

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav speciálněpedagogických studií

**Bakalářská práce**

Hana Blahová

SPORTOVNÍ KROUŽEK PRO DĚTI S PAS A DOWNOVÝM SYNDROMEM –  
EXPERIMENT

Olomouc 2019

Vedoucí práce: Mgr. Petra Jurkovičová, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovávala samostatně a použila jsem jen uvedenou literaturu a zdroje.

Všichni rodiče souhlasili s fotodokumentací použitou v bakalářské práci, jména a data byla upravena v souladu se Zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů.

V Uherském Brodě 8. duben 2019

.....

Hana Blahová

## Anotace

Jména a příjmení:	Hana Blahová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Petra Jurkovičová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019
Název práce:	Sportovní kroužek pro děti s PAS a Downovým syndromem - experiment
Název v angličtině:	Extracurricular sport activities for Kids with autism and Down Syndrom - experiment
Anotace práce:	Úkolem práce bylo vytvoření skupiny žáků s PAS a Downovým syndromem a využití jejich volnočasových aktivit se sportovní tematikou. Zařazení ve skupině, schopnost vnímat instrukce a plnit úkoly. Organizační specifika provázející zajišťování sportovních kroužků pro žáky se znevýhodněním.
Klíčová slova:	Porucha autistického spektra, Downův syndrom, experiment, socializace, koordinace, interakce, znevýhodnění.
Anotace v angličtině:	The main goals of this work was a creation of pupils group suffering from autism spectrum disorder (ASD) and Down syndrome and coordinate their free time activity focusing on sports skilfulness. The other sub goalswere to integrate them into groups, study their capabilities to perceive instructions and fulfilassignedtasks. The last goal and challenge was to smoothly manage organizational particularities and difficulties which frequently occurred during sports activities dedicated especially for disabled children.
Klíčová slova v angličtině:	Autism spectrum disorder (ASD), Down syndrome, experiment, socialization, coordination, interaction, handicap.

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s rodiči Příloha č. 2: Zápisový arch – školní druž. – tenis Příloha č. 3: Zápisový arch – školní druž. - fotbal Příloha č. 4: Zápisový arch – školní druž. - florbal Příloha č. 5: Zápisový arch – školní druž. - běh Příloha č. 6: Zápisový arch – sport. areál – tenis. kurty Příloha č. 7: Zápisový arch – plavecký bazén
Rozsah práce:	44
Jazyk práce:	Český

## Poděkování

Velké poděkování patří vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Petře Jurkovičové, Ph.D., za její cenné rady, velkou podporu a čas strávený při konzultacích.

Dále bych ráda poděkovala manželovi, který se po dobu mého studia příkladně staral o naše tři děti, celou domácnost a nakonec i o mě.

# Obsah

Úvod .....	8
1 Nabídka kroužků pro děti s postižením ve Zlínském kraji .....	10
1.1 Orel jednota Uherský Brod .....	11
2 Výběr sportů .....	13
2.1 Plavání .....	13
2.2 Fotbal, běh .....	14
2.3 Florbal, tenis .....	15
3 Děti s poruchou autistického spektra .....	17
4 Děti s Downovým syndromem .....	19
5 Stanovení cíle a výzkumné otázky .....	21
6 Výběr respondentů .....	22
6.1 Specifické potřeby skupiny .....	23
7 Metodologie .....	25
8 Seznámení s vybranou skupinou .....	28
9 Školní družina .....	31
9.1 Tenis .....	31
9.2 Fotbal .....	33
9.3 Florbal .....	35
9.4 Běh .....	36
10 Sportovní areál – tenisové kurty .....	37
11 Plavecký bazén .....	40
12 Vyhodnocení experimentu .....	43

Závěr .....	45
Seznam bibliografických citací a pramenů.....	46
Seznam příloh.....	48

## ÚVOD

Kdykoli otevřeme noviny, internet, nebo si pustíme televizi, stále nacházíme nové a nové termíny, nápady a návody na zlepšení kvality života lidí s jakýmkoli hendikepem. Člověk by mohl nabýt vědomí, že děláme pro naše znevýhodněné nejbližší naprosté maximum. Ale je opravdu všechno tak ideální, jak se na první pohled zdá?

Nechci soudit a hodnotit různá podpůrná opatření, ani se ptát, zda jsou rodiny, které se starají o hendikepovaného člena rodiny, náležitě ohodnoceny a podporovány. O polemizování by se daly napsat desítky článků. Ale nejlepší nápady se přece nemusí chválit. Ty se chválí samy právě tím, že se používají, osvědčily se a převážná většina je s nimi spokojena.

Jedním z termínů, který v médiích v posledních letech výrazně rezonoval, je inkluze. Jestli jsem, nebo nejsem jejím zastáncem, není důležité. Co mě ale s tímhle výrazem spojilo a na co bych ráda poukázala, jsou volnočasové aktivity dětí s různým postižením, nebo znevýhodněním. Inkluze má začlenit děti do určitého celku, ale proč jenom škola? Copak nejsou daleko přirozenější prostředí pro setkávání dětí, než je škola? Skupinky dětí trávící volný čas venku s vrstevníky, prožívání společných aktivit a dobrodružství. Odpoledne trávená na hřištích s jízdním kolem, nebo kopacím míčem. Prázdniny u prarodičů a schopnost přizpůsobit se novému prostředí.

Až v okamžiku, kdy jsem se stala matkou postiženého dítěte, jsem zjistila, jak velkou nespravedlnost musí moje dítě prožívat. Prostřední 14-ti letý syn má diagnózu dětský autismus a středně těžká mentální retardace. A protože nejstarší syn hraje závodně tenis, rekreačně florbal a fotbal, připadalo mi přirozené, aby i druhý syn vyzkoušel sílu kolektivu, soutěžení a pokusil se osamostatnit.

Bohužel, nebylo to snadné před několika lety a není to snadné ani nyní, i když již všichni známe to kouzelné slůvko – inkluze.

Z výše uvedených důvodů je mým hlavním cílem vytvořit skupinu dětí s určitým znevýhodněním a vyzkoušet s nimi různé druhy sportů a najít odpovědi na následující otázky:

- proč je problematické začlenit tyto děti do skupiny intaktních dětí
- proč nefungují mimoškolní a volnočasové aktivity a je zcela na organizaci rodiny, jak vyplnit takovým dětem volný čas
- jsou schopny tyto děti spolupracovat s trenéry, poslouchat instrukce



- dovedou projevit nadšení natolik, že budou sami navštěvování sportovních kroužků vyžadovat?

Nevyzkouším sice začlenění dítěte do skupiny intaktních dětí ve sportovním kroužku, což byl můj prvotní záměr. Byla bych nucena vybrat jen jeden sport a pracovala bych pouze se začleněním jednoho dítěte. Mojí snahou je zjistit nejen přednosti a limity určitých znevýhodnění, ale i náročnost personální a profesní. Je nespílitelné požadovat po všech trenérech vzdělání v oblasti speciální pedagogiky. Stejně tak jako finanční nákladnost osobních asistentů, kteří by svého svěřence doprovázeli a dohlíželi na jeho bezpečí a potřeby.

# 1 Nabídky kroužků pro děti s postižením ve Zlínském kraji

Nižší nabídka poskytovaných kroužků souvisí s praktickou částí. Vzhledem k vybrané skupině dětí s Downovým syndromem a dětí s poruchou autistického spektra je zohledněna především dostupnost požadovaných nabídek.

Prvotním úkolem bylo zjištění volnočasových nabídek pro hendikepované děti ve Zlínském kraji. Možnosti nejsou tak omezené, jak jsem se původně domnívala. Velkou část aktivit nabízí občanské sdružení Za sklem, které sídlí přímo ve Zlíně. „Posláním sdružení je poskytovat osobám s poruchou autistického spektra (PAS) takovou podporu, aby mohly žít, pracovat a vzdělávat se v běžném prostředí. Cílovou skupinou jsou prioritně osoby s poruchou autistického spektra“. (Za sklem 2018)

Sdružení Za sklem zajišťuje školení, poradenství a terapie pro rodiče i pro jejich děti. Velmi oblíbené jsou jejich letní tábory, na které se bohužel čeká více než rok, protože jsou beznadějně vyprodané ihned po vyhlášení.

Co se týče letních táborů, ty nabízí i Handicap Zlín, kteří – „podporují pracovní a společenské aktivity lidí se zdravotním postižením“ (Handicap 2018) Mimo jiné nabízí rovněž klub dětí a mládeže nebo sportovní klub zaměřen na kuželky, bowling a střelbu.

I přes intenzivní snahu a hledání ve Zlínském kraji nenajdeme ani Aplu (Asociace Pomáhající Lidem s Autismem) – ta je nejbližší v Brně (Jihomoravský kraj), a ani Nautis (Národní ústav pro autismus, sídlící v Praze).

Po vyhodnocení hledání bylo zjištěno, že ani Za sklem, ani Handicap nenabízí kroužek, aktivitu, která by spojovala a začleňovala děti zdravé s dětmi se znevýhodněním. Jediným řešením a možností je individuální řešení problému.

Další hledání bylo zaměřeno na místo trvalého bydliště. Bydlíme ve vesnici nedaleko Uherského Brodu. Pokud bych tedy hledala sportovní kroužek pro svého syna, vzdálenostně je daleko přijatelnější Uherský Brod, než Zlín, ve kterém sídlí sdružení Handicap a Za sklem, které jsou vzdáleny přes třicet kilometrů.

Možnosti v místě bydliště:

Dům dětí a mládeže v Uherském Brodě. Nabízí kreslení, zpěv, hru na hudební nástroj, přírodovědecký kroužek, případně orientační běh. U všech výše zmíněných aktivit je nutnost

samostatnosti a schopnost spolupráce. V oblasti hry na hudební nástroje je podmínkou nadání. Na situaci, kdy potřebuje dítě speciální dohled, nejsou připraveni. Povaha a nekonfliktnost dítěte je jen jednou z podmínek přijetí.

Sokol Uherský Brod? Bohužel, na děti se specifickými potřebami nemají trenéry ani personál. Maximálně nám nabídli, abychom si chodili zacvičit. Jednou týdně cvičí matky s dětmi předškolního věku.

## **1.1 Orel jednota Uherský Brod**

Poslední osobní setkání bylo směřováno do Jednoty Orel v Uherském Brodě. Opět jsem se setkala se vstřícností, a poprvé byla položena stěžejní otázka. „Opravdu chci jen zabavit dítě, nebo toužím, aby dosáhlo i výsledků?“ Nabídli konzultace s trenéry tenisu, fotbalu a florbalu.

Trenéři tenisu se nezdáli být překvapeni, sami se setkávají s dětmi, které různým způsobem vybočují. Vyprávěli o chlapci, který se straní dětem, museli mu upravit tréninky ze skupinových na individuální. Taky často nerozumí pokynům a nezvládá správnou tenisovou techniku, ale na kurtech je šťastný a na tréninky chodí rád. Přes veškerou marnou snahu na zdokonalování techniky má uspokojující tenisové výsledky. Další trenér popisuje zkušenosti se dvěma chlapci s ADHD (zkratka anglického „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“) – porucha pozornosti s hyperaktivitou. Jsou akční, velmi společenští, rádi chodí na tréninky, ale mají velké problémy s udržením pozornosti, nasloucháním a nakonec i s poslušností. Vše se ovšem řeší s rodiči, kteří jsou přítomni tréninkům a regulují případné problémy.

