

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Magda Miličková

**Adaptace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve výuce
plavání a celkový vliv plavání na daného jedince**

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Eva Urbanovská, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvádím v ní všechny využití prameny.

V Záhorovicích 18. 4. 2017

.....

Magda Miličková

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce Mgr. Evě Urbanovské, Ph.D. za odborné vedení, podporu při zpracování práce, za cenné a podnětné rady. Dále děkuji všem účastníkům, kteří se podíleli na realizaci praktické části diplomové práce a s ochotou mi sdělili potřebné informace. Závěrečné poděkování patří mé rodině, přátelům a příteli, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

Obsah

Úvod	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1. Žák se speciálními vzdělávacími potřebami	7
1.1 Mentální retardace	7
1.1.1 Charakteristika mentální retardace	7
1.1.2 Specifika u osob s mentálním postižením.....	10
1.2 Poruchy autistického spektra – PAS.....	12
1.2.1 Charakteristika poruch autistického spektra	12
1.2.2 Specifika u osob s poruchami autistického spektra	15
1.3 Apertův syndrom	18
1.3.1 Charakteristika Apertova syndromu	18
1.3.2 Specifika a symptomy u osob s Apertovým syndromem.....	20
2. Plavání	21
2.1 Význam plavání.....	22
2.1.1 Výchovný význam	22
2.1.2 Zdravotní význam	22
2.2 Kontraindikace plavání.....	23
2.3 Zdravotní plavání.....	24
2.4 Rehabilitační plavání	25
2.5 Halliwickova metoda plavání	26
2.6 Plavání – legislativa a rámcové vzdělávací programy.....	29
3. Adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti	31
3.1 Adaptace na vodní prostředí.....	31
3.2 Základní plavecké dovednosti	31
3.2.1 Plavecké dýchání	32
3.2.2 Vznášení a splývání ve vodě (plavecká poloha).....	33
3.2.3 Pády a skoky do vody	34
3.2.4 Orientace ve vodě	35
3.2.5 Rozvoj pocitu vody (vnímání vodního prostředí a záběrových pohybů).....	35
4. Plavecké způsoby	36
4.1 Technika plaveckého způsobu prsa	37
5. Plavecká škola Uherské Hradiště	40
6. Plavecké pomůcky	41

II. PRAKTICKÁ ČÁST	43
7. Úvod do problematiky	43
7.1 Výzkumný cíl, dílčí cíle a výzkumné otázky	44
7.2 Vymezení metodologie empirického výzkumu	45
7.3 Charakteristika použitých metod ve výzkumu	45
7.4 Charakteristika výzkumného prostředí a výzkumného vzorku	48
8. Případové studie	49
8.1 Případová studie A – chlapec J.	49
8.1.1 Anamnézy	49
8.1.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	52
8.1.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	57
8.2 Případová studie B – dívka N.	58
8.2.1 Anamnézy	58
8.2.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	62
8.2.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	66
8.3 Případová studie C – chlapec L.	67
8.3.1 Anamnézy	67
8.3.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	69
8.3.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	74
8.4 Případová studie D – chlapec A.	75
8.4.1 Anamnézy	75
8.4.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	77
8.4.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	79
8.5 Případová studie E – chlapec H.	80
8.5.1 Anamnézy	80
8.5.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	81
8.5.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	83
8.6 Případová studie F – chlapec M.	84
8.6.1 Anamnézy	84
8.6.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu	85
8.6.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce	89
9. Diskuze	90
10. Závěr a doporučení do praxe	92
Seznam literatury	93

Úvod

Již od útlého věku jsem měla velmi kladný vztah k vodě. Na základní škole jsem se zúčastnila povinného plaveckého kurzu. Na střední škole jsem chodila plavat rekreačně. K intenzivnějšímu tréninku jsem se dostala na začátku studia na vysoké škole. Ve druhém ročníku jsem absolvovala předmět Didaktika plavání. Velmi rychle jsem si navykla na pravidelné plavání. Z počátku pro mě bylo velmi těžké zvyknout si na správné dýchání, které je skoro u každého sportu úplně jiné. Technika mého plaveckého způsobu prsa byla nedokonalá. Ale hodinu od hodiny se mi plavalo lépe. Plavání se stalo mým oblíbeným sportem a snažím se chodit plavat pravidelně.

Jelikož jsem postupem času získala základní schopnosti a dovednosti v plavání, přijala jsem nabídku učitelky v plavání v Plavecké škole Uherské Hradiště. Jako začínající učitelka jsem většinou učila děti z mateřských škol nebo žáky z prvních a druhých tříd základních škol. Je to velmi náročná, zodpovědná, ale zajímavá práce. V budoucnu bych se dále ráda zajímala o tuto problematiku.

Neměla jsem žádné zkušenosti s plaváním dětí, žáků, studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Jsem velmi ráda, že jsem si pro svou diplomovou práci vybrala toto téma. Poznala jsem mnoho úžasných dětí a navázala s nimi přátelské vztahy. Ráda jsem s nimi spolupracovala a doufám, že se budeme i nadále potkávat v plavecké škole. Pozorování hodin plaveckého kurzu mě obohatilo o další cenné informace jak z oblasti plavání, tak i z oblasti speciální pedagogiky. Proto se tématem mé diplomové práce stalo právě plavání, chtěla bych se v této oblasti dále vzdělávat a získávat nové zkušenosti a vědomosti. Plavání je také jedním z nejoblíbenějších a nejzdravějších sportů. Je vhodný pro různé věkové kategorie od kojenců až po stáří.

Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části: na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsme se zaměřili na jedince se speciálními vzdělávacími potřebami, na plavání a jeho význam, zdravotní a rehabilitační plavání a na Halliwickovu metodu plavání. Uvádíme i vztah mezi plaváním a legislativou. V oblasti plavání jsme také uvedli plavecké způsoby, základní plavecké dovednosti a plavecké pomůcky, které jsou k výuce plavání nezbytné. Z oblasti speciální pedagogiky zde nalezneme pojmy speciální vzdělávací potřeby, mentální retardace, poruchy autistického spektra a Apertův syndrom. Praktická část je zaměřena na plavání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Žák se speciálními vzdělávacími potřebami

Podle § 16 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění účinném od 1. 1. 2017 do 31. 8. 2017 dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami se rozumí osoba „*která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření školou a školským zařízením*“ (zákon č. 561/2004 Sb.)

1.1 Mentální retardace

1.1.1 Charakteristika mentální retardace

Nejednoznačný termín mentální retardace se v současnosti vymezuje velkým množstvím definic, které mají společný základ zaměřený na celkové snížení intelektových schopností jedince, popřípadě na jeho schopnosti adaptace na prostředí. Tento termín se začal používat až po konferenci Světové zdravotnické organizace (WHO) v Miláně v r. 1959 a nahradil celou řadu pojmů. V případě, že je **mentální retardace** vrozená či získaná do 2 let života, hovoříme o tzv. primárním mentálním postižení zvaném oligofrenie (slabomyslnost). Tento pojem se v posledních letech už moc nepoužívá a bývá nahrazen nadřazeným pojmem **mentální retardace**. Pokud došlo k poruše inteligenci po druhém roce života, mluvíme o sekundárním postižení – demenci, která má progredující charakter s tendencí postupného zhoršování a prohlubování příznaků (Valenta a kol., 2013).

Dle Valenty a kol. (2013, s. 12) lze **mentální retardaci definovat** jako „*vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatalní, perinatální i postnatální etiologií*“.

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN – 10), aktualizovaná verze k 1. 4. 2014 definuje mentální retardaci jako „stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardace se může vyskytnout bez, nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami. Intelektuální schopnosti a sociální přizpůsobivost se mohou měnit v průběhu času a i snížené hodnoty se mohou zlepšovat cvičením a rehabilitací. Diagnóza má odpovídat současnému stavu duševních funkcí“ (MKN – 10, 2014, s. 242).

Švarcová (2011, s. 28) za mentálně retardované považuje jedince, u nichž dochází k „zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám adaptačních schopností“.

Mentální postižení je širším pojmem než mentální retardace, označuje všechny jedince s IQ pod 85 (jedince v pásmu mentální retardace s pásmem dříve používaného pojmu slaboduchost) (Vašek a kol., 1994, in Valenta a kol., 2013).

Etiologií mentální retardace se zabývá mnoho autorů. Švarcová (2011) uvádí jako nejčastější příčiny mentální retardace: následky infekcí, intoxikací, úrazů nebo fyzikálních vlivů; poruchy výměny látek, růstu a výživy; makroskopické léze mozku; anomálie chromozomů; nezralost; vážné duševní poruchy; jiné a nespecifikované etiologie. Dle Klenkové (2006) MR vzniká na podkladě poškození mozku, genetickými vadami, nemocemi a poškozením v období prenatalním (před narozením), perinatálním (vztahující se k období před porodem a krátce po něm) i postnatálním (po porodu) asi do 2 let života jedince.

Kozáková (2005) uvádí, že mentální retardace může být způsobena jak **příčinami endogenními, tak exogenními**. Endogenní neboli vnitřní příčiny jsou zakódovány v systémech pohlavních buněk. Jedná se o genové mutace a chromozomové aberace. Jsou to příčiny genetické. Exogenní (vnější) příčiny mohou, ale nemusí být přímou příčinou poškození mozku. Zařazujeme mezi ně anorganické a biologické příčiny. Anorganické příčiny jsou jak fyzikální (mechanické působení, vliv záření), tak chemické (léky, jedy, chemické látky). Biologické příčiny vznikají působením virů, bakterií, plísní a negativních

symbiotických vlivů. Můžeme zde nalézt také dělení z hlediska časového působení na prenatální, perinatální a postnatální příčiny.

Protože každý jedinec s mentálním postižením má svá specifika, které závisí nejen na stupni mentálního postižení, ale i na faktorech, jakými jsou adaptace jedince, prostředí ve kterém žije, podmínky, zázemí, výchovný styl, kvalita podpory, a na jiných faktorech. Bereme v úvahu, že klasifikace symptomů mentálního postižení nemohou být zcela přesné. Každý člověk s mentálním postižením je individualita.

Valenta a kol. (2013) uvádí u **lehké mentální retardace tyto klinické znaky:**

- opožděný řečový vývoj, který se hlavně projevuje s nástupem do školy
- nezávislost v sebeobsluze, schopnost vykonávat jednoduchá zaměstnání
- schopnost pohybovat se v sociálně nenáročném prostředí
- velký význam má výchovné prostředí
- v tělesné stavbě se většinou neliší od intaktní populace, poruchy motoriky jsou ojedinělé (Kozáková, 2013)
- mohou se vyskytovat přidružené chorobné stavy – autismus, epilepsie, poruchy chování, tělesná postižení a další poruchy (Švarcová, 2011)

Klinické znaky u středně těžké (střední) mentální retardace:

- opožděn je psychomotorický vývoj, jemná a hrubá motorika
- neobratnost, nekoordinovanost pohybů
- vyžadují pomoc a podporu po celý život
- myšlení a řeč je opožděna
- v pracovní sféře mohou vykonávat jednoduché úkoly (Pipeková, 2004)
- možnosti vzdělávání se omezují na trivium
- řeč je jednoduchá, chudá a někdy zůstává na nonverbální úrovni
- často v kombinaci s epilepsií, neurologickými, tělesnými a dalšími duševními poruchami (Valenta a kol., 2013)

1.1.2 Specifika u osob s mentálním postižením

Pedagog musí počítat se skutečností, že chování a prožívání těchto jedinců je primárně ovlivněno poškozením v oblasti kognice a to jak v oblasti bezprostředního, tak i prostředkovaného poznání. Sekundárně je narušena oblast osobnostní a faktory vnějšího prostředí (Müller a kol., 2001).

Pro přehlednost si uvedeme rozdělení psychických funkcí, které jsou nezbytné pro kognitivní procesy, na poznání bezprostřední (smyslové) a zprostředkované (myšlení a řeč).

Bezprostřední (smyslové) poznání

Obsahem smyslového vnímání jsou **počítky** (odráží jednotlivé znaky podnětů), **vjemy** (souhrn počitků) a **představy** (aktualizované stopy dříve vnímaných podnětů). Bezprostřední vnímání je vždy výběrové a to na základě individuálních zkušeností jedince (Valenta, 2013).

Rubištejnová (1973) zařazuje mezi specifika **percepce** jedince s mentálním postižením: zpomalenost a snížený rozsah zrakového vnímání, nediferencovanost počitků a vjemů, kdy je narušena především figura a pozadí. Jedinec také není schopen vnímat objekt se všemi jeho detaily, což se negativně projevuje v oblasti čtení a psaní. Dále má nedostatečné prostorové vnímání, sníženou citlivost hmatových vjemů, nedokonalou koordinaci pohybů, nedostatečné vnímání času a prostoru. Typická je také opožděná sluchová diferenciací fonémů a jejich zkreslování (Rubištejnová, 1973, in Valenta, 2013).

Vnímání je u jedinců s lehkou mentální retardací pomalejší. Obtížněji si vybírají z větší nabídky objektů, trpí nepozorností. Jejich vnímání je zjednodušené. Nedostatečně rozlišují počítky a vjemy. **Představy** mají charakter nejasnosti, nepřesnosti, útržkovitosti a neúplnosti (Müller a kol., 2001).

Zprostředkované poznání (myšlení a řeč)

Myšlení

Porušené poznávací činnosti mají vliv na rozvoj myšlení. Mentálně retardované dítě má omezenou schopnost abstrakce a zobecňování. Nedostatek v zobecňování se projevuje tím, že si děti nedovedou osvojit pravidla a obecné pojmy. Snaží se naučit tato pravidla mechanicky, nechápou jejich význam. Chudé myšlení jedinců se omezuje na konkrétní souvislosti mezi předměty. Další zvláštností je nesoustavnost myšlení, která se vyskytuje

především u dětí, které se rychle unaví. U nesoustavnosti dítě ztratí myšlenkovou souvislost a začne mluvit o něčem jiném. Dalším závažným nedostatkem je slabá řídicí úloha myšlení. U tohoto nedostatku si dítě nepromyslí své jednání a nepředvídá jeho důsledek. Je spojen s tzv. nekritičností myšlení – nepochybují o správnosti poznatků nebo výroků. Mají problémy s časovou, logickou posloupností a s organizací času. Dětem s mentální retardací chybí vyšší sekvenční myšlení, které jim umožňuje koordinovat, řadit, provádět a dokončovat jednotlivé činnosti (Švarcová, 2011).

Komunikace a řeč

Komunikace a řeč je často u těchto jedinců narušena. V oblasti řeči je vývoj omezen a vzhledem k normě opožděn. Největší nedostatky nacházíme v rozvoji fonemického sluchu a artikulaci. Typická je malá slovní zásoba, používání jednoduchých vět, nesprávné používání gramatiky, agramatismy a vypouštění části vět. Většinou jsou poznamenány všechny jazykové roviny. Nejčastější narušenou komunikační schopností je dyslálie.

Paměť

Osoby s mentálním postižením si osvojují nové poznatky pomalu, často až po mnohonásobném opakování. To, co se naučí, rychle zapomínají, uložené informace v jejich pamětních stopách jsou nepřesné a často neumí své vědomosti včas uplatnit v praxi. Jejich podmíněné spoje vyhasínají dříve než u intaktní populace. Ke specifickým paměti řadíme také nekvalitní třídění paměťových stop, s tím souvisí mechanická paměť, ve které se udrží paměťové stopy bez většího třídění a bez ohledu na význam, obsah a důležitost (Kozáková, 2013).

Pozornost

V záměrné, na vůli vázané pozornosti shledáváme nedostatky v nízkém rozsahu sledovaného pole, nestálost a snadnou unavitelnost, sníženou schopnost rozdělit ji na více činností. S nárůstem kvantity výkonu narůstá i počet chyb. Jedinec s MP je schopen udržet záměrnou pozornost mnohem kratší dobu než intaktní jedinec. Po soustředění je důležitá relaxace (Valenta a kol., 2013).

Emoce, vůle, aspirace

Jedinci s mentální retardací jsou emočně nevyspělí. Při kontaktu s nimi musíme vycházet ze správného odhadu emoční zralosti a znalosti mechanismů, kterými se řídí jeho chování. Chování lidí s MR je řízeno dvěma významnými tendencemi – vyhýbáním se všemu neznámému a závislostí na odměně, pochvale a povzbuzení (Švarcová, 2011). Jedinec s mentálním postižením je po emoční stránce méně vybaven schopností ovládat se. Citová otevřenost souvisí s malou řídicí funkcí rozumu. Specifickým rysem ve volných projevech je zvýšená sugestibilita, citová a volní labilita, impulzivnost, agresivita, úzkostnost a pasivita. Přítomna může být i porucha vůle (dysbulie) nebo abulie (nedostatek vůle k zahájení činnosti) (Valenta a kol., 2013).

V aspiraci je typický výkyv na jednu stranu – podhodnocovat se (nižší aspirace) nebo naopak nadhodnocovat se (nereálné aspirace). Krejčířová a Valenta (1997) uvádějí, že většina osob s mentálním postižením není schopna odhadnout své možnosti a podle toho se chovat. Tuto skutečnost musíme zohledňovat nejen v oblasti edukace.

1.2 Poruchy autistického spektra – PAS

1.2.1 Charakteristika poruch autistického spektra

Setkáváme se s termíny **autismus, poruchy autistického spektra, pervazivní vývojové poruchy** (Pervasive Developmental Disorders – PDDs) nebo **autismus**, které označují tuto problematiku. Slovo pervazivní = všepromikající, znamená, že vývoj dítěte je narušen do hloubky a to v mnoho směrech, prostupuje celou osobností. Ve světě se rozšířil termín poruchy autistického spektra, který je považován za výstižnější, protože specifické deficity a abnormní chování jsou považovány spíše za různorodé než za pervazivní (Thorová, 2006).

V minulosti jsme se mohli setkat s pojmy autistická psychóza, časný infantilní autismus, raný dětský autismus či autistické rysy. Slovo autismus je odvozen od řeckého slova *autos*, které znamená „sám“ a přípona – *ismus*, označuje stav (Vocilka, 1996, in Pastieriková, 2013). Pojem autismus poprvé použil švýcarský psychiatr Eugen Bleuler v roce 1911. Leo Kanner ve své vědecké publikaci z r. 1943 popisuje děti s autismem jako extrémně osamělé a uzavřené ve svém vlastním světě. Zajímají se spíše o věci než o lidi, nereagují na

volání svého jména a nerušeně pokračují ve své činnosti. Pokud chce osoba na sebe upoutat pozornost, musí sebrat objekt, s nímž si dítě hraje. Neobjeví se vztek na osobu, která to udělala, naopak na konkrétní část těla, která narušila jeho činnost. Na danou osobu se nepodívají ani nepromluví, vyhýbají se očnímu kontaktu. (Kanner, 1972, in Thorová, 2006).

Hans Asperger se ve své disertační práci zabýval čtyřmi chlapci s autistickou psychopatií. Věnoval se jejich chování. Příčinu syndromu považoval za poruchu osobnosti. Chlapci měli potíže v sociálním chování, zvláštnosti v komunikaci při bohaté řeči, vysokou míru intelektu, motorickou neobratnost, ulpívavé a vyhraněné zájmy. Svou práci Asperger publikoval v r. 1944, ale na úspěch musel počkat až do 90. let 20. století. Termín autistická psychopatie byl nahrazen termínem Aspergerův syndrom, který použila v r. 1981 lékařka Lorna Wingová (Thorová, 2006, in Pastieriková, 2013).

Oficiálně potvrdil diagnózu pervazivní vývojové poruchy americký diagnostický manuál DSM-III z roku 1980.

Našemu životu dává smysl komunikace s jinými lidmi, jsme schopni rozumět jejich chování, zacházet s předměty, orientovat se v situacích, všechny tyto oblasti a další jiné jsou u osob s autismem narušené. Mají problémy ve vývoji komunikace, sociálního porozumění a imaginaci, mají těžkosti pochopit, co slyší, vidí (Peeters, 1998).

V MKN – 10 nalezneme pojem pervazivní vývojové poruchy. „*Skupina těchto poruch je charakterizována kvalitativním porušením reciproční sociální interakce na úrovni komunikace a omezeným, stereotypním a opakujícím se souborem zájmů a činností. Tyto kvalitativní abnormality jsou pervazivním rysem chování jedince v každé situaci*“ (MKN - 10, 2014, s. 248).

Autismus je celoživotní postižení, které se projevuje nejpozději do tří let věku, nejvíce ho vnímáme v oblasti komunikačních a sociálních kompetencí. Typická je porucha sociálního porozumění, mezilidských vztahů, komunikace a stereotypní chování (Mühlpachr, 2004).

V pedagogickém slovníku nalezneme definici autismu jako „*vývojovou poruchu, která se projevuje neschopností komunikovat a navazovat kontakty s okolím. Postižený vyjadřuje svá přání a potřeby s těžkostmi a nechápe, že mu ostatní nerozumějí. Uzavírá se do vlastního světa a projevuje se jako extrémně osamělá bytost*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 21-22).

Etiologie autismu je velmi nejasná a není doposud známa. Většina odborných názorů se shoduje, že příčina autismu bude s největší pravděpodobností multifaktoriální. Uvedeme si zde názory několika autorů.

Současné pojetí směřuje k pojímání autismu jako o **důsledku geneticky podmíněné změny v mozgovém vývoji** (Acosta, 2003, in Thorová, 2006). Tato porucha je považována za vrozenou. Specifické projevy nejsou způsobeny nesprávným výchovným vedením. Je to neurovývojová porucha na neurobiologickém podkladě. Problémy dítěte vyvěrají z obtíží s příjmem a zpracováním informací. Není narušeno jedno místo v mozku, ale je zde přítomná spíše porucha komunikačních a integračních funkcí v mozku. Předpokládáme, že pokud existují různé projevy, bude existovat i variabilnost v příčinách. Významnou roli zde hrají i genetické příčiny. Specifické geny tvoří predispozici ke vzniku autismu, která v kombinaci s jinými vlivy určuje vznik, ale i závažnost poruchy (Thorová, 2006).

Dle Gillberga a Peeterse (2008) je u mnoha případů příčinou **poškození mozku** v období prenatálním, perinatálním a postnatálním. Matky autistických dětí měly obtíže v těhotenství, které vytvořily špatné prostředí pro optimálně se vyvíjející mozek. Také u dětí, které prodělaly nějaké infekční onemocnění, existuje zvýšené riziko vzniku autismu.

Wakefield (1998) došel k závěru, že **důsledkem očkování** (trojkombinace zarděnky, spalničky, příušnice) dojde k zánětu tlustého a tenkého střeva. Toxiny se dostanou do krve a poškodí mozek tak, že vzniká autismu. Hypotéza se nikdy nepotvrdila (Wakefield, 1998, in Thorová, 2006). Stejskalová (2010) upozorňuje na vyšší riziko výskytu PAS u extrémně nezralých novorozenců (Stejskalová, 2010, in Pastieriková, 2013). Mezi **další příčiny** autismu řadí Hoffman (2008) prostředí (např. olovo, rtuť), stravu (nedostatek vápníku, hořčíku, železa apod.), metabolické obtíže, narušení funkce štítné žlázy, střevní onemocnění (propustnost střev, přebytek kvasinek apod.), alergie a imunologické aberace (infekce, očkování apod.) (Hoffman, 2008, in Pastieriková, 2013).

V MKN - 10 najdeme pervazivní vývojové poruchy pod kódem F 84, dodatkovým kódem označujeme druh autismu. Najdeme zde dětský autismus, atypický autismus, Rettův syndrom, Aspergerův syndrom, jinou dezintegrační poruchu, hyperaktivní poruchu sdruženou s mentální retardací a stereotypními pohyby; jiné poruchy psychického vývoje a neurčená porucha psychického vývoje (MKN - 10, 2014).

Atypický autismus se odlišuje od dětského autismu tím, že nastupuje později (po dosažení třetího roku života) nebo schází některý znak triády (Valenta a kol., 2013). Thorová (2006) uvádí, že tento termín je zastřešujícím pojmem pro část osob, pro který by se hodil nejasný diagnostický výrok autistické rysy nebo sklony. Tento druh autismu je velmi heterogenní diagnostická jednotka. U dítěte najdeme řadu specifických sociálních, emocionálních a behaviorálních projevů, které se shodují s potížemi u lidí s autismem. Atypický autismus nemá stanoveny hranice ani klinický obraz. Typické jsou potíže v navazování vztahů s vrstevníky a přecitlivělost na vnější podněty. Sociální oblast je méně narušena než u klasického autismu (Volkmar, 1997, in Thorová, 2006).

Vzhledem k chybějící definici **autistických rysů** není jasné, zda jsou synonymem pro symptomy poruch autistického spektra nebo pro označení projevů dětí, jejichž chování neodpovídá diagnostickým kritériím žádné z poruch autistického spektra. V žádném případě nejsou diagnózou, i když se v České republice těší velké oblibě. Nejvíce se setkáváme s diagnózou autistické rysy nebo autistické rysy s mentální retardací jako označení pro děti, jejichž správná diagnóza by měla znít atypický autismus anebo dětský autismus a mentální retardace. Velkým negativem je, že slovo rysy dává falešné zdání menší závažnosti poruchy, rodiče těchto dětí pak nemají oporu v legislativě, v poradenských, sociálních a vzdělávacích službách, i když ji potřebují (Thorová, 2006).

1.2.2 Specifika u osob s poruchami autistického spektra

V 70. letech 20. století vymezila britská lékařka Lorna Wingová problémové oblasti, které jsou klíčové pro diagnózu, nazvala je triádou poškození. Patří sem obtíže v sociálním chování, komunikaci a představitosti.

