavy v lehu - edukanti leží na zádech , nohy mírně od sebe, uvolní se. Upaží a pomalu otáčejí hlavou doprava a doleva. Provedou na každou stranu 5x. Pak vrátí paže zpět podél těla.
- Zvedání ramen – edukanti se postaví zpříma, uvolněně do mírného stoje rozkročného a zaměří svou pozornost do oblasti ramen. S nádechem zdvihnou pravé rameno, s výdechem ho nechají klesnout. S nádechem zdvihnou levé rameno, s výdechem ho nechají klesnout. Dýchají normálně a vrátí se do výchozí polohy. Opakujeme 5x na každou stranu.
- Kroužení rameny ve stoji – edukanti se postaví do mírného stoje rozkročného. Pozornost je upřena do oblasti ramen. Pomalu a soustředěně provádějí oběma rameny velké krouživé pohyby, paže zůstávají během cvičení volně podél těla. Kružte 5x vpřed a 5x vzad. Zvolna se vraťte do výchozí polohy. Opakujeme 5x v každém směru.
- Přenášení váhy těla – edukanti se postaví do mírného stoje rozkročného a vytočí špičky nohou mírně do stran. Dají ruce v bok. Obě chodidla zůstávají během cvičení celou plochou na podložce. S výdechem přejdou edukanti zvolna do podřepu únožného pravou. Přenesou váhu co nejvíce na levou nohu tak, aby pravá noha nebyla vůbec zatížena. Pravá noha zůstává natažená, levá je pokrčená. Vědomě procítují napětí ve stehenních svalech. S nádechem se vracejí do středové polohy. Zopakujte cvik 5x na jednu stranu a 5x na druhou stranu. Zvolna edukanti připaží a vrátí se do výchozí polohy.
- Poloviční motýlek – edukanti se posadí, záda jsou vzpřímená, dýchají normálně. Zvolna skrčí pravou nohu a položí nárt na levé stehno, co nejbliže k tříslům. Pokud edukantovi tato poloha působí těžkosti,

	<p>může položit chodidlo na podložku k vnitřní straně levého stehna. Levou rukou uchopí prsty pravé nohy. Pravou rukou pohybuje pravým kolenem lehce 10x nahoru a dolů. Vráť se do výchozí polohy a provede cvik levou nohou.</p> <p>➤ <i>Ánanda ásana</i> - pozice blaženosti – edukanti si lehnou pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžou podložit polštářem. Zavřou oči a uvolní oční víčka. Vnímají celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřují svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňují, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívají pocit vnitřního klidu a míru. V poloze edukanti vydrží 2 – 5 min.</p>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Společný tanec a zpěv v kruhu „Tanec dávných tradic“- indiánský tanec o vodě. Voda plyne a překonává překážky, je velmi silná, vymele i kámen. Text: „Vhišitá duvi já duvi já duvi já, vhišitá duvi já duvi já – hej. Vhašáté nája, héja héja, vhašáté nája, héja héj.“ Tnec se provádí v kruhu.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5 NA TÉMA

### *„Hurá na balónky“*

#### **Cíle edukační jednotky:**

- Vzdělávací : práce s netradičními pomůckami
- Výchovný : spolupráce ve dvojicích, práce v kolektivu
- Zdravotní : koordinace, vytrvalost, obratnost, zlepšení fyzické kondice

**Materiální zajištění:** balónky, provázek, přehrávač s relaxační hudbou, lepidlo, pastelky, obrázky potravin, obrázek na vymalování, podložky

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Úkoly s balónky : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti se snaží co nejrychleji nafouknout a zavázat balónek.</li> <li>➤ Vyhazování a chytání balónku jednoruč a obouruč.</li> <li>➤ Chůze s balónkem mezi koleny.</li> <li>➤ Edukant se snaží udržet balónek co nejdéle ve vzduchu za pomoci foukání.</li> </ul> </li> </ol>
20min	<p><b>Průpravná část: Zahřátí a rozcvička</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava</li> </ul> </li> </ol>

	<p>v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Krabí závody s balónek – edukanti zaujmou vzpor dřepmo vzadu, každý edukant si na břicho položí balónek. Úkolem je zdolat předem připravenou dráhu. Balónek nesmí spadnout na podlahu.</p> <p>3. Odbíjená - edukant se snaží udržet co nejdéle balónek ve vzduchu odbíjením například rukou, nohou, prstem.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část cvičení ve dvojicích:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ve vzporu klečmo čelem k sobě mají edukanti balónek mezi hlavami. Lezením se dvojice pohybuje vpřed, vzad, stranou.</li> <li>2. Cval stranou ve dvojicích čelem k sobě, zády k sobě, bokem , míč je mezi těly.</li> <li>3. Pinkání balónku ve dvojicích.</li> <li>4. Edukanti zaujmou vzpor klečmo a čelem k sobě, míč leží mezi nimi na podlaze. Současným foukáním se snaží donutit spolucvičence k ustupování.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukanti mají za úkol vytvořit koláž z připravených pomůcek. Tématem je zdravá strava. Hlavním úkolem je najít zdravé potraviny a přilepit je k panáčkovy, kterého si následně edukanti vymalují. Tento program je doprovázen relaxační hudbou.</li> <li>2. Edukanti se posadí na podložky a vzájemně si ohodnotí koláže.</li> </ol>

# PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7 NA TÉMA „Štafetové závody“

## Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : ukázky štafetových disciplín
- Výchovný : spolupráce v kolektivu
- Zdravotní : zlepšení fyzické zdatnosti

**Materiální zajištění:** kužele, pytle, koš s předměty s různým povrchem

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Znáš moje jméno - edukanti chodí křížem krážem v kruhu mezi sebou, zdraví se navzájem stisknutím ruky a oslovují se špatným jménem. Například Tomáš potřese rukou Martinovi a řekne mu: „Ahoj, Kájo!“ Na to Martin samozřejmě zareaguje: „Já nejsem Kája, já jsem Martin!“ Tomáš ho pak pozdraví již správně: „Ahoj, Martine!“ A jde k dalšímu dítěti. Hra končí v momentě, kdy se všechny děti navzájem představí.</li> <li>3. Předved' - edukanti se pohybují po vymezeném prostoru tělocvičny a podle pokynů edukátora provádí různé formy chůze např. : dupot, spěch, pochodování, loudání.</li> <li>4. Žhavé medúzy - edukanti se stávají žhavými medúzami, jakýkoliv jejich vzájemný dotek pálí, jako by se požahali o kopřivy. Po prostoru se tedy snaží pohybovat tak, aby se medúzy vzájemně nedotkly. Prostor postupně zmenšujeme (voda v moři vysychá). Když se některé medúzy navzájem dotknou, vypadávají ze hry.</li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> </ul> </li> </ol>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Edukanti stojí v kruhu a každé dítě vyjádří gesty a mimikou své pocity.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Štafeta ve čtverci – vytvoříme čtverec a na vnějších stranách čtverce nastoupí u každého rohu jedno družstvo. Na povel poslední vyběhnou</li> </ol>

	<p>(mají v ruce míček) a běží uvnitř čtverce kolem met až ke svému místu, kde předají míček předposlednímu členu družstva. Po dokončení běhu se každý hráč zařadí před své družstvo.</p> <p>2. Štafeta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost žabáky. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost kačenky. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh pozadu na vzdálenost 15metrů. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh v pytli. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh na vzdálenost 15 metrů. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přátelské ruce - edukanti se posadí po obvodu kruhu. Jedno dítě sedí uprostřed se zavazanýma očima. Ostatní edukanti si vyberou nějaký předmět z košíku plného předmětů z různých materiálů (houbička na mytí, hebká látka, kožešina, hladká dřevěná kostka). Postupně edukanti pohladí ruce dítěte uprostřed kruhu svojí vybranou věcí. Dobrovolník zhodnotí svůj vjem a zkusí uhodnout druh materiálu a povrchu. Na závěr zhodnotíme, které doteky nebyly dítěti v kruhu příjemné a naopak, které mu vadily.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

# PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 8 NA TÉMA „Proměna na zvířátko“

## Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s novými hrami
- Výchovní : spolupráce s edukátorem
- Zdravotní : zlepšení fyzické kondice, uvolnění celého těla

**Materiální zajištění:** hudbu, karimatky, švédská bedna,

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Návštěva ZOO - edukanti se rozestaví po prostoru a mají za úkol ztvárnit své oblíbené zvíře ze zoo. Na povel se děti začnou chovat jako jejich oblíbené zvíře a na další povel, např. stop, se zastaví a v té své pozici budou stát na místě. Po dokončení hry mají děti možnost se vyjádřit a vysvětlit, které zvíře představovaly a proč zvolily zrovna toto zvíře.</li> <li>3. Medvídci - edukanti se drží za ruce a chodí po obvodu kruhu kolem dítěte, které představuje malé medvíďe. Děti přednášejí říkanku: <ul style="list-style-type: none"> <li>„ Chodí medvěd po lese,</li> <li>    Kožíšek má huňatý.</li> <li>    Předved' nám, co dovedeš,</li> <li>    ty medvídku chlupatý“.</li> </ul> <p>Po té, co děti říkanku odpřednáší, předvede dítě představující medvíďe nějaký pohyb a ostatní děti tento pohyb napodobují. Děti se v roli medvíďete střídají.</p> </li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> </ul>

- Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.
  - Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.
  - Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.
  - Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.
  - Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehů edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.
  - Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká koleno stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.
  - Protahování zadní strany stehů – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehů a chytit se za chodidla.
  - Protahování zadní strany stehů – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupu podložky.
  - Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.
  - Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.
1. Písmeno - edukant (lev) stojí na vyvýšené podložce (bedna). Po zastavení hudby edukátor zavolá písmeno např. S. Edukant, jehož jméno začíná na S zavolá „JÁ“, ostatní edukanti běží k němu a musí se jej chytit. Lev seskočí z podložky a honí ty edukanty, kteří se nedrží dítěte S.

<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ospalý medvídek – edukant provede stoj rozkročný. Ruce jsou připečené a oči jsou zavřené. Edukant se pomalu kolébá ze strany na stranu. Dochází k přenášení váhy z jedné nohy na druhou.</li> <li>2. Mlsná kočička – edukanti reagují cviky na danou básničku.        „Jedna malá kočička měla pusku od mlíčka,        v misce měla mlsnotu, lízala tu dobrotu.        Pila tiše pomalu, pak si lehla na trávu.        V bříšku měla teplíčko, upředla nám klubíčko.        Zvedla hlavu, sedla si, dala ruce nad vlasy.        Malovala sluníčko, popřála mu štěstíčko“.</li> <li>3. Strom – Edukanti vyjadřují pohyby dle zadání edukátora – mladý, malý, starý, nemocný strom.</li> <li>4. Na pavoučky - Na začátek edukátor vymeze území . Určí se pavouk. Ten má za úkol pochyty všechny včeličky, které jsou ve vymezeném prostoru.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledňáček - edukanti si lehnou na záda, zavřou oči a představují si, že jsou ptáček ledňáček, který má hnízdo nedaleko horského potoka. Toto hnízdo je hluboko v horách a lesích, takže lidé nikdy neruší tento kout přírody. Dýchají čistý vzduch a loví rybky v křišťálově čisté vodě. Pijí průzračně křišťálovou vodu. Odpočívají u vody nebo v parku, kde si hrají se sněhem. Po delším hraní se vrací domů, kde ulehá do svého hnízda.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 9 NA TÉMA „Netradiční pomůcky“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : použití netradičních pomůcek
- Výchovný : spolupráce v kolektivu
- Zdravotní : zlepšení fyzické zdatnosti, přesnost, postřeh

**Materiální zajištění:** noviny, kuličky, dlouhé švihadlo, vyrobený nosorožec, textilní míčky, krém, lano

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Hry s novinami <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kuk – edukant drží rozevřené noviny před obličejem a podle pokynů edukátora se dívá vpřed nad novinami, pod novinami, vpravo nebo vlevo.</li> <li>➤ Dva edukanti stojí čelem k sobě a drží noviny vodorovně v rozích. Na noviny položíme kuličku, edukanti s novinami balancují, provádí se i změny poloh (dřep, sed, leh), tak aby kulička nespadla.</li> <li>➤ Přejdi potok – na jedny noviny si dvojice edukantů stoupne. Druhé noviny položí před sebe na podlahu a stoupnou si na ně. Uvolněné noviny opět položí před sebe a zdolávají určenou trasu.</li> </ul> </li> </ol>
20min	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu</li> </ul> </li> </ol>

	<p>k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stojné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Lano - jeden konec upevní edukátor k žebřinám a druhým koncem edukátor točí. Edukanti podbíhají pod roztočený lanem, přeskakují ho, plazí se pod ním apod.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hladový nosožorec – předem vyrobeného nosorožce zavěsíme například na kruhy. Každý z exulantů má 10 míčků a snaží se je vhodit do rozhoupaného nosorožce ze třímetrové vzdálenosti.</li> <li>2. Medvídci – v kruhu má každý edukant 4 tácky. Položí je na zem tak, aby se o dva přední tácky mohl opřít rukama, o zadní špičkami nohou. Na určitý signál musí každý hráč vyměnit alespoň dva tácky a zaujmout výchozí pozici. Komu se to nepodaří vypadává.</li> <li>3. Roztáčená – edukant roztočí svůj tácek na hraně a současně začne dělat například dřepy. Dřepy provádí pouze do té doby, dokud je tácek</li> </ol>

	<p>v pohybu.</p> <p>4. Přetahování – dvou družstev edukantů čelem k sobě, zády, v sedu.</p>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <p>1. Zmrzlé ruce - edukanti se rozdělí do dvojic (vhodné utvořit dvojice spíše s někým, koho méně znají nebo koho by chtěly lépe poznat). Posadí se naproti sobě a představí si, že jeden z dvojice byl dlouho venku za mrazivého počasí a má prochládlé ruce. Druhý z dvojice mu ruce zahřeje tak, že mu opatrně vetře do rukou pleťové mléko nebo krém. Po chvíli si děti ve dvojici vymění role. Na závěr si s dětmi povídáme o tom, jaké měl kdo pocity a co mu bylo příjemnější, nebo naopak, zda mu tato činnost byla nepříjemná, zdali se ruce „prohřály“, jestli byl pozorný, opatrný, trpělivý apod.</p> <p>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 10 NA TÉMA „Vlnění v rytmu hudby“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s různými žánry hudby
- Výchovní : spolupráce s edukátorem
- Zdravotní : postřeh, ohebnost, koordinace celého těla

**Materiální zajištění:** přehrávač s hudbou, karimatky, textilní míčky, peříčka

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <p>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</p> <p>2. Seznámení s hudbou – edukátor pustí hudbu a edukanti se volně pohybují - tancují. Po zastavení hudby plní úkoly zkamení, dotyk části těla země, kterou určí edukátor.</p> <p>3. Postřeh – edukanti se posadí naproti sobě a přesně uprostřed mezi nimi je textilní míček. Po zastavení hudby edukant se snaží míček co nejrychleji</p>



	sebrat. Polohy se mohou měnit např. leh, sed zády, delší vzdálenost od míčku.
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1.Rozcvička</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu.Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené.</li> </ul>

	<p>Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</p> <p>2. Peříčka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ edukant se snaží udržet peříčko co nejdéle ve vzduchu foukáním, po dobu kdy hraje hudba.</li> <li>➤ edukant si položí na dlaň, odfoukne je a opět na dlaň chytá.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Taneční sestava – dle videa „ Tančíme s Míšou“ první díl.</p>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <p>1. Edukanti vytvoří kruh a položí se na karimatky. Edukátor pustí relaxační hudbu a požádá edukanty , aby zavřeli oči a uvolnili se. Edukanti budou uvolňovat postupně všechny části svého těla. Relaxace bude ukončena po skončení relaxační hudby.</p> <p>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 11 NA TÉMA „Míče“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : neznámé hry s míčem, pravidla hry
- Výchovní : spolupráce s edukantem
- Zdravotní : rychlost, obratnost, protažení a zklidnění celého těla