Následoval rozhovor s trenérem fotbalu. Doposud se nikdy nesetkal, že by za ním přišli rodiče s tím, že mají hyperaktivní, nebo nějak znevýhodněné dítě. Problémy se většinou objevily až během tréninků. Nejčastěji se setkává s hyperaktivitou. Takové děti nemají problém se zapojením do kolektivu, ale spíš s opakovanou neschopností udržet pozornost a soustředěnost. Pro zbytek skupiny jsou rozhodně rušivým faktorem, který brzdí a ruší ostatní, kteří chtějí opravdu trénovat a zdokonalovat se. Schopnost reagovat na pokyny není u dětí problém, ale trenér musí rozhodně vícekrát opakovat a zdůrazňovat úkol. Připouští, že to sice není pravidlem, ale bohužel u většiny takových náročnějších dětí byly tréninky pouze možností pro rodiče, kam odloží na hodinu a půl svoje dítě. Osobně by raději volil u znevýhodněných dětí možnost formy sportovního kroužku, který by byl vedený více formou hry než zaměřený na výkon a zlepšení dovedností v daném sportu.

Poslední setkání bylo s trenérem florbalu. Potvrdil, že za patnáct let, co pracuje na pozici trenéra florbalu, se setkal několikrát s dětmi, které měli nějaké postižení, nebo znevýhodnění. Vzpomínal na chlapce, který měl kratší jednu ruku (dosahovala pouze po loket druhé). I přesto si dokázal udržet místo ve skupině. Účelově trenér organizoval spíše kruhové tréninky, kdy se neporovnávají síly a ve skupině jsou vždy děti na stejné úrovni. Podobnou zkušenost má i s dětmi s lehkým mentálním postižením. V tomto případě nebyval problém ve vysvětlení techniky hry, mnohdy bylo potřeba pouze názorné ukázky. Většina těchto dětí přestala po roce navštěvovat tréninky, ale nebylo to z důvodu nezařazení do kolektivu, nebo nezvládnutí sportu. Důvodem byla malá motivace, nízká podpora ze strany rodičů, nebo opadnutí zájmu.

## 2 Výběr sportů

Musíme si nejdříve uvědomit, které sporty jsou vlastně přijatelné a vhodné. „Věk 9-11 let je dobou zvýšené pohybové vnímavosti. V tomto věku jsou děti schopny zvládnout základy sportů. Rozvoj dovedností je podpořen potřebou získávání nových znalostí a dovedností a dozrávající nervosvalovou koordinací. Toto období je vhodné pro rozvíjení obratnosti a pohyblivosti. V motorickém projevu se snižuje spontánnost a nadbytečnost pohybů a zvyšuje se podíl záměrně prováděného pohybu a jeho kvality z hlediska znaků optimálního provedení.“ (Kučera, 2011, s.119)

Je třeba se zamyslet nad tím, jak je tomu u dětí se sníženým intelektem. Pohyb je základní potřebou člověka, je zde tedy rozdíl? Dle Kučery „I po psychické stránce dítě dobře zvládá postupný přechod k výkonovému zaměření, který obsahují sporty a hry soutěživého charakteru. Především radost z pohybu a sounáležitost s vrstevníky je silným motivačním prvkem pro pravidelné provádění sportovní činnosti.“ (2011, s.119) Kučera však nezapomíná ve své knize ani na děti s hendikepem a stupněm funkčního postižení. „Sportovní aktivity jsou vždy spojeny s vyšším stupněm fyzické zátěže. Uvažujeme-li o navržení jakéhokoli sportu pro postiženého jedince, vždy musí být vzata v potaz energetická náročnost daného sportu. Každý, kdo se jakkoli na indikaci, přípravě či realizaci sportu podílí, musí si být vědom základního pravidla „primum nihilnocere“, především neublížit. Znalost diagnózy při jakémkoli postižení organismu dítěte je bezpodmínečně nutná. Pediatr, dorostový a sportovní lékař, jsou jedinými arbitry, kteří jsou kompetentní k vyslovení doporučení nebo zákazu.“ (Kučera, 2011, s.169)

Dalšími kritérii, které nám pomohou ke správnému zvládnutí sportovních aktivit, jsou pedagogické zásady. Perič ve své publikaci uvádí didaktické zásady, mezi které patří uvědomělost, aktivita, názornost, soustavnost, přiměřenost a vytrvalost. (2004, s. 23) Tyto zásady nám pomáhají dítě správně vést, motivovat, zapojit je do aktivního působení ve skupině a navozují pocit úspěchu.

### 2.1 Plavání

Pobyt ve vodě je přirozenou potřebou. Obzvláště děti s autismem jsou takřka uchváteni vodou. Celkově má pobyt ve vodě příznivé účinky ať už pro svou schopnost nadnášení, nebo

pro klidnění při jejím šplouchavém zvuku. Ke kontaktu s vodou se dostáváme v podstatě od narození. „Dalším důkazem o vhodnosti včasné přípravy hendikepovaného dítěte pro sportovní aktivity je seznamování se s vodním prostředím. Do obecného povědomí se tento druh činnosti dostal pod pojmem plavání kojenců. Není to v žádném případě plavání, ale seznamování se s vodou tím, že matka dítě udržuje na hladině a učí je provádět pohyby končetinami. Je to aktivita, velice vhodná obzvláště při různých formách dětské mozkové obrny nebo poporodních postiženích pohybového systému.“(Kučera, 2011, s. 170) Stejně tak Simone Griffin ve své knize „300 her pro děti s autismem“ popisuje minimálně dvanáct způsobů her ve vodě pro děti od útlého věku.

Nesetká-li se dítě s vodou v předškolním období, určitě se tak stane v období školní docházky. Plavecká výuka je v dnešní době již povinná a je ustanovena ve „Vyhlášce č. 108/2005 Sb., kde je v druhé části §16 stanoveno, že Plavecká škola poskytuje výuku plavání žákům základních škol v rámci povinné tělesné výchovy“. (Vyhláška o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních). U vážných zdravotních důvodů lze požádat o omluvení z povinného plavání, což zajišťuje pediatr na základě vyšetření a zvážení rizika.

„V horkých letních dnech poskytne voda mnoho příležitostí k zábavě. Většina dětí s autismem si s vodou ráda hraje, ať už při koupání, nebo při plavání, hraje si s vodou v umyvadle či ve speciálních bazéncích, které mají v některých školách. Příležitosti ke komunikaci se najdou, ať už si dítě hraje jen s vodou, nebo přidáním hraček do vody.“ (Griffin, 2012, s.101) Proto je už jen kousek využití záliby a touhy po vodě ke sportování. Griffin ve své knize popisuje dokonce několik nápadů k vyzkoušení, které dítě motivují například k potápění.

## **2.2 Fotbal, běh**

Záměrně budou následující dvě podkapitoly spojené. Běh je přirozenou aktivitou, která je součástí hrubé motoriky. Spolu s během tedy souvisí i fotbal, kdy je převážná část sportu zaměřena na běh, a k tomu se přidává manipulace s míčem, jeho přihrávky a vedení míče. Nejprve necháváme děti, aby si samy vyzkoušeli běh. I on má svoje charakteristiky, zásady a jako prvotní pohyb je velmi důležitý. „Charakteristickým rysem prvních praktických pokusů jsou většinou velmi hrubé, nekoordinované a nedokonalé pohyby. Jejich součástí jsou tzv. souhyby, což jsou určité pohyby navíc, které si děti přidávají do vlastního provedení a které

nesouvisejí s danou technikou. Při prvních pokusech nezažívají děti příliš mnoho úspěchů, spíše naopak. To může vytvářet negativní vztah k dané dovednosti. Proto je zapotřebí přiměřená motivace, která umožní překonávat tyto drobné neúspěchy. Při nácviku je velmi důležité sledovat úroveň jednotlivých dětí a jejich úspěšnost. V praxi se může stát, že většina skupiny danou dovednost nezvládá. Potom je vhodné přerušit nácvik a znovu demonstrovat a vysvětlit podstatu. Při větších problémech v nácviku můžeme děti tzv. provést pohybem – konkrétně jim dopomoci při správném provedení.“ (Perič, 2004, s.104) Je nutno počítat s tím, že budeme muset demonstrovat úkoly několikrát za sebou a každému dítěti zvlášť. „Předvedení konkrétní dovednosti hraje významnou roli v nácviku. Děti se učí především nápodobou, a proto je dokonalá demonstrace nutná.“ (Perič, 2004, s.103)

Po zvládnutí základů můžeme přestoupit k běžecké abecedě. Pro děti je velmi atraktivní a oblíbená. „Běžecká abeceda nepatří přímo k prostředkům rozvoje rychlosti a lokomoce, ale slouží jako průprava techniky běhu a běžeckého odrazu. Můžeme ji zařadit do průpravné části rozcvičení nebo před cvičení, která využívají běh.“ (Perič, 2012, s. 30) Patří sem: klus – pomalý běh, liftink – prošlapování, skipink – zdvih kolen, předkopávání, zakopávání, odpichy– odrážení se.

Pokud k běhu přidáme fotbalový míč, ztížíme dětem pohyb a budou muset zvládnout manipulaci s míčem. Současně jim však nabídneme radost z akce, která vyvolá reakci. Tedy pocit, kdy před sebou vedou míč a průběžně do něj kopou.

## **2.3 Florbal, tenis**

Opět jsou zde spojeny dvě kapitoly sportů, protože k tak podstatnému a přirozenému pohybu, jako je běh přidáváme manipulaci se sportovním náčiním a zapojíme horní polovinu těla. V našem případě florbalová hokejka a tenisová raketa. Zde už je složitá synchronizace pohybu těla a cílené vedení florbalové hokejky, anebo tenisové rakety.

Florbal – jako první je nutno hráče naučit správné držení hokejky. V opačném případě se z ní může stát velmi účinná a nebezpečná zbraň. Taktéž věkové kategorie jsou velmi důležité. Ve florbalu se děti rozdělují na mladší školní věk (6-11 let) a na starší školní věk (12-15 let). Musíme však brát v potaz nutnost přihlídnutí k duševnímu vývoji jedinců. „Pro mladší školní věk je příznačný rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Při tréninku volíme vždy zábavnou a herní formu, při které využijeme typické hravosti dětí pro tento věk. Na druhou

stranu ve vyšším věku se rozvíjí koordinační schopnosti.“ (Skružný, 2005, s. 97-98) Nelze se tedy jednoznačně spolehnout na věk, ale spíše na tělesný a psychický vývoj hráče. Nenechme se však zmýlit představou šesti hráčů s hokejkami, běhajícími po hřišti. České florbalové unii a Českému svazu tělesně postižených sportovců se podařilo uskutečnit téměř nemožné a vznikl florbal handicapovaných. „Florbal je především atraktivní, technická a kolektivní hra, která umožňuje převážně mladým handicapovaným lidem plně se začlenit do hráčského kolektivu a následně tak i do společnosti. Hrají ho především lidé po úrazu páteře, ale je vhodný i pro hráče s různým pohybovým handicapem. V České republice se florbal tělesně postižených podařilo aplikovat do tří kategorií. Jsou to stojící handicapovaní hráči, vozíčkáři a v neposlední řadě i hráči s velmi závažným pohybovým handicapem, kteří v denním životě používají elektrický vozík.“ (Skružný, 2005, s.109)

Tenis – je svojí atraktivitou a možností individuálního prosazení velmi žádaným a oblíbeným sportem. Na druhou stranu je tenis oproti jiným, výše vybraným sportům, velmi náročný na technické provedení, složitost pravidel a postavení na hřišti. Ani rozvržení hřiště nemusí být pro hendikepované děti zcela přehledné. „Při tenisové hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, rychlý odhad situace, spoléhání na vlastní síly a vynalézavost. Důležité je taktické myšlení, ohodnocení soupeře, rychlý pohyb, a schopnost dlouhodobého soustředění. Hra vyžaduje obratnost a nervosvalovou koordinaci, která umožňuje ekonomický pohyb po hřišti v měnících se podmínkách hry.“ (Jankovský, 2002, s.9). Výše uvedené nároky nám stěžují představu o možnosti úspěšného zapojení hendikepovaných dětí do této hry. Není třeba se však obávat. Se spoustou úkolů lze zpočátku dětem radit a dopomáhat. Je potřeba počítat s tím, že se bez názorné ukázky neobejdeme. Velkou výhodou právě pro děti s Downovým syndromem, u kterých je vyšší unavitelnost, je fakt, že „tenis jako hra je tvořen obrovským množstvím časových úseků, ve kterých se střídají krátké dávky aktivity a odpočinku“ (Jankovský, 2002, s.45) Nemusíme se tedy obávat zdravotních komplikací z přetížení. Stejně tak individuální přístup ocení děti s poruchou autistického spektra. Nejen tedy častý odpočinek, ale i ohraničený prostor tenisového kurtu. Jasně hranice dávají totiž autistům pocit jistoty a bezpečí.



