

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Ústav speciálněpedagogických studií

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Aneta Provazníková

Rozvoj pohybových aktivit u žáků se zrakovým postižením  
na 1. stupni základních škol

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod dozorem vedoucí mé diplomové práce a veškerou použitou literaturu a jiné zdroje jsem odcitovala a uvedla v seznamu použité literatury a elektronických zdrojů obsaženém na konci této práce.

V Olomouci dne

.....

podpis

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Bc. Veronice Růžičkové, Ph. D. především za vstřícný a profesionální přístup, vedení mé diplomové práce, ale i za cenné rady a připomínky při zpracování této práce. Také děkuji paní zástupkyni ze základní školy v Praze za rychlou komunikaci a možnost realizace empirické části. Zároveň děkuji své rodině a přátelům za podporu.

# Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část.....	8
1 Zrakové postižení.....	9
1.1 Klasifikace.....	9
1.1.1 Medicínská klasifikace.....	10
1.1.2 Lékařská klasifikace.....	10
1.1.3 Speciálněpedagogická klasifikace.....	12
1.1.4 Klasifikace pro sportovní účely.....	14
1.2 Kompenzační činitelé.....	14
1.2.1 Nižší kompenzační činitelé.....	15
1.2.2 Vyšší kompenzační činitelé.....	16
1.3 Zrakové vady v dětském věku.....	17
2 Pohyb u osob se zrakovým postižením.....	19
2.1 Vývoj pohybu u osob se zrakovým postižením.....	20
2.2 Organizace sportu osob se zrakovým postižením.....	23
2.2.1 Historie.....	24
2.2.2 Současná organizace sportu osob se zrakovým postižením.....	24
2.3 Možnosti pohybových aktivit.....	26
3 Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání.....	29
3.1 Pohybové aktivity na prvním stupni základní školy.....	30
3.1.1 Pohybové schopnosti.....	31
3.1.2 Pohybové hry.....	32
3.1.3 Rytmické formy cvičení.....	34
3.1.4 Základy gymnastiky.....	34
3.1.5 Základy sportovních her.....	34
3.1.6 Základy atletiky.....	34

3.1.7 Plavání .....	37
3.1.8 Lyžování .....	38
3.1.9 Předmět speciálně pedagogické péče a volnočasové aktivity .....	38
3.2 Specifika žáků se zrakovým postižením v tělesné výchově .....	39
Praktická část .....	42
4 Cíl .....	43
4.1 Výzkumné otázky .....	43
5 Metodologie práce .....	44
5.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	44
5.2 Organizace .....	44
6 Přípravy na vyučovací jednotky .....	45
6.1 Vyučovací jednotka 1 .....	46
6.1.1 Reflexe vyučovací jednotky 1 .....	49
6.2 Vyučovací jednotka 2 .....	52
6.2.1 Reflexe vyučovací jednotky 2 .....	56
6.3 Vyučovací jednotka 3 .....	60
6.3.1 Reflexe vyučovací jednotky 3 .....	64
6.4 Vyučovací jednotka 4 .....	67
6.4.1 Reflexe vyučovací jednotky 4 .....	70
6.5 Vyučovací jednotka 5 .....	72
6.5.1 Reflexe vyučovací jednotky 5 .....	75
7 Diskuze a shrnutí výsledků .....	77
Závěr .....	79
Zdroje .....	81

## Úvod

Osoby se zrakovým postižením jsou velmi širokou a rozmanitou skupinou. Nespádají sem pouze osoby nevidomé, ale také osoby se zbytky zraku či osoby slabozraké. Ve společnosti se samozřejmě s osobami se zrakovým postižením setkáváme již úplně běžně, ovšem tato skutečnost nebyla vždy samozřejmostí. Vzhledem k postupným změnám ve školském systému se žáci se zrakovým postižením začleňují do běžných škol, kde na ně ovšem pedagogové nemusí být dostatečně připraveni, ohledně specifik daného postižení. Je důležité dbát individuálního přístupu, i co se týče různých učebních pomůcek či právě možných kontraindikací v hodinách tělesné výchovy.

Hlavním cílem diplomové práce, je poskytnout, nejen začínajícím, pedagogům základní informace o žácích se zrakovým postižením a o jejich možnostech v tělesné výchově. Cíl byl tedy stanoven jako ukázka možností, jak přizpůsobit hodiny tělesné výchovy i žákům s určitým zrakovým postižením a zároveň sestavení výuky tak, aby byla pro žáky atraktivní, zábavná a prospívala jejich rozvoji. Mimo jiné se práce lehce dotkla prožívání úspěchu žáků se zrakovým postižením v hodinách tělesné výchovy.

Díky teoretické části se čtenář seznámí se základní terminologií a klasifikací zrakového postižení a načerpá informace ohledně školních i volnočasových sportovních aktivit osob se zrakovým postižením. Teoretická část je členěna do třech kapitol. Každá z těchto kapitol se i nadále dělí. První kapitolou je celkový popis zrakového postižení. Zde jsou popsány různé klasifikace zrakového postižení, od medicínské a lékařské, přes klasifikaci speciálněpedagogickou až po klasifikaci pro sportovní účely. Nedílnou součástí první kapitoly jsou také kompenzační činitelé, které hrají u osob se zrakovým postižením důležitou roli. Jsou zde také krátce představeny nejčastější zraková postižení v dětském věku.

Druhá kapitola teoretické části se zaměřuje nejen na rozvoj pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením, ale také na organizaci sportu pro osoby se zrakovým postižením, jak v historickém kontextu, tak i v současnosti. Předává také základní informace o různých možnostech pohybových aktivit pro dospělé i děti se zrakovým postižením.

Poslední kapitolou teoretické části je rámcový vzdělávací program. Jak již z názvu vyplývá, tato kapitola seznamuje s rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. V této kapitole jsou taky blíže popsány dílčí aktivity tělesné výchovy a jejich provedení u žáků se zrakovým postižením. V poslední řadě jsou zde zmíněny také možné kontraindikace u nejčastějších typů zrakového postižení.

Empirická část práce je rozdělena do čtyř kapitol, které budou nyní stručně shrnuté. V první kapitole se čtenář blíže seznámí s cílem práce a s výzkumnými otázkami. Dále je zde zmíněna metodologie práce, charakteristika výzkumného souboru a organizace daných vyučovacích hodin.

Další kapitola se skládá z pěti příprav na vyučovací jednotky tělesné výchovy a z reflexí na každou z nich. Všechny přípravy jsou nejdříve popsány, poté připraveny v tabulce pro použití ve vyučovací jednotce, a nakonec zhodnoceny a shrnuty.

V poslední kapitole se nachází stručně shrnutý proces realizace příprav, naplnění jejich cílů a možné kontraindikace u zrakového postižení v tělesné výchově. Dále jsou zde zmíněné limity práce a odpovědi na výzkumné otázky. V této kapitole se objevují i další doporučení pro praxi.

## **Teoretická část**

Tato část diplomové práce se věnuje teoretickým základům z tyflopédie a její klasifikaci. Také je zde zmíněna historie a organizace pohybu osob se zrakovým postižením, nejen na prvním stupni základní školy, a nejčastějším zrakovým vadám v dětském věku. V neposlední řadě se v ní nachází i seznámení s rámcovým vzdělávacím programem základního vzdělávání a s náplní hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Neméně důležitá je kapitola zabývající se specifiky u žáků se zrakovým postižením v hodinách tělesné výchovy.



# 1 Zrakové postižení

S jedinci se zrakovým postižením se v současné době setkáváme ve společnosti již úplně běžně. Laická veřejnost za tyto jedince považuje většinou pouze osoby nevidomé, avšak skupina osob se zrakovým postižením je mnohem širší a rozmanitější.

Z tohoto důvodu na jedince se zrakovým postižením můžeme nahlížet různými způsoby, dle specializace oboru. Jinak na jedince bude nahlížet oftalmolog, jinak pedagog. Tudiž se v odborné literatuře vyskytuje větší množství klasifikací zrakového postižení, které budou zmíněny níže. (Ludíková, 2013, s. 53-54)

Všeobecně je zrakové postižení chápáno jako smyslové omezení při získávání informací zrakovou cestou. Zrakovou vadu poté určujeme testováním schopností a nedostatky ve vizuálním systému. Kvalita zrakových funkcí je pak ovlivněna dle postižení jednotlivých zrakových úrovní. (Beneš, 2019, s. 44-45)

Za osoby se zrakovým postižením považujeme dle Ludíkové (in Finková, 2007, s. 37) *“jedince, kteří trpí oční vadou či chorobou, kdy i po optimální korekci je zrakové vnímání narušeno do té míry, že této osobě činí potíže v běžném životě”*. Těmto osobám tedy způsobuje zrakové postižení obtíže v každodenních aktivitách běžného života a optická korekce k vyřešení nedostačuje. Tudiž mezi osoby se zrakovým postižením neřadíme jedince, kteří nosí dioptrické brýle a díky nim dobře vidí. Jejich vada se totiž pomocí brýlí, případně kontaktních čoček, koriguje a nezpůsobuje obtíže ve zvládnání každodenních činností, při prostorové orientaci a samostatném pohybu, při získávání a zpracovávání informací, v pracovních příležitostech či v sociální interakci. Tito jedinci mají lehkou zrakovou vadu, která jde korigovat. (Finková, 2012, s. 35-36)

Je důležité si uvědomit, že nedostatečná kvalita zrakového vnímání ovlivňuje jedince nejen ve výše zmíněných situacích, ale ovlivňuje také jeho psychický vývoj, který se dále promítá do celkové osobnosti. (Balunová, 2001, s. 7)

## 1.1 Klasifikace

Odborníci dělí zraková postižení různě, dle jejich oborů. Setkáváme se s klasifikací medicínskou, lékařskou, speciálněpedagogickou či například s klasifikací pro sportovní účely. Tyto klasifikace jsou podrobněji popsány v následujících odstavcích.

### 1.1.1 Medicínská klasifikace

Medicínská klasifikace je definována Světovou zdravotnickou organizací a zmíněná je také v rámci 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. Své místo bude mít později i v 11. revizi MKN, která pro Českou republiku ještě není přeložena. Z medicínské klasifikace poté vychází klasifikace speciálněpedagogická.

První zmíníme tedy medicínskou klasifikaci dle Světové zdravotnické organizace (WHO), která rozděluje zrakové postižení do 5 kategorií dle zrakové ostrosti:

- střední slabozrakost (kategorie 1) – do této kategorie spadají zraková postižení s nejlepší možnou korekcí, které mají zrakovou ostrost v rozmezí vizu 6/18 (0,30) až 6/60 (0,10) včetně,
- silná slabozrakost (kategorie 2) – ZP s nejlepší možnou korekcí, které mají zrakovou ostrost v rozmezí vizu 6/60 (0,10) až 3/60 (0,05) včetně,
- těžce slabý zrak (kategorie 3) – se dělí na dvě kategorie:
  - a) ZP s nejlepší možnou korekcí, které mají zrakovou ostrost v rozmezí vizu 3/60 (0,05) až 1/60 (0,02) včetně,
  - b) také sem patří jedinci s koncentrickým zúžením zorného pole obou očí pod 20 stupňů nebo jednoho funkčně zdatného oka pod 45 stupňů,
- praktická slepota (kategorie 4) – ZP s nejlepší možnou korekcí, které mají zrakovou ostrost v rozmezí vizu 1/60 (0,02) po zachovaný světlocit nebo po zúžení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i přesto, že centrální ostrost není postižena,
- úplná slepota (kategorie 5) – do této kategorie řadíme osoby se ztrátou zraku se zachovaným světlocitem s chybou světelnou projekcí až po naprostou ztrátu světlocitu (amaurózu). (Beneš, 2019, str. 44; Ludíková 2013, s. 55)

V rámci 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN 10) třídíme zrakové postižení dle narušení určité části zrakového analyzátoru. V této klasifikaci je zrakové postižení označeno H 00 – H 59, které se dále dělí na jednotlivé části. (MKN–10 2022, 2022)

### 1.1.2 Lékařská klasifikace

Lékařských definic zaměřených na oftalmologii, které se vyskytují v odborných publikacích, je více. Zde budou představeny definice například od Dotřelové či Květoňové-Švecové.

Již zmíněná klasifikace od Dotřelové (in Kraus, 1997, s. 317) definuje slabozrakost a nevidomost následovně:

- *“slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně,*
- *nevidomost je ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit”*

Dotřelová rozděluje slabozrakost na lehkou (do 6/60 včetně) a těžkou (pod 6/60 do 3/60 včetně). Dále dělí i nevidomost, a to na praktickou nevidomost, jejíž pokles zrakové ostrosti je pod 3/60 do 1/60 včetně (nebo dle binokulárního zorného pole které je menší než 10 stupňů, ale větší než 5 stupňů kolem centrální fixace), na skutečnou nevidomost, jejíž pokles zrakové ostrosti je pod 1/60 až po světlocit (v rámci binokulárního zorného pole je menší než 5 stupňů a méně i bez porušení centrální fixace) a na plnou slepotu, kdy jedinec vnímá světlocit, ale s chybnou světelnou projekcí, až do úplné ztráty světlocitu. (Dotřelová, in Kraus, 1997, s. 317)

Další klasifikací v lékařské publikaci je od Hycla a Valešové (in Ludíková, 2013), kteří také uvádějí, že pokud je zraková ostrost menší než 6/18 jedná se o ztrátu zraku. Slabozrakost již dále nečlení, za to nevidomost dělí do dalších třech oblastí. Klasifikace je velmi podobná jako od Dotřelové. Dělení dle Hycla a Valešové:

- slabozrakost, kdy je vizus u lepšího oka menší než 6/18 až 3/60,
- nevidomost, kdy zraková ostrost klesá pod 3/60 až světlocit, která se dále dělí na:
  - praktická nevidomost, kdy vizus klesá pod 3/60 až 1/60 včetně (nebo je binokulární pole menší než 10 stupňů, ale větší než 5 stupňů),
  - skutečná nevidomost, kdy je vizus nižší než 1/60 až po vnímání světlocitu (nebo zorné pole je menší než 5 stupňů oboustranně),
  - plná slepota, kdy jedinec vnímá světlocit s chybnou projekcí až po jeho ztrátu. (Ludíková, 2013, s. 56-57)

Nesmíme vynechat klasifikaci podle funkčního poškození zraku. Tuto klasifikaci zmiňuje Květoňová-Švecová (2000, s. 18) a dělí jí následovně:

- *“ztráta zrakové ostrosti,*
- *postižení šíře zorného pole,*
- *okulomotorické problémy,*
- *obtíže se zpracováním zrakových informací a*
- *poruchy barvocitu.”*

K uvedeným Moravcová (2004, s. 59) přidala ještě další dvě skupiny, jimiž jsou:

- *“poruchy adaptace na tmu a oslnění,*

- *porucha citlivosti na kontrast.* ” (Květoňová, 2000, s. 60-61)

### 1.1.3 Speciálněpedagogická klasifikace

Pro naši praxi je stěžejní právě klasifikace speciálněpedagogická, ze které později vycházíme. Podvědomí musíme mít určitě i o klasifikacích výše zmíněných, už jenom proto, že speciálněpedagogická klasifikace vychází z té medicínské.

Hlavními ukazateli je pro ni tedy ztráta zrakové ostrosti a omezení v zorném poli. Současně jsou tyto ukazatelé doprovázeni dalšími kritérii, jako například doba vzniku zrakového postižení, zda je dané postižení progresivního charakteru, věk jedince či další postižení, které to zrakové mohou ovlivňovat. Speciálněpedagogická klasifikace není z pohledu praxe jednotná, ale obecně se dělí do čtyř kategorií, a to podle stupně narušení zrakové percepce:

- *“osoby nevidomé,*
- *osoby se zbytky zraku,*
- *osoby slabozraké,*
- *osoby s poruchami binokulárního vidění.”* (Finková, 2007, s. 41; Ludíková, 2013, s. 57-58)

Do pásma nevidomosti se řadí děti, mládež a dospělí, kteří mají nejtěžší stupeň zrakového postižení, a tudíž narušené zrakové vnímání na stupni nevidomosti. (Finková, 2007, s. 41-42)

Při speciálněpedagogické klasifikaci osob nevidomých lze použít klasifikaci od Dotřelové, viz kapitola 1.1.2 této práce.

Mezi osobami nevidomými a osobami slabozrakými se nachází skupina osob se zbytky zraku, která je označována za oblast hraniční a bývá oftalmology klasifikována v rozsahu zrakové ostrosti 3/60 až 0,5/60. Mezi osoby se zbytky zraku řadíme jedince, jejichž zrakové postižení se pohybuje v rozmezí praktické nevidomosti a těžké slabozrakosti. (Ludíková in Finková, 2007, s. 45)

Do skupiny osob slabozrakých se řadí děti, mládež či dospělé, jejichž úroveň zrakového vnímání je na úrovni slabozrakosti. Dle Dotřelové (in Kraus, 1997, s. 317) se slabozrakost klasifikuje dle zrakové ostrosti na lepším oku, jež je 6/18 až 3/60 včetně. Dále tuto klasifikaci dělá na lehkou a těžkou, viz kapitola 1.1.2 této práce. (Ludíková in Finková, 2007, s. 43)

Binokulární vidění je získaná schopnost vidět oběma očima současně a za jejich vzájemné spolupráce. Začíná se rozvíjet po narození s dozráváním sítnice a žluté skvrny. Jednoduché binokulární vidění se rozvíjí, zdokonaluje, stabilizuje a upevňuje v prvních šesti letech života.

Binokulární vidění nám umožňuje spojovat obrazy, které každé oko vnímá zvlášť, v jeden celek. Díky binokulárnímu vidění také vnímáme hloubku prostoru. Binokulární vidění má tři stupně rozvoje, jimiž jsou:

- simultánní vidění – schopnost vnímat obraz daného předmětu každým okem zvlášť (obraz je na sítnici obou očí),
- fúze – neboli překrytí, je dokonalejší stav, kdy oběma očima dokážeme vnímat předmět jako jeden celek (obrazy z pravého a levého oka se spojí v jeden) a
- stereopse – poslední fáze binokulárního vidění, díky které jsme schopni prostorového vnímání. U intaktních dětí bývá ukončena přibližně ve třech letech věku. (Finková, 2007, s. 46-47; Finková, 2012, s. 42; Růžičková, 2006, s. 19-20)

Při narušení anatomických poměrů či funkčních předpokladů oka nebo ve vývoji jednoduchého binokulární vidění nastává porucha binokulárního vidění, která může vést ke vzniku šilhavosti (strabismu) nebo tupozrakosti (amblyopii). Při poruše binokulárního vidění nastává situace, kdy se na sítnicích obou očí nevytváří rovnocenné obrazy na stejném místě, tudíž nemohou splynout a vytvořit prostorový vjem, který vede ke stereoskopickému (hloubkovému) vidění. (Finková, 2007, s. 46-47)

Pro speciálněpedagogickou praxi jsou důležitá i vedlejší kritéria příčiny vzniku zrakového postižení, která byla zmíněna již výše. Tedy z hlediska etiologického se jedná o poruchu orgánovou nebo funkční, v rámci doby vzniku zrakového postižení jej dělíme na postižení vrozené a získané. S postižením vrozeným se nejčastěji setkáváme u dětí předčasně narozených, u kterých je poškozená sítnice (retinopatie nedonošených). Vrozené postižení může být ale i geneticky podmíněné nebo vzniklé působením vnějších prenatálních vlivů (úrazy matky v těhotenství, nadměrné užívání návykových látek, virové či mikrobiologické onemocnění). Mezi příčiny získaného zrakového postižení patří například šedý či zelený zákal, progresivní refrakčních vad, důsledky různých onemocnění či úrazy hlavy nebo oka a další. (Beneš, 2019, s. 45; Finková, 2012, s. 42-44)

Dalším kritériem pro práci s jedincem se zrakovým postižením je délka trvání daného postižení. Zde dělíme zrakové postižení na krátkodobou fázi – akutní, po dlouhodobou chronickou fázi a recidivující (vracející se) postižení. (Ludíková, 2013, s. 60)

### 1.1.4 Klasifikace pro sportovní účely

Poslední klasifikace, která je často u zrakového postižení uváděna je klasifikace pro sportovní účely. Je totiž důležité osoby se zrakovým postižením nějakým způsobem do sportovního, i vrcholového, odvětví také klasifikovat.

Jedinci se zrakovým postižením jsou dle pravidel IBSA (Světová sportovní federace nevidomých sportovců) rozdělováni do tří skupin: B1, B2 a B3. Přičemž do třídy B1 se řadí jedinci bez vnímání světlocitu u obou očí až po vnímání světlocitu s neschopností rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti. Do skupiny B2 řadíme jedince, kteří mají schopnost rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 nebo zorné pole menší než 5 stupňů. Ve skupině B3 jsou jedinci, kteří mají zrakovou ostrost 2/60 do 6/60 nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů. Do těchto skupin jsou rozdělováni na základě oftalmologického vyšetření, které mohou provádět pouze oční lékaři (tzv. klasifikátoři), kteří jsou určeni Českým svazem zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Vyšetření se provádí na lepším oku s pomůckami (brýlemi či kontaktními čočkami), poté se výsledek z daného vyšetření zaznamenává do registračního průkazu a evidenční karty. Posledním krokem je podání "formuláře pro klasifikaci", který je vyplněný a potvrzený obvodním oftalmologem daného sportovce. (Ludíková, 2013, s. 62)

Tato klasifikace je používána pro potřeby různých soutěží a závodů osob se zrakovým postižením, kterých se jedinci mohou účastnit. Těchto soutěží se mohou zúčastnit díky klubům, které poskytují sportovní aktivity osobám se zrakovým postižením a zároveň jsou členy Českého svazu zrakově postižených sportovců.

## 1.2 Kompenzační činitele

Zrak je jedním z našich nejdůležitějších smyslů. Získáváme díky němu největší množství informací, a to nejrychlejší možnou cestou. Při jeho ztrátě vzniká nejen sensorická deprivace, ale také další důsledky v různých oblastech. Pro úspěšnou socializaci v intaktní společnosti je nutné, aby měl jedinec se zrakovým postižením co nejlépe rozvinuté kompenzační činitele. Právě těm je věnována tato kapitola. Dělíme je na nižší a vyšší a je potřeba rozvíjet tyto činitele současně a systematicky. V rámci jejich rozvoje dbáme na individualitu osobnosti jedince se zrakovým postižením.

Pojem kompenzace je ze speciálněpedagogického hlediska dle Ludíkové (1989, s. 6) soubor speciálně pedagogických postupů, díky kterým se zlepšuje výkonnost funkcí jiných než postižené. Postupné rozvíjení ostatních smyslů pomáhá celé psychice duševnímu zdraví daného jedince. Rozvíjí se například i pohybová činnost a sociální oblast.