**Materiální zajištění:** přehrávač s hudbou, míč, tenisový míček, kuželky, plechovky

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <p>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</p>

	<p>2. Podlězaná - edukanti stojí rozkročení v zástupech, první má míč. Na povel všichni vzpaží dlaněmi nahoru a podávají si míč dozadu poslednímu. Ten jej vezme a podlězá mezi nohama ostatním dopředu. Tam pošle míč známým způsobem zase dozadu tomu poslednímu v řadě. Vítězí družstvo, jehož první hráč stojí opět v čele.</p> <p>3. Horký brambor - edukanti sedí v kruhu a předávají si dokola míček. Edukátor pustí hudbu, když náhle hudba přestane hrát, edukant, který má v tom okamžiku míček v ruce, vypadá z další hry. Založí ruce za záda a už jen přihlíží. Kdo zůstane nakonec ve hře sám, vítězí.</p>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava</li> </ul>

	<p>v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Tleskání - edukanti jsou v kruhu čelem dovnitř. Uprostřed je jeden s míčem. Prostřední hodí někomu míč. Než jej chytne, dvakrát tleskne. Když ho nechytne, ustoupí o krok dozadu a prostřední mu hází znovu. Znovu nechytí, zase o krok dozadu. Chytne-li, vrátí se zpět do kruhu.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vybíjená – edukanti se snaží zasáhnout soupeře a vyřadit ho ze hry.</li> <li>2. Fotbal na jednu branku - jedno družstvo má za úkol bránit a druhé dát co nejrychleji dát gól soupeři.</li> <li>3. Házení na plechovky - Z plechovek je utvořena trasa tak, aby od plechovky k plechovce bylo "na dostřel". Edukant se může po trase posunout jen tehdy, až si otevře cestu - shodí míčkem plechovku. Potom postupuje na další stanoviště (k místu shozené plechovky) a hází na další.</li> <li>4. Kuželky – úkolem exulantů je shodit co nejvíce kuželek.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sněhulák - edukanti se volně pohybují po prostoru (chůze, běh). Edukátor tleskne a zavolá „sníh!“ děti si společně postěžují: „To je nám zima!“ Edukátor odpoví „sněhulák!“ a z dětí se stanou hezky rovně stojící zmrzlí sněhuláci. Když všichni budou stát rovně jako zmrzlí sněhuláci, edukátor zavolá „slunce!“ a edukanti na to odpoví: „To je nám horko!“ A začnou roztávat (ohýbají se), až se úplně roztečou (položí se úplně na zem). Poté edukanti pomalu vstanou a hra může pokračovat. Po posledním roztátí edukanti zůstanou ležet a relaxují.</li> </ol>

	2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.
--	--

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 12 NA TÉMA „Oblíbené hry“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : poznání nových her
- Výchovní : představitost
- Zdravotní : vytrvalost, ohebnost, postřeh

**Materiální zajištění:** dlouhé švihadlo, lano, míč, kolíky, textilní míčky, přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na předem připravené podložky. Přivítáme, pozdravíme edukanty a snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na nadcházející hodinu.</li> <li>2. Lano <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeden konec upevní edukátor k žebřinám a druhým koncem edukátor točí. Edukanti podbíhají pod roztočeným lanem, přeskakují ho, plazí se pod ním apod.</li> <li>➤ Přetahování – dvou družstev exulantů čelem k sobě, zády, v sedu.</li> </ul> </li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkočný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačít na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatahněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Vybíjená – edukanti se snaží zasáhnout soupeře a vyřadit ho ze hry.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Ostrov – děti se musí vejít do vymezeného prostoru. Nikdo se nesmí dotýkat žádnou částí těla vody (v našem případě země) a vyhrává to družstvo, které tam vydrží déle. Prostor můžeme pokaždé zmenšovat.</p> <p>„Ocitli jsme se v tropickém pásmu. Putujeme pralesy a bažinami. Při přecházení široké mělké řeky nám domorodí průvodci signalizují nebezpečí. Každou chvíli hrozí útok dravých ryb. Zachráníme se, jestliže</p>

	<p>všichni rychle vystoupíme na blízký malý ostrůvek.“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Boj o liščí ocásek - honička při které má každý edukant vzadu na teplákách připevněn kolík, ovšem mimo honícího. Ten se snaží sebrat ostatním ocásek. Kdo přijde o svůj ocásek taktéž se snaží sebrat ocásek ostatním spoluhráčům.</li> <li>3. Na pavoučky - na začátek edukátor vymezí území . Určí se pavouk. Ten má za úkol pochyvat všechny včeličky, které jsou ve vymezeném prostoru.</li> <li>4. Postřeh – edukanti se posadí naproti sobě a přesně uprostřed mezi nimi je textilní míček. Po zastavení hudby edukant se snaží míček co nejrychleji sebrat. Polohy se mohou měnit např. leh, sed zády, delší vzdálenost od míčku.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Loď na hladině – Edukanti se položí na záda, zavřou oči a představují si, že po horkém dni nastává chladivý podvečer. Edukanti leží v loďce, která tiše pluje po vodě. Voda šplouchá na jejich loďku, oni se plaví a poslouchají tóny vody. Relaxaci doprovází relaxační hudba, která je zvolena k tématu.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## Příloha VII. Intervenční pohybový program – soubor B přípravy

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 1 NA TÉMA „Seznámení - přátelství“

#### Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: zamyšlení se nad mezilidskými vztahy a nad opravdovým přátelstvím
- výchovný: cílem je naučit edukanty komunikovat a spolupracovat při hrách ve dvojicích
- zdravotní: posílení fyzické kondice, protažení těla, zklidnění celého těla

**Materiální zajištění:** karimatky , míče, kroužky, hudba, hadrový panáček

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li><li>2. Seznamovací hry<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hra se jmény - žáci si sednou na předem připravené podložky a házejí si v kruhu míčem. Každý kdo chytne míč, představí se a hodí ho dalšímu. Cílem hry je zapamatování si jednotlivých jmen žáků.</li><li>➤ „Horký brambor“-děti se postaví do kruhu, tak aby k sobě byly čelem vzad. Nohy jsou mírně rozkročené. Do kruhu se dá horký brambor (míč), který si děti budou předávat mezi rozkročenými nohama. Ten kdo předává brambor, řekne jméno tomu komu ho předává (buď před sebe nebo za sebe) – směr vždy určí edukátor.</li><li>➤ „ Ukaž svou zálibu v pantomimě“ - Pustí se hudba a každé dítě vyjádří svoji zálibu v pantomimě. Pokud přestane hrát hudba, změní se zadání. Představovat se bude – oblíbené zvíře, ovoce, sport, hodina ve škole a další.</li><li>➤ Rozhovor s dětmi : Jak by se měli k sobě lidé správně chovat? Jak by si měly pomáhat děti ve třídě? Proč by měli spolupracovat chlapci s děvčaty? Jaké chování se ti líbí , jaké ne a proč?</li></ul></li></ol>



20min	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupu podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší,</li> </ul>
-------	---