### 3 Děti s poruchou autistického spektra

Cílovou skupinou pro experiment jsou, mimo jiné, děti s poruchou autistického spektra (PAS). Jejich velkou výhodou je nesnížená mobilita. Bohužel hlavně „děti s autismem mají často potíže se sociálními vztahy s dospělými a ostatními dětmi, proto je velmi důležité neustále vytvářet příležitosti, při kterých se dítě učí komunikovat s jinými a poznávají, že i společenské kontakty mohou přinášet zábavu.“ (Griffin, 2012, s.71) „Mnohé děti s autismem jsou velmi aktivní a rády se pohybují venku. Při venkovních hrách můžete využít většího prostoru, ale na druhou stranu tento prostor bývá nejen větší, ale také hlučnější a chaotičtější. Být venku neznamená jen pobyt na zahradě. Dítě možná uvítá návštěvu různých dětských hřišť, sportovních stadionů či parků. Venkovních her se často účastní jiné děti i dospělí, což je vítaná příležitost k rozvoji sociálních dovedností.“ (Griffin, 2012, s.97) „Přátelství je u dětí založeno na společných zájmech, proto je pro ně důležité, aby měli příležitost potkávat se s vrstevníky, kteří mají podobné zájmy, umějí podobné věci.“ (Bendová, 2011, s.27)

Práce s dítětem s poruchou autistického spektra má specifická pravidla. Je třeba myslet na jejich problémy s nápodobou, nutností ukázky a naučení správných činností při hře. Dle Griffina a kol. „je pravděpodobné, že některé dovednosti budete muset s dítětem procvičit, než do hry zapojíte ostatní děti. Například pokud chcete hrát hru „Podej mi balíček“, pak začněte tím, že posadíte do kruhu několik plyšových medvědů nebo panenek a procvičujete podávání balíčku“, „vytvářením příležitostí sociálních kontaktů pomocí společné hry pomáháte svému dítěti získávat důležité dovednosti, které bude potřebovat v dalším životě, jako například sdílení pozornosti, budování přátelských vztahů, řešení problémů, trpělivost, respektování práv a zájmů ostatních.“ (2012, s.71) Je tedy samozřejmé, že při učení jakéhokoli cíleného pohybu a úkonu je potřeba značné množství energie a trpělivosti. Není možné chtít po dítěti s PAS, aby bylo schopno přihrát míč, když se to nikdy dříve nenaučilo. Může nám zde pomoci také vizuální podpora - „zmírňuje hendikep v paměťových, komunikačních a abstraktních schopnostech. Vizuální podpora vede ke zvýšení samostatnosti a pocitu jistoty.“ (Hrdlička, 2004, s.168)

I když je většina dětí s poruchou autistického spektra mobilní, často se u nich setkáváme se sníženým intelektem. Musím zdůraznit, že i dítě s mentálním znevýhodněním se vyvíjí podobně jako dítě zdravé. Jsou zde však určité zvláštnosti vývoje.

„ U dětí s mentální retardací je oslabena jedna ze základních funkcí lidské psychiky – potřeba poznávat okolní svět, která se u nepostižených dětí stává podněcující silou celého jejich psychického vývoje. Nedostatečná poznávací aktivita a nízká úroveň orientační činnosti je zřejmě bazální symptom, vyplývající z nedostatečně vyvinuté mozkové kůry. Fyziologicky bylo zjištěno, že pro mentálně postižené děti je charakteristické neobyčejně rychlé vyhasínání orientačního reflexu, které znesnadňuje a výrazně zpomaluje vytváření nových podmíněných reflexů.“ (Švarcová, 2006, s.36) Musíme proto překonat tuto překážku a snažit se dítě přimět k hrám a postupně k cílenému sportu v kolektivu. Naším úkolem je přimět a motivovat dítě s poruchou autistického spektra a souběžným mentálním postižením k zapálení a chuti do jakékoli činnosti. „Snížená úroveň rozumových schopností může vyvolávat předsudek, že vzdělávání osob s mentálním postižením není právě efektivní a smysluplné. V určitém smyslu to však není pravda, protože vzhledem k deficitu rozumových schopností se člověk s mentálním handicapem musí usilovněji učit i to, co se ostatní naučí zcela spontánně a přirozeně.“ (Slowík, 2007, s.115) Setkáváme se zde spíše s možným negativismem, kdy se dítě odmítá zapojovat do aktivit, kterým nerozumí, přináší jim jistou námahu a cítí se v dané situaci nejisté. V takových případech je nutná hlavně trpělivost. Volné nenásilné vedení a podněcování k výkonům. „Dítě s mentální retardací se, stejně jako každé jiné dítě, učí vidět a dívat se. To, co dovede svými očima vidět, není pouhý obraz předmětu na sítnici jeho oka, ale výsledek jeho určité životní zkušenosti.“ (Švarcová, 2006, s.37)

Nelze jednoznačně říci, že dítě se sníženým intelektem není schopno osvojit si například tenis a že není možné, aby navštěvoval sportovní kroužky s ostatními dětmi. Pokud mu dáme dostatek podnětů, možnost názorné ukázky a hlavně naši podporu a trpělivost, můžeme se posunout správným směrem. Musíme se však řídit zásadami, jako jsou názornost, podněcování aktivity dítěte, přiměřenost nároků na dítě, důslednost a vytrvalost.

V případě dětí s poruchou autistického spektra se nemusíme setkat s překážkou zdravotní, ale spíše psychickou, která nám může bránit ve sportovních činnostech a aktivitách.

## 4 Děti s Downovým syndromem

Druhou cílovou skupinu tvoří děti s Downovým syndromem. Jejich nadšení a radost ze života v kolektivu lidí je pravým opakem dětí s poruchou autistického spektra. A právě proto je tato kombinace lákavá k vyzkoušení. „Stejně jako ostatním dětem, prospívá i dětem s Downovým syndromem zdravý životní styl. K němu patří život v láskyplném domácím prostředí, vyvážená strava a dostatek pohybu na čerstvém vzduchu.“ (Selikowitz, 2011, s.77) „Děti s Downovým syndromem jsou obvykle v každodenních činnostech a v sociální oblasti zdatnější, než bychom podle úrovně jejich intelektuálních schopností očekávali.“ (Selikowitz, 2011, s.75) Můžeme tedy určit i kognitivní vývoj v období kolem dvanácti let. „Během tohoto období zůstává průměrné dítě s Downovým syndromem v myšlení velmi konkrétní a chápe věci doslovně. Věří, že příčiny jsou motivační, například jablko padá ze stromu, protože „chce“. Okolní svět vidí ve světle vnitřního modelu světa, bez modifikace na základě vlastní zkušenosti. Pravidla chápe rigidně, může být zmatené flexibilitou nebo výjimkami.“ (Selikowitz, 2011, s.75) Právě pravidla ve sportu jsou pro děti s tímto syndromem stěžejním vodítkem, kterého se rádi striktně drží a odmítají je porušit. Tímto se lehce ztotožňují právě s dětmi s poruchou autistického spektra.

Jednou z mála překážek, se kterou se můžeme u dětí s Downovým syndromem setkat, je jejich zdravotní stav. Není sice pravidlem, že všechny děti s Downovým syndromem trpí srdeční vadou, nebo jsou náchylnější k nemocem, ale pravdou je, že jejich diagnózu provází řada komplikací. Mimo jiné jsou to patologické odlišnosti svalů, kostí a kloubů.

„Děti s Downovým syndromem obvykle mívají velmi pohyblivé klouby a vypadají, jako by byly z gumy. Stejně jako svalový tonus i hybnost kloubů se upraví s věkem, po desátém roce je mnohem méně nápadná. Nízký svalový tonus a velká hybnost kloubů u dětí s Downovým syndromem má za následek, že se některé části těla nacházejí v abnormálním postavení. Pokud je to občasný jev, není třeba věnovat mu pozornost. Pokud jsou však končetiny dítěte v abnormální pozici po většinu času, mohlo by během růstu dojít k deformaci kostí.“ (Selikowitz, 2011, s.87) Musíme tedy svoji pozornost soustředit na dlouhé stočení nohou pod sebou při sezení, které by způsobilo nesprávné postavení stehenních kostí. Je nezbytně nutné, aby bylo před jakýmkoli sportem a fyzickou zátěží vyžadováno lékařské vyšetření a potvrzení vhodnosti daného sportu, popřípadě úlevy při některých cvicích.

Z důvodu většího sklonu k nadváze u těchto dětí se však kolektivní cvičení doporučuje a mezi lékaři i rodiči je velmi vítanou možností, jak dítě přimět k pohybu. „Cvičení je nedílnou součástí každé redukční nebo udržovací diety. Pro děti s Downovým syndromem bývá vhodné třeba plavání a pohyb při hudbě (aerobik).“ (Selikowitz, 2011, s.148) Výsledkem bude nejen snížení nebo regulace váhy, ale taky příležitost ke spálení nadbytečné energie. Ve spojitosti s vyšší vahou se můžeme rovněž setkat s nemotorností. „Při překotném růstu, k němuž v pubertě dochází, rostou některé části těla rychleji než jiné. V určitém období se dokonce může zdát, že mladý člověk nemá správné proporce. Důsledkem toho je určitá neobratnost, která ovšem ke konci tohoto růstového období postupně mizí.“ (Selikowitz, 2011, s.147)

Je tedy nezbytné tuto možnou nemotornost u dětí s Downovým syndromem omluvit a spíše ocenit snahu a nadšení.

## 5 Stanovení cíle a výzkumné otázky

Hlavní cíl:

- zjistit možnosti začlenění dětí s daným znevýhodněním do řízených sportovních aktivit ve volném čase. Zjištění jejich schopnosti zařazení se ve skupině, vnímání instrukcí a plnění úkolů.

Parciální cíle:

- vytvoření samostatné skupiny dětí s postižením a jejich řízené sportovní využití
- zhodnocení časové náročnosti na přípravu
- zhodnocení časové náročnosti při realizaci aktivit
- způsoby prezentace a názornosti při výkonu aktivit
- potřebná personální náročnost k úspěšnému a bezpečnému průběhu

Výzkumné otázky:

- Jaké jsou možnosti začlenění dětí s PAS a DS do řízených sportovních aktivit ve volném čase?
- Jaké charakteristiky má mít prostor vhodný pro provozování sportovních kroužků pro skupinu dětí s PAS a DS?
- Jaké jsou schopnosti těchto dětí zařazených ve skupině, jak jsou schopny vnímat instrukce a plnit úkoly?
- Jaká organizační specifika provázejí zajišťování sportovních kroužků pro děti s PAS a DS?