Sociální interakce a sociální chování

Sociální chování pozorujeme na dětech už od prvních týdnů života – úsměv, broukání, oční kontakt. Podle Thorové (2006) se hloubka poruchy sociální interakce u jednotlivých dětí s PAS liší. Můžeme říci, že sociální intelekt bude vždy vůči mentálním schopnostem jedince s PAS v hlubokém deficitu. V sociálním chování najdeme dva extrémní protipóly. Pól osamělý, kdy se dítě v sociálním kontaktu odvrací, stahuje se, zakrývá si oči nebo uši, hučí, třepe rukama nebo manipuluje s předmětem. Opačným pólem je pól extrémní, snaží se navázat sociální kontakt všude, s každým, nemá sociální normu, dotýká se lidí a dokáže jim

dlouho vyprávět o různých věcech. Typické sociální chování je různorodé a může odpovídat více kategoriím. Lorna Wingová (1979) popsala tři typy sociálních interakcí u lidí s PAS – typ osamělý, pasivní, aktivní – zvláštní. V r. 1996 přidala typ formální. Toto rozlišení je používáno. Převažující typ sociální integrace se ukáže většinou až v dospělém věku. **Typ aktivní – zvláštní** má tyto typické projevy:

- přílišná bezprostřednost
- dotýkání, hlazení, líbání, nedodržování intimní vzdálenosti, nepřiměřenost sociálního kontaktu
- přehnaná mimika, gestikulace
- řečové, myšlenkové perseverace týkajících se vlastních zájmů
- obliba jednoduchých rituálů (pozdrav, apod.)
- obtížné chápání pravidel chování
- potíže v chápání sociálních situací
- ulpívavý oční kontakt nebo kontakt bez komunikační funkce

Lidé s PAS mají zájem o sociální kontakt, často ho ale nejsou schopni přiměřeně navázat. Nepředvídatelnost dění vyvolává v dítěti úzkost, pocit chaosu. Pro mnohé lidi s PAS je sociální chování ostatních lidí nečitelné, nevypočitatelné nebo ohrožující (Thorová, 2006).

„Specifický kognitivní styl, ke kterému připívá doslovné a přesné chápání instrukcí a situací, rigidita myšlení, egocentrismus s omezenou schopností empatie, malá nebo žádná schopnost porozumět metakomunikaci a neschopnost zobecňovat, lidem s PAS neumožňuje chápat jemnost a komplexitu sociálních vztahů a situací“ (Thorová, 2006, s. 78).

Komunikace

Jedinci s poruchou autistického spektra mají narušenou jak expresivní (vyjadřování), tak receptivní (porozumění) oblast řeči. První opoždění sledujeme u používání gest, mimiky, očního kontaktu a řeči těla. Mnohé děti si osvojí určitá slova, ale nedokážou pochopit význam jazyka ani význam komunikace. Řeč často není primárně poškozena, ale spíše schopnost pochopit význam jazyka pro komunikaci. Řeč má tendenci být formální, doslovná a přednes bývá monotónní s nezvyklou výškou a hlasitostí. Děti s PAS často chybně používají osobní zájmena (Gillberg, Peeters, 2008).

Poruchy autistického spektra jsou poruchami komunikace. Opožděný vývoj řeči je jedna z prvních příčin, která rodiče znepokojuje. Asi polovina dětí s PAS si nikdy neosvojí

řeč na takové úrovni, aby splnila komunikační funkci. Zaznamenáváme u nich řeč s mnoha abnormalitami, které se projevují na úrovni exprese, recepce, ale i na úrovni verbální a neverbální. U dítěte se řeč vůbec nemusí vyvinout nebo vymizí anebo naopak jedinec může mluvit bez přestání s bohatou slovní zásobou. Smysl řeči mu avšak uniká. Nechápe, k čemu řeč a komunikace slouží (Thorová, 2006).

Mezi typické projevy u dětí schopných verbální produkce patří – echolálie, neologismy, idiosynkrazie. Narušena je pragmatická rovina řeči, zvuková stránka řeči, sémantika, syntax, gramatika a také prozodie (Pastieriková, 2013).

Představivost, zájmy, hra

U většiny lidí s PAS pozorujeme omezený repertoár vzorů chování a zájmů. Často se po velmi dlouhou dobu zabývají stejnou činností (Gillberg, Peeters 2008).

Narušení představivosti způsobuje, že se u dítěte nerozvíjí hra; jedinec upřednostňuje činnosti a aktivity, které preferují malé děti; vyhledává předvídatelnost a upíná se na jednoduché stereotypní činnosti. Některé děti **jednoduše zachází s předměty** – roztácejí je, houpají, mávají, házejí, bouchají apod. O úroveň výše mohou mít spojeny **stereotypní činnosti se vztahovými prvky** – třídění, řazení, seskupování podle určitého klíče. Nápadné mohou být i **pohybové stereotypy** – zraková stimulace (prohlížení prstů), vestibulokochleární stimulace (kývání, točení) nebo doteková stimulace (např. bouchání do hlavy). V oblasti zájmů je typické lpění, stereotypie a repetitivnost (Thorová, 2006). Stereotypy a rituály jsou často jedinou možností, jak ovládat strach a úzkost z neznámé situace nebo prostředí. Pomáhají jim tento „náš“ pro ně složitý svět chápat (Pastieriková, 2013).

Kromě výše uvedené „triády“ specifických projevů, patří k jedincům s PAS také **nespecifické symptomy**, kam řadíme například narušenou motorickou koordinaci nebo citlivost na některé zvuky, barvy, dotyky či bolest (Pastieriková, 2013).

1.3 Apertův syndrom

1.3.1 Charakteristika Apertova syndromu

Tělesné postižení je podle Bendové (2005, s. 82) definováno jako „*vada pohybového a nosného ústrojí (tj. kostí, kloubů, šlach a svalů a cévního zásobení), jakož i poškození nebo poruchy nervového ústrojí (jestliže se projevuje porušenou hybností) včetně vrozených i získaných deformit tvaru těla a končetin*“.

Novosad (2011, s. 85) považuje tělesné postižení za „*dlouhodobý nebo trvalý stav, jenž je charakteristický anatomickou, orgánovou nebo funkční poruchou, kterou již nelze veškerou léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň významně zmírnit. Takový stav znamená postižení některé či více oblastí obvyklého fungování člověka, přináší výraznou redukci jeho reálných možností i životních šancí, omezuje jeho průceschopnost a negativně zasahuje do mnoha stránek kvality jeho života*“.

První popis **Apertova syndromu** se datuje do roku 1583. Až v r. 1906 navrhl francouzský lékař Eugène Charles Apert nazývat veškeré případy, které mají stejné projevy termínem akrocefalosyndaktylie.

„*Apertův syndrom je autozomálně dominantně dědičné onemocnění, které se vyznačuje různými kraniofaciálními abnormalitami v důsledku předčasného srůstu lebečních kostí*“ (<http://www.apert.estranky.cz/clanky/apertuv-syndrom/obecne-informace/>).

Typickými příznaky Apertova syndromu jsou deformace lebky, obličeje a syndaktilie (srůst prstů) rukou a nohou. Čelo je vysoké a široké, oči jsou v antimongoloidním postavení, nos má sedlovitý nebo orlovitý tvar. Příčinou je pravděpodobně dědičnost a vysoce rizikovým faktorem je vyšší věk rodičů dítěte (Škodová, Jedlička, 2003).

Jiná definice vymezuje Apertův syndrom (akrocefalosyndaktylii, Apert syndrome) jako „*vzácný malformační syndrom, který je charakterizován triádou symptomů: progresivní kostní a kožní syndaktylii, hypoplazií střední části obličeje a kraniosynostózou*“ (<http://www.apert.estranky.cz/clanky/apertuv-syndrom/obecne-informace/>).

Lebeční švy jsou u dítěte s Apertovým syndromem předčasně zkosnatělé a brání dalšímu růstu mozku, což způsobuje i zvýšený nitrolební tlak. Tento stav označujeme jako **kraniosynostózu**.

Lebka je deformovaná, čelo je vysoké a vyčnívá. V oblasti střední části obličeje dochází k **hypoplazii** (prohloubení, nevyvinutí), která je charakterizována tím, že horní a dolní třetina obličeje roste normální rychlostí, střední část roste pomaleji, což má za následek zřetelné prohloubení v obličeji. Lze využít i chirurgického zákroku, který se realizuje po ukončeném období největšího růstu a může být opakován.

Syndaktylie neboli vrozený srůst prstů na dolních a horních končetinách s lebečně – obličejovými abnormality odlišují Apertův syndrom od ostatních syndromů. Ohebnost je u syndaktylie většinou nemožná až po první část prstů. Palec může být srostlý s ostatními prsty nebo může být volný. Opět je možný operační zákrok u horních i dolních končetin. Na dolních končetinách je doporučována jen v případě narušení chůze (<http://www.apert.estranky.cz/clanky/apertuv-syndrom/obecne-informace>).

Výskyt tohoto syndromu je velmi vzácný a připadá na 1 dítě z 200 000 novorozenců. Onemocnění je dědičné, jedná se o autozomálně dominantní způsob dědičnosti. To znamená, že jedinec s Apertovým syndromem má 50 % šanci, že předá tuto anomálii svému dítěti. Apertův syndrom vzniká mutací genu který je zodpovědný za správný vývoj a funkci pojiva. Rizikovým faktorem vzniku mutace je věk otce nad 30 let (Škrabánková, 2016). Tento genetický syndrom je vyvolán změnou jediného písmene genetického kódu v genu FGFR2. Onemocnění se zřídka přenáší mezi generacemi, protože lidé s Apertovým syndromem mají děti jen výjimečně. Dítě je počato po oplození vajíčka spermií, přičemž došlo ve varlatech otce k záměně písmene genetického kódu. Tyto záměny jsou ale poměrně vzácné. Britský genetik A. Wilkie vycházel se skutečnosti, že riziko narození dítěte s Apertovým syndromem roste se stářím otce a asi před čtyřmi lety zformuloval teorii sobeckých spermií. Podle teorie sobeckých spermií se buňky náhodně postižené mutací dostávají do výhody oproti buňkám nenarušeným a intenzivně se množí. Pravděpodobnost vzniku spermie se „sobeckou“ záměnou písmene genetického kódu prudce roste (Petr, 2007).

1.3.2 Specifika a symptomy u osob s Apertovým syndromem

Mezi základní rysy Apertova syndromu patří předčasný růst lebečních kostí (kraniosynostóza), nedostatečné vyvinutí střední části obličeje (hypoplazie střední části obličeje) a vrožený srůst prstů horních a dolních končetin (syndaktylie).

U jedinců s Apertovým syndromem se můžeme setkat s mnoha dalšími příznaky v různých oblastech.

V oblasti **kosterní soustavy** se může vyskytovat anomálie obratlů, ankylóza velkých kloubů (vazivové či kostní spojení způsobuje ztrátu pohyblivosti v kloubu), omezená hybnost v kloubech, zkrácení nebo anomálie pažní kosti, taktéž sloučení karpálních i tarzálních kůstek. Na prstech horních i dolních končetin je pozorovatelná brachydaktylie – abnormálně krátké prsty. Dále kožní i kostní syndaktylie či polydaktylie, s tím souvisí i anomálie nehtů.

U **dýchací soustavy** se mohou objevit potíže s obstrukcí (neprůchodností) dýchacích cest, zmenšení velikosti nosohltanu, anomálie horních a dolních dýchacích cest, anomálie průdušnice a vpádlý kořen nosu. Z uvedených důvodů často kojenci dýchají ústy a mají potíže při krmení (Šmakalová, 2011).

V **dutině ústní** je často výrazná dolní čelist. Může být přítomno gotické patro, rozštěp měkkého patra a uvuly, nedostatečná koordinace jazyka, anomálie zubů a čelistního postavení, zkřížený nebo otevřený skus (Šmakalová, 2011). Tvrdé patro je vysoké a úzké, rozštěp patra je přítomen asi ve 30 % případů. Mohou mít i převodní poruchu sluchu a poruchu řeči. (Škodová, Jedlička, 2003). V oblasti **sluchového ústrojí** je možný výskyt vrožené nedoslýchavosti, chronických zánětů středouší, anomálie ve srůstu středouší a malformace nízko posazených ušních boltců.

Bývají přítomny **poruchy zraku** – strabismus, nystagmus, šedý zákal, atrofie očního nervu a změny na sítnici. Oči jsou v antimongoloidním postavení a vystupují z oka očnice.

U Apertova syndromu je také výskyt nejrůznějších **vývojových vad** vnitřních orgánů - plic, srdce, trávicí trakt apod. Jejich inteligence může být normální nebo může být přítomna mentální retardace různého stupně (Škrabánková, 2016).

2. Plavání

Plavání je pohybovou aktivitou, kterou lze vykonávat od raného mládí až po úplné stáří. Skutečné plavecké vzdělávání však začíná až v předškolním věku. Může pokračovat celý život a člověk se v něm může stále zdokonalovat pro svůj prospěch a prožitek.

Můžeme využívat vodní prostředí pro podporu zdraví, udržení pohyblivosti, svalové síly a tělesné zdatnosti. Cvičení ve vodě budou pro náš pohybový aparát šetrnější než cvičení na suchu. Díky působení odporu vodního prostředí bude také mnohem intenzivnější (Čechovská, Miler, 2008).

Miklánková (2007) uvádí, že je plavání vhodnou aktivitou, která má velký vliv na fyzický rozvoj, formování pozitivních charakterových vlastností a upevňování zdraví. Plavání můžeme tedy považovat za jednu z neúčinnějších aktivit.

Dle Bělkové – Preislerové (1988) je plavání součástí různých léčebných procedur. Pokouší se navracet osoby po úraze nebo po onemocnění do života a do pracovního procesu. Díky jeho regeneračním, kompenzačním a rehabilitačním účinkům je jedním z nejdůležitějších a nejširších uplatnění v soustavě tělesných cvičení.

Plavání můžeme chápat ve více významech. **V nejužším slova smyslu** chápeme plavání jako pohyb člověka ve vodě, který je realizován pomocí pohybů končetin a trupu z daného místa na určitou vzdálenost. Jedná se o plaveckou lokomoci (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003, in Čechovská, Jurák, Pokorná, 2012). **V nejširším slova smyslu** plavání obsahuje různorodé pohybové aktivity ve vodě – na hladině, pod ní, v rozmanitých polohách, při vznášení nebo s kontaktem s pevnou oporou (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, in Čechovská, Jurák, Pokorná, 2012).

Plavání můžeme také chápat ve smyslu **plavecké gramotnosti**, v dovednosti bezpečně zvládnout vodní prostředí a tuto dovednost využívat po celou dobu svého života (Čechovská, Miler, 2008, in Čechovská, Jurák, Pokorná, 2012).

Z motorického hlediska charakterizujeme plavání jako relativně malý komplex cyklicky se opakujících pohybových dovedností ve vodním prostředí s malou variabilitou a značnou automatizací (Pokorná, Felgrová, Smolík, 2001).

2.1 Význam plavání

Největší význam plavání shledáváme v hledisku výchovném a zdravotním.

2.1.1 Výchovný význam

Výchovný význam můžeme rozdělit do dvou kategorií:

- a) **Dítě a kolektiv** – Kolektiv má zde motivační charakter a působí jako významný socializační faktor.
- b) **Dítě jako jedinec** – Jelikož se dítě nakonec učí plavat samo, musí překonávat určité zábrany a nepříjemné pocity. Projevují se zde morální a volní vlastnosti jedince. Děti nemusí mít již zpočátku pozitivní vztah k vodnímu prostředí a můžou se u nich projevovat pocity strachu nebo úzkosti. Tyto stavy narušují schopnost koordinace pohybů z důvodu blokace centrální nervové soustavy. Projevuje se to ve výuce plavání tak, že dítě není schopno naučit se nové pohybové dovednosti. Pedagogové se musí snažit tyto stavy odbourat (Lukášek, Keberlová, 2011).

U výchovného vlivu se především projevuje osobnost pedagoga a jeho morální hodnoty. Žáky je třeba vést k osobní hygieně, ke správnému chování nejen ve vodním prostředí ale i mimo něj. Důležité je odstranění strachu a obav. Tím rozvíjíme sebevědomí a radost z pohybu ve vodě. Snažíme se překonávat překážky, což vyžaduje odvahu, vůli a koncentraci pozornosti. Žáci si vštěpují důležitý význam disciplinovanosti, organizace, ale uvědomují si i potřebu vzájemné spolupráce a pomoci. Pro žáky je důležitým předpokladem získání sebekontroly a objektivního odhadu vlastní plavecké dovednosti (Hoch a kol., 1983).

Dle Motyčky (2001) je nutné překonávat pocity strachu, chladu, únavy a bolesti ve svalech. Důležité je posílení sebedůvěry, odvahy a duchapřítomnosti.

2.1.2 Zdravotní význam

Plavání má velmi vysokou zdravotní účinnost a spočívá ve všestranném působení plavecké výuky na organismus plavce. Je podmíněn také hygienickým prostředím. Pozitivní funkční změny v organismu podporují zdraví a zvyšují tělesnou zdatnost (Juřina, 1978).

Obzvláště pozitivně ovlivňují:

- Termoregulační schopnosti, plavání napomáhá otužování organismu. Dochází ke zvyšování odolnosti vůči teplotním změnám a infekcím.
- V plavání rovnoměrně zatěžujeme velké svalové skupiny. Tím se zlepšuje prokrvení tkání. Svalový pohyb nám umožňuje a podporuje růst svalů do délky a správné svalové napětí a uvolňování.
- Hydrostatický tlak odlehčuje celému pohybovému ústrojí, tím umožňuje provádět tuto činnost i lidem s omezenou hybností. Velký rozsah pohybů končetin příznivě působí na rozvoj pohyblivosti kloubů.
- Plavání působí pozitivně na rozvoj dýchacího ústrojí.
- Stimuluje činnost vegetativních orgánů, především srdce a plic. Vede ke zdokonalení či udržení fyzické kondice.
- Plavání můžeme zařadit mezi důležitou součást mentální hygieny člověka. Působí příjemným a uklidňujícím pocitem (Bělková – Preislerová, 1988).
- Dle Mikláňkové (2007) je plavání významným socializačním faktorem. Je zde také důležitý faktor prevence ztráty života.

Kontakt s vodou by člověku měl přinášet potěšení. Je důležité, zda si kontakt spojíme s pocitem bezpečí a radosti nebo budeme úzkostní a plní obav. Plavání působí blahodárně na tělo i duši. Má relaxační účinek a upevňuje zdraví (Pédroletti, 2007).

2.2 Kontraindikace plavání

Plavecká lokomoce a cvičení ve vodním prostředí je vhodné pro většinu zdravých lidí. Není vhodný pro jedince, kterým tuto aktivitu nedoporučil lékař.

Mezi nejčastější kontraindikace pohybových činností ve vodě se uvádí: alergie na chlor, kožní infekce, horečka, nakažlivá onemocnění, epilepsie, gynekologické problémy a onemocnění ledvin a močových cest. Chemicky upravovaná voda je nevhodná pro osoby, které mají na těle kožní infekci a otevřenou nebo nezhojenou ránu. U lupénky, ekzémů anebo kopřivky může chemicky upravená voda stav nemocné kůže zhoršit.

Pokud jsou zdravotní potíže pod kontrolou lékaře, který indikaci přiměřeného pohybu ve vodě doporučuje, je nutné, aby byl instruktor plavání poučen o charakteru a podstatě

zdravotních problémů jedince. Je nezbytné, aby program i způsob zátěže individuálně přizpůsobil. Pro názorný příklad si uvedeme klienta s kompenzovanou epilepsií, kdy je nutné dbát na pokyny lékaře a zaručit poučený dozor, který by zvládl i eventuální záchvatovitý stav (Čechovská, Jurák, Pokorná, 2012).

Bělková - Preislerová (1994) uvádí následující kontraindikace pro pohyb ve vodě: infekční choroby v akutním stádiu – teplota, chronické ušní onemocnění, zánět očních spojivek, chronický zánět nosních dutin, alergie na chlor a vodu, kožní nemoci, ekzémy, otevřené rány, gynekologické problémy, onemocnění močového měchýře, zánět kostí v akutním stádiu, těžké vady srdce a mimořádně nízký nebo vysoký krevní tlak a dále dle doporučení lékaře.

2.3 Zdravotní plavání

Zdravotní plavání je relativně nový pojem. Obsahově se často překrývá například s rehabilitačním nebo léčebným plaváním. Může být součástí rehabilitace, kterou nenahrazuje, ale doplňuje a podporuje ji. Zdravotní plavání využívá plaveckých dovedností, pohybu pomocí plaveckých technik a modifikací záběrových pohybů. Používají se plavecké pomůcky. Je určeno jak pro intaktní populaci, tak pro osoby se specifickými potřebami. U osob se specifickými potřebami je podstatná i spolupráce s lékařem, abychom dosáhli pozitivního efektu v oblasti podpory zdraví. Klíčová je bezpečnost provádění aktivit ve vodě.

Za předpokladu, pokud nejsou tyto osoby integrovatelné do běžných programů, řeší zdravotní plavání jak oblast plavecké výuky, tak oblast sportovního i aplikovaného plavání. Plaveckou gramotnost řeší specifickými přístupy. Snaží se porozumět didaktice plavání i zdravotnímu problému.

(http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1_1__vymezeni_zdravotniho_plavan.pdf).

Dle Čechovské a Milera (2008) jsou obsahem zdravotního plavání aktivity, které jsou zaměřeny na udržení zdraví, korekci řady oslabení. Tyto aktivity jsou také zaměřeny a určeny osobám se zdravotním postižením.

Obsahem je běžná plavecká lokomoce, modifikace plaveckých technik prsa, kraul, znak a prvky plaveckého způsobu motýlek. Mimo plavecké lokomoce se také uplatňují cviky ve vodě i na suchu. Hlavní funkcí těchto cvičení je protahování, posilování, rozvíjení pohyblivosti kloubů, cvičení napomáhající udržení nebo rozvoji kondice a cvičení s kompenzačními účinky. Zdravotní plavání chápeme jako celoživotní, vhodnou nabídku

zdravotně orientovaných pohybových aktivit pro každého (http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-1__vymezeni_zdravotniho_plavan.pdf).

Ve zdravotním plavání vycházíme z možností daného jedince, které mohou být minimální. Snažíme se, aby byla pohybová aktivita ve vodě stejná jako u intaktní populace. To je základní filozofií práce s jedinci se zdravotním oslabením nebo postižením.

Zahrnují se prvky zatěžování ve vodě, modifikované plavecké způsoby a činnosti, které jsou zjednodušeny užíváním vhodných nadlehčovacích pomůcek. Klíčovým hlediskem je kvalita a přesnost provedení určitých cvičení tak, aby splnila funkci nápravného, korekčního nebo formujícího prostředku. Je nutné naučit plavecké dovednosti dle daných zásad a pravidel, abychom je mohli využívat bez rizik zhoršení zdravotního stavu (Čechovská, Miler 2008).

2.4 Rehabilitační plavání

Správné držení těla, kompenzace dysbalancí posilováním a protahováním příslušných svalových partií a nácvik pravidelného dýchání jsou části, kterými se zabývá rehabilitační plavání. Pro účely rehabilitačního plavání využíváme téměř všechny závodní i nezávodní plavecké způsoby a prostředky. Řadíme sem plavecký způsob prsa, kraul, znak a jejich prvky.

U plaveckého způsobu prsa zdůrazňujeme prodlouženou splývavou fází, která účinně protahuje páteř, dále správně provedený rytmus pohybu a pravidelné dýchání s výdechy.

Vodorovnou polohu a záběr paží v maximálním rozsahu s nepřetržitou prací nohou vyžadujeme u plaveckého způsobu kraul. Rotační pohyb protahuje páteř. Plavání plaveckým způsobem kraul s pravidelným dýcháním má vliv na kondiční hodnotu. Při skolióze je doporučováno symetrické dýchání na obě strany. Kraulový kop je nejvhodnějším způsobem k procvičení hlezenního kloubu a plosky nohou při ploché noze. Je také vhodný pro rehabilitaci oslabení kyčelního kloubu z důvodu posílení hýžd'ového svalstva (Bělková – Preislerová, 1994).

Z hlediska přímivých a vyrovnávacích účinků se jeví jako nejvhodnější plavecký způsob znak a jeho různorodé obměny. Protahujeme a posilujeme jak prsní, tak zádové svalstvo. Důležitým předpokladem korekce je zachování vodorovné polohy s hlavou v prodloužení těla. Znak, se současným záběrem paží a prsového kopem, při kterém se záběry horních a dolních končetin střídají, je vhodným korekčním prostředkem. Dále můžeme využít plavání naznak se současnými záběry paží a střídavým kraulovým pohybem nohou -

kraulovým kopem. Dalším cvičením je tzv. rozložený znak – kraulový kop, střídavé záběry paží, ale samostatně. Dochází k tomu, že jedna ruka zůstává v průběhu činnosti druhé ve splývavé poloze. Obě paže se v poloze setkávají a jsou ve výdrži.

Součástí rehabilitačního plavání je i dechové cvičení. Pauzy mezi cviky doplňujeme opakovanými a pravidelnými výdechy ústy i nosem do vody. Činnosti ve vodě můžeme doplnit účelnými rehabilitačními cviky, kdy je optimální hloubka vody po pás nebo po prsa. Provádíme je ve stoje na dně nebo v hlubší vodě ve vodorovné poloze v závěsu za žlábek stěny (Bělková – Preislerová, 1994).

2.5 Halliwickova metoda plavání

Halliwickova metoda je formou aktivní vodní terapie, která využívá jedinečných vlastností vodního prostředí. Mezi vlastnosti patří tlak, vztlak, nestálost prostředí apod. (Saulová, 2007, in Pacholík, Vlčková, Blahutková, 2009). Autorem této metody je James McMillan.

V České republice není tato metoda příliš rozšířena. Metoda je personálně náročná a je založená na práci dvojic. S každým plavcem pracuje jeden asistent, kterým může být po zaškolení i rodič nebo dobrovolník.

Tato metoda je primárně určena pro plavání osob s postižením. Můžeme ji využít všude tam, kde se vyskytnou problémy s pobytem či pohybem ve vodě. Využíváme ji také při stavech úzkosti z vodního prostředí, při prvním seznámení s vodou, plavání seniorů nebo plavání v rehabilitačních zařízeních.

Vše závisí na vlastním rozhodnutí plavce. V případě, že se cítí připraven spolupracovat, zahájí sám prostřednictvím jednoduchých pohybů a pokynů spolupráci.

Osoby s postižením vyžadují specifický přístup se zřetelem na individuální potřeby. Nelze je vyučovat stejnými metodami, prostředky, postupy jako u běžné populace (Pacholík, Vlčková, Blahutková, 2009).

Základní principy

Princip „one – to one“

Základem tohoto principu je práce jednoho asistenta s jedním plavcem. Každý jedinec se nazývá plavcem bez ohledu na skutečnost, zda umí plavat nebo ne. V počáteční fázi plavání je pro plavce velmi důležitý pocit jistoty. Plavecká výuka dle Halliwickovy metody si klade za cíl vychovat plavce, kteří jsou schopni samostatného a radostného pohybu bez velkého důrazu na kvalitu plaveckého způsobu a rychlosti. Často se pracuje ve skupinkách, kde plavci nejsou na stejné úrovni. Činnosti modifikujeme, aby byl zachován charakter skupinové práce, ale dbáme na individuální možnosti a schopnosti plavce.