	<p>lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</p> <p>2. Fáborkovaná: Rozdělení členů na dvě skupiny podle barev. Každý člen skupiny si zastrčí fáborek své barvy za kalhoty. Účelem hry je, aby členové skupiny ukradli fáborek druhému týmu.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Aktivity ve dvojicích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Přeskoč, podlez, oběhni“-Účastníci vytváří dvojice. Je výhodné, když jsou partneři výškově vyrovnaní. Každou dvojici čeká zajímavý úkol. Jeden z dvojice zaujme polohu na všech čtyřech . Druhý ho má přeskakovat, prolézat pod jeho tělem a obíhat ho. Počet jednotlivých úkolů se dohodne před začátkem cvičení, např. 5 skoků, 6 podlezení a 12 oběhů. Jakmile tento úkol první z dvojice splní, začíná druhý . Počet přeskoků, prolézání a běhů lze změnit.</li> <li>➤ „ Kachní závody“ – Žáci opět vytvoří dvojice a zaujmou pozici kačenky. Postaví se za sebe a zadní chytne prvního kolem pasu. Úkolem je překonání dané trasy.</li> <li>➤ „ Cirkus“ - Děti si utvoří dvojice. Jeden ze dvojice drží krabičku(např. od bonboniery) a druhý má určitý počet kroužků či míčků. Pokouší se trefit do krabičky, se kterou se spoluhráč po úspěšném hodu posouvá o danou vzdálenost (například o jeden krok) . Vítězí ti , kteří dojdou na nejvyšší smlouvenou úroveň v daném limitu. Poté se hráči vystřídají .</li> <li>➤ „ Dvojčata „ - Honička ve dvojicích. Děti utvoří dvojice, každá se drží za ruce.Ti , kteří honí , mají zvednutou ruku. Pokud chytí jinou dvojici(dotknou se) , honiči se mění .</li> <li>➤ „ Postřeh“ – Děti posadíme naproti sobě( vzdálenost se mění v průběhu hry) . Jejich úkolem je , co nejrychleji na povel edukátora dotknout se předmětu, který leží na podlaze mezi hráči. Vyhrává ten, kdo se první dotkne předmětu. V průběhu hry se mění vzdálenost a polohy hráčů.</li> </ul>
<b>20min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <p>1. „Hadrový panáček“. - Děti se položí na koberec do polohy, která je jim příjemná, mohou použít přikrývku a polštářek. Pustíme jemnou něžnou hudbu, nejlépe ukolébavku. Ukážeme dětem hračku hadrového panáčka,</p>

	<p>který uvolněně kývá rukama a nohama. V relaxaci si děti představují, že jsou takovou loutkou, která leží v malé postýlce v dětském pokojíčku. Jsou úplně uvolněné. Učitel tichým hlasem vyjmenovává jednotlivé části těla. Postupně od špiček nohou k temenu hlavy. Nezapomene na uvolnění obličeje. Navodíme představu, že loutku pohoupeme v náručí, pohladíme, lehce k sobě přivineme. Jsme krásně uvolnění, šťastní a spokojení. Prohloubíme nádech a výdech, zahýbáme prsty na rukou a nohou, protáhneme se a pomalu posadíme (oči jsou stále zavřené). Protřeme dlaně, utvoříme z nich mističky a přiložíme k očím, pohlédneme do nich a pak do místnosti. (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 2001)</p> <p>2. Zhodnocení hodiny – utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>
--	--

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 2 NA TÉMA „Ty a sport“

### Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: vysvětlení pojmu „sport“
- výchovný: cílem je naučit edukanty adekvátní pohybové aktivitě
- zdravotní: posílení fyzické kondice, protažení těla, zklidnění celého těla

**Materiální zajištění:** tácky, míče, papíry A4,

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Posadíme edukanty do kruhu a zahájíme debatu na téma „Sport“ – například jaké mají děti zkušenosti, jaké jsou klady sportu, jaké zranění si mohou přivodit při sportu a mnoho dalších otázek.</li> </ol>
20min	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hra na pavouky: Zvolí se jeden pavouk (žák), který se bude pohybovat po čtyřech. Pokud se pavouk někoho dotkne, automaticky se stává pavoukem, který chytá další zúčastněné.</li> </ol>

2. Na žongléry – každé dítě dostane tácky a bude se snažit s nimi žonglovat. Mohou létat kolmo vzhůru, šikmo, na plocho. Poté si děti udělají dvojice a pokusí se o žonglování ve dvojici.
3. Papírový chodník - děti se rozdělí do družstev o stejném počtu osob. Vybíhá první z družstva, jehož úkolem je pomocí kladení papírů před sebe překonat celý úsek dráhy. Technika kladení je libovolná. Podmínkou je, aby se jedna nebo obě nohy závodníka celým chodidlem dotýkaly papíru. Konec trati je vyznačen metou, které se závodník dotkne, sebere papíry a běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další a postupuje stejným způsobem.
4. Rozcvička
  - Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.
  - Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.
  - Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.
  - Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.
  - Stoj rozkročný – kroužení boků.
  - Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.
  - Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.
  - Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.
  - Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.
  - Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.
  - Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.
  - Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.
  - Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava

	<p>v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Štafetové závody – žáci se rozdělí do 2 družstev. Každé družstvo dostane štafetový kolík, který si budou mezi sebou předávat. Úkolem každého člena z družstva je plnění úkolů zadaných od edukátora( např. žabáci, raci, běh, kačenky.....).</li> <li>2. Krabí fotbal – vhodné pro počáteční lekce. Děti se rozdělí na dvě družstva, každé má svoji stranu a branku. Děti se pohybují po čtyřech břichem vzhůru.</li> <li>3. Překážková dráha –postaví se z nástrojů předmětů, které jsou k dispozici. Postupně se děti snaží překonat překážky, případně plnit zadané úkoly.</li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Automasáž - posadíme děti na koberec do pozice vadžra ásana (klek, sedíme na patách, trup a hlava vzpřímená, ruce spočívají na stehnech).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3x hluboký nádech a výdech.</li> <li>➤ Třete dlaně o sebe – povzbuzení proudu energie.</li> <li>➤ Masáž jednotlivých prstů (palec - povzbuzení plic, ukazovák - tlusté střevo, prostředník - krevní oběh, srdce, prsteník - dýchání, trávení, malíček - srdce, tenké střevo).</li> <li>➤ Propleťte prsty obou rukou, obraťte dlaně ven, několikrát protáhněte paže.</li> <li>➤ Masírujte místo mezi palcem a ukazovákem.</li> <li>➤ Masírujte dlaň a zápěstí.</li> <li>➤ Proklepávejte paže – vnější stranu zdola nahoru, pak vnitřní stranu shora</li> </ul>

	<p>dolů.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vytřepejte ruce.</li> <li>➤ Lehce pěstí proklepávejte hlavu kruhovými pohyby.</li> <li>➤ Masírujte si spánky.</li> <li>➤ Masírujte si uši - vidlice z ukazováku a prostředníku.</li> <li>➤ Přiložíme teplé dlaně na obličej.</li> <li>➤ Otáčejte hlavu shora dolů, zleva doprava a pak opačně.</li> <li>➤ Masírujte si a proklepávejte šíji, krk a ramena.</li> <li>➤ Lehce sevřenými pěstmi poklepávejte na hrudník, hlasitě křičte hlásku jáááá.</li> </ul> <p>2. Zhodnocení hodiny – utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>
--	---

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3 NA TÉMA „Jógové cviky“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s jógou
- Výchovný : soustředění, disciplína
- Zdravotní : uvolnění celého těla, protažení všech svalových skupin

**Materiální zajištění:** podložky, přehrávač s relaxační hudbou, provázek

Čas	Obsah
<b>15min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <p>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</p> <p>2. Ostrov –děti se musí vejít do vymezeného prostoru. Nikdo se nesmí dotýkat žádnou částí těla vody (v našem případě země) a vyhrává to družstvo, které tam vydrží déle. Prostor můžeme pokaždé zmenšovat.</p> <p>„Ocitli jsme se v tropickém pásmu. Putujeme pralesy a bažinami. Při přecházení široké mělké řeky nám domorodí průvodci signalizují nebezpečí. Každou chvíli hrozí útok dravých ryb. Zachráníme se, jestliže všichni rychle vystoupíme na blízký malý ostrůvek.“</p>