## 6 Výběr respondentů

Pro výběr vhodné skupiny dětí byly stanoveny základní kritéria:

- vlastní možnosti
- hloubka mentálního postižení
- výběr dvou hlavních základních diagnóz
- věkové rozmezí

Hlavním kritériem byly vlastní možnosti. V rámci základní školy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami jsem měla k dispozici výběr hned z několika věkových kategorií a taktéž výběr dle postižení. Moje pozornost se soustředila na děti mobilní. Pro děti imobilní jsou samozřejmě přesně dané „Aplikované pohybové aktivity“, které své působení realizují v kontextu tělesné výchovy, sportu, tělocvičné rekreace a částečně i rehabilitace ve smyslu komplexní rehabilitace. Těmi se, mimo jiné, zabývá na Palackého univerzitě v Olomouci Fakulta tělesné kultury. Tyto děti však nejsou předmětem experimentu.

Druhým kritériem byla hloubka mentálního postižení. Pro svůj experiment jsem zvolila rozmezí od lehkého mentálního postižení až po horní hranici středně těžkého mentálního postižení. To znamená IQ v rozmezí od 69 do 48.

V tento okamžik se mi na výběr otevřely již téměř konkrétní diagnózy. Těmi jsou právě žáci s poruchou autistického spektra a žáci s Downovým syndromem. V období experimentu školu navštěvovali tři žáci s Downovým syndromem, kteří vyhovovali cílové skupině. Velkou převahu pak tvořili žáci s PAS. Ve škole se nachází ve třech třídách, dvě z nich jsou tvořeny výhradně žáky s poruchou autistického spektra.

Posledním bodem podmínek je věková hranice. Jelikož věkové rozmezí žáků s Downovým syndromem je mezi 15-ti až 16-ti lety, výběr žáků s PAS jsem zvolila v podobném rozhraní, tedy 14 až 15 let.

Výběr se ve škole sestával ze tří žáků s PAS a tří žáků s Downovým syndromem. Během experimentu jsem do skupiny zařadila ještě jednu dívku s Downovým syndromem. Ta se zúčastnila prioritně tenisového tréninku a následně i aktivit ve školní družině.

Po výběru účastníků skupiny byli následně kontaktováni rodiče a domluvila se s nimi soukromá schůzka. Na té jim byl předložen záměr, uskutečnil se rozhovor. Současně bylo požádáno i o svolení pracovat s jejich dětmi při konkrétních činnostech.

## 6.1 Specifické potřeby skupiny

Vzhledem k vybrané skupině je nutno citlivě přistupovat i ke specifickým potřebám jednotlivých účastníků. Každý jedinec vyžaduje vzhledem ke svým psychickým problémům, návykům a zdravotnímu stavu individuální přístup. Je tedy nutno zajistit bezpečný průběh za požadovaných podmínek k dosažení cíle.

Dle Vyhlášky č. 27/2016 Sb. Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných. (MŠMT) je v části třetí, § 25 přesně stanoven počet žáků ve skupině a v téže části třetí, § 26 je při překročení počtu dětí, nebo nutnosti vyššího dohledu zvýšen i počet osob, konajících dohled nad skupinou.

### § 25

#### Počty žáků

(1) Třída, oddělení a studijní skupina zřízená podle § 16 odst. 9 zákona má nejméně 6 a nejvíce 14 žáků s přihlédnutím k věku a speciálním vzdělávacím potřebám žáků. Pokud z doporučení školského poradenského zařízení vyplývá, že by počet žáků podle věty první nepostačoval k naplňování jejich vzdělávacích možností a k uplatnění jejich práva na vzdělávání, má třída, oddělení a studijní skupina nejméně 4 a nejvíce 6 žáků.

(2) Při odborném výcviku ve střední škole zřízené podle § 16 odst. 9 zákona se skupiny naplňují do počtu stanoveného jiným právním předpisem<sup>3)</sup>, v ostatních případech se skupina při praktickém vyučování naplňuje do počtu 6 žáků.

(3) Škola zřízená podle § 16 odst. 9 zákona má nejméně 10 žáků.

### § 26

#### Péče o bezpečnost a ochranu zdraví žáků

(1) V jedné skupině žáků uvedených v § 16 odst. 9 zákona při koupání a plaveckém výcviku připadají na 1 pedagogického pracovníka nejvýše 4 žáci; vyžaduje-li to zdravotní stav žáka, je možné s žáky konat plavecký výcvik individuálně.

(2) Lyžařský výcvik provádí 1 pedagogický pracovník s nejvýše 8 žáky uvedenými v § 16 odst. 9 zákona. U žáků slabozrakých a žáků s tělesným postižením připadá na 1 pedagogického pracovníka nejvýše 6 žáků, u žáků nevidomých na 1 pedagogického pracovníka připadá 1 žák.

(3) Přesahuje-li počet žáků při akci mimo místo, kde se uskutečňuje vzdělávání, počet žáků stanovený na příslušnou třídu nebo skupinu, zabezpečí ředitel školy dohled další zletilé osoby, která je svéprávná a je v pracovněprávním vztahu k právnické osobě, která vykonává činnost školy. (MŠMT)

Rovněž organizační podmínky jsme upravili vzhledem k náročnosti a potřebám dětí. Je nutné zohlednit samostatnost při sebeobslužných úkonech, komunikační schopnosti, orientaci a volný pohyb v otevřeném prostoru. Součástí přípravy metodiky byla nutnost zaznamenat i specifické potřeby jednotlivých účastníků. Jejich případné zdravotní i psychické obtíže, případné fobie.



## 7 Metodologie

Získávání dat v experimentu probíhalo prostřednictvím rozhovoru s rodiči vybraných respondentů a následně pozorováním skupiny při plnění aktivit. Ke sběru dat sloužily níže popsané metody.

**Experiment** – jde o soubor jednání a pozorování, jehož účelem je ověřit nebo vyvrátit určité hypotézy popřípadě poznatky. Má být plánovaný, opakovatelný a tím i ověřitelný.

**Rozhovor** - je verbální nebo nonverbální komunikací, díky které získáváme potřebné informace. Dělíme jej na volný, řízený, nebo kombinovaný. Je metodou náročnou na zkušenosti, komunikační dovednost a osobnostní vlastnosti, zvláště citlivý přístup. Je třeba počítat se situací, kdy je při rozhovoru potřeba spíše psycholog, protože každý dotazovaný se může s vyjádřením svých záležitostí vyrovnávat jinak. V případě strukturovaného rozhovoru je třeba připravit alternativní otázky. Polostrukturovaný rozhovor je efektivní metodou, která dává možnost volně mluvit o tématu, současně však výzkumník usměrňuje respondenta, aby se neodchýlil od tématu. Neočekávané obraty v rozhovoru bývají cennými momenty, protože poukazují na aspekt fenoménu o kterém jsme při přípravě rozhovoru nepřemýšleli.“(Řiháček, 2013, s. 15)

Příprava, zpracování a analýza rozhovoru probíhaly v několika částech. První částí byl výběr vhodných respondentů a jejich rodičů. Rodičům byl předán krátký přehled otázek, podle kterého byl následně rozhovor veden. Měli se tak možnost na rozhovor připravit. Sestával z následujících pěti bodů:

- Souhlasíte s účastí Vašeho dítěte na sportovním kroužku v době školní družiny a školního klubu?
- Hledali jste někdy pro svoje dítě kroužek nebo jinou volnočasovou aktivitu?
- Pokud ano, jaká to byla? Splnila Vaše očekávání? Setkali jste se s nějakými překážkami?
- Uvítali byste možnost podobného kroužku pro naplnění volného času Vašeho dítěte?
- Jak Vaše dítě nyní tráví svůj volný čas?

Následně proběhly rozhovory. Jejich délka byla vždy 30 minut. Konaly se v odpoledních hodinách ve školní družině. Rodiče si nepřáli audio záznam rozhovoru, proto byly vytvářeny poznámky do úvodních listů s výše uvedenými otázkami, které přinesly rodiče vyplněny.

V konečné fázi byly rozhovory vyhodnoceny a sloužily k seznámení s vybranou skupinou.

Hlavní oblasti, které byly v rozhovorech stanoveny:

- komunikační schopnosti
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování
- prevence rizikového chování

**Pozorování** je jedna z nejstarších a také nejdůležitějších metod, kterou lze třídit podle nejrůznějších kritérií. Např.: krátkodobé, dlouhodobé, terénní, laboratorní, přímé, nepřímé, standardizované, volné apod. Přestože se pozorovatel snaží o objektivitu, nelze se vždy ubránit určitým subjektivním faktorům. Mezi ty nejčastější patří velký vliv prvního dojmu, předsudky, stereotypizace, aktuální psychosomatický stav nebo lenivostní chyba, kdy máme tendenci posuzovat věci shovívavěji, než si reálně zaslouží. „Z instrumentáře strategie pozorování si volíme buďto izomorfní deskripci či rekurentní deskripci, popř. rekurentní pozorování. Za izomorfní deskripci považujeme vyprávěcí způsob záznamu, kdy se pozorovatel snaží zachytit co nejvíce z chování klienta, a to v přirozené souslednosti dějů, tj. snaží se o co nejvěrnější reprodukční záznam, jenž má velmi blízko k literárnímu útvaru popisu či deníku s tím, že pozorovatel se oprostí od jakékoliv interpretace pozorovaného (nezle zaznamenávat to, co není zcela zjevné, tedy ani klientovy pocity, motivy atd.). Protipólem je reduktivní deskripce, která zařazuje pozorované jednotky do vyšších kategorií, tedy do předem připravených schémat, která musí splňovat podmínky komplexnosti, nezávislosti, konkrétnosti a přehlednosti. Povahově blízko má tzv. reduktivní pozorování (škálování, rating), při němž se posuzující škály stávají nástrojem hodnocení sledovaného chování (tj. jsou zatíženy subjektivitou pozorovatele). Ratingové techniky záznamu pozorovaných jevů jsou snahou o kvantifikaci kvalitativních znaků a charakteristik pozorovaných jevů. Škála může mít kategoriální, numerickou či grafickou podobu.“ (Valenta, 2013, s. 65)

Získávání dat pozorováním, se uskutečnilo na několika místech. V areálu školy, v plaveckém bazénu a na tenisových kurtech. Pozorování bylo zapisováno do zapisových archů. Na každou sportovní činnost byl připraven jeden zapisový arch, který obsahoval přehled připravené metodiky a seznam všech účastníků, kteří se aktivity zúčastnili. Součástí zapisového archu byl prostor pro zapisování specifických postřehů, poznámek, popřípadě nepředvídatelných jevů, které se během pozorovaného děje naskytnou. Bylo použito šest zapisových archů, které zaznamenávaly činnosti při florbalu, fotbalu, běhu, tenisu na travnaté ploše, plavání a tenisu na antukových dvorcích. Hodnocení probíhalo formou bodování.

### Bodování:

- 1 - bez zájmu, odmítání úkolu
- 2 - nutnost motivace, neochota plnit úkol
- 3 - spokojenost, jsou však rádi, že činnost končí
- 4 - nadšení
- 5 - nadšení a chuť pokračovat

Vyhodnocení experimentu bylo i přes bodovací systém slovní. Body sloužily pro porovnání s ostatními členy skupiny. Jejich vzájemné interakce a schopnost provedení úkolu. Hlavním cílem bylo zjistit možnosti začlenění dětí s daným znevýhodněním do řízených sportovních aktivit ve volném čase. Zjištění jejich schopnosti zařazení se ve skupině, vnímání instrukcí a plnění úkolů. Slovní vyhodnocení nám objasnilo vhodnost použití pomůcek, metod a popis samotného průběhu a vzájemné provázanosti jednotlivých činností v experimentu.

## 8 Seznámení s vybranou skupinou

V souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. Zákon o ochraně osobních údajů, jsou změněna jména všech dětí. Diagnózy jsou pouze základní. Seznámení se skupinou je však zásadní pro bezpečný průběh experimentu. Prioritou je popis charakteristických vlastností, upozornění na krizové jednání, chování a návyky.

### Dítě číslo 1. – Dušan:

Chlapec s Downovým syndromem, 16 let,

- komunikační schopnosti: komunikativní, řeč je srozumitelná, rozumí instrukcím, snaží se navázat rozhovor, svoje potřeby dokáže sdělit
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: chlapec je sebevědomý, nedokáže odhadnout svoji sílu a jde až za hranici svých sil a schopností, v kolektivu má potřebu neustálého soutěžení, poměřování, vyprovokovává ostatní k porovnávání
- prevence rizikového chování: zajistit dostatek tekutin a odpočinku, zabránit vyčerpání a přepínání sil, při náznaku porovnávání s vrstevníky raději odvést jeho pozornost na jinou činnost, například pomoc se sportovním materiálem

### Dítě číslo 2. – Alena:

Dívka s Downovým syndromem, 16 let,

- komunikační schopnosti: řeč je pomalejší, méně srozumitelná, nutnost k povzbuzování při hovoru, na otázky odpoví, instrukcím rozumí, o svoje potřeby si dokáže říci, ale až po získání důvěry, je si vědoma svého znevýhodnění v oblasti řeči
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: z důvodu onemocnění srdce a vlivem váhy i deformace páteře je nutnost nezatěžovat organismus tak jako u ostatních, sama si neřekne, že už nemůže a že si potřebuje odpočinout, chování je bezproblémové, nekonfliktní
- prevence rizikových faktorů: hlídat tělesnou zátěž, volit klidnější aktivity nezatěžující organismus, již v úvodu sdělit ostatním, že každý sportuje za sebe, protože v interakci s Dušanem, který má potřebu soutěžení by mohlo dojít k nežádoucímu střetu

### Dítě číslo 3. Vendula:

Dívka s Downovým syndromem, 15 let,

- komunikační schopnosti: řeč nesrozumitelná, jednoslovná bez větného provázání, na otázky jen neverbální odpověď formou kývnutí hlavy, při potřebách jednoslovné sdělení
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: v souvislosti s poruchou komunikace silný negativismus při práci nebo při plnění úkolů, odmítání spolupráce, vymlouvání na únavu
- prevence rizikových faktorů: hlavní podmínkou je, aby dívka získala důvěru, že jí rozumíme a že se nemusí obávat navazování hovoru, nutnost stanovit pevné hranice, kdy se odpočívá a kdy musíme vykonávat činnost, velkou výhodou je přátelství s Alenou, za kterou se při nejistotě schovává a která jí pomáhá verbálně vyjadřovat potřeby

### Dítě číslo 4. Eva:

Dívka s Downovým syndromem, 16 let,

- komunikační schopnosti: na velmi vysoké úrovni, ráda si povídá, vyhledává kontakt, rozumí instrukcím, dovede o nich hovořit, svoje potřeby umí sdělit
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: není problematické, dívka je stále pozitivně naladěna, avšak přes svoje nadšení zapomíná na tělesné potřeby
- prevence rizikových faktorů: nutnost dohledu nad pitným režimem, odpočinkem a docházením na toaletu

### Dítě číslo 5. Jiří:

Chlapec s PAS, 15 let,

- komunikační schopnosti: téměř bez problémů, při snaze o rychlé sdělení informací lehké zadržávání řeči, rozumí instrukcím, umí vyjádřit svoje potřeby, je nápaditý, při činnosti přichází se svými představami a plány
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: problém s uznáváním autority, neuposlechne vždy, rád si upravuje pravidla a zastává názor, že pokud řekl svoje nové pravidlo nahlas, platí, při konfliktu s dospělým se uráží a odchází pryč

- prevence rizikových faktorů: stanovit pevná pravidla, teď se musí poslouchat a plnit úkoly, z místa činnosti se neodchází ani nevzdaluje, jako odměnu dát následně prostor i pro Jiřího nápady, ochota je vyzkoušet

#### Dítě číslo 6. Samuel:

Chlapec s PAS, 14 let,

- komunikační schopnosti: bez narušení komunikačních schopností, řeč čistá, srozumitelná, instrukcím rozumí přesně, rád navazuje kontakt, svoje potřeby vyjádří bez problémů, občas hledá úmyslně otázky, aby zahájil rozhovor
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: zásadní problémy nejsou, pouze velmi ulpívá na Jiřím, a doslova plní jeho nápady a úkoly, proto je těžké upoutat na sebe Samuelovu pozornost, při činnosti se několikrát zeptá na již sdělená pravidla a čeká potvrzení Jiřího, který ihned zavádí svoje pravidla
- prevence rizikových faktorů a chování: snaha o upoutání pozornosti, zabránit přímému kontaktu s Jiřím, dynamicky vést činnost tak, aby byla atraktivní a nedala příležitost k dalším diskuzím

#### Dítě číslo 7. František:

Chlapec s PAS, 14 let,

- komunikační schopnosti: velmi narušená komunikační schopnost, řeč patlavá, se znaky elektivního mutismu (neschopnost řeči v cizím prostředí nebo před cizími lidmi), úkolům rozumí, o svoje potřeby si neřekne
- rizikové faktory ovlivňující práci a chování: při činnostech trpí negativismem, odmítá se zapojovat, pokud nebudeme vyvíjet nátlak, nechá se lehce vmanipulovat do hry ostatními účastníky, poté má radost z překonání strachu a je zcela pohlcen dynamikou činnosti, při neúspěchu odmítá dál pokračovat
- prevence rizikových faktorů a chování: nevyvíjet nátlak, spíše jen dohled, aby zůstal spolu se skupinou, po čase se sám přidá, nekritizovat jednání, pouze regulovat, hrozí stagnace, nutnost hlídat osobní potřeby, návštěvu toalety, pitný režim

## 9 Školní družina

### Prostor:

Prostorem pro sportovní aktivity byla travnatá plocha před školou. Plocha je neohraničená, nemá ploty, a proto je zde možné riziko samovolného odchodu. Pro zajištění bezpečnosti byli žáci upozorněni na vyhraněný prostor, který nesmějí opustit.

### Příprava pomůcek:

Pomůcky byly přichystány každý den na všechny sporty. Je to z důvodu možného přizpůsobení se nečekané situaci.

### Způsob zapisování:

Veškeré aktivity byly zapisovány do zapisových archů, a následně umístěny v přílohách. Zapisování probíhalo průběžně při aktivitách, nebo bezpodmínečně po jejich dokončení. Jednotlivé zápisy jsou bodovány a každá mimořádná událost, nebo specifický postřeh je připsán v poznámkách v dolní části zapisového archu.

### Bodování:

- 1 - bez zájmu, odmítání úkolu
- 2 - nutnost motivace, neochota plnit úkol
- 3 - spokojenost, jsou však rádi, že činnost končí
- 4 - nadšení
- 5 - nadšení a chuť pokračovat

## 9.1 Tenis

### Příprava pomůcek:

- tenisové rakety 6ks
- tenisové míčky 8ks
- bublifuk

### Cíl aktivity:

- seznámení s tenisovou raketou
- koordinace – balancování s tenisovým míčkem na raketě ve stoje
- koordinace – balancování s tenisovým míčkem na raketě v chůzi

- trénink náprahu a odpálení tenisového míčku na jakoukoli vzdálenost do prostoru
- ukázka podání a pokus o nápodobu
- odehraní přihrávky
- praskání bublin z bublifuku pomocí tenisové rakety

### Průběh tenisu:

Aktivitu se účastnilo šest žáků, čtyři chlapci a dvě dívky. Nejprve seznámení s tenisovou raketou, každý si vybere vhodnou raketu, vyzkouší si s ní mávnutí z ramene. Všichni byli nadšení a snažili se poslouchat instrukce. Rozdali si tenisové míčky a každý zkusí balancování ve stoje (obr.: č.1). Nutnost rozdělit úkoly, protože dva žáci s PAS se začnou smát a vyhazovat míčky ostatním z raket. Nutnost změny aktivity, chůze s míčkem na raketě přes travnatou plochu. Vzhledem k nerovnému terénu je činnost složitější na koordinaci a motoriku. Využijeme volný prostor, všichni si stoupnou do řady vedle sebe a každý, dle možností, odpálí tenisový míček na jakoukoli vzdálenost určeným směrem. Poté si každý přinese svůj míček a stoupne si zpátky. Po přestávce ukázka techniky podání. Uvolnění paže a volný krouživý pohyb se zkusí nejdříve nanečisto bez míčku, později i s tenisovým míčkem. Opět si každý jde pro svůj míč a stoupne si na svoje místo. Po několikátém opakování si každý zkusí vrátit přihrávku. Nejprve s vedoucí osobou, po několika pokusech rozdělení do dvojic a přihrávky mezi sebou. Dvojice vybírány dle úrovně a schopností. Na závěr a na uvolnění hra s bublifukem. Žáci se snaží trefovat do bublin a raketou je praskat.



Obr.: č. 1 dokumentace aktivity (zdroj: archiv autora práce)



### Zhodnocení tenisu:

Maximální délka aktivity je 40 minut, kdy po dvaceti minutách následovala delší pauza na odpočinek a příjem tekutin. Pro většinu žáků byla možnost vyzkoušet si tenis naprosto novou zkušeností a zřejmě i proto spolupracovali a v průběhu aktivity projevovali velké nadšení. Podstatný problém během činnosti nastal v okamžiku, kdy se jedna z dívek pomohla. Stalo se tak zřejmě z velkého nadšení pro aktivitu a opomenutí vnímání svých potřeb. Zde je stěžejní problém v personálním zajištění akce. Činnost nemůže vést jen jeden vedoucí, protože pokud potřebuje odejít se zmíněnou dívkou na toaletu, nemohou zůstat zbylí účastníci samotni bez dozoru.

Ke konci činnosti jsou již žáci s Downovým syndromem unaveni, posedávají, na pobídnutí činnost dokončí, ale poté si opět sednou. Na druhé straně chlapci s PAS jsou ochotni plnit všechny úkoly s vysokým nasazením, je zde však nutnost hlídat a klidnit jejich energii. Chování se stává lehce nezvladatelné a přestávají vnímat autoritu.

## **9.2 Fotbal**

### Příprava pomůcek:

- fotbalový míč 1ks
- kužely 10ks

### Cíl aktivity:

- seznámení s fotbalovým míčem
- slalom s míčem mezi kužely na pevném betonovém podkladu
- kop míčem na bránu (brána ze dvou kuželů)
- přihrávky mezi sebou ve dvojicích (zkoušení zvládnutí techniky kop bokem)
- přihrávky mezi sebou v kruhu (zkoušení zvládnutí techniky kop bokem)
- výkopy do prostoru
- odraz míče od kolene – žonglování

### Průběh fotbalu:

Seznámení se s fotbalovým míčem. Fotbalový míč dobře znají, hned popisovali, že je tvrdý a že s ním kopou na fotbalovém hřišti. Pomáhají stavět kužely na slalom. Všichni si slalom vyzkouší, zřetelná velká snaha o pravidelné střídání stran, nepřekopávat ven z dráhy (obr.: č.2). Po několika vystřídání přestaveny kužely na branky a kopání přímo mezi kužely.

Vzhledem k tomu, že všichni mají tendenci kopat špicí nohy, zkouška kopu bokem vnitřní stranou nohy. I přes nelibost všichni úkol plní. Rozdělení dvojic a zkoušení přihrávky. Zde nutnost klidnit žáky s PAS, jsou nekoordinovaní, kopou míč všude do okolí i mimo vyhrazený prostor. Z toho důvodu změna činnosti, přesun na travnatou plochu a přihrávky míče v kruhu. Z důvodu atraktivity změna hry mimo plán. Úkolem je vyvolat jméno a dotyčnému kopnout míč. Zde se projevil velký problém v koordinaci pohybu a sdělení jména. I přes komplikace se všichni zapojili a jen s nelibostí činnost ukončují. Po kratší přestávce následují volné výkopy do prostoru. Zde se projevuje sportovní duch všech chlapců. Dívky se této činnosti nezúčastnily. Z důvodu odmítnutí zapojení zůstaly odpočívat ve stínu. Opět nutnost zajištění krátké pauzy, tentokrát i na toaletu, kam se odchází jednotně. Poslední činností je „žonglování“ s míčem. Zde se ukázali velmi pružní a šikovní opět chlapci s PAS.



Obr.: č. 2 dokumentace aktivity (zdroj archiv autora práce)

#### Zhodnocení fotbalu:

Během celé sportovní aktivity byli všichni velmi nadšení, neměli potřebu ukončit činnost dříve, vydrželi 45 minut souvislé aktivity. Dívky se ke konci držely v povzdálí, jen jsem musela řešit přílišný temperament u chlapců, kdy v zápalu hry kopali míč i na sousední budovy, okna a na silnici. Při výkopech radostně vykřikovali „gól“. Přítomnost druhé osoby byla nutná jen při návštěvě toalety.

## 9.3 Florbal

### Příprava pomůcek:

- florbalové hokejky 6ks
- florbalové míčky 5ks
- barevné kužely 15ks

### Cíl aktivity:

- seznámení s florbalovou hokejkou
- odpálení florbalového míčku do prostoru
- vedení míčku po rovině
- vedení míčku – slalom mezi kužely
- střelba na bránu (brána ze dvou kuželů)
- přihrávka se spolužákem ve dvojicích

### Průběh florbalu:

Při zahájení každý žák dostal svoji florbalovou hokejku a florbalový míček. Každý zkoušel vedení míčku po rovině, později slalom mezi kužely. Zde je velmi problematická koordinace pohybu, synchronizace hokejky, míčku a směru je pro mnohé nepředstavitelný problém. Proto při neúspěchu raději činnost ukončují. Změna činnosti na odpalování míčku do prostoru. Není tak náročná na koordinaci a všichni si vyzkouší úspěch a pocit z odraženého míče. Po krátké pauze znovu stavění kuželů, tentokrát jako branku a znovu střelbu na bránu. Všichni byli úspěšní. Na závěr si žáci mezi sebou přihrávají ve dvojicích.

### Zhodnocení florbalu:

Zatím je hodnocen florbal jako jeden z méně oblíbených. Vše bylo plněno bez protestů a negace, ale pokud byla aktivita porovnána s fotbalem, nebo s tenisem, je hodnocena jako nejhorší. Například František se projevoval velmi nekoordinovanými pohyby, při máchání hokejky kolem sebe představoval pro svoje okolí velké nebezpečí. Byla nutnost zajistit dostatečný rozestup mezi jednotlivými účastníky. I pro ostatní byla synchronizace velkým problémem. U Dušana se řešilo jeho extrémní předvádění se před ostatními. To bylo podporované i děvčaty, která po počátečním nadšení odmítala spolupracovat a plnit úkoly. Staly se tak vděčným publikem pro Dušana. I z důvodu „rozhození“ skupiny jsme činnost ukončili po 30 minutách.

## 9.4 Běh

### Příprava pomůcek:

- barevné kužely 10ks

### Cíl aktivity:

- rozcvička, protažení
- pomalý běh
- sprint na krátkou vzdálenost
- slalom mezi kužely
- slalom mezi břízami
- běh na delší vzdálenost (Alena a Vendula ze zdravotních důvodů ne!)
- závody mezi chlapci, Alena bude na startu a Vendula v cíli

### Průběh běhu:

Při této aktivitě bylo podstatné myslet na zdravotní komplikace u obou děvčat. Zahájením byla rozcvička a protažení svalů. Poté byla ve velkém prostoru areálu vyzkoušena chůze ve skupince, pomalý běh a nakonec i sprint na krátkou vzdálenost. Tímto způsobem se prošel okruh travnaté plochy. Po odpočinku hoši aktivně naskládali kužely na slalom. Všichni se aktivně zapojili do slalomu. Vzhledem k prostoru jsme využili břízy, které rostou v těsné blízkosti. Zkoušeli jsme slalom mezi nimi. Zde se projevil problém s koordinací, problémem zapamatovat si směr. Proto běžel vedoucí jako první a všichni trénovali postřeh a střídání rychlosti. Této činnosti se zúčastnily i dívky. Po přestávce následoval běh na delší vzdálenost. Dívky seděly na lavičce ve stínu. Chlapci si společný běh užívali a projevovali velké nadšení. Po přestávce jsme uspořádali závody. To se setkalo s velkým nadšením. Na startu stála Alena a v cíli čekala Vendula. Obě dívky se tak cítily zapojeny do aktivity, i když ji ze zdravotních důvodů nemohly fyzicky vykonávat.

### Zhodnocení běhu:

Tato činnost se ukázala úspěšnou, přirozenou a všichni projevovali nadšení. Dlouho jsem váhala, jak zařídit, aby nebyla děvčata nějakým způsobem ochuzena o všechny činnosti. Ukázalo se, že se své role zhostily velmi pozitivně a ani jejich zdravotní problémy jim nezabránily účastnit se všech aktivit.

## 10 Sportovní areál – tenisové kurty

### Prostor:

Pro sportovní aktivitu tenisu byla využita nabídka tenisového klubu Orel jednota Uherský Brod, který zapůjčil antukový tenisový kurt. Tenisový trénink vedl Mgr. Martin Smetana, trenér III. třídy. Asistenci a zápis činností do zápisového archu vykonávala autorka.

### Příprava pomůcek:

- tenisové rakety 2ks
- tenisové míčky – tréninkový koš
- tuby na sbírání míčků
- barevné kužely
- tréninkový žebřík

### Cíl aktivity:

- seznámení s trenérem
- běh v tréninkovém žebříku
- házení tenisovým míčkem a chytání
- kopání do tenisového míčku
- přehození tenisového míčku přes síť, vyběhnutí a chycení
- balancování tenisového míčku na tenisové raketě
- vyhození tenisového míčku z rakety a chycení
- driblink tenisovým míčkem o raketu
- technika rány raketou, zpracování přihrávky přes síť

### Způsob zapisování:

Veškeré aktivity byly zapisovány do zápisových archů, a následně umístěny v přílohách. Zapisování probíhalo průběžně při aktivitách, nebo bezpodmínečně po jejich dokončení. Jednotlivé zápisy jsou bodovány a každá mimořádná událost, nebo specifický postřeh je připsán v poznámkách v dolní části zápisového archu.

### Bodování:

- 1 - bez zájmu, odmítání úkolu
- 2 - nutnost motivace, neochota plnit úkol

- 3 - spokojenost, jsou však rádi, že činnost končí
- 4 - nadšení
- 5 - nadšení a chuť pokračovat

#### Průběh pozorování činnosti tenisu na kurtech:

Činnosti se účastní František a Eva. Po příchodu obou žáků na kurt se s nimi trenér přivítal a vše oběma vysvětlil. Nejprve si oba vyzkoušeli běh v tréninkovém žebříku, který je provazový a leží na antuce. Po běhu trenér přinesl tréninkový koš plný tenisových míčků. Ty si zkoušeli házet a taky chytat, aby zjistil, jak jsou zdatní v pohyblivosti a koordinaci pohybů. Po házení nesledovalo kopání do míče. Trefit se do tak malého míčku činilo problémy. Proto jej zkouší přehazovat přes síť a utíkat pro něj, opět přehodit přes síť z druhé strany a vrátit se zpět. Každý dostal jednu tenisovou raketu. Vezmou jeden tenisový míč a balancují s ním na raketě (obr.: č.3). Když jsou už oba schopni udržet míč na raketě, dalším úkolem je z rakety míček vyhodit a druhou rukou jej chytit. Zde se opět ukazuje problém s Františkovou koordinací, ale vše plní bez protestu a znovu zkouší splnit úkol. Po přestávce je úkolem driblování tenisového míčku o antuku. Trenér jim pomáhá a ukazuje správnost natočení rakety, aby jim míč nepadl na všechny strany. Na závěr přecházíme k samotnému hraní a odpalu přes tenisovou síť. Na jedné straně stojí oba žáci, trenér i tréninkový koš. Z něj odpalují míčky na druhou stranu antukového kurtu (obr.: č.4). Po vyházení celého koše přecházejí na druhou stranu, sbírají společně míčky a znovu přehazují síť. Po odpočinku se hlavně Eva dožaduje pokračování. Proto jim zkouší trenér přihrávat a oni mu vracejí přihrávky zpět.



Obr.: č. 3 dokumentace aktivity (zdroj archiv autora práce)



Obr.: č. 4 dokumentace aktivity (zdroj archiv autora práce)

#### Zhodnocení tenisu na kurtech:

Oba žáci František i Eva projevili nadšení, ochotu spolupracovat. František tenis nikdy nehrál, koordinace pohybu je nejistá, ale i když má blízko rodiče, neodbíhá, poslouchá instrukce a nedožaduje se bližší přítomnosti rodičů. Poslouchá instrukce trenéra, a pokud něčemu nerozumí, tak čeká na reakci a pohyb Evy nebo trenéra a zopakuje činnost taky. Tím si vytvořil svůj vlastní způsob, jak se vypořádat s problémem v komunikaci. Eva je na raketu zvyklá, doma občas hraje badminton, proto i koordinace je na lepší úrovni. Je nadšená, ochotná se střídat a poslouchá pokyny trenéra. Nejeví známky únavy. Pouze když na malý okamžik začne mrholit, vyžaduje přerušování tréninku. Matka ji dává bundu a vrací ji zpět na kurt. Eva se bez protestu vrací a pokračuje v tréninku. Při ukončení aktivity mi s radostí skočila do náruče.

Trenérovi se se žáky, dle jeho vlastních slov, velmi dobře pracovalo. Byl překvapen z klidného průběhu tréninku a ze spolupráce obou žáků. Sdělil, že v porovnání s intaktními dětmi, se mu zdál trénink dokonce v některých případech lepší. S Evou by si do budoucna dovedl představit pravidelné tréninky a i maminka tuto možnost uvítala.

## 11 Plavecký bazén

### Prostor:

Plavecká výuka byla uskutečněna v plaveckém bazénu v Uherském Hradišti. Výuku plavání zajišťoval zaměstnanec plavecké školy. Po dohodě byl probrán plán činností a aktivit během plavání. Asistenci na břehu a souběžně provádění zápisu jsem vykonávala osobně. Asistence ze břehu je u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami důležitá z důvodu bezpečnosti a je běžnou praxí při každém plaveckém výcviku.

### Příprava pomůcek:

- plavecké desky 7ks
- vodní nudle 7ks
- odlehčovací kroužky 14ks
- plavecký ponton 7ks
- potápěcí kolíky a kroužky 20ks

### Cíl aktivity:

- adaptace ve vodě
- podplouvání předmětů
- splývání pomocí plavecké desky
- dýchání do vody
- splývání bez pomůcky s dýcháním do vody
- potápění pro předměty na dno bazénu
- udržení rovnováhy na plaveckých pontonech

### Způsob zapisování:

Veškeré aktivity byly zapisovány do zapisových archů, a následně umístěny v přílohách. Zapisování probíhalo průběžně při aktivitách, nebo bezpodmínečně po jejich dokončení. Jednotlivé zápisy jsou bodovány a každá mimořádná událost, nebo specifický postřeh je připsán v poznámkách v dolní části zapisového archu.