Princip „face – to face“

Snažíme se o neustálý vizuální kontakt, který prohlubuje a upevňuje vztah plavec – asistent. Pohledem do očí upoutáme plavcovu pozornost a odpoutáme ji od vodní plochy a jiných rušivých objektů. Důležitá je i komunikace slovní. Informujeme o činnostech, poskytujeme zpětnou vazbu, ale komunikujeme i běžnou mezilidskou komunikací.

Při výuce nejsou používány žádné pomůcky, které by plavci pomáhaly nebo jej nadnášely. Je zde pocit větší bezpečnosti a důvěry v aktivní pomoc a záchranu oproti pasivní opoře plovací pomůcky (Pacholík, Vlčková, Blahutková, 2009).

Filozofie Halliwickovy metody plavání popisují Pacholík, Vlčková, Blahutková (2009) následovně:

Radost z vody – Snažíme se vybudovat pozitivní vztah k vodě. Je to důležitý faktor pro úspěšné zvládnutí plavecké výuky. Cílem je spontánně, radostně a samostatně se pohybující člověk ve vodě, který vyhledává vodní aktivity a nečiní mu problém se do nich zapojit.

Instruktoři, nikoli pomůcky – Pomoc plavcům poskytují školení instruktoři, nikoli plavecké pomůcky.

Používáme křestní jména, nikoli příjmení – Tento bod má dvě roviny. První rovina je založená na partnerském vztahu plavce a asistenta, oba jsou si rovni. Druhá rovina se opírá o budování pozitivního vztahu, důvěry a příznivého klimatu ve skupině. Vztahy by měly být spíše osobní, než ryze profesionální.

Individuální tempo – Metoda přistupuje k plavci individuálním přístupem. Bereme ohled na jeho možnosti rozvoje schopností a dovedností.

Důraz na schopnosti, nikoli na handicap – Vycházíme ze schopností a možností plavce, nikoliv z jeho omezení.

Hry – Většina aktivit ve vodě se realizuje prostřednictvím hry. Pomocí her si osvojují další dovednosti a rozvíjejí schopnosti v oblasti morální, volní, sociální a komunikační.

Práce ve skupinách – Většina her a činností je založená na skupinové práci. Výhodou je vzájemná pomoc asistentů.

Dobrovolná báze programu – Program pracuje na dobrovolném základu. Všichni pracovníci jsou dobrovolníci.

Pro doplnění uvádíme desetibodový program, který je vodítkem pro asistenty při plavecké výuce. Tento program vychází z logicky na sebe navazujících kroků. Je zde řada bodů, které se překrývají (Saulová, 2007, in Pacholík, Vlčková, Blahutková, 2009). Návaznost činností se zpravidla prolíná v jedné lekci, při jedné činnosti procvičujeme více dovedností. Program představuje podstatnou kostru průběhu plavecké výuky.

- 1) Psychická adaptace
- 2) Uvolnění se a osamostatnění se
- 3) Transverzální rotace
- 4) Sagitální rotace
- 5) Longitudinální rotace
- 6) Kombinované rotace
- 7) Vztlak – důvěra v podporu vody
- 8) Rovnovážná poloha.
- 9) Turbulence
- 10) Základní plavecké pohyby

„Halliwickova metoda plavání je zaměřena na rozvoj osobnosti ve všech sférách života postižených a přispívá k jejich zdraví a kvalitě života. Díky této metodě lze rozvíjet komunikaci, spolupráci, poznávání osobnosti, lze přispívat k výchově osobnosti i k rozvoji jednotlivých motorických dovedností“ (Pacholík, Vlčková, Blahutková, 2009, s. 5).

2.6 Plavání – legislativa a rámcové vzdělávací programy

Plavecká výuka základních škol je v České republice organizovaná od 60. let. Tato systematická činnost téměř odstranila plaveckou ngramotnost žáků ZŠ. Dle České školní inspekce bylo zjištěno, že v r. 2013 se plavecká výuka uskutečňovala v 92, 1 % základních škol.

„Podle § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č.256/2012 Sb., pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně“ (Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách, 2015, s. 3). Škola může i nemusí zařadit výuku plavání do školního vzdělávacího programu. Z důvodu zajištění efektivity výuky se doporučuje zařazení dvou po sobě jdoucích ročníků 1. stupně ZŠ v minimálním rozsahu 20 vyučovacích hodin v jednom ročníku.

Náklady na provoz bazénu hradí škola z příspěvků od zřizovatele. Náklady na dopravu hradí zákonní zástupci (Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách, 2015).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) najdeme vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která je realizovaná ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova najdeme plavání jako součást učiva, která se zařazuje do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Tematicky je plavání v RVP ZV vymezeno následovně:

- základní škola – 1. stupeň: **plavání (základní plavecká výuka)** - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.
- základní škola – 2. stupeň: **plavání** (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti.

V rámcovém učebním plánu v RVP ZV se v oblasti 7.2. Poznámky ke vzdělávacím oblastem v části disponibilní dotace se uvádí, že využití disponibilní časové dotace je plně v kompetenci a odpovědnosti ředitele školy a využití celé disponibilní časové dotace v učebním plánu ŠVP je závazné. Disponibilní časová dotace je určena také k posílení časové dotace tělesné výchovy ve dvou po sobě následujících ročnících 1. stupně, kde probíhá povinná výuka plavání (RVP ZV, 2016).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání základní školy speciální také nalezneme plavání jako součást učiva.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání základní školy speciální – I. díl – vzdělávání žáků se středně těžkým mentálním postižením (dále RVP ZŠS - I. díl) najdeme vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která je realizovaná ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova. Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova najdeme plavání jako součást učiva, která se zařazuje do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Pro 1. stupeň ZŠS je zde uvedeno – pobyt ve vodním prostředí, hygiena plavání; adaptace na vodní prostředí; hry ve vodě; aquagymnastika, plavání (podle podmínek školy). Pro 2. stupeň ZŠS: plavání, prvky zdravotního plavání (podle podmínek školy).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání základní školy speciální – II. díl – vzdělávání žáků s těžkým mentálním postižením a souběžným postižením více vadami (dále RVP ZŠS - II. díl) najdeme vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která je realizovaná ve vzdělávacích oborech Pohybová výchova, Zdravotní tělesná výchova a Rehabilitační tělesná výchova. Ve vzdělávacím oboru Pohybová výchova najdeme plavání jako součást učiva – plavání – adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě; plavání za pomoci různých pomůcek.

Ve vzdělávacím oboru Zdravotní tělesná výchova najdeme plavání jako součást učiva – plavání – hry ve vodě, cvičení ve vodě, plavání za pomoci pomůcek. Ve vzdělávacím oboru Rehabilitační tělesná výchova najdeme plavání jako součást učiva – plavání – adaptace na vodní prostředí; hry ve vodě, plavání za pomoci různých pomůcek (RVP ZŠS, 2008).

3. Adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti

3.1 Adaptace na vodní prostředí

„Adaptace na vodní prostředí je permanentní otevřený proces přizpůsobování se žáků specifickým vlastnostem vody“ (Bělková a kol., 1998, s. 9). Adaptace na vodní prostředí a sžití se s vodou je velmi důležité. U dětí dosahujeme adaptace při hře. Na začátku využíváme jednoduché lokomoce chůzí, klusem, poskoky ve vodě a jejich obměny. Vhodná je voda, která dosahuje začátečníkovi po prsa. Dále využíváme vznášení se v poloze na zádech s využitím anebo bez využití plavecké pomůcky (např. vodní nudle) s různou polohou paží. Můžeme využívat relaxace a zpevnění v lehu na zádech s využitím pomůcek, aktivní uvolnění končetin ve vodě s následným zpevněním. Zařazujeme experimentování s rovnováhou ve vodě – sed na plavecké desce, bez kontaktu se dnem měníme sed na klek a později stoj na desce. Experimentujeme také s vodním prostředím pro rozvoj pocitu vody a záběrových pohybů (pohyby vpřed, vzad a stranou) při sedu na plavecké desce. Při skupinových činnostech využíváme honičky, soutěže, přeběhy, štafety.

Je třeba vystavit jedince bezprostřednímu kontaktu s vodou, aby poznal vztlak a odpor vody. Proto je nevhodné používat nadlehčovací pomůcky. Přiměřená je dopomoc učitele plavání při ztrátě rovnováhy ve vodě a při experimentování s polohou těla (Čechovská, Miler 2008).

Dle Hocha (1978) je první etapou nácviku **seznámení s vodním prostředím**. Důležitý je bezprostřední styk s vodou. Neplavci si zvykají na vodu, oprošťují se od jednotlivých vjemů jako je hustota, teplota, tlak, vztlak a podobně. Společným působením pedagoga v příjemně teplé a čisté vodě, je pro děti nejvhodnějším způsobem seznámení s vodním prostředím hra. Dítě je hrou zaujato natolik, že mu nevádí, dostane-li se mu voda do očí, obličeje nebo se ponoří.

3.2 Základní plavecké dovednosti

„Osvojení si těchto dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Měly by proběhnout vždy, tedy i u dospělých neplavců“ (Čechovská, Miler, 2008, s. 16).

Předpokladem pro nácvik plavecké lokomoce je osvojení základních plaveckých dovedností. Většina didaktických přístupů se shoduje na předpokladech, které jsou nezbytné

pro nácvik konkrétní techniky plavání. Česká didaktika čerpá z německého pojetí. V praxi se dovednosti prolínají a navzájem se podmiňují, v pohybové aktivitě se často spojují (Čechovská, 2003)

Čechovská a Miler (2008) uvádí, že nepanuje jednotnost v názoru na to, kolik plaveckých dovedností musíme zvládnout. Existuje 5 důležitých skupin dovedností:

- **dovednost plaveckého dýchání**
- **vznášení a splývání ve vodě – zaujetí plavecké polohy**
- **pády a skoky do vody**
- **ponoření, potápění – orientace ve vodě**
- **vnímání vodního prostředí a záběrových pohybů – rozvoj pocitu vody**

Za základní plavecké dovednosti považuje Frömel, Novosad, Svozil (1999) v souladu s dalšími autory adaptaci na vodní prostředí, splývání, ponoření obličeje, vydechování do vody, orientaci pod hladinou a potápění.

Dle Miklánkové (2007) lze dle zkušeností doporučit postupné kroky:

- 1) odstranění obav z pohybu ve vodě
- 2) nácvik výdechu do vody
- 3) nácvik ponoření
- 4) nácvik splývání na zádech
- 5) nácvik splývání na břiše
- 6) nácvik skoku do vody vpřed

3.2.1 Plavecké dýchání

Ve vodě dýcháme jinak, než jsme zvyklí. Je tedy důležité osvojit si plavecké dýchání. Vdech je pasivní a provádí se ústy. U aktivního výdechu se vzduch vydechuje ústy do vody tak, že může vyjít i nosem. Fáze výdechu je prodloužená. Při ponoření je třeba mít oči otevřené (Pédroletti, 2007).

Po vynoření nevytíráme oči, ani nevytřepáváme vodu z uší. Snažíme se zaměstnat ruce pohybovým úkolem a vodu necháme volně stéci po obličeji. Usilujeme o kratší, intenzivní

vdech a pomalý, plynulý výdech. Výdechy do vody musíme nacvičovat pomalým, rytmickým, opakovaným pohybem (Čechovská, Miler, 2008).

Správné dýchání dle Laughlina (2013) je dýchání, kdy se provádí nádech těsně nad hladinou ústy a vydechování nosem je už při zanořování do vody.

Dle Roztočila a Švece (1996, s. 18) se vydechuje všechen vzduch ústy. Uvádí, že „*dýchat do vody znamená nebát se ponořit obličej do vody s otevřenýma očima a otevřenými ústy vydechovat všechen vzduch*“.

3.2.2 Vznášení a splývání ve vodě (plavecká poloha)

Další dovedností spojenou s plaveckou polohou je vznášení na zádech **tzv. floating** (vznášení se ve vodě v sebezáchovné poloze), která je na rozdíl od zahraničí u nás v praxi málo nacvičována (Čechovská, Miler, 2008). Floating zařazujeme mezi sebezáchovné dovednosti, které indikují, že plavec nemá obavy a strach z vodního prostředí. Využívá se v situacích, kdy se plavec potřebuje dlouhou dobu udržet na hladině a to s minimálním energetickým výdejem. Je to způsob, jak se udržet na hladině bez pohybů končetin, což je umožněno fyzikálními a anatomickými vlastnostmi lidského těla (<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/sebezachovne-dovednosti>). Dále sem zařazujeme zaujetí a stabilizaci **splývavé polohy na prsou** (břichu) a **na zádech** s výdrží, kdy jsou paže ve vzpažení (splývavá poloha). Závěrečnou fází je zvládnuté dynamické splývání s navozeným splýváním (impuls k pohybu dá pedagog). Finálním provedením je samostatný odraz od stěny bazénu. Splývání nacvičujeme v obou polohách, na prsou i na zádech (Čechovská, 2003).

Splývání je ovlivněno hustotou těla a vody. Hustota těla je závislá na dýchání. Při vdechu se zmenšuje, tělo má menší hmotnost a vznáší se. Při výdechu se hustota těla zvětšuje, čil-li má větší hmotnost a klesá ke dnu (Macejková, 2005).

Nadlehčující pomůcky nejsou příliš vhodné, přiměřená dopomoc učitele plavání napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě (Čechovská, Miler, 2001).

Velmi důležitý je nácvik splývavé polohy. Všechny pohyby provádíme pomalu, začínáme s nalehnutím na hladinu. Nenaskakujeme na hladinu, protože by došlo k hlubšímu zanoření. Splývavé polohy jsou uvolněné i zpevněné současně.

Splývavé polohy na zádech i na prsou jsou klidové a vodorovné polohy, kdy jejich stabilita je ovlivněna zpevněním trupu i končetin (Labudová-Řurechová, 2005, in Čechovská, Pokorná, 2007).

Splývání v poloze na prsou je vhodné nacvičovat odrazem od stěny bazénu, předcházíme potopení. Odraz se provádí šikmo vzhůru směrem k hladině (Čechovská, Miler, 2008).

Splývání na břiše s odrazem od stěny bazénu se provádí nalehnutím na hladinu do splývavé polohy na břiše, ve které jsou ruce ve vzpažení, hlava je v prodloužení těla, nohy jsou nataženy. U **splývání na zádech** nalehneme na hladinu do splývavé polohy na zádech, ruce jsou ve vzpažení, hlava v prodloužení těla, nohy jsou nataženy (<http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy>).

Při nácvičování **splývavé polohy na zádech** začínáme následovně: stojíme po boku žáka, jednu ruku dáme pod jeho ramena a druhou pod boky, později pouze pod boky, pouze pod hlavu a nakonec ho přidržujeme pouze za bradu. Splývání na zádech se většinou zahajuje odrazem ze dna z podřepu anebo nalehnutím na vodní hladinu. Nácvičování splývání s odrazem od stěny bazénu probíhá později (Čechovská, Miler, 2008).

3.2.3 Pády a skoky do vody

Skoky do vody rozvíjejí nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, rozhodnost a nebojácnost. Je nutné věnovat zvláštní pozornost bezpečnému provedení skoků do vody, kdy je důležitá dobrá organizace. Při správné organizaci dáváme pozor na hloubku vody (minimálně 2 m), při postupném provádění skoků je nutné zajistit, aby žák skákal do volného prostoru (až se předcházející žák vynoří a odplave) a při hromadném provádění skoků jsou nutné dostatečné rozestupy žáků (alespoň na upažení) (Bělková a kol., 1998).

Pád je cvičení pro nácvičování dopadu, který se provádí bez odrazu napřed nebo nazad. Skok do vody se skládá z fáze odrazu, letu vzduchem a dopadu do vody. Variace a rozmanitost skoků obsahují jednotlivé části, které mají společné znaky. Odrazem rozumíme pohyb, kterým se uvádí do pohybu těžiště silou dolních končetin. Odrazem získává skokan výšku, vzdálenost a popřípadě i rotaci. Let vzduchem je fáze skoku, při níž se tělo jedince pohybuje vzduchem s počáteční rychlostí, která mu byla udělena odrazem. Závěr skoku tvoří dopad. Při správném provedení dopadu prochází tělo jedince hladinou pod úhlem přibližně 90 stupňů (Hoch a kol., 1983). Bělková a kol. (1998) uvádí skoky přímé napřed a nazad, skoky

v kombinaci s dalšími úkoly, skoky s využitím desky. Při skocích napřed je důležité zaháknutí palců nohou přes okraj bazénu. Je to prevence uklouznutí a zranění (Giehrl, Hahn, 2000).

3.2.4 Orientace ve vodě

Potápění je důležitým předpokladem pro správné plavání, které představuje více činností. Díky potápění se dostáváme pod vodní hladinu, otevíráme oči, pozorujeme své pohyby i pohyby ostatních plavců. Pohybem pod hladinou směřujeme k určitému cíli (Giehrl, Hahn, 2000).

Prostorová orientace ve vodě i pod vodou je důležitá pro rozvoj pocitu bezpečí a jistoty ve vodě (Bělková a kolektiv, 1998). Orientace ve vodě souvisí s plaveckým dýcháním, splýváním, s plaveckou polohou, vznášením a se skoky a pády do vody. Jedinec ji uplatní při nečekaném pádu do vody, ale i při pokusu o záchranu tonoucího. Orientace ve vodě se vztahuje k průpravě pro potápění, lovení a plavání pod vodou. Podmínkou pro úspěch jsou otevřené oči, umění zadržet dech a výdech nosem (<http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubr1/Z%C3%A1kladn%C3%AD%20plaveck%C3%A9%20dovednosti.html>).

Podle Hocha a kol. (1983) lze základy orientace ve vodě provádět herní činností. Uvádí mnoho her pro orientaci ve vodě. Uvedeme si například hru nazvanou *Větrník*. Žáci si sednou těsně k sobě, zády na okraj bazénu. Chytanou se navzájem pevně za lokty a sepnou ruce. Nohy jsou v natažené poloze a svírají s trupem pravý úhel. Pedagog zdvihne nohy prvnímu žákovi a převrátí ho do vody. Potom postupně padají všichni do vody.

3.2.5 Rozvoj pocitu vody (vnímání vodního prostředí a záběrových pohybů)

Rozvoj pocitu vody pomáhá začátečníkovi rozpoznat situace, kdy voda více nebo méně znesnadňuje pohyb, kdy pohyby ve vodě umožňují udržení na hladině, a pohyby, které vedou k pohybu žádoucím směrem. Záměrně bychom měli vystavovat pozdější záběrové plochy (ruce, předloktí, chodidla, celé končetiny) odporu vody v co nejvíce rozmanitých situacích. Je vhodné zařazovat i cvičení, ve kterých experimentujeme s plaveckou polohou a rozvíjíme koordinaci ve vodním prostředí.

Mezi vhodná cvičení patří vykreslování různých tvarů ve vodě, projíždění dlaněmi vodou, tleskání na nebo pod vodní hladinou, manipulace s velikostí záběrové plochy při pohybu rukou, nohou; šlapání vody; manipulace s pomůckami apod. (Čechovská, Miler 2008).

4. Plavecké způsoby

„Plavecký způsob, což je pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě, má vzhledem k pojmu techniky obecnější charakter. Individuální zvládnutí techniky jedince nazýváme stylem“ (Hofer a kol., 2011, s. 7).

Plavecký způsob je způsob, jakým se plavec pohybuje ve vodě. Existují čtyři plavecké způsoby – kraul, znak, prsa a motýlek, každý z nich má svou vlastní techniku (Sweetenham, Atkinson, 2003).

Kterým plaveckým způsobem je vhodné začít? To je otázka, kterou řeší mnoho autorů. Každý plavecký způsob má své klady i zápory. Nejvhodnějším způsobem pro výuku dětí neplavců je plavecký způsob prsa, kterým se lze poměrně dlouho bez velké námahy udržet na hladině. Umožňuje dítěti dobrou orientaci a dítě většinou nemá problémy s dýcháním. Technika tohoto způsobu je ale složitější než u plaveckého způsobu znak a kraul. Pohyby nejsou tak přirozené jako u ostatních plaveckých způsobů (Švec, 1983).

Pro výběr plaveckého způsobu má každý odborník v oblasti plavání argumenty podloženou filozofii. Pro děti mladšího věku se doporučují střídavé techniky plavání, z důvodu jednodušší pohybové struktury. U plaveckého způsobu kraul panují obavy ze souhry pohybů paží a dýchání, u znaku se často složitě potýkáme se splývavou polohou. Technicky náročným plaveckým způsobem je plavecký způsob prsa. Zpravidla ho zvládají koordinačně nadanější jedinci. Z hlediska pozornosti a spolupráce jsou na tom lépe dívky. Ze zkušeností z kojeneckého „plavání“, jsme buďto přirození kraulaři (značkaři) nebo prsaři. Individuální motoriku plavání bychom měli respektovat. Většinou se pozná při vědomě nekontrolovatelné činnosti (Čechovská, Miler, 2008).

Při volbě prvního plaveckého způsobu je nezbytné brát v úvahu věk, individuální předpoklady a zvláštnosti, pohlaví (chlapci preferují kraul a dívky prsa), prostředí a materiální podmínky. Nevhodnější volbou plaveckého způsobů je rozdělení dle předpokladů a pohybových tendencí/inklinací dítěte, nikoliv přizpůsobování danému programu. Tento přístup je personálně a materiálně náročný. Proto je vhodné vyučování různých plaveckých dovedností bez striktní volby prvního plaveckého způsobu (Neuls, 2013).

V Americe a Austrálii se zaměřují na plavecký způsob kraul nebo základní znak s pohybem paží podél boků. Plavecké školy v České republice nejčastěji vyučují plavecký způsob prsa (Čechovská, Miler, 2008).

Z výsledků praktického šetření bakalářské práce Sandry Jančové (2012) vyplývá, že v České republice vyučuje 41 % plaveckých škol jako první plavecký způsob znak, poté 36 % plavecký způsob prsa a 23 % kraul.

Pilotním plaveckým způsobem v Plavecké škole Uherské Hradiště je plavecký způsob prsa. Dále se vyučují plavecké způsoby znak a kraul. Plavecký způsob motýlek zde není vyučován. Budeme se zabývat technikou pilotního plaveckého způsobu Plavecké školy Uherské Hradiště.

4.1 Technika plaveckého způsobu prsa

Plavecký způsob prsa je náročný na časoprostorovou orientaci a na úroveň pohybové koordinace. Pohyby rukou a nohou jsou symetrické a současné. Tento plavecký způsob nám umožňuje dobrou orientaci na vodní ploše a za předpokladu ekonomické činnosti i možnost plavání na delší vzdálenosti. Hlavní hnací silou je záběr dolních končetin (Bělková a kol., 1998).

Pohyby paží a nohou se provádějí symetricky a současně, kdy po záběru paží následuje záběr nohou. Plavecký způsob prsa je náročnější na koordinaci (Roztočil, Švec, 1996).

Prsa jsou nejoblíbenějším plaveckým stylem, protože se nejsnadněji plavou, člověk s nimi nemusí svádět boj. Tento plavecký způsob je vhodný tehdy, když si chceme zlepšit vytrvalost a schopnost plavat déle bez zastavení. Můžeme si odpočinout, když kloužeme ve vyrovnané a hydrodynamické poloze (Laughlin, 2013).

Klíčové jsou pomalé pohyby s dlouhou fází splývání, klademe důraz na úplný výdech do vody a polohu hlavy. Nutný je požadavek souměrnosti pohybů. U dolních končetin je důležité správné nastavení chodidel (Čechovská, 2007).

Pokud jedinec uplatňuje techniku plaveckého způsobu prsa, v němž nejsou záběrové pohyby účinné, ani symetrické, absentuje výdech do vody, může si dokonce ublížit na zdraví. V případě, že plave v pokřivené poloze a se zakloněnou hlavou, přetěžuje šíjové svalstvo, krční páteř, zvýrazňuje nefyziologické zakřivení páteře a prohlubuje svalové dysbalance (Čechovská, Miler, 2008).

Poloha těla

Poloha těla se v průběhu mění. Při splývání se snažíme zaujmout hydrodynamickou polohu (maximální „vytažení těla po hladině“, kdy jsou boky mírně výš než ramena a hlava). Naopak, při ukončení záběru horních končetin jsou ramena a hlava v nejvyšší poloze a trup je prohnutý. V tento okamžik provedeme vdech a po něm následuje přenos paží vpřed, zanoření hlavy a splývání (Čechovská, Miler, 2008).

Dle Hofera (1983) tělo leží v poloze na prsou. Během záběru nohou a v přípravné fázi rukou zaujímá plavec vodorovnou polohu. Během záběru horních končetin se úhel polohy těla zvětšuje, aby dosáhl maxima v době nádechu. Maximální hodnoty se pohybují mezi 10 – 30°. Po vdechu se poloha těla vrací do vodorovné polohy.

Pohyby dolních končetin

Bělková a kol. (1998) rozdělují pohyb dolních končetin na dvě fáze. V první, přípravné fázi ze splývavé polohy přitahujeme paty co nejbliže k hýždím, v závěru této fáze jsou bérce minimálně kolmo vzhůru a plosky nohou jsou otočeny vzhůru k vodní hladině. V druhé, záběrové fázi vytáčíme chodidla se špičkami do stran, následuje záběr bérce a chodidla mírně do stran a vzad až do spojení končetin ve splývavé poloze. Důležitá je správná dynamika pohybů – v přípravné fázi jsou pohyby zvolna, záběrové rychle, později s úsilím. Fáze můžeme nacvičovat na suchu a ve vodě.

Čechovská a Miler (2001) rozdělují pohyby nohou na fázi přípravnou (skrčování), záběrovou a splývání. V přípravné fázi se nohy ohýbají v kolenou a snaží se dostat chodidla k hladině v maximální šíři boků. Paty se přibližují k hýždím. V přechodu do záběrové fáze vytáčíme špičky a celá chodidla do stran. Záběrová fáze je energická, směřuje do stran, vzad a dolů. Končí snoženými a nataženými nártý. Následuje splývání.

Čechovská a Miler (2001) řadí mezi nejčastější chyby v oblasti prsového kopu nesouměrný záběr nohou, záběr je málo účinný nebo není dokončen a nepřechází do splývání. Může docházet k tomu, že v přípravné fázi krčíme koleno pod tělo a boky se zvedají nebo jsou kolena od sebe a chodidla u sebe.

Pohyby horních končetin a dýchání

Rozhodující roli má pohyb horních končetin, který řídí rytmus pohybů dolních končetin a dýchání. Provádějí se současně a symetricky. Pohybový cyklus dělíme na fázi přípravnou, záběrovou, natahování a eventuálně i splývání (Hofer, 1983). Toto rozdělení uvádí i Roztočil, Švec (1996).

Čechovská a Miler (2008) rozdělují pohyb horních končetin na čtyři fáze: přípravnou, záběrovou, přenosu a splývání. První fáze začíná ve vzpažení a paže se pohybují od sebe do stran. Následuje fáze záběrová, která začíná ohnutím v loketním kloubu a záběrem šikmo dolů, kdy jde předloktí do stran. V okamžiku, kdy dlaně dosáhnou úrovně loktů, přitahuje jedinec ohnuté lokty k sobě a k hrudníku. Tělo plavce se prohýbá, hlava a ramena se dostávají nad hladinu, boky jsou na hladině. Plavec se v této fázi mohutně a rychle nadechuje. Ve fázi přenosu se paže pohybují švihem vpřed, po vzpažení následuje fáze splývání a dlouhý a také úplný výdech do vody.

Souhra

Souhra je u plaveckého způsobu velmi náročná. Nelze ji na suchu vhodným způsobem nacvičit. Ve snaze o zjednodušení souhry můžeme vynechat dýchání, které po zlepšení provedení opět zařadíme (Bělková a kolektiv, 1998).

„Optimální koordinace pohybů horních a dolních končetin zaručuje plynulé vytváření hnací síly. Záběrovou fází paží provází přípravná fáze pohybu nohou, přenosovou fází paží záběrová fáze nohou. Na fázi celkového splývání navazuje přípravná fáze paží, s mírným zpožděním začíná skrčování nohou“ (Čechovská, Miler, 2008, s. 64).

Experimentováním s koordinací pohybů paží a nohou zlepšujeme souhru pohybů končetin. Po představě o optimální koordinaci se snaží plavec nalézt svou individuální souhru. Při souhře lze využít i nadlehčovací pomůcky (Čechovská, Miler, 2008).

5. Plavecká škola Uherské Hradiště

„Důslednost a přiměřenost, vztah k dětem, k učitelskému povolání a ke všem klientům.“

krédo zaměstnanců Plavecké školy Uherské Hradiště.

Plavecká škola Uherské Hradiště je účelovým školským zařízením. Hlavním úkolem je poskytování výuky plavání žákům základních škol v rámci povinné tělesné výchovy. Povinnou výuku plavání realizuje plavecká škola ve třech střediscích – středisko Uherské Hradiště, středisko Uherský Brod a středisko Luhačovice. Výuka plavání v rámci tělesné výchovy je poskytována všem ročníkům základních škol. Primárně se zúčastňují povinné výuky plavání žáci 2. a 3. tříd základních škol. Obsahem výuky plavání je učivo z RVP ZV, ale obsahuje také prvky branného plavání, prvky dopomoci unavenému plavci a záchrany tonoucího.

Plavecká škola Uherské Hradiště má také bohatou doplňkovou činnost. Mimo povinnou plaveckou výuku dětí ZŠ a MŠ nabízí škola doplňkové aktivity například kroužky plavání kojenců a batolat od 6 měsíců do 3 let s asistencí rodičů, kroužky plavání dětí od 3 do 15 let, plavání těhotných, vanové plavání, plavání dospělých, aquaerobic, aquabike a záchrana tonoucího pro zdravotní kurzy a individuální výuku.

Plavecká škola Uherské Hradiště pamatuje obsahem výuky a přístupem také na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (<http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole>).

Největší rozvoj zaznamenala předplavecká výuka žáků 1. tříd základních škol. Plavecká škola Uherské Hradiště se snaží dát možnost navštěvovat předplaveckou výuku co největšímu počtu dětí mateřských škol. Výuka dětí MŠ napodobuje délku trvání školního pololetí s tím, že začíná o 3 týdny později než výuka ZŠ.

Na předplaveckou výuku dětí v MŠ navazuje předplavecká výuka žáků 1. tříd ZŠ. Poté následuje základní plavecká výuka žáků 2. a 3. tříd a zdokonalovací plavecká výuka žáků 4. a 5. tříd. Díky tomuto systému se snaží plavecká škola odstranit plaveckou negramotnost. Všechny mateřské školy a základní školy mají možnost zapojit se do tohoto systému výuky plavání. Velmi záleží na spolupráci a komunikaci mezi zřizovatelem školy, vedením školy, učiteli, rodiči a plaveckou školou (<http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-ms>).

6. Plavecké pomůcky

S rozvojem výuky plavání došlo také k vývoji v oblasti plaveckých pomůcek. Dříve se používaly plavecké desky ze dřeva, polyesteru nebo korku. S vývojem roste množství používaných pomůcek. Dnes se vyrábí z lehkých, plovoucích pružných a nesavých materiálů různých barev. V dnešní době jsou vyrobené z odlehčeného polyetylenu. Máme k dispozici pomůcky různých tvarů a velikostí. Pomůcky pro nadlehčení jsou např. tzv. piškoty, plavecké pásy s odepínacími díly, ohebné tyče – nudle, límce, rukávky, nadlehčovací vesty apod.

Některé pomůcky nemusí být nejvhodnější, a proto bychom je měli pečlivě vybírat. V případě, že negativně ovlivňují plaveckou polohu anebo brání záběrovým pohybům, nesplňují účel, pro který jsme si je pořizovali.

Díky pomůckám se zefektivňuje a obohacuje program ve vodním prostředí. Nadlehčovací pomůcky stabilizují polohu a umožňují tak soustředit se na záběrové pohyby. Účelem plaveckých pomůcek není jen to, abychom děti nemuseli hlídat u vody (Čechovká, Miler, 2008).

Nesnadný nácvik plavání je často způsoben nedostatečným seznámením s vodou a pocitem nebezpečí z utonutí, proto pedagog využívá k dopomoci plavecké pomůcky. Nadlehčovací pomůcky a jejich použití ve správné době a za správným účelem pomáhá odstranit psychické zábrany, umožňuje nácvik účinných pohybů a přispívá ke správnému seznámení s vodou.

Díky nadlehčení se zvýší poloha. Nadlehčením pomůckou se tak zajistí stabilní poloha a žák je v psychické pohodě. Vytváří se tak vhodné podmínky k tomu, aby se žák mohl soustředit na učení a usnadňuje se opakování správného pohybu. V tomto případě je žák brzy schopen provést stejné cvičení i bez nadlehčení. Nejisté pohyby mizí a žák plave, i když potápí obličej a vydechuje do vody. Tím se dokončuje seznámení s vodou (Hoch a kol., 1983).

Dle Puše (1996) se plavecké pomůcky rozdělují do tří skupin:

- **Plavecké pomůcky sloužící k nadlehčení** – Používají se především k eliminaci a odstranění strachu, obav a úzkosti z hloubky. Usnadňují nácvik plaveckých poloh a napomáhají udržet správnou polohu těla.

- **Plavecké pomůcky používané k doplnění výuky** - Urychlují proces zvládnutí nacvičovaného pohybu a slouží k odstraňování chyb. Doplnují metodiku výuku plavání.
- **Plavecké pomůcky ke zpestření výuky** – Slouží ke zvýšení aktivity, pestrosti a upoutání pozornosti dětí ve výuce plavání.

Do Plavecké školy Uherské Hradiště dodává různé druhy plaveckých pomůcek pan Miroslav Matuška z Dobrušky. Pro velkou část výuky se využívají – malé i velké plavecké desky, plováky, nadlehčovací hranoly, pontony, plavecké pásy, plavecký pás beruška, nadlehčovací kroužky, vodní nudle, potápěcí kroužky a kolíky. Dále například využíváme míče, kelímky, obruče a puky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7. Úvod do problematiky

Praktická část diplomové práce je zaměřena na plavání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Ve výzkumné části uvádíme 6 případových studií a podáváme komplexní popis z oblastí rodinné, osobní, školní anamnézy. Dané jedince jsme pozorovali v období jednoho plaveckého kurzu – 20 hodin. Rozebíráme zde průběh a pozorování plavecké výuky u každého z žáků. V závěru každé kazuistiky uvádíme jejich pokrok a potřebné úpravy ve výuce. Pokoušeli jsme se modifikovat výuku tak, aby odpovídala individuálním potřebám žáků a snažili jsme se využít jejich maximálních schopností a dovedností.

Podle výsledků rigorózní práce Mgr. Patrika Pavelky (2010), který se zabýval problematikou přístupu k pohybovým aktivitám u mládeže s mentálním postižením, jsme zjistili, že plavání přispívá k lepší adaptaci na prostředí u volnočasových sportovních aktivit. Jedinci lépe dokázali spolupracovat v kolektivu a někteří byli schopni nabyté zkušenosti využívat i s rodinou. Pohyb znamenal pro všechny radost a zábavu, na plavání se těšili. Z jejich výzkumného šetření vyplynula následující doporučení do praxe. Důležité je poznat osobnost klienta, zaměřit se na vhodnou motivaci, respektovat individualitu jedince, při práci postupovat dle jeho možností a skupinové činnosti využívat pouze tehdy, je-li k tomu vhodná příležitost a klienti jsou již seznámeni s prostředím. Nejdůležitější zásadou je zásada bezpečnosti při práci s mentálně postiženými v bazénu.

7.1 Výzkumný cíl, dílčí cíle a výzkumné otázky

Výzkumný cíl:

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jakou efektivitu má výuka plavání u žáků se SVP v Plavecké škole Uherské Hradiště, a provést celkovou analýzu plaveckého výkonu během jednoho plaveckého kurzu.

Dílčí cíle:

1. Navázat důvěrný, pozitivní vztah mezi pedagogem a žákem.
2. Adaptace žáka se SVP, zbavit ho obav z vodního prostředí.
3. Vnímat a popsat pozitivní či negativní vliv plavání na daného jedince.
4. Zjistit specifika v plavání u konkrétního jedince se speciálními vzdělávacími potřebami.
5. Provést úpravy v plaveckém kurzu u daného žáka.
6. Analyzovat a zhodnotit průběh plavecké výuky.
7. Zaznamenat a uvést pokrok u konkrétního jedince.

Výzkumné otázky

Ze stanovených cílů vyplývají následující **výzkumné otázky**:

- Jaká jsou specifika v plavání u konkrétního jedince se speciálními vzdělávacími potřebami?
- Jaké jsou potřebné modifikace ve výuce?
- Jak je možno provést modifikaci metodiky?
- Jaký pokrok je schopen udělat jedinec během jednoho plaveckého kurzu?
- Jaké je závěrečné hodnocení výuky?

7.2 Vymezení metodologie empirického výzkumu

Pro výzkumnou část byl použit kvalitativní výzkum. Při realizaci případových studií jsme vycházeli z analýzy dokumentů, dále z rozhovorů s rodiči, doprovázejícími a třídními učiteli, učiteli plavání, žáky a z analýzy dotazníkového šetření a přímého pozorování.

Kvalitativní přístup definuje Švaříček jako „*proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu*“ (Švaříček, Šedová a kol., 2014, s. 17).

Výzkumník se v kvalitativním výzkumu pokouší o sblížení se zkoumanými jedinci. Snaží se proniknout do situací, protože jen tak jim může porozumět a popsat je (Gavora, 2010).

7.3 Charakteristika použitých metod ve výzkumu

K výzkumnému šetření byly využity výzkumné metody dotazníku, rozhovoru, vlastního pozorování a případové studie.

Dotazník

Dotazník se spojuje s dotazováním, s otázkami. Písemné odpovědi získáváme písemným kladením otázek (Gavora, 2010). Kladené otázky se mohou vztahovat jak k jevům vnějším, tak k jevům vnitřním. Samotný dotazník je soustava předem připravených a vhodně formulovaných otázek, které jsou záměrně seřazeny. Velkou výhodou je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu dotazovaných (Chráska, 2016).

Základní podmínkou koncipování dotazníku je přesná a jasná formulace konkrétního cíle. Nepřesné vymezení cíle se odrazí v celé koncepci dotazníku, v jeho obsahu, formě položek a struktuře (Gavora, 2010).

Pro sestavování dotazníku jsme využili otevřených a uzavřených položek, kdy u otevřených (nestrukturovaných) položek respondent odpověď vytváří sám a u položek uzavřených vybírá z daných možností. Při volbě otázek jsme vycházeli z oblastí rodinné, osobní, školní anamnézy, průběhu plavání, z psychomotorického a psychosociálního vývoje dítěte.

Rozhovor (Interview)

„Interview je metoda shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta“ (Chráska, 2016, s. 176).

Švaříček (2014) pro termín rozhovor používá označení hloubkový rozhovor, jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu obvykle jedním badatelem. Používá se dotazování pomocí několika otevřených otázek.

Pro termín interview se někdy používá také obsahově širší český termín „rozhovor“. Pojem interview je ale přesnější a výstižnější, protože ne každý rozhovor je interview.

Interview má velkou škálu výhod jako navázání osobního kontaktu, sledování reakcí respondenta na kladené otázky, případně další usměrňování průběhu rozhovoru pomocí kladených otázek.

Úspěšnost interview závisí na schopnosti výzkumníka vytvořit příjemný, uvolněný vztah mezi ním a respondentem. Tento vztah se nazývá raport.

Podle toho, jak dalece je interview řízeno tazatelem, rozlišujeme interview strukturované, polostrukturované a nestrukturované (Chráska, 2016).

Pro tuto diplomovou práci jsme využili nestrukturovaného rozhovoru, který se přibližuje přirozené mezilidské komunikaci. Tazateli musí být samozřejmě jasné, které informace má od respondenta získávat. Jejich formulace a pořadí je ponecháno na tazateli. (Chráska, 2016).

Pozorování

„Pedagogické pozorování bývá definováno jako sledování smyslově vnímatelných jevů, zejména chování osob, průběhu dějů aj.“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2001, in Chráska, 2016, s. 146).

Gavora (2010, s. 93) definuje pozorování jako *„sledování činnosti lidí, záznam (registrace nebo popis) této činnosti, její analýzu a vyhodnocení“*.

Nestrukturované pozorování se používá u kvalitativního výzkumu. U něj se nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy nebo škály. Máme určen jen konkrétní cíl a prostředí, ve kterém je pozorování realizováno (Gavora, 2010).

Existuje mnoho přístupů ke klasifikaci pozorování. Chráska (2016) dělí pozorování vzhledem k nárokům na čas, na pozorování krátkodobé – netrvalí déle než jednu vyučovací

jednotku a na pozorování dlouhodobé – důkladné a dlouhodobé pozorování při vědeckých pracích. Hranice mezi nimi není ostře vymezena.

Podle toho, kdo pozorování provádí, rozlišujeme introspekci (sebe pozorování) a extrospekci (pozorování jiných). Pokud se pozorovatel při pozorování setkává přímo s předmětem pozorování, mluvíme o vlastním (přímém) pozorování. V opačném případě hovoříme o nevlastním pozorování, kdy se pracuje s různými výpověďmi o předmětu zkoumání. Jiní autoři užívají pro přímé pozorování termín bezprostřední pozorování a pro nepřímé pozorování termín pozorování zprostředkované. Dále můžeme rozlišit standardizované a nestandardizované pozorování. Standardizovaným pozorováním označujeme činnost, která spočívá v cílevědomém a systematickém sledování vnímatelných jevů, které nebyly vyvolány zásahem pozorovatele (Mareš, 1983, in Chráska, 2016). Běžná školní pozorování, která jsou poznamenána subjektivitou a intuicí, bývají označována jako pozorování nestandardizovaná (Chráska, 2016).

Pro výzkumnou část jsme využili extrospekci, pozorování dlouhodobé, přímé a nestandardizované.

Případová studie

Případová studie patří k základním výzkumným designům v pedagogických vědách. V odborné literatuře nepadají ve vymezení případové studie naprostá shoda. V zásadě lze říci, že případová studie je empirickým designem, jehož podstatou je velmi detailní zkoumání a porozumění jednomu nebo několika případům (Švaříček, Šedová a kol., 2014).

V centru naší pozornosti je případ. „*Případem rozumíme objekt našeho výzkumného zájmu a tím může být osoba, skupina, organizace atd.*“ (Schwandt, 2001, in Mioviský, 2006, s. 94).

Sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika jedinců. Jde o zachycení složitosti případu a o popis vztahů v jejich komplexnosti (Hendl, 2016).

Na charakteristiky případové studie poukazuje Yin (2003, s. 13-14). Jádrem je vždy samostatný případ, který je analyzován ve své komplexnosti. Na každý zkoumaný aspekt je nahlíženo jako na součást celého systému (Yin, 2003, in Švaříček a kol., 2014). Také Švaříček, Šedová a kol. (2014) podotýkají, že rozkrýváním vztahů mezi součástmi dochází k vysvětlování podstaty daného případu. Důležité je, že badatel usiluje o souhrnné porozumění případu v jeho přirozeném prostředí. Úkolem je vysvětlit interakce mezi případem a okolím. Výzkumník využívá více informačních zdrojů a veškeré dostupné metody

sběru dat. Klíčové metody sběru dat jsou všechny formy pozorování a rozhovorů, analýza dokumentů apod.

7.4 Charakteristika výzkumného prostředí a výzkumného vzorku

Charakteristika výzkumného prostředí

Výzkum probíhal v Plavecké škole Uherské Hradiště. Velká část výzkumu probíhala ve středisku Plavecké školy Uherské Hradiště, a to v aquaparku Delfín v Uherském Brodě. Ve středisku v Uherském Hradišti, kde má plavecká škola své sídlo, byl výzkum také realizován.

Výuka většinou probíhala ve středisku v Uherském Brodě, kde byl využíván šestidráhový plavecký bazén o velikosti 25 x 12,4 m s proměnlivou hloubkou 1,2 až 1,6 m s teplotou do 28°C. Výuka probíhala také v zábavném bazénu - atypický bazén kruhového tvaru v průměru 18 m s proměnlivou hloubkou 1 až 1,25 m a teplotou do 31°C (<http://www.plaveckaskolauh.cz/strediska/stredisko-uhersky-brod>).

Pro výzkum v Plavecké škole v Uherském Hradišti jsme využívali výukového bazénu o velikosti 12 x 8 m s teplotou v rozmezí 29 – 30°C a hloubkou 0,4 – 0,8 m (<http://www.plaveckaskolauh.cz/strediska/stredisko-uherske-hradiste>).

Charakteristika výzkumného vzorku

Pro tuto diplomovou práci bylo vybráno 6 žáků – 5 chlapců a 1 dívka. Žáci jsou ve věku 10 let až 12 let. Najdeme zde žáky s těmito diagnózami: poruchy autistického spektra, lehká a střední mentální retardace, Apertův syndrom, specifické poruchy učení.

Výzkum byl realizován po dobu jednoho plaveckého kurzu - 20 vyučovacích hodin v jednom pololetí školního roku. Vyučovací hodina trvala většinou 45 minut nebo 90 minut.

8. Případové studie

8.1 Případová studie A – chlapec J.

Rok narození: 2005

Diagnóza: Atypický autismus - typ sociálně aktivní zvláštní, dle úrovně fungování středně funkční; lehká mentální retardace.

Současný stav: Chlapec je individuálně integrován na ZŠ. Navštěvuje 5. třídu, je vzděláván dle IVP a byl mu přidělen asistent pedagoga.

8.1.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

Chlapec pochází z úplné rodiny. Matka, 38 let, vystudovala Pedagogickou fakultu v Olomouci a působí jako učitelka na 1. stupni ZŠ téže školy, kterou J. navštěvuje. Chlapce vyučuje na některé předměty. Matka nemá žádné závažné zdravotní problémy. Otec, 40 let, je bývalým starostou. V současnosti pracuje jako učitel na střední škole. Je jednou rozvedený a má jedno dítě z prvního manželství. Otec trpí astmatem. Chlapec má dva vlastní a jednoho nevlastního sourozence. Bratr je o rok mladší a spolu navštěvují stejnou školu, pak má chlapec ještě tříletou sestru. Mladší bratr má astma a oční vadu. Nevlastní bratr má 21 let a studuje na vysoké škole.

Osobní anamnéza

Těhotenství probíhalo v normě, bez závažných komplikací. V závěru těhotenství měla matka problémy s ledvinami a žlučníkem. Porod proběhl v termínu. Vývoj dítěte byl na první pohled v pořádku. Prvních odlišností ve vývoji si matka začala všimnout s rozvojem řeči. Kolem druhého roku začal chlapec chodit i mluvit. Dlouho u něj přetrvávala řeč ve druhé osobě. Typická byla také šroubovaná řeč, která je jedním z projevů Aspergerova syndromu. Chlapec mluvil vzhledem k jeho věku velmi líbivě a „vědecky“. Neudržoval oční kontakt. Když se měl na něco soustředit, třepaly se mu ruce. Byl poslán na neurologii.

Do r. 2014 byl diagnostikován jako dítě s Aspergerovým syndromem a ADHD, ale jelikož některé aspekty syndromu nebyly potvrzeny, byla vyslovena nová diagnóza, a to atypický autismus a lehká mentální retardace.

Osobnost a sociální chování žáka

J. působí jako veselý, usměvavý, komunikativní a milý chlapec. Je velmi přátelský ke svému okolí, i k cizím lidem. Adaptuje se lépe než dříve, navazuje sociální, oční kontakt s okolím, i s pedagogem. Spolupracuje ochotně a snaživě. Zajímá o lidský svět a vztahy. Má problémy v kolektivu, protože méně rozumí sociálním interakcím. Nejlepšího kamaráda nemá, ale má rád všechny. Nemá potíže s fyzickým kontaktem, který spíše iniciuje. Projevuje se u něj i emoční nezralost a chybí mu intenzivní emoce radosti, které se u něj dříve objevovaly. Pokud nastane situace, kdy si chlapec neví rady, je zoufalý, plačtivý nebo zlostný.

Líbí se mu pohádky a rád sleduje stále stejné filmy, pomáhá na zahradě a skládá puzzle. Nemá v oblíbě žádný sport s výjimkou plavání, které miluje. Má své rituály, které nechce měnit, například před spaním mají s matkou typický pozdrav, ve škole si musí každé ráno přečíst jídelníček apod. Matka tvrdí, že rituálů neustále přibývá. Pokud je rituál sociálně vhodný, matka mu ho dovolí „zavést“. Říká, že je to pro chlapce způsob vyjádření jistoty.

Komunikace

Chlapec dobře a rád mluví. Někdy se neumí přizpůsobit sociální situaci. V řeči často používá úryvky z filmů, umí je dokonale reprodukovat a většinou je použije adekvátně situaci. Rád si všímá melodie a intonace hlasu. Ulpívá také na některých tématech. Má sklon chápat doslovně dvojslovné výroky. Řeč je na uspokojivé sociální úrovni. Vzhledem k anamnéze nebyl výrazněji opožděn řečový vývoj. Narušenou komunikační schopnost nemá.

Rozumové schopnosti

Verbální a neverbální složky jsou rovnoměrně rozděleny. Silné stránky chlapce jsou zrakové rozlišování, percepce, dlouhodobá vizuální paměť, verbální úsudek a slovně bohatá řeč. Lehce se opoždí verbální porozumění, vizuoprostorová orientace, vizuomotorická koordinace a praktický úsudek. Výrazně je oslabena pozornost, psychomotorické tempo a rychlost zpracování informací. Myšlení je často nesouvislé a nelogické.

Motorika

Nápadná je motorická neobratnost až těžkopádnost, která je na první pohled viditelná již při chůzi. Díky jeho neobratnosti nemá rád manuální práce, psaní a sport.

Školní anamnéza

Mateřská škola: J. byl od září 2009 integrován v MŠ v místě bydliště, jako dítě s Aspergerovým syndromem a ADHD. Byl vyšetřen klinickou psycholožkou se závěrem: rozumové předpoklady nerovnoměrně rozloženy v pásmu širší normy, přičemž chování splňovalo kritéria pro Aspergerův syndrom a syndrom ADHD. Chlapec byl veden ranou péčí EDUCO a dětským psychiatrem. Od září 2010 je v péči SPC Zlín. Chlapci se v mateřské škole líbilo. Měl problémy s adaptací do té doby, než se sladil se zdejším denním režimem a novými podněty. Snažil se navazovat vztahy, ale často si nevěděl rady. V mateřské škole mu nebyl přidělen asistent pedagoga.

Základní škola: J. měl odklad školní docházky o jeden rok. Chlapec začal navštěvovat místní základní školu ve školním roce 2012/2013. Od první třídy je individuálně integrován na ZŠ s asistentem pedagoga. Je vzděláván dle IVP vypracovaného z ŠVP dané školy a RVP ZV. Nyní je v 5. třídě. Kvůli sníženému IQ navštěvuje některé předměty s mladšími žáky. Na matematiku dochází mezi žáky 2. třídy a na český jazyk do 3. třídy. Předměty jako hudební, výtvarná, tělesná výchova absolvuje se žáky svého ročníku. Na cizí jazyk - angličtinu je velmi šikovný.

Ve třídě je přítomna asistentka pedagoga, která je pro chlapce významnou oporou. Žák má pracovní tempo přizpůsobené svým potřebám. Většinu požadavků respektuje, chování v hodinách je v současné době bez větších obtíží. Během přestávek potřebuje dohled a pomoc při organizaci. Chlapec těžce hledá cestu ke svým vrstevníkům. Podle vyjádření matky: „.....neumí si s nimi hrát. Spíše existuje jakoby vedle nich.“ Při samostatné práci potřebuje neustálý dohled. Změnu snáší obtížně. J. je ochotný spolupracovat a má dobré pracovní návyky.

Chlapec je velmi dobrý čtenář a rád reprodukuje texty. V oblíbě nemá matematiku, tělesnou výchovu a pracovní činnosti. Matematika je pro něho abstraktní. Počítá za pomoci osy. V příkladech má problém se změnou operací. Je schopen osvojit si daný postup, pokud se ale změní, je vyveden z míry. J. měl zpočátku velký strach a obavy z diktátu, což se projevovalo i na jeho reakcích a způsobech chování. Nerad dostává špatné známky. Bere to jako zklamání nejen sebe samotného. Je perfekcionista. Dnes už se na diktát i trochu těší a je zvyklý, že se každou středu píše. Pozorujeme u něj ale přetrvávající nejistotu z výsledné známky. Oproti intaktním dětem je jeho psaní v pomalejším tempu. Vzhledem k jeho neobratnosti a špatné zručnosti nemá rád činnosti spojené s jemnou motorikou. Má výbornou dlouhodobou i krátkodobou paměť. Problémy mu činí orientace v čase. I přes jeho

každodenní rituál – otáčení kalendáře - se v čase a v časových údajích ztrácí. Dokáže vyjmenovat měsíce a dny v týdnu. Celkově je jeho prospěch dobrý.