<b>15min</b>	<p><b>Průpravná část:</b></p> <p>1. Úvodní relaxace při hudbě – Ánanda ásana - pozice blaženosti – edukanti si lehnou pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžou podložit polštářem. Zavřou oči a uvolní oční víčka. Vnímají celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřují svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňují, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívají pocit vnitřního klidu a míru. V oloze edukanti vydrží 2 – 5 min.</p>
<b>40min</b>	<p><b>Hlavní část :</b></p> <p>1. Ásany</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nácvik břišního dechu –edukanti si lehnou na záda, uvolní se a položí si jednu ruku na břicho. Vnímají, jak se ruka na břicho s nádechem zvedá a s výdechem zase klesá. Edukanti pozorují, jak se s rostoucím uvolněním dechové pohyby pozvolna zpomalují a zvláště výdech se prodlužuje. 10x nadechnout a vydechnout.</li> <li>➤ Protážení trupu – edukanti leží na zádech, uvolní se, paže leží podél těla. S nádechem vzpaží pravou a protáhnou pravou ruku s pravou patou v opačném směru. Současně tlačí pánev dolů. S výdechem položí pravou paži podél těla. S nádechem vzpaží levou a protáhnou levou stranu trupu protažením levé ruky a levé paty v opačném směru. S výdechem vrátí levou paži zpět. Cvik provádějí 3x na každou stranu.</li> <li>➤ Otáčení hlavy v lehu - edukanti leží na zádech , nohy mírně od sebe, uvolní se. Upaží a pomalu otáčejí hlavou doprava a doleva. Provedou na každou stranu 5x. Pak vrátí paže zpět podél těla.</li> <li>➤ Zvedání ramen – edukanti se postaví zpříma, uvolněně do mírného stoje rozkročného a zaměří svou pozornost do oblasti ramen. S nádechem zdvihnou pravé rameno, s výdechem ho nechají klesnout. S nádechem zdvihnou levé rameno, s výdechem ho nechají klesnout. Dýchají normálně a vrátí se do výchozí polohy. Opakujeme 5x na každou stranu.</li> <li>➤ Kroužení rameny ve stoji – edukanti se postaví do mírného stoje rozkročného. Pozornost je upřena do oblasti ramen. Pomalu a soustředěně provádějí oběma rameny velké krouživé pohyby, paže zůstávají během cvičení volně podél těla. Kružte 5x vpřed a 5x vzad. Zvolna se vraťte</li> </ul>

	<p>do výchozí polohy. Opakujeme 5x v každém směru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Přenášení váhy těla – edukanti se postaví do mírného stoje rozkročného a vytočí špičky nohou mírně do stran. Dají ruce v bok. Obě chodidla zůstávají během cvičení celou plochou na podložce. S výdechem přejdou edukanti zvolna do podřepu únožného pravou. Přenesou váhu co nejvíce na levou nohu tak, aby pravá noha nebyla vůbec zatížena. Pravá noha zůstává natažená, levá je pokrčená. Vědomě procitíují napětí ve stehenních svalech. S nádechem se vracejí do středové polohy. Zopakujte cvik 5x na jednu stranu a 5x na druhou stranu. Zvolna edukanti připaží a vrátí se do výchozí polohy.</li> <li>➤ Poloviční motýlek – edukanti se posadí, záda jsou vzpřímená, dýchají normálně. Zvolna skrčí pravou nohu a položí nárt na levé stehno, co nejblíže k tříslům. Pokud edukantovi tato poloha působí těžkosti, může položit chodidlo na podložku k vnitřní straně levého stehna. Levou rukou uchopí prsty pravé nohy. Pravou rukou pohybuje pravým kolenem lehce 10x nahoru a dolů. Vrátí se do výchozí polohy a provede cvik levou nohou.</li> <li>➤ Ánanda ásana - pozice blaženosti – edukanti si lehnou pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžou podložit polštářem. Zavřou oči a uvolní oční víčka. Vnímají celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřují svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňují, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívají pocit vnitřního klidu a míru. V oloze edukanti vydrží 2 – 5 min.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Společný tanec a zpěv v kruhu „Tanec dávných tradic“- indiánský tanec o vodě. Voda plyne a překonává překážky, je velmi silná, vymele i kámen. Text: „Vhišitá duvi já duvi já duvi já, vhišitá duvi já duvi já – hej. Vhašáté nája, héja héja, vhašáté nája, héja héj.“ Tnec se provádí v kruhu.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>



## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5 NA TÉMA „Psychomotorický padák“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : použití psychomotorického padáku
- Výchovný : práce v kolektivu
- Zdravotní : obratnost, postřeh, uvolnění celého těla

**Materiální zajištění:** psychomotorický padák , míče

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Psychomotorický padák cvičení číslo 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti se rozestoupí po obvodu plachty a drží ji jednou rukou. S napnutou plachtou chodí dokola (běhají) a říkají říkanku : „Hola, děti hola, roztočíme kola. Kolotoč se točí, točí, dokolečka, dokola, kdo má nohy, ať si skočí, než nás máma zavolá. Teď se pomalinku toč, zastavíme kolotoč“.</li> <li>➤ Edukanty posadíme na plachtu. Na pokyn edukátora např. červená barva, začnou edukanti sedící na červených dílech vydávat co největší hluk.</li> <li>➤ Edukanti ve dřepu drží plachtu. Edukátor zvolí barvu a edukanti kteří se daného dílu dotýkají se plazí pod plachtou na druhou stranu k dílu stejné barvy.</li> </ul> </li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Kdo chybí? - všichni edukanti sedí pod plachtou a mají zavřené oči. Jeden hráč na pokyn edukátora vyjde, ostatní hádají kdo chybí.</p> <p>3. Vlny- edukanti stojí kolem plachty a postupným vzpažování a připažování vytváří vlny.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <p>1. Psychomotorický padák cvičení číslo 2</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti stojí kolem plachty a drží ji obouřč před tělem. Na plachtu se položí míč. Děti jej pohybem plachty vzhůru vyhazují.</li> <li>➤ Edukanti vyhazují více míčů , pohybujících se na plachtě.</li> <li>➤ Edukanti pohybují plachtou tak, aby míč opisoval kruh po obvodu plachty.</li> <li>➤ Edukanti pohybují plachtou tak, aby malý míček, který položíme na plachtu propadl uprostřed plachty. Možno provádět i s vícero míčky.</li> <li>➤ Jeden edukant stojí pod plachtou a odráží zespuu míče. Ostatní se snaží udržet míče na plachtě.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaxace 1 - všichni edukanti si lehnou na břicho pod plachtu, nohama do středu a ruce vysunou ven z plachty. Jeden z exulantů chodí kolem plachty a hádá či jsou které ruce.</li> <li>2. Relaxace 2 - jeden edukant je pod plachtou. Ostatní utvoří dvojice. Jeden z dvojice (sochař) hmatem zjistí, jakou pozici zaujímá dítě pod plachtou a v prostoru mimo plachtu upraví (beze slov) pozici svého spolucvičence (hlína). Po sejmutí plachty porovává edukátor shodnost kopie s originálem.</li> <li>3. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## **PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6 NA TÉMA „Hry s míčem“**

### **Cíle edukační jednotky:**

- Vzdělávací : neznámé hry s míčem, pravidla hry
- Výchovný : spolupráce s edukantem
- Zdravotní : rychlost, obratnost, protažení a zklidnění celého těla

**Materiální zajištění:** přehrávač s hudbou, míče, tenisový míček, kuželky, plechovky

<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> </ol>

	<p>2. Štafeta s třemi míči – edukanti si vytvoří družstva. První v každém zástupu má tři míče. Na povel edukátora vybíhají k metě i zpět tím způsobem, že dvěma míči driblují (pravou i levou rukou) a třetí míč kopou před sebou.</p> <p>3. Podlézaná - edukanti stojí rozkročení v zástupech, první má míč. Na povel všichni vzpaží dlaněmi nahoru a podávají si míč dozadu poslednímu. Ten jej vezme a podlézá mezi nohama ostatním dopředu. Tam pošle míč známým způsobem zase dozadu tomu poslednímu v řadě. Vítězí družstvo, jehož první hráč stojí opět v čele.</p> <p>4. Horký brambor - edukanti sedí v kruhu a předávají si dokola míček. Edukátor pustí hudbu, když náhle hudba přestane hrát, edukant, který má v tom okamžiku míček v ruce, vypadá z další hry. Založí ruce za záda a už jen přihlíží. Kdo zůstane nakonec ve hře sám, vítězí.</p>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava</li> </ul>