## 1.2.1 Nižší kompenzační činitelé

Mezi nižší kompenzační činitele řadíme zbylé smysly, tudíž sluch, hmat, čich a chuť, které je nutné rozvíjet ihned po zjištění zrakového postižení. Osoby nevidomé objevují svět kolem sebe audiovizuální cestou. Pro ně je nejdůležitějšími kompenzačními činiteli sluch a hmat. Díky nimž se u osob nevidomých rozvíjí řeč, paměť, myšlení apod.

Sluch je smyslem, díky kterému poznáváme svět na dálku, tzv. telereceptor, stejně jako zrak. Dítě nevidomé má díky zkušenostem a důležitosti různých zvuků vyšší citlivost na zvukové podněty, a především vysoké tóny. Zvuková stránka řeči dítěti z části nahrazuje zrakové vnímání. Pro rozvíjení sluchu je možné používat běžné hry jako Tichá pošta, Kukačko zakukej, sluchové pexeso a mnoho dalších. (Růžičková, 2006, s. 26)

Hmat využívá intaktní společnost k získávání informací zřídka, často nevědomě. Pro osoby se zrakovým postižením je však důležitým kompenzačním činitelem. Je potřeba jej rozvíjet od nejútlejšího věku. Hmat je syntetickým smyslem, tudíž jedinec vnímá předmět po částech, narozdíl od zraku. Je vhodné v útlejším věku dítěti doprovázet hmatové vnímání mluveným komentářem, aby si dokázal předmět lépe představit a doplnit. Důležitou složkou je také naučit dítě správně pečovat o jeho ruce. V pozdějších letech se hmat na ruku využívá především na čtení Braillova písma, ale také při orientaci na ploše nebo pro každodenní činnosti, hmat na nohou je důležitý pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb. (Růžičková, 2006, s. 24-26)

Hmatové vnímání Litvak (in Ludíková, 1988) dělí na:

- pasivní hmat (vnímání jednotlivých vlastností předmětů, probíhá za klidu předmětu i hmatového receptoru),
- aktivní hmat (haptika; získávání informací nejen o jednotlivých vlastnostech, ale i o jeho celkové podobě i umístění v prostoru) a
- instrumentální hmat (zprostředkovaný; používání nějakého předmětu k poznávání okolí). (Ludíková, 1988, s. 16)

Hmatové vnímání je možné rozvíjet pomocí navlékání korálků, hmatového domina, kreslením do písku nebo mouky, tříděním různých látek a materiálů apod. (Růžičková, 2006, s. 25)

Posledními nižšími kompenzačními činiteli jsou čich a chuť. Těmto dvěma smyslům se též říká "chemické smysly". Vnímání těmito smysly je v porovnání s ostatními, především se zrakem, malé. Ani jeden z těchto smyslů ovšem není bezvýznamný. Pomocí čichu je možné poznat určité osoby, podle parfému, jejich vůně, i příroda je plná určitých vůní a pachů, díky

kterým se osoba nevidomá může lépe orientovat. Čich lze využít i při prostorové orientaci a samostatném pohybu, například vůně pekárny ve městě (příklad: jedinec má naučené, že u pekárny má zatočit vlevo apod.) nebo vůně určité části města. I tyto smysly je možné rozvíjet pomocí her a zábavně. Také je potřeba naučit osoby nevidomé používat čich jako varovný smysl, kterým lze rozeznat čerstvost potravin, případně jejich závada. (Růžičková, 2006, s. 27)

U osob se zbytky zraku pracujeme obdobně jako u osob nevidomých. U těchto jedinců ještě přidáváme také reedukaci zraku, díky které je možné zbytky zraku zlepšit. Rozvíjí se například i zraková paměť a zraková představivost. (Ludíková, 1989, s. 8)

I v práci s osobami slabozrakými má kompenzace své místo. Opět je potřeba rozvíjet kompenzační činitele vyšší i nižší, ale nezanedbávat ani zrak. Při vhodném cvičení se zrakový analyzátor rozvíjí, ovšem je důležité dbát na zrakovou hygienu. U dětí slabozrakých je možné využívat i různé pomůcky, například optické lupy, kamerové lupy, pomůcky do výuky – fixy s širší stopou apod. (Ludíková, 1989, s. 8)

Dostatečný rozvoj všech nižších kompenzačních činitelů je pro osoby se zrakovým postižením velmi důležitý. Především kvůli samostatnosti jak v každodenních aktivitách, tak i při samostatném pohybu i prostorové orientaci.

## **1.2.2 Vyšší kompenzační činitelé**

Mezi vyšší kompenzační činitele se řadí především schopnosti, vlastnosti a dovednosti. Nižší kompenzační činitelé hrají i zde určitou roli. Některé z nich pomáhají jedinci v rozvoji určitých vyšších kompenzačních činitelů.

Jedním z nich je pozornost, která je získanou vlastností a nezbytným prvkem pro každodenní činnosti. Pozornost je u osob nevidomých využívána nejen při školní práci, ale je nezbytná také k samostatnému pohybu nebo při reagování na jakékoliv situace. (Růžičková, 2006, s. 27-30)

Komplikovanou, ale důležitou schopností je představivost. U osob nevidomých je utváření představ poměrně složité, ale postupně je možné tuto schopnost rozvíjet a zlepšovat. Do této složky je zahrnutá i schopnost vyjádřit představu svých slov, sdělení ostatním apod. Představivost a představy obecně jsou u osob nevidomých, především u osob nevidomých od narození, obrazově chudší a zlomkovité. (Růžičková, 2006, s. 27-30)

Další důležitou schopností, která nevidomého jedince provází během většiny činností přes celý den a pomáhá mu, je koncentrace. Před nástupem do školy by dítě mělo udržet pozornost přibližně 15 minut u jedné činnosti. Tato schopnost provází jedince opět i při prostorové



orientaci, aby si dokázal uvědomit své pohyby a polohu svého těla v prostoru, i v samostatném pohybu a dalších každodenních činnostech. (Růžičková, 2006, s. 27-30)

Paměť sehrává velmi důležitou roli ve všech oblastech i činnostech života jedince se zrakovým postižením. Rozvoj paměti je u každého nevidomého jedince velmi individuální. Pomocí při zapamatování si mohou být různé vlastnosti materiálů, jeho charakter. Paměť využívá jedinec se zrakovým postižením při většině denních aktivit (uspořádání kuchyňských spotřebičů a nádobí, kartáček na zuby apod.), při samostatném pohybu i při prostorové orientaci (například rozmístění nábytku v pokoji, prahy apod.). (Růžičková, 2006, s. 27-30)

Velké množství různých podnětů pomůže dítěti rozvíjet myšlení a alespoň částečně mu může nahradit nedostatky ve zrakovém vnímání. Rozvoj myšlení souvisí velmi úzce s rozvojem řeči. Velmi záleží na podnětnosti prostředí a vnitřní výbavě dítěte. Vývoj řeči je velmi individuální a nebude se příliš odlišovat vývoj řeči intaktního batolete a batolete nevidomého. Později se opoždění řeči může objevit, ale v předškolním věku by mělo být dítě nevidomé na stejné úrovni jako jeho vrstevníci. Řeč později využívají osoby nevidomé k získávání informací od svého okolí, ke komunikaci a k udržení bližšího kontaktu. (Růžičková, 2006, s. 27-30)

Vyšší kompenzační činitelé provázejí jedince se zrakovým postižením nejen přes celý den, ale i v průběhu celého života. Hrají velkou roli jak v prostorové orientaci a samostatném pohybu, v sebeobsluze, v samostatnosti, tak i v zařazení jedince do fungování společnosti a v pozdějších letech i v zařazení do pracovního procesu. Je tedy velmi důležité, aby rozvoj kompenzačních činitelů nebyl zanedbávaný v žádném období jedince.

### **1.3 Zrakové vady v dětském věku**

Znalost nejen nejčastějších zrakových vad v dětském věku je pro pedagogy nedílnou součástí zaměstnání. Je nutné, aby pedagog věnoval žákům individuální přístup i v rámci jejich zrakové vady, mezi něž řadíme tedy jednotlivé diagnózy žáků, jejich příčiny, symptomy a důsledky. Znalost daných vad a jejich specifikací je stěžejní pro vhodné zvolení a správné využití speciálněpedagogických metod a přístupů. U jednotlivých typů zrakového postižení je také nutné, aby měl pedagog povědomí o daných kontraindikacích, které směřují k nedoporučení nebo úplnému zákazu provádění různých aktivit z důvodu možného zhoršení zdravotního stavu.

Nejčastějšími zrakovými vadami žáků na 1. stupni základní školy jsou refrakční vady. Jedná se o dalekozrakost (hypermetropii), krátkozrakost (myopii) a astigmatismus, který je definován jako nerovnoměrné zakřivení rohovky. Mezi postižení, které zasahují sítnici se řadí

retinopatie nedonošených a diabetická retinopatie. A nejčastějším glaukomem, který se u žáků vyskytuje, je glaukom s otevřeným úhlem.

## 2 Pohyb u osob se zrakovým postižením

Do pohybu osob se zrakovým postižením řadíme nejen sportovní aktivity ve škole i volném čase, ale i samostatný pohyb a prostorovou orientaci. Samostatný pohyb a prostorová orientace zde budou zmíněny jen okrajově, především se budeme věnovat pohybovým aktivitám ve škole a volném čase. Ohledně pohybu v hodinách tělesné výchovy je pro pedagoga důležité nastudovat správné metody práce s žáky a jejich možné limity ve vykonávání různých pohybových cvičení. Je nutné znát specifika postižení daných jedinců a dle nich s jedincem pracovat. U některých postižení se různým aktivitám musíme vyhýbat z důvodu ochrany zraku. Sportovní aktivity jsou také prospěšné jak pro fyzickou, tak i psychickou zdatnost žáků. Níže v této kapitole jsou popsány základní zásady pro pohybovou přípravu žáků se zrakovým postižením.

Pohyb u osob se zrakovým postižením má určité etapy přípravy, abychom my i jedinec věděli, jaké jsou jeho limity a celkové specifikace zrakového postižení. Je náročné si jedince se zrakovým postižením pro sport “získat”, ale ještě náročnější je ho u aktivity udržet. Proto hraje velmi důležitou roli motivace. Další zásadou pro pohybovou přípravu jedince se zrakovým postižením je psychická příprava. Znalost jedince po stránce duševní je výhodou, i pro získání jeho důvěry. Při sportování jedinec překonává bariéry jako jsou strach z neznámého, větší množství cizích lidí, neobvyklé zvuky nebo nezvyklé podmínky a adaptace na ně. Je tedy důležité, aby bylo každé aktivitě věnováno dostatečné množství času i právě z ohledu důvěry a bezpečí jedince. (Čermák, 1997, s. 25)

Metody nácviку různých pohybů jsou specifické dle stupně postižení. Pohybové aktivity nejsou omezeny tolik, jako by se u jedinců nevidomých očekávalo. U těchto osob využíváme slovního popisu při nácviку jednotlivých pohybů. Kromě této možnosti je také vhodné využít hmat jedince nevidomého. Tudíž pedagog nebo daná osoba názorně předvede daný pohyb a jedinec si ho při tom “osahá”. Vytváří si tak představu o daném pohybu a dokáže ho lépe napodobit. Z tohoto popisu tedy vyplývá, že nácvik jednotlivých pohybů je pro jedince nevidomého, a jeho pedagoga, činností vyžadující individuální přístup. (Čermák, 1997, s. 25)

Nácvik pohybu žáků se zbytky zraku je snazší. Snažíme se maximálně zapojit zbytky zraku a můžeme využívat různých speciálních pomůcek, jimiž jsou například zvětšené obrázky zobrazující daný pohyb nebo zvětšené video, na kterém je daný pohyb předvedený. Nácvik v neznámém prostředí je o něco náročnější. Pedagog též musí dbát zvýšené opatrnosti v rámci specifikací postižení zraku. Vyhýbáme se tedy cvikům v hlubokém předklonu nebo těm, kde hrozí náraz do hlavy. (Čermák, 1997, s. 25-26)

U osob slabozrakých postupujeme velmi obdobně jako o žáků intaktních. Nezapomínáme ovšem na zásady zrakové hygieny a zásady ochrany zraku. (Čermák, 1997, s. 26)

Zmíněné metody jsou zaměřené spíše na pohyb při tělesné výchově či v různých zájmových kroužcích, zatímco osvojení a dostatečný trénink prostorové orientace a samostatného pohybu (POSP) umožňuje jedincům být samostatnější v každodenních činnostech. I pro úspěšný rozvoj POSP je nutné dodržovat určitou metodiku u které samozřejmě musíme brát ohledy na individuální potřeby jedince a okolnosti jeho postižení, jako jsou doba vzniku zrakového postižení, příčina jeho vzniku, ale i zkušenosti jedince, rodinné zázemí nebo včasné poskytnutí podpůrných potřeb. Úspěšné osvojení POSP zvyšuje jedincům možnost samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti. Kladně na tuto skutečnost reaguje i společnost. Správná metodika nácviku POSP začíná samostatnou chůzí jedince bez použití pomůcek, následuje trénink chůze s vidícím průvodcem a závěrem jedinec rozvíjí své přirozené pohybově orientační schopnosti. Po osvojení těchto bodů jedinec přechází k rozvoji chůze s bílou holí, která má též svůj určitý postup. Nejdříve se jedinec učí správnému úchopu bílé hole a jeho zafixování, následuje základní postoj a až po osvojení zmíněných přechází k technikám chůze s bílou holí. Při chůzi jedinec musí myslet nejen na správné držení těla i hole, ale také na rytmus a tempo chůze a bezpečí své i ostatních. (Růžičková, 2017, s. 19-45)

Při pohybu žáků se zrakovým postižením musíme tedy dbát jejich individuálních potřeb. Aktivita by pro žáky měly být přínosné a pestré, samozřejmě dbáme na jejich bezpečí a zdraví. Na základních školách pro žáky se zrakovým postižením je i možnost výuky prostorové orientace a samostatného pohybu.

## **2.1 Vývoj pohybu u osob se zrakovým postižením**

Vývoj pohybu u dětí se zrakovým postižením je ovlivněný i vývojem zraku. Ten při narození dítěte není zcela dokončený a vyvíjí se až do 6 let věku dítěte. Při jeho postižení se vývoj v některé fázi může zpomalit či úplně zastavit. Děti, které mají zrak postižený postupují v pohybu v odlišném pořadí než-li děti intaktní.

Jak již bylo zmíněno, zrak je vyvinutý až přibližně v 6 letech věku dítěte. Ihned po porodu je dítě schopné vnímat světlocit a velmi brzo dokáže hlavu obracet právě za zdrojem světla. Dalšími fázemi je periferní a centrální vidění, krátká fixace na lidský obličej jedním okem a později oběma a již ve dvou měsících začíná dítě navazovat oční kontakt. Také sleduje hračky, které má pověšené nad postýlkou. Ve třetím měsíci začíná pozorovat své ruce a celkově reagovat na pohyby. Ostrost vidění se zkvalitňuje a vzdálenost, na kterou dítě vidí se stále

prodlužuje. Zvládá již také střídat pohled například mezi dvěma hračkami. Kolem šestého měsíce již začíná využívat celý rozsah zorného pole a dokáže spojit obraz z obou očí v jeden. Při desátém měsíci začíná dítě i uchopovat různé předměty a dokáže se dívat na obrázky a dospělého. Vidění oběma očima se stále zdokonaluje a ostrost vidění se též zlepšuje. Poznávání známých osob, dívání se z okna nebo zrakové orientaci u sebe doma se dítě naučí většinou do jednoho roku věku. Schopnost vidění oběma očima se stejně jako konec vývoje ostrosti vidění upevní přibližně ve třech letech dítěte. Jak již bylo zmíněno, vývoj zraku je prakticky ukončen v pěti až šesti letech věku dítěte. (Kochová, 2015, s. 26-28)

Diagnostikovat zrakové postižení lze již v prenatálním období, například díky ultrazvukovému vyšetření, na kterém je vidět nestandardní vývoj očí. Zrakové postižení může mít též základ v genetickém zatížení rodiny. Rodiče jsou na tato případná rizika po zjištění připravováni a obohaceni informacemi. Pokud není zrakové postižení diagnostikováno hned po narození, diagnostikuje se často okolo 3. měsíce dítěte, a to po návštěvě lékaře v této době. V průběhu dětství si různých odchylek ve vývoji zraku často všimají rodiče či pedagogové. Jedná se o situace, kdy dítě na okolí nereaguje, nereaguje ani na úsměvy či předměty, nenavazuje oční kontakt nebo se nedívá na tváře. (Kochová, 2015, s. 28-29)

V kojeneckém období v rámci vytváření představ a rozvoje pohybu velmi záleží na přístupu okolí k dítěti. Dítěti v tomto věku nejvíce pomáhají rodiče se získáváním představ o jeho okolí, jsou ale i určité zásady, které tuto dovednost mohou pomoci rozvíjet. Jsou jimi například umístění postýlky nebo motivace pomocí zvukových hraček nebo hraček pro rozvoj hmatu. Právě i ozvučené hračky mohou podněcovat dítě k pohybu. Působí nejen motivačně, ale později podněcují dítě k vydávání zvuků jako například kopnutí do postýlky pro zajímavý zvuk apod. Má-li dítě zbytky zraku, můžeme mu obléct pestrobarevné či kontrastní oblečení, které zvýrazní jeho ruce a nohy. Lze použít i oblečení zvukové jako například ponožky s chrastícími zvířátky apod. Uvědomování si vlastního těla můžeme dítěti zprostředkovat masáží, taktilní stimulací a hrami. Děti nevidomé mají většinou odlišný vývoj pohybových schopností oproti dětem intaktním. Děti nevidomé se nejdříve učí krátce samostatně sedět, poté se zvládnout přetočit na břicho, samostatně sedět delší dobu, pasou koníčky, chodí za ruku podél nábytku, zvednou se ze sedu, vzeprou se do stoje, lezou a samostatně přejdou místnost. Děti intaktní nejdříve pasou koníčky, postupem času lezou, vzeprou se do stoje a až nakonec chodí podél nábytku a samostatně přecházejí místnost. Ke konci tohoto období, tudíž ve věku přibližně jednoho roku by dítě mělo zvládat výše uvedené, ale také zvládat některé pohybové hry, které jsou založené na slovních instrukcích nebo se zabývají zajímavými hračkami. (Růžičková, 2017, s. 62-65)

Největší rozvoj pohybových dovedností je jak u dětí intaktních, tak u dětí se zrakovým postižením v batolecím věku. Nejdůležitějším specifikem je u dětí nevidomých neschopnost učení nápodobou, tudíž s dítětem musíme vše cíleně nacvičovat a upevňovat opakováním. V tomto období je důležitá nejen nukleární část rodiny, ale i ta širší. Většinou rodiny dítěte se zrakovým postižením využívají i služeb rané péče, která jim v tomto období pomáhá s POSP dítěte a zpětnou vazbou o motorickém vývoji a dalšími náměty pro jeho rozvoj. Období samostatné chůze nastává dle Schaeferové (2015) až kolem 18. až 20. měsíce. Chůzi u dítěte podporujeme držením jeho ruky nebo držením za hrudník a couváme před ním. Též zprostředkováváme pohyb za zvukem a učíme dítě i bezpečně padat. Také bychom měli začít učit dítě jezdit na odrážedle, tříkolce a koloběžce, trénovat s ním běh, poskoky i skákání na jedné noze, ale i stoj na jedné noze, chůzi do schodů i ze schodů, couvání a tanec. V rámci POSP by mělo mít dítě k dispozici domovské prostředí bezpečné, nikoliv však bezbariérové. Přesouvá se především kolem nábytku, ale je vhodné podněcovat dítě k pohybu doprostřed místnosti, a to pomocí zvukových hraček nebo hlasu blízké osoby. Na procházce na dítě rodiče stále mluví, popisují mu zvuky okolí, povídají si o površích, barvách, sklonech terénu a postupem času seznamujeme dítě s různými terény a materiály nejen na dotek, ale také na odraz podrážky. Chůze venku může též pomáhat odstraňovat strach z pohybu, a to především pomocí různých her. Před nástupem do mateřské školy by tedy dítě mělo zvládat orientaci ve známém prostředí, chůzi po nakloněné rovině a po schodech (s dopomocí), běhat po krátké trase a najít a ukládat své věci. (Růžičková, 2017, s. 66-68)

Mateřská škola představuje pro dítě významný mezník z pohledu socializace. Dítě se tu seznamuje s novým způsobem pohybu, a tím je pohyb mezi vrstevníky nebo dokonce jen s vrstevníkem. Ti mohou dítě dále nezáměrně motivovat k různým pohybovým aktivitám. Před nástupem do školy, tudíž v rámci docházky do mateřské školy by si dítě mělo osvojit a upevnit většinu prvků z POSP. Zahrnuje se sem přímá chůze, odhad vzdáleností, chůze s předholí, vnímání sklonu povrchu, směr, stabilita, trailing, ale i rozvoj hmatu, sluchová diferenciacce a chůze s průvodcem. Při osvojení a zafixování výše zmíněných dovedností se s nimi dá dále pracovat a stavět na nich v rámci školní docházky. Mezi nové činnosti, které si dítě může v období předškolního věku osvojit patří například plavání, jízda na kole, házení a chytání nebo kotoul, pokud není nebezpečný pro dané zrakové postižení. Dítě se též může seznámit s bílou holí a používat jí jako označující prvek při pohybu venku. (Růžičková, 2017, s. 69-72)

V období ve věku do 10 let je hlavní náplní osvojení si technik dlouhé hole a základních tras a uvědomění dítěte, že chůze pomocí dlouhé hole pro něho má smysl a je prospěšná. V tomto období by se již dítě mělo umět samostatně pohybovat a orientovat se v okolí bez hole.