Rozhovor s matkou

Naše povídání jsme směřovali k tématu plavání. Matka říká, že chlapec má plavání velmi rád. Jediné, co mu činí potíže, je plavání na povel. Rád si totiž ve vodě „*blbne*“ podle sebe. Jinak je po emocionální stránce v plavání velmi spokojen. Rodina s ním dojíždí na plavání i mimo výuku, protože je to chlapcův oblíbený sport. K chlapcově dobré adaptaci ve vodním prostředí přispělo také plavání v domácím bazénu, kde J. často tráví letní, teplé dny. Nejraději má potápění a lovení. Jeho matka říká, že „*nejraději by byl pořád pod vodou.*“ Chlapec je zvyklý na vodní prostředí od malička, díky tomu se vody nebojí.

Chlapec se neustále matky ptá, jestli ho má ráda. Je velmi citlivý a na matce hned pozná, že je něco v nepořádku. Poté je neklidný a myslí si, že něco udělal špatně. Má z toho výčitky. Úsměv pro něj znamená, že je vše v pořádku.

8.1.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 1

Plavecké dovednosti na začátku zdokonalovací plavecké výuky	
Dýchání	Přerušované, nepravidelné – z důvodu nedostatečného výdechu do vody nosem.
Splývání na břiše	Správná požadovaná poloha na břiše = nohy, ruce natažené ve vzpažení, hlava v protažení těla.
Splývání na zádech	Správná požadovaná poloha na zádech = hlava volně položená na pažích natažených nad hlavou; boky, stehna, nártý na hladině.
Skok	Pozice ke skoku byla správná. Po pokynu učitele skočil do vody, bez pedagogických zásahů. Vynoření z vody bylo klidné.
Plavecký způsob prsa	J. na začátku výuky uplavval 20 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody.

Výuka plavání byla zahájena 5. 10. 2016 a konala se každou středu od 11:15 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Brodě. U chlapce probíhala zdokonalovací plavecká výuka, která je realizovaná u žáků od 4. tříd ZŠ. Žáci plavali v plaveckém bazénu a ve skupině jich bylo 11. Zvýšený dozor a asistenci při výuce plavání chlapci zajišťovaly matka a

asistentka pedagoga. Plavecký kurz byl ukončen hodinou volného plavání 25. 1. 2017. Chlapec absolvoval všech 20 hodin plaveckého kurzu.

Statný, usměvavý a milý chlapec robustnější postavy začal organizované plavání navštěvovat v mateřské škole. Do plavání chodil již třetím rokem a vodu „*přímo miluje*“.

Jeho paní učitelka plavání je zkušená pedagožka v oboru mnoho let. Komunikace s ní byla na dobré úrovni. J. ji respektoval. Měli spolu dobrý vztah, vždycky se ho pokoušela povzbudit k dalšímu úkolu. Při prvním setkání se mnou se zeptal na mé jméno, při druhém setkání se ptal znovu. Po třetím setkání si mé jméno dobře pamatoval a dokonce mě při pozdravu objímal a hladil. Často mi kladl otázku, zda za ním přijdu i následující hodinu.

Vzhledem k tomu, že měl chlapec velmi pozitivní vztah k vodnímu prostředí, adaptoval se rychle. Obavy z vodního prostředí jsme u něj nezaznamenali. Z plavání byl nadšený a moc ho bavilo. Většinou byl ve výuce plavání dobře naladěný a vzhledem k jeho předpokladům se snažil reagovat pozorně a vnímavě. Bylo vidět, že se na hodiny těšil. Chlapec se pokoušel všem okolo udělat radost. Byl šťastný a na sebe pyšný, pokud dobře vykonal daný úkol. V případě, že se mu ale úkol nezdařil, byl smutný a plačtivý. Měl zájem naučit se správně plavat, ale bylo potřeba neustále ho motivovat a chválit.

Jelikož jsem byla přítomna při jeho výuce plavání společně s jeho matkou a asistentkou, chlapec často vyžadoval naši neustálou pozornost. Vždycky se ujišťoval otázkou, zda se budeme na něj dívat. Byl vždy spokojen, když jsme na něj soustředili naši pozornost a chválili ho. J. velmi pozitivně reagoval na povzbuzení a pochvalu, což jsme často využívali jako prvek motivace. Někdy chlapce našťvalo, pokud na něj žáci s provedením společného úkolu nepočkali. Jinak měl s žáky ve skupině kamarádské vztahy. Navzájem se podporovali a povzbuzovali.

U chlapce jsme zaregistrovali výkyvy v oblasti chování a emocí, často ho i sebemenší změna vyvedla z míry. V den otevřených dveří neměl J. svůj den, neusmíval se a v jeho obličejí měl výraz beznaděje a plačtivosti. V plavání byli přítomni rodiče ostatních dětí a chlapcovy pozitivní reakce se změnily k negativním. K jeho stavu přispělo psaní diktátu ve škole. Byly u něj vidět obavy a nejistota z výsledné známky. Stačilo chlapci chvíli nevěnovat pozornost a jeho stav se zhoršil natolik, že vůbec nespolupracoval ani nekomunikoval. Odešel s asistentkou do zábavné části bazénu a odpočíval ve whirlpoolu.

Chlapce bylo třeba neustále oslovovat a napomínat, což bylo při realizaci výuky dost náročné. Tuto úlohu zastupovala matka, případně asistentka pedagoga. Při výuce mu občas činil problém poslechnout pokyn paní učitelky, dělal si, co chtěl. Pokud ho matka, která ho doprovázela na lekce plavání, upozornila, tak pokyn provedl. Někdy se mu prostě chtělo a

někdy ne. Často provedl zadaný úkol a dál se věnoval věcem, které ho zajímaly. Díval se po okolí bazénu, zkoušel nové, neznáme věci, ležel a odpočíval na vodní hladině. Oproti druhým byl pomalejší a muselo se na něj čekat. Bylo třeba ho neustále upozorňovat, aby se vrátil zpět za žáky ve skupině.

Někdy komentoval činnosti, které dělal. V sebeobsluze byl samostatný. Pozornost zpočátku udržel, později již pozornost koncentroval s obtížemi. Pozorovali jsme i nastupující únavu. Poté už nespolupracoval a potřeboval odpočinek. Jeho nejoblíbenější formou odpočinku bylo posedávání ve whirlpoolu.

V oblasti motoriky byla zasažena rychlost, přesnost a plynulost pohybů. J. hodně pomáhal rytmus, aby dodržoval správné nádechy a výdechy. Pilotním plaveckým způsobem v plavecké škole je plavecký způsob prsa, který je náročný na koordinaci pohybu, což se u chlapce projevilo. Nedokázal spojit návaznost paží a nohou se správnými výdechy do vody. Plavecký způsob prsa zvládal bez výdechů do vody. V oblasti prsového kopu v přechodu do záběrové fáze nedostatečně vytáčel špičky a celé chodidla do stran. Při nácviku prsové ruky plaval se širokým záběrem. V plaveckém způsobu znak zvládl znakový kop s plaveckým pásem beruška. Nedokázal provést souhru ruce, nohy u znaku. Plavecký způsob kraul si neosvojil.

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah:

V každém plaveckém kurzu v Plavecké škole Uherské Hradiště probíhá v první a druhé lekci plavání seznámení s bezpečností a pravidly chování na bazéně. Probíhá počáteční testování plaveckých dovedností a rozřazování do skupin dle výkonu.

1. - 10. lekce

Hlavním cílem této fáze plaveckých lekcí bylo zlepšení co nejvyšší úrovně techniky plaveckého způsobu prsa s výdechy do vody. Zaměřili jsme se na správnou techniku prsového kopu, techniku správného záběru horních končetin. Použili jsme analyticko-syntetickou metodu, kdy probíhalo upevnění prsové nohy, poté rukou, a nakonec souhry, která je nejobtížnější fází plaveckého způsobu prsa. Nejčastěji byly používány různé variability nácviku dýchání do vody. Využili jsme nejrůznější druhy plaveckých pomůcek – například velkou plaveckou desku, plavecký pás beruška, hranol apod. Paní učitelka plavání musela zvolit jednotlivé metodické postupy u prsového kopu, protože viděla, že žákům ve skupině zadaný úkol činil problémy. Proto zvolila prsové nohy s jedním výdechem do vody na šířku

bazénu. V průběhu výuky při nácvičku prsové rukou chlapce zaujal balónek, se kterým si hrál na okraji bazénu. Při svém odpočinku ve vodě si ho fascinovaně prohlížel a foukal do něj.

Pro kreativitu a procvičení dalších prvků plaveckých dovedností byly zařazovány variace splývání na zádech, na břiše, nácviček znakového kopu, skoky a pády do vody.

Za odměnu kvalitně provedené práce dostávali žáci zábavné úkoly. Jednalo se o různé obměny her na lovení předmětů; přebíhání a skoky z „mola“, vytvořeného z velkých plaveckých pontonů; skoky do vody („hřebík“ = ruce v připažení, horní a dolní končetiny kolmo; skok s objetím obou kolen tzv. „bomba“, hlava na kolenou; „vrtule“ = ruce připažené s obratem o 180° nebo 360°; „roznožka“ = skok s roznožením nohou). Nejoblíbenější zábavnou částí hodiny bylo pro chlapce lovení puků. Rád se potápěl a lovil předměty. Při lovení neotvíral oči. Měl obavy ze skoků z plaveckého pontonu do vody. Obavy překonal a úkol splnil. Bylo vidět, že žáky tato aktivita moc bavila a smáli se u ní. Ostatní zábavné úkoly chlapce také zaujaly.

10. - 20. lekce

V posledních lekcích následovalo závěrečné testování, třídní závody, poučení o bezpečném pobytu u vody, den otevřených dveří, kdy se na své děti mohli přijít podívat rodiče. Úplně poslední hodina byla hodinou volného plavání.

Hlavním cílem další fáze plaveckého kurzu bylo zdokonalit plavecký způsob znak s cílem uplavat po libovolné obrátce 50 metrů a osvojit si nový plavecký způsob kraul s cílem uplavat 25 m.

Lekce byly opět koncipovány v analyticko-syntetické metodě. Nejprve probíhal nácviček a upevnění znakového kopu, poté nácviček záběru znakových rukou a nakonec souhra. Pro nácviček plaveckého způsobu znak jsme používali pomůcky - modrý pásek beruška, malá plavecká deska, velká plavecká deska a hranol. Žáci nacvičovali v plaveckém způsobu kraul pouze kroulový kop. Do lekcí byly zařazovány úkoly s upevněním plaveckého způsobu prsa s důrazem na správnou techniku prsového kopu včetně výdechů do vody. V rámci základních plaveckých dovedností se opakovalo splývání na břiše a na zádech v různých obměnách a dýchání do vody.

Za odměnu žáci dostávali opět různé variace skoků a pádů střemhlav z kleku, ze dřepu a ze stoje; lovení puků; skoky, chůze a kotoul z mola – nácviček nekontrolovatelných pádů do vody; vodní pólo, ve kterém chlapec dokonce skóroval.

Testování na konci plaveckého kurzu

V podmínkách Plavecké školy Uherské Hradiště je test určen žákům 4. a 5. ročníkům ZŠ.

Tabulka 2

Zdokonalovací plavecká výuka – 1. kurz – kritéria ke splnění		Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení
Plavecký způsob prsa	Žák plave plaveckým způsobem prsa, na okraji bazénu dohmátne oběma rukama a provede prsovou obrátku. Test je možno provádět opakovaně také na šířku bazénu.	Plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody uplavat 25 m. Prsovou obrátku neuměl.
Lovení	Žák po uplavání 10 m pod vodou v hloubce (asi 120 cm) vyloví předmět.	Dle kritérií nezvládl. Vylovil předmět. Pod vodou uplavat jen 2 metry.
Skok	Žák skočí z bloku nebo z místa vedle bloku startovní skok.	Startovní skok nezvládl.
Rozvoj plavecké vytrvalosti	Žák plave plaveckým způsobem prsa, po libovolných obrátkách na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a viditelných projevů vyčerpání, uplave 200 m. Maximálně však dovolit uplavat do 400 m.	J. neuplavat 200 m.
Plavecký způsob znak	Žák uplave plaveckým způsobem znak po libovolné obrátce 50 m. Maximálně mu však dovolíme uplavat do 100 m.	Plavecký způsob znak nezvládl.
Plavecký způsob kraul	Žák uplave plaveckým způsobem kraul 25 m, maximálně mu však dovolíme uplavat do 50 m.	Plavecký způsob kraul si neosvojil.
Dovednosti záchranného plavání	Žák dokáže skočit do hluboké vody některým ze způsobů záchranného skoku.	Chlapec neprokázal tuto schopnost.

(<http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy>).

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Ze základních plaveckých dovedností chlapec zvládl splývání na břiše a na zádech. Uměl správně dýchat do vody. Osvožil skok do vody z bloku a skočil skok střemhlav.

Kritérium plavce - ze stoje na bloku, vedle bloku nebo z okraje bazénu skočí libovolným způsobem do vody. Plaveckým způsobem prsa, po libovolných obrátkách na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a viditelných známek vyčerpání uplave 100 metrů - chlapec daná kritéria nezvládl, čili není plavec.

8.1.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

I když chlapec na první pohled nedosáhl viditelného pokroku, plavání je pohybová aktivita, která ho nejvíce baví. Po psychické stránce byl J. v plavání velmi spokojený.

V oblasti motoriky byla zasažena rychlost, přesnost i plynulost pohybů. V plaveckém způsobu prsa nedokázal spojit návaznost paží a nohou se správnými výdechy do vody. Plavecký způsob prsa zvládal bez výdechu a uplaval 25 m. V plaveckém způsobu znak zvládl znakový kop s pomůckou. Nedokázal provést souhru ruce, nohy u znaku. Plavecký způsob kraul si neosvoжил.

Ve výuce plavání bylo třeba tolerovat zvýšenou unavitelnost, kolísavou pozornost, výkonnostní a emoční výkyvy. Bylo třeba zajistit zvýšený dohled nad bezpečností žáka a umožnit mu relaxaci a volný pohyb. K výkladu nového učiva bylo nutné používat stručných vět, vyhnout se abstraktním pojmům a případně znovu vysvětlit zadaný úkol. Při zadávání úkolu paní učitelka plavání dávala krátké, přesné a konkrétní pokyny, vhodná byla názorná ukázka. Bylo třeba se ujistit, že chlapec daný úkol pochopil. Nutná byla i průběžná kontrola plnění. Zásadní pro výuku byla motivace a pochvala. Chlapec se pak více snažil a podával lepší výkony.

Vzhledem k jeho neobratnosti a lehké nadváze mělo plavání pozitivní účinek na tělesnou konstituci a rozvoj hrubé a jemné motoriky jedince. Při výuce jsme se pokusili dosáhnout maxima využití chlapcových schopností a dovedností.

8.2 Případová studie B – dívka N.

Rok narození: 2006

Diagnóza: Tělesné postižení – Apertův syndrom s vrozenými vývojovými vadami, zraková vada – korekce brýlemi.

Současný stav: Dívka je integrovaná na ZŠ a chodí do 3. ročníku. Je vzdělávána dle IVP, asistenta pedagoga nepotřebuje. Nyní je v péči SPC Zlín.

8.2.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

N. pochází od Liberce. Nežila se svými biologickými rodiči, protože nejsou schopni o ni řádně pečovat. Dívka je nezná. Proto se také dostala do pěstounské péče. Pěstouni mají o biologických rodičích minimum informací.

Do 4 let žila dívka v kojeneckém ústavu v Liberci. Rodiče ji dali daleko od domova, protože má sourozence, kteří o ní nevědí. V červnu 2010 byla přeložena do Domova pro osoby se zdravotním postižením v Kunovicích. Byla zanedbaná, pomočovala se a znala přibližně 10 slov. Naštěstí zde byl skvělý kolektiv pracovníků, které se dívce maximálně věnovaly. Brzy se její stav zlepšil. V Domově pro osoby se zdravotním postižením v Kunovicích bydlela mezi dospělými osobami s mentálním postižením. N. měla velké problémy v chování. Byla drzá, nikoho neposlouchala, nerespektovala, měla tendenci ostatní řídit a přestala mít autoritu k dospělým lidem. Měla pocit, že byla mezi zdejšími lidmi na jiné mentální úrovni. Často trpěla hladu.

Pěstounka zná dívku od 6 let. Budoucí pěstounka byla v té době bez práce. Absolvovala rekvalifikační kurz a praxi vykonávala v DZP v Kunovicích. Dívku si v domově našla. V r. 2014 si ji náhradní rodiče vzali do pěstounské péče.

Náhradní rodiče jsou nyní oprávněni dívku vychovávat a pečovat o ni, ale nejsou zákonnými zástupci dítěte, rozhodují pouze o běžných záležitostech. Dívka od začátku říká pěstounce a pěstounovi maminka a tatínek. Pěstounka, 45 let, má středoškolské vzdělání. Aktuálně je její práce pěstounství. Pěstoun má 40 let. Pracuje jako zedník. Rodiče mají ještě dvě dcery. O rok mladší nevlastní sestra N. navštěvuje 2. třídu. Je mimořádně nadaná a dochází na matematiku do 3. ročníku. Sestry jsou v matematice vzdělávány společně. Nejmladší nevlastní sestra dívky má 8 let.

Osobní anamnéza

Dívka je po mnoha operacích. Jako kojeneček prodělala operaci hlavy, předčasně jí srůstaly lebeční švy. Naposledy byla v Praze na kontrole u lékaře asi v 6 letech. Po příchodu do DZP v Kunovicích šla na operaci rukou do Brna. Měla srostlé prsty na obou horních a dolních končetinách. Nyní je už po operačním zákroku na horních končetinách. Na počátku školní docházky jí v Brně trochu upravili palec na pravé ruce. Na dolních končetinách má také srostlé prsty vyjma palce. Prsty na nohou jí zatím rozdělovat nebudou, protože operační zákrok je hodně bolestivý. Dívka má za sebou hodně narkóz. Pokud bude chtít, může si prsty na dolních končetinách nechat rozdělit i v dospělosti.

N. má také má bederní hyperlordózu a zvětšenou hrudní kyfózu. Dříve měla v diagnóze uvedeno i lehkou mentální retardaci, dnes už jen tělesné postižení.

Osobnost a sociální chování

N. je bojovnice a i přes svůj náročný život má chuť čelit nepříjemným situacím. Často nevhodně reaguje a je drzá. Její chování je způsobené těžkou minulostí a jiným stylem života, který v domově vedla. Okolní prostředí nebylo velmi podnětné a jejímu věku nevhodné. Má tendence se o ostatní starat a ovlivňovat je.

Dívka má ráda plavání, jízdu na kole a tanec. Mezi její záliby patří zpěv, hra na klávesy, při hře má problém při souhře obou rukou. I přes svůj handicap se snaží udělat, co je v jejích silách, a daný úkol splnit na maximum.

Komunikace

Spontánní řečový projev má N. na dobré úrovni, slovní zásoba je průměrně bohatá. Dokáže ji správně využít. Občas je třeba dávat pozor na dívčinu výslovnost. Někdy je jí špatně rozumět. Narušenou komunikační schopnost nemá.

Rozumové schopnosti

V oblasti rozumových schopností jsou výkony výrazně nerovnoměrně rozloženy. Nejvyšší výkon je v oblasti slovní zásoby. Dobrá je taky schopnost verbálního úsudku (schopnost generalizace – zoběcnování), krátkodobá sluchová paměť a vizuální percepce (figura a pozadí). Nejvýraznější deficity zaznamenáváme ve vizuomotorické koordinaci a v rychlosti zpracování informací. Oslabení vidíme také v prostorové orientaci, schopnosti koncentrace pozornosti, ve sluchové percepci, v sociálním porozumění, organizaci a plánování. N. má výbornou mechanickou paměť.

Motorika

Dívka má z motorického hlediska omezení z důvodu primární diagnózy a mnohočetných operací. Je méně obratná.

Školní anamnéza

Mateřská a základní škola: Dívka byla integrována do mateřské školy za podpory IVP bez asistenta pedagoga. V roce 2013 zahájila první rok povinné školní docházky v nedaleké ZŠ a MŠ speciální. N. byla vzdělávána dle individuálního plánu zpracovaného dle přílohy RVP ZV - LMP určeného pro žáky s lehkým mentálním postižením. Ve škole na sebe dívka ráda strhávala pozornost a vyrušovala. Měla problémy s respektováním druhých. Ve vztahu ke spolužákům byla konfliktní, jak verbálně, tak fyzicky. Měla obtíže spolupracovat s ostatními i při hře. Školní práci dle IVP zvládala a byla samostatná. Nové a neznámé úkoly přijímala s určitou mírou negativismu. Náročné pro ni bylo řešení úkolů, které vyžaduje logické myšlení. Mechanicky naučené zvládala výborně. Podle zprávy z komplexního vyšetření z r. 2014, vzdělávací program neodpovídal její úrovni rozumových schopností. Byla navržena změna organizační formy vzdělávání na individuální integraci a změnu vzdělávacího programu na RVP ZV. Vzhledem k vyšším požadavkům na učivo kladené programem pro ZŠ byla dívka zařazena do 1. ročníku ZŠ. Od září 2014 byla přeřazena do 1. třídy ZŠ v místě nového bydliště. Je vzdělávána dle IVP vycházejícího ze ŠVP dané školy a vzdělávacího programu RVP ZV.

Pěstouni měli strach z toho, jaké bude její chování ve škole a zda vůbec bude brát učitele jako autoritu. Obavy pěstounů se nenaplnily.

Ve škole měla dívka problémy v psaní a vůbec nebylo zřejmé, jestli se naučí psát psacím písmem a nebude se muset učit jen písmo tiskací. Nakonec vše zvládla a píše s ohledem na její handicap velmi slušně. Nemá ráda matematiku a slabší je v anglickém jazyce. Český jazyk jí jde. V důsledku primární diagnózy jsou pro ni náročné grafomotorické činnosti. Částečně je N. zohledněna v tělesné výchově, ale snaží se cvičit dle svých možností. Koordinace pohybů je na poměrně dobré úrovni. Tělovýchovné aktivity ji baví a dívka se při nich projevuje aktivně a radostně.

Problémy shledáváme v orientaci. Často jí dělá problém najít stránku v učebnici. Její prospěch často odpovídá známce chvalitebný. Jednou týdně má s třídní učitelkou doučování a to vždy v předmětu, v němž má nedostatky. Občas neměla dostatečně vypracovaný úkol,

protože mu neporozuměla, to se časem zlepšilo. V hudební výchově má velký zájem o společné zpívání i hudebně pohybové aktivity. Je to její oblíbený předmět.

Z vyšetření speciálně-pedagogického centra vyplynula následující opatření a doporučení ke vzdělávání. Je třeba tolerovat pomalejší pracovní tempo, navýšit časové dotace při plnění úkolů a celkově snížit množství úkolů (např. při diktátech psát každou druhou větu či využít doplňovací cvičení). Je třeba tolerovat zvýšenou kolísavost pozornosti a zvýšenou unavitelnost. Lze zařazovat krátké relaxační pauzy během výuky. Verbální instrukce je třeba říkat stručně, jasně a zřetelně. Zohlednění je nutné v oblasti jemné motoriky, grafomotoriky a prostorové orientace. Je nutné upravit tělesnou výchovu dle doporučení lékaře. Je podporováno inkluzivní prostředí třídy a začlenění dívky do kolektivu.

Rozhovor se současnou třídní učitelkou

Dle informací od rodičů třídní učitelka tvrdila, že se N. často na oslavách přejídala a pak zvracela. Byl to následek jejího dlouhodobého hladovění.

Přestup na základní školu nebyl pro dívku jednoduchý. Spolužáci se jí smáli kvůli jejímu specifickému vzhledu. N. nemá moc kamarádů. V lavici sedí sama, protože dříve neustále někoho rušila a napomínala, i když sama neměla splněný úkol. Dnes jsou k ní spolužáci tolerantnější, ale stále se občas vyskytují nevhodné poznámky. Dívka někdy kvůli tomu pláče.

Podle třídní učitelky sestry dívku do rodiny nepřijaly a stydí se za ni. Často když jdou do školy, nechodí spolu a neznají se k ní.

Dotazník pěstounům

Podle odpovědí z dotazníku od pěstounky dívku plavání baví a chodila na hodiny ráda. Neměla žádnou oblíbenou činnost, měla ráda všechno a vždy se těšila na další hodinu. Pěstounka viděla pokroky. Dívka se naučila plavat a nepotřebuje žádné pomůcky.

Na otázku „Jak byste popsala osobnost vašeho dítěte?“ pěstounka odpověděla: „*I přes nepříznivý osud (byla do 7 let v ústavní péči, má viditelné postižení) je veselá, sebevědomá a dokázala se přizpůsobit běžnému životu. „....., V kolektivu je ráda, občas se jí někdo posmívá kvůli vzhledu, ale naštěstí si toho moc nevšímá. Někdy je drzá a provokuje.“*

8.2.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 3

Plavecké dovednosti na začátku základní plavecké výuky dle kritérií testů	
Dýchání	Dýchání bylo rytmické, pravidelné. Provedla nádech ústy a výdech pusou i nosem pod hladinu.
Splývání na břiše	Zvládla bez chyb.
Splývání na zádech	Dívka zaujala správně danou splývací polohu.
Skok po nohách	Dle kritérií zvládla.
Plavecký způsob prsa	Dívka uplavala 100 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody.

Výuka plavání byla zahájena 27. 9. 2016 a konala se každé úterý od 8:45 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Brodě. U dívky probíhala základní plavecká výuka - 2. kurz, která je realizovaná u žáků od 2. ročníku ZŠ. Žáci plavali v plaveckém bazénu a ve skupině bylo 9 plavců. Při výuce plavání dívka nepotřebovala zvýšený dozor. Plavecký kurz byl ukončen hodinou volného plavání 31. 1. 2017. N. se zúčastnila 19 lekcí plavání.

Dívka, která již na první pohled působila introvertním, nedostupným dojmem, chodila plavat se základní školou již třetím rokem. Při opakovaných setkáních jsme zjistili, že je komunikativní, zvědavá a pozitivně naladěná.

N. navazovala kontakt bez potíží. Problémy s autoritou ve výuce neměla. Paní učitelku plavání respektovala, ochotně a svědomitě plnila všechny zadané úkoly. Ve výuce byla snaživá. Nezaznamenali jsme vzdorovitost ani arogantnost. Při kontaktu se mnou bez problému komunikovala a odpovídala na otázky.

Na prostředí se adaptovala velmi rychle. Od počátku výuky byla ochotná ke spolupráci. Plavání ji na první pohled bavilo a činilo jí radost. Se spolužáky měla v plavání dobré vztahy, i když jsme si všimli pár nevhodných poznámek od spolužaček, na které paní učitelka ihned zareagovala.