	<p>v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Tleskání - edukanti jsou v kruhu čelem dovnitř. Uprostřed je jeden s míčem. Prostřední hodí někomu míč. Než jej chytne, dvakrát tleskne. Když ho nechytne, ustoupí o krok dozadu a prostřední mu hází znovu. Znovu nechytí, zase o krok dozadu. Chytne-li, vrátí se zpět do kruhu.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vybíjená – edukanti se snaží zasáhnout soupeře a vyřadit ho ze hry.</li> <li>2. Dva na jednoho – dva edukanti si přihrávají určitým způsobem míč, třetí edukant se snaží míče zmocnit, nebo alespoň se míče dotknout. Podaří-li se mu to, vymění si místo s tím hráčem dvojice, který míčem hrál naposledy.</li> <li>3. Fotbal na jednu branku - jedno družstvo má za úkol bránit a druhé dát co nejrychleji dát gól soupeři.</li> <li>4. Házení na plechovky - z plechovek je utvořena trasa tak, aby od plechovky k plechovce bylo "na dostřel". Edukant s může po trase posunout jen tehdy, až si otevře cestu - shodí míčkem plechovku. Potom postupuje na další stanoviště (k místu shozené plechovky) a hází na další.</li> <li>5. Kuželky – úkolem edukantů je shodit co nejvíce kuželek.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sněhulák - edukanti se volně pohybují po prostoru (chůze, běh). Edukátor</li> </ol>

	<p>tleskne a zavolá „sníh!“ děti si společně postěžují: „To je nám zima!“ Edukátor odpoví „sněhulák!“ a z dětí se stanou hezky rovně stojící zmrzlí sněhuláci. Když všichni budou stát rovně jako zmrzlí sněhuláci, edukátor zavolá „slunce!“ a edukanti na to odpoví: „To je nám horko!“ A začnou roztávat (ohýbají se), až se úplně roztečou (položí se úplně na zem). Poté edukanti pomalu vstanou a hra může pokračovat. Po posledním roztátí edukanti zůstanou ležet a relaxují.</p> <p>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>
--	---

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7 NA TÉMA „Štafetové závody“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : ukázky štafetových disciplín
- Výchovný : spolupráce v kolektivu
- Zdravotní : zlepšení fyzické zdatnosti

**Materiální zajištění:** kuzele, pytle, koš s předměty s různým povrchem

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Znáš moje jméno - edukanti chodí křížem krážem v kruhu mezi sebou, zdraví se navzájem stisknutím ruky a oslovují se špatným jménem. Například Tomáš potřese rukou Martinovi a řekne mu: „Ahoj, Kájo!“ Na to Martin samozřejmě zareaguje: „Já nejsem Kája, já jsem Martin!“ Tomáš ho pak pozdraví již správně: „Ahoj, Martine!“ A jde k dalšímu dítěti. Hra končí v momentě, kdy se všechny děti navzájem představí.</li> <li>3. Předved' - edukanti se pohybují po vymezeném prostoru tělocvičny a podle pokynů edukátora provádí různé formy chůze např. : dupot, spěch, pochodování, loudání.</li> <li>4. Žhavé medúzy - edukanti se stávají žhavými medúzami, jakýkoliv jejich</li> </ol>

	<p>vzájemný dotek pálí, jako by se požahali o kopřivy. Po prostoru se tedy snaží pohybovat tak, aby se medúzy vzájemně nedotkly. Prostor postupně zmenšujeme (voda v moři vysychá). Když se některé medúzy navzájem dotknou, vypadávají ze hry.</p>
<p><b>20min</b></p>	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protážení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky , kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit</li> </ul>

	<p>na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Edukanti stojí v kruhu a každé dítě vyjádří gesty a mimikou své pocity.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Štafeta ve čtverci – vytvoříme čtverec a na vnějších stranách čtverce nastoupí u každého rohu jedno družstvo. Na povel poslední vyběhnou (mají v ruce míček) a běží uvnitř čtverce kolem met až ke svému místu, kde předají míček předposlednímu členu družstva. Po dokončení běhu se každý hráč zařadí před své družstvo.</li> <li>2. Štafeta <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost žabáky. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost kačenky. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh pozadu na vzdálenost 15metrů. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh v pytlí. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> <li>➤ Edukanti vytvoří dvě družstva a provádí na rychlost běh na vzdálenost 15 metrů. Vždy si předávají štafetový kolík. Vyhrává to družstvo, kterému doběhne první poslední hráč.</li> </ul> </li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přátelské ruce - edukanti se posadí po obvodu kruhu. Jedno dítě sedí uprostřed se zavázanýma očima. Ostatní edukanti si vyberou nějaký</li> </ol>



	<p>předmět z košíku plného předmětů z různých materiálů (houbička na mytí, hebká látka, kožešina, hladká dřevěná kostka). Postupně edukanti pohladí ruce dítěte uprostřed kruhu svojí vybranou věcí. Dobrovolník zhodnotí svůj vjem a zkusí uhodnout druh materiálu a povrchu. Na závěr zhodnotíme, které doteky nebyly dítěti v kruhu příjemné a naopak, které mu vadily.</p> <p>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>
--	--

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 8 NA TÉMA „Kruhový trénink - crossfit“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení s kruhovým tréninkem
- Výchovný : spolupráce s edukantem
- Zdravotní : rychlost, obratnost, zlepšení fyzické kondice

**Materiální zajištění:** švihadlo, podložky, lapa, kolíky, švédská bedna,

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Posadíme edukanty do kruhu a pokládáme jim otázky na téma kruhový trénink. Jak si kruhový trénink představují, co od něj očekávají.</li> <li>3. Boj o liščí ocásek - honička při které má každý edukant vzadu na teplákách připevněn kolík, ovšem mimo honícího. Ten se snaží sebrat ostatním ocásek. Kdo přijde o svůj ocásek taktéž se snaží sebrat ocásek ostatním spoluhráčům.</li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukátor si vytvoří stanoviště, dle počtu zúčastněných edukantů.</li> </ol>

	<p>Na každém stanovišti se provádí jiný cvik, který posiluje určitou část těla. Celý kruhový trénink edukanti opakují 3– 4x. V kruhovém tréninku provedete jednu sérii cviku (1min) a po odpočinku (1min) pokračujete k dalšímu cviku pro jinou partii, čímž udržujete tepovou frekvenci na výši.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edukant skáče snožmo na švédskou bednu do dobu 1min.</li> <li>➤ Angličáky - začínáme v poloze dřepu. Edukant vyskočí a natáhneme ruce, dopadne opět do dřepu. Rychle změni polohu těla do vzporu ležmo a udělá klik, po jeho dokončení opět dřep s výskokem.</li> <li>➤ Klik - edukant si lehne na zem, hrudníkem k podlaze. Nohy má natažené, opírají se o sebe a špičky směřují k podlaze. Ruce si edukant umístí dlaněmi pod sebe tak, aby prsty směřovaly před edukanta a jsou od sebe vzdáleny o něco víc, než-li je šířka ramen. Nyní edukant zaujme pozici „spor ležmo". To znamená, že celé tělo pomocí loktů edukant zvedne. Tělo nyní je tedy na špičkách nohou a na natažených rukách. Nyní tělo edukant spouští k podlaze. Tento pohyb vychází pouze z ramen a loktů. Lokty směřují do stran. Pohyb končí, jakmile se hrudníkem mírně dotkne podlahy.</li> <li>➤ Přeskoky přes švihadlo za 1 min.</li> <li>➤ Sed – leh – edukant začíná v lehu na zemi s nohama mírně pokrčenýma v kolenou. Pohyb nahoru (s výdechem) začíná postupným kulatým odvíjením hlavy a následně horní části trupu od podložky, jako poslední se zvedají bedra. Pohyb nahoru končí v sedu, hlava je téměř až u kolen. Při návratu dolů (s nádechem) se naopak jako první pokládají bedra (co nejkulatěji), dále se postupně rozbaluje a pokládá zbytek trupu.</li> <li>➤ Údery do lapy – edukant provádí tvrdé a rychlé údery do lapy po dobu 1 minuty.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ánanda ásana - pozice blaženosti – edukanti si lehnou pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžou podložit polštářem. Zavřou oči a uvolní oční víčka. Vnímají celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřují svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňují, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívají pocit vnitřního klidu a míru. V poloze edukanti vydrží 2 – 5</li> </ol>