Ve věku od 10 do 15 let je poté pro dítě cílem se naučit samostatně orientovat na náročnější trase. Dochází tedy ke zdokonalování již osvojených návyků a dovedností. Výše zmíněným cílům se mohou věnovat například na základní škole, kdy je pro žáky se zbytky zraku a pro žáky nevidomé zavedený povinný předmět POSP. Výuka je rozdělena do dvou bloků, kdy má každý z nich ještě další dva podbloky. Na prvním stupni je možné využívat skupinové výuky v počtu 3-5 žáků a časová dotace připadá na jednu vyučovací hodinu týdně. V 1. období 1. stupně základní školy, tedy v rámci 1. až 3. ročníku se zaměřujeme nejen na přímou chůzi, odhad vzdáleností a zvládnutí orientace ve třídě a dalších prostorách školy, ale i na význam a nácvik bezpečnostního držení, trailing, chůzi s průvodcem, samostatnou chůzi do schodů i z nich a samostatnou chůzi. V 2. období 1. stupně, tedy ve 4. a 5. ročníku, procvičujeme již výše zmíněné z 1. období a přidáváme k osvojení práci s bílou holí, tedy její držení, techniky chůze s holí, uvědomění si její funkce a cílené používání. Na druhém stupni tyto dovednosti dále zdokonalujeme a motivujeme dál žáky k samostatnému pohybu. Žák by ze základní školy měl odcházet s dovednostmi jako je využití informací všemi smysly, udržení pozornosti, orientace v mikroprostoru, základní technika pohybu bez hole, ale i chůze s bílou holí, samostatná chůze v různém prostředí, komunikace s průvodci, přesné formulování svých požadavků, řešení různých situací samostatně, schopnost říct si o pomoc, ale i případnou pomoc odmítnou a využívání městské hromadné dopravy. (Růžičková, 2017, s. 72-76)

Rozvoj daných dovedností absolvováním základní školy nekončí. V další období, jímž je dospělost, si již jedinec nové schopnosti a dovednosti neosvojuje, ale zdokonaluje. Mezi zdokonalování můžeme zařadit především učení nových tras.

## **2.2 Organizace sportu osob se zrakovým postižením**

Bavíme-li se o organizaci sportu osob se zrakovým postižením, je vhodné mít i základní povědomí o historii sportu a jednotlivých klubech pro osoby se zrakovým postižením. Daná tematika je zmíněna v odstavci níže.

O něco důležitější je nutné vědět, jaké organizace a v jakých městech se věnují osobám se zrakovým postižením a jaké nabízejí sportovní možnosti. Těchto organizací je ve větších městech poměrně hodně a jsou také náplní této kapitoly, stejně jako sporty, kterým se věnují.

## 2.2.1 Historie

Důležitost historie neopomíjíme ani ve stránce sportu osob se zrakovým postižením. Zájem o sportování osob s postižením sahá až do první poloviny 20. století. Více k historii sportu osob se zrakovým postižením je popsáno v následujícím odstavci.

Organizace sportu osob se zrakovým postižením sahá již do první poloviny 20. století, kdy v roce 1929 začaly vznikat první sportovní kluby pouze pro osoby se zrakovým postižením. Tyto spolky dosahovaly až profesionální úrovně. Přibližně po dvaceti letech došlo ke sloučení sportovních aktivit třech zdravotních vad do organizace jménem Ústřední jednota invalidů. V roce 1952 dochází k pozitivním změnám v rámci sportu osob s postižením, které se projevují vznikem Celostátních sportovních her v rámci základních škol pro žáky nevidomé. V průběhu dalších let se do těchto sportovních her zapojují nejen další školy a základní školy pro žáky slabozraké, ale i dospělé osoby se zrakovým postižením. V 70. letech 20. století vzniká pro osoby tělesně a zdravotně postižené a jejich dané sportovní aktivity Svaz tělesně a zrakově postižených sportovců, který je v 80. letech přejmenován na Svaz invalidních sportovců. Postupem let se dostáváme do roku 1988, kdy vznikl Svaz zdravotně postižených sportovců, který sloučil veškeré sportovní aktivity všech osob se zdravotním postižením do jedné organizace. Nyní se již setkáváme se samostatnou organizací pro osoby se zrakovým postižením v rámci sportovních aktivit, která se nazývá Český svaz zrakově postižených sportovců (dále jen „ČSZPS“) a vznikla v únoru roku 1991. (ČSZPS, 2022)

Do historie sportu osob se zrakovým postižením bychom se mohli ponořit jistě hlouběji, nám tento stručný přehled bude stačit. Důležité je vědět, že sportování osob se zrakovým postižením, nebo osob s postižením celkově, sahá již do první poloviny 20. století a od té doby se sportovní aktivity rozrůstají a v současnosti se nejen díky ČSZPS dostávají i do povědomí široké veřejnosti.

## 2.2.2 Současná organizace sportu osob se zrakovým postižením

V současnosti má velké množství sportovních aktivit osob se zrakovým postižením na starost organizace ČSZPS, která sdružuje tělovýchovné jednoty a sportovní kluby osob se zrakovým postižením po celé České republice. Široké spektrum aktivit nabízí Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých (dále jen „SONS“) a je také největší organizací. Dalšími organizacemi, které se zabývají sportováním osob se zrakovým postižením jsou například Tyfloservis, TyfloCentra nebo Kafira.



Náplní práce ČSZPS je koordinovat, sdružovat a organizovat sportovní a pohybové aktivity pro osoby se zrakovým postižením na odborné a profesionální úrovni. Mezi tyto osoby řadí svaz jedince všech věkových kategorií s různými druhy i stupni zrakového postižení. ČSZPS také zajišťuje a vytváří vhodné sportovní a tělovýchovné podmínky z metodického, organizačního, ekonomického i personálního hlediska. Zodpovědností každého jedince se zrakovým postižením je konzultace dané sportovní aktivity s odborným očním lékařem. (ČSZPS, 2022)

ČSZPS je členem různých důležitých sportovních organizací, jimiž jsou:

- Český paralympijský výbor – ČPV,
- Mezinárodní paralympijský výbor – IPC (prostřednictvím ČPV),
- Mezinárodní asociace pro zrakově postižené sportovce – IBSA,
- Mezinárodní asociace zrakově postižených šachistů – IBCA,
- Unie zdravotně postižených sportovců – UZPS,
- Česká unie sportu – ČUS (prostřednictvím UZPS) a
- Český svaz cyklistiky – ČSC. (ČSZPS, 2022)

ČSZPS organizuje a účastní se různých soutěží, které jsou rozdělené na postupové, kvalifikační a mistrovské. Dále se jedinci se zrakovým postižením mohou účastnit mezinárodních soutěží, mistrovství Evropy a světa, letních i zimních paralympijských her a šachových olympiád. Tyto soutěže klasifikují zrakové postižení dle pravidel IBSA. (Janečka, 2012, s. 71-72)

Nejvíce klubů se nachází v Praze, další nalezneme v Brně, Olomouci, Hradci Králové, Zlíně, Českých Budějovicích, Plzni, Ústí nad Labem, Opavě ale i v menších městech jako jsou Kyjov nebo Lovosice. Každý z těchto klubů se zaměřuje na různé sporty. Příklad některých klubů nacházejících se v této organizaci jsou zmíněné níže.

Seznam sdružených klubů dle ČSZPS ze srpna roku 2021 obsahuje 17 klubů. V Praze se nachází 4, kdy se každý věnuje jinému sportu, pro příklad SK Tyfloport na Praze 3 se věnuje bowlingu, potápění, raftingu, turistice (i vodácké) a showdownu. Simulovanou zvukovou střelbu mohou jedinci se zrakovým postižením provozovat v Praze, Olomouci nebo Plzni. Kuželkám se věnuje klub v Brně nebo Opavě. Zimním sportům věnují pozornost organizace na Praze 1, Praze 5, Praze 10 a zimním sportům pro žáky základních škol v Brně. Posledním sportem zmíníme fotbal pro nevidomé, který provozuje jeden z klubů v Brně. Další sporty, kterými se kluby zabývají jsou tandemová cyklistika, bowling, šachy, windsurfing, goalball,

parastřelba, potápění, veslování, parabiathlon, kondiční cvičení, vzpírání, atletika a plavání. (ČSZPS, 2022)

Organizace Tyfloservis se zaměřuje především na zdravotně-edukační služby a sociální rehabilitaci. V rámci pohybových aktivit je možné sem zařadit prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Volnočasové aktivity zaměřené na sport nenabízejí. (Tyfloservis, 2022)

Organizace SONS má k dispozici klub s názvem Aktiv, který se mimo jiné věnuje i sportování. Na webových stránkách mají kalendář akcí, ve kterých jsou bohužel v posledních letech zmíněny pouze cestovatelské zážitky. V Olomoucké pobočce ovšem pravidelně, jednou za dva týdny, chodí jedinci protáhnout svá těla na bowling. (SONS, 2022)

Kromě nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu nabízí společnost Kafira také aktivizační činnosti, mezi které řadí právě i činnosti sportovní. Na webových stránkách je v kalendáři sportovní klub, který není blíže specifikovaný a cvičení pro zdravá záda, které se zaměřuje na nácvik správného sezení, dechové techniky, protažení ztuhlých svalů krku a ramen a na protažení zádového svalstva. (Kafira, 2022)

TyfloCentra také nabízejí různé pohybové aktivity. V TyfloCentru Olomouc mohou jedinci docházet na zvukovou střelbu, jógu anebo vyrazit na turistiku. TyfloCentrum Brno nabízí aktivit ještě více, mezi nimi například petanque, bowling, discgolf, minigolf nebo plavání. Jízdu na dvoukole, laserovou střelbu nebo showdown mohou jedinci provozovat v TyfloCentru Hradec Králové. I v Opavě mohou být jedinci se zrakovým postižením aktivní, místní TyfloCentrum nabízí plavání a turistický klub. Jako poslední příklad přidám TyfloCentrum v Jihlavě, kde se jedinci mohou věnovat zvukové střelbě, bruslení či kurzu sebeobrany. Výše zmíněné aktivity jsou čerpány z webových stránek a výročních zpráv daných TyfloCenter.

Současné možnosti sportu pro jedince se zrakovým postižením jsou celkem rozsáhlé a i rozmanité. Samozřejmě velmi záleží na místě bydliště jedinců, ale pokud o dané aktivity mají zájem, je možné se k nim vždy nějak dostat.

### **2.3 Možnosti pohybových aktivit**

Jedinci se zrakovým postižením mohou sportovat i na vyšší, profesionálnější, úrovni, a to díky ČSZPS který, jak je výše zmíněno, sdružuje sportovní kluby po celé České republice. Díky tomuto svazu, který je členem různých důležitých organizací je pro profesionální sportovce se zrakovým postižením možné se účastnit letních či zimních paralympijských her, a to v místě konání olympijských her. Nabídka sportů dostupných k závodění na paralympiádě

je omezená, ale už rozšířenější než v minulosti. Sportu se mohou jedinci věnovat i neprofesionálně, ve svém volném čase.

V České republice jsou sportovní aktivity provozovány v rámci ČSZPS a řadíme mezi ně:

- alpské lyžování,
- atletiku,
- bowling (s deseti kuželkami),
- běžecké lyžování,
- cyklistiku,
- futsall,
- goalball,
- judo,
- kuželky (s devíti kuželkami),
- plavání,
- showdown,
- silový trojboj,
- tandemovou cyklistiku,
- šachy a
- zvukovou střelbu. (Janečka, 2012, s. 72)

Na webových stránkách ČSZPS (2022) jsou pro doplnění uvedeny ještě další sporty:

- fotbal,
- veslování,
- rádiový orientační běh,
- baseball,
- jachting,
- lední hokej,
- lukostřelba,
- para triatlon,
- tenis a
- turistika.

Letní paralympijské hry mají též svou historii, a to už od roku 1952, kdy se Velké Británii uskutečnily tzv. mezinárodní hry vozíčkářů s účastí 130 sportovců. Tyto hry se v roce 1960, při příležitosti dalších letních olympijských her, přejmenovaly na paralympiády. Ovšem až v roce

1976 se paralympiáda rozšířila k osobám se zrakovým postižením. Do této doby se jich zúčastňovali především lidé na vozičku. (Janečka, 2012, s. 7-13)

V rámci paralympijských her jsou také vymezeny určité sporty, kterých se jedinci se zrakovým postižením mohou zúčastnit. Mezi sporty na letních paralympijských hrách se řadí:

- tandemová cyklistika (na silnici či dráze),
- fotbal,
- goalball,
- jezdeckví,
- judo,
- veslování a
- plavání. (Janečka, 2012, s. 73)

I zimním paralympijským hrám předchází určitý vývoj. Zimním paralympijským hrám předcházely tzv. mezinárodní závody pro osoby s postižením v lyžování v roce 1970, poté mistrovství světa v lyžování v roce 1974. Až v roce 1976 se konaly oficiálně první zimní paralympijské hry, kterých se účastnili lyžaři se zrakovým postižením či amputacemi a rychlobruslaři na speciálních saních. Postupem let se paralympiády účastnili i čeští sportovci, kteří získali cenné kovy. (Janečka, 2012, s. 14-15)

Na zimních paralympijských hrách se jedinci mohou účastnit pouze třech sportů, jimiž jsou:

- alpské lyžování,
- biatlon a
- severské lyžování. (Janečka, 2012, s. 73)

Kromě profesionálnější sportovní úrovně, která je výše zmíněna, nabízejí volnočasové sportovní aktivity i organizace jako Tyflocentrum nebo Kafira, které byly více popsány v kapitole 2.2.2. V rámci dětství a mladšího školního věku se děti a žáci setkávají s pohybem v rámci mateřských a základních škol nebo právě i při volnočasových aktivitách. Pohybové aktivity na základní škole a volnočasové aktivity pro žáky mladšího školního věku jsou blíže popsány v kapitole 3.1.

### 3 Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

Pro vzdělávání nejen na základních školách jsou stěžejní kurikulární dokumenty, ze kterých je nutné vycházet pro osvojení všech potřebných dovedností a získání informací pro navázání dalšího studia či pro celkové použití v životě. Takovým dokumentem je právě Rámcový vzdělávací program, který je vydáván Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Rámcové vzdělávací programy (dále jen „RVP“) byly do procesu vzdělávání zavedeny Zákonem 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, též známý jako Školský zákon. Tyto RVP jsou rámcem pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů, počínaje předškolním vzděláváním, základním vzděláváním a středním vzděláváním, včetně základního uměleckého a jazykového vzdělávání. (Rámcové vzdělávací programy, 2022)

Tyto RVP stanovují především konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání. Obsah vzdělávání by měl být nejen všeobecný, ale ve vyšších ročnících také odborný podle zaměření daného vzdělávacího oboru. RVP též určuje organizační uspořádání, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a v neposlední řadě zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, které si tvoří každá škola individuálně, právě s východiskem z RVP. (Rámcové vzdělávací programy, 2022)

RVP by měly odpovídat nejnovějším poznatkům z disciplín vědy, jejichž základy a praktické využití má zprostředkovat vzdělávání. Také by měly brát v potaz nejnovější poznatky z pedagogiky a psychologie o metodách, které jsou ve vyučování účinné a o organizačním uspořádání daného vzdělávání, které je přiměřené věku a rozvoji žáka či studenta. (Rámcové vzdělávací programy, 2022)

Pro nás je stěžejní RVP pro základní vzdělávání (dále jen „RVP ZV“). Tento RVP ZV se dělí celkem na čtyři části. V první části se jedná o vymezení RVP ZV v systému kurikulárních dokumentů a seznámení s principy a tendencemi základního vzdělávání. V části druhé je charakterizováno základní vzdělávání, tudíž povinná školní docházka, organizace vzdělávání, hodnocení výsledků a ukončování základního vzdělávání. Třetí část je nejobsáhlejší a vymezuje cíle a pojetí základního vzdělávání. Stanovuje klíčové kompetence a představuje devět vzdělávacích oblastí a jejich vzdělávací obory. Pro 1. stupeň základní školy je vzdělávací obsah (očekávané výstupy a učivo) členěn na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník), které usnadňují rozdělení obsahu vyučování do jednotlivých ročníků. Očekávané výstupy vymezují předpoklad způsobilosti žáků využívat osvojené učivo v běžném životě na konci

5. a 9. ročníku. Obsahují tedy závaznou úroveň výstupů, které musí být na konci 1. stupně (5. ročník) a na konci 2. stupně (9. ročník) dodržena. Očekávané výstupy na konci 3. ročníku určují pouze nezávaznou úroveň formulování výstupů. Očekávané výstupy jsou označeny kódy, které obsahují zkratku daného vzdělávacího oboru, označení ročníku a další. V poslední části RVP ZV je obsaženo vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, vzdělávání žáků nadaných a mimořádně nadaných, různé podmínky pro uskutečňování základního vzdělávání vycházejícího z RVP ZV a zásady pro zpracování, upravování a vyhodnocování školního vzdělávacího programu. (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021)

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných je i blíže specifikováno ve Vyhlášce 27/2016 Sb.

Nejnovější revize RVP ZV byla Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy vydána v roce 2021 a jejím cílem byl modernizace obsahu vzdělávání pro potřeby 21. století. Mezi největší změny v rámci této revize spadá přidání kompetence digitální pro rozvoj digitální gramotnosti žáků a byla pozměněna vzdělávací oblast Informatika. RVP ZV je jedním z nejdůležitějších dokumentů pro pedagogy 1. stupně základní školy a je nutná jeho dostatečná znalost.

### **3.1 Pohybové aktivity na prvním stupni základní školy**

Žáci se na prvním stupni základní školy setkávají s pohybem v rámci tělesné výchovy. Na některých základních školách jsou po vyučování zřizovány sportovní kroužky. Cílem hodin tělesné výchovy je rozvíjet u žáků jejich pohybový režim, správné držení těla a seznámit je s bezpečností a organizací tělocvičny, s vhodným oblečením na tělesnou výchovu apod. Náplň těchto hodin vychází z rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání, které je vydané ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Hodiny tělesné výchovy mohou být velmi rozmanité, záleží na osobnosti a kreativě vyučujícího pedagoga. Daná vyučovací hodina by měla začínat nástupem a sdělením cílů a aktivit, které budeme s žáky dělat. Pokračovat by měla rušnou částí, kdy se tepová frekvence žáků zvyšuje a jejich organismus bude dostatečně zahřátý na následnou dynamickou rozcvičku, která se tvoří dle Kosova desatera a zaměřuje se na části těla, která budeme nejvíce používat v hlavní části při naplňování cíle hodiny. Po rozcvičce následuje hlavní část, kdy plníme cíl naší hodiny. Cílem hodiny může být rozvoj spolupráce v týmu v rámci závodních her, seznámení s atletickými disciplínami nebo seznámení se sportovní nebo pohybovou hrou

a mnoho dalších. Závěrečnou část hodiny tvoří relaxační hry na zklidnění žáků či závěrečné statické protažení.

Do hlavní části je možné zařadit mnoho aktivit na rozvoj pohybových dovedností žáků a každá má svá určitá specifika nácviku. Jinak budeme postupovat u žáků nevidomých, jinak u žáků se zbytky zraku a žáků slabozrakých a odlišně u žáků intaktních. Daná specifika nejčastějších zrakových postižení jsou blíže popsána v kapitole 3.2.

### **3.1.1 Pohybové schopnosti**

S žáky na prvním stupni základní školy rozvíjíme tyto schopnosti při rozvíčování, pomocí různých závodních her, kam je možné zařadit disciplíny zaměřené na rozvoj rychlosti a skoků, anebo pomocí základních gymnastických cviků.

Osvojování a zdokonalování pohybových schopností předchází dostatečné rozvíčení k zahřátí a uvolnění svalstva a jeho protažení. Pohybové schopnosti jsou rozsáhlou kapitolou zahrnující cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, obratnosti, kloubní pohyblivosti a obecné pohybové koordinace. Většina těchto schopností se ještě nadále dělí. (Čermák, 1997, s. 68-70)

Mezi prostředky pro rozvoj rychlosti řadíme běh do délky 100 metrů. Pro žáky prvního stupně bychom zvolily ještě kratší vzdálenost, řídíme se dle jejich sportovních dovedností. Do této kategorie spadá i skákání na rovině (může být na čas) nebo rychlost na zvukové znamení. Tzv. reakční rychlost (na zvukové znamení) obsahuje například změny poloh (z lehu na břicho se převalit na záda atd.) nebo výběh z různých poloh (leh na břicho, ze dřepu apod.). Ve vyšších stupních základní školy lze rozvoj rychlosti trénovat i při hodů míčkem s rozběhem nebo výběhem z nízkého startu. (Čermák, 1997, s. 68-69)

S rozvojem vytrvalosti se na prvním stupni základní školy spíše nesetkáme. Jedná se především o vytrvalostní běhy stejným tempem po dobu nejméně 5 minut, běhy na 600-800 metrů rovnoměrným tempem nebo běhy v délce 300-1000 metrů a střídavým tempem. S žáky tyto vytrvalostní běhy lze určitě vyzkoušet pomocí vhodné motivace a kratší vzdálenosti. (Čermák, 1997, s. 69)

Pro rozvoj síly pracujeme s vlastním svalstvem, tudíž je vhodné zařadit do tělesné výchovy i cviky pro posílení břišních a zádočných svalů, dolních i horních končetin a svalstva trupu. Mimo jiné sem řadíme poskoky na jedné noze i snožmo, výstupy a výskoky na zvýšenou podložku (lavičku), skoky do výšky z místa i za pohybu nebo hody různým náčiním (přízpusobeným věku žáků). (Čermák, 1997, s. 69)

Obratnost lze rozvíjet pomocí různých sportovních her, skoků na trampolíně či cvičením na nářadí. (Čermák, 1997, s. 69)

Zmíněnou kloubní pohyblivost rozvíjíme protahovacími cvičeními. Zaměřujeme se na cviky na rozvoj pohyblivosti ramen, páteře a pánve, ale i na cviky pro zvýšení rozsahu pohybu kyčlí, loktů a podobně. (Čermák, 1997, s. 69-70)

Obecnou pohybovou koordinaci rozvíjíme vlastně při každé pohybové činnosti. V tělesné výchově bychom rozvoji pohybové koordinace mohli přispět například v rámci gymnastických cvičení, přeskoků gymnastického nářadí, míčových her a překážkových drah. (Čermák, 1997, s. 70)

Zmíněné pohybové schopnosti pomáhají žákům poznat lépe jejich tělo a umět s ním vhodně pracovat při různých pohybových činnostech. Zábavná a kreativní forma uspořádání hodin tělesné výchovy zaměřených na rozvoj výše uvedených schopností podněcuje žáky k pohybu a motivuje je do dalších hodin i let.

### **3.1.2 Pohybové hry**

Pohybové hry zařazujeme nejen do hodin tělesné výchovy, ale i při pobytu na škole v přírodě, ve venkovních prostorech a na procházkách, v parcích. Pohybové hry rozvíjí výše zmíněné pohybové schopnosti, které žáka motivují k další aktivitě a zlepšují jeho koordinaci a držení těla. Pohybových her existuje obrovské množství. Na některé můžeme zavzpomínat z našich mladších let, ale mnoho her můžeme objevit i v různých knižních publikacích, časopisech či na webových stránkách. Pohybové hry mohou mít různé zaměření a je možné k nim využít běžné i netradiční pomůcky nebo hračky. Pro žáky se zrakovým postižením je důležité mít vždy pomůcky kontrastně barevné, výrazně označené místo, kam doběhnout apod.