U N. jsme občas zaznamenali obavy a strach z provedení úkolu. Při třídních závodech, které se konaly 10. 1. 2017, se mi svěřila, že má velký strach z toho, že závody nezvládne. Dívku jsem uklidnila a vysvětlila jí, že je důležité, aby si závod užila a zúčastnila se.

Spolužáci ji povzbuzovali. N. závod zvládla. U pádu střemhlav z kleku měla obavy, že daný úkol provede špatně. Navenek však působila velmi sebevědomým a nepřístupným dojmem.

Dívka potřebovala více času na splnění zadaného úkolu, proto ji bylo třeba ve výuce zařazovat na začátek. Při plavání více délek, bylo třeba snížit daný počet. Ostatním spolužákům bylo nutné vysvětlit, proč jejich spolužačka začínala plnit úkol jako první a z jakého důvodu má úkol zjednodušen.

Při výuce plavání jsme nezaregistrovali zvýšenou unavitelnost ani kolísavou pozornost. Pozitivně reagovala na pochvalu a ocenění, současně bylo však nezbytné jasně vymezit pravidla chování.

U plaveckého způsobu prsa zvládala prsový kop i záběr paží. Techniky správně si osvojila také souhry. Spojení souhry s výdechy do vody ji činilo obtíže. Hlava vyčnívala a nebyla dostatečně v protažení s tělem. Tento menší technický nedostatek jsme odstranili. Záběrová fáze u prsového kopu končí snožením s nataženými nártý. Dívka z důvodu primární diagnózy neprovedla extenzi v oblasti nártů, proto bylo toto omezení třeba tolerovat i v plaveckém způsobu znak a kraul. Z důvodu primární diagnózy musela vynaložit větší úsilí u nácviku plaveckého způsobu znak. Toto omezení jí neumožnilo kvalitně technicky zvládnout plavecký způsob znak. Hlava nebyla v prodloužení těla, a proto docházelo také k zanoření.

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah:

V první a druhé lekci plavání se žáci seznamovali s bezpečností a s pravidly chování na bazéně. Probíhalo také počáteční testování plaveckých dovedností a rozřazování do skupin dle výkonu.

1. - 10. lekce

Hlavním cílem 1. - 10. lekce bylo zdokonalení základních plaveckých dovedností a upevnění získaných pohybových návyků. Zaměřili jsme se na úkoly spojené se správným dýcháním, se splýváním na bříše, na zádech s odrazem od okraje bazénu, orientaci (lovení) ve vodě spojené s ponořením a potápěním, skoky a pády do vody. Pro různorodost jsme využili obměny splývavé polohy s kraulovým a znakovým kopem. Dalším cílem bylo zdokonalení plaveckého způsobu prsa s cílem uplatit po libovolných obrátkách 100 metrů. U plaveckého způsobu prsa jsme volili procvičování souhry prsového kopu a rukou s hranolem a jinými pomůckami. Užívali jsme nácviky dýchání do vody s pomůckami. Finální fází byl plavecký způsob prsa s výdechy do vody bez pomůcek. Byl zařazen také nácvik základních prvků sebezáchrany - vznášení, poskoky, šlapání a otočka ve vodě.

V zábavnější části hodiny probíhaly variace skoků s pomůckami, skoky po nohách, skoky a pády střemhlav, lovení (orientace) s odrazem od okraje bazénu, soutěže v lovení.

Dívka se dostatečně nezanořila pod hladinu při lovení puků, proto ho také často nevylovila. U pádu střemhlav z kleku měla obavy, zda daný úkol provede správně. Všechny ostatní úkoly plnila s nadšením a bez obtíží spolupracovala. N. si oblíbila skoky do hluboké vody.

10. - 20. lekce

V posledních lekcích následovalo závěrečné testování, třídní závody, poučení o bezpečném pobytu u vody, den otevřených dveří, kdy se na své děti mohli přijít podívat rodiče. Pěstouni se do výuky plavání nepřišli podívat.

Hlavním cílem bylo naučit další plavecký způsob znak a uplavat 25 metrů. Opět jsme používali analyticko-syntetickou metodu. Nejprve jsme nacvičovali znakový kop, poté ruce a nakonec souhru. Při nácviku souhry znakového kopu a paží jsme nejčastěji využívali modrý pásek beruška. Doplnující aktivity byly zaměřeny na základní plavecké dovednosti a na opakování a upevnování plaveckého způsobu prsa s výdechy do vody. Dívka opět spolupracuje bez problémů. Plavecký způsob znak pilně trénovala i přes zvýšené vynaložené úsilí. Zábavnější části hodiny opět probíhaly podobným způsobem jako u 1. - 10. lekce.

Testování na konci plaveckého kurzu

V podmínkách Plavecké školy Uherské Hradiště je test určen žákům 3. ročníkům ZŠ.

Tabulka 4

Testy základní plavecké výuky – 2. kurz		Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení
Orientace ve vodě	Žák po uplavání 5 m pod vodou v hloubce asi 120 cm vyloví předmět.	Nedokázala vylovit předmět.
Plavecká poloha – splývání	a) Žák sedí na okraji bazénu, na pokyn od učitele plavání odrazem od stěny bazénu nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na břicho, ruce jsou ve vzpažení, hlava je v prodloužení těla, nohy jsou nataženy. b) Žák odrazem nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na zádech, ruce jsou ve vzpažení – splývá na zádech.	a),b) Zvládla splývání na břicho i na zádech s pomůckou i bez pomůcky.
Plavecké dýchání	Žák se drží okraje bazénu ve splývavé poloze na břicho, vydechuje pravidelně a současně nosem i ústy do vody. Nádech ústy.	Uměla správně dýchat do vody.
Skoky a pády do vody	a) Žák stojí na bloku a skočí do hluboké vody po nohách. Je zde i možnost, že žák stojí vedle bloku. b) Žák skočí startovní skok z okraje bazénu, z místa vedle bloku nebo z bloku.	a) Skočila z bloku do hluboké vody. b) Startovní skok nezvládla.
Plavecký způsob	a) Žák stojí na bloku, vedle bloku nebo na okraji bazénu. Skáče do vody, plaveckým způsobem prsa, po libovolných obrátkách na koncích bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a viditelných známek vyčerpání, uplave 100 m (maximálně však dovolit uplavat do 200 m). Po splnění tohoto testu je možné žáka označit jako plavce. b) Žák uplave plaveckým způsobem znak 25 m, maximálně mu však dovolíme uplavat do 50 m.	a) N. splnila kritéria a bylo ji možné označit za plavce. Plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody uplavala 150 m. b) Plavecký způsob znak si neosvojila.
Prvky sebezáchrany	Žák prokáže schopnost šlapání vody.	Z prvků branného plavání uměla šlapat vodu.

(<http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy>).

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Při závodech na 25 metrů bez pomůcky plaveckým způsobem prsa dosáhla času 0:46, 39 setin sekundy. Dívce byla udělena pochvala za skvělé plavecké výkony a spolupráci.

8.2.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

U N. jsme shledali pokrok v plaveckém způsobu prsa, kdy nejenže zlepšila techniku, ale zvládla uplavat o 50 metrů více než na začátku plavecké výuky. Plavecký způsob prsa si osvojila i s výdechy do vody. Při lovení předmětů jí činil problém zanoření.

Z důvodu primární diagnózy nedokázala natáhnout nárt u znakového a kraulového kopu. Toto omezení jí neumožnilo kvalitně technicky zvládnout plavecký způsob znak a kraul. Cílevědomá dívka se ale snažila trénovat plavecký způsob – znak i přes větší úsilí, kterou ji plavání stálo. I přes technické nedokonalosti v oblasti provedení extenze nártů byl pro dívku plavecký způsob prsa nejvhodnějším plaveckým způsobem. Toto omezení bylo třeba tolerovat.

N. na všechny úkoly potřebovala více času, proto bylo třeba dívku zařazovat na začátek, aby měla dostatek času na splnění úkolu. Při plavání více délek, bylo třeba snížit daný počet. Úkoly jsme museli zadávat jasně a srozumitelně. Velmi důležitou roli v plnění jednotlivých úkolů a povzbuzení k práci sehrála motivace a pochvala.

Plavání je pro ni velmi vhodnou aktivitou. Po psychické stránce byla v plavání velmi spokojená. Na její vadné držení těla by dle mého názoru mělo efekt dlouhodobé plavání pod odborným dozorem.

8.3 Případová studie C – chlapec L.

Rok narození: 2005

Diagnóza: Lehká mentální retardace.

Současný stav: Chlapec je v 5. ročníku bývalé ZŠ praktické, dnes základní škola. Je vzděláván dle IVP.

8.3.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

Chlapec žije v neúplné rodině, pouze s jedním rodičem. Má jednoho sourozence, sestru 14 let. Matce je 43 let a vystudovala střední odborné učiliště. Matka trpí záněty dýchacích cest. Otec s rodinou nežije, má 42 let. Matka, dcera a syn žijí v bytě. V okolí jejich bydliště bydlí prarodiče, strýc, teta, sestřenice. Rodina žije velmi pospolu a navzájem se podporuje.

Těhotenství matky bylo v normě. Porod proběhl v termínu. Chlapec v dětství neprodělal žádné závažné onemocnění a v současnosti žádnou nemocí netrpí.

Osobní anamnéza

Osobnost a sociální chování

Chlapec je komunikativní, ochotný, milý a sebevědomý. L. potřebuje zvýšenou motivaci, povzbuzení a pochvalu. Občas byla na něm vidět škodolibost vůči ostatním.

L. má zájem o přírodu. Baví ho pracovní vyučování. Potřebuje vědět o všem, co se kde kolem něho děje, někdy ovšem na úkor toho, že mu unikne to podstatné.

Mezi jeho oblíbené sporty patří jízda na kole, plavání a fotbal. Navštěvuje čtenářský kroužek. Chodí často do přírody a do lesa. Rád pomáhá dědečkovi na zahradě. Chlapec pečuje o domácí zvířata a účastní se manuálních prací. Rád pobíhá venku s kamarády.

Komunikace

Narušenou komunikační schopnost nemá. Chlapec má dobrou výslovnost a slovní produkci i reprodukci. Slovní zásoba je na průměrné úrovni.

Rozumové schopnosti

L. má potíže ve sluchové diferenciaci, krátkodobá i dlouhodobá paměť je dobrá.

Motorika

Po motorické stránce je obratný. Je šikovný na manuální práce. Jemná i hrubá motorika je na dobré úrovni.

Školní anamnéza

Základní škola: Chlapec neměl odklad školní docházky. Do 1. ročníku nastoupil na základní školu. Ve škole se trápil. Potíže ve čtení a psaní se promítaly do hlavních předmětů. Měl a má problémy v matematice a v českém jazyce. V základní škole na něj byly kladeny větší nároky, které svými znalostmi a schopnostmi nezvládal. Bylo třeba více individuální péče.

Od 2. třídy začal chodit do bývalé základní školy praktické, dnes již základní školy. Jeho přechod na současnou školu nebyl vůbec jednoduchý. Adaptace probíhala se značnými obtížemi. L. byl vzteklý, protivný, škodolibý vůči spolužákům. Těžce nesl neúspěch. Často se srovnával s ostatními. Pokud byl v něčem lepší, vysmíval se druhým. Mezi dětmi panovala rivalita. Po nějaké době se po psychické a sociální stránce změnil. Více vyspěl a uspořádal si hodnoty. Dnes je ke spolužákům ochotný, vnímavý a komunikativní. Snaží se být nápomocen. Mezi spolužáky je oblíbený.

Na současnou školu je rád a nepropadá takové beznaději jako dříve. Ve třídě je spojen 1. a 5. ročník. L. se vzdělává se dle individuálního vzdělávacího plánu. Školu navštěvují externí pracovníci z SPC, kteří mají zdejší žáky v péči. L. nyní navštěvuje 5. ročník základní školy.

V matematice je prospěch dostatečný. Problémy mu činí násobení. Počítá za pomoci tabulky a osy. Někdy si zkouší tipovat. Má pocit, že je chytřejší než pomocná tabulka. V pracovním vyučování a ve výtvarné výchově je šikovný. Pokud mu zadáme jasný postup práce, splní ho. Velké problémy mu činí čtení a psaní. L. si často domýšlí text. Pokud ho doma natrénuje, přečte ho správně. Jeho nedostatky jsou už na rozmezí dyslexie a dysortografie. Pletou se mu písmena, přehazuje je. V písemných pracích má mnoho chyb. Slovně se chlapec se umí vyjádřit velmi dobře. Potíže mu činí dát slovně vyjádřené do písemné formy. V českém jazyce mu vyhovují doplňovací cvičení, ve čtení má zadávány kratší odstavce.

S chlapcem je nutné zadání úkolů procházet individuálně, a to i několikrát za sebou. Nutná je i průběžná kontrola porozumění. Ve třídě jsou přítomni dva asistenti pedagoga. Jeden pro jednoho žáka s autismem a druhý asistent pedagoga je pro 1. ročník. Celkový prospěch chlapce je dobrý.

Třídní učitelka nastavila ve třídě systém a režim, na který si žáci velmi rychle zvykli, a vyhovuje jim. Dostávají stejné typy úkolů, musí mít nachystané všechny věci apod. Jsou na to zvyklí a „šlapou jak hodinky“.

Rozhovor s třídní učitelkou

Chlapec měl velké problémy s přijetím sebe samého a faktu, že ve škole nebude v některých předmětech úspěšný. Podle jejího názoru se na základní škole dostatečně nerozvíjel. Potřeboval individuálnější přístup a značnou toleranci k svým nedostatkům, čehož se mu v minulé škole nedostávalo. Nezažíval úspěch. Po příchodu na současnou školu měl dle jejích slov „poškrábanou duši“. Trpěl nízkým sebevědomím a negativismem.

Maminka na chlapce vyvíjela tlak. Nemohla se vyrovnat s chlapcovými neúspěchy. L. byl v napětí. Chlapec i matka udělali velký pokrok. Nyní se chlapec snaží plně využít svých schopností a dovedností a matka je k jeho nedostatkům více tolerantní.

Dotazník rodičům

Matka popsala osobnost svého dítěte následovně: „*Je živější, dobře navazuje kontakty, nemá problém se seznámit. Někdy je naštvaný, když se po něm něco chce.*“ Matku doma informoval o průběhu lekcí. Na plavání s ním chodila i mimo výuku jeho sestřenice.

8.3.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 5

Počáteční plavecké dovednosti základní plavecké výuky dle kritérií testů	
Dýchání	Dýchání bylo rytmické. Provedl nádech ústy a výdech nosem i ústy pod hladinu.
Splývání na břiše	Zvládal bez chyb.
Splývání na zádech	Dle kritérií chlapec správně zaujal danou splývavou polohu.
Skok po nohách	Dle kritérií splnil.
Plavecký způsob prsa	Uplaval 100 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody.

Výuka plavání byla zahájena 27. 9. 2016 a konala se každé úterý od 10:30 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Brodě. U chlapce probíhala základní plavecká výuka – 1. kurz. Žáci plavali v plaveckém bazénu. Ve skupině byli 4 chlapci. Chlapci L., A., H. byli předmětem mého pozorování. Žáci při výuce nepotřebovali zvýšený dozor. Výuka byla ukončena 1. 2. 2017. L. se zúčastnil 19 lekcí.

Sympatický, houževnatý chlapec chodil do plavání již čtvrtým rokem. Z důvodů dlouhodobé absence se u chlapecké skupiny často střídaly učitelky plavání, což nemělo pozitivní efekt na výuku. Paní učitelky se musely znovu seznamovat nejen se žáky, ale i s jejich výkony. Chlapci nečinilo obtíže přizpůsobit se novým podmínkám a nové paní učitelce. S každou navázal kontakt bez problémů. Komunikoval s nimi a bral je jako autoritu. Po několika našich setkáních na mě zdaleka mával a zdravil mě. Zvědavý chlapec se často dotazoval a zajímal se, co jsem si zapisovala do svých poznámek. Pořizovala jsem také fotografie jeho plaveckého kurzu. Rád se na fotografie díval a o to raději se fotil. Když jsem se ho zeptala, co ho v plavání bavilo, odpověděl, že úplně všechno.

Většinou přicházel na bazén v dobré náladě. Adaptoval na vodní prostředí bez problémů. Nebyly u něj vidět obavy z provedení žádného úkolu. Chlapec byl vnímavý a na plavání se těšil. Byla u něj vidět snaha naučit se správně technicky plavat. Mezi skupinou chlapců byly přátelské vztahy. Pomáhali si a občas se navzájem napomínali. Někdy měl potřebu být lepší než ostatní.

Chlapec občas spolupracoval s mírným odmlouváním. Rád by chtěl plnit úkoly, které sám chtěl. Bylo u něj vidět, že byl rád středem pozornosti a často na sebe upozorňoval. Bylo ho třeba napomínat, aby poslouchal pokyny paní učitelky. Po upozornění poslechl. Při výuce byla přítomna i třídní učitelka. Chlapce v celé skupině napomínala, ale také je povzbuzovala a oceňovala. Bylo vidět, že je mezi nimi vřelý vztah i přes její náročné požadavky. Chlapec zpočátku udržel pozornost, později se koncentroval již s obtížemi. U chlapce jsme si všimli, že ho plavání ke konci lekce unavovalo a musel častěji odpočívat na suchu nebo v teplé vodě. Úkoly vykonával pomalejším tempem, avšak precizně. V plavání byl velmi snaživý.

V oblasti motoriky byla dobrá koordinace i rychlost pohybů. Oproti druhým byl pomalejší. Plavecký způsob prsa zvládl s mírnými nedokonalostmi prsového kopu. Chlapec v přípravné fázi prsového kopu dostatečně neohnul kolena a v záběrové fázi mu činilo obtíže vytočit špičky i chodidla do stran. Po správném upevnění prsového kopu ovládal dýchání a souhru bez problémů.

Chlapec byl na plavecký způsob znak a kraul velmi obratný. Byl nadšen z nového úkolu a snažil se splnit pokyny paní učitelky. Díky svým sportovním předpokladům bez

problému zvládl na velice dobré úrovni techniky plaveckých způsobů prsa a znak. Kraulový kop si osvojil. Pohyb paží, nohou a dýchání u kraulu nacvičovali ve vodě pouze s pomůckou – velká plavecká deska.

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah:

Protože chlapci L., A., H. byli součástí mého pozorování, uvedu ukázky z lekcí jen u této případové studie chlapce L.

V první a druhé lekci plavání probíhalo vždy seznámení s bezpečností a pravidly, jak se chovat na bazéně. Probíhalo také počáteční testování plaveckých dovedností a rozřazování do skupin dle výkonu.

1. - 10. lekce

Hlavním cílem bylo zdokonalit a upevnit základní plavecké dovednosti – orientace ve vodě spojená s ponořením a potopením, plavecká poloha splývání a jejich obměny, plavecké dýchání s dlouhým výdechem, skoky a pády do vody. Dalším úkolem bylo zvládnutí jednoho plaveckého způsobu (prsa) a uplavat po libovolné obrátce 50 metrů. Žáci nacvičili a upevnili prsový kop s pomůckami, poté bez pomůcek. Následovaly prsové ruce a poté souhra s výdechy do vody. Nejčastěji byly používány různé variace nácviku dýchání do vody s pomůckami a bez pomůcek.

Mezi zábavné úkoly byly zařazeny obměny skoků a pádů do vody s pomůckami i bez pomůcek, soutěže v lovení a sběru míčků. Chlapci ve skupině rádi přebíhali „molo“ vytvořené z plaveckých pontonů. Chlapec L. si oblíbil skoky do hluboké vody a lovení puků.

10. - 20. lekce

V posledních lekcích následovalo závěrečné testování, třídní závody, poučení o bezpečném pobytu u vody. Poslední hodina byla hodinou volného plavání.

Protože byli žáci ve skupině velmi šikovní, bylo naším cílem v další fázi plaveckého kurzu osvojení plaveckého způsobu znak a kraul. Zařadili jsme dle obsahu kurzu také prvky sebezáchrany – vznášení, šlapání vody. Upevňovali jsme plavecký způsob prsa s výdechy do vody za pomoci pomůcek i bez nich. V této fázi žáci plnili také úkoly zaměřené na základní plavecké dovednosti a jejich obměny.

Nejprve jsme nacvičovali znakový kop za pomoci plaveckého pásu beruška. Při nácviku znakových rukou a nohou jsme používali velkou plaveckou desku a plavecký pás beruška. U nácviku kraulového kopu jsme využívali velkou plaveckou desku. Dle analyticko-syntetické metody dále probíhal nácvik kraulových rukou na suchu u zdi. Poté trénovali souhru plaveckého způsobu kraul s velkou plaveckou deskou na šířku bazénu se správným dýcháním. Probíhal také nácvik skoku střemhlav z kleku, ze dřepu a nakonec startovní skok z bloku. Chlapec všechny druhy skoků zvládal a skoky jej velmi bavily.

Testování na konci plaveckého kurzu

U chlapců L., A., a H. probíhala základní plavecká výuka – 1. kurz, proto, zde uvádím jednu tabulku se závěrečným hodnocením dle mokrého vysvědčení. Pro přehlednost a případné opakování testů základní plavecké výuky budu u následujících hodnocení odkazovat na následnou tabulku 6.

V podmínkách Plavecké školy Uherské Hradiště jsou testy určeny žákům 2. tříd ZŠ.

Tabulka 6

Test základní plavecké výuky – 1. kurz		Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení u chlapce L.	Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení u chlapce A.	Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení u chlapce H.
Adaptace na vodní prostředí	Žák zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení, prostorové hry apod.	Adaptoval se na vodní prostředí bez obtíží.	Adaptoval se na vodní prostředí. Zvládl přirozený pohyb ve vodě.	Adaptoval se na vodní prostředí.
Plavecká poloha – splývání	a) Žák sedí na okraji bazénu, na pokyn učitele plavání odrazem od stěny bazénu nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na břiše, ruce jsou ve vzpažení, hlava je v prodloužení těla, nohy jsou nataženy. b) Žák s odrazem nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na zádech, ruce jsou ve vzpažení - splývá na zádech.	Ze splývání zvládl jak polohu na břiše, tak i na zádech.	Zvládal splývání na břiše i na zádech.	Dle kritérií zvládal splývání na břiše i na zádech.
Plavecké dýchání	Žák se drží okraje bazénu a je ve splývavé poloze na břiše (možno i s nadlehčovací pomůckou kolem pasu), vydechuje pravidelně a současně nosem i ústy do vody.	Do vody správně dýchal.	Do vody správně dýchal.	Do vody správně dýchal.
Skoky a pády do vody	a) Žák stojí na bloku anebo vedle bloku. Skočí po nohách do hluboké vody. b) Žák sedí, je ve dřepu nebo v poddřepu na okraji bazénu, skočí skok střemhlav.	a) Z bloku skočil po nohách do hluboké vody. b) Skočil skok střemhlav.	a) Z bloku skočil po nohách do hluboké vody. b) Skočil skok střemhlav.	a) Dle kritérií nezvládl. Z bloku skočil po nohách do hluboké vody s pomůckou. b) Skočil skok střemhlav.
Orientace ve vodě	Žák opakovaně vyloví předmět v hloubce asi 120 cm.	Zvládl opakovaně vylovit předmět.	Dle kritérií zvládl opakovaně vylovit předmět.	Vylovil opakovaně předmět.
Plavecký způsob	Žák plave plaveckým způsobem prsa, po libovolné obrátce na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a viditelných známek vyčerpání, uplave 50 m (maximálně však dovolit uplavat do 100 m).	Plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody uplavat 300 m a plaveckým způsobem znak 100 m.	Plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody uplavat 300 m a plaveckým způsobem znak 100 m.	Plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody uplavat 5 m.

(<http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy>).

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Chlapec zvládl prvek branného plavání – šlapání vody. Skočil startovní skok. Na závěr plaveckého kurzu plaval plavecký způsob prsa a znak, začínal i plavecký způsob kraul. Chlapec byl dle daných kritérií plavec. Při závodech na 50 m plaveckých způsobem prsa dosáhl času 1:17,28 setin sekundy a obsadil druhé místo na třídních závodech v rámci soutěžní skupiny.

8.3.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

U chlapce jsme pozorovali velký pokrok. Na začátku plaveckého kurzu uplaval 100 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody. Na konci plaveckého kurzu uplaval dokonce 300 m plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody. Technické nedostatky plaveckého způsobu prsa jsme odstranili. Osvojil si nový plavecký způsob znak a počátky plaveckého způsobu kraul.

V případě chlapcovy zvýšené unavitelnosti bylo nutné zařazovat krátké pauzy na suchu anebo v teplé vodě. Bylo třeba ho chválit a povzbuzovat. Zadávali jsme jasné pokyny a usměrňovali jsme jeho chování. Ujišťovali jsme se, zda chlapec dával pozor a rozuměl pokynům.

Plavání na něj působilo pozitivním vlivem, po psychické stránce byl spokojen. L. má velmi dobré předpoklady, aby dál rozvíjel své schopnosti a dovednosti v plavání.

8.4 Případová studie D – chlapec A.

Rok narození: 2005

Diagnóza: Lehká mentální retardace.

Současný stav: Chlapec je společně s chlapcem L. v 5. ročníku bývalé ZŠ praktické, dnes základní škola. Je vzděláván dle IVP, v péči SPC.

8.4.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

Chlapec pochází z křesťanské úplné rodiny. Má šest sourozenců – čtyři bratry ve věku 21, 19, 9 a 7 let a dvě sestry – 13 let a 4 roky. Matka vystudovala střední školu s maturitou a nyní pracuje jako školnice v MŠ, má 47 let. Otec, 45 let, vyučen truhlářem. Nyní pracuje jako OSVČ – tesař. Rodiče ani sourozenci nemají žádné zdravotní problémy.

Osobní anamnéza

Průběh těhotenství matky byl v pořádku, porod v termínu. Chlapec neprodělal žádné onemocnění ani úrazy, které by mohly způsobit komplikace v jeho vývoji.

Osobnost a sociální chování

Mezi jeho oblíbené sporty patří bruslení, plavání, jízda na kole a kolečkových bruslích. Má rád výtvarné činnosti – kreslení, lepení, vystřihování. Rád se stará o zvířata. Rodina vlastní domácí zvířata - králíka a jezevčíka. Doma se účastní manuálních činností, rád seká dřevo. Zajímá se o přírodu a lidský svět. Podle třídní učitelky jde u něj vidět infantilnost, často si hraje s mladšími dětmi.