### Bodování:

- 1 - bez zájmu, odmítání úkolu
- 2 - nutnost motivace, neochota plnit úkol



- 3 - spokojenost, jsou však rádi, že činnost končí
- 4 - nadšení
- 5 - nadšení a chuť pokračovat

#### Průběh pozorování činnosti plavání:

Plavání se aktuálně zúčastnili čtyři chlapci. Při výcviku byla přítomna instruktorka plavání. Po zahájení chlapci skočili do bazénu a potápěli se. Prvním úkolem bylo podplouvání spolužáků. Všichni si lehli na hladinu, oběma rukama se drželi okraje bazénu, natáhli nohy na hladinu a vždy první se ponořil a podplaval ostatní na druhou stranu. Poté se zařadil na konec a podplouval další, který byl na řadě. Z důvodu obtížné orientace a přehledu, kdo má plavat, byla prováděna instrukce ze břehu a jednotlivě byli žáci pouštěni ke splnění úkolu.

Dalším úkolem bylo splývání pomocí plavecké desky. Zadáním je „jednu délku bazénu splývat na zádech, desku mít na břiše, druhou délku bazénu splývat na břiše s deskou nataženou v rukách před sebou“ (obr. č.5). Z důvodu různých výkonností si každý musí počítat a zvládnout 6x přeplavat délku bazénu, tzn. třikrát plavat na břiše a třikrát plavat na zádech. Jeden z chlapců stále neměl splněno, a proto byla využita doplňující aktivita, připravila pro podobné situace. Ostatním účastníkům byly naházeny do vody potápěcí kolíky a kroužky. Úkolem bylo - kdo jich vyloví více z vody na břeh.

Poté dokončil úkol i čtvrtý chlapec. Spolu s instruktorkou byl vysvětlen princip splývání a synchronizace pohybů při splývání bez pomůcky. Byla provedena instruktáž ze břehu. Z důvodu velké hlučnosti z ostatních plaveckých drah bylo těžší upoutat jejich pozornost. Instruktorka si nakonec musela lehnout na okraj bazénu a vše ukazovat názorně. Poté jsou všichni schopni vnímat a zkoušet si zadaný úkol. Po prvních tempech a správných pohybech ztrácí styl. Každý začal plavat po svém. Stačilo však jednotlivě chlapce upozornit na chybu a oni se snažili splývat správně. Při této činnosti se vzdálil Dušan, a proto s ním dozor zůstal na lavičce a pozoroval ostatní jen z povzdálí.

Závěr plavání byl odlehčen s povolením volné zábavy. Skákání do vody ze startovních bloků. Poté byly rozdány plavecké pontony (plavací desky obdélníkového tvaru). Každý si vyzkoušel udržet rovnováhu, úkolem hry bylo udržet se na desce, která připomíná loď.



Obr.: č. 5 dokumentace aktivity (zdroj archiv autora práce)

#### Zhodnocení plavání:

Všichni se na plavání velmi těšili, proto jsme je na začátku nechali volně skákat do vody, potápět se a my jsme vykonávaly pouze dohled. Následující práce byla díky tomu klidnější a všichni byli schopni vnímat instrukce. Opět se potvrdil problém s orientací v prostoru. Neschopnost určit, kdo je první, kdy jde na řadu a kam plave, jsme vyřešily nápovědou a slovní pobídkou. Při úkolu splývání s pomůckou a přeplavání šestkrát bazénu vyšlo najevo, že už ve čtyřech dětech se ztrácí přehled o počtu uplavaných délek bazénu. Bylo nutno řešit konflikt s Dušanem. Nelíbilo se mu, že ostatní už skončili a mají jinou zábavu a on ještě není hotov. Nakonec se však uklidnil a dokončil poslední délku bazénu. Při dalším zadání jsme opět musely využívat nápodoby a upoutání pozornosti. Zpětně by určitě všichni uvítali, kdyby měli výuku v kondičním bazénu sami. Hluk byl pro mnohé nepříjemný a bránil jim v soustředění. To se naštěstí upravilo při samotném plavání. Opět byla řešena Dušanova špatná nálada. Při splývání bez pomůcky byl rozzlobený, odplaval ke břehu, odhodil vztekle brýle. Nereaguje na pokyny, při dotazu „co se stalo, nebo zda něco nepotřebuje“, zlostně bouchl pěstí do vody. Nechaly jsme jej být, aby si odpočinul. Po pěti minutách se začal smát a přidal se k ostatním.

## 12 Vyhodnocení experimentu

Pro experiment bylo zvoleno několik sportů se snahou o různorodost prostředí i sportovních pomůcek. Každému jedinci vyhovovalo jiné sportovní zaměření. Již z počátku byla velká snaha přistupovat k žákům bez zaujetí a bez předsudků. Proto byly provedeny jen lehké úpravy vzhledem k jejich zdravotnímu stavu. Hlavním předpokladem úspěchu byla verbální komunikace a ujasnění pochopení zadání. V případě nejasností, nebo nejistého chování bylo přistoupeno k neverbální komunikaci s názornou ukázkou. To však bylo potřeba pouze výjimečně, například při vysvětlování techniky podání v tenise. Důležitou součástí experimentu bylo pochopení pravidel. Nejen kázeň na sportovišti (hranice prostoru, který nesmějí opustit, neohrozit svým jednáním spolužáka), ale rovněž i pravidel sportovních. V této oblasti všichni splnili svůj úkol bez sebemenších problémů a komplikací.

Zásadním problémem v organizaci byla přítomnost druhé osoby. Původně se s přítomností asistenta nepočítalo, avšak z důvodů většího počtu osob se specifickými potřebami byla jeho přítomnost nepostradatelnou. Například při doprovodu na toaletu, do šatny, na občerstvení.

Pokud by se mělo z daného pozorování rozhodnout, který sport je vhodnější pro dané postižení, rozhodně by žáci s PAS zvládli sporty s vyšší tělesnou zátěží a vytrvalostí – běh, fotbal. U této skupiny bylo zásadní motivací vliv médií, protože během celé činnosti si představovali, že jsou na fotbalovém hřišti, nebo že běží na závodní dráze. Povzbuzovali se navzájem, tleskali neexistujícímu publiku. (Nutno poznamenat, že při diagnóze PAS neumí rozlišit realitu a nechápu „situaci jako“, jež je pro ně abstraktním pojmem). Avšak tohle zjištění nebylo předmětem zkoumání, stalo se pouze součástí průvodního pozorování.

Oproti tomu žáci s Downovým syndromem byli dříve unaveni. Lépe chápali sportovní pravidla a snažili se splnit úkol dle zadání. Pro tuto skupinu byl vhodný právě tenis, plavání.

Unavitelnost žáků s Downovým syndromem byla hlavním důvodem, proč se během sportovní aktivity měnily druhy dílčích činností. Vždy byla do plánu zapracována náhradní činnost, která se využila v nepředvídatelných situacích. Například v plavání byly použity kolíky a kroužky na potápění pro zabavení rychlejších plavců.

Jedním z nejméně vhodných sportů byl florbal. Obecně byl problém s koordinací a prací s florbalovou hokejkou. Tato činnost byla ukončena předčasně, protože se ve skupině projevil nezáměr a demotivace z neúspěchu. U florbalu bylo největší riziko možného zranění.

Nelze jednoznačně určit, který sport byl nejvhodnější pro které postižení. Každá osoba je jedinečná a každému vyhovovalo jiné zaměření.

Z obecného hlediska se s vybranou skupinou pracovalo velmi dobře. Mnohé činnosti předčily očekávání. Všichni žáci se snažili spolupracovat, byli nadšení pro většinu sportovních aktivit. I v případně nelibosti se snažili činnost dokončit. Velké ocenění zasloužili za sociální interakci, toleranci a komunikaci mezi sebou. Pokud se zaměříme na individualitu jednotlivých sportovních aktivit, nelze přiřadit žákům s konkrétní diagnózou individuální, nebo skupinový – kontaktní sport. Z výsledku experimentu totiž nezáleželo na individualitě, nebo skupinovém zaměření, ale na osobnosti jedince.

## Závěr

Celý průběh experimentu probíhal ve velmi klidné atmosféře, jedinci byli nadšeni pro sportování a i při nepříznivém počasí se dožadovali pokračování činností. Během celého experimentu byla vytipovaná skupina centrem pozornosti ostatních dětí ve škole a ve školní družině. Ať už jako tiší pozorovatelé, nebo aktivně se dožadující podobných aktivit. Jednou se k nám, ke konci sportovní aktivity, přidala skupina zbývajících dětí školní družiny. Chlapec z prvního stupně trpící těžkým mentálním postižením a poruchou řeči sledoval koš s tenisovými raketami. Raketa mu byla nabídnuta a bez jakéhokoli slovního pobízení byly použity bubliny z bublifuku. Chlapec bez jediného zaváhání začal do bublin bouchat tenisovou raketou. Zpětně byla snaha dohledat, zda byl přítomen předcházející činnosti. Dle zaměstnanců školy to bylo velmi nepravděpodobné, protože se nacházel na jiné straně budovy. Druhým průvodním jevem, byl chlapec s velkou poruchou pozornosti a chování s neschopností poslouchat autority. Jednou ráno (když viděl koš plný sportovního náčiní) se zeptal, zda by mohl taky hrát. Domluvily jsme se, že pokud bude ten den hodný a nebudou stížnosti, může jít odpoledne sportovat ven s ostatními. O domluvě třídní učitelka ani asistentka pedagoga nevěděly. Přesto jej u oběda chválily, že byl „jako vyměněný“. Samozřejmě šel ven dle dohody a sportoval s ostatními. Bohužel, není ověřeno, zda by byl stejný úspěch v chování ve vyučování i další dny. I když nejsou tyto dva příklady předmětem experimentu, jsou zde zařazeny jako praktická ukázka. Nezáleží zde totiž na vybrané diagnóze, nebo na zvolené sportovní činnosti, ale na chuti zkusit něco nového, přirozené potřebě změnit svůj stereotyp.

Znevýhodněné děti byly schopny pracovat ve skupině, byly schopny pochopit pravidla sportu i toleranci ostatních členů. Ale chtějí být součástí týmu intaktních vrstevníků? Nebylo možno se jich zeptat, nedovedou si to sami představit, museli by si to prožít. Prožít si individuální přístup trenérů, být součástí soutěžícího týmu, který může představovat jisté riziko. Mnohdy jsou hráči zabrání do sportu natolik, že nejsou schopni tolerovat slabší členy skupiny.

## Seznam bibliografických citací a pramenů

- BENDOVÁ, Petra, ZIKL, Pavel. *Dítě s mentálním postižením ve škole*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 144 s. ISBN 978-80-247-3854-3
- GRIFFIN, Simone, SANDLER, Dianne. *300 her pro děti s autismem : rozvíjení komunikačních a sociálních dovedností*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2012. 129 s. ISBN 978-80-262-0177-9. (brož.)
- HRDLIČKA, Michal, KOMÁREK, Vladimír (eds.). *Dětský autismus*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-813-9
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3
- KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, DYLEVSKÝ, Ivan et al. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7. (brož.)
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200s. ISBN 80-247-0683-0
- PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4219-9
- RICHMAN, Shira. *Výchova dětí s autismem: aplikovaná behaviorální analýza*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 128 s. ISBN 80-7367-102-6
- ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo, HYTYCH, Roman a kol. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1. vyd. Masarykova univerzita, 2013. 192 s. ISBN 978-80-6382-2.
- SELIKOWITZ, Mark. *Downův syndrom: definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělání, dospělost*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. 197 s. ISBN 978-80-7367-882-1. (brož.)
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3.
- STRUŽNÝ, Zdeněk a kol. *Florbal*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 120 s. ISBN 80-247-0383-1
- ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 3.vyd.přepřac., Praha: Portál, 2006. 198 s. ISBN 80-7367-060-7. (brož.)
- VALENTA, Milan, MÜLLER, Oldřich et al. *Psychopedie*. 5. vyd. Praha: Parta, 2013. 495 s. ISBN 978-80-7320-187-6.

VINGRÁLKOVÁ, Eva. *Cvičení a terapie pro děti s autismem*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2005. 110 s. ISBN 978-80-7336-844-9. (brož.)

## Elektronické zdroje

Handicap. [online]. (cit. 2018-02-25). Dostupné z:<http://www.handicap.cz/index.php>

Za sklem. [online]. (cit. 2018-02-25). Dostupné z:<http://www.zasklem.com/>

## Legislativní zdroje

Vyhláška č. 108/2005 Sb. o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních v platném znění

Vyhláška č. 27/2016 Sb. o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných v platném znění

Zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s rodiči

Příloha č. 2: Zápisový arch – školní družina – tenis

Příloha č. 3: Zápisový arch – školní družina – fotbal

Příloha č. 4: Zápisový arch – školní družina – florbal

Příloha č. 5: Zápisový arch – školní družina – běh

Příloha č. 6: Zápisový arch – sportovní areál – tenisové kurty

Příloha č. 7: Zápisový arch – plavecký bazén



## Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s rodiči

### Přepis rozhovoru s prvním rodičem:

První rozhovor probíhal s maminkou chlapce s Downovým syndromem, s nabídkou sportovních aktivit byla velmi spokojena, posteskla si, že chlapec je hodně aktivní, do všeho jde s chutí a silou a proto se mnohdy stalo, že došlo k přetažení, vyčerpání, ale někdy až ke kolapsu. Několikrát zkoušeli začlenit chlapce do podobných aktivit, ale doba zájmu byla velmi krátká a po měsíci přišla stagnace a odmítavý postoj. Doma se aktivně podílí na domácích pracích, volný čas vyplňuje čtením knížek, sledováním televize, popřípadě hrách na počítači. Nabízenou aktivitu by velmi uvítali.

### Druhý rozhovor:

Rodiče holčičky s Downovým syndromem se rozhovoru zúčastnili společně. Dívka v minulosti navštěvovala několik kroužků, dramatický, taneční, hudební, ale vždy se setkali s podobným problémem. Jelikož má děvče problémy s narušenou komunikační schopností, hůře se s ní domlouvá a téměř všichni si po určité době stanovili podmínky, aby dívku doprovázel asistent, který zajistí její potřeby. Bohužel tato zkušenost dívku velmi zasáhla, odmítla navštěvovat podobná zařízení a její umění kresby se již dále nerozvíjelo. Dívka má těžké zdravotní komplikace. Jak v oblasti srdce a oběhového systému, tak vzhledem k váze i v oblasti zátěže kloubů a deformit páteře. Proto byli rodiče s nabídky sportovního kroužku nadšeni. A jak sami uvedli, nejen k posílení pohybových dovedností a zdravého pohybu, ale i z důvodu utváření kolektivu a sociálních vztahů.

### Třetí rozhovor:

Dívka s Downovým syndromem, rozhovor s maminkou byl velmi emotivní, maminka se obávala případných komplikací při práci s její dcerou. Dívka již dříve navštěvovala různé kroužky, ale pouze v rámci školní družiny, kde pracovali zaměstnanci, kteří pobývali i ve vyučování. Proto dívku dobře znali a byli schopni ji zabezpečit potřebnou péči. Maminka upozorňovala na silný negativismus u své dcery. Popisovala marné pokusy o začlenění dívky do jakýchkoli sociálních skupin. S účastí souhlasila, ale dohodly jsme se, že pokud bude jakýkoli problém, budu ji telefonicky informovat a dalšího pokračování se její dcera již nezúčastní.

Čtvrtý rozhovor:

Poslední dívky s Downovým syndromem, rozhovor probíhal s maminkou, nejprve telefonicky, a po získání důvěry i osobně. Dívka je z jiné základní školy speciální, se skupinou se téměř nezná, nestýká se s nimi, proto se maminka obávala možných blokových reakcí. Dívka je plně zaměstnána doma, pomáhá s domácností, je pracovitá, komunikativní, spontánní, ale nesetkává se s žádnými vrstevníky mimo školu. Pochází ze sportovní rodiny, proto je pohybově velmi vyspělá, jezdí na kole, lyžuje, plave. Po dohodě s maminkou jsem dívku vybrala na tenis, který je individuální a vzhledem k umístění není daleko od domova.

Pátý rozhovor:

Chlapec s poruchou autistického spektra, který má více symptomů Aspergerového syndromu, rozhovor s maminkou je velmi energický, matka si stěžuje na nedostatečnou nabídku, nejraději by volila kroužky v rámci školy, jelikož z pracovních důvodů nemůže syna vozit na kroužky ani jiné aktivity. Rodina má špatné zkušenosti s kroužkem v jejich místě bydliště. Rodiče si stěžovali, že je jejich syn nepřizpůsobivý, obtěžuje ostatní děti svým jednáním a chováním. Po velkém tlaku syna odhlásili a nyní je pouze doma. S kroužkem souhlasí, ale pouze v rámci školy.

Šestý rozhovor:

Chlapec s PAS, rozhovor proběhl s maminkou. Byl velmi emotivní, maminka žije s chlapcem sama, snažila se nabízet spoustu aktivit, ale vždy se setkala s odmítavým jednáním vrstevníků. Poslední špatnou zkušeností byl Skaut, kde se děti chlapci stranili, smáli se mu a sama byla svědkem posměchů. Označila chování ostatních členů za nevhodné. V rodině se s chlapcem snaží chodit ven, jezdit na výlety, snaží se jej zapojovat do domácích prací. Jedinou podmínkou maminky bylo, aby byly v kroužku pouze děti se stejným, nebo podobným postižením. Pokud bych zařadila do skupiny intaktní děti, ruší svůj souhlas s návštěvou syna v kroužku.

Příloha č. 2: Zápisový arch – školní družina – tenis

Tenis školní dru.	František	Jiří	Samuel	Dušan	Alena	Vendula
seznámení s ten.raket	5	5	5	5	5	5
koordinace ve stoje	4	5	5	5	5	4
koordinace v chůzi	3	5	5	5	5	5
nápřah a odpálení	4	5	5	5	5	3
podání a nápodoba	4	5	5	5	5	2
odehraní přihrávky	4	5	5	5	5	1
praskání bublin	5	5	5	5	5	1
nutnost další osoby	bez asistence	bez asistence	bez asistence	bez asistence	nutnost další osoby	nutnost další osoby
poznámky					zdravotní problémy	doprovod na WC

Děti s Downovým syndromem vyšší únava, ale snaha o dokončení. Děti s PAS ochotny plnit úkoly s vyšším nasazením, nutnost víc hlídat a klidnit chování, riziko nezvladatelného chování. U Venduly snaha úniku pod záminkou návštěvy toalety. Dožadovala se opakovaných odchodů na WC.

Příloha č. 3: Zápisový arch – školní družina – fotbal

Fotbal školní dru.	František	Jiří	Samuel	Dušan	Alena	Vendula
seznámení s fot. míč.	5	5	5	5	5	5
slalom mezi kužel	5	5	5	5	5	5
kop na bránu	5	5	5	5	5	5
přihrávky dvojice	5	5	5	5	5	5
přihrávky kruh	4	5	5	5	4	4
výkop do prostoru	5	5	5	5	4	3
balancování na koleni	4	5	5	5	4	3
nutnost další osoby	bez asistence	bez asistence	bez asistence	nutnost asistence	nutnost asistence	nutnost asistence
poznámky	riziko, víc hlídat!				přepínání únavy	únava

Původní velké nadšení, většinou neměli potřebu ukončovat činnost dříve, všichni jsou zvyklí na fotbal z období školní družiny. Jen u Františka vyvstalo velké riziko. Nutnost usměrnění energie, kopání míče na domy, silnici a zaparkovaná auta).

Příloha č. 4: Zápisový arch – školní družina – florbal

Florbal školní dru.	František	Jiří	Samuel	Dušan	Alena	Vendula
seznámení s hokejkou	4	5	5	5	4	5
odpal do prostoru	4	5	5	5	4	4
vedení po rovině	4	5	5	5	4	4
slalom mezi kužel	4	4	4	4	4	4
střelba na bránu	4	5	5	4	4	4
přihrávka ve dvojici	3	4	4	4	3	2
nutnost další osoby	nutnost asistence	bez asistence	bez asistence	bez asistence	nutnost asistence	nutnost asistence
poznámky	nebezpečí ublížení			potřeba mírnit		negativní projevy

Předčasné ukončení po 30 minutách. Špatná koordinace pohybu u Františka jej činila nebezpečným pro své okolí, Dušan měl až příliš velké zapálení pro hru, velké riziko ublížení, nutnost mírnit emotivní projevy. Vendula měla zpočátku velká zájem, poté brala činnost jako nutnost, nechut' plnit úkoly, dožadovala se odchodu. Zbytek aktivity seděla na lavičce a dělala Dušanovi vděčné obecenstvo, čímž jej ještě více podporovala.

Příloha č. 5: Zápisový arch – školní družina – běh

Běh školní družina	František	Jiří	Samuel	Dušan	Alena	Vendula
rozcvička	5	5	5	5	5	5
pomalý běh	5	5	5	5	5	5
sprint krátká vzd.	5	5	5	5	4	4
slalom kužely	5	5	5	5	5	5
slalom břízy	5	5	5	5	5	5
běh dlouhá vzdálenost	5	5	5	5	-	-
závody hoši	5	5	5	5	-	-
nutnost další osoby	bez asistence	bez asistence	bez asistence	bez asistence	nutnost asistence	nutnost asistence
poznámky					omezení zátěže	omezení zátěže

Dívky omezení při běhu na dlouhou vzdálenost, při závodech každá z dívek stála ve startu a v cíli. Byly spokojeny a necítily se odstrčeny vlivem zdravotních omezení.

Příloha č. 6: Zápisový arch – sportovní areál – tenisové kurty

Tenis – tenisové kurty	František	Eva
seznámení s trenérem	5	5
běh v tréninkovém žebříku	5	5
házení tenisového míčku a chytání	5	5
kopání do tenisového míčku	5	5
přehoz.přes síť, vyběhnout a chytit	5	5
balancování tenisového míčku na raketě	5	5
vyhození tenisáku z rakety a chycení	4	5
driblink o tenisovou raketu	4	5
rána raketou, zpracování přihrávky přes síť	5	5
nutnost další osoby	bez nutnosti asistence	bez nutnosti asistence
poznámky	problémy s koordinací	

Po celou dobu bezproblémový průběh činnosti, František využíval k pochopení instrukcí názornou ukázkou. Oba hráči se zabývají i míčky, kterých si nemají všimnout a volně leží na kurtu.

Příloha č. 7: Zápisový arch – plavecký bazén

Plavecký bazén	František	Jiří	Samuel	Dušan
adaptace ve vodě	5	5	5	5
podplouvání předmětů	5	5	5	5
splývání s pomůckou	5	5	5	5
dýchání do vody	5	5	5	5
splývání bez pomůcky	5	5	5	4
potápění pro předměty na dno	5	5	5	5
udržení rovnováhy	5	5	5	5
nutnost další osoby	nutnost asistence	nutnost asistence	nutnost asistence	nutnost asistence
poznámky				