I pohybové hry se nadále rozdělují dle rozvoje určitých pohybových schopností. Mezi pohybové hry rozvíjející rychlost můžeme zařadit různé závodní hry. Pro příklad bude pár her uvedeno a vysvětleno:

- obíhání met – mety (kužele) jsou postavené na jedné straně tělocvičny, družstva stojí na druhé straně tělocvičny (cca 15 metrů), jedinec z družstva musí vyběhnout, oběhnout metu (spolužáka) a předává dotykem štafetu dalšímu v týmu, či družstvo doběhne první, získává bod;
- vyvolávání čísel – jeden člen z družstva opět stojí samostatně (= meta), ostatní členové v družstvu si rozdají čísla, ti, kteří stojí samostatně, vyvolají jedno číslo,



jedinec z družstva s daným číslem musí vyběhnout a metu (spolužáka) oběhnout a vrátit se zpět k týmu, kdo doběhne první, získává bod;

- štafetové závody různých druhů. (Čermák, 1997, s. 71-72)

Vytrvalostní běhy, jak již bylo zmíněno, nebývají na prvním stupni příliš využívané. Je možné ale vyzkoušet určité aktivity a tím žákům tuto disciplínu přiblížit. Můžeme například stanovit určitou délku a čas, za který jí žáci mají uběhnout (např. 200 metrů za 1:30 min.). Žák, který se tomuto času nejvíce přiblíží, získává bod. Vzhledem k náročnosti běhu může být získaný bod využitý formou výběru relaxační hry apod., tzn. žáci by nesbírali body na výhru. (Čermák, 1997, s. 72)

Pro rozvoj odrazové síly můžeme tentokrát zmínit soutěž jednotlivců. Zadáním je přeskákat určitou vzdálenost co nejnižším počtem skoků. Způsob skoků můžeme prostřídat (snožmo, po pravé noze, po levé noze) a pohyb by měl být bez zastavení a plynulý. Každý žák může soutěžit sám za sebe, či při týmové verzi můžeme počet skoků jedinců sečíst a získáme výsledek za celý tým. (Čermák, 1997, s. 72)

Osvojení a zdokonalení házení může začít například házením jedinců míčků o zeď, poté přihrávání ve dvojicích až dospějí k hodů na cíl. Míčky nejdříve volíme měkké, například molitanové. Mezi hod na cíl můžeme zařadit i prohození míčku obručí, zásah terče, který je ze zvukově odlišného materiálu (igelit, plech) nebo později i hod na pohyblivý cíl. Postupem času můžeme vyzkoušet i hod na cíl ze sedu a z kleku. Další etapou zdokonalování v hodů mohou být například hody do dálky nebo do výšky. V případě, že mají žáci již dostatečně osvojené házení, můžeme začít hrát přehazované míčové hry. (Čermák, 1997, s. 73)

Prostorovou i pohybovou orientaci můžeme procvičovat pomocí sluchové orientace. Tyto aktivity jsou určené především pro žáky nevidomé, ale bylo by možné je upravit i pro potřeby žáků se zbytky zraku či žáků slabozrakých. Tyto aktivity si můžeme představit jako chůze nebo běh za zvukovým signálem či sledování trasy ozvučeného míče. Můžeme pro žáky také vytvořit labyrint z žiněnek, kdy je dráha různě zakřivená a má start i cíl. Žák buď může zkusit projít dráhu sám nebo ho může slovně navigovat někdo ze spolužáků. (Čermák, 1997, s. 73)

Při zařazení pohybových her do hodin tělesné výchovy se fantazii meze nekladou. Je vhodné pro žáky občas i tyto závodní hry nějakým způsobem obměňovat, aby je stále bavily. V týmu by žáci měli být maximálně po 4. Při organizaci těchto her klademe důraz na dostatečné procvičení svalů, vhodné značení startu, trasy a cíle a vhodné pomůcky s důrazem na individuální potřeby žáků.

### **3.1.3 Rytmické formy cvičení**

Spojení pohybu a hudby nebo rytmu je specifickou činností. Žáci se s ní dle mého názoru nejčastěji setkávají v mateřské škole v podobě básniček s pohybem. Navazuje se na ně často i v hudební výchově, a to již v rámci písní s pohybem. V tělesné výchově jsem se s vyučovací hodinou spojenou s hudbou nebo rytmem příliš nesečkala. Použití hudby i rytmu do tělesné výchovy může být celkem rozmanité. Lze vymyslet buď zahřívací hru do rytmu, rozcvičku na píseň, anebo celou hlavní část zaměřenou na taneční choreografii. Nacvičené choreografie mohou mít další využití, například pro vánoční besídky a podobně. Tyto aktivity samozřejmě musí respektovat individuální potřeby žáků a jejich zrakové postižení. Ve většině případů se tedy vyhýbáme rychlým a hlubokým předklonům či doskokům na tvrdé podložky apod.

Tyto aktivity mohou být pro žáky příjemnou změnou v běžných hodinách tělesné výchovy. Jsou pro ně často nevšedními a mohou si vyzkoušet a osvojit si nový pohyb. Dle RVP (2021) se do rytmické formy cvičení řadí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance, základy estetického pohybu a vyjádření melodie a rytmu pohybem.

### **3.1.4 Základy gymnastiky**

Dle Rámcového vzdělávacího programu řadíme do základů gymnastiky na 1. stupni základní školy průpravná cvičení, akrobacii, cvičení s náčiním a na nářadí, které je velikostí i hmotností odpovídající danému ročníku.

### **3.1.5 Základy sportovních her**

V tělesné výchově se žáci seznamují také se zjednodušenými pravidly sportů, učí se manipulovat s míčkem, pálkou a dalším hracím náčiním, které opět musí odpovídat velikostí a hmotností danému ročníku. Zároveň se při sportovních hrách také učí spolupracovat, ale i hrát sami za sebe. Na školách pro žáky se zrakovým postižením si žáci též osvojují pravidla a celkově hru showdown, která je u nich, z mé praxe, velmi oblíbená.

### **3.1.6 Základy atletiky**

V následující kapitole je zkrácený popis nácviku jednotlivých disciplín jak pro žáky nevidomé, tak i pro žáky se zbytky zraku či slabozraké. Nejčastěji se žáci pravděpodobně setkají s nácvikem běhu, nácvikem házení a nácvikem skoku dalekého. Záleží na individuálních

schopnostech a druhu a typu postižení žáků a třídy jako celku. Všem aktivitám musí předcházet dostatečné procvičení a protažení svalů, a hlavně vhodná motivace k činnosti.

Pro nácvik běhu je pro všechny žáky se zrakovým postižením důležitý vhodný terén, který je bez překážek a dostatečně široký (nejlépe atletická dráha). Žáci slabozrací a někteří žáci se zbytky zraku nebudou mít pravděpodobně problém s nácvikem běhu. Ten nastává u jedinců nevidomých, kteří už k navigaci potřebují traséra. Ten jedinci s těžkým zrakovým postižením zajišťuje pohyb bezpečným směrem. Způsoby vedení osob nevidomých při běhu mohou být dva. Prvním je hlasové navádění, když jedinec nevidomý běží a před ním pozadu běží navaděč, který opakuje domluvené slovo, dle kterého se jedinec nevidomý řídí. Druhým způsobem je využití traséra, který běží vedle osoby nevidomé a jsou k sobě přivázáni provázkem či gumou. Tato metoda je náročnější na trénink a sjednocení. Ze začátku je možné využít i sluchovou percepci a trasér může vydávat zvuky ještě například chrastítkem. Při ztrátě zraku může vzniknout i porucha motoriky a rovnováhy, a i proto je důležité, aby před během osoby nevidomé měli dostatečně osvojenou samostatnou chůzi s bílou holí i bez ní. U osob nevidomých dále pokračujeme s nácvikem běhu pomocí atletické abecedy. Nejdříve však učíme jedince správně používat paže. Trasér předvede správnou polohu paží a jejich pohyb, osoba nevidomá si tento proces osahá a zkusí ho sama napodobit. Poté tedy zařazujeme atletickou abecedu a případně vedeme jedince k udržení směru bez výchylek. Pro běžce se zbytky zraku je nácvik běhu obdobný jako u osob nevidomých. Snažíme se ovšem využít jejich zbytky zraku, tudíž máme připravené zvětšené obrázky pohybu či využijeme možnost natočení videa a zpomalení pohybu. Osoby se zbytky zraku je vhodné mít rozdělené do skupinky po cca 3 lidech pro dostatek individuálního přístupu. U jedinců slabozrakých nejsou příliš specifické podmínky pro nácvik běhu, ovšem musíme vynechat cviky, které by mohly uškodit jejich zraku. (Čermák, 1997, s. 27-28)

Zmíněná běžecká abeceda se příliš neliší od té, kterou používají intaktní jedinci. Největším rozdílem tu je skutečnost, že si žáci nevidomí musí osahat traséra při daném pohybu. Problémy mohou vzniknout při rytmičtosti pohybu. V tu chvíli se jedinec s postižením chytne boků traséra, který pohyb vykonává v rytmu a on se snaží ho napodobit. Při běžecké abecedě využíváme liftink, skipink, zakopávání a předkopávání. Tyto čtyři cviky nejdříve trénujeme na místě, až poté s přesunem. Chybami při běžecké abecedě mohou být strnulé pohyby, které pramení ze strachu, nesprávné pohyby rukou a nesprávný úhel v lokti a již zmíněná nesprávná rytmičtost. (Čermák, 1997, s. 28-29)

Pro start při běhu se nejčastěji využívá vysoký a polovysoký start. Je vhodný právě do výuky na 1. stupni základní školy pro žáky se zrakovým postižením, pro osoby, které nesmí

dělat hluboké předklony nebo pro méně obratné nevidomé jedince. Pokud chceme žáky naučit startovat z nízkého startu, dle metodického nácviku postupujeme od startu vysokého, přes polovysoký až k tomu nízkému. (Čermák, 1997, s. 29-30)

Nácvik skoku do dálky je pro osoby nevidomé a se zbytky zraku velmi náročný. Jedinec se musí soustředit na prostorovou orientaci, na udržení přímého běhu, na správný nácvik pohybů, ale také musí vnímat traséra, se kterým musí být dobře sešraní. Pro jedince se zrakovým postižením představuje skok do dálky vlastně skok do neznáma a může při něm snadno dojít ke zranění. Celý nácvik a osvojení této atletické disciplíny je i časově náročný. Nejdříve jedince seznámíme s prostředním celé dráhy, rozběhu i doskočištěm. Pokračujeme nácvikem skoku z místa a v okamžiku, kdy jsme si jisti, že jedinec se zrakovým postižením odboural strach ze skoku do prázdna, přecházíme ke skoku z nároku. Jedinec vždy musí dopadnout na obě nohy. Během prodlužování vzdálenosti rozběhu pozorujeme jedince, ze které nohy se častěji a lépe odráží, tu pak určíme jako nohu odrazovou. Nejvhodnějším způsobem techniky letu je pro jedince nevidomé skrčený způsob. Při skrčeném způsobu letu je stehno nohy švihové celou dobu letu pokrčené a těsně před doskokem jedinec předkopává nohy před sebe. Metodický postup zahrnuje několik bodů, které budou nyní zmíněny. Jedná se o odrazovou průpravu, techniku skokanského běhu, rozběh a spojení odrazu s rozběhem, nácvik letu a doskoku, vyměření rozběhu, a nakonec i navádění osoby nevidomé. Při různých závodech mohou jedinci se zrakovým postižením využít tzv. navaděčů, jimiž jsou osoby, díky kterým se jedinci orientují v celé dráze a vědí, kdy vyskočit. Jedinci nevidomý mohou tyto navaděče využít dva, osoby se zbytky zraku pouze jednoho. I skoku dalekému se někteří jedinci musí vyhýbat. Jedná se především o jedince, jež jsou postiženi krátkozrakostí (myopia gravis), různými druhy odchlípnuté sítnice, nádory nebo luxací čočky. Důležitá je u všech jedinců konzultace s očním lékařem. (Čermák, 1997, s. 34-38)

Nácvik skoku do výšky je dalším náročným úkolem pro jedince se zrakovým postižením. Na 1. stupni základní školy se s ním setkáme zřídka. Metodiku nácviku je opět specifická a jedná se o dlouhý proces. Intaktní jedinci si výšku laťky a vzdálenost pohlídají zrakem, zatímco jedinci se zrakovým postižením si tyto informace musí zajistit pomocí hmatu. (Čermák, 1997, s. 42)

Vzhledem k výskytu nácviku skoku do výšky na 1. stupni základní školy se jím tato kapitola dále nebude zabývat. Pro potřeby pedagogů je metodický nácvik podrobně vysvětlen v publikaci od Čermáka, 1997.

Osvojení techniky hodů míčkem a házení celkově je předpokladem pro další nejen tělovýchovné aktivity žáka. Pro žáky na prvním stupni se jedná o jednoduchý hod vrchním

obloukem jednou rukou, a to z místa a později i z pohybu. K rozhodujícím pohybovým schopnostem pro úspěšné osvojení házení se řadí síla, rychlost, obratnost a vytrvalost. Metodika probíhá názornou ukázkou a slovním popisem jednotlivých etap. Žákům slabozrakým stačí dané pohyby předvést, zatímco u žáků nevidomých je potřeba, aby si dané pohyby osahali a poté sami vyzkoušeli. Při této zkoušce, aby si pohyb nezafixovali nesprávně, jsou ještě jejich pohyby případně upravovány pedagogem či doprovodnou osobou. Pro první pokusy házení používáme náčiní, které je lépe ovladatelné, například lehčí míček. Postupem času přecházíme k náčiní s těžší ovladatelností a k hodů z chůze či běhu. Míček by měl být v dlani sevřený a prsty by ho měly obejmout celou svou délkou. Házení míčku si žáci mohou osvojit buď z čelního postavení či bočního postavení trupu. Metodika hodů míčku z čelního postavení probíhá hodem nejdříve oběma rukama, poté preferovanou rukou, a při stoje mírně rozkročeném s váhou těla především na špičkách. Později je možné změnit postoj nohou, kdy při preferované pravé ruce pro hod, předkročíme levou nohou před tělo a lehce pokrčíme v koleni. V tomto případě se váha celého těla přenáší v rámci daných fází hodů. V obou možnostech nácviku je preferovaná paže pro házení vzpažena vzhůru, ale zároveň dozadu nad rameno. Kontrola směru hodů u žáků nevidomých probíhá natažením obou rukou, které jsou spojené. Rukama si ukazují na osobu, která je slovně naviguje, kam míček odhodit. Hod z místa a bočního postavení trupu je obdobný jako hod z čelního postavení. Při preferované pravé ruce je levá noha v přednožení a nad zemí, míří směrem hodů. Při přípravě na hod je váha na zadní, pravé, pokrčené noze, poté se váha přesunuje na levou, přední, nohu. Obě nohy ale zůstávají v kontaktu se zemí. Všechny tyto aktivity jsou spojeny s využitím síly, a proto nejsou vhodné pro sportovce, kteří jsou postižení myopií gravis, glaukomem s kolísavým nitroočním tlakem a luxací čočky. (Čermák, 1997, s. 47-56)

Osvojování a trénink těchto aktivit pro žáky se zrakovým postižením je nejen časově náročnější. Jak již bylo zmíněno, o to důležitější je v jejich případě vhodná a dostatečná motivace a také pozitivní zpětná vazba. Veškerý nácvik závisí na individuálních předpokladech jedince, ale i celé třídy. Pro motoricky obratnější jedince je možné vyzkoušet nácvik štafetového běhu. Ten by s největší pravděpodobností zvládli až žáci na 2. stupni základní školy. Největší zajímavostí na tomto běhu je předávka, která probíhá pouhým setkáním běžců.

### **3.1.7 Plavání**

Při výuce plavání se často pedagog stává pouze dozorem a na plaveckém bazénu si žáky přebírá daná plavecká škola či učitel plavání, který má žáky v této době vyučovat plavání. Jedná

se o základní plaveckou výuku a probíhá především od 2. ročníku do 4. ročníku prvního stupně základní školy. Plaveckými školami je často doporučováno, aby žáci navštěvovali plaveckou výuku ve dvou až třech po sobě jdoucích letech. Při hodinách plavání si žáci zvykají na vodní prostředí, učí se základním plaveckým dovednostem a správné plavecké technice. Součástí hodin plavání je též učení se prvkům sebezáchrany jak v plaveckém bazénu, tak i v jiných vodních plochách.

### **3.1.8 Lyžování**

Výuka lyžování závisí na podmínkách každé základní školy. Lyžařský výcvik by měl žáky seznámit se základními technikami pohybu na lyžích. Často bývají žáci předáváni lyžařským instruktorům v lyžařském středisku a pedagogové se stávají dozorem.

### **3.1.9 Předmět speciálně pedagogické péče a volnočasové aktivity**

Jak bylo již okrajově zmíněno na začátku této kapitoly, kromě tělesné výchovy se žáci s pohybem mohou setkávat i ve škole v jiných předmětech nebo mimo vyučování. Do pohybových aktivit můžeme řadit i prostorovou orientaci a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením, který je na školách pro žáky se zrakovým postižením vyučován jako předmět speciálně pedagogické péče a je určený žákům, kterým tento předmět doporučuje oční lékař a školské poradenské zařízení. Kromě pohybu ve školní družině je v mnoha školách možnost řízených odpoledních sportovních kroužků. Účastnit se sportovních aktivit mohou i žáci mimo školu.

Na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Náměstí Míru v Praze jsou nabízeny kroužky sportovních her pro 1.-5. ročník, sportovní hry speciální (pro 6.-9. ročník), sportovní hry pro 2. stupeň, zdravotní tělesná výchova či plavání. Každý z těchto kroužků má trochu odlišné zaměření a cíle. Kroužek sportovních her pro 1.-5. ročník navazuje na vzdělávací obor tělesné výchovy. Žákům je umožněno zdokonalování a rozvíjení jejich pohybových dovedností a pro žáky, kteří mají větší zájem o pohybové činnosti jsou nabízeny sportovní činnosti navíc. Vzdělávací obsah tohoto kroužku se dále dělí do třech tematických okruhů, ve kterých se naplňují činnosti, které ovlivňují zdraví, činnosti, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností a činnosti, které podporují pohybové učení. ([www.skolazrak.cz](http://www.skolazrak.cz), 2022)

Na základní škole Jaroslava Ježka v Praze se v rámci volitelných předmětů též vyskytuje zdravotní tělesná výchova, která je určena pro žáky od prvního ročníku až po konec vzdělávání na základní škole. V 1. i 2. období je náplň tohoto předmětu velmi podobná. Učivem předmětu

je například seznámení žáků se správným držením těla a hlavy, vhodná dechová cvičení, cvičení na velkých míčích, na balančních prkénkách a udržování rovnováhy. V rámci výuky na této základní škole se můžeme ještě setkávat s hudebně-pohybovou výchovou či kondičně tělesnou výchovou. ([www.skolajj.cz](http://www.skolajj.cz), 2022)

V Olomouci na Základní škole prof. Vejvodského je v rámci speciální výuky vyučován předmět prostorové orientace a samostatného pohybu. ([www.vejvodskeho.cz](http://www.vejvodskeho.cz), 2022)

V rámci sportovních činností nejen ve školním prostředí jsou důležité znalosti a zkušenosti pedagogů o daném zrakovém postižení, které může žáky ve sportování limitovat. K těmto znalostem a zkušenostem se také pojí přístup rodičů ke sportování dítěte. Mezi další faktory, které sportování mohou ovlivňovat jsou například strach ze zranění, přizpůsobení činností žákovi se zrakovým postižením nebo nedostatečná motivace. (Linsenbigler, 2018, s. 26-30)

Sportovní činnosti v rámci volnočasových aktivit jsou jednou z pěti oblastí, do kterých se volnočasové aktivity dělí. V rámci volnočasových aktivit se mohou děti se zrakovým postižením účastnit kroužků, které nabízí jejich základní škola, ale i kroužků, které zprostředkovávají domy dětí a mládeže, základní umělecké školy, střediska volného času a další. Mezi další instituce, které se zabývají i trávením volného času osob se zrakovým postižením jsou například TyfloCentra, Kafira nebo SONS.

Nabídka volnočasových aktivit pro žáky se zrakovým postižením je celkem pestrá a široká. Myslím, že každý ze žáků takto může objevit svůj koníček. Někteří z nich se mohou později vyšplhat i na profesionální úroveň.

### **3.2 Specifika žáků se zrakovým postižením v tělesné výchově**

Předchozí kapitoly popisovaly chod tělesné výchovy ve škole, dle rámcového vzdělávacího programu, ale nekladly tak úplně důraz na specifika žáků se zrakovým postižením ve škole a v tělesné výchově. Možnými kontraindikacemi a případnou organizací tělesné výchovy se bude zabývat právě tato kapitola.