	<p>min.</p> <p>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</p>
--	---

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 9 NA TÉMA „Zumba“

### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : seznámení se zumbou
- Výchovný : spolupráce s edukantem a v kolektivu
- Zdravotní : rychlost, obratnost, zlepšení fyzické kondice

**Materiální zajištění:** podložky, přehrávač s hudbou, míčky

Čas	Obsah
<b>20min</b>	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Privítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li> <li>2. Seznámení s hudbou – edukátor pustí hudbu a edukanti se volně pohybují - tancují. Po zastavení hudby plní úkoly zkamení, dotyk částí těla země, kterou určí edukátor.</li> <li>3. Postřeh – edukanti se posadí naproti sobě a přesně uprostřed mezi nimi je textilní míček. Po zastavení hudby edukant se snaží míček co nejrychleji sebrat. Polohy se mohou měnit např. leh, sed zády, delší vzdálenost od míčku.</li> </ol>
<b>20min</b>	<p><b>Průpravná část</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozcvička: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahení přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Peříčka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ edukant se snaží udržet peříčko co nejdéle ve vzduchu foukáním, po dobu kdy hraje hudba.</li> <li>➤ edukant si položí na dlaň, odfoukne je a opět na dlaň chytá.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zumba je cvičení, kdy se kombinuje aerobní cvičení s prvky latinsko-</li> </ol>

	amerických tanců. Je vhodná pro každého, bez ohledu na věk a taneční úroveň. Zumba je zábavná a proto jsem ji zvolila ve svém intervenčním programu. Tato část hodiny byla pod vedením zkušené instruktorky K.Z.
<b>15min</b>	<b>Závěrečná část :</b> 1. Edukanti vytvoří kruh a položí se na karimatky. Edukátor pustí relaxační hudbu a požádá edukanty , aby zavřeli oči a uvolnili se. Edukanti budou uvolňovat postupně všechny části svého těla. Relaxace bude ukončena po skončení relaxační hudby. 2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 10 NA TÉMA

### *„Průpravné hry pro košíkovou“*

#### **Cíle edukační jednotky:**

- Vzdělávací : seznámení s hrami, naučení pravidel
- Výchovní : spolupráce s edukantem a v kolektivu
- Zdravotní : rychlost, obratnost, zlepšení fyzické kondice

#### **Materiální zajištění:** míče, přehrávač s relaxační hudbou

<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>
<b>20min</b>	<b>Úvodní část:</b> 1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu. 2. Vrabčáci – edukant který honí i pronásledovaní se pohybují na vymezeném prostoru jen poskoky snožmo. 3. Sedavá honička – edukant který je honěný se zachrání tím, že si sedne na podlahu, nebo do dřepu a rukama se dotýká podlahy.

20min	<p><b>Průpravná část</b></p> <p>1. Rozcvička:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li> <li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li> <li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li> <li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehen edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li> <li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v koleni, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</li> <li>➤ Protahování zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupu podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší,</li> </ul>
-------	--

	<p>lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</p>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nesnadná chytačka – edukanti se postaví do kruhu čelem dovnitř. Edukant s míčem stojí uprostřed kruhu asi ve vzdálenosti 5 m od ostatních a přihrává míč v libovolném pořadí. Každý musí před chycením míče tlesknout za tělem.</li> <li>2. Driblinková honička – každý edukant má míč a driblinkem se pohybuje libovolně po celém hřišti se snahou vypíchnout soupeři míč. Komu byl míč vypíchnut, vypadává ze hry.</li> <li>3. Honička s míčem – všichni edukanti se pohybují pomocí driblinku. Edukant který má „babu“ se snaží volnou rukou předat soupeři.</li> <li>4. Házení na koše – u každého koše se postaví jedno družstvo. Na zahajovací povel začnou po jednom házet na koš. Vyhrává družstvo které dříve nahází například 20 košů.</li> <li>5. Košíková bez driblinku – hrají dvě družstva stejného počtu hráčů. Hraje se podle košíkové s tím rozdílem, že se nedribluje. Hráči se smí pohybovat pouze bez míče.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Závěrečná relaxace – edukanti se položí na podložky a zaujmou pozici na zádech. Edukátor pustí relaxační hudbu. Po skončení hudby relaxace končí.</li> <li>2. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme hodinu. Úkolem bude zjistit klady a zápory uskutečněné hodiny.</li> </ol>

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 11 NA TÉMA

### *„Hrajeme si s kelímky“*

#### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : práce s netradičními pomůckami
- Výchovný : spolupráce s edukátorem
- Zdravotní : motorika, uvolnění celého těla



**Materiální zajištění:** kelímek, pingpongový míček, přehrávač s relaxační hudbou,

Čas	Obsah
20min	<p><b>Úvodní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li><li>2. Cvičení s kelímky 1<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Edukanti v kruhu se pokouší balancovat s kelímek na hlavě, na dlani, na nártu.</li><li>➤ Skupina dětí se snaží z kelímků postavit co nejvyšší věž.</li><li>➤ Edukanti stojí v kruhu a na pokyn edukátora se snaží pomocí kelímku znázornit například čepici, telefon, mikrofon.</li></ul></li></ol>
20min	<p><b>Průpravná část: Zahřátí a rozcvička</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozcvička:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li><li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.</li><li>➤ Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.</li><li>➤ Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.</li><li>➤ Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.</li><li>➤ Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehů edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.</li><li>➤ Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.</li><li>➤ Protahování zadní strany stehů – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem</li></ul></li></ol>

	<p>se edukant snaží dotknout hrudníkem stehen a chytit se za chodidla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protážení zadní strany stehen – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupem podložky.</li> <li>➤ Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.</li> <li>➤ Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.</li> </ul> <p>2. Cvičení s kelímky 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Každý edukant má kelímek a míček. Balancuje míčkem na dně obráceného kelímku. Toto cvičení provádíme ve stoje, v sedě, v chůzi.</li> <li>➤ Edukant má míček v kelímku, vyhodí jej na podlahu, předběhne míček a pokusí se ho chytit do kelímku.</li> </ul>
<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cvičení s kelímky 3</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Štafetový závod s přenášením míčku v kelímku.</li> <li>➤ Edukanty postavíme do zástupu. Každý má kelímek. Úkolem je předávání si míčku různým způsobem – nad hlavou, bokem, ve stoji rozkročeném.</li> <li>➤ Edukant má v každé ruce kelímek a snaží si přehazovat míček z jednoho kelímku do druhého.</li> <li>➤ Házení míčku z kelímku na předem připravený cíl.</li> <li>➤ Driblování dnem obráceného kelímku na místě a v pohybu.</li> </ul>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaxace s kelímky</li> <li>2. Úkolem edukantů je umístit na jednoho ležícího kamaráda co nejvíce kelímků, tak aby nespadly.</li> <li>3. Závěrečná relaxace při hudbě na podložkách.</li> <li>4. Zhodnocení hodiny - utvoříme kruh a společně s dětmi vyhodnotíme</li> </ol>

hodinu. Úkolem bude zjistit klady a záporné hodiny.

## PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 12 NA TÉMA

### *„Rozloučení v duchu sportu“*

#### Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací : poznání nových her, zopakování pravidel
- Výchovný : představitost, spolupráce
- Zdravotní : vytrvalost, ohebnost, postřeh, zlepšení fyzické kondice

**Materiální zajištění:** dlouhé švihadlo, míč, kolíky, textilní míčky, přehrávač s relaxační hudbou, podložky

Čas	Obsah
20min	<b>Úvodní část:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vždy v úvodu hodiny se posadíme s edukanty na lavičky, které jsou součástí tělocvičny. Přivítáme a pozdravíme edukanty, snažíme se vždy navodit příjemnou atmosféru na danou hodinu.</li><li>2. Rybičky rybáři jedou – edukátor vybere jednoho rybáře a ten se postaví na jednu stranu tělocvičny. Ostatní edukanti jsou rybičky a jdou na druhou stranu. Rybář pak dotykem ruky chytá ostatní rybičky. Chycená ryba se stane rybářem.</li><li>3. Lano<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Jeden konec upevní edukátor k žebřinám a druhým koncem edukátor točí. Edukanti podbíhají pod roztočeným lanem, přeskakují ho, plazí se pod ním apod.</li><li>➤ Přetahování – dvou družstev exulantů čelem k sobě, zády, v sedu.</li></ul></li></ol>
20min	<b>Průpravná část</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozcvička<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Stoj rozkročný – kroužky hlavou na levou a pravou stranu.</li><li>➤ Stoj rozkročný – upažit, ohnout paže v loktech současně kroužit lokty .</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužit zápěstím na levou a pravou stranu.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužit pažemi stejnosměrně.</li><li>➤ Stoj rozkročný – kroužení boků.</li></ul></li></ol>

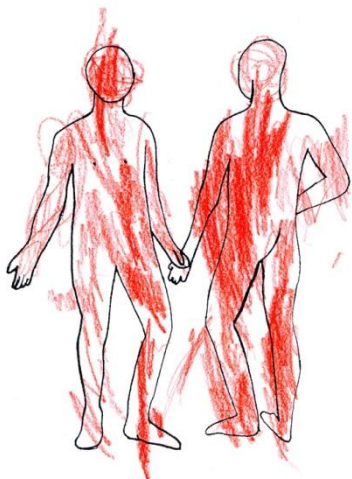
- Stoj rozkročný – kroužky celým trupem.
  - Stoj spojný – kroužení kolena, ruce jsou opřeny o kolena.
  - Široký stoj rozkročný – edukant se předkloní a pokrčí jedno koleno, váha se přenáší z jedné strany na druhou.
  - Široký stoj rozkročný – střídavě edukant pokládá levé a pravé koleno na podlahu.
  - Široký stoj rozkročný - chodidla v ose stehů edukant provede podřep, trup zůstává rovně, dlaně na kolena lehce zvětšovat podřep během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena ven.
  - Protahování přímého svalu stehenního – edukant provede stoj rozkročný, skrčí nohu v kolenu, stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k hýždím. Koleno pokrčené nohy se dotýká koleno stejné nohy po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu. Provádíme na obě dvě strany.
  - Protahování zadní strany stehů – edukant sedí na podlaze, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, s výdechem se edukant snaží dotknout hrudníkem stehů a chytit se za chodidla.
  - Protahování zadní strany stehů – edukant provádí na zemi, hlava v prodloužení páteře, nohy co nejvíce rozkročené a propnuté, snaží se s výdechem předklonit vpřed mezi roztažené nohy a dotknout se trupu podložky.
  - Motýlek – edukanti se posadí na podlahu a spojí chodidla. Ruce si položí na kotníky, kdy lokty se opírají o kolena. Edukanti se snaží tlačit na kolena tak, aby se dotkla podlahy.
  - Kolébka - výchozí pozicí pro tento cvik je sed, kdy nohy jsou pokrčené. Špičky jsou propnuté. Chodidla jsou mírně zvednutá od země. Dlaně obou rukou edukant umístí pod kolena. Ramena zatáhněte co nejdále od uší, lopatky nezapomínejte přitáhnout k sobě. Hlava je v prodloužení páteře. Rovnováhu udržujte díky mírnému zaklonění. Edukanti zvednou nohy a postupně je směřují za hlavu, kdy provádí pohyb kolébky.
2. Molekuly – edukanti se volně pohybují po prostoru. Edukátor řekne číslo například 5 a edukanti musí vytvořit skupinku o 5 členech. Edukant, který není součástí některé skupinky vypadává.

<b>30min</b>	<p><b>Hlavní část:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boj o liščí ocásek - honička při které má každý edukant vzadu na teplákách připevněn kolík, ovšem mimo honícího. Ten se snaží sebrat ostatním ocásek. Kdo přijde o svůj ocásek taktéž se snaží sebrat ocásek ostatním spoluhráčům.</li> <li>2. Na pavoučky - na začátek edukátor vymezí území . Určí se pavouk. Ten má za úkol pochyvat všechny včeličky, které jsou ve vymezeném prostoru.</li> <li>3. Postřeh – edukanti se posadí naproti sobě a přesně uprostřed mezi nimi je textilní míček. Po zastavení hudby edukant se snaží míček co nejrychleji sebrat. Polohy se mohou měnit např. leh, sed zády, delší vzdálenost od míčku.</li> <li>4. Vrabčáci – edukant který honí i pronásledovaní se pohybují na vymezeném prostoru jen poskoky snožmo.</li> <li>5. Horký brambor - edukanti sedí v kruhu a předávají si dokola míček. Edukátor pustí hudbu, když náhle hudba přestane hrát, edukant, který má v tom okamžiku míček v ruce, vypadá z další hry. Založí ruce za záda a už jen přihlíží. Kdo zůstane nakonec ve hře sám, vítězí.</li> </ol>
<b>15min</b>	<p><b>Závěrečná část :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posadíme edukanty na předem připravené podložky a společně zhodnotíme průběh hodiny a celého intervenčního programu. Pokládáme jim otázky typu – Líbily se vám hodiny? Co se vám nelíbilo a proč? Co byste změnili? Jaké hry vás bavily nejvíce? a mnoho dalších otázek. Snažíme se, aby každý edukant měl možnost se vyjádřit k položeným otázkám.</li> </ol>

**Příloha VIII. Test sebepojetí (postavy)– soubor A**

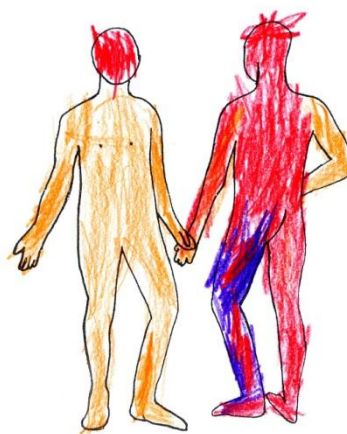
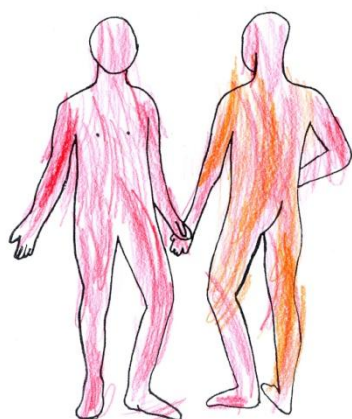
**Vstupní testování – proband 1**

**Výstupní testování – proband 1**

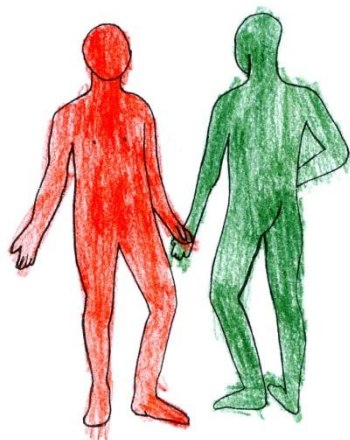


**Vstupní testování – proband 2**

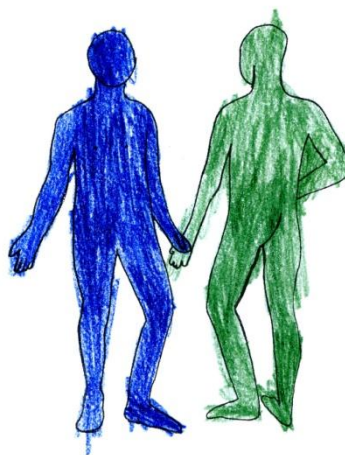
**Výstupní testování – proband 2**



**Vstupní testování – proband 3**



**Výstupní testování – proband 3**



**Příloha IX. Fotografie z intervenčního pohybového programu - soubor A**



Fotografie č. 1 Psychomotorická hra



Fotografie č. 2 Psychomotorická hra 2



Fotografie č. 3 Tančíme s Míšou



Fotografie č. 4 a 5 Měření zdravotního stavu probanda



**Příloha X. Fotografie z intervenčního pohybového programu - soubor B**



Fotografie č. 6 Měření zdravotního stavu



Fotografie č. 7 Testování probandů



Fotografie č. 8 Intervenční pohybový program



Fotografie č. 9 Zumba



Fotografie č. 10 Štafetové závody