Komunikace

Narušenou komunikační schopnost nemá. Snaží se rychle sdělit informace. Vzhledem k věku je slovní zásoba chudší.

Rozumové schopnosti

Dlouhodobá i krátkodobá paměť je na průměrné úrovni.

Motorika

Dle matky je méně obratný. Má potíže v jemné motorice. Je netrpělivým levákem. Hrubá motorika je dobře rozvinuta.

Školní anamnéza

Základní škola: Chlapec navštěvoval do 3. ročníku základní školu. Poté přestoupil na bývalou ZŠ praktickou, dnes základní školu. Vyhovují mu zde nižší nároky a pomalejší tempo. Chlapec potřebuje ve výuce řád a pevný režim. Někdy je netrpělivý a všechno by chtěl hned. Ve školním prospěchu je šikovný, je často hodnocen známkou chvalitebný. Pokud by se snažil více, mohl by dosáhnout i na výbornou.

Přechod na současnou školu byl s problémy. Chlapec lhal a nedokázal přiznat chybu. Vůči spolužákům byl zlomyslný, často nedomyšlel důsledky svého chování. Donedávna byl se spolužákem L. velký rival a chlapci se k sobě nechovali hezky. Nyní jsou z nich už kamarádi a navzájem si pomáhají.

A. často se „zasní“ a všimá si okolních, nepodstatných věcí. Je to stav „nepřítomnosti“. Následně mu unikají podstatné informace a poté neví, co má dělat. Často provede daný úkol bezmyšlenkovitě. Například pokud jsou v matematice různé typy operací, nevěnuje jim pozornost a všechno například sčítá.

Vyniká v českém, anglickém jazyce a matematice. Pracovní vyučování mu činí problémy, i když manuální činnosti má rád. V tělesné výchově má méně koordinované pohyby.

Dotazník rodičům

Chlapec má rád lidi, děti. S přibývajícím věkem začíná být ostýchavý. Chce, aby byl přijat kolektivem. Osobnost svého dítěte matka popsal následovně: „*Je hodně emocionální, citlivý na vnější podněty, netrpělivý. Všem chce pomáhat, aby měli radost.*“

8.4.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 7

Plavecké dovednosti na začátku základní plavecké výuky dle kritérií testu	
Dýchání	Dle kritérií zvládal. Dýchání bylo rytmické.
Splývání na břiše	Zvládl bez chyb.
Splývání na zádech	Chlapec správně zaujal danou splývavou polohu.
Skok po nohách	Ihned po pokynu učitele skočil do vody.
Plavecký způsob prsa	Uplaval 150 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody.

Výuka plavání byla zahájena 27. 9. 2016 a konala se každé úterý od 10:30 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Brodě. U chlapce probíhala základní plavecká výuka – 1. kurz. Žáci plavali v plaveckém bazénu a ve skupině byli 4 chlapci. Výuka plaveckého kurzu skončila 1. 2. 2017 a chlapec se zúčastnil 17 lekcí.

Milý chlapec s vysokou, atletickou postavou, modrýma očima a pihami navštěvoval lekce organizovaného plavání již pátým rokem. Působil introvertnějším dojmem.

Chlapec navazoval vztahy se střídajícími pedagogy bez problému. Respektoval je jako autority. Někdy se na paní učitelku rozzlobil, protože se zrovna neplnil úkol, který by chtěl. V hodinách ale většinou spolupracoval a plnil zadané úkoly. Rád si povídal a zajímal se o věci okolo sebe.

V oblasti adaptace neměl žádné obavy z vodního prostředí, spíše naopak. Chtěl pořád plavat a plnit úkoly. Hodiny plavání měl rád a s radostí do nich docházel. Ve skupině mezi žáky byl oblíbený. Často s chlapcem L. soutěžil.

Dle slov paní učitelky chlapec nemá míru. Pracoval v plavání až tak usilovně, že mu bylo po plavání často špatně. Žáka bylo třeba usměrňovat, jinak rychle vyčerpal své síly. V hodinách byl někdy nerozvážný a impulzivní. Provedl daný úkol velmi rychle, občas na úkor technického provedení. Neuváženost pohybů způsobovala občasnou nastupující únavu. Chlapci stačila krátká pauza ve vodě a dále mohl pokračovat v nácviku. Občas jsme u něj zaznamenali, že daný úkol neprovedl i po několikanásobném opakování. Nezafixoval si k pojmu daný pohyb. Např. když jim paní učitelka zadala pokyn – splývání na břiše. Chlapec nevěděl, jak má daný úkol provést. Bylo třeba názorné ukázky.

Chlapec si často dělal, co chtěl, a nepočkal na pokyn paní učitelky. Po napomenutí spolupracoval. Ve výuce jsme si všimli chlapcovi infantilnosti. Rád se bavil s mladšími dětmi a při výuce si všímal kojenců a batolat, které plavali v zábavném bazénu. Při pohledu na ně byl u chlapce vidět velký zájem. Nejraději by šel za nimi a mazlil se. Při výuce také rád chodil za chlapcem s autismem a nosil ho na rukou.

V plavání mu šlo všechno, co si vyzkoušel. Bylo vidět, že byl sportovně nadaný. Všechny úkoly prováděl s lehkostí a občas s velkou rychlostí, často bez chyb. Výkonnostně byli na tom velmi podobně s chlapcem L. Chlapec A. byl oproti chlapci L. více obratnější a rychlejší. Neshledali jsme u něj problémy v plaveckém způsobu prsa ani v plaveckém způsobu znak. Souhru plaveckého způsobu prsa s výdechy zvládal bez chyb. Pro chlapce byly nové tyto úkoly – nácvik znakového kopu a rukou, skoky střemhlav a startovní skok z bloku. Zpočátku měl chlapec obavy ze startovního skoku z bloku. Po zbavení se strachu zvládal bez chyb s nadšením. Na nácvik plaveckého způsobu znak a kraulového kopu byl velmi šikovný a obratný. Mezi jeho oblíbené činnosti patřilo lovení puků, potápění a skoky do hluboké vody. Když měl nastat tento úkol, těšil se z něho.

Velmi mě potěšila odpověď matky na otázku, zda chodí s chlapcem plavat i mimo výuku. Odpověděla následovně: „*Chodím. Chci, aby byl dobrý plavec a nebál se vody. Plavání nebo jiný sport působí pozitivně na psychiku.*“

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah - viz případová studie C – chlapec L.

Testování na konci plaveckého kurzu – viz případová studie C – chlapec L. – tabulka 6: test základní plavecké výuky – 1. kurz

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Chlapec zvládal prvek branného plavání – šlapání vody. Skočil startovní skok. Dle daných kritérií byl plavec. Při závodech na 50 m plaveckých způsobem prsa dosáhl času 1:10,07 setin sekundy a obsadil první místo na třídních závodech v rámci soutěžní skupiny.

8.4.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

Na začátku plaveckého kurzu uplaval chlapec 150 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody. Po kurzu uplaval 300 m s výdechy do vody. Naučil se nový plavecký způsob znak a uplaval 100 m. Plaval technicky správně plavecký způsob prsa a znak. Začínal i plavecký způsob kraul, ke kterému má velmi dobré předpoklady.

V případě jeho netrpělivosti a zbrklosti bylo nutné žáka usměrňovat. Jinak brzy vyčerpal své síly. Ve výuce jsme kontrolovali jeho pozornost a občas přítomnou nastupující únavu. Chlapce bylo potřeba chválit a pozitivně motivovat. Nutné bylo i využití názorných ukázek. A. má velmi dobré předpoklady, aby se stal výborným plavcem a osvojil si další plavecké způsoby.

8.5 Případová studie E – chlapec H.

Rok narození: 2006

Diagnóza: Lehká mentální retardace.

Současný stav: H. je ve 4. ročníku bývalé ZŠ praktické, dnes základní škola. Je vzděláván dle IVP, v péči SPC.

8.5.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

Chlapec žije v úplné rodině. Matka 38 let, má základní vzdělání a nyní je na mateřské dovolené. Otec, 41 let vystudoval střední školu a žije se jako řidič, skladník. H. má 3 sestry – 22 let, 18 let a 5 měsíců. Rodina se přestěhovala na Slovensko kvůli pracovní nabídce.

Osobní anamnéza

Průběh těhotenství byl v normě. Porod byl v termínu. Dítě neprodělalo žádné závažné choroby ani onemocnění, které by mohly způsobit komplikace ve vývoji dítěte. H. je často nemocný, má sníženou imunitu.

Osobnost a sociální chování

Chlapec má v oblibě fotbal. Jiné zájmy nemá vyhraněny. U práce odbíhá a neudrží dlouho pozornost. Po sociální stránce má oproti ostatním dětem trošku navrch a občas se povyšuje. Někdy toho využívá. Rád si vybírá, s kým se bude bavit a s kým ne. Jinak je poslušný, hodný a milý.

Komunikace

Narušenou komunikační schopnost nemá.

Rozumové schopnosti

Je u něj velmi dobrá sociální inteligence. Chlapec má dobrý přehled. Je vnímavý a všímá si, co se kolem něj děje.

Motorika

Po motorické stránce je chlapec obratný. Hrubá motorika je kvalitně rozvinuta na rozdíl od jemné motoriky. Manuálně není zručný.

Školní anamnéza

Mateřská a základní škola: Chlapec navštěvoval mateřskou školu. Do 2. třídy chodil do základní školy. Do 3. ročníku již nastoupil na bývalou základní školu praktickou, dnes základní škola. Chlapec každý den dojíždí do školy z Nového Mesta nad Váhom. Celkový prospěch ve škole je dobrý. Vyniká v tělesné výchově. Pracovní činnosti, výtvarná výchova, přírodověda a matematika činí chlapci obtíže. Ve třídě je přítomen asistent pedagoga. Pomáhá chlapci v matematice.

U chlapce je patrná kolísavá pozornost. Ve škole je občas nervózní z chování druhých. Okřikuje je. Se spolužáky má ale dobré vztahy. Je oblíbený.

Dotazník

Matka popsala osobnost svého chlapce následovně: „*Je hyperaktivní, někdy náladový. Projevuje velkou lásku k sourozencům.*“ Rodiče o výuce plavání informoval. Občas chodí plavat s rodinou i mimo výuku.

8.5.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 8

Plavecké dovednosti na začátku základní plavecké výuky dle kritérií testů	
Dýchání	Chlapec do vody správně dýchal. Nádech ústy, výdech nosem a pusou.
Splývání na břiše	Zvládal dle kritérií.
Splývání na zádech	Žák zaujal požadovanou polohu.
Skok po nohách	Skok po nohách nezvládl.
Plavecký způsob prsa	Neuměl plavecký způsob prsa.

Výuka plavání byla zahájena 27. 9. 2016 a konala se každé úterý od 10:30 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Brodě. U chlapce probíhala základní plavecká výuka – 1. kurz, která je realizovaná u žáků od 2. tříd ZŠ. Žáci plavali v plaveckém bazéně a ve skupině byli 4 chlapci. Výuka skončila hodinou volného plavání 24. 1. 2017. Chlapec se zúčastnil 10 lekcí.

Milý, stydlivý chlapec drobnější postavy se šibalským úsměvem docházel na lekce organizovaného plavání již třetím rokem.

S paní učitelkou plavání měl přátelský vztah. Chlapec nebyl příliš komunikativní, ale zadané úkoly plnil pilně a svědomitě. Při setkávání se mnou byl milý a zdvořilý.

Zpočátku na lekce plavání moc nechodil. Dle slov paní učitelky se bál vody a nerad chodil na plavání. Při našem prvním setkání 11. 10. 2016 jsme u něj nepozorovali obavy z vodního prostředí. Při každém úkolu si ale raději předem nasazoval pomůcku – modrý pásek beruška. Adaptovat se na vodní prostředí mu trvalo déle, než jeho kamarádům ve skupině. Zadané úkoly plnil s velkou opatrností, ale pomalými kroky získával jistotu ve vodním prostředí. Ve výuce byl upjatější. Nemohl se uvolnit a užívat si pozitivní vliv vodního prostředí. Ke svým spolužákům byl ohleduplný a kamarádský. Občas se s kamarády ve výuce bavil a vyrušoval. Po upozornění své chování napravil.

Nezaznamenali jsme u něj ani zvýšenou unavitelnost, ani nepozornost. Snažil se splnit daný úkol na maximum svých možností a schopností. Bylo třeba ho chválit, motivovat a povzbuzovat. Snažili jsme se mu být nápomocni a pokoušeli jsme se zmírnit obavy a napětí ve výuce.

Jelikož v plavání často chyběl, nebyl na tom výkonnostně tak dobře jako ostatní žáci ve skupině. Základní plavecké dovednosti, jako je splývání na břicho, na zádech, dýchání, lovení a skoky po nohách, zpočátku zvládal s pomůckou plavecký pás beruška. Bylo třeba věnovat mu více pozornosti v nácviku prsového kopu u plaveckého způsobu prsa. V záběrové fázi prsového kopu nevytočil špičky a chodidla do stran. Po osvojení prsového kopu jsme zařadili souhru s výdechy do vody, kterou zvládal s plaveckým pásem beruška. Spolupracoval a snažil se naučit plavecký způsob prsa. Při výuce jsme se pokoušeli i o nácvik znakového kopu, který chlapec zvládal opět s pomůckou. Souhru si neosvojil. Jako velký úspěch jsme zaznamenali, když chlapec při pádu střemhlav z kleku a ze dřepu musel odložit plavecký pás beruška. Bez velkých obav ho odložil a trénoval skoky. Pád střemhlav z kleku i ze dřepu provedl. Ze startovního bloku neskočil, měl strach. I tak považujeme za úspěch, že chlapec odložil pomůcku a částečně překonal své obavy. Plaveckým způsobem prsa s výdechy do

vody bez pomůcky uplavál 5 m. Chlapec postupně překonával obavy z hluboké vody, které mu bránily k rozvinutí plaveckých schopností a dovedností.

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah - viz případová studie C – chlapec L.

Testování na konci plaveckého kurzu – viz případová studie C – chlapec L. – tabulka 6: test základní plavecké výuky – 1. kurz

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Chlapec nezvládal prvek branného plavání – šlapání vody. Startovní skok si neosvojil. Při třídních závodech na 25 m plaveckých způsobem prsa dosáhl času 2:26,36 setin sekundy. Plaval s pomůckou – pás beruška. Plavecký způsob znak ani kraul nezvládal. Chlapec nesplňoval kritéria pro plavce. Dostal pochvalu za zlepšení a výbornou spolupráci.

8.5.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

Při začátečním testování technicky nezvládal plavecký způsob prsa. Na konci plaveckého kurzu považujeme za úspěch osvojení plaveckého způsobu prsa s výdechy do vody. Plaveckým způsobem prsa bez pomůcky uplavál 5 metrů.

Chlapce bylo potřeba chválit a povzbuzovat. H. nemohl dostatečně rozvinout jeho plavecké schopnosti a dovednosti z důvodu obav, strachu a nejistoty. Aby překonal strach z vody, bylo u něj nutné rozvinout sebedůvěru a důvěru k učiteli plavání.

Chlapec má dobré předpoklady, aby se stal plavcem. Motoricky byl obratný. Přesnost ani rychlost pohybů nebyla zasažena.

8.6 Případová studie F – chlapec M.

Rok narození: 2004

Diagnóza: Střední mentální retardace, rysy autistického spektra, dyskalkulie, poruchy pozornosti.

Současný stav: Chlapec je v 5. ročníku ZŠ speciální. Je vzděláván dle RVP ZŠS – I. díl. Je v péči SPC.

8.6.1 Anamnézy

Rodinná anamnéza

Chlapec je v náhradní rodinné péči - adopce. Žije v neúplné rodině, pouze s osvojitelkou. Žádné sourozence nemá. Osvojitelce je 44 let a vystudovala střední odborné učiliště, obor kuchařka, servírka. Osvojitel je elektromechanik. Osvojitelka nemá mnoho informací o dřívějším vývoji osvojeného chlapce. V náhradní rodinné péči chlapec neprodělal žádné vážné úrazy ani choroby.

Osobní anamnéza

Osobnost a sociální chování

Chlapec je hodný, ochotný a usměvavý. Působí velmi pohodovým a milým dojmem. Mezi jeho zájmy patří plavání, kreslení a jízda na kole. Má rád přírodu, procházky a výlety.

Komunikace

Chlapec komunikuje na uspokojivé sociální úrovni. Slovní zásoba a mluvní projev je chudý. Odpovídá jednoslovně nebo jednoduchými větami. Jeho řeč je občas těžce srozumitelná. Porozumění je vzhledem k jeho možnostem dobré.

Rozumové schopnosti

U M. je špatná mechanická a logická paměť.

Motorika

Po motorické stránce je neobratný až těžkopádný. Pohyb a obratnost znesnadňuje obezita.

Školní anamnéza

Mateřská a základní škola: Chlapec navštěvoval MŠ speciální. M. měl odklad školní docházky. Do 1. ročníku nastoupil na současnou základní školu speciální. Ve škole má nejraději pracovní výchovu a kreslení. Tyto předměty ho velmi baví. Velké obtíže mu činí matematika. Byla u něj diagnostikována dyskalkulie. Počítání probíhá pouze do čísla 7. Celkový prospěch na základní škole je slabší. Na matematiku a pracovní výchovu přichází do třídy asistent pedagoga, který je chlapci významnou oporou. Chlapec je rád v kolektivu a se spolužáky vychází dobře. Ve škole se orientuje a sebeobsluhu zvládá.

Dotazník

Náhradní matka popsala osobnost svého osvojeného chlapce následovně: „*Je upovídaný, veselý někdy i stydlivý. I přes své postižení si hodně pamatuje. Nejraději jezdí na výlety.*“

Rozhovor s doprovázející učitelkou

Dle slov doprovázející učitelky má sociální podmínky v rodině dobré. Osvojitelka si pro chlapce každý den přichází. Komunikace s ní je velmi dobrá. Je ochotná ke spolupráci. S chlapcem jezdí často na výlety.

8.6.2 Pozorování a průběh plaveckého kurzu

Tabulka 9

Plavecké dovednosti na začátku základní plavecké výuky dle kritérií	
Dýchání	Přerušované, nepravidelné – z důvodu nedostatečného výdechu do vody nosem.
Splývání na břiše	Nezvládl dle kritérií.
Splývání na zádech	Žák nezaujal požadovanou polohu.
Skok po nohách	Nezvládl dle kritérií. Skočil do vody s pomocí učitele, většinou po několika vybídnutí učitelem.
Plavecký způsob prsa	Neuměl plavecký způsob prsa.

Výuka plavání byla zahájena 30. 9. 2016 a konala se každý pátek od 8:45 hodin ve středisku plavecké školy v Uherském Hradišti. U chlapce probíhala základní plavecká výuka – 1. kurz. Žáci plavali ve výukovém bazéně a ve skupině jich bylo 7. Celé skupině zajišťovala zvýšený dozor při výuce plavání doprovázející učitelka. Výuka skončila 19. 1. 2017. Chlapec se zúčastnil 12 lekcí.

Obézní, milý, usměvavý chlapec, který byl jediným objektem mého pozorování ve středisku plavecké školy v Uherském Hradišti, navštěvoval organizované kurzy plavání již pátým rokem.

S paní učitelkou plavání měl vřelý vztah založený na důvěře. Většinou ji při jejím příchodu objímal a povídal jí, co všechno zažil. Se mnou si také často povídal o výletech. Chlapec přicházel na hodiny plavání v dobré náladě. Před příchodem paní učitelky obdivoval společně se žáky ve skupině prostředí plaveckého areálu a mával na své spolužáky.

Na výuku plavání chodí škola každý rok v jednom školním pololetí. Chlapcův první plavecký kurz probíhal se značnými obtížemi. Měl problémy s adaptací na vodní prostředí. Zažíval strach z hluboké vody. Často křičel a brečel. Se skupinou žáků se nacházel jen v zábavné části bazénu a ve whirlpoolu. Teprve v r. 2015 plavali ve výukovém bazénu, kde je hloubka vody v rozmezí 0,4-0,8 m. Dnes se již ve vodním prostředí pohybuje jistě, beze strachu a obav. V kolektivu mezi žáky byl občas agresivní a vyvolával konflikty. Stříkal vodou na spolužáky.

Chlapec se ve vodním prostředí cítil příjemně a uvolněně. V průběhu kurzu jsme u něj nezaznamenali problémy s adaptací. Doma osvojitelku informoval o výuce plavání. Podle jejích informací navštěvoval lekce s radostí. Osvojitelka u M. nevidí žádné změny v plavání. Občas chodí s chlapcem plavat i mimo výuku.

V lekcích se chlapec zapojoval střídavě. Většinou odvracel pozornost a všímal si okolních, nepodstatných podnětů. Často paní učitelku neposlouchal a věnoval se svým zájmům. Díval se po okolí, rád stříkal vodou a rozhazoval rukama kolem sebe. Musel být neustále napomínán, aby se vrátil ke splnění zadaného úkolu. Chlapec nebyl příliš aktivní. Rád poposedával u okraje bazénu a odpočíval. Po celou dobu plaveckého kurzu byla přítomna doprovázející paní učitelka, která chlapce často napomínala. Bylo nutné usměrňovat jeho chování. Největší deficity jsme shledali v oblasti koncentrace pozornosti.

V komunikaci s M. jsme používali jednoduché, stručné pokyny. Nepoužívali jsme abstraktní pojmy. Chlapec potřeboval na upevnění pohybu více času.

U chlapce jsme zaregistrovali obavy z proplavání obruče. Obličej ponořil, ale hlavu nezanořil. Chlapec postupně překonával strach a obavy ze zanoření. Ke konci plaveckého kurzu se dokázal zanořit pod hladinu.

V oblasti motoriky byla zasažena jak koordinace, tak i rychlost pohybů. U chlapce jsme především chtěli docílit osvojení základních plaveckých dovedností. Podařilo se nám osvojit splývání na břicho s pomůckou i bez pomůcky. Splývavou polohu na zádech zaujal pouze s pomůckou. Bez pomůcky nebyla hlava v prodloužení těla a zanořoval se. Žádný z plaveckých způsobů si neosvojil. Pokoušeli jsme se pouze o nácvik prsového kopu. Chlapec se při nácviku prsového kopu snažil.

Ukázky z lekcí a jejich hlavní obsah:

V první a druhé lekci plavání probíhalo vždy seznámení s bezpečností a pravidly chování. Probíhalo také počáteční testování plaveckých dovedností a rozřazování do skupin podle výkonu. Poslední hodina plavání byla hodinou volného plavání.

1. - 10. lekce

Hlavním cílem této fáze lekcí byla nenásilná adaptace na vodní prostředí. Snažili jsme se jí dosahovat formou her. Učili jsme žáky nebát se vody. Byly zařazovány poskoky, skoky, variace běhů, otáčení, chůze ve vodě pozpátku, závody v běhu ve vodě, úklony, kopání ve vodě a podobně. Dalším cílem bylo osvojení základních plaveckých dovedností s důrazem na nácvik správného dýchání, splývání na břicho a na zádech. Připojili jsme také nejrůznější rytmičtější básně, říkanek, říkadla a her. Pro splývání jsme většinou využili velkou plaveckou desku. Orientace ve vodě byla zaměřená na ponoření a potápění. Pro podplavání jsme používali vodní nudli nebo obruče.

Za odměnu žáci dostávali úkoly spojené se sběrem míčků dle určených barev, skoky z okraje bazénu, lepení samolepek na stěnu bazénu. Chlapec si ve volném plavání rád hrál s kelímky a bavil ho také sběr míčků podle určených barev. Žáci si rádi lehli na záda a uvolnili se na vodní hladině. Drželi se za ruce a paní učitelka je v kroužku vozila.

10. - 20. lekce

Cílem další fáze plavecké výuky bylo osvojení jednoho plaveckého způsobu – prsa. U žáků jsme se pokusili o nácvik prsového kopu v sedu na okraji bazénu a poté za pomoci

plaveckého pontonu v lehu na břicho. Zařazovali jsme variace úkolů spojené se základními plaveckými dovednostmi. Žáci dostávali za odměnu podobné úkoly jako v 1. - 10. lekci

Testování na konci plaveckého kurzu

Tabulka 10

Testy základní plavecké výuky – 1. kurz		Závěrečné hodnocení dle mokrého vysvědčení
Adaptace na vodní prostředí	Žák zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, couvání, prostorové hry apod.	Adaptoval se na vodní prostředí.
Plavecká poloha – splývání	a) Žák sedí na okraji bazénu, na pokyn učitele plavání odrazem od stěny bazénu nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na břicho, ruce jsou ve vzpažení, hlava je v prodloužení těla, nohy jsou nataženy. b) Žák odrazem nalehne na vodní hladinu do splývavé polohy na zádech, ruce jsou ve vzpažení – splývá na zádech.	a) Zvládl splývání na břicho bez pomůcky i s pomůckou. b) Dle kritérií nesplnil. Na zádech splýval jen s pomůckou.
Plavecké dýchání	Žák se drží rukama okraje bazénu a je ve splývavé poloze na břicho (možno i s nadlehčovací pomůckou kolem pasu), vydechuje pravidelně a současně nosem i ústy do vody.	Do vody správně dýchal.
Skoky a pády do vody	a) Žák stojí na bloku nebo vedle bloku – skočí po nohách do hluboké vody. b) Žák sedí, je ve dřepu nebo v poddřepu na okraji bazénu, skočí skok střemhlav do vody.	a) Do hluboké vody neskočil. b) Dle kritérií nezvládl.
Orientace ve vodě	Žák opakovaně vyloví předmět v hloubce asi 120 cm.	Dle kritérií nezvládl. Uměl potopit obličej a ponořit se.
Plavecký způsob	Žák plave plaveckým způsobem prsa, po libovolné obrátce na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a viditelných projevů vyčerpání, uplave 50 m, maximálně mu však dovolíme uplavat do 100 m.	Plavecký způsob prsa nezvládl.

(www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy)

Doplnění závěrečného hodnocení dle mokrého vysvědčení

Prvky branného plavání nezvládl. Skočil do vody ve výukovém bazéně s dopomocí. Plaveckých závodů se nezúčastnil. Plavecký způsob prsa, znak ani kraul si neosvojil. Nesplňoval kritéria pro plavce. U chlapce probíhal počáteční nácvik prsových nohou u plaveckého způsobu prsa.

8.6.3 Závěr a potřebné úpravy ve výuce

Na konci plaveckého kurzu u chlapce nedošlo k výrazným změnám. Oproti minulým kurzům překonal strach z vody. Považujeme za úspěch, že se naučil správně dýchat do vody a splývat na břicho. Neosvojil si žádný z plaveckých způsobů.

V případě jeho časté nesoustředěnosti bylo třeba chlapce napomínat a kontrolovat jeho chování. Zařazovali jsme menší pauzy, zadávali jsme pokyny jasně, stručně a srozumitelně. Nepoužívali jsme abstraktní pojmy. Chlapec potřeboval na upevnění pohybu více času. Důležitá byla motivace a pochvala.

K dosažení pokroku bylo u něj třeba dlouhodobější systematické práce. U chlapce by bylo vhodné zvýšit pohybovou aktivitu vzhledem k jeho obezitě a neobratnosti. Plavání mělo příznivý vliv na pohybovou, psychickou stránku a na rozvoj jemné a hrubé motoriky.

9. Diskuze

U **případové studie A** bylo nutné dodržovat následující pozitivní i negativní specifika. Zjistili, jsme, že má plavání velmi pozitivní účinek na psychickou stránku daného jedince. Chlapec se adaptoval na vodní prostředí velmi rychle. Působilo na něj relaxačním dojmem. Vzhledem k jeho neobratnosti a lehké nadváze mělo plavání také pozitivní účinek na tělesnou konstituci, rozvoj hrubé a jemné motoriky.

Výuku bylo nutné modifikovat a přizpůsobit ji jedinci. Ve výuce plavání bylo třeba tolerovat zvýšenou unavitelnost, kolísavou pozornost a výkonnostní a emoční výkyvy. Všechny úkoly bylo nutné názorně předvést a využít i různé pomůcky. Zajistili jsme zvýšený dohled nad bezpečností žáka a umožnili jsme mu relaxaci a volný pohyb. K výkladu nového učiva jsme používali stručné, jasné věty a vyhýbali jsme se abstraktním pojmům. Ujistili jsme se, že chlapec daný úkol pochopil a nutná byla i průběžná kontrola plnění. Zásadní pro výuku byla motivace a pochvala.

Chlapec po výkonnostní stránce nedosáhl velkého pokroku. Plavání je pro chlapce nejoblíbenější aktivitou a v jeho případě je vhodné i pro redukci váhy. Při plavání nedochází k nadměrnému přetěžování kloubů a dochází k posílení organismu a dýchacího ústrojí.

U **případové studie B** bylo zcela zásadním specifikem umožnit dostatečný čas k provedení úkolu. Dívce trvalo provedení všech úkolů delší dobu, proto bylo třeba dívku zařazovat ve výuce na začátek, aby měla dostatek času ke splnění úkolu. Při plavání více délek, bylo třeba snížit daný počet.

Dívka se na prostředí adaptovala velmi rychle. Z důvodu primární diagnózy nemohla kvalitně technicky zvládnout plavecký způsob znak a kraul, proto v jejím případě byl nejvhodnější plavecký způsob prsa, který je pilotním plaveckým způsobem v plavecké škole. Shledali jsme pokrok u plaveckého způsobu prsa, kdy nejenže zlepšila techniku, ale zvládla uplavat o 50 metrů více než na začátku plavecké výuky. Plavecký způsob prsa si osvojila s výdechy do vody.

Po závěrečném zhodnocení jsme zjistili, že plavání je pro ni velmi vhodnou aktivitou. Po psychické stránce byla v plavání velmi spokojená. Na její vadné držení těla by dle mého názoru mělo efekt dlouhodobé plavání pod odborným dozorem.

U **případové studie C** (žák L.) a **D** (žák A.) se žáci adaptovali na prostředí bez problémů.

V případě zvýšené unavitelnosti u **žáka L.**, bylo nutné zařazovat krátké pauzy na suchu nebo v teplé vodě. U netrpělivosti a zbrklosti **žáka A.** jsme usměrňovali jeho chování.

Ve výuce jsme kontrolovali pozornost a pozorovali jsme občas přítomnou nastupující únavu. U **chlapců L. a A.** byla pro naši práci klíčová motivace a pochvala. Bylo třeba je povzbuzovat, v komunikaci zadávat jasné a stručné pokyny. Ujišťovali jsme se, zda byli chlapci pozorní a rozuměli daným pokynům.

U **žáka L. a A.** jsme pozorovali velký pokrok. Na začátku plaveckého kurzu žák L. uplaval 100 m plaveckým způsobem prsa bez výdechů do vody, žák A. uplaval 150 m bez výdechů do vody. Na konci plaveckého kurzu oba chlapci uplavalí 300 m plaveckým způsobem prsa s výdechy do vody a osvojili si nový plavecký způsob znak a počátky plaveckého způsobu kraul. Plaveckým způsobem znak uplavalí 100 m.

Při závěrečném hodnocení případových studií C, D, měli chlapci velmi dobré předpoklady, aby dál rozvíjeli své schopnosti, dovednosti v plavání a aby se naučili další plavecké způsoby. Chlapci mají dobré vlohy, aby se stali výbornými plavci.

Žák H. se u **případové studie E** adaptoval na vodní prostředí zpočátku s obavami. Aby překonal strach z vody, bylo u něj nutné rozvinout sebedůvěru a důvěru k učiteli. Byla nutnost chlapce chválit a povzbuzovat.

Při počátečním testování jeho dovedností technicky nezvládal plavecký způsob prsa – prsový kop. Na konci plaveckého kurzu považujeme za úspěch osvojení plaveckého způsobu prsa s výdechy do vody. Plaveckým způsobem prsa bez pomůcky uplaval 5 metrů. Chlapec má dobré předpoklady, aby se stal plavcem.

V případě časté nesoustředěnosti u **případové studie H.** bylo třeba chlapce napomínat a kontrolovat jeho chování. Zařazovali jsme menší pauzy, pokyny jsme zadávali jasně a výstižně. U chlapce nedošlo na konci plaveckého kurzu k výrazným výkonnostním změnám. Oproti minulým kurzům překonal chlapec strach z vody a adaptoval se na vodní prostředí. Považujeme za úspěch, že se naučil správně dýchat do vody a splývat na bříše.

K dosažení pokroku bylo u něj třeba dlouhodobější systematické práce. U chlapce by bylo vhodné zvýšit pohybovou aktivitu vzhledem k jeho obezitě. Plavání mělo příznivý vliv na pohybovou i psychickou stránku jedince.

V porovnání s výsledky rigorózní práce Mgr. Patrika Pavelky (2010) jsme téhož názoru, že plavání působí pozitivním vlivem na rozvoj osobnosti jedince. Všichni sledovaní žáci se adaptovali na vodní prostředí. U všech žáků došlo ke zlepšení plaveckých dovedností. Na plavání se těšili a po psychické stránce byla většina velmi spokojená. Nejdůležitějšími zásadami byla zásada bezpečnosti, motivace a respektování individuality jedince.

10. Závěr a doporučení do praxe

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jakou efektivitu má výuka plavání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v Plavecké škole Uherské Hradiště, a provést celkovou analýzu plaveckého výkonu za jeden plavecký kurz.

Ze závěrů našeho šetření vyplývá, že plavání má na žáky se SVP pozitivní vliv. Plavání je vhodnou aktivitou pro většinu žáků se SVP. Aby byla výuka efektivní, je nutné provést individuální modifikace podmínek vzhledem jejich specifikům. Je nutné přistupovat ke každému žákovi individuálně.

Je třeba u nich rozvinout nejen sebedůvěru, ale i důvěru k učiteli. Učitel plavání sehrává v celém procesu velmi důležitou roli. Rozvoj pozitivní interakce mezi žákem a pedagogem je klíčová pro dosažení maximálního úspěchu.

Přesvědčili jsme se, že je nutná stálá motivace a povzbuzování, které vedou ke zvyšování výkonů jedinců.

U jednotlivých žáků jsme došli k závěru, že plavání má pozitivní vliv na psychiku. Může být pro ně vhodnou volnočasovou aktivitou, kdy nejenže zlepšují svou výkonnost, ale je zde také nepřehlédnutelný zdravotní význam plavání. Napomáhá rozvoji svalového aparátu, srdeční činnosti, mechanismu dýchání i látkové výměny.

Důležitým kritériem bylo dodržování bezpečnosti jedinců při výuce plavání. Nejenže jsme je seznamovali s bezpečností a pravidly chování na bazéně a ve výuce plavání, ale snažili jsme se jim vštěpovat celoživotní rady v oblasti bezpečného chování u vody.

V Plavecké škole Uherské Hradiště jsme se pokoušeli každému žákovi uzpůsobit průběh plaveckého kurzu s největším možným rozvinutím jeho plaveckých schopností a dovedností. V Plavecké škole Uherské Hradiště efektivně využili a upravili výuku pro žáky se SVP. Stanovené cíle diplomové práce byly naplněny.

Doporučení do praxe

Na základě zjištěných výsledků šetření a vlastních praktických zkušeností lze doporučit následující. Při výuce plavání je nutný individuální přístup, dodržování bezpečnosti, při práci vycházet z možností jedince. Dále je vhodné zaměřit se na vhodnou motivaci, pochvalu a podporu jeho sebevědomí. Pokyny je nutné zadávat jasně, stručně a srozumitelně. Důležité jsou i názorné ukázky. Plavání také příznivě působí na psychickou a zdravotní stránku člověka. Plavání a jiné pohybové aktivity mohou každého jedince naplňovat radostí a zábavou.

Seznam literatury

- BENDO VÁ, P. Problematika kombinovaných vad z pohledu somatopedie. In: LUDÍKOVÁ, L. *Kombinované vady*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 25-52. ISBN 80-244-1154-7.
- BĚLKO VÁ-PREISLERO VÁ, T. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. 1.vyd. Praha: NS Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4
- BĚLKO VÁ-PREISLERO VÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání: skripta pro studenty fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. Praha: Karolinum, 1994, 42 s. ISBN 80-7066-990-X.
- BĚLKO VÁ-PREISLERO VÁ, T., BENEŠOVÁ, M. *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených a tělesně postižených*. Ilustrovala NOVÁKOVÁ, V. Praha: Univerzita Karlova, 1988, 80 s.
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 131 s., [8] s. obr. příl. ISBN 9788024716350.
- ČECHOVSKÁ, I. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. In: MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L. (Eds.) *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. s. 15 – 19. ISBN 80-88901-78-2.
- ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-80-246-1948-4.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. Vznášení, splývání a hydrodynamická poloha. *Telesná výchova a šport*. 17, 2007, č. 3-4, s. 18-20.
- FRÖMEL, K., NOVOSAD J., SVOZIL Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 807067945X.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil JÚVA, V. přeložila HLAVATÁ, V. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GIEHRL, J., HAHN, M. *Plavání*. České Budějovice: Kopp, 2000. 127 s. ISBN 8072321269.
- GILLBERG, Ch., PEETERS, T. *Autismus - zdravotní a výchovné aspekty: výchova a vzdělávání dětí s autismem*. Vyd. 3. Přeložila JELÍNKOVÁ, M. Praha: Portál, 2008, 122 s. Speciální pedagogika. ISBN 978-80-7367-498-4.

- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HOFER, Z. Technika plavání. In: HOCH, M. *Plavání: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 171 s.
- HOFER, Z., FELGROVÁ, I. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.
- HOCH, M., ČERNUŠÁK, V. *Plavání*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978, 259 s.
- HOCH, M. *Plavání: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 171 s.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 254 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANČOVÁ, S. *Analýza struktury a stavu výuky plavání v plaveckých školách v České republice*. Olomouc, 2012. Balakářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.
- JUŘINA, K. Význam, úkoly a cíle plavání. In: HOCH, M., ČERNUŠÁK, V. *Plavání*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978, 259 s.
- KLENKOVÁ, J. *Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence, logopedická intervence v ČR, příklady z praxe*. Praha: Grada, 2006, 224 s. Pedagogika. ISBN 80-247-1110-9.
- KOZÁKOVÁ, Z. *Psychopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 74 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-0991-7.
- KOZÁKOVÁ, Z., KREJČÍŘOVÁ, O., MÜLLER, O. *Úvod do speciální pedagogiky osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 115 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3716-3.
- LAUGHLIN, T. *Plavání: Total Immersion*. Přeložila SMĚLÁ, H. Praha: Mladá fronta, 2013, 235 s. ISBN 978-80-204-3142-4.
- LUKÁŠEK, M., KEBERLOVÁ, M. *Zdravotní aspekt plavání. Bezpečnost.záchrana tonoucího*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 19 s. ISBN 978-80-210-5620-6
- MACEJKOVÁ, Y. *Didaktika plávania*. Bratislava: FTVŠ UK, 2005, 149 s. ISBN 80-969268-3-7.

- MAREŠ, J., PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 8071787728.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 136 s. ISBN 9788024416748.
- MILER, T., ČECHOVSKÁ, I. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. Praha: Grada Publishing, 2001, 130 s. . il. příl. ISBN 8024790491.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
- MOTYČKA, J. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 202 s. ISBN 8021027118.
- MÜHLPACHR, P. Autismus. In: VÍTKOVÁ, M., ed. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9.
- MÜLLER, O. *Lehká mentální retardace v pedagogickopsychologickém kontextu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 87 s. ISBN 802440207
- NEULS, F. *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 105 s. Skripta. ISBN 978-80-244-3805-4.
- NOVOSAD, L. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál, 2011, 166 s. ISBN 978-80-7367-873-9.
- PACHOLÍK, V., VLČKOVÁ, I., BLAHUTKOVÁ, M. *Halliwickova metoda plavání*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 43 s. ISBN 978-80-210-4840-9.
- PASTIERIKOVÁ, L. *Poruchy autistického spektra*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 117 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3732-3.
- PAVELKA, P. *Význam plavání pro kvalitu života mentálně postižených*. Brno, 2010. Rigorózní práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta sportovních studií.
- PEDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání*. Přeložila ŠIMKOVÁ, D. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 9788073672058.
- PEETERS, T. *Autismus: od teorie k výchovně-vzdělávací intervenci*. Přeložila JELÍNKOVÁ, M. Praha: Scientia, 1998, 169 s. ISBN 807183114X.

- PIPEKOVÁ, J. Pedagogika osob s mentálním postižením – psychopedie. In: VÍTKOVÁ, M. ed. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071.
- POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., SMOLÍK, P. Cvičení pro rozvoj techniky plaveckých způsobů. In: ČECHOVSKÁ, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů II: sborník příspěvků z vědeckého semináře*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001, s. 87-89. ISBN 80-246-0233-4.
- PUŠ, J. *Učební texty pro učitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. Praha: Asociace plaveckých škol ČR, 1996, 66 s.
- ROZTOČIL, T., ŠVEC, J. *Technika a didaktika plavání: (učební texty pro posluchače oboru tělesná výchova)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996, 71 s. ISBN 8070416130.
- SWEETENHAM, B., ATKINSON, J. *Championship swim training*. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2003. ISBN 0736045430.
- ŠKODOVÁ, E., JEDLIČKA, I. *Klinická logopedie*. Praha: Portál, 2003, 612 s. ISBN 8071785466.
- ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, I. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 4., přeprac. Praha: Portál, 2011, 221 s. Speciální pedagogika. ISBN 978-80-7367-889-0.
- ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
- ŠVEC, J. *Plavání na základní škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1983, 52 s.
- THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Praha: Portál, 2006, 453 s. ISBN 80-7367-091-7.
- VALENTA, M. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 5., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta, 2013, 495 s. ISBN 978-80-7320-187-6.
- VALENTA, M., KREJČÍŘOVÁ, O. *Psychopedie: kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejr, 1997, 193 s. ISBN 8090205798.
- Zákon č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky ve znění pozdějších předpisů.
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

Internetové zdroje

- ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. *Vymezení "zdravotního" plavání*. [online]. [cit. 2017-03-15]. Dostupné z: www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-1__vymezeni_zdravotniho_plavan.pdf
- Lidé UHK. *Základní plavecké dovednosti*. [online]. [cit. 2017-2-15]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubr1/Z%C3%A1kladn%C3%AD%20plaveck%C3%A9%20dovednosti.html>
- *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize: aktualizovaná druhá verze k 1.4. 2014*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn-mezinarodni-statisticka-klasifikace-nemoci-pridruzenych-zdravotnich-problemu>
- MŠMT. *Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách*. [online]. 2015 [cit. 2017-03-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/metodicky-pokyn-ministerstva-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>
- PETR, J. *Sobecká mutace ve varlatech mužů*. [online]. 2007 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.osel.cz/2928-sobecka-mutace-ve-varlatech-muzu.html>
- Plavecká škola UH. *O škole*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole>
- Plavecká škola UH. *Středisko Uherské Hradiště*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/strediska/stredisko-uherske-hradiste>
- Plavecká škola UH. *Středisko Uherský Brod*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/strediska/stredisko-uhersky-brod>
- Plavecká škola UH. *Testy*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-zs/testy>
- Plavecká škola UH. *Výuka MŠ*. [online]. [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/vyuka-ms>
- Plavecké školy. *Rehabilitační plavání*. [online]. citace: BĚLKOVÁ – PREISLEROVÁ, T.: *Didaktika plavecké výuky*. Praha, UK 1994. [cit. 2017-03-01]. Dostupné z: <http://www.plaveckeskoly.cz/rehab.htm>
- *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální*. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2008. 110 s. [cit. 2017-03-17]. Dostupné z: www.nuv.cz/file/134_1_1/

- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2016. 110 s. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- STEJSKALOVÁ, P. Apertův syndrom. *Obecné informace*. [online]. © 2017 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.apert.estranky.cz/clanky/apertuv-syndrom/obecne-informace/>
- ŠKRABÁNKOVÁ, V. *Apertův syndrom - příznaky, projevy, symptomy, léčba, příčina, diagnostika*. [online]. 2016 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.priznaky-projevy.cz/geneticke-nemoci/apertuv-syndrom-priznaky-projevy-symptomy>
- ŠMAKALOVÁ, J. Apertův syndrom. *Symptomatologie Apertova syndromu*. [online]. 2011 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.apert.estranky.cz/clanky/apertuv-syndrom/symptomatologie-apertova-syndromu/>
- Teorie a didaktika plavání. *Sebezáchovné plavecké dovednosti*. [online]. © 2011 [cit. 2017-03-01]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/sebezachovne-dovednosti>

Seznam tabulek

Tabulka 1	52
Tabulka 2	56
Tabulka 3	62
Tabulka 4	65
Tabulka 5	69
Tabulka 6	73
Tabulka 7	77
Tabulka 8	81
Tabulka 9	85
Tabulka 10	88

Seznam zkratk

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder – porucha pozornosti s hyperaktivitou
aj.	a jiné
a kol.	a kolektiv
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
DSM-III	Diagnostický a statistický manuál duševních poruch III
DZP	domov pro osoby se zdravotním postižením
IQ	intelligenční kvocient
IVP	individuální vzdělávací plán
MKN-10	Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů – 10. revize
MR	mentální retardace
MŠ	mateřská škola
např.	například
odst.	odstavec
PAS	poruchy autistického spektra
r.	rok
RVP ZŠS	Rámcový vzdělávací program pro obor základní škola speciální
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SVP	speciální vzdělávací potřeby
ŠVP	školní vzdělávací program
UH	Uherské Hradiště
WHO	World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
ZŠ	základní škola

Seznam příloh

Příloha č. 1 - žádost o povolení ke spolupráci s dítětem

Příloha č. 2 - dotazník rodičům

Příloha č. 3 - fotodokumentace případové studie B – dívka N.

Příloha č. 4 - fotodokumentace případové studie C, D, E

Příloha č. 5 – mokré vysvědčení

Příloha č. 1 – žádost o povolení ke spolupráci s dítětem

Magda Miličková

Studentka 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy a speciální pedagogika

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Žižkovo náměstí 5

771 40 Olomouc

e-mail: magda.milickova@seznam.cz

V Uherském Brodě dne 18. 10. 2016

Vážení rodiče,

obracím se na Vás s následující prosbou. Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, studuji v 5. ročníku obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika. Tématem mé diplomové práce je: *Adaptace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve výuce plavání a celkový vliv plavání na daného jedince*. Ráda bych při výzkumném šetření a pozorování pracovala i s Vaším dítětem. Testování plaveckých dovedností by probíhalo na začátku a na konci plavecké výuky. Dané dovednosti bych pozorovala po celou dobu jeho docházky v daném pololetí.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění formuláře a označení Vámi vybrané možnosti podtržením.

1. **Souhlasíme – nesouhlasíme** se zjišťováním údajů z daného pozorování a testování u našeho/naší syna/dcery.
2. **Souhlasíme – nesouhlasíme** se sdělením nezbytných údajů o našem/naší synovi/dceři. Jedná se o anamnestické údaje, které byste mi o vašem synovi/dceři byli ochotni poskytnout (např. osobní anamnéza, rodinná anamnéza, školní anamnéza, sociální anamnéza apod.). Případně o sdělení jen Vámi vybraných informací z daných anamnestických údajů. Údaje budou zjišťovány jen pro účely diplomové práce a nebudou sděleny žádné třetí osobě.
3. **Souhlasíme – nesouhlasíme** s fotografováním výuky plavání v Plavecké škole UH ve středisku v Uherském Brodě. Tyto fotografie budou použity jen pro účely mé diplomové práce.

Bude zajištěna anonymita všech zúčastněných.

.....
datum

.....
podpis rodičů (zákonných zástupců)

Velmi Vám děkuji za spolupráci.

Magda Miličková

Příloha č. 2 – dotazník rodičům

Vážení rodiče,

na základě Vašeho souhlasu jsem zrealizovala pozorování plaveckých dovedností Vašeho dítěte. Ráda bych Vás poprosila o zodpovězení pár otázek. Poskytnuté informace budou použity jen k účelům mé diplomové práce. Jméno a příjmení vašeho dítěte nebudou zveřejněny.

Děkuji za vaši ochotu a spolupráci.

Magda Miličková (e-mail: Magda.Milickova@seznam.cz).

Jméno:

Rok narození:

Diagnóza:

1) Rodina (zaškrtnout):..... plná..... neúplná..... pouze s jedním rodičem

2) Počet sourozenců, pohlaví, věk:.....

3) Věk: matka..... otec.....

4) Dosažené vzdělání + povolání: a) matka.....

b) otec.....

5) Zdravotní problémy rodičů:

a) matka.....

.....

b) otec.....

.....

c) sourozenci.....

.....

6) Průběh těhotenství (podtrhnout) : normální rizikové jiné.....

.....

7) Průběh porodu (podtrhnout) :

a. Předčasný b. V termíně c. Opožděný d. Komplikovaný e. Císařský řez

8) Onemocnění a úrazy, které mohli způsobit komplikace ve vývoji dítěte, případně jaké choroby dítě prodělalo (vyjmenujte).

.....

.....

9) Dítě je (podtrhnout): obratné méně obratné těžkopádné

10) Má rádo Vaše dítě sport, jaký?

.....

11) Chodí dítě rádo do plavání? Informuje Vás dítě o výuce plavání? Co ho v plavání baví nebo naopak nebaví?

.....

.....

12) Vidíte u dítěte pozitivní změny po plavání? Pokud ano, tak jaké (po zdravotní, emocionální stránce apod.)

.....

.....

13) Chodíte s dítětem plavat mimo výuku plavání? Pokud ano, vidíte u něj pokroky?

.....

14) Zájmy dítěte (vyjmenovat):

.....

.....

15) Navštěvuje vaše dítě Pedagogicko-psychologickou poradnu nebo Speciálně pedagogické centrum?

.....

16) Jak byste popsal/a osobnost vašeho dítěte?

.....

.....

17) Navštěvovalo Vaše dítě mateřskou školu? (podtrhnout) Ano.....Ne

18) Je dítě rádo v kolektivu? Jaké má vztahy se spolužáky?

.....

.....

19) Prospěch na základní škole (podtrhnout): Dobrý Průměrný Slabší

20) V jakých předmětech vyniká?

.....

21) Jaké předměty mu činí obtíže?

.....

22) Vzdělává se dítě dle individuálního vzdělávacího plánu? Má asistenta pedagoga?

.....

Velmi děkuji za Váš čas a spolupráci. S pozdravem Magda Miličková.

Příloha č. 3 – fotodokumentace případové studie B – dívka N.



Rozdělená syndaktilie horních končetin po zákroku



Syndaktilie dolních končetin

Příloha č. 4 – fotodokumentace případové studie C, D, E, F



Nácviku výdechu u plaveckého dýchání



Nácvik splývání s odrazem od okraje bazénu – ruce jsou ve vzpažení



Nácvik skoku střemhlav



Floating (vznášení) – sebezáchovná pozice

**Nácvik prsového kopu s
výdechy do vody za
pomocí hranolu a velké
plavecké desky**



**Nácvik znakového kopu za
pomocí modrého pásu
beruška**



Anotace

Jméno a příjmení:	Magda Miličková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Eva Urbanovská, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Adaptace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve výuce plavání a celkový vliv plavání na daného jedince.
Název v angličtině:	Adjustment of pupils with special educational needs during swimming lessons and the overall impact of swimming on the given individual.
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na adaptaci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve výuce plavání a na celkový vliv plavání na daného jedince. V teoretické části popisujeme žáka se SVP, plavání a jeho význam pro člověka, základní plavecké dovednosti, techniku plaveckého způsobu prsa. Zmiňujeme i plavecké pomůcky, které jsou nezbytnou součástí plavecké výuky. V praktické části se věnujeme případovým studiím šesti žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve výuce plavání. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jakou efektivitu má výuka plavání u žáků se SVP v Plavecké škole Uherské Hradiště, a provést celkovou analýzu plaveckého výkonu během jednoho plaveckého kurzu.
Klíčová slova:	Žák se speciálními vzdělávacími potřebami, plavání, plavecký způsob, základní plavecké dovednosti
Anotace v angličtině:	This dissertation paper is focused on adjustment of pupils with special educational needs at swimming lessons and the overall impact of swimming exercise on the given individual. In the theory part we describe pupils with special educational needs, swimming as such and its impact on human, basic swimming skills and breaststroke technique. We also comment on swimming aids which are essential for the swimming lessons. The practical part we have dedicated to six case studies of pupils with special educational needs at swimming lessons. The aim of the dissertation work was to find out how effective are swimming lessons at swimming school Uherske Hradiste for pupils with SVP condition. As well as complete an overall analyze of swimming performance during one swimming course.
Klíčová slova v angličtině:	Pupils with special educational needs, swimming, swimming style, basic swimming skills
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 - žádost o povolení ke spolupráci s dítětem Příloha č. 2 - dotazník rodičům Příloha č. 3 - fotodokumentace případové studie B – dívka N. Příloha č. 4 - fotodokumentace případové studie C, D, E Příloha č. 5 – mokré vysvědčení
Rozsah práce:	98 stran
Jazyk práce:	Čeština