Jak je již zmíněno v předešlých kapitolách, zraková postižení jsou celkem rozmanitá. Pro pedagoga je nezbytné, aby si byl vědom zrakové funkce daného žáka a věděl, jak mu přizpůsobit vyučovací jednotky. Někteří žáci nebudou mít problém s pozorováním klasického míče v pohybu, jiní budou potřebovat míč kontrastnějších barev apod. Znalost učitele by měla částečně zasahovat i do pozadí žákova zrakového postižení, které se může vázat s různými přidruženými potížemi. Ohledně samotných hodin tělesné výchovy by učitel měl vědět, jak alespoň částečně přizpůsobit hodinu žákovi se zrakovým postižením. Je ale i naprosto

v pořádku, aby učitel hledal podporu a pomoc od ostatních pedagogů, ale i rodičů, kteří vědí o daném postižení i více než samotný vyučující. Přizpůsobení hodiny žákovi se zrakovým postižením může spočívat například ve zvolení odlišných pomůcek, v úpravě pravidel, v úpravě velikosti prostoru při dané činnosti, v úpravě vzdáleností či celkovém prostředí. Je i vhodné seznamovat intaktní žáky s různými sporty, které jsou přizpůsobeny žákům a lidem se zrakovým postižením. Na základní škole to může být například showdown nebo goalball. Nejdůležitější je, aby žáci se zrakovým postižením měli možnost se aktivně účastnit sportovních aktivit a prožívat v nich úspěch po boku se svými spolužáky, jež jsou jejich přáteli. (Lieberman, 2019, s. 30-36)

Komplexní diagnostika nám poskytuje zjištění o indikacích a kontraindikacích žáka se zrakovým postižením pro pohybové aktivity. Rozděluje je dále na postižení bez nebezpečí zhoršení nebo poškození zraku a na postižení s možností zhoršení či poškození zraku. Do první skupiny spadají vady, které pohybové aktivity žáka mohou omezovat, ale na zhoršení zrakových funkcí nemají negativní důsledky. Řadíme sem například omezení zorného pole a prostorového vnímání, zhoršenou schopnost rozlišování barev nebo zhoršenou zrakovou ostrost. Do druhé ze skupin spadají postižení, u kterých by mohlo dojít k nevratnému poškození zraku právě zvolením nevhodných pohybových aktivit. Do této skupiny můžeme zařadit refrakční vady, glaukom a kataraktu. Omezení se týká pouze určitých skupin aktivit u určitého postižení, tudíž pohybové aktivity nemusí být absolutně vyloučeny. Mezi aktivity, které nezhoršují poškození zraku řadíme například polohy v lehu, podřepu či vzpřímeném sedu, které jsou prováděné v pomalém tempu. (Kudláček, 2013, s. 33-34)

Refrakční vady dělíme do následujících třech vad. V případě dalekozrakosti nejsou obvyklé v hodinách tělesné výchovy žádná rizika, není-li s vadou spojená jiná porucha oka. Brýlová korekce bývá v hodinách obvykle nasazená. Při krátkozrakosti jako takové též žádná větší rizika nehrozí, ty nastávají až v případě progresivní krátkozrakosti. Ta je charakteristická degenerativními změnami na sítnici, sklivci a cévnatce. Při tomto druhu krátkozrakosti je potřeba omezit tvrdé dopady a doskoky, předklony a výdrže právě v obrácených polohách. Mezi nevhodná cvičení se řadí i cvičení silová a vytrvalostní běhy. U žáka s astigmatismem, který nemá přidruženou jinou zrakovou vadu, nejsou známá žádná větší rizika vedoucí k poškození oka. V rámci tělesné výchovy pouze dbáme vyšší bezpečnost při aktivitách, které vyžadují přesné a ostré vidění, jako například vybíjenou, basketbal, fotbal nebo překážkové běhy, akrobacie v gymnastice apod. (Kudláček, 2013, s. 34-35)

Zvýšený nitrooční tlak, který se vyskytuje u glaukomu, už žáka v tělesné výchově omezuje o něco více a od pedagoga je nutné dbát na vynechání určitých cviků. Mezi tyto cviky řadíme



cvičení v předklonech a výdrže v nich, činnosti, při kterých by mohlo dojít k prudkým úderům do hlavy, silová cvičení, ale i skoky do vody apod. (Kudláček, 2013, s. 35)

Celkově se u žáků s odchlípenou sítnicí nebo glaukomem musíme vyhnout možným nárazům do hlavy, doskokům na tvrdou podložku, předklonům, ale i akrobatickým cvikům jako je kotoul či přemet, visům a vzporům (Čermák, 1997, s. 31)

Šedý zákal také není důvodem úplného vyloučení žáka z hodin tělesné výchovy. Před operací může mít žák snížený vizus, omezené zorné pole a může mít potíže v prostorové orientaci. Po operaci šedého zákalu určuje režim pohybových aktivit lékař. (Kudláček, 2013, str. 36)

S těmito kontraindikacemi se můžeme v praxi setkat nejčastěji. Nejsou ovšem důvodem pro úplné vyřazení žáka z tělesné výchovy, pokud tak nestanoví lékař. Vyučovací jednotky lze žákům přizpůsobit individuální cestou, vyměníme aktivity, které nemohou dělat za nějaké vhodné nebo je možné občas pozměnit celou vyučovací jednotku, i žákům intaktním a například je seznámit se sporty pro osoby se zrakovým postižením. Provedení vyučovací hodiny závisí na znalostech a kreativitě učitele.

## **Praktická část**

Praktická část této práce nás informuje o cíli celé práce a jsou zde zmíněny výzkumné otázky. Dále zde nalezneme metodologii, informace o výzkumném souboru a organizaci praktické části. Nejobsáhlejší kapitolou jsou přípravy na jednotlivé vyučovací jednotky. Před každou přípravou je krátký popis, pro jak staré žáky je určena, jaké budou potřeba pomůcky nebo jaké aktivity budou provozovány. Samotná příprava obsahuje nástin vyučovací jednotky, dle kterého bychom se při realizaci měli řídit. První tři přípravy následně obsahují reflexi, která je brána z praktické realizace těchto vyučovacích jednotek. Shrnuje celkový průběh aktivit a případné nastalé komplikace, bližší rozepsání jednotlivých aktivit, časové uspořádání a také bližší pohybové dovednosti žáků. Poslední dvě přípravy obsahují také reflexi, ovšem takovou, která nevychází z přímé praxe. Zde budou shrnuta možná rizika a komplikace, ale také bližší seznámení s aktivitami, zda by stačila časová dotace apod.

## **4 Cíl**

Hlavním cíle této práce je poskytnout pedagogům a začínajícím pedagogům povědomí o problematice zrakového postižení v hodinách tělesné výchovy a možnosti úpravy těchto hodin pro žáky se zrakovým postižením.

### **4.1 Výzkumné otázky**

VO1

Je možné žákům se zrakovým postižením přizpůsobit vyučovací hodinu tělesné výchovy tak, aby pro ně byla zábavná a zároveň prospívala jejich rozvoji?

VO2

Mohou žáci se zrakovým postižením zažívat úspěch v hodinách tělesné výchovy?

## **5 Metodologie práce**

V rámci praktické části této diplomové práce byla využita metoda pozorování, a to při realizaci níže popsaných vyučovacích hodin tělesné výchovy.

### **5.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumným souborem byla třída 3. ročníku na Základní škole pro žáky s poruchami zraku v Praze na Náměstí Míru. Třída se skládala z jedenácti žáků, z toho čtyři dívky a sedm chlapců. V této třídě se nacházejí žáci slabozrací a žáci se zbytky zraku. Metodické přípravy, které jsou níže popsány, byly zaměřeny především na žáky slabozraké a žáky se zbytky zraku, a to z důvodu limitací, které tato postižení poskytují. Některá zraková postižení mají větší limity než jiná a je v kompetenci učitele přizpůsobit těmto limitům vyučovací hodiny. Přípravy, které jsou součástí praktické části mohou být nastíněním, jak vyučovací jednotky tělesné výchovy upravit, aby vyhovovaly určitým zrakovým postižením.

V této třídě nejsou žáci s přílišným omezením v hodinách tělesné výchovy. Jsou zde především žáci slabozrací či žáci s refrakčními vadami. Součástí této třídy jsou dvě žákyně, kdy jedna z nich je po operaci a hodin tělesné výchovy se účastní pouze přihlížením a druhá má zdravotní postižení, které ji omezuje v pohybu.

### **5.2 Organizace**

Přípravy byly realizovány ve třech vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Důvodem realizace pouze tří příprav bylo hledisko obdobných či stejných prvků ve zbylých dvou přípravách. Ty budou blíže představeny pouze teoreticky s respektováním praktických poznatků z dřívější praxe. Vyučovací hodiny proběhly v tělocvičně a jejich časová dotace byla 45 minut. Vyučovací hodiny byly řízeny hromadnou formou výuky.

## 6 Přípravy na vyučovací jednotky

Bylo vytvořeno 5 metodických příprav, jejichž náplň vychází z RVP ZV a cílí k očekávaným výstupům. Dílčí aktivity vychází z předchozích zkušeností, které jsem získala v rámci praxí na základních školách a na základě čerpání poznatků v rámci studia.

Vyučovací jednotky jsou přizpůsobeny počtu žáků ve třídě, jejich maximální počet je jedenáct. Vyučovací jednotky jsou koncipovány vzhledem k individuálním potřebám žáků a k možným kontraindikacím v rámci zrakového postižení.

Před každou přípravou na vyučovací jednotku jsou stručně zmíněny informace jako časová dotace, místo realizace vyučovací jednotky, pomůcky potřebné pro danou výuku a ročník. Vyučovací hodina trvala standardních 45 minut a v rámci tělesné výchovy je rozdělena na úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Všechny tyto části jsou v přípravách přehledně označeny a doplněny různorodými aktivitami.

Pomůcky také přizpůsobujeme potřebám žáků. Zraková postižení některých žáků budou vyžadovat, aby pro příklad, byly míče kontrastnějších barev, čáry na podlaze více zvýrazněné, stejně tak i výraznější hrací pole či bude potřeba zajistit měkčí podložky při doskocích a podobně. Některé aktivity jsou vzhledem k možné progresi postižení úplně vyloučené, v těchto případech jsou o nich pedagogové informováni zprávou od lékaře. Takové aktivity pak musí být vhodně nahrazeny, aby byl žák stále v hodinách zapojený.

## 6.1 Vyučovací jednotka 1

Vyučovací hodina je připravena pro 3. ročník základní školy, do zázemí tělocvičny, na 45 minut a pro počet přibližně jedenácti žáků. K realizaci této přípravy jsou potřeba určité pomůcky, jimiž byly kužely, plastové kelímky a gymbally, které se využívají v hlavní části vyučovací hodiny a molitanový míček, který využijeme v závěrečné části hodiny. Pohybová hra zvolená v rušné části byla čerpána z předešlých zkušeností autorky. V průpravné části probíhá rozcvičení, které bylo sestaveno dle Kosova desatera a zároveň respektuje individuální potřeby žáků. V rámci hlavní části jsme zvolili týmové hry, jejichž disciplíny jsou upraveny pro potřeby žáků se zrakovým postižením. Z tohoto důvodu například do hlavní části nebyly zařazeny skoky snožmo, skoky po jedné noze či skoky do dřepu, tzv. žabáky. Do závěrečné části jsme zvolili kromě zklidňující hry, zaměřené především na pozornost a soustředěnost žáků, také zhodnocení vyučovací jednotky dle názoru žáků.

<b>Část VJ</b>	<b>Čas</b>	<b>Organizace</b>	<b>Pomůcky</b>
Organizační	2 min.	Nástup na čáře, pozdrav Seznámení s náplní vyučovací jednotky	
Rušná	3 min.	Hra Želvičky - jeden ze žáků je chytač, ostatní žáci jsou želvičky - koho se chytač dotkne, stává se želvičkou, tzn. lehne si na záda a hýbe nohama a rukama jako želva, která by se chtěla z krunýře překloupit zpět na nohy - zachránit může želvičku jiná želvička (spolužák) tak, že ji pomůže se přetočit (lehce do ní strčí a odkutálí jí zpět na nohy) - hra pokračuje, dokud nejsou všechny želvičky na zádech, dokud nevyměním chytače či hru úplně neukončím	
Průpravná	10 min.	Rozcvičení dle Kosova desatera 1. Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu 2. Cvik přímivý 3. Cvik pro pohyblivost trupu 4. Cvik pro posílení dolních končetin 5. Cvik pro posílení přímých břišních svalů 6. Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 7. Cvik pro posílení šikmých břišních svalů 8. Cvik pro posílení horních končetin	

		<p>9. Cvik pro “rozvoj vnitřních orgánů”</p> <p>10. Cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)</p>	
Hlavní	25 min.	<p>Týmové hry – rozdělení do týmů maximálně po čtyřech žácích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh popředu</li> <li>- běhací slalom mezi kužely</li> <li>- kačenky – chození ve dřepu</li> <li>- stavění pyramidy z plastových kelímků</li> <li>- bourání pyramidy</li> <li>- kutálení gymballu</li> <li>- rak cestou ke kuželu, běh cestou zpět</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kužely</li> <li>- plastové kelímky</li> <li>- gymbally (do každého týmu jeden)</li> </ul>
Závěrečná	10 min.	<p>Hra Električka – žáci jsou stále ve dvou týmech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- týmy si sednou naproti sobě</li> <li>- členové v rámci týmu se chytanou za ruce a poté zavřou oči</li> <li>- vysílám „elektrický“ proud a žáci si ho stisknutím ruky posílají dál mezi sebou</li> <li>- ke kterému žákovi na konci se dostane dřív, uchopí molitanový míček</li> </ul> <p>Zhodnocení vyučovací jednotky – pomocí papírových smajlíků</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci stojí na čáře</li> <li>- ptáme se jich na jednotlivé části vyučovací hodiny a chceme znát jejich názor na dané aktivity</li> <li>- pokud je činnost bavila, postaví se k usměvavému zelenému smajlíkovi</li> <li>- pokud je aktivita nebavila, postaví se ke smutnému červenému smajlíkovi</li> </ul> <p>Nástup, rozloučení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- molitanový míček</li> </ul>



### 6.1.1 Reflexe vyučovací jednotky 1

Výše uvedená vyučovací jednotka proběhla 3. března ve 3. ročníku základní školy pro žáky s poruchami zraku. Vyučovací jednotky se zúčastnilo šest žáků (+ jeden žák byl přítomný pod dozorem asistentky pedagoga, ale necvičil a jedna žákyně necvičila ze zdravotních důvodů). Vyučovací jednotka trvala stanovených 45 minut, které ale také obsahovaly převlékání žáků do cvičebního úboru, tudíž se hodina lehce zkrátila. Tělesná výchova probíhala v tělocvičně.

Vyučovací jednotka probíhala dle stanové přípravy. Začala nástupem, kdy se žáci seřadili na čáru, proběhl pozdrav a seznámení s náplní hodiny. Žákům jsme zkontrolovali cvičební úbory, které měli všichni v pořádku. Plynule jsme se přesunuli do rušné části k motivaci a vysvětlení pravidel hry Želvičky. Žáci tuto hru neznali, ale s pochopením pravidel neměli problém a hra je velmi bavila. V průběhu hodiny se stále ptali, zda ji ještě budeme hrát. Chytače jsme dvakrát obměnili. Žáci byli seznámení s bezpečností při lehání si na záda i při převrácení spolužáků zpět do hry.

V rámci průpravné části a rozcvičky žádné komplikace nenastaly. Rozcvičení bylo přizpůsobeno možnému ohrožení zrakového postižení žáků. Dva chlapci velmi vyrušovali, ale po několika napomenutích byli schopni spolupracovat a cvičit. Rozcvičení bylo dynamické a sestavené podle Kosova desatera.

Při hlavní části byli žáci rozděleni do dvou týmů. Žáci byli rozděleni, aby jejich síly byly vyrovnané. Žáci si v jednotlivých disciplínách vedli velmi dobře. Před každou disciplínou proběhla ukázka dané aktivity. Kvůli možným bezpečnostním rizikům žáků a jejich zrakových postižení je vhodné do týmových soutěží nezařazovat skoky, přeskoky a poskoky na jedné noze či snožmo. U některých postižení hrozí rizika zhoršení zrakového postižení. V průběhu jednotlivých disciplín se žáci vzájemně podporovali a radovali v případě, když vyhrál jejich tým. Atmosféra v tělocvičně byla uvolněná a energická. Z časových důvodů jsme nestihli vyzkoušet všechny uvedené možnosti závodu, vynechali jsme pouze chození jako rak.

Do závěrečné části jsme zařadili zklidňující hru s názvem Električka. Žáci pochopili pravidla poměrně rychle, také díky názorné ukázce, a hra je bavila. Ze začátku bylo složité žáky uklidnit a ztišit, dovést je k soustředěnosti a pozornosti, ale poté, co jsme toho dosáhli, jim šla hra ještě o něco lépe. Splnila účel uklidnění žáků před následující výukou. Jedna dívka špatně snášela prohru a rozbředla se, ale po konci vyučovací hodiny jsme s ní tuto situaci řešili a její mrzutost se o něco zlepšila.

Kromě této hry obsahovala závěrečná část také hodnocení celé vyučovací hodiny dle pocitů žáků. Připravili jsme dva smajlíky, jimiž byli veselý na zeleném papíře a smutný na červeném papíře. Žákům jsme je ukázali a položili před ně na zem. Vždy jsme žákům připomněli určitou část vyučovací hodiny – například hru Želvičky hned na začátku vyučovací jednotky. Pokud je hra bavila a líbila se jim, měli se postavit k zelenému smajlíkovi. Kdyby je tato hra nebavila, měli se postavit ke smutnému červenému smajlíkovi. Měli také možnost se postavit mezi tyto dva smajlíky, kdyby pro ně činnost byla průměrná. V rámci hodnocení rušné části se všech šest žáků postavilo k zelenému smajlíkovi. Při hodnocení průpravné části a rozcvičky se všichni žáci postavili mezi tyto dva smajlíky. Hlavní část vyučovací hodiny byla celkem pozitivně ohodnocená. Pět žáků se postavilo k zelenému smajlíkovi, jedna žákyně ke smajlíkovi červenému. Stejně hodnocení měla i část závěrečná. Nejen po rozhovoru s touto žákyní jsme měli možnost zjistit, proč se jí dané aktivity nelíbily. Měla pocit, že se její spoluhráči dostatečně nesnažili, a proto ve všech hrách prohrávali. Právě tyto pocity byly znát i později v průběhu vyučovací jednotky a následný rozhovor nám tuto domněnku potvrdil.

Na úplný konec hodiny připadal závěrečný nástup v pozoru a rozloučení. Poté se šli žáci převlékat a připravovat se na další vyučovací hodinu.

Vhodné a důležité je zmínit i pohybové dovednosti daných žáků. Této vyučovací jednotky se tedy zúčastnili čtyři chlapci a dvě dívky.

Jeden z chlapců byl sportovně velmi nadaný, zvládal veškeré cviky bez potíží, aktivity ho bavily a vypadal velmi spokojeně. Ani druhý chlapec nejevil obtíže při jednotlivých aktivitách a snažil se podávat co nejlepší výkon. Třetí chlapec není sportovně příliš založený, ale projevoval snahu do doby, než mu poslední z chlapců strhl pozornost a v hodině vyrušovali. Poslední chlapec neměl příliš velké motorické obtíže. Problém mu dělala především chůze kačenky, ale i kutálení gymballu před sebou, klasický běh byl ovšem bezproblémový. Slalomový běh byl také bez obtíží, ale při zpáteční cestě v půlce přestal a běžel mimo kužely. Místo motorických obtíží bychom tuto chybu svedli spíše na nepozornost či sníženou úroveň intelektu.

Jak již bylo zmíněno, jedna dívka ze zdravotních důvodů necvičí, tudíž se k jejím pohybovým dovednostem nebudeme vyjadřovat. Z dívek, které cvičily byla jedna z nich bez motorických obtíží, vše zvládala s přehledem a s nadšením. Obtíže se projevíly spíše u druhé dívky. Na první pohled a při chůzi její motorické obtíže nejsou příliš znát, ale vyskytly se například při chůzi jako kačenka. Nakonec tento cvik zvládla s dopomocí a zjednodušeně. Obtíže jsme mohli pozorovat i v průpravné části. Dívka se ale velmi snaží a vypadá, že chce své pohybové dovednosti vylepšovat.

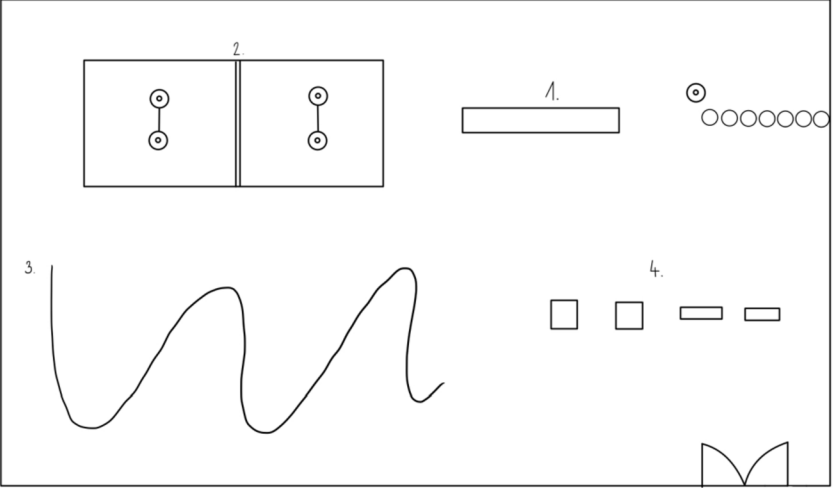
Jak již bylo zmíněno, v rámci zrakového postižení je nutné v této přípravě vynechat skoky snožmo, poskoky po jedné noze nebo tzv. žabáky, a to především u žáků s poruchami na sítnici či žáků se zvýšeným nitroočním tlakem. V rušné části si žáci musí sedat pomalu na zem v rámci bezpečnosti a jejich zraku.

Ohledně předchozích zkušeností žáků s týmovými hrami jsme se dozvěděli, že jim nejsou cizí. Paní učitelka s žáky prý často týmové hry do hodin zařazuje, ale v jiném pojetí, než byly zařazeny od nás. Jak již bylo zmíněno, žáky tyto aktivity velmi bavily.

## 6.2 Vyučovací jednotka 2

Tato vyučovací hodina je také připravena pro 3. ročník základní školy. Je určena do tělocvičny, přibližně pro deset žáků a rozložena do 45 minut. K realizaci této vyučovací hodiny jsou potřeba pomůcky především k hlavní části, jimiž jsou lavička, dvě žíněnky, pět kuželů, dvě plastové tyče, lano a hmatové čočky. V organizační části si žáci nastoupí, zahájíme hodinu pozdravem a pokračujeme sdělením cílů a aktivit této jednotky. V rušné části se žáci zahřejí hrou „Molekuly“, při které si připomenou základní počty. Následuje průpravná část, v rámci které probíhá rozcvičení sestavené dle Kosova desatera. Toto rozcvičení je ozvláštněné švihadly, se kterými žáci cvičí. Náplní hlavní části je opičí dráha, se kterou se žáci postupně seznamují a poté mají prostor si dráhu proběhnout několikrát samostatně. Opičí dráhu mají žáci proběhnout bosky, a to především kvůli výběru překážek jako jsou přechod lana nebo hmatových čoček. Kvůli tomuto kritériu je důležité, především při překonávání lavičky, dbát zvýšené opatrnosti a bezpečnosti z důvodu smeknutí. Žáci by při přípravě i úklidu dráhy mohli pomáhat s donášením a odnášením lehkých pomůcek, jako například žíněnky, kužely, lano apod. Do závěrečné části je zařazena hra, která by žáky mohla před dalším hodinou zklidnit. Jedná se o tichou poštu, ne ale šeptací. Blíže je vysvětlena v přípravě vyučovací jednotky. Závěrečná část také obsahuje zhodnocení celé vyučovací jednotky očima žáků. Tentokrát jsme zvolili hodnocení jako ve škole. Žáci budou mít za úkol každou část vyučovací jednotky zhodnotit známkou jako ve škole.

Část VJ	Čas	Organizace	Pomůcky
Organizační	2 min.	Nástup na čáře, pozdrav Seznámení s náplní vyučovací jednotky	
Rušná	3 min.	Molekuly - žáci běhají po obvodu tělocvičny – po čárách - po tlesnutí se zastaví, řekneme číslo a žáci musí vytvořit skupiny obsahující daný počet žáků - na koho skupina nezbyde, oběhne všechny skupinky a hra pokračuje dál	
Průpravná	10 min.	Rozcvičení dle Kosova desatera 1. Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu 2. Cvik přímivý 3. Cvik pro pohyblivost trupu 4. Cvik pro posílení dolních končetin 5. Cvik pro posílení přímých břišních svalů 6. Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 7. Cvik pro posílení šikmých břišních svalů 8. Cvik pro posílení horních končetin 9. Cvik pro “rozvoj vnitřních orgánů” 10. Cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)	

Hlavní	25 min.	<p>Opičí dráha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nejdříve s žáky postavíme celou opičí dráhu, postupně si všichni vyzkouší daná stanoviště, nakonec si dráhu může proběhnout každý sám – asistuji a řídím “provoz”</li> <li>- opičí dráha je určená pro chůzi bosky</li> </ul> <p><b>NÁKRES</b></p>  <p>1. stanoviště – přechod lavičky  2. stanoviště – přeskoky  3. stanoviště – přechod lana  4. stanoviště – přechod různých hmatových čoček</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lavička</li> <li>- 2 žíněnky</li> <li>- 5 kuželů</li> <li>- 2 plastové tyče</li> <li>- lano</li> <li>- 4 hmatové čočky</li> </ul>
Závěrečná	10 min.	<p>“Tichá pošta”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci sedí za sebou tak, aby si mohli psát na záda</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>- za posledním žákem sedíme my a kreslíme žákovi obrázek/písmeno/číslo na záda a on ho posílá žákovi před sebou</li><li>- žáci si postupně daný znak posílají až k tomu poslednímu</li><li>- ten řekne, co si myslí, že k němu došlo za znak</li></ul> <p>Zhodnocení vyučovací jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- žáci hodnotí jednotlivé části vyučovací jednotky pomocí čáry</li><li>- žáci si stoupnou před čáru, na jedné straně bude číslo 10 značící nejlepší, na druhé straně číslo 1 značící nejhorší</li><li>- úkolem žáků je, při zmínění dané části hodiny, postavit se do rozmezí těchto čísel a tím dát najevo svůj názor o zábavnosti aktivity</li></ul> <p>Nástup, rozloučení</p>	
--	--	--

## 6.2.1 Reflexe vyučovací jednotky 2

Tato vyučovací jednotka proběhla 20. března s počtem osmi žáků, z toho jedna žákyně ze zdravotních důvodů necvičí. Vyučovací jednotka proběhla ve 3. ročníku základní školy. Výuka probíhala v tělocvičně a její časová dotace byla 45 minut, byla opět lehce zkrácena kvůli převlékání žáků do cvičebního úboru.

V rámci organizační části, která začínala klasickým nástupem, pozdravem a sdělením cílů a náplně hodiny, jsme též od žáků chtěli zjistit, zda a jak se věnovali pohybu o jarních prázdninách, které proběhly v předchozím týdnu. Diskuse se zúčastnilo celkem šest žáků, zbylé dvě žákyně dorazily do tělesné výchovy později, protože do tělocvičny dojíždí výtahem. Všech šest žáků vyšlo v průběhu týdne alespoň na procházku. V průběhu procházek došli čtyři žáci na dětské hřiště, na kterém měli možnost si hrát a pohybovat se. Mezi plavce se řadí tři žáci, a ti během prázdnin, bazén nebo aquapark, navštívili. V rámci organizační části jsme také zkontrolovali cvičební úbory žáků a všichni byli na tělocvik vhodně oblečení.

Do organizační části jsme také zařadili diskusi nad náplní předchozí hodiny tělesné výchovy. Rušnou část a hru “Želvičky” si pamatovali všichni žáci, kteří se předchozí hodiny zúčastnili, tedy čtyři. Na hlavní část si nikdo z nich nemohl vzpomenout, ale po krátkém navedení si týmové hry vybavili. Na závěrečnou část a hru “Elektrika” si vzpomněli dva žáci, zbylým se pak tato aktivita také vybavila.

Diskusi jsme dále směřovali ke zjištění, zda žáci znají hru “Molekuly”, která byla náplní rušné části. Někteří ji znali, někteří ne, tudíž jsme vysvětlili pravidla a hra mohla začít. Žáci bez problému obíhali tělocvičnu po vyznačených čarách, na tlesknutí se zastavili a seskupili do skupin daného počtu. Žáci, kteří se do skupinky nedostali a přebývali, měli za úkol právě ty skupiny jednou oběhnout. Splněním tohoto úkolu hra pokračovala a žáci se opět rozeběhli po obvodu tělocvičny. Malý kolaps nastal ve chvíli, kdy měli žáci udělat skupinu po čtyřech. Vzhledem k tomu, že se vyučovací jednotky účastnili tři chlapci a tři děvčata, nechtěl se nikdo ze skupiny přemístit k té druhé. Nakonec ale jeden z chlapců přeběhl k děvčatům a zbylí dva museli danou skupinku oběhnout. Jinak byla tato aktivita bez obtíží.

Po několika kolech této hry jsme se přesunuli do průpravné části a zmíněného rozcvičení. Žáci si kolem sebe udělali místo, zároveň tak, aby na nás viděli. Rozcvičení bylo naplánované se švihadlem, na která jsme však při samotné přípravě vyučovací jednotky v praxi zapomněli. Rozcvička tudíž proběhla dle plánu a Kosova desatera, ale bohužel bez švihadel. Žáci velmi dobře napodobovali cviky, občas měli někteří z nich obtíže. V tomto případě jsme je my nebo paní asistentka obešli a pomohli.



Na průpravnou část plynule navazovala část hlavní, a tudíž opičí dráha. S přípravou nám žáci a paní asistentka pomohli, samozřejmě žáci pomáhali s náčiním, které bylo přiměřené jejich síle. Lavičku jsme s paní asistentkou přesunuly společně. Pomoc žáků byla znát především v přesouvání lehkých žíněnek, kuželů, lana a hmatových čoček. Tyto pomůcky jsme z nářadovny žákům podávali my a pak jsme je také navigovali, kam dané pomůcky umístit. Nejdříve jsme celou opičí dráhu společnými silami připravili, poté si žáci na náš pokyn zuli boty a až následně jsme začali zkoušet jednotlivá stanoviště. U možných způsobů přechodu lavičky jsme s žáky vyzkoušeli jednoduché přeběhnutí nebo tzv. nabírání vody, kdy se žáci postaví na lavičku, přenesou váhu na jednu nohu, tu pokrčí v koleni, a druhou nohu si jakoby smočí ve vodě, která by mohla být pod lavičkou. Posledním způsobem překonání lavičky byly přitahy na lavičce, pro žáky známé plazení jako had, někteří ze žáků i syčeli. Nejobtížnější variantou překonání lavičky bylo pro žáky jednoznačně tzv. nabírání vody. Všichni z nich tento způsob vyzkoušeli, někteří byli bezproblémoví, jiní potřebovali naše ruce jako oporu, někteří se v kolenu nepokrčili tolik. U této první překážky žáci celkem dlouho čekali, než na ně přijde řada. Při příští hodině tělesné výchovy bychom tuto variantu zvolili svižněji. Šlo by buď dát dvě lavičky vedle sebe, s tím, že bychom stáli uprostřed, abychom žákům z obou stran mohli asistovat nebo by šla v tomto případě využít pomoc asistentky. Řešením by také bylo vyzkoušet jeden způsob přechodu lavičky, poté se přesunout k jinému stanovišti, nadále zase k lavičce atd.

Další překážkou byly přeskoky. Žáci měli za úkol přeskočit nataženou plastovou tyč mezi dvěma kužely. Tyto překážky tam byly dvě, jedna nižší a jedna vyšší. Obě tyto překážky byly situovány na žíněnkách, tudíž měli žáci připravenou měkkou podložku na doskok. Přeskoky také vyzkoušeli všichni žáci, z nichž jedna žákyně měla s přeskakováním obtíže. Zde se nabídla varianta překročení této překážky, která byla i tak celkem náročná na splnění. Žákyně si ovšem vedla dobře a překážku vždy překonala.

Následovala chůze po laně, které žáci přecházeli bosky, respektive v ponožkách. Při nácviku potřebovali někteří žáci více času, již zmíněná žákyně přešla lano snadněji, když jsme šli před ní a poskytli jí naše ruce jako oporu. Jinak ani při nácviku této aktivity se nevyskytovaly větší problémy.

Poslední aktivitou byl přechod čtyřech hmatových čoček. Dvě z nich byly ploché, měly pouze vystouplý povrch. Zbylé dvě ještě směřovaly nahoru a dolů, takže žáci museli zapojit více sil, aby lehký kopeček přešli. Při nácviku zde někteří žáci ze začátku potřebovali asistenci, v samotném průběhu činnosti využívala asistenci pouze již výše zmíněná žákyně.

Při samotném probíhání dráhy žáky jsme kontrolovali průběh a případně některé žáky usměrňovali. Připomínali jsme jim také, jak překážku správně překonat apod. Na celou dráhu jsme viděli z každého bodu, kde jsme v průběhu stáli. Nejvíce jsme se pohybovali u dívky, která má nedostatky a určité tělesné postižení, které ji v tělesné výchově omezuje. I v těchto případech jsme nad dráhou a všemi žáky měli zrakovou kontrolu. Většina žáků věděla, jak dráhu proběhnout, neměli větší obtíže. Jednoho žáka jsme stále upozorňovali při přechodu lavičky na špatné provedení cviku. Žáci celkově způsob přechodu lavičky střídali. S přeskoky žádné problémy, až na zmíněnou dívku, nebyly. Přechod lana si někteří žáci zjednodušovali tak, že šli bokem místo popředu. Po napomenutí zkoušeli domluvený způsob přechodu. Na hmatových čočkách také žádné obtíže nevznikaly, až na zmíněnou dívku s tělesným postižením, která ale byla schopna za asistence tyto překážky překonat.

Pro úklid překážkové dráhy jsme opět využili pomoci žáků. Jmenovitě jsme je oslovili a řekli jim, co mají přinést a následně jsme pomůcky uklidili do nářadovny. Každý žák svou pomocí přispěl. A právě po úklidu těchto pomůcek měli žáci za úkol se about a postavit se vedle sebe doprostřed tělocvičny na určenou čáru. Tímto způsobem jsme se přesunuli do závěrečné části.

Náplní závěrečné části byla hra "Tichá pošta" a zhodnocení vyučovací jednotky očima žáků. Postavili jsme se k boku žáků a sdělili, ať se k nám otočí čelem a posadí se. Tímto způsobem jsme docílili toho, že měl každý před sebou záda jednoho ze spolužáků. Této aktivity se mohla účastnit i dívka, která běžně necvičí. Seznámili jsme žáky s pravidly. Přesunuli jsme se na konec řady a sdělili jim, že budeme posílat písmeno. Proces posílání spočíval v napsání písmena nebo čísla na záda jednoho ze žáků, který svou domněnku poslal dál. Poslali jsme písmeno L a u předposledního žáka jsme se na chvíli zastavili. Písmeno poznat nemohl ani po opětovném napsání, tudíž jsme mu ho ukázali a on ho mohl napsat na záda poslednímu žákovi. V druhém kole jsme poslali číslo 9, žákům jsme sdělili, že posíláme číslo. V průběhu tohoto kola několik žáků muselo kreslení zopakovat, a i přesto vedl proces posílání přes číslo 4 a skončil u posledního žáka jako písmeno E. Žákům jsme po tomto kole sdělili, že jsme poslali číslo 9 a oni se začali smát a bavit se o tom, co posílali oni a kde se stala chyba.

Z časových možností jsme bohužel více kol nestihli a bohužel se nedostalo ani na hodnocení této hodiny. Z výrazu žáků a atmosféry po celou hodinu bychom vyhodnotili rušnou část jako průměrnou, obzvlášť s porovnáním rušné části předchozí hodiny tělesné výchovy, ze které byli žáci unešení. Průpravnou část bychom hodnotili též jako průměr. Lehce nadprůměrně bychom ohodnotili opičí dráhu, příště bychom ji ovšem lehce pozměnili a poskytli žákům více

času na probíhání dráhy. Stejně bychom ohodnotili i část závěrečnou, která si myslíme, že žáky bavila. Nečekali jsme, že by pro ně tato hra mohla být tak náročná, ale i přesto se bavili.

Úplným ukončením této vyučovací jednotky byl nástup a rozloučení.

Pohybové dovednosti žáků jsme již okrajově zmínili. V této vyučovací hodině měla opět a pochopitelně nejvíce problémů pouze jedna žákyně, která má oslabené pohybové dovednosti z důvodu tělesného postižení. Při některých aktivitách si byla jistější s asistencí, některé zvládala sama a některé s lehkou úpravou. Zbylí žáci byli v pohybovém ohledu zdatní a bezproblémoví. Jak jsme již zmínili, někteří z nich si některé části dráhy chtěli zjednodušovat, ale poté, co jsme je upozornili a oni věděli, že na ně koukáme, se snažili o něco více.

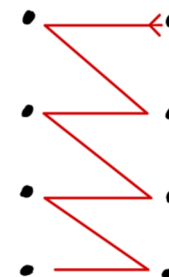
V rámci zrakového postižení žáků v této třídě jsme nemuseli vyučovací jednotku příliš přizpůsobovat. Pro jistotu jsme zvolili měkčí podložky při přeskokách, též i výrazně barevné kužely a plastovou tyč, kterou žáci přeskakovali. Výraznější barvu měli i hmatové čočky. Při opouštění lavičky mají žáci sejít krokem dolů. Možným přizpůsobením by mohlo být vložení žíněnký pod konec lavičky, kdyby některý ze žáků seskočil, aby seskočil do měkkého. Kromě přeskoků v hlavní části vyučovací hodiny by žáci s glaukomem, zvýšeným nitroočním tlakem, ani žáci s astigmatismem či jinou refrakční vadou neměli mít problémy v rámci kontraindikací zrakového postižení.

### 6.3 Vyučovací jednotka 3

Třetí vyučovací jednotka je také určená pro žáky 3. ročníku základní školy. Její časová dotace je na 45 minut a zázemí je vymezené pro tělocvičnu. Hlavní náplní této vyučovací jednotky je práce s míčem. Vyučovací jednotka začíná nástupem a pozdravem, kdy žáky seznámíme s náplní dané výuky. V rámci rušné části se žáci zahřejí pomocí hry „Na myslivce“. Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně a jeden z nich je myslivcem. Myslivce posílá po tělocvičně gymball, aby chytil žáky. Koho se míč dotkne, musí udělat tři skákací panáky a vrátí se zpět do hry. Žáka, který je myslivcem, pravidelně střídáme. Následně se žáci rozmístí po tělocvičně, aby na nás dobře viděli a měli kolem sebe dostatek prostoru na rozcvičení. Dané rozcvičení bylo sestaveno dle Kosova desatera, s přihlédnutím na možná rizika zraťového postižení. Zároveň k tomuto rozcvičení používáme i míček, buď tenisový nebo overball. Jak již bylo zmíněno, náplní hlavní části je práce s míčem. Nejdříve mají žáci spolupracovat v týmu, a to předáváním míče nad hlavou a postupným přesouváním celého týmu. Proces je blíže popsán v přípravě. V týmu zůstanou i nadále, mají stát zády k sobě a míč si poslat otočením vrchní části těla doprava a v dalším kole doleva. Další aktivita je také provozována v celém týmu a jedná se o kutálecího a házecího hada. Postup bude blíže popsán a nakreslen také v přípravě. Následně už se dostáváme k házení, to napřed k hodu na cíl (do obruče) overballem. Po výměně overballu na tenisový míček nebo volejbalový míč si žáci vyzkouší hod o zeď, kdo by neměl problém, mohl by mezi chycením zkusit tlesknout apod. Závěrečnou aktivitou hlavní části by byl hod na koš. Žáci mají být v zástupu, postupně se několikrát vystřídat a zkusit trefit koš. Pokud zbyde dostatek času, mohou žáci vyzkoušet přihrávky ve dvojicích. Nejdříve přihrávku o zem, poté obloučkem. Závěrečná část obsahuje zklidňující aktivitu a masáž pro každého ze žáků tenisovým míčkem. Žáci mají sedět za sebou, nejlépe v kruhu a každý bude tenisovým míčem přejíždět po zádech toho druhého. Součástí závěrečné části je i zhodnocení hodiny pohledem žáků, které bude zprostředkováno pomocí pomyslné škály. Pro úplný závěr hodiny je určený nástup v pozoru a rozloučení.

<b>Část VJ</b>	<b>Čas</b>	<b>Organizace</b>	<b>Pomůcky</b>
Organizační	2 min.	Nástup na čáře, pozdrav Seznámení s náplní vyučovací jednotky	
Rušná	3 min.	Na myslivce - žáci jsou rozmístěni po tělocvičně - jejich úkolem je utíkat před míčem, aby se jich nedotkl a nechytí je - pokud se jich míč dotkne, musejí udělat 3 skákací panáky – pak jsou zpět ve hře - míč posílá vždy jeden zvolený žák – kutálí a pošle ho, poté doběhne a znovu	
Průpravná	10 min.	Rozcvičení dle Kosova desatera s míčkem 1. Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu 2. Cvik přímivý 3. Cvik pro pohyblivost trupu 4. Cvik pro posílení dolních končetin 5. Cvik pro posílení přímých břišních svalů 6. Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 7. Cvik pro posílení šikmých břišních svalů 8. Cvik pro posílení horních končetin 9. Cvik pro “rozvoj vnitřních orgánů” 10. Cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)	- tenisové míče nebo overbally pro daný počet žáků

Hlavní	25 min.	<p>Práce s míčem v týmu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci se postaví za sebe</li> <li>- jejich úkolem je, podávat si míče nad hlavou, po předání míče běžet na konec týmu a takto pokračovat do doby, než budou všichni stát za kuželem</li> <li>- dalším zadáním je předávání míče po levé straně – žáci se mají otočit bokem a předat míč opět za sebe</li> <li>- další zadání zní, že se žáci mají předklonit a posílat míč směrem za sebe mezi nohama</li> </ul> <p>Hody</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- házecí had – žáci se postaví naproti sobě (viz obrázek) a mají za úkol si předat míč</li> <li>→ nejdříve si ho kutálí, v dalším kole přehazují</li> <li>- hod na cíl – do obruče s overballem</li> <li>→ žáci jsou rozděleni do dvou týmů, každý tým dostane overball</li> <li>→ žáci mají za úkol se trefit do obruče, stojí za sebou, ten, kdo odhodí míč, pro něho běží a předává žákovi za sebou atd.</li> <li>- hod o zeď</li> <li>→ žáci mají za úkol hodit míč (tenisový), trefit se o zeď a zpět ho chytit</li> <li>- hod na koš (overball/volejbalový)</li> <li>→ žáci se zkouší trefovat do koše, pro míč poté doběhnou a předají ho spolužákovi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 overbally</li> <li>- tenisové míče</li> <li>- kužel</li> </ul>
--------	---------	---	---



		<p>Přihrávky ve dvojicích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volejbalovým míčem o zem</li> <li>- obloučkem</li> </ul>	
Závěrečná	10 min.	<p>Masáž míčkem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytíme se s žáky za ruce a uděláme kruh, posadíme se a pustíme se</li> <li>- všichni se otočí doprava tak, aby před sebou u měli záda spolužáka</li> <li>- rozdáme míče (tenisové, malé overbally) a každý žák má za úkol hladit či masírovat záda žáka před sebou</li> </ul> <p>Zhodnocení vyučovací jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hodnotící škála známek jako ve škole, 1 nejlepší, 5 nejhorší</li> <li>- slovní provázení hodnocením – “První otázka se ptá, jak Vás bavila část hodiny, kdy jsme běhali po obvodu tělocvičny a plnili různé úkoly. 1 znamená bavilo mě nejvíce, zopakoval/a bych si tuto aktivitu, 2 celkem dobré, aktivita mě bavila, 3 aktivita mě nezaujala, 4 aktivita mě moc nebavila, 5 aktivita mě vůbec nebavila” atd.</li> <li>- takto postupujeme u každé části</li> </ul> <p>Nástup, rozloučení</p>	- tenisové míče na počet žáků

### 6.3.1 Reflexe vyučovací jednotky 3

Třetí vyučovací jednotka byla realizována ve středu 22. března 2023 na zmíněné základní škole ve 3. ročníku. Časová dotace této vyučovací hodiny byla 45 minut, ale na jejím začátku se ještě žáci převlékali a než jsme se dostali do tělocvičny, sebralo nám to pár minut. Některé aktivity jsme nestihli zrealizovat a tato informace bude zmíněna níže.

Ve třídě v tento den panovala velmi energická atmosféra, žáci byli velmi rozdováděni i v předchozí hodině daného dne. Při angličtině nedávali pozor, stále vyrušovali, paní učitelka je musela napomínat a na aktivity, které pro ně měla připravené, se vůbec nedokázali soustředit. Šlo především o dva chlapce, kteří s sebou strhávali minimálně další dva žáky.

Vyučovací jednotka začínala nástupem a pozdravem. V rámci organizační části byla žákům sdělena náplň hodiny a její cíle. Po kontrole cvičebních úborů jsme si potvrdili, že byli všichni žáci vhodně na tělocvik oblečení.

Na rušnou část jsme plynule navázali a vysvětlili jsme žákům, jaká aktivita je čeká. V přípravě této vyučovací jednotky byla v rušné části hra "Na myslivce", vzhledem k atmosféře ve třídě jsme usoudili, že by se žáci potřebovali více vyběhat, a tudíž jsme vyměnili tuto aktivitu, za aktivitu v rušné části, v přípravě na vyučovací jednotku 5. Za úkol tedy měli běhat po obvodu tělocvičny, který byl vyznačený modrou čarou. Při zatleskání měli zastavit a splnit pokyn, který jsme jim řekli. Mezi tyto pokyny patřilo dřepnutí, leh na záda, udělat tři skákací panáky a udělat otočku. V rámci celkem velkých pauz mezi těmito pokyny, ve kterých museli žáci obíhat tělocvičnu, takový počet pokynů stačil. Na poslední pokyn se žáci měli rozmístit po tělocvičně, aby na nás viděli a měli kolem sebe dostatek prostoru, abychom mohli přejít do průpravné části a rozcvičení.

Průpravná část obsahovala rozcvičení, které bylo vytvořené dle Kosova desatera. Rozcvičení mělo probíhat s míčkem, ale kvůli nekázni, která daný den panovala, by míče litali po celé tělocvičně a žáci by se vůbec nerozcvičili. Proto jsme zvolili klasické rozcvičení bez pomůcek.

Hlavní část byla zaměřená práci s míčem a hodem na cíl. V první činnosti měli žáci za úkol se postavit za sebe a podávat si míč různými způsoby, které jsme jim vysvětlili. Tedy první žák předal míč žákovi za sebou (první žák stál ke druhému zády, tudíž musel počkat, než míč převezme), oběhl tým a čekal, než něho zase přijde řada. Takto postupovali, dokud nebyl celý tým za daným kuželem, případně dokud jsme neřekli stop. V rámci euforie žáci kužel vůbec nevnímali, tudíž jsme předávání museli ukončit my. První způsob podávání míče nad hlavou byl víceméně bezproblémový. Párkrát žákům spadl, především protože ho spolužákovi za sebou



nepodali, ale hodili. Po opětovném ujasnění tohoto pravidla se lehce zlepšili. V rámci druhého kola se postup otočil. Žáci si měli stále předávat míč nad hlavou, stále zepředu týmu dozadu. Ovšem když žáci přesunuli míč k poslednímu žákovi vzadu, předběhl celý tým a míč poslal znovu zepředu. Toto kolo končilo ve chvíli, kdy si každý ze žáků přeběhl. Také toto kolo nebylo příliš živé a možná pro žáky až zdlouhavé. Třetí kolo se tedy řídilo postupem toho prvního, ale měli si míč předávat po levé straně. Bokem se měli lehce natočit za spolužákem a míč předat. Po několika výměnách byli žákům nějaké strany úplně jedno a kam se otočili, tam míč také předali. V posledním kole si měli žáci předávat míč pod nohama. Tento úkol byl náročnější, žáci nechápali, kolik si před sebou mají nechat místa a když odběhli na konec týmu, nemohli se ohnout, protože stáli příliš blízko sebe. Natáčeli se různě na strany, aby si míč mohli předat. Ačkoliv aktivita neproběhla přesně dle plánu, žáci ji přesto zvládli.

Házecí had měl úspěch u žáků, a velmi se líbil i paní učitelce. Žáci si molitanový míč nejdříve kutáleli, poté vyzkoušeli i hod. Každá z těchto aktivit měla dvě opakování, žáci pochopili zadání bez problému, hody byly obtížnější. Míč jsme na házení zvolili overball, žákům občas padal, a tak byl průběh aktivity chvílemi zdržený a pomalejší.

V rámci hodu na cíl se žákům celkem dařilo. Rozdělili jsme žáky do dvou týmů, aby příliš dlouho nečekali, než přijdou na řadu. Každý tým dostal overball a jejich cílem bylo, trefit se do obruče. Jak jsme již zmínili, žákům se celkem dařilo se do obručí trefovat, ale míč jim vždy vyletěl. Pro příště bychom možná žáky seznámili s medicinbalem, který je těžší na hod, ale v obruči by zůstal. Nejednalo se o žádnou soutěž, ani mezi týmy, ani mezi žáky. Podstatou byla zkouška hodu na cíl, který byl na zemi.

Hod o zeď jsme v rámci časové dotace nestihli a přešli jsme rovnou k hodu na koš. Žáci si měli ve třech pokusech vyzkoušet hod na koš. Každý z nich si měl počítat body. Házeli jsme opět overballem. V příští hodině bychom zvolili míč těžší, pravděpodobně volejbalový. I přes lehkost míče se žáci dobře trefovali. Maximální počet košů, které žáci trefili byly dva. Tato aktivita uzavřela hlavní část, a s žáky jsme se plynule přesunuli k části závěrečné, do středu tělocvičny.

S žáky jsme se chytily za ruce a udělali kruh. Posadili jsme se a otočili se o 90 stupňů doprava, tak, aby před sebou každý měl záda spolužáka. Rozdali jsme žákům menší molitanové míčky, kterými měli masírovat záda spolužáka před sebou, protože tenisové míčky jsme v náhradovně nemohli najít. Mohli měnit směr masáže, místo na zádech, intenzitu. Žáci vypadali spokojeně.

V rámci závěrečné části jsme stihli i hodnocení celé vyučovací jednotky. To proběhlo v nástupu. Tentokrát měli žáci hodnotit vyučovací jednotku známkami ve škole a tyto známky

ukazovali pomocí svých prstů. Připomněli jsme jim rušnou část, která obsahovala obíhání tělocvičny s pokyny. Rušná část dostala hodnocení sedm jedniček a dvě dvojky. Práce s míčem v hlavní části byla ohodnocená sedmi jedničkami, jednou dvojkou a jednou trojkou. Závěrečná masáž dostala šest jedniček, dvě dvojky a jednu pětku.

Na úplný závěr této vyučovací jednotky připadal nástup v pozoru a rozloučení. Poté se šli žáci převlékat a připravovat na další vyučovací hodinu.

Při této vyučovací jednotce neměli žáci příliš pohybové obtíže. V rušné části měla potíže se zvedáním ze země již zmíněná žákyně s pohybovými potížemi. V rámci rozcvičení byli žáci bezproblémoví. Zde se projevovala především zkrácenost jejich vazů a svalů. Při práci s míčem nenastávali potíže. Žáci si uměli celkem dobře házet mezi sebou, zvládali i hod na cíl, i na koš. Při hodu na koš měl problémy jeden žák, který neházel míč dostatečně vysoko. Tato obtíž mohla být způsobena nezájmem o pohybovou aktivitu či leností.

Ohledně úpravy prostředí a celkové výuky, kvůli zrakovému postižení žáků, nebylo potřeba větších změn. Pro žáky slabozraké by bylo vhodné zvolit míče kontrastních barev, měkčí, aby jim při případném nechycení neublížili. Také by bylo nezbytné výrazněji označit obruč určenou k hodu na cíl. Možné kontraindikace by mohly vzniknout i v rušné části při rychlých pohybech jako dřep nebo lehání na zem. Takové aktivity je nutné vynechat u žáků se zvýšeným nitroočním tlakem. V rámci chytání míče by mohli mít problém žáci s astigmatismem, proto volíme míč měkčí a upozorníme je na přihrávku.

## 6.4 Vyučovací jednotka 4

Čtvrtá vyučovací jednotka je opět připravena pro 3. ročník základní školy. Při této přípravě počet žáků příliš nerozhoduje, ale počítejme s přibližným počtem 10 žáků. Časová dotace je stanovena na 45 minut, je ale možné snadno tyto aktivity natáhnout do více vyučovacích hodin. Záleží na kreativitě vyučujícího, časových možnostech tělesné výchovy, a hlavně na zabavení žáků. V rámci prostoru je tato vyučovací jednotka určena pro tělocvičnu. Začíná organizační částí, kam spadá nástup a pozdrav se žáky, seznámení s cíli a náplní vyučovací jednotky. Rušná část také obsahuje určitou rytmizaci. Žáci mají za úkol se pohybovat dle rytmu bubínku po obvodu tělocvičny. Nejdříve začneme na bubínek bouchat pomaleji, v tempu chůze, postupně zrychlují až se žáci dostanou do běhu. V průběhu celé rušné části různě měníme tempa, aby se jemu žáci dokázali přizpůsobit a rytmus dostatečně vnímali. Po dostatečném zadýchání a zvýšení tepové frekvence, se s žáky přesuneme do průpravné části. Rozcvičení bude též probíhat za doprovodu hudby. Dané cviky by měli pasovat do rytmu písně a žáci opakují po vyučujícím, jako při klasickém rozcvičení. Dostáváme se k hlavní části, jejímž cílem je nácvik choreografie s žáky. Žáci se postaví na značky, které jsou vyznačené barevnou izolepou na zemi tělocvičny, aby kolem sebe měli dostatek místa a vrátili se vždy na svou značku. Nejdříve žákům na hudbu předvedeme danou choreografii, oni se mohou mezitím pohybovat na hudbu, ale zároveň nás musí sledovat. Žáky vždy naučíme část choreografie, vyzkoušíme do hudby, přidáme další část atd. Při nácviku choreografie a přidávání dalších částí velmi záleží na individuálních schopnostech a dovednostech žáků. Proto tempo nácviku a rozsah choreografie přizpůsobujeme dané třídě. Pokud zbyde čas či uvidíme na žácích potřebu změny aktivity, nabízí se aktivita poslechu hudby a reakce na ní jakýmkoliv pohybem. Žákům pustíme různé žánry skladeb, oni mají zkusit vyjádřit pocity, které v nich daná skladba vyvolává, pohybem. V rámci závěrečné části si žáci odpočinou při poslechu relaxační hudby. Každý žák si vezme karimatku, lehne si na ní, zavře oči a slabě pustíme vybranou hudbu. Žáky můžeme slovně navádět, aby uvolnili celé tělo, od plosky nohou, až po horní končetiny, krk a hlavu. V tomto případě záleží na nás, co v danou chvíli zvolíme. Zda pouze poslech hudby, či i daný slovní doprovod od nás. Před nástupem a rozloučením s tělesnou výchovou čeká žáky ještě ohodnocení dané vyučovací jednotky. Všichni žáci se postaví na čáru, své hodnocení mají vyjadřovat pomocí kroků. Žádný krok znamená špatné hodnocení, tři kroky nejlepší. Připomínám žákům jednotlivé části vyučovací hodiny a dle jejich názoru, udělají určitý počet kroků. Navazujeme nástupem v pozoru a rozloučením.

<b>Část VJ</b>	<b>Čas</b>	<b>Organizace</b>	<b>Pomůcky</b>
Organizační	2 min.	Nástup na čáře, pozdrav Seznámení s náplní vyučovací jednotky	
Rušná	3 min.	Rytmická – za doprovodu bubínku - žáci si najdou místo na čáře v obvodu tělocvičny - vysvětlíme jim postup – zkuste běhat do rytmu bubínku - začínáme bouchat nejdříve pomaleji – v tempu chůze, postupně zrychlují – tempo běhu a v průběhu rušné části tempa střídáme	- bubínek
Průpravná	10 min.	Rozcvičení dle Kosova desatera – na hudbu 1. Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu 2. Cvik přímivý 3. Cvik pro pohyblivost trupu 4. Cvik pro posílení dolních končetin 5. Cvik pro posílení přímých břišních svalů 6. Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 7. Cvik pro posílení šikmých břišních svalů 8. Cvik pro posílení horních končetin 9. Cvik pro “rozvoj vnitřních orgánů” 10. Cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)	- reproduktor

Hlavní	25 min.	<p>Nácvik krátké choreografie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci se postaví na značky, které jsme na podlahu nalepili před začátkem hodiny (barevná izolepa)</li> <li>- nejdříve jim pustíme píseň a předvedeme, co se budeme učit – oni se mohou pohybovat do rytmu a zároveň nás pozorovat</li> <li>- nácvik krátké choreografie v průběhu hodiny</li> </ul> <p>Vyjádření melodie pohybem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pustíme žákům různé žánry písní</li> <li>- jejich úkolem je zkusit pohybem vyjádřit pocity, které z dané písně mají</li> <li>- rychlá, pomalá, smutná, veselá hudba (bez slov)</li> </ul>	- reproduktor
Závěrečná	10 min.	<p>Poslech relaxační hudby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci si vezmou karimatky, rozmístí se po tělocvičně, aby kolem sebe měli dostatek místa</li> <li>- na karimatce si lehnou a zavřou oči, pustíme relaxační a klidnou hudbu</li> <li>- žáky můžeme slovně navádět, aby se uvolnili, od plosky nohy až k horním končetinám a krku</li> </ul> <p>Zhodnocení vyučovací jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomocí kroků – 3 kroky vyjádří velmi dobré hodnocení, žádný krok špatné hodnocení</li> <li>- připomínáme žákům jednotlivé činnosti v hodině, oni stojí na čáře a dle toho, jak se jim aktivita líbila, udělají určitý počet kroků</li> </ul> <p>Nástup, rozloučení</p>	- reproduktor - karimatky

### 6.4.1 Reflexe vyučovací jednotky 4

Tato příprava na vyučovací jednotku bude popsána pouze teoreticky. V praxi bychom dosáhli velmi podobných poznatků jako u předchozích třech příprav, proto nyní již budeme čerpat z předešlých zkušeností.

Vyučovací hodina by začala částí organizační, tedy nástupem v pozoru, pozdravením a sdělením daných aktivit a cílů žákům v rámci celé vyučovací jednotky.

Následoval by plynulý přechod do části rušné, která by byla rytmicky doprovázena bubínkem. Žáci by zvýšili svou tepovou frekvenci obíháním tělocvičny do rytmu bubínku. Nejdříve by začali pomalou chůzí, postupně bychom zrychlovali až do běhu. Ten by se občas změnil na rychlo-chůzi, poté opět na běh, zpět na chůzi a znovu na běh. Žáci by měli za úkol vnímat i rytmus bubínku, nejen jejich pohybovou činnost. Daná třída by pravděpodobně s touto aktivitou měla menší potíže, byla by pro ně něčím novým, a tudíž by ze začátku nevěděli, jak reagovat. Pomoci by mohla názorná ukázka pedagoga, která by byla ze začátku zařazena. Vhodné je mít obvod tělocvičny vyznačený výraznou čarou, dle které by žáci běhali.

Průpravná část by obsahovala rozcvičku na hudbu. Hudba by měla být přiměřeně nahlas tak, aby žáci dobře slyšeli i náš slovní doprovod. Zvolili bychom tedy píseň, kde se nezpívá, abychom žáky nepletli svým slovem do slov písně. Cviky se vícekrát opakují než v běžném rozcvičení, aby si žáci všimli změny a cvik stihli udělat. Změna je samozřejmě řečena i slovním doprovodem. Při této formě rozcvičení by žáci zřejmě také neměli větší problémy. Přizpůsobena by jim byla větším množstvím opakování cviků, výraznějším slovním doprovodem a zařazením cviků, které již znají. U žáků s určitými zrakovými postiženími bychom měli vynechat určité cviky. Například u žáků s glaukomem, a tedy i zvýšeným nitroočním tlakem, se vyvarujeme předklonům či silovým cvikům. Při určitém druhu krátkozrakosti je také potřeba se vyhnout cvikům jako jsou předklony nebo cviky s tvrdým doskokem.

Nácvik choreografie by probíhal vlastně podobně jako rozcvičení. Cviky bychom zvolili takové, aby respektovaly individuální potřeby žáků a neohrožovaly jejich zrak. Každý ze žáků by si našel značku, která se stala jeho značkou po zbytek nácviku choreografie. Značky by byly rozmístěny tak, aby kolem sebe žáci měli dostatek prostoru, a aby se dokázali vrátit zpět na své místo při přesunu v choreografii. Jinak by samotný nácvik a jednotlivé kroky by pro žáky obtížily nebyly. Ohledně pamatování si choreografie, si myslím, že by žáci měli menší problémy.

Součástí hlavní části je po nacvičení krátké choreografie také vyjádření daných melodií pohybem. Žákům bychom pustili různé ukázky a žánry písní. Oni by pohybem měli vyjádřit,

jak se cítí, jak by na takovou hudbu tancovali. Žáci by měli možnost se tímto způsobem seznámit i s různými žánry hudby. Ani s touto činností by žáci nemuseli mít takový problém. Jejich pohyby by pravděpodobně nebyly tak procítěné, ale bylo by poznat, jakou náladu v nich hudba vyvolává.

V rámci závěrečné části by si každý žák vzal karimatku, kterou by si umístil na jeho původní značku v tělocvičně, a lehl by si. Žáci by měli kolem sebe dostatek prostoru, nerušili by se a měli možnost relaxovat. Pustili bychom jim relaxační, klidnou hudbu, která by nehrála příliš nahlas. Žáky bychom mohli slovně provádět, aby uvolnili celé tělo. Nejdříve od plosky nohy a prstů na nohou, přes kotníky a kolena, až ke kyčlím a pánvi. Takto bychom pokračovali až ke hlavě. Cílem by bylo úplné uvolnění žáků a odpočinek po vyučovací jednotce. Aktivnější žáci by v této části hodiny mohli vyrušovat, protože by pro ně aktivita nebyla příliš atraktivní. Časový rozsah relaxační části bychom tedy museli přizpůsobit dané třídě.

Po skončení relaxace by nás s žáky čekalo pouze už zhodnocení vyučovací jednotky. Opět by bylo z pohledu žáků. Všichni žáci by se postavili na čáru a my bychom jim připomínali jednotlivé části vyučovací jednotky. Začali bychom tedy rušnou částí a běháním do rytmu bubínku. Žáci by danou část mohli ohodnotit, že je nebavila, tudíž by udělali jeden krok. Kdyby pro ně byla velmi dobrá a bavila je hodně, udělali by kroky tři. Jestliže by byla průměrná, kroky by udělali dva. Takto bychom pokračovali s každou částí vyučovací jednotky.

Rušnou část by tato třída hodnotila pozitivně. Domníváme se, že by většina z nich udělala kroky tři, jeden či dva žáci by udělali kroky dva. Průpravná část a rozcvičení by pro ně byla velmi neobvyklá a mohla by být hodnocena velmi kladně. V rámci hlavní části by většina z žáků postoupila také o tři kroky. Závěrečná část by pro žáky mohla být velmi dobrá či průměrná. Špatné hodnocení, tudíž jeden krok, by žádná z aktivit nedostala.

V rámci zrakového postižení byly některé možné kontraindikace již zmíněny. Je potřeba dbát individuálních potřeb žáků a jejich zrakovému postižení. Jak již bylo výše řečeno, u žáků s glaukomem a zvýšeným nitroočním tlakem je potřeba se vyhnout cvikům jako jsou předklony nebo silové cviky. U žáků s poruchami sítnice se vyhýbáme také cvikům s předklony nebo výdrže v obrácených polohách, ale i doskokům na tvrdou podložku. U doskoků můžeme upravit místo doskoku na měkčí povrch, například žíněnkou. U žáků slabozrakých volíme reflexní vyznačení tělocvičny, značek, kde mají žáci stát a můžeme poskytnout obrázky cviků, které budou mít výrazné kontury.

## 6.5 Vyučovací jednotka 5

Poslední vyučovací jednotka je taktéž určena pro 3. ročník základní školy. Její časová dotace je 45 minut, je určena přibližně pro 10 žáků a zázemím by měla být tělocvična. Vyučovací jednotka je zahájena organizační částí, která obsahuje nástup, pozdrav a seznámení žáků s náplní vyučovací hodiny a jejími cíli. V rámci rušné části budou žáci běhat po obvodu tělocvičny, dokud neuslyší zatleskání. Při něm zastaví a vykonají pokyn, který jim řekneme. Pokyny budou pro příklad leh na záda, dřep nebo udělat otočku. Rozcvičení v průpravné části je klasické, sestavené dle Kosova desatera a bez pomůcek. V hlavní části si žáci zopakují chůzi po lavičce. K ní bude přidáno vykonání dřepu uprostřed lavičky. Následně lavičku otočíme širší stranou na zem, a žáci se seznámí s přecházením kladiny. Seznámíme je celkově s pojmem kladina, můžeme ukázat obrázek. Kolem lavičky pro jistotu položíme žíněnky, pro případný měkčí dopad. Žáci budou mít nejdříve za úkol užší stranu lavičky přejít, pedagog poskytuje případnou oporu a záchranu žákovi. Následně zvolíme tzv. aktivitu nabírání vody. Žáci mají za úkol přejít lavičku a s každým krokem se pokrčit v koleni, druhou nohu přesunout pod úroveň lavičky bez dotyku země, jak kdyby pod lavičkou byla voda a oni si chtěli nohu namočit. Posledním možným úkolem pro tuto vyučovací jednotku je přechod lavičky s vykonáním dřepu na půli cesty.

Do závěrečné části spadá hra “Zrcadla” a zhodnocení celé vyučovací hodiny z pohledu žáků. Odpočinková hra “Zrcadla” spočívá v zrcadlení pohybů žáka. Žáci sedí ve dvojicích. Jeden ze žáků, záleží, jak se domluví, začne dělat různé pohyby a druhý žák je má přesně kopírovat, jak kdyby se první z nich koukal do zrcadla. Po pokynu od pedagoga si žáci role vymění. Společně zhodnotíme, která role byla pro žáky příjemnější na realizaci, můžeme se zkusit zeptat i proč tomu tak bylo. Hodnocení vyučovací jednotky bude probíhat pomocí dvou hvězd. Do jedné hvězdy mají žáci napsat, jaká aktivita se jim nejvíce v hodině líbila. Ještě před hodnocením si všechny aktivity připomeneme. Do druhé hvězdy mají žáci možnost napsat přání. Co by si přáli, aby bylo v příští vyučovací hodině nebo co této vyučovací hodině dle nich chybělo. Přáním může být jakákoliv hra, házení, běh, týmové hry apod. Záleží na žácích, co je baví. Pokud by si pedagog některými aktivitami nebyl jistý, co jimi žák myslí, může aktivitu s žáky probrat v průběhu jiných hodin či o přestávkách, aby si o dané činnosti vytvořil představu.



<b>Část VJ</b>	<b>Čas</b>	<b>Organizace</b>	<b>Pomůcky</b>
Organizační	2 min.	Nástup na čáře, pozdrav Seznámení s náplní vyučovací jednotky	
Rušná	3 min.	Běh po obvodu tělocvičny – po čáře - při zatleskání žáci zastaví a čekají na pokyn, co mají udělat - do pokynů zařazujeme dřep, leh na záda, otočku, leh na břicho, 3 skákací panáky	
Průpravná	10 min.	Rozcvičení dle Kosova desatera 1. Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu 2. Cvik přímivý 3. Cvik pro pohyblivost trupu 4. Cvik pro posílení dolních končetin 5. Cvik pro posílení přímých břišních svalů 6. Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 7. Cvik pro posílení šikmých břišních svalů 8. Cvik pro posílení horních končetin 9. Cvik pro “rozvoj vnitřních orgánů” 10. Cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)	

Hlavní	25 min.	<p>Příprava žáků na chůzi na kladině</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nejdříve zopakujeme chůzi po lavičce</li> <li>- přidáme úkol – žáci musejí uprostřed lavičky udělat dřep</li> <li>- poté otočíme lavičku širokou stranou na zem</li> <li>- kolem lavičky položíme žíněny</li> <li>- žáci lavičku přejdou nejdříve klasickou chůzí</li> </ul> <p>→ chodíme s žáky, poskytujeme případnou oporu a záchranu</p> <p>→ udržení rovnováhy, rovné postavení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dále následuje tzv. nabírání vody</li> <li>- chůze, dřep uprostřed lavičky, dojít chůzí</li> </ul>	- lavička
Závěrečná	10 min.	<p>Pohybové zrcadlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci jsou ve dvojicích</li> <li>- jeden z nich začne dělat různé pohyby, který musí druhý žák opakovat</li> <li>- po našem pokynu si role vymění</li> </ul> <p>Zhodnocení vyučovací jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- každý ze žáků by dostal dvě hvězdy – jednu klasickou, jednu kometu</li> <li>- do klasické hvězdy mají napsat, co se jim na vyučovací jednotce líbilo</li> <li>- do komety mají napsat své přání, co by chtěli, aby bylo součástí tělesné výchovy – hra, činnost</li> </ul> <p>Nástup, rozloučení</p>	- dvě rozdílné hvězdy pro každého žáka

## 6.5.1 Reflexe vyučovací jednotky 5

Poslední vyučovací jednotka nebyla zrealizována v praxi, a to z důvodu podobných výsledků jako v předchozích přípravách. Její reflexe bude tedy popsána teoreticky a z již získaných zkušeností. I tato poslední příprava je určena pro žáky 3. ročníku základní školy v počtu přibližně 10 žáků. Její časová dotace je 45 minut a místo realizace by měla být tělocvična.

Organizační část by byla začátkem vyučovací jednotky, kde by proběhl úvodní nástup a pozdravení, sdělení aktivit a cílů hodiny žákům. Z této části bychom se plynule přesouvali do části rušné, která by začala vysvětlováním postupu při běhu.

Jak již bylo zmíněno v přípravě číslo 3, rušné části byly vyměněny. Tudíž obíhání tělocvičny s pokyny bylo použito v přípravě výše a hru "Na myslivce", původně ze třetí přípravy, popíšeme nyní. Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně a mají za úkol utíkat před míčem a vyhýbat se mu. Míč v prvním kole může posílat pedagog, poté zvolíme jednoho ze žáků a následně žáky střídáme. Dítě, které míč posílá, je myslivec a snaží se pochyťat ostatní žáky. Žák, kterého se míč dotkne, musí udělat tři skákací panáky, poté je zpět ve hře a míči se musí vyhnout. Tato hra pro žáky nebude obtížná. Bude snadná na pochopení, i na hraní. Po dostatečném množství kol a zvýšení tepové frekvence žáků bychom přešli k průpravné části.

V průpravné části by bylo zařazené rozcvičení, které je sestavené dle Kosova desatera a zároveň respektuje různá zraková postižení žáků v dané třídě.

V hlavní části by si žáci zopakovali chůzi přes lavičku, kterou si již dříve vyzkoušeli. Zde bychom nepředpokládali větší obtíže. Už bychom věděli, jak na danou aktivitu žáci reagují a jak jí zvládají. Před otočením lavičky bychom ještě s žáky vyzkoušeli chůzi, která je uprostřed lavičky přerušena dřepem. Někteří žáci by s touto aktivitou obtíže zajisté měli, můžeme zvolit alternativu pouze podřepu, kam jim to zdravotní stav dovolí. Následně bychom lavičku přetočili, aby její širší strana ležela na zemi, žáci tedy budou přecházet tu užší. Pro větší bezpečnost bychom ještě kolem lavičky položili zíněny, aby žáci měli případně měkčí dopad. Jejich prvním úkolem by nejdříve bylo užší část lavičky přejít. Zde bychom jim asistovali, případně poskytovali podporu, pokud by se někdo ze žáků bál nebo by mu jeho zdravotní stav tuto aktivitu komplikoval. V dalším kole by žáci přecházeli lavičku stylem nabírání vody, který byl již výše zmíněný. Pro žáky by tato aktivita mohla být obtížná, ale určitě není na škodu ji s nimi vyzkoušet. Zde by podpora byla pravděpodobně potřebnější. Následoval by přechod lavičky s vykonáním dřepu uprostřed ní. Zde bychom mohli opět zvolit případně alternativu podřepu, záleží na individuálních možnostech žáků. Pro pohybově zdatnější žáky bychom

mohli zařadit i těžší cvik, kterým je chůze přes lavičku se zastavením uprostřed a vykonáním tzv. holubičky. Při hlavní části nás napadlo využít i podpory asistentky pedagoga. Lavičky bychom připravili dvě, aby aktivita byla rychlejší a žáci příliš dlouho nestáli a nečekali ve frontě. Paní asistentka by byla záchranou u lavičky druhé. Jednotlivá kola bychom mohli samozřejmě vícekrát zopakovat.

Pro zklidnění bychom si s žáky zahráli pohybové zrcadlo. Žáky by se rozdělili do dvojic, posadili by se a domluvili by se na pořadí. Jeden ze žáků začne dělat různé pohyby, především rukama, ale i otáčet hlavou nebo pohybovat trupem. Druhý žák má za úkol, co nejlépe, pohyby prvního žáka plynule opakovat. Po chvíli žáky oslovím, aby si role vyměnili. Tato aktivita by šla jistě provádět i ve stoje, a poté až přejít do sedu. Ve stoje by pro žáky nemusela být příliš zklidňující, mohli by se pohybovat po tělocvičně a byli by stále roz dovádění. Proto jsme usoudili, že aktivita v sedě by v tomto případě byla přínosnější. Domníváme se, že by žáci s touto aktivitou potíže mít neměli a mohla by pro ně být velmi zábavná. Kontraindikace vzhledem ke zrakovému postižení by tu s velkou pravděpodobností nevznikla.

Před úplným závěrem vyučovací jednotky by žáci ohodnotili uplynulou vyučovací jednotku. Hodnocení by probíhalo pomocí dvou hvězd. Do jedné hvězdy by žáci napsali, co se jim v hodině nejvíce líbilo za aktivitu, co je nejvíce bavilo. Do druhé hvězdy, která by měla tvar komety, by napsali přání týkající se výuky tělesné výchovy. Co by si rádi v další hodině zahráli, co by se chtěli naučit nebo co by rádi vyzkoušeli. Zhodnocení, by vzhledem ke psaní, mohlo proběhnout na začátku další vyučovací jednotky. Poté by následoval již jen nástup v pozoru a rozloučení.

Přizpůsobení výuky, vzhledem ke zrakovému postižení, by mohlo být například v rámci rušné části, kde bychom mohli zvolit míč kontrastnější barvy, aby byl pro všechny žáky dobře viditelný. Pro žáky se zvýšeným nitroočním tlakem či pro žáky s poruchami sítnice bychom místo skákacího panáka mohli zařadit například oběhnutí kuželů. Průpravná část by respektovala možné kontraindikace zrakového postižení a byla by jim přizpůsobena. V hlavní části bychom žákům přizpůsobili vyznačení cesty po lavičce. Řešením by mohla být kontrastní páska, po které by mohli přecházet. Toto přizpůsobení by bylo vhodné pro obě strany lavičky. V závěrečné části s největší pravděpodobností nehrozí zhoršení zraku, vzhledem k organizaci dané aktivity.

## 7 Diskuze a shrnutí výsledků

Praktická část byla složena z pěti příprav na vyučovací jednotky tělesné výchovy, které byly určené pro 3. ročník prvního stupně základní školy. Každá náplň hodiny byla odlišná, a to nejen z důvodu atraktivity pro žáky, ale také kvůli možným kontraindikacím, které při daných aktivitách mohou nastat. Tři z příprav byly realizovány na základní škole pro žáky se zrakovým postižením, jejichž zhodnocení bylo již zmíněno. Celkově tyto hodiny probíhaly bez větších problémů, vždy za dohledu třídní učitelky. Ta nám poskytla po každé vyučovací jednotce krátkou zpětnou vazbu pro osobní účely. Další dvě přípravy byly zhodnoceny pouze teoreticky, z předchozích nabitých vědomostí a zkušeností.

Vzhledem ke zrakovým postižením, která nebyla neobvyklá či příliš závažná, nebylo potřeba v tělesné výchově větších úprav. I přesto byly některé aktivity přizpůsobeny či vynechány. Možné kontraindikace, týkající se určitých zrakových postižení, jsou vždy zmíněny v reflexi příprav. Tedy na co by se měli dávat pedagogové pozor, jak by měli danou hodinu, žákům s nejčastějšími typy postižení, přizpůsobit a jaké aktivity případně vynechat.

Mezi limity práce bychom mohli zařadit nerealizaci posledních dvou příprav na výuku. Tyto přípravy nebyly realizovány v praxi, a to kvůli pravděpodobně obdobným výsledkům, v porovnání s předchozími přípravami. Proto jsme zvolili pouze teoretický popis těchto příprav. Práce by přinesla odlišné výsledky i v případě jiných a různorodějších zrakových postižení.

První výzkumná otázka se ptala, zda je možné přizpůsobit vyučovací hodiny tělesné výchovy pro žáky se zrakovým postižením tak, aby pro ně byly zábavné a zároveň prospívaly jejich rozvoji. K této otázce se váže jednoznačné ano. Vyučovací jednotky tělesné výchovy lze přizpůsobit žákovi se zrakovým postižením, aby se bavil a zároveň rozvíjel. Záleží samozřejmě na druhu, závažnosti a dalších faktorech žákova zrakového postižení, od kterého se odvíjí modifikace, které bychom do tělesné výchovy zapojili. Jsou i žáci, kteří mají od lékaře zakázané vykonávání určitých činností, ale i těm lze výuku přizpůsobit, s vynecháním této činnosti a nahrazením činností jinou. Výjimku tvoří žáci, kteří mají od lékaře zakázané úplné provádění pohybových aktivit. Takové žáky můžeme do hodin tělesné výchovy zařadit například do role rozhodčích či pomocníků. Tyto situace se opět odvíjejí od formy zrakového postižení.

Druhá výzkumná otázka zněla: „Mohou žáci se zrakovým postižením zažívat úspěch v hodinách tělesné výchovy?“. Odpověď mohla být zřetelná z reflexí daných příprav. Žáci se perfektně účastnili týmových her, úspěch v tomto případě zažívalo především vítězné družstvo a ostatní žáci se s prožíváním úspěchu seznámili v dalších hodinách. Úspěch žáků v hodinách tělesné výchovy bychom mohli posoudit i dle zmíněných hodnocení hodin očima žáků, které

probíhalo na konci téměř každé vyučovací jednotky. Kdyby nezažívali úspěch, aktivita by se jim nelíbila a pravděpodobně by jí hodnotili záporně. Těž bychom mohli soudit dle výrazů žáků v daných hodinách.

Doporučení pro praxi, v rámci rozvoje pohybových aktivit u žáků se zrakovým postižením, byla většinou zmíněna v reflexích praktických příprav. Vhodným, ale samozřejmým, doporučením je mít dostatečné množství informací o zrakovém postižení daného žáka. V nesnázích je možností prokonzultovat možná rizika s kolegy, kteří s takovými žáky mohli mít zkušenost, nebo se obrátit na instituce, které se o osoby se zrakovým postižením zajímají více. Možností, kde načerpat informace, je v této době mnoho a záleží především na snaze a kreativitě pedagoga. Do praxe bychom také doporučili zařazování klidnějších aktivit či her do závěrečné části vyučovací jednotky. Žáci se zrelaxovali, po celé aktivní hodině uklidnili a byla větší pravděpodobnost kvalitnějšího fungování kognitivních procesů v další výuce.

## Závěr

Diplomová práce nejdříve seznámila čtenáře s teoretickými poznatky o zrakovém postižení, jeho klasifikaci a využívání kompenzačních činitelů. Také zde byla zmíněna nejčastější zraková postižení v dětském věku. V dalších kapitolách proběhlo seznámení s pohybovým vývojem u osob se zrakovým postižením a organizace, které sportovní možnosti, pro osoby se zrakovým postižením, zprostředkovávají. Krátce zde byla zmíněna i historie organizací, věnujících se sportu nebo různé pohybové činnosti. Poslední kapitola se věnovala již základnímu vzdělávání, krátkému představení rámcového vzdělávacího programu, náplní tělesné výchovy, která vychází z rámcového vzdělávacího programu, a především specifikům v tělesné výchově u žáků se zrakovým postižením.

V empirické části jsou stanoveny cíle a výzkumné otázky, vedle kterých je také zmíněna použitá metodologie nebo charakteristika výzkumného souboru. Dále obsahuje pět příprav na vyučovací jednotky tělesné výchovy, jejich popis, samotné provedení a reflexe, které byly celkovým zhodnocením vyučovacích jednotek.

Hlavním cílem bylo poskytnout pedagogům povědomí o žácích se zrakovým postižením a jejich možnostech v tělesné výchově. Vzhledem ke konání empirické části na základní škole pro žáky se zrakovým postižením, zde pedagogové jistě povědomí, o dané problematice, již mají. Tudíž je tato diplomová práce určena především pro pedagogy, kteří nemají speciálněpedagogické vzdělání a chtějí se o této problematice dozvědět více. Může být také přínosná pedagogům, kteří v rámci změn ve školském systému, získali do své třídy právě žáka se zrakovým postižením. Diplomová práce by tento cíl měla splňovat. Pro jeho nadprůměrné splnění by bylo možné informovat základní školy o existenci této práce a případně ji rozeslat.

Celková empirická část probíhala v hodinách tělesné výchovy na základní škole pro žáky se zrakovým postižením. V těchto hodinách byly realizovány přichystané přípravy autorkou, díky kterým bylo možné zodpovědět stanovené výzkumné otázky. Jednou z nich byla, zda je možné žákům se zrakovým postižením přizpůsobit výuku tělesné výchovy tak, aby pro ně byla zábavná a zároveň naplňovala jejich rozvoj. Ve třídě, ve které probíhala empirická část práce, se tato otázka potvrdila. Pro žáky byla zábavná, jak vyplývá i z jejich hodnocení a zároveň prospívala jejich rozvoji a využívala individuálního přístupu. Ohledně druhé výzkumné otázky, která se ptala, zda mohou žáci se zrakovým postižením zažívat v hodinách tělesné výchovy úspěch, byla také zjištěna odpověď. V dané třídě zažívali žáci úspěch při různých aktivitách, v některých hodinách více, v některých méně.

Navázat na tuto diplomovou práci by jistě bylo reálné. Bylo by možné rozšířit přípravy na více vyučovacích jednotek a obsáhnout díky nim více pohybových aktivit, které probíhají na prvním stupni základní školy, a stanovit možná rizika a kontraindikace pro žáky se zrakovým postižením. Seznámit zároveň pedagogy s dalšími možnými riziky. Je pravděpodobné, že by se kontraindikace opakovaly, protože nejčastější z nich byly výše zmíněny. Bylo by přínosné ztvárnit pro pedagogy na základní školy příručky, které by je právě s možnými kontraindikacemi seznamovaly blíže a poskytly jim možnost bližšího seznámení s různými zrakovými postiženími.

Kromě příprav na hodiny tělesné výchovy pro žáky slabozraké či se zbytky zraku, by bylo možné na diplomovou práci navázat s přípravami pro žáky nevidomé. Pro tyto žáky platí odlišná pravidla při nácviku různých aktivit, a i při práci s nimi.



## Zdroje

### Tištěné zdroje:

BALUNOVÁ, Kristína, Libuše LUDÍKOVÁ a Dita HEŘMÁNKOVÁ. 2001. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.

ISBN 80-244-0381-1

BENEŠ, Pavel. 2019. *Zraková postižení: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-2110-6

BENEŠ, Pavel a Martin VRUBEL. 2017. *Oftalmologie pro speciální pedagogy*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-264-2

ČERMÁK, Karel a Tomáš KRÁL. 1997. *Úprava didaktiky školní atletiky pro zrakově postižené*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-384-9

FINKOVÁ, Dita. 2012. *Edukace jedinců se zrakovým postižením v kontextu kvality vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3262-5

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika RŮŽIČKOVÁ. 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

ISBN 978-80-244-1857-5

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ. 2013. *Specifika edukace žáků se zrakovým postižením na ZŠ a SŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

ISBN 978-80-244-3698-2

HALÁSOVÁ, Eva, Viera KAMENICKÁ a Šarlota MÚDRA. 2005. *Ja to zvládnem sám: metodická příručka nácviku priestorovej orientácie a samostatného pohybu a sebaobslužných činností zrakovo postihnutých detí*. Levoča: Združenie priateľov ZŠI pre nevidiacich a slabozrakých.

HYCL, Josef a Lucie TRYBUČKOVÁ. 2008. *Atlas oftalmologie*. 2. vyd. V Praze: Triton. ISBN 978-80-7387-160-4

JANEČKA, Zbyněk. 2012. *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3107-9

KÁBELE, František. 1976. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 2. uprav. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOCHOVÁ, Klára a Markéta SCHAEFEROVÁ. 2015. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0782-5

KRAUS, Hanuš. 1997. *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-079-1

- KVĚTOŇOVÁ, Lea. 2000. *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido.  
ISBN 80-85931-84-2
- KUDLÁČEK, Martin. 2013. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3954-9
- LUDÍKOVÁ, Libuše. 1988. *Tyflopedie I.* Olomouc: UP.
- LUDÍKOVÁ, Libuše. 1989. *Tyflopedie II.* Olomouc: UP.
- LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika RŮŽIČKOVÁ. 2006. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1189-X
- LUDÍKOVÁ, Libuše, Dita FINKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ. 2013. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3700-2
- LUDÍKOVÁ, Libuše a Zdeňka KOZÁKOVÁ. 2012. *Základy speciální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3092-8
- MORAVCOVÁ, Dagmar. 2004. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-476-4
- RŮŽIČKOVÁ, Veronika. 2006. *Integrace zrakově postiženého žáka do základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1540-2
- RŮŽIČKOVÁ, Veronika a Kateřina KROUPOVÁ. 2017. *Pohled na samostatný pohyb a prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5273-9
- TRNKA, Václav. 2012. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1958-3

## Elektronické zdroje:

Kalendář akcí | KAFIRA o. p. s. *KAFIRA o. p. s. | Pomáháme lidem se zrakovým postižením* [online]. Copyright. Dostupné z: <http://www.kafira.cz/kalendar-akci/> [cit. 07. 12. 2022]

LIEBERMAN, Lauren J., Monica LEPORE, Maria LEPORE-STEVENSON a Lindsay BALL, 2019. Physical Education for Children with Visual Impairment or Blindness. *Journal of Physical Education, Recreation*[online]. **90**(1), 30-38. ISSN 07303084. Dostupné z: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ae981210-e571-4e03-a280-da51643eb956%40redis> [cit. 14. 3. 2023]

LINSENBIGLER, Kelsey, Susan PETERSEN a Lauren LIEBERMAN. BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS: HOW FAR HAVE WE COME AND WHERE DO WE STILL NEED TO GO? *Palaestra* [online]. 2018, **32**(1), 26-31. ISSN 87565811 Dostupné z: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=611b2eb2-ff63-4b87-be69-1b98eef1ac4b%40redis> [cit. 14. 3. 2023]

Prohlížeč | MKN-10 klasifikace. *Prohlížeč | MKN-10 klasifikace* [online]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/H00-H59> [cit. 11. 11. 2022]

*Rámcové vzdělávací programy* [online], 2022. Národní pedagogický institut České republiky. Dostupné z: <https://www.npi.cz/ramcove-vzdelavaci-programy> [cit. 08. 12. 2022]

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online], 2021. Praha: MŠMT. Dostupné z: <https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021.pdf#page145> [cit. 08. 12. 2022].

*Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání* [online], 2022. Národní pedagogický institut České republiky. Dostupné z: <https://www.npi.cz/ramcove-vzdelavaci-programy-zakladni-vzdelavani> [cit. 08. 12. 2022].

SONS ČR – Oblastní odbočky Olomouckého kraje. *SONS ČR – O nás* [online]. Copyright 2012. Dostupné z: <https://www.sons.cz/olomouckyokraj> [cit. 07. 12. 2022].

Speciální výuka – Střední škola, Základní škola a Mateřská škola prof. V. Vejvodského Olomouc – Hejčín. *Střední škola, Základní škola a Mateřská škola prof. Vejvodského Olomouc – Hejčín* [online]. Dostupné z: <https://www.vejvodskeho.cz/tomkova/specvyuka/> [cit. 23. 11. 2022]

*Škola Jaroslava Ježka* [online]. Copyright. Dostupné z: <https://www.skolajj.cz/wp-content/uploads/2022/01/svp-zss-od-1-9-2021.pdf#page227> [cit. 23. 11. 2022].

ŠVP ZŠ a SPC Nám. Míru, Praha 2 [online]. Copyright. Dostupné z: [https://www.skolazrak.cz/upload/files/VP-akt.-web-od-21\\_22.pdf#page446](https://www.skolazrak.cz/upload/files/VP-akt.-web-od-21_22.pdf#page446) [cit. 23. 11. 2022].

Úvod – Český svaz zřakově postižených sportovců. *Úvod – Český svaz zřakově postižených sportovců* [online]. Copyright. Dostupné z: <http://www.cbsf.cz/uvod#hlavnistrana> [cit. 22. 11. 2022]

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Aneta Provazníková
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Ústav speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Bc. Veronika Růžičková, Ph. D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Rozvoj pohybových aktivit u žáků se zrakovým postižením na 1. stupni základní školy
<b>Název v angličtině:</b>	Development of physical activities for pupils with visual impairment at primary schools
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce zabývající se rozvojem pohybových aktivit žáků se zrakovým postižením na prvním stupni základní školy, předkládá především možná přizpůsobení hodin tělesné výchovy, která respektují možnosti různých zrakových postižení. Hlavním cílem je poskytnout pedagogům povědomí o zrakovém postižení a o jeho možných kontraindikacích v hodinách tělesné výchovy. Cíle jsou realizovány pomocí příprav na hodiny tělesné výchovy, které respektují a seznamují s možnými omezeními v aktivitách hodiny.
<b>Klíčová slova:</b>	Kontraindikace zrakového postižení, první stupeň základní školy, tělesná výchova, žák se zrakovým postižením
<b>Anotace v angličtině:</b>	The Master thesis focusing on the development of physical activities for pupils with visual impairment at primary schools presents primarily the possible adaptation of physical education classes that respect the abilities of different visual impairments. The main objective is to provide educators with awareness of visual impairments and possible contraindications in physical education classes. The objectives are achieved through preparations for physical education classes that respect and introduce possible limitations in class activities.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Visual impairment contraindication, primary school, physical education, pupil with visual impairment
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	X
<b>Rozsah práce:</b>	84 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk