

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Eva Muzikářová

Specifika výuky žáka se zrakovým postižením na prvním stupni
v rámci předmětu tělesná výchova

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucí práce a to výhradně s použitím literatury uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne 19. dubna 2020

.....

Eva Muzikářová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Bc. Veronice Růžičkové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za poskytování cenných rad a za veškerý čas, který mi věnovala.

Děkuji také ředitelům ze Základní školy a Mateřské školy Dolní Studénky, Střední školy, Základní školy a Mateřské školy prof. V. Vejdovského Olomouc – Hejčín a paní ředitelce ze Střední školy, Základní školy a Mateřské školy pro zdravotně znevýhodněné v Brně, kde jsem mohla absolvovat náslechy a pozorování. Zároveň mé poděkování patří také paní učitelce Mgr. Monice Dvořákové, paní učitelce Mgr. Barboře Nekudové a paní asistentce Bc. Zdeňce Klausové za ochotu poskytnutí rozhovorů a materiálů k mé diplomové práci.

Obsah

Úvod	6
I. Teoretická část	8
1 Zrakové postižení.....	8
1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením	9
1.1.1 Speciálněpedagogické hledisko	9
1.1.2 Medicínské hledisko.....	10
1.1.3 Klasifikace pro účely sportu	11
1.2 Klasifikace dle stupně	13
1.2.1 Osoby nevidomé	13
1.2.2 Osoby se zbytky zraku	14
1.2.3 Osoby slabozraké	14
1.2.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění.....	15
1.3 Důsledky zrakového postižení	16
1.4 Vliv zrakového postižení na sportovní aktivity.....	18
2 Tělesná výchova u žáků se zrakovým postižením.....	21
2.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ	21
2.2 Specifika tělesné výchovy u žáků se zrakovým postižením	22
2.3 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	23
2.4 Rámcový vzdělávací program.....	25
2.5 Didaktika vybraného učiva	27
2.5.1 Návuk pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením	27
2.6 Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením	29
2.7 Inkluze	33
3 Pohybové aktivity u osob se zrakovým postižením.....	35
3.1 Rozvoj pohybových schopností u dětí se zrakovým postižením.....	35
3.2 Pomůcky pro osoby se zrakovým postižením	37
3.2.1 Pomůcky pro osoby nevidomé.....	37
3.2.2 Pomůcky pro osoby slabozraké	38

3.2.3 Pomůcky pro osoby s binokulárním viděním	39
3.2.4 Pomůcky využívané v tělesné výchově	39
3.4 Sportovní aktivity	41
3.4.1 Showdown	42
3.4.2 Goalball	43
3.4.3 Fotbal.....	43
3.4.4 Cyklistika.....	44
3.4.5 Zvuková střelba.....	44
3.4.6 Lyžování	45
II. Praktická část	46
4 Metodika výzkumného šetření	46
4.1 Cíle a výzkumné otázky.....	46
4.2 Metodologie práce	46
4.2.1 Metody sběru dat.....	47
5 Představení výzkumného vzorku	49
6 Vyhodnocení šetření	50
6.1 Pozorování	50
6.2 Rozhovory	65
7 Diskuze	71
7.1 Vyhodnocení pozorování a rozhovoru.....	73
8 Doporučení pro praxi	77
Závěr	79
Seznam použitých zdrojů	81
Anotace	86

Úvod

I v dnešní době existuje neustále spousta předsudků o lidech se zrakovým postižením. Jedním z často omílaných předsudků je, že osoby se zrakovým postižením nemají predispozice ke sportu, jako intaktní populace. Pro svoji závěrečnou práci mého magisterského studia jsem si vybrala téma Specifika výuky žáka se zrakovým postižením na prvním stupni v rámci předmětu tělesná výchova, abych tyto předsudky vyvrátila.

Prvním podnětem, který mě k napsání této práce vedl, byly náslechové praxe, které jsme při studiu absolvovali. Když jsme se byli v rámci tělesné výchovy podívat na škole pro osoby se zrakovým postižením, velmi mě zaujalo, jak jsou i žáci s tímto druhem postižení v hodině tělesné výchovy šikovni, a jak se pro ně dají různé úkoly modifikovat. Tělesnou výchovu jsem měla vždy velmi ráda a ke sportu mám blízko, proto jsem k tomu připojila i další disciplínu, která mě baví a tím je tyflopédie. Protože je moje profesní uplatnitelnost v rámci studovaného oboru Učitelství pro 1. stupeň a speciální pedagogika široká a po dostudování budu moci učit nejen na běžném prvním stupni, ale budu se moci stát i speciálním pedagogem, jsem zvolila nejen školy pro osoby se zrakovým postižením, ale také běžnou základní školu, kde je žák v inkluzi. Inkluze je v dnešní době velkým fenoménem a myslím si, že se ve svém budoucím povolání s mnoha žáky v inkluzi setkám.

Prvním krokem, jak uskutečnit psaní mé práce, bylo oslovit školy pro osoby se zrakovým postižením v Olomouci a v Brně. Tyto školy jsem za prvé zvolila kvůli adekvátní časové dostupnosti, protože z okolí Brna pocházím a v Olomouci studuji, a za druhé také kvůli tomu, že v těchto městech budu hledat pracovní uplatnění. Najít školu běžného typu, kde je žák se zrakovým postižením, je opravdu oříšek. Zde bych ještě jednou chtěla poděkovat mému vedoucímu práce Mgr. Bc. Veroniky Růžičkové, Ph.D., která mi s hledáním pomohla a jednu školu mi doporučila. Měla jsem štěstí, protože mi ředitelé i paní ředitelka z Brna vyšli vstříc a mohla jsem u nich na školách absolvovat náslechy v hodinách tělesné výchovy a také rozhovory s příslušnými učitelkami a paní asistentkou. Vše se tedy podařilo domluvit a provést.

Cílem mé diplomové práce je porovnat edukační aktivity a možnosti u žáka v inkluzi a u žáka ve škole zřízené pro osoby se zrakovým postižením. Edukační aktivity jsem

porovnávala v rámci náslechnů v hodinách tělesné výchovy. U náslechnů jsem pozorovala, jak probíhá výuka tělesné výchovy přímo na škole zřízené pro žáky se zrakovým postižením se školou běžného typu, kde je nevidomý žák v inkluzi. Vše jsem si pečlivě zaznamenala a na závěr jednotlivé, mnou zvolené kategorie, porovnávala.

Moje diplomová práce se dělí na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část je vypracována na základě odborné literatury. Součástí první kapitoly jsou základní informace o zrakovém postižení, klasifikace, důsledky zrakového postižení a také vliv zrakového postižení na již zmiňované sportovní aktivity. V další kapitole se zaměřuji na předmět tělesná výchova a to z hlediska intaktní společnosti i z hlediska žáků se zrakovým postižením. Součástí této kapitoly je také prostorová orientace a samostatný pohyb, které patří mezi nejmarkantnější důsledky zrakového postižení. Jednou z podkapitol je inkluze, jakožto současný trend ve vzdělávání. Poslední kapitolu jsem zaměřila na sportovní aktivity a to zejména jak rozvíjet tyto sportovní aktivity u osob se zrakovým postižením a jaké možnosti sportovních aktivit dnešní doba nabízí. Zabývám se zde také různými pomůckami, které se osobám se zrakovým postižením snaží, alespoň do jisté míry pomáhat v běžném životě. V praktické části je cílem porovnat edukační aktivity na jednotlivých školách.

Věřím, že moje diplomová práce bude přínosem pro všechny pedagogy, kteří se nejen v hodině tělesné výchovy, setkají se žákem se zrakovým postižením. Zároveň doufám, že moje práce vyvrátí některé, dosud přetrvávající předsudky o sportovních aktivitách osob se zrakovým postižením a o těchto osobách vůbec.

I. Teoretická část

1 Zrakové postižení

Zrakové postižení ovlivňuje jedince v každém věku. Osoby se zrakovým postižením mají zcela odlišné potřeby než jedinci intaktní. Abychom správně pochopili tyto potřeby, je nezbytné znát důkladně zrakové postižení, jeho důsledky a kompenzační činitele.

Člověk má k dispozici pět základních smyslů. Jsou jimi zrak, sluch, čich, hmat a chuť. Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů, které člověk má, protože pomocí něj získáváme až 90% informací z okolního světa. (Slowík, 2007)

Štréblová (2002) považuje zrak stejně jako Slowík (2007) za jeden z nejdůležitějších smyslů. Podle ní ovšem získáváme zrakem 80% všech informací okolo nás. Dodává, že zbylé smysly využíváme na méně procent. Sluch využíváme přibližně na 15%, hmat na 6%, chuť na 3% a čich na 2%.

Velmi důležité je pro tuto kapitolu vymezení zrakového postižení. Pipeková (2010, s. 256) charakterizuje zrakové postižení takto: „Zrakové postižení bývá způsobeno rozličnými zrakovými vadami, jedná se o stav zrakového vnímání, který i přes optimální korekci člověku způsobuje obtíže v běžném životě.“

Obdobnou definici zrakového postižení udává i Ludíková (2007, s. 7), která definuje osoby se zrakovým postižením jako: „lidi, u nichž i po optimální korekci postiženého zraku činí zrakové vnímání problémy v běžném životě.“

Obě dvě autorky se tedy shodují, že je osoba zrakově postižená, pokud jí vada činí problém v běžném životě i po veškeré možné korekci.

Osoba se zrakovým postižením není ovšem každý člověk, u kterého se vyskytne zraková vada. Slowík (2007) uvádí, že spousta lidí, kteří trpí zrakovou vadou, využívá k její kompenzaci kontaktní čočky nebo brýle. Tato vada tedy neovlivní život člověka do větší míry, ale zasáhne do něj minimálně. Pokud ovšem běžná korekce nestačí a zraková vada činí velké problémy v každodenním životě, můžeme hovořit o zrakovém postižení různého stupně.

V úvodu první kapitoly jsme tedy vymezili, kdo jsou osoby se zrakovým postižením podle různých autorů z odborné literatury a také jsme zmínili nejdůležitější smysl, který člověk má a tím je zrak. Zrakové postižení může být různého stupně a různého druhu. Proto odborníci specifikovali několik typů klasifikací osob se zrakovým postižením pro odlišné účely, kterým se budeme věnovat v následující kapitole.

1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením

Osoby se zrakovým postižením můžeme třídit pomocí různých kritérií. V této kapitole se budeme věnovat třídění podle speciálněpedagogického hlediska, oftalmologického hlediska i hlediska pro účely sportu. Speciálněpedagogické hledisko a hledisko oftalmologické je pro nás, jakožto speciální pedagogy velmi důležité. Hledisko pro účely sportu jsme si vybrali kvůli zaměření naší diplomové práce a to specifika výuky osob se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy.

Renotiérová, Ludíková a kol. (2006) uvádějí, že velmi důležitým kritériem pro třídění osob se zrakovým postižením do jednotlivých klasifikací je oftalmologické hledisko. Hlavní roli zde hraje vizus a také stav zorného pole. Důležité je zaměřovat se nejen na tento jeden faktor, ale i na řadu dalších faktorů, jako je např. etiologie, doba vzniku, přidružené postižení apod., které zrakovému postižení přispívají. Při třídění musíme vycházet nejen z oftalmologického hlediska, ale také z hlediska speciálněpedagogického a psychologického. V ČR ovšem neexistuje jednotná terminologie, protože každý resort (zdravotnický, školský, sociální) pojímá klasifikaci jinak.

1.1.1 Speciálněpedagogické hledisko

Při studiu jednotlivých klasifikací zrakového postižení jsme se setkali v mnoha odborných publikacích s různým členěním. Jedno z přehledných a jednoduchých členění podává Ludíková (1988, s. 14, 15):

„Klasifikace dle stupně:

- osoby nevidomé,
- osoby se zbytky zraku,

- osoby slabozraké,
- osoby s poruchami binokulárního vidění,

Klasifikace dle doby vzniku:

- vrozené (kongenitální, perinatální),
- získané (postnatální, juvenilní, senilní),

Klasifikace dle etiologického hlediska:

- orgánová,
- funkční,

Klasifikace z hlediska trvání zrakové vady:

- s krátkodobým (akutním),
- s dlouhodobým (chronickým, trvalým, progresivním),
- s opakujícím se (recidivujícím) zrakovým postižením.“

Podle zmíněné klasifikace je pro speciální pedagogy nejdůležitější čtyřstupňové členění podle stupně zrakového postižení. Při členění osob do těchto kategorií se neřídíme jenom podle jednoho kritéria. Vycházet můžeme také ze sebeobsluhy, samostatnosti či vzdělávání (Růžičková, Kroupová, 2017)

Tuto speciálněpedagogickou klasifikaci od Ludíkové jsme našli sice ve starší publikaci, ale je stále využívána dodnes. Řídí se podle ní spousta odborníků ze speciálněpedagogické branže.

1.1.2 Medicínské hledisko

V rámci medicínského hlediska se setkáváme s několika klasifikacemi. Jednou z hodně používaných klasifikací je pětistupňová klasifikace, kterou vymezuje Světová zdravotnická organizace (WHO). Ta dělí zrakové postižení do následujících kategorií:

Střední slabozrakost - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1,

Silná slabozrakost - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2,

Těžce slabý zrak

- a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3,
- b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů,

Praktická nevidomost - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4,

Úplná nevidomost - ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5. (Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>)

Tuto klasifikaci nesmíme opomenout. Řídí se podle ní nejen lékaři, ale i další odborníci. Tato medicínská klasifikace je využívána po celém světě. Světová zdravotnická organizace je velmi významnou zdravotnickou organizací vůbec a všechny členské státy se jejími pokyny musí řídit.

1.1.3 Klasifikace pro účely sportu

Tuto klasifikaci jsme zařadili do naší diplomové práce, protože se týká osob se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy, tudíž i osob se zrakovým postižením v různých sportovních aktivitách. Je důležité vědět, že i osoby se zrakovým postižením se mohou účastnit sportovních aktivit stejně tak jako osoby intaktní. Je ovšem potřeba znát

patřičné náležitosti, aby se osoby se zrakovým postižením mohli do sportu začlenit. Nyní uvedeme dvě základní klasifikace pro účely sportu.

V rámci několika druhů zrakového postižení je velmi obtížné rozdělit a najít kritéria pro zařazení osob se zrakovým postižením do jednotlivých skupin v rámci sportu. Ve světových soutěžích jsou sportovci zařazováni do jednotlivých kategorií pomocí lékařské komise International Blind Sports Federation (dále jen IBSA). V ČR existuje Český svaz zrakově postižených sportovců (dále jen ČSZPS), který pověří oftalmology a ti následně zařadí jednotlivé sportovce se zrakovým postižením do příslušné skupiny. Každý člen ČSZPS pak dostane členský průkaz, který obsahuje nejen jméno a příjmení, bydliště či fotku, ale také např. spolek, do kterého člen spadá, zdravotně sportovní klasifikaci, oční klasifikaci či omezení z hlediska sportu. (Čermák, Král, 1997)

Osoby se zrakovým postižením mohou spadat v rámci mezinárodní klasifikace IBSA do 3 kategorií (B1, B2, B3). Nyní uvedeme kritéria pro jednotlivé kategorie.

„B1 – zraková ostrost slabší, než LogMAR 2.60,

B2 – Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně, než 10 stupňů,

B3 – zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů.“

(Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR)

Ve sportovní terminologii IBSA jsou do kategorie B1 zařazovány osoby nevidomé, do kategorie B2 osoby se zbytky zraku a do kategorie B3 osoby slabozraké. (Čermák, Král, 1997)

ČR přidává v klasifikaci ještě kategorii čtvrtou (B4). Tato kategorie byla zavedena především pro domácí soutěže u dětí a mládeže a spadají do ní osoby se zrakovým postižením, které nelze zahrnout do kategorie B3. Osoby, které spadají do kategorie B4 ovšem nemůžou soutěžit v rámci ČSZPS. (Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR)

Klasifikovat sportovce se zrakovým postižením, kteří se zúčastňují soutěží pořádaných ČSZPS mohou v ČR pouze pověřeni klasifikátoři (oftalmologové). Klasifikace je určovaná

podle lepšího oka s optimální korekcí, kdy sportovec, který používá brýle nebo kontaktní čočky, je musí pro účely klasifikace používat. Pro Čechy je pověřenou klasifikátorkou MUDr. Anna Zabanová. Pro Moravu se stala klasifikátorkou MUDr. Olga Látalová. Oprávnění provést klasifikaci pro IBSA má MUDr. Filip Beránek. V dnešní době je velká možnost progrese, proto je možnost sportovce překlasifikovat. (Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR)

Přehlednější a jednodušší klasifikaci pro účely sportu můžeme nalézt v publikaci od Bláhy (2010). Ten vymezuje klasifikaci sportu do těchto tří stupňů:

B1 – třída „totální slepoty a vnímání světla“,

B2 – třída „vnímání pohybu a cestovní vidění“ (osoby se silnými brýlemi a schopny číst velké písmena),

B3 – třída jedinců s uznaným zrakovým postižením (osoba se silnými brýlemi, která přečte text až při těsném přiložení obličej ke stránce).

Zde můžeme vidět, že i osoby se zrakovým postižením se mohou věnovat sportu na profesionální úrovni a za rovnocenných pravidel. Tyto osoby soutěží vždy ve skupině, kde jsou osoby se stejnou zrakovou vadou, a proto je soutěž spravedlivá.

1.2 Klasifikace dle stupně

Pro naši diplomovou práci je nejdůležitější klasifikace osob se zrakovým postižením dle stupně. V praktické části naší diplomové práce budeme pracovat s osobami nevidomými, osobami se zbytky zraku i osobami s poruchami binokulárního vidění. Je tedy nutné si následně jednotlivé stupně zrakového postižení definovat.

1.2.1 Osoby nevidomé

Ze speciálněpedagogického hlediska můžeme uvést definici dle Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007, s. 41): „osoby nevidomé jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení a patří sem děti, mládež a dospělí, kteří mají zrakové vnímání narušeno na stupni nevidomosti (slepoty).“

V kapitole osoby se zrakovým postižením uvádíme, že nelze posuzovat osoby se zrakovým postižením pouze z jednoho hlediska. Proto uvedeme kromě speciálně pedagogického hlediska ještě hledisko lékařské, kdy např. Kraus a kol. (1997, s. 317) uvádí, že „nevidomost je ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 až světlocit.“

Kraus a kol. (1997, s. 317) dále dělí nevidomost na 3 kategorie:

„Praktická nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně,
- b) binokulární zorné pole menší než 10° ale větší než 5° kolem centrální fixace,

Skutečná nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 – světlocit,
- b) binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušené centrální fixace,

Plná slepota: světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztráty světlocitu.“

1.2.2 Osoby se zbytky zraku

Osoby se zbytky zraku se pohybují na rozmezí praktické slepoty a těžké slabozrakosti. U těchto osob je možné, že je vada ustálená, ale také může dojít k progresi či částečnému zlepšení. Jedinci mohou mít snížené zrakové schopnosti, které mohou narušovat jejich představy (např. grafické schopnosti, pracovní možnosti). (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Oproti tomuto tvrzení oftalmologové definují zbytky zraku takto: Mezi slabozrakostí a nevidomostí je hraniční oblast zbytků zraku, která je v mezích zrakové ostrosti 3/60-0,5/60. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

1.2.3 Osoby slabozraké

Slabozrakost je dle Krause (1997, s. 317) definována jako: „ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Z praktického hlediska dělí slabozrakost na lehkou do 6/60 včetně a těžkou pod 6/60 do 3/60 včetně.“

Finková, Ludíková a Růžičková (2007, s. 43) dodávají, že je slabozrakost považována za: „organové postižení obou očí, které i při optimální brýlové korekci činí jedinci problémy v běžném životě“.

1.2.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění

V případě osob s poruchami binokulárního vidění je zrakové vnímání narušeno v důsledku funkční poruchy. Mezi poruchy binokulárního vidění řadíme amblyopii a strabismus.

Obě tyto funkční poruchy zraku spolu úzce souvisí. Je u nich důležitá včasná diagnóza. Pokud se s korekcí začne včas, dají se zcela odstranit nebo alespoň zmírnit. (Ludíková, 1988)

Amblyopie (tupožrakost)

Kraus (1997, s. 279) uvádí, že amblyopie je: „abnormální vývoj vidění, které je klinicky definováno jako snížení zrakové ostrosti při optimálním vykorigování, bez viditelných známek oční nemoci.“

Tato funkční porucha zraku postihuje především centrální vidění (špatná zraková ostrost). Léčí se pomocí pleoptik (okluzor) nebo pomocí ortoptických cvičení (stereoskop, troboskop, cheiroskop). (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Strabismus (šilhání)

Dle Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007, s. 48) je strabismus definován jako: „vzájemná porucha spolupráce očí.“

Ludíková (1988) ve své publikaci dodává, že strabismus je porucha rovnovážného postavení očí, kdy osy očí nejsou rovnoběžné.

V této podkapitole první části naší diplomové práce jsme uvedli několik klasifikací, které jsou pro nás důležité. Definovali jsme jednotlivé klasifikace a následně jsme je charakterizovali z různých úhlů pohledu. Využili jsme při tom mnoho dostupné literatury, zvláště pak literaturu od odborníků z naší fakulty. Dalším důležitým faktorem, který bychom neměli opomenout, jsou důsledky zrakového postižení, kterým se budeme věnovat v následující podkapitole.

1.3 Důsledky zrakového postižení

V této podkapitole se budeme zabývat důsledky zrakového postižení pro osoby nevidomé, slabozraké, osoby s binokulárním viděním a osoby se zbytky zraku. Zrakové postižení má dopad na každodenní život jedince a na jeho celkovou osobnost. Promítá se do oblasti sociálního začlenění jedince, hledání životního partnera či kamarádů, dále také do oblasti pracovní uplatnitelnosti, školní úspěšnosti, samostatnosti, sebeobsluhy atd. Nyní tedy vymezíme důsledky a dopad zrakového postižení na jednotlivé skupiny osob se zrakovým postižením.

Osoby nevidomé

Nevidomost je zrakové postižení, které může být vrozené nebo získané. Díky tomuto postižení jsou osoby nevidomé odkázány na použití zbývajících smyslů. Při práci využívají obou skupin kompenzačních činitelů, a to jak nižších (hmat, sluch, čich, chuť), tak vyšších (myšlení, paměť, řeč, představivost, obrazotvornost). Pokud s nevidomou osobou pracujeme, dbáme na kombinaci co nejvíce smyslů a vyšších kompenzačních činitelů (Renotierová, Ludíková a kol., 2006)

Nemožnost využívat zrakový analyzátor postihuje celou osobnost člověka. Zasahuje také do oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu. U těchto osob je jedním z velkých problémů společenské a pracovní uplatnění. (Ludíková, 2007)

Dále je nutné zmínit obtíže ve čtení a psaní. Tento velký problém nastává zejména ve výchovně – vzdělávacím procesu. Žáci nejsou schopni číst černotisk. Jako pomoc při překonání této bariéry jim slouží Braillovo písmo a Pichtův psací stroj. V dnešní době se na trh dostávají i další nové technologie, které osobám nevidomým mohou pomoci, jak potřebné informace získat. Patří mezi ně např. digitalizace textu, speciální knihy či přepisy do Braillova písma, prezentace formou hlasových výstupů apod.

Neopominutelnou skupinou důsledků zrakového postižení je sebeobsluha. Finková, Ludíková, Růžičková (2007 s. 14) zdůrazňují, že „nemožnost odezírat děje kolem sebe a zároveň vyřazení zrakové kontroly při nácviu složitějších aktivit vede k nutnosti vše vysvětlovat pomocí slovního doprovodu a podpořit rozvíjením nižších a vyšších kompenzačních činitelů proto, aby nedocházelo k opoždění oproti intaktním vrstevníkům.“

Osoby se zbytky zraku

Méně početnou skupinu jedinců představuje skupina osob se zbytky zraku. U těchto osob může docházet ke zlepšení zrakového postižení, ale i k progresi. Zrakové možnosti jsou na nižší úrovni. I zde je velmi důležité využití kompenzačních činitelů. (Ludíková, 2007)

Růžičková (2006) uvádí, že osoby se zbytky zraku jsou vyučovány tzv. dvojmetodou. To znamená, že využívají jak Braillovo písmo, tak černotisk. Oběma metodám by měl být věnován stejný časový úsek.

Jedním z hlavních problémů je narušení představ a snížení grafické možnosti, které limituje jejich pracovní uplatnění a možnosti. Důležité je přísné dodržování zrakové hygieny a rozvíjení hmatového vnímání. U těchto jedinců je také důležité zrak co nejvíce vhodně využívat, ale také zároveň šetřit. Šetření zraku můžeme docílit například vhodným osvětlením, které přizpůsobíme v důsledku individuální diagnózy žáka, střídáním práce do blízka a do dálky apod. (Renotierová, Ludíková a kol., 2006)

Štréblová (2002) dodává, že důsledky zbytků zraku se projevují také ve snížení orientace v prostředí či nemožnosti používat texty s běžným tiskem. S Renotierovou, Ludíkovou a kol. (2006) se shoduje v tvrzení, že u těchto osob dochází ke snížení pracovního výkonu, narušení zrakových představ a snížení schopnosti grafického výkonu.

Osoby slabozraké

U těchto osob dochází ke snížení zrakové ostrosti i po využití optimální brýlové korekce. (Ludíková 2007)

V některých případech se u osob slabozrakých mohou objevovat problémy spjaté s narušením zorného pole (zúžení zorného pole, trubicovité vidění nebo např. skotomy). Lidé s tímto druhem postižení si často vytvářejí zkreslené představy. Oslabena bývá také schopnost pracovního či grafického výkonu. (Renotierová, Ludíková a kol., 2006)

Ludíková (2007) dodává, že se problémy mohou objevovat také v pracovním uplatnění. Uvádí, že je nutné přísné dodržování zásad zrakové hygieny (vhodná intenzita

osvětlení, bezprašné prostředí, indikovaná velikost písma apod.). I zde je možné nedostatky zrakového analyzátoru eliminovat využitím mnoha kompenzačních činitelů.

Dle Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007) se slabozrakost může nepříznivě projevit ve snížení, deformaci či omezení zrakových funkcí. Proto se u slabozrakých jedinců mohou objevovat nepřesné, neúplné či zkreslené představy.

„Vedle soustavného a přitom přiměřeného rozvoje zrakového vnímání je třeba vizuální nedostatky slabozrakých osob do určité míry kompenzovat zbylými smysly, ale také schopnostmi vyšších nervových funkcí“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 45)

Osoby s poruchami binokulárního vidění

Jak jsme již zmiňovali výše, mezi poruchy binokulárního vidění řadíme amblyopii (tupozrakost) a strabismus (šilhání). Zde hraje velkou roli včasná diagnóza, která může vést ke zvolení vhodné terapie a následnému odstranění těchto poruch. Při těchto poruchách jsou narušeny následující zrakové funkce: analyticko-syntetická činnost, lokalizace a hloubkové vidění. U těchto lidí se pomaleji utváří představy, zrakové reakce na podměty jsou pomalejší a nepřesnější. Problémy sledujeme zejména ve výchovně – vzdělávacím procesu a to konkrétně ve čtení a psaní. Žáci jsou více unavení. Vzhledem k těmto problémům můžeme spatřovat horší výsledky ve výuce, ovlivňují také postavení žáka ve třídě, či společnosti. Po správné terapii (medikamentózní léčbě, chirurgickém zásahu, okluzi či pleopticko – ortoptické léčbě) může být jedinec bez problému zařazen do pracovního procesu. (Renotierová, Ludíková a kol., 2006)

V této podkapitole jsme vymezili důsledky zrakového postižení u jednotlivých stupňů zrakového postižení. Krátce jsme se zmínili o kompenzačních činitelích, vzdělávání, zrakové hygieně či sebeobsluze. V rámci naší diplomové práce je ovšem nutné zejména zmínit, jaký dopad má zrakové postižení na sportovní aktivity jedince. Proto se touto problematikou budeme zabývat v další podkapitole.

1.4 Vliv zrakového postižení na sportovní aktivity

Zrakové postižení má velký vliv na každodenní život jedince. Omezuje osoby ve vykonávání různých pohybových aktivit. Sport ale není součástí pouze intaktní společnosti.

Již několik let se sport stal hlavním i u osob se zrakovým postižením. Je velmi prospěšný pro psychiku (např. jako relaxace), ale také rozvíjí fyzické zdatnosti jedince. Každá osoba se zrakovým postižením by měla mít možnost rozvíjet své pohybové schopnosti. Důležitá je motivace ke sportovním aktivitám již od raného dětství.

U osob se zrakovým postižením se pro sportovní aktivity využívají zejména různé druhy ozvučených pomůcek (blíže viz kapitola Pomůcky pro osoby se zrakovým postižením). Osoba, která vede sportovní kroužek pro osoby se zrakovým postižením nebo má osobu se zrakovým postižením v tělesné výchově, by měla znát pohybové schopnosti a zdravotní stav těchto osob. Dále je také důležité znát stupeň zrakové vady a její charakteristiku. Na místě jsou také konzultace s oftalmologem. (Ludíková, Stoklasová, 2006)

Žák se zrakovým postižením má různá specifika. Učitel musí učinit nezbytná opatření, aby zajistil stejné podmínky pro žáky intaktní i pro žáky se zrakovým postižením. Nejčastěji je na místě vytvoření individuálního vzdělávacího plánu.

K vykonávání kterékoliv sportovní aktivity je potřeba speciálně upravit podmínky, aby mohli jedinci danou aktivitu realizovat. Často se to nemusí povést, protože intaktní společnost nechce nebo neumí tyto podmínky přizpůsobit. Naopak ze strany osob se zrakovým postižením může být problémem ve vykonání sportovní aktivity obava z něčeho nového, strach nebo nejistota ze zvládnutí úkolu. (Vágnerová in Ludíková, Stoklasová, 2005)

U osob se zrakovým postižením může v rámci pohybových aktivit docházet ke zlepšení pohybové koordinace, ke správnému držení těla, k rozvíjení obratnosti či zlepšení prostorové orientace a pohybové jistoty. Tyto osoby se mohou (za určité úpravy podmínek) účastnit tradičních sportovních aktivit např. atletiky, gymnastiky, turistiky, plavání, jógy, bruslení, sáňkování atp., ale zajímají se také i o netradiční kolektivní sporty jako je lakros, florball, ringo goalball, showdown atd. (Vachulová, Vachule in Ludíková, Stoklasová, 2005)

V dnešní době se stává velmi oblíbeným sportem cyklistika (u nevidomých se využívají tandemová kola). Pohybové aktivity zajišťují nejrůznější instituce jako např. školy, internáty, střediska pro volný čas, nízkoprahové kluby či tělovýchovné a sportovní organizace. Tyto organizace jsou primárně pro intaktní populaci. Pokud je navštíví osoba se zrakovým postižením, je nutné upravit nejen podmínky, ale i metody a formy práce. Navštěvovat je také může s asistentem. Na sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením se specializuje organizace ČSZPS. Kolektivní sporty jsou pro osoby se zrakovým

postižením důležité také z hlediska sociálních vztahů. Začleňují se zde do kolektivu, poznávají nové kamarády, navazují nové kontakty. (Ludíková, Stoklasová, 2005)

Při vykonávání sportovních aktivit osob se zrakovým postižením je nejdůležitější znát stupeň vady a její charakteristiku. Známe bychom měli např. velikost zorného pole, zrakovou ostrost, barvoslepost či adaptační potíže. U osob světloplachých, které mají problém s přechody mezi světlem a stínem, dbáme na pohyb proti slunci. Oslnění pro ně může být velmi bolestivé. U člověka šeroslepeho dbáme na dostatek světla, bez něj se stává nevidomým. Pozor si musíme dát také na osoby s tzv. trubicovým viděním, kdy se osobě zužuje zorné pole. Zvláštní pozornost při pohybových aktivitách musíme věnovat osobám s myopií gravis (těžké krátkozrakosti). U této zrakové vady se tvoří uzlíčky na sítnici, které mohou při doskocích prasknout. Při glaukomu (zeleném zákalu) tlačí zvýšený nitrooční tlak na zrakový nerv. Proto by jedinec s tímto druhem zrakového onemocnění neměl viset hlavou dolů (např. stoj na rukou) nebo zvedat těžké věci. Volíme spíše mírné cvičení, které tlak snižuje. (Kolektiv autorů, 1998)

U osob se zbytky zraku naopak kombinujeme postupy a metody práce, které jsou využívány u slabozrakých a nevidomých osob. Dbáme na přísné dodržování správné zrakové hygieny. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

V poslední podkapitole jsme se zaměřili na vliv zrakového postižení na sportovní aktivity. Jak jsme již výše zmiňovali, osoby se zrakovým postižením se mohou účastnit sportovních aktivit. Důležité je ovšem znát dobře zrakovou vadu daného jedince a přizpůsobit mu podmínky pro možnost výkonu sportovní aktivity. Existují aktivity přímo určené pro osoby se zrakovým postižením, o kterých se budeme více zmiňovat v podkapitole Sportovní aktivity.

2 Tělesná výchova u žáků se zrakovým postižením

Pohybové aktivity u osob se zrakovým postižením jsou velmi důležité pro správný rozvoj organismu, ale i pro dobrou kondici a psychickou pohodu. V následujících podkapitolách se budeme věnovat pohybovým aktivitám v rámci tělesné výchovy na základní škole. Blíže si specifikujeme tělesnou výchovu pro osoby se zrakovým postižením, budeme se více zabývat různými pohledy na strukturu vyučovací jednotky tělesné výchovy na základní škole a nastíníme pojetí tělesné výchovy v rámci Rámcového vzdělávacího programu. Opomenuta nesmí být také prostorová orientace osob se zrakovým postižením, kterou blíže přiblížíme v poslední podkapitole.

2.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Tělesnou výchovu zařazujeme do rozvrhu mezi povinné předměty, které musí každé dítě v rámci základní školy absolvovat. V dnešní době je u některých dětí tělesná výchova jediným zdrojem pohybu. V rámci moderních technologií není o pohybové aktivity takový zájem, jako tomu bylo dříve. Rodiče by měli vést děti k pohybu již od útlého dětství. Měli by také vytvořit správné návyky ke sportu, které poté žáci využijí v rámci školní tělesné výchovy. Velmi důležitá je v tělesné výchově role učitele, který musí umět žáky zaujmout. Musí je motivovat, aby se pro ně nestala tělesná výchova utrpením.

Tělesnou výchovu chápeme jako „cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti.“ (Vilímová, 2009, s. 13)

Rychtecký, Fialová (2000) ve své publikaci blíže přibližují vymezení předmětu tělesná výchova. Předmět tělesná výchova plní ve výchovně vzdělávacím procesu kompenzační funkci. Je opakem ostatních předmětů, při kterých sedí děti většinou v lavicích, poslouchají učivo a rozvíjí své znalosti z nejrůznějších oblastí.

Základním cílem tohoto předmětu je vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě a snaha o zařazování pohybu do každodenního dne žáka. Pro budování aktivního vztahu k pohybu je velmi důležité období mladšího školního věku. (Mužik, 1993)

Učitelé mohou v dnešní době využívat několik druhů inspirací, jak žáky zaujmout a vybudovat aktivní vztah k pohybu. Využit mohou buď publikace zaměřené přímo na školní tělesnou výchovu, nebo mohou inspirace hledat kdekoliv na internetu.

2.2 Specifika tělesné výchovy u žáků se zrakovým postižením

Osoby se zrakovým postižením se pohybových aktivit účastní stejně jako osoby intaktní. Rozdíl je pouze v modifikaci některých aktivit. Učitel by měl vynaložit všechno úsilí, aby se i žáci se zrakovým postižením mohli přirozeně začlenit do výuky tělesné výchovy. Měl by přizpůsobit obsah učiva i pomůcky, které bude využívat.

Tělesná výchova může být pro žáky se zrakovým postižením vhodná zejména jako léčebný a rehabilitační prostředek. Učitel by měl brát v úvahu diagnózu žáka, přidružená postižení u žáků i celkový zdravotní stav žáka (vizus na blízko, na dálku, prostorové vidění, pohybové schopnosti apod.). U žáků, kteří mají krátkozrakost těžkého stupně, hrozí například odchlípení sítnice. To se může stát v případě, že dělají cviky, při kterých se jim otřásá hlava a tím se otřásá i oční pozadí. Tito žáci by v tělesné výchově měli zcela vynechat kotouly, cvičení na nářadí či cviky, kde jsou hlavou dolů. Dále by si na větší fyzickou zátěž měli dávat pozor obzvláště žáci, kteří mají poruchu v závěsném aparátu čočky oka či žáci se zvýšeným nitroočním tlakem. (Lechta, 2016)

U žáků se zrakovým postižením se doporučuje zejména zdravotní tělesná výchova a to z toho důvodu, že se u nich často vyskytuje vadné držení těla. U žáků nevidomých doprovázíme každý cvik slovním komentářem. Je důležité, aby si každý cvik mohli ověřit hmatem např. na učiteli, asistentovi nebo spolužákovi, kteří cvik provádějí správně. U her volíme zejména ozvučené pomůcky. Z atletiky se doporučují kratší běhy ve dvojicích. Žáci slabozrací mohou např. skákat do dálky, cvičit vrhy koulí či provozovat některé cviky z gymnastiky. U žáků s koncentrickým zúžením zorného pole sledujeme problémy zejména s míčovými hrami. Jako vhodný sport je doporučeno plavání. (Lechta, 2016)

Kábele (1988) doplňuje několik omezení pro osoby se zrakovým postižením. U některých zrakových vad je nutno vyloučit těžkou tělesnou námahu, otřesy hlavy (pády, skoky, údery do hlavy), prudké pohyby hlavou nebo hluboké předklony či kotouly.

Můžeme tedy říci, že Kábele (1988) i Lechta (2016) doporučují vynechání cviků, při kterých se otřásá hlava. Dále oba dva doporučují vyřadit cviky hlavou dolů či úplně vynechání kotoulů.

Keblová (1995) poté uvádí seznam několika kompenzačních pomůcek, které jsou v tělesné výchově využívány a pomáhají osobě se zrakovým postižením k lepšímu začlenění do tělesné výchovy. Mezi základní pomůcky řadí autorka měkké míče pestrých barev, ozvučené míče, velké rehabilitační gumové míče, míše s gumou, rolničky, zvukový majáček, ozvučené gummy (např. rolničkami na vyznačení běžecké trati), jízdní dvoukolo.

Je patrné, že každá hodina tělesné výchovy se dá pro osoby se zrakovým postižením modifikovat a záleží pouze na učiteli, jak hodinu pojme a přizpůsobí. Osoby se zrakovým postižením mohou mnoho aktivit nacvičit podle stejné metodiky, kterou mají osoby intaktní. K nácviku některých cviků je potřeba pouze dopomoc, ale naopak některé cviky je třeba celé modifikovat.

2.3 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Pro naši diplomovou práci je důležité důkladně znát strukturu vyučovací jednotky a to z toho důvodu, aby se nám hodiny tělesné výchovy, které budeme pozorovat v praktické části, dobře hodnotily. Strukturu vyučovací hodiny lze pojmut různým způsobem. Pro porovnání jsme vybrali dvě autorky, které se strukturou vyučovací jednotky tělesné výchovy zabývají. V následujících odstavcích se budeme blíže zabývat strukturami vyučovacích jednotek, dle Vilímové (2009) a Fialové (1995).

Autoři člení vyučovací jednotku do několika částí. Většinou je vyučovací jednotka členěna do 4 částí, jako je tomu např. u Vilímové (2009) nebo u slovenského autora Josefa Liby (1996). Ti člení vyučovací jednotku na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Jsou zde ale také autoři, kteří člení vyučovací jednotku pouze na 3 části. Toto členění můžeme vidět například u Fialové (1995). Ta člení vyučovací jednotku na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Oproti zmiňovaným dvěma autorům vynechává část průpravnou, která je obsažena v části úvodní.

Jak je již zmíněno v předchozím odstavci Vilímová (2009) člení vyučovací jednotku na 4 části – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. V úvodní části je cílem připravit žáky

na zatížení, které bude následovat. Tato část se má odehrávat ve 3 – 5 minutách. Někteří autoři ji nadále dělí na část organizační a část rušnou. Obsahem organizační části je nástup, pozdrav, navození správné atmosféry, vhodná motivace, koncentrace pozornosti na nadcházející část hodiny a sdělení úkolu. V části rušné musíme dostatečně rozehrát organismus, ale ne zcela unavit žáka. Volíme tedy např. rychlejší chůzi nebo běh. Pro průpravnou část hodiny je vyhrazena doba trvání zhruba 6 – 12 minut. Žáci se zde připravují na činnosti, které budou následovat v hlavní části. Zahrnuje kondiční cvičení a cvičení pro správné držení těla. V hlavní části je velmi důležitá vysoká koncentrace pozornosti pro včasné reagování na zadané úkoly. Cílem této části je postupné plnění úkolů rozvržených do jednotlivých tematických celků. Na začátek této části zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností. Dbát musíme zejména na praktickou ukázkou od učitele nebo od vybraného žáka. V závěru této části zařazujeme nejčastěji opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností. Poslední část, kterou Vilímová (2009) uvádí je část závěrečná. Zde zařazujeme kompenzační cvičení. Využíváme např. strečinkové sestavy cviků. Cílem je zklidnit organismus po fyzické zátěži. Na úplný závěr hodiny zařazujeme zhodnocení hodiny, upozornění na chyby při cvičeních a pochvalu žáků za předcházející prováděné činnosti.

Druhou již výše zmiňovanou autorkou je Fialová (1995), která ve své knize uvádí členění vyučovací jednotky pouze na 3 části. Oproti Vilímové (2009) nevyčleňuje samostatně část průpravnou, ale přidává ji do části úvodní. Tím pádem se u Fialové (1995) mění časová dotace jednotlivých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy. Úvodní část by podle ní měla trvat přibližně 12 minut. První 2 minuty by měly být věnovány zejména nástupu, navození vhodné atmosféry, seznámení s obsahem a cílem vyučovací jednotky. Následují protahovací a napínací cviky, které jsou prováděné zhruba 5 minut. Pomáhají připravit pohybový systém na následující zátěž. Na tyto cviky navazuje dynamická část, která se odehrává ve zbylých 5 minutách. Hlavní část trvá cca 28 minut. Na začátku doporučuje Fialová (1995), stejně tak jako Vilímová (2009), nácvik nových pohybových dovedností. Nejdříve cviky vysvětlíme, následuje ukáзка a nácvik. Tato část trvá zhruba 10 minut. Po 10 minutách následují pohybové úkoly, které jsou zaměřené na rychlost a na sílu. Úkoly jsou volené tak, aby trvaly např. 6-10sekund a poté se musí vystřídat 2-3 minuty pohybová činnost, která je mírnější intenzity. Celkově tato fáze trvá cca 6 minut. V závěru hlavní části opakujeme získané pohybové dovednosti. Na opakování by nám mělo zůstat cca 12 minut času. Závěrečné části věnuje autorka posledních 5 minut. Musíme dbát na cviky, které jsou kompenzační, tzn.

strečinkové sestavy cviků s delší výdrží. Na úplný závěr autorka uvádí zhodnocení celé vyučovací hodiny.

Z výše uvedeného můžeme usoudit, že by každá vyučovací jednotka tělesné výchovy měla začínat nástupem a pozdravem, kde si sdělíme cíl a průběh hodiny. Následovat by mělo krátké rozcvičení, nácvik nových pohybových dovedností, upevňování těchto dovedností a na závěr nesmíme zapomenout na protažení a zhodnocení celé hodiny. Zpětná vazba je důležitá nejen pro žáky, ale také pro učitele, aby věděli, co žáky bavilo, a které aktivity můžou znovu zařadit.

2.4 Rámcový vzdělávací program

Sport a zdraví je velmi důležité pro náš organismus. Každá škola je dle zákona 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v aktuálním znění, povinna výuku tělesné výchovy zajistit. Klíčovým dokumentem pro vzdělávání je Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání (dále jen RVP ZV), který má 4 části a 9 vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast je dále dělena do vzdělávacích oborů. Vzdělávací obor Tělesná výchova bychom našli v části C ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví spolu se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví.

Dle RVP ZV (2017) je zdraví chápáno jako „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“. Zdraví je také důležitým předpokladem pro spokojený a aktivní život. Vzdělávací obor Tělesná výchova se zaměřuje na poznávání vlastních pohybových zájmů a možností a na duševní a sociální pohodu. Postupujeme od spontánní činnosti k činnosti řízené a výběrové. Snažíme se žáky naučit samostatně vyhodnotit úroveň jejich zdatností a zapojovat pohyb do každého dne. Musíme mít vždy na zřeteli zdravotní stav žáka. V tělesné výchově také může dojít k odhalení zdravotního oslabení žáka. Dbáme tedy na kontraindikaci a na speciální vyrovnávací cvičení. Školám se doporučuje zařadit zdravotní tělesnou výchovu a to buďto jako povinný předmět nebo jako předmět volitelný. (Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>)

U tělesné výchovy na 1. stupni je velmi důležitá vhodná motivace a správné povzbuzení žáka k výkonu. Časová dotace je 2 hodiny týdně. V RVP ZV je tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ rozdělena do 2. období (1. - 3. třída, 4. – 5. třída). Na konci těchto období

musí žák dosáhnout očekávaných výstupů daných RVP ZV. Pro 1. – 3. třídu se za očekávané výstupy považuje např. využívání příležitostí ke sportovním aktivitám, zapojení sportovních aktivit do každodenního dne, zvládnutí jednoduchých pohybových činností (buď individuálně nebo ve skupině), dosažení zlepšení pohybových zdatností, dodržování bezpečnosti při pohybových činnostech, umění reagovat na pokyny učitele apod. Ve 4. – 5. ročníku by měl žák zvládat např. tyto očekávané výstupy: zařazování kondičních cvičení do svých pohybových aktivit, osvojování různých druhů pohybových her, zhodnocení své pohybové činnosti i činnosti spolužáka, dodržování pravidel (fair play), poznání přestupků, osvojování názvosloví či slovní popisování cvičení, které provádí. (Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>)

Prostředkem k dosažení očekávaných výstupů je učivo. V rámci RVP ZV 1. stupně je učivo tělesné výchovy rozděleno do tří oblastí a to oblast zahrnující činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. První oblast učiva se zajímá o činnosti ovlivňující zdraví. Můžeme zde nalézt například zdravotně zaměřené činnosti, jako jsou správné držení těla, kompenzační cvičení a relaxační cvičení. Dále zde rozvíjíme různé formy rychlosti, vytrvalosti, koordinaci pohybu. Neopomíjíme ani protahovací cvičení před zátěží, uklidňující cvičení po zátěži, hygienické návyky při tělesné výchově a bezpečnostní pokyny při pohybových činnostech jako je ukládání náradí a pomůcek. Do druhé oblasti spadají činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Patří sem například různé pohybové hry (tradiční i netradiční), základy gymnastiky, rytmická a kondiční cvičení (s hudbou i bez hudby), vyjádření melodie pohybem, základy atletiky (běhy, hody, skoky do dálky a do výšky), plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti, které jsou v zájmu žáků. Poslední oblastí jsou činnosti podporující pohybové učení. Zde bychom mohli zařadit základní tělocvičné názvosloví, reagování na smluvené signály, pokyny, organizaci při tělesné výchově, zásady jednání a chování (fair play), měření a posuzování pohybových dovedností, pravidla her, závodů či soutěží. Jako poslední bychom zde mohli zmínit vyhledávání zdrojů informací o pohybových činnostech. (Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>)

V této podkapitole jsme si blíže specifikovali Rámcový vzdělávací program. Nastínili jsme očekávané výstupy pro různá období a shrnuli jsme učivo, které nesmí být na prvním stupni ZŠ opominuto. Záleží pouze na učiteli, jak si učivo dále rozpracuje a vyučovací jednotku tělesné výchovy pojme.

2.5 Didaktika vybraného učiva

Při přípravě osob se zrakovým postižením k pohybové aktivitě musíme dodržovat jisté zásady. Jak jsme již zmiňovali výše, je důležité dbát zejména na druh zrakového postižení, stupeň i dobu vzniku, celkový stav jedince, osobnost jedince a zkušenosti, které má z předchozích let.

Čermák, Král (1997) řadí mezi hlavní zásady psychickou přípravu, kde je základem psychický klid, pohoda a získání důvěry zrakově postiženého. Jako druhou hlavní zásadu zmiňují motivaci, kterou je ze začátku možné velmi lehko navodit, ale hůře se udržuje.

Mohlo by se zdát, že jsou pohybové možnosti a hranice tělesné výkonnosti velice omezeny v rámci nedostatku zraku, ale nemusí tomu tak vždy být. Žáci si vytvářejí představy o prostoru, vzdálenosti, pohybu i poloze pomocí sluchového analyzátoru. (Kábele, 1988). Ovšem Keblová (1999) dodává, že sluchové představy o prostoru jsou méně přesné, než představy hmatové.

Před nácvikem jednotlivých pohybových aktivit je důležité znát metodiku nácviku konkrétní aktivity. Znat musíme nejen stupeň zrakového postižení daného jedince, ale také jeho povahové vlastnosti, abychom věděli, jak k jedinci přistupovat. Musíme brát v úvahu zrakové postižení a tím nemožnost vnímat zrakem jednotlivé cviky a umět tento handicap kompenzovat.

2.5.1 Nácvik pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením

Nácvik jednotlivých pohybových aktivit je velmi důležitým článkem pro zvládnutí celého zadaného úkolu. Učitel musí nácvik ukázat (či slovně popsat) nejen správně, ale taky špatně, aby si žáci vyzkoušeli obě dvě varianty.

Při nácviku atletických činností u nevidomých nelze využít praktická ukázka. Musíme tedy přejít k detailnímu slovnímu popisu. Při popisu se díváme na jedince, pokud dělá cvik správně, tak mu to sdělíme, pokud ho dělá špatně, tak jej ihned opravujeme. Začínáme jednoduchými cviky pomalu a přecházíme ke složitějším, zrychlujeme. Uplatňujeme zde metodu tzv. „osahávání“, kdy trenér předvádí cvik, nevidomý ho „osahá“, a tím si vytvoří lepší představu o daném cviku. U osob se zbytky zraku se vylučují aktivity, které jsou

prováděné v předklonu nebo aktivity, kde hrozí náraz hlavy např. míčové hry. Tyto osoby se pohybují ve známém prostředí vcelku dobře. Problémy jim dělá prostředí cizí. Při nácviku jednotlivých pohybových dovedností využíváme např. různé kompenzační pomůcky, jako jsou zvětšené kinogramy, videorekordéry nebo záběry z kamer. Pro osoby slabozraké využíváme vesměs stejné postupy a metody jako u intaktní populace. Opomíjena nesmí být ovšem zraková hygiena a další zásady pro ochranu zraku. (Čermák, Král, 1997)

Běh

Velmi oblíbenou pohybovou aktivitou je u osob nevidomých běh. Jako první by měla osoba nevidomá zvládnout samostatnou chůzi a chůzi s bílou holí. Při nácviku běhu vycházíme z prvků atletické abecedy. Začínáme nácvikem na rovném terénu, kde je málo lidí. K nácviku je zapotřebí traséra. Nejdříve trasér ukáže nevidomému polohu paží, ten si ji „osahá“. Následuje změna pohybu paží, kterou vykonáváme při běhu. Nejdůležitější je, aby osoba nevidomá neuhýbala z trasy. Musíme nejdříve zjistit, kam uhýbá a snažit se to vyrovnat.

Nácvik běhu u osob se zbytky zraku je obdobný jako u nevidomých, začíná se atletickou abecedou. Zde například využíváme zvětšené obrázky, jak pohyby provádět. Využít můžeme již výše zmiňované videorekordéry, na kterých můžeme pohyb zpomalit nebo rozfázovat. U osob slabozrakých je nácvik běhu nejjednodušší. Postupujeme stejně jako u intaktní populace. Vynecháváme ovšem cviky, které by mohly poškodit zrak těchto osob. (Čermák, Král, 1997)

Skok daleký

Méně oblíbenou, a zároveň jednou z nejobtížnějších disciplín, je skok daleký. Pro osoby, které mají těžké zrakové postižení, může být skok daleký skokem do neznáma. Tato disciplína se nacvičuje velmi dlouho. Nejdříve osobu se zrakovým postižením seznámíme s rozběhovou dráhou a doskočištěm. Následuje skok z místa. To trénujeme do té doby, dokud si nejsme jistí, že se osoba se zrakovým postižením zbavila strachu ze skoku do prázdna. Poté přistoupíme ke skoku z nároku, dopad musí být na obě nohy. Jakmile i tato osoba se zrakovým postižením zvládne, přistoupíme k většímu rozběhu. Zde už funguje navaděč, který s osobou se zrakovým postižením běží a koriguje její výchyly z dráhy. Na navaděče má nárok osoba nevidomá a osoba se zbytky zraku, nikoliv osoba slabozraká. (Čermák, Král, 1997)

Aby byl nácvik těchto pohybových aktivit úspěšný, měli by si žáci zapamatovat jednotlivé fáze nácviku, vytvořit si o skoku a jeho vzdálenosti určitou představu a mezi učitelem a studentem by měl být vytvořen vhodný terminologický slovník. (Susan V. Ponchillia at all., 2012)

U osob se zrakovým postižením záleží primárně na rodině, která by měla děti od malička motivovat ke sportovním aktivitám a k pohybu vůbec. Na úspěšném zvládnutí jednotlivých pohybových aktivit se podílí také sám jedinec a to ochotou spolupracovat, ochotou rozvíjet své pohybové dovednosti a schopnosti, ochotou zlepšovat se a uměním naslouchat svému “trenérovi“. I u osob se zrakovým postižením můžeme naleznout oblíbené a neoblíbené sportovní aktivity. Volba těchto aktivit je vždy velmi individuální.

2.6 Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením

Jedním z nejdůležitějších faktorů, které vedou mimo jiné k samostatnosti jedince se zrakovým postižením je orientace v prostoru a samostatný pohyb. Naučit se tuto dovednost je velmi obtížné. Pomocníkem při učení této dovednosti se u osob se zrakovým postižením stává bílá hůl a vodící pes. V této podkapitole si blíže specifikujeme tyto kompenzační pomůcky, dále se také zaměříme na prvky prostorové orientace, a zmíníme se o předmětu prostorová orientace na školách.

Prostorová orientace a samostatný pohyb u osob se zrakovým postižením jsou základními předpoklady socializace do společnosti, samostatnosti, nezávislosti, ale také soběstačnosti těchto jedinců. U jedinců se zrakovým postižením je právě tato schopnost výrazně zasažena. Nácvik prostorové orientace u osob se zrakovým postižením se týká osob s diagnózou zbytků zraku a osob nevidomých. (Růžičková, Kroupová, 2017)

Wiener (1998) vnímá prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením podobným způsobem jako Růžičková, Kroupová (2017). Dodává však, že mobilita je základním předpokladem samostatného života osob se zrakovým postižením a je také důležitá při začleňování jedince do pracovního procesu.

Nácvik prostorové orientace ovlivňuje několik faktorů např.:

- doba, kdy postižení vzniklo,

- příčina vzniku zrakového postižení a další komplikace,
- rodinné zázemí jedince,
- předešlé zkušenosti jedince apod. (Růžičková, 2013)

Základní prvky

Dle Wienera (1998) můžeme rozdělit základní prvky prostorové orientace do dvou základních oblastí:

a) „zvládnutí základních technik pohybu bez hole:

- chůze s vidícím průvodcem,
- bezpečnostní držení (postoje),
- kluzná prstová technika (trailing).

b) rozvíjení přirozených pohybově orientačních schopností zrakově postiženého člověka a odstraňování nepříznivých důsledků zrakového postižení v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu:

- omezování odchylek od přímého směru,
- odhad vzdálenosti,
- odhad úhlů,
- výchova ke vnímání sklonu dráhy,
- výchova ke vnímání zakřivení dráhy,
- rozvoj sluchové orientace,
- rozvíjení „smyslu pro překážky“,
- chůze po schodišti,
- posilování stability zrakově postiženého člověka“. (Wiener, 1998 s. 17, 18)

Dalším velmi důležitým prvkem prostorové orientace a samostatného pohybu je dle Wienera (1986) chůze po schodišti. Tento prvek je důležitý zejména proto, že souvisí se správným rozvojem pohybové koordinace.

Pomůcky sloužící k pohybu a orientaci

V dnešní pokročilé době se můžeme setkat s nejnovější technikou pro osoby se zrakovým postižením. Tato nově vynalezená technika může osobám se zrakovým postižením velmi pomoci při každodenní práci, ale také jim může pomoci k překonání pohybového deficitu. Pohyb v prostoru je pro tyto osoby velmi obtížný vzhledem k tomu, že můžeme na cestě narazit na spoustu výmolů, nečekaných schodů, značek či neohrazených výkopů. Mezi základní pomůcky, které pomáhají tyto překážky překonávat, patří bílá hůl a vodící pes.

Bílá hůl

Od roku 1930 se bílá hůl stala celosvětově uznávanou pomůckou a také celosvětovým označením osob se zrakovým postižením. Bílá hůl plní nejen funkci orientační a ochrannou, ale také funkci označující, informující a signalizační. (Růžičková, Kroupová, 2017)

Bílá hůl se skládá ze tří částí držadlo, tělo hole a koncovka. Držadlo se v dnešní době vyrábí z různých materiálů – dřevo, umělá hmota nebo neopren. Součástí držadla bývá také poutko, které slouží pro případ, že jedinec potřebuje mít obě ruce volné. Tělo hole se vyrábí z hliníku nebo kompositu. Může mít různé varianty skládací, teleskopickou, kombinovanou nebo pevnou. U každé z těchto variant holí můžeme najít výhody a nevýhody. Je tedy zcela na jedinci, kterou variantu hole bude preferovat. Poslední částí bílé hole je koncovka, která může být vyrobena ze silikonu/plastu nebo může být také keramická. K těmto zmíněným koncovkám je možné doobjednat tzv. rollery neboli rotační koncovky. Ty se využívají zejména u osob se zrakovým postižením, které upřednostňují kluznou techniku hole. (Růžičková, 2012)

Vodící pes

Říká se, že pes je nejvěrnější přítel člověka. U osob nevidomých a osob se zbytky zraku to platí dvojnásob. Pes je pro ně přítelem, a zároveň nahrazuje jejich deficit zrakových funkcí. Po správném výcviku dokáže svého pána upozornit na různé překážky.

V dnešní době existuje spousta cvičitelů vodících psů a to i spousta středisek, která se výcvikem zabývají. U výcviku vodícího psa je nejdůležitější kvalita. V České republice jsou

dvě velké, a zároveň velmi kvalitní mezinárodní organizace, které se výcvikem zabývají. Je to Škola pro výcvik vodících psů v Brně a Středisko pro výcvik vodících psů v Praze - Jinolicích. (Růžičková, 2012)

Růžičková (2013) popsala jednotlivé body, jak postupovat při výběru psa. Začíná se výběrem zdravého psa, který má vhodné charakterové vlastnosti. Ke cvičení vodících psů se využívají např. rasy jako je labradorský retriever, zlatý retriever, flat coated retriever, královský pudl, labradoodle či německý ovčák. Následuje předvýchova psa, ve které se učí pes základním dovednostem. Po této fázi se přechází na samostatný výcvik psa, který trvá šest až osm měsíců. Poslední fází je předání psa novému pánovi.

Předmět prostorová orientace na školách

V roce 1997 byl zaveden předmět prostorové orientace jako povinný a to pro žáky se zbytky zraku a žáky nevidomé. (Růžičková, Kroupová, 2017) Zahraniční literatura odkazuje na 60. léta 20. století, kdy začaly univerzity cvičit nejprve instruktory pro práci s dospělými osobami se zrakovým postižením a poté se až začaly zaměřovat na děti. (Bledsoe, 1980 in Stewart a Zimmerman, 1990)

Žáci se nejdříve učí samostatně pohybovat a orientovat se bez hole a až postupem času dochází k používání hole. Žáci si nejprve musí osvojit techniky a základní trasy. Postupem času se učí žáci orientovat ve složitějších trasách. Na prvním stupni probíhá výuka prostorové orientace jednou za týden jednu hodinu. Na druhém stupni se v rámci náročnějších tras frekvence zvyšuje až na 2 hodiny, ale jednou za 14 dní. (Růžičková, Kroupová, 2017)

Dle Růžičkové (2013) se žáci na základní škole naučí např. využívat informace ze svého okolí, základní techniky, chůzi s bílou holí, udržování paměti, pozornosti apod.

Wiener (1998) spatřuje za základní cíl prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením na prvním stupni základní školy zejména zvládnutí techniky dlouhé hole a jednoduchých tras. Dílčí cíle spatřuje např. ve zvyšování motivace k pohybu, správné držení těla, udržování dobré tělesné kondice, rozvoj manipulačních dovedností či zvládnutí pravidel bezpečného chování v silničním provozu. Za hlavní cíl prostorové orientace a samostatného pohybu na druhém stupni základní školy považuje Wiener (1998) samostatnou orientaci na složité, náročné trase. Mezi další cíle výchovně – vzdělávacího

procesu ve vztahu k prostorové orientaci a samostatnému pohybu můžeme řadit také schopnost svalové relaxace, samostatnou údržbu hole, ohleduplnost a adekvátní přístup k veřejnosti atp.

Této podkapitole věnované samostatnému pohybu a prostorové orientaci jsme se věnovali kvůli tomu, že se nám to zdá jako jeden z nejmarkantnějších dopadů zrakového postižení na život ve společnosti. Ke kompenzaci chybějícího zraku nebo jakéhokoliv závažnějšího postižení, můžeme využívat bílou hůl nebo vodícího psa. Na prostorovou orientaci a samostatný pohyb se myslí i ve školách, kde jsou osoby se zrakovým postižením a proto je pro ně zřízen předmět, ve kterém se této dovednosti učí nebo si ji zdokonalují.

2.7 Inkluze

Žáci s různým druhem postižení mají možnost vzdělávání nejen ve speciálních školách či třídách pro ně vytvořených, ale mohou se také vzdělávat v tzv. inkluzivním vzdělávání. Inkluze je jedním ze současných trendů ve vzdělávání. Aby byl žák do inkluze přijat, je zapotřebí několika úprav, či poskytnutí podpůrných opatření (např. v podobě osobního asistenta či asistenta pedagoga). Ovšem ne všichni pedagogové a ředitelé jednotlivých škol jsou inkluzi nakloněni.

Inkluze je dle Anderlíkové (2014, s. 43) „založena na rovnocennosti jedinců, aniž by byla předpokládána normalita. Za normální se považuje spíše rozmanitost, přítomnost větších či menších rozdílů.“ Tato autorka hovoří také o inkluzi tak, že hledá možnosti, jak zapojit všechny bez rozdílu. Důležité je, aby si jedinci mezi sebou pomáhali a jeden od druhého se učili. Je to tedy přínos nejen pro osoby s různým druhem postižení, ale také pro jejich intaktní spolužáky. U žáků v inkluzi je očekávaná spoluúčast a spoluutváření každého jedince ve společnosti. Nesmíme zapomínat na individualitu těchto jedinců.

Většina autorů ve svých publikacích, při zmínce o inkluzi, vymezuje také pojem integrace. Lechta (2016) říká, že hlavním rozdílem mezi integrací a inkluzí je, že do konceptu inkluzivní edukace musíme zařadit širší populaci, tzn. nejen žáky s postižením a narušením. Na tyto žáky se spíše specializuje právě integrace. V rámci inkluze by dle tohoto autora měly být přijímány děti nadané, děti ulice, pracující děti, děti z odlehlých oblastí, z kočujících populací nebo z lingvistických, etnických a kulturních minorit. Neopominutelnou skupinou dětí v inkluzi by měly být děti ze znevýhodněných nebo marginalizovaných oblastí. (The

Salamanca Statement, 1994 in Lechta, 2016) Z toho vyplývá, že předmětem inkluzivní edukace je mnohem širší populace, než při integrované edukaci. Dále Lechta zmiňuje, že integrace akceptuje duální vzdělávání, tzn. jak vzdělávání ve speciálních školách, tak i v běžných školách. Kdežto v rámci inkluze by měla být každá škola schopna přijmout všechny děti. Inkluzivní trend se snaží o odstranění “normálního“ a “speciálního“ školství, snaží se vytvořit jednotné podmínky vzdělávání, pro všechny a bez rozdílu.

Slowík (2007) se ve své publikaci zmiňuje více o termínu inkluzivní vzdělávání. Říká, že hlavním principem inkluze je, aby běžné školy vzdělávaly všechny děti bez ohledu na jejich sociální, emocionální, intelektuální, fyzické, jazykové či jiné podmínky. Hájková a Strnadová (2010) poté dodávají, že je pro inkluzivní vzdělávání důležité vhodné prostředí. To musí vzniknout, aby vznikla dostatečná příležitost ke vzájemné komunikaci žáků. Ostatně důležité je také naučit se respektovat, přijímat kritiku, vést diskuzi a uplatňovat či tolerovat názory ostatních jedinců.

Cílem inkluze je tedy nastavit pozitivní podmínky pro vzdělávání všech žáků. Vhodné podmínky nastavíme také pomocí podpůrných opatření, které slouží k vyrovnání vzdělávacích možností žáků a případných nerovností podmínek ve vzdělávání. Pokud bychom se snažili o shrnutí dosavadních informací, tak bychom mohli konstatovat, že inkluze je cílem a integrace je cestou, jak tohoto cíle dosáhnout. (Lechta, 2016)

Druhá kapitola naší diplomové práce se zaměřovala zejména na oblast tělesné výchovy, jak u intaktních jedinců, tak u osob se zrakovým postižením. Část byla věnována také Rámcovému vzdělávacímu programu a jeho fungování v procesu edukace u žáků se zrakovým postižením. Velmi důležitá část této kapitola byla struktura vyučovací jednotky, kterou budeme u osob se zrakovým postižením pozorovat v praktické části. Druhou velmi významnou podkapitolou byl předmět prostorová orientace na školách, který budeme moci při jednotlivých návštěvách hodin tělesné výchovy vidět. Didaktiku vybraného učiva jsme zmiňovali též kvůli naší praktické části, kde budeme moci posoudit, zda učitelé vyučují jednotlivé aktivity podle správné metodiky. Poslední podkapitola byla věnována inkluzi, jakožto současnému trendu ve vzdělávání. V rámci naší diplomové práce je i tato podkapitola velmi klíčová.

3 Pohybové aktivity u osob se zrakovým postižením

Pohybové aktivity slouží ke správnému fyzickému zdraví a k dobré duševní i fyzické kondici. V dnešní době máme spoustu možností, jak využít náš volný čas v rámci aktivního pohybu ať už bydlíme na vesnici nebo ve městě. Bohužel většina lidí tráví svůj volný čas neaktivně. Jedním z hlavních důvodů lidské neaktivity jsou moderní technologie, které nás vedou k sedavému způsobu života. U osob se zrakovým postižením by se mohlo zdát, že nemají tolik možností pohybových aktivit, jako osoby intaktní, ale není tomu tak. Abychom vyvrátili některé mýty, budeme se v následujících podkapitolách věnovat rozvoji pohybových dovedností, představíme si různé druhy sportů, kterých se mohou osoby se zrakovým postižením účastnit. Zmíníme se také o možnostech využití jejich volného času či o pomůckách, které jim kompenzují jejich zrakové postižení.

3.1 Rozvoj pohybových schopností u dětí se zrakovým postižením

Pohyb je důležitým prostředkem ke zdraví dítěte již od narození. Přispívá k rozvoji zručnosti, obratnosti či pohotovosti. U osob se zrakovým postižením dochází k opožděnému vývoji pohybových funkcí. Osoby, které pečují o jedince se zrakovým postižením, musí podporovat rozvoj pohybových aktivit již od útlého dětství, musí je k pohybovým aktivitám motivovat a ukazovat jim možnosti, jak aktivně trávit svůj volný čas.

Jak jsme zmiňovali již výše, u osob se zrakovým postižením dochází k opožděnému vývoji převážně v oblasti hrubé motoriky. Keblová (2001) uvádí, že oblastí hrubé motoriky se myslí pohyby celého těla i velkých svalových skupin. Spolu s rozvojem hrubé motoriky souvisí také rozvoj jemné motoriky, tzn. rukou, mluvidel, mimiky apod. Tato autorka také uvádí, že již v kojeneckém věku můžeme spatřovat patrné rozdíly v hrubé motorice. Děti se zrakovým postižením neradi leží na bříšku či neradi zvedají hlavičku. Už tímto dochází k mírnému odchýlení od “normálního“ vývoje. Zvedání hlavičky je totiž důležité pro posilování krčních a zádočných svalů. Další poznatek, který Keblová (2001) uvádí je, že dítě se zrakovým postižením málokdy samo leze. Osoby, které se o takové děti starají, musí dítě umět povzbudit, zaujmout a především motivovat k aktivitě (ať už ke zvedání hlavičky nebo k lezení). Sezení a chůze zvládá dítě se zrakovým postižením zhruba ve stejném období jako dítě intaktní. Na vše potřebuje ovšem více času a také větší dopomoc. U nácvičku chůze je

důležité předejít špatným návykům, jako je např. chůze na patách. Proto musíme dítěti při nácvičce chůze dopomáhat, aby si osvojilo správné návyky. Důležitá je při nácvičce chůze také vhodná obuv. Volíme obuv s pevnou, ale ne úplně silnou podrážkou, aby dítě rozeznalo povrch země (šterk, tráva apod.).

Wiener (1986) se s Keblovou (2001) shoduje a dodává, že se při rozvoji motorických schopností považuje za normální mírné opoždění oproti vidoucímu dítěti. Vágnerová (1995) doplňuje tyto autory o tvrzení, že rozvoj pohybových dovedností souvisí také s rozvojem poznávacích procesů a se socializací. Pohybový vývoj je dle ní podmíněn růstem a zráním nervové soustavy. Negativně ho mohou ovlivňovat různé vlivy prostředí, které ho mohou například zpomalit. Zejména děti s těžkým zrakovým postižením nemohou zrakem přijímat informace z okolí. Dochází tedy k omezení zrakové stimulace a tím k opoždění pohybového vývoje.

Wiener (1986) ve své publikaci zmiňuje jednotlivá období pohybového vývoje dítěte se zrakovým postižením. Důležité období je dle něj od narození do tří let věku, kdy by se mělo rozpoznat případné zrakové postižení, a měly by se vytvořit základy správné výchovy. V rámci rozvoje pohybových schopností pokládá Wiener (1986) za nejdůležitější motivaci k pohybu. Tu můžeme zajistit sluchovými nebo hmatovými předměty. Pro pohyb musíme také vytvořit vhodné prostředí bez překážek. Ke konci tohoto období by měl být pohyb přirozený bez strachu pohybovat se v prostoru. V další fázi (od tří do šesti let) je velmi důležitá spolupráce rodiny a mateřské školy, kterou dítě navštěvuje. Oba dva subjekty by si měly předávat informace, jak rozvíjet pohybové schopnosti konkrétního dítěte. V dalších fázích vývoje pohybových schopností u dětí se zrakovým postižením je třeba tyto získané pohybové schopnosti a dovednosti upevňovat a dále rozvíjet.

Jak můžeme vyčíst z předchozích odstavců, velkou roli u zrakově postiženého dítěte v pohybovém vývoji hraje rodina. K pohybu může dítě motivovat různými způsoby. Pokud si neví s motivací rady, může například využít odbornou pomoc od odborníků z rané péče nebo v pozdějším věku ze speciálního pedagogického centra. Specialisté v rané péči mohou zapůjčit jednoduché pomůcky ke stimulaci dítěte. Pomůcky můžou rodiče rozmístit po místnosti, aby mělo dítě důvod pohyb uskutečnit. Některé pomůcky si mohou rodiče vyrobit i sami doma jako např. jednoduché kontrastní obrázky, ozvučené hračky (např. připevněné rolničky k plyšové hračce). Pro dítě musí být hračky zajímavé, aby mělo zájem o jejich

prozkoumání, a zároveň musí rodiče dítěti ukázat, co všechno se dá s danou hračkou dělat, jak ji využít.

3.2 Pomůcky pro osoby se zrakovým postižením

Osoby se zrakovým postižením mohou využívat některé pomůcky jako osoby intaktní. Ovšem spousta pomůcek je jejich potřebám přizpůsobena. Pomůcky pro osoby se zrakovým postižením kompenzují omezené zrakové funkce. Záleží, jak moc závažné zrakové postižení je, zda mohou využívat pomůcky pro intaktní populaci nebo zda je postižení natolik vážné, že potřebují přímo tyflopomůcky. V dnešní době nalezneme spoustu odborníků, kteří nám s výběrem pomůcek poradí. I my, jakožto speciální pedagogové, bychom měli být schopni s výběrem pomůcek pomoci, popř. bychom měli vědět, kteří odborníci se touto problematikou zabývají. Měli bychom být schopni předat kontakt na daného odborníka nebo na něj alespoň odkázat na internetových stránkách. Tyto pomůcky nejen pomáhají např. v domácnosti nebo ve sportu, ale také umožňují lepší socializaci do společnosti či integraci do vzdělávacího systému.

Pomůcky se mohou dělit podle několika kritérií. Bendová, Jeřábková a Růžičková (2006) ve své publikaci uvádí například dělení podle stupně (osoby nevidomé, se zbytky zraku, slabozraké, s poruchou binokulárního vidění). Dalším kritériem pro rozdělení tyflopomůcek je dle těchto autorek dělení dle typu vady (narušení zorného pole, snížení zrakové ostrosti, poruchy barvocitu, převodní či okulomotorické poruchy).

Vzhledem k tomu, že naše diplomová práce se zabývá žáky se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy, si zmíníme pouze okrajově pomůcky běžně využívané. Jednu z podkapitol poté věnujeme samostatně pomůckám pro tělesnou výchovu.

3.2.1 Pomůcky pro osoby nevidomé

Osoby nevidomé, jak bylo zmíněno již výše, mohou využívat i pomůcky pro intaktní populaci. Zejména pomůcky, které jdou vnímat hmatem či sluchem. Mezi tyto pomůcky můžeme řadit například mobilní telefon. Dalšími pomůckami mohou být digitální čtecí zařízení pro nevidomé, braillový displej (řádek), dymokleště, náramkové hodinky, colortest či

nahrávací zařízení Sherlock. Ve školním prostředí musí tyto osoby také využívat jisté kompenzační pomůcky. Mezi tyto řadíme například Pichtův psací stroj, Pražskou tabulku, kolíčkovou písanku I. a II. velikosti, slabikář v Braillově písmu, kalkulačky s hlasovým výstupem, stopky s hlasovým výstupem, indikátory hladiny, reliéfní mapy, rychleschnoucí barvy, prstové barvy, různé druhy kreslenek či Zy-Fuser. I v domácnosti mohou osoby nevidomé běžně fungovat a to právě za pomoci několika kompenzačních pomůcek. Jsou jimi navlékač jehel, indikátor hladiny a světla, oddělovače bílků a žloutků, digitální kuchyňské váhy, minutník či budík s hlasovým výstupem. V rámci svých koníčků mohou nevidomí využít různé stolní hry – Člověče, nezlob se, šachy, kvarteto apod. (Bendová, Jeřábková, Růžičková, 2006)

Finková (2011) dodává, že nejrozšířenější a zároveň nejznámější kompenzační pomůckou je pro osoby nevidomé Bílá hůl (viz kapitola Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením).

V dnešní moderní době se také hodně rozšiřují digitální čtecí zařízení. A to vlivem internetu a moderních technologií. Osoby se zrakovým postižením tak mohou číst např. různé druhy knih z pohodlí svého domova. Stávají se tak druhou nejvyužívanější pomůckou u všech skupin osob se zrakovým postižením.

3.2.2 Pomůcky pro osoby slabozraké

Tato skupina osob se zrakovým postižením je velmi specifická. Z části mohou tyto osoby využívat pomůcky pro osoby nevidomé a zčásti využívají pomůcky pro intaktní populaci.

Opět se zaměříme nejdříve na pomůcky, které usnadňují slabozrakým žákům práci ve škole. Všeobecně ve škole využívají centrofixy či speciální plnicí pera, která zanechávají širší stopu. Při počátečním psaní využívají papír položený naležato. Dále se využívají učebnice se zvětšeným písmem, kde jsou obrázky s výraznou konturou a barvami. Mimo školní prostředí, ale i ve školním prostředí mohou těmto žákům sloužit optické pomůcky, jako jsou brýle, kontaktní čočky, dalekohledové brýle či filtrové brýle využívané zejména u světloplachých žáků. (Bendová, Jeřábková, Růžičková, 2006)

Jednou z nejpoužívanějších pomůcek jsou různé druhy lup. V dnešní době je nabídka lup velmi široká. Jednou z nejvíce využívaných lup je kamerová zvětšovací lupa. Dále se také využívají zvětšovače a odečítače obrazovky nebo tzv. lupové brýle, které pomáhají ke zlepšení centrální zrakové ostrosti.

3.2.3 Pomůcky pro osoby s binokulárním viděním

Osoby s binokulárním viděním mají velkou výhodu v tom, že jejich vada je často léčitelná. U těchto osob nejsou specifické jednotlivé pomůcky pro využití ve škole nebo v domácnosti. Vzhledem k často lehčí povaze zrakové vady mohou využívat pomůcky, které jsou běžně dostupné pro intaktní populaci. Děti s tímto zrakovým postižením poznáme většinou podle okluzoru, který využívají. Okluzorem dítě zakrývá zdravé oko, aby se posilovalo oko tupozraké. Okluzor může být buďto náplastový, gumový s přísavkou na brýle nebo látkový.

Uvedeme zde také pomůcky, které slouží těmto osobám k diagnostice zrakové vady, a zároveň k její reedukaci. K diagnostice i reedukaci slouží například troposkop. Na tomto přístroji by mělo dítě spolupracovat oběma očima a mělo by spojit obraz v jeden vjem. Mezi reedukační pomůcky bychom mohli dále naléznout lokalizátor, korektor, CAM stimulátor, stereoskop nebo cheiroskop. (Bendová, Jeřábková, Růžičková, 2006)

3.2.4 Pomůcky využívané v tělesné výchově

Pro naši diplomovou práci jsou pomůcky využívané v tělesné výchově ty nejdůležitější. Žáci se zrakovým postižením musí plnit docházku do hodin tělesné výchovy stejně jako jejich intaktní spolužáci. Učitel musí těmto žákům zajistit patřičné podmínky pro toto plnění. Dítě se musí cítit v hodině tělesné výchovy dobře. Musí mít stejné podmínky a prostředí pro plnění úkolů jako jeho spolužáci. Nesmí být ze zadaných úkolů vyčleňováno. Naopak by měl učitel dítě k výkonu aktivity motivovat a měl by žákovi dodat patřičné pomůcky. Pokud je žák se zrakovým postižením vzděláván ve škole zřízené přímo pro žáky se zrakovým postižením, tak je většinou tělocvična přímo upravená a patřičně vybavená pro tyto žáky. Pokud je žák integrován do běžné základní školy, úpravy musí provést učitel přímo v hodině.

Základní pomůckou je v hodině tělesné výchovy ozvučený míč. S touto jednoduchou hračkou seznamujeme dítě již od útlého věku. Míče mohou mít různou podobu, záleží, k jakému účelu slouží. Může být např. volejbalový míč, míč na Goalball či Showdown. (Bendová, Jeřábková, Růžičková, 2006). Baslerová (2012) ve své publikaci dodává, že mohou děti používat také elektronické ozvučené míče. Dle autorky vydává tento míč zvuk nejen při hodu, ale také nějakou dobu po zastavení, přičemž jsou zvuky při obou pohybech rozdílné. Další kompenzační pomůckou mohou být dle Baslerové (2012) tandemová kola, rolničky, roličkami ozvučené náramky či gumy. Vhodné je ale také v těchto hodinách využívat klasické pomůcky jako jsou obruče, tyče, medicinbaly, švihadla, lana, apod. Nejprve vždy musíme náčiní popsat a ukázat žákovi, jak ho používat.

Hrací plocha hřiště a tělocvičny by měla být oblepena širokou lepicí páskou podloženou provázkem, který má zrakově postiženému žákovi dopomoci v lepší orientaci. Orientaci můžeme podpořit vytvořením jednoduchého typografického plánu tělocvičny či venkovního hřiště, kde výuka tělesné výchovy probíhá.

Míče

Slouží pro drobné pohybové hry. Využívat můžeme například lehký plážový míč, který má uprostřed rolničku. Je velmi vhodný ke kutálení i k manipulaci vůbec. Dětem nehrozí nebezpečí úrazu. Z lehčích míčů se ještě využívají textilní míče s rolničkou či overbally s rolničkou. Těžší míče jsou pak fotbalové nebo basketbalové, do kterých se vkládají např. rolničky nebo chrastítka. Všechny míče jsou hodně barevné. Nejnovějším typem míče je již zmiňovaný elektronicky ozvučený míč. Uvnitř míče je elektronika s čidlem pohybu a malým akumulátorem. Míč se nabíjí pomocí nabíječky, kterou k tomu dostaneme. Vydrží nabitý až několik hodin. (Dostupné z: <https://docplayer.cz/3584342-1-rozdeleni-kompenzacnich-pomucek-dle-ucelu-jejich-pouziti.html>)

Náramky a chrastítka

Dalším velmi vhodným pomocníkem při tělesné výchově bývají ozvučené náramky a chrastítka. Využívají se zejména při pohybových a kolektivních hrách a napomáhají bezpečnosti při orientaci v prostoru. Žáci je lépe lokalizují. Pro běžecké hry se využívají spíše gumové pásky a smyčky. (Dostupné z: <https://docplayer.cz/3584342-1-rozdeleni-kompenzacnich-pomucek-dle-ucelu-jejich-pouziti.html>)

Dvojkola

Další pomůcka, která slouží k pohybovým aktivitám je dvojkolo. Nevyužívá se přímo v tělesné výchově, ale řadíme ji sem, protože patří do aktivní sféry života osob se zrakovým postižením. Osoba se zrakovým postižením ji může využít například během školních i rodinných výletů, anebo (pokud je možnost zapůjčení) jako zpestření v hodině tělocviku.

Jak uvádí Bendová, Jeřábková, Růžičková (2006) kolo je pomůckou pro sportovní rekreační vyžití. Jsou dva typy dvojkola. Buď existuje dvojkolo, kde jsou sedadla za sebou nebo dvojkolo, kde jsou kola vedle sebe spojená ve střední části tyčí. Více využívaná jsou kola vedle sebe a to pro jejich větší stabilitu.

Jak se můžeme dočíst v předchozích odstavcích, v dnešní době je spousta pomůcek, která osobám se zrakovým postižením usnadňuje, alespoň do jisté míry, život v intaktní společnosti. V rámci tělesné výchovy se využívají veškeré dostupné pomůcky, na které se dají připevnit chrastítka nebo rolničky. V některých školách jsou učitelé velmi vynalézaví a do výuky zařazují také netradiční pomůcky, které si vyrábí buďto doma, anebo v rámci výtvarné výchovy ve škole. Mezi tyto pomůcky patří například noviny, nafukovací balonky, kelímky, padák nebo kuličky na prádlo. Na všechny tyto netradiční pomůcky se dají připevnit již výše zmiňované rolničky a tím se stávají vhodnou pomůckou pro osoby se zrakovým postižením.

3.4 Sportovní aktivity

Sportovní aktivity jsou velmi oblíbenou součástí volného času osob se zrakovým postižením. Sport mohou osoby se zrakovým postižením provozovat buďto rekreačně anebo na profesionální úrovni. U provozování sportu na profesionální úrovni je zapotřebí splnění několika podmínek jako je vyplněný členský průkaz, zdravotní průkaz vyplněný od pověřeného oftalmologa, klasifikace apod. (viz v kapitole Klasifikace dle sportu). Dvěma nejznámějšími sporty pro osoby se zrakovým postižením je Showdown a Goalball.

Některé zahraniční výzkumy dokazují, že je velmi důležité povzbuzovat osoby se zrakovým postižením ke sportovním aktivitám. Jak se můžeme dočíst v publikaci od British Blind Sport (2016) sport a rekreace nemusí být pro osobu se zrakovým postižením pouze koníčkem, ale mohou také zvyšovat sebedůvěru a sebevědomí, pocit zažití úspěchu, rozvíjení fyzické kondice, nárůst svalové hmoty a v neposlední řadě navozování přátelských vztahů

s ostatními osobami. Je to dobrá příležitost, jak se necítit sociálně vyloučený. (British Blind Sport, 2016)

Po prostudování několika zahraničních zdrojů, jsme narazili také na britské internetové stránky, které pomáhají osobám se zrakovým postižením ke snadnějšímu vyhledávání sportovních aktivit. Stránky poukazují na to, že i přesto, že má osoba diagnostikované zrakové postižení nemusí se sportovních aktivit vzdát. Proto sestavili seznam 10 sportů, které jsou dostupné pro osoby se zrakovým postižením. Jednotlivé sporty popsali a také přidali kontakty na organizace, které sporty provozují. (Dostupné na: <http://www.sightandsound.co.uk/blog/10-sports-for-the-blind-and-partially-sighted/>)

3.4.1 Showdown

Showdown je jedním z velmi oblíbených sportů osob se zrakovým postižením. Hru hrají dva hráči na obdélníkovém stole, který má na svých stranách obdélníkové jamky. Hra je uskutečněna pomocí ozvučeného míče a dvou pálek. Uprostřed stolu je středová deska. Cílem je dostat míček pod středovou deskou do branky svého soupeře. Při tomto sportu musí mít hráč nasazené průhledné klapky na očích. Showdown se hraje na sety (set trvá cca 15 minut). Po každém setu si hráči vymění strany. Celkově se hraje na 2 nebo na 3 vítězné sety. (Trnka, 2012)

Hrát mohou dva nebo čtyři hráči. Tento sport se často nazývá jako „aplikovaný stolní tenis“ pro osoby se zrakovým postižením. Pokud se hráč trefí do soupeřovy branky, získává dva body. Pokud se jakkoliv prohřeší proti pravidlům, ztrácí jeden bod. Hra končí dosažením alespoň 11 bodů jedním z hráčů s rozdílem alespoň 2 body oproti svému spoluhráči. Na celou hru dohlíží rozhodčí. Showdown má dlouhou tradici. Již od roku 1993 se pravidelně pořádá Mistrovství České republiky. V roce 2002 se uskutečnilo první mistrovství Evropy a v roce 2005 se uskutečnilo mistrovství Světa. (Dostupné z: <http://showdown.brailnet.cz/>)

U zrodu tohoto sportu stáli dva významní představitelé a to Joe Lewis a Patrick York. Oba dva byli zcela slepí, a proto chtěli vytvořit sport, který by mohli hrát lidé s tímto druhem postižení. Joe Lewis byl první, kdo s nápadem přišel. Patrik York poté zdokonalil pravidla a hlavně vytvořil design stolu, na kterém se Showdown hraje. První hra se hrála v roce 1980. (Dostupné z: <http://www.ibsasport.org/sports/showdown/>)

3.4.2 Goalball

Goalball je další hrou, u které se využívá míč, který je ozvučený rolničkami. Této hry se účastní dva tříčlenné týmy. Hlavním cílem je opět dostat míč do soupeřovy branky, která měří devět metrů. (Janečka, 2012)

Trnka (2012) ve své publikaci též specifikuje Goalball a jeho popis doplňuje o další zajímavé informace. Hrací plocha je tvořena obdélníkem, který měří devět metrů na šířku a osmnáct metrů na délku. Kolem celé plochy je orientační čára o šířce pět centimetrů. Kromě brankové čáry je orientační čára podlepená silnou šňůrou, která měří 0,3 centimetrů. Zde můžeme vidět, že je hřiště uzpůsobeno i hmatové orientaci. Trnka (2012) také dodává, že všichni hráči musí mít nandány neprůhledné klapky a oči musí mít zakryté obvazovou tkaninou. Nesmí se nosit kontaktní čočky ani brýle. Hra je velmi rychlá, protože hráč musí odhodit ozvučený míč do deseti sekund. Vítězí družstvo s největším počtem střelených gólů.

Využívat se mohou také chrániče kolen, loktů i těla. Kromě zaslepených brýlí se využívá i chránička těla. (Dostupné z: <https://docplayer.cz/3584342-1-rozdeleni-kompenzacnich-pomucek-dle-ucelu-jejich-pouziti.html>)

3.4.3 Fotbal

Fotbal se řadí mezi paralympijský sport, který u nás nemá dlouhou tradici. Pravidla fotbalu pro osoby se zrakovým postižením se opírají o pravidla futsalu, který je u nás v České republice hodně hrán. Základem jsou 2 týmy, které jsou tvořeny 4 nevidomými hráči (kategorie B1) s klapkami na očích a jedním vidícím brankářem. Hrací plocha je ohraničena mantinelem, který měří 1,2 metru. Plocha je do tvaru obdélníku, kde se na každé straně nachází jedna branka. Ke hře je využíván ozvučený míč, který slouží pro lepší orientaci. Úkol je stejný jako u fotbalu intaktní populace, vstřelit soupeřovi, co nejvíce branek. (Dostupné z: https://apa.upol.cz/images/Janecka_Blaha_-_Motoric_kompetence.pdf)

3.4.4 Cyklistika

Cyklistika je jednou z nejprospěšnějších a nejšetrnějších pohybových aktivit pro osoby se zrakovým postižením, protože nejsou přetěžovány velké klouby. K jízdě využívají cyklisté tandemová kola, na kterých ovšem nesedí jedinec se zrakovým postižením sám, ale s vidoucím pilotem. Trnka (2012) k tomuto tvrzení dodává Janečka (2012), že oba dva musí mít při jízdě přilbu. U mužů se využívá barva přilby červená, u žen je barva bílá.

Na každého vidoucího pilota, který se účastní jízdy na tandemovém kole, jsou kladeny jisté požadavky, které jsou upraveny v kapitole XVI. Dokumentu „UCI Cycling Regulations“ (2009). Jedním ze zajímavých požadavků je, že se vidoucí pilot neúčastnil v uplynulých třech letech olympijských her, mistrovství světa ani se v uplynulých dvou letech neúčastnil regionálních her či světového poháru. Abychom vůbec vidoucího pilota mohli dělat, musí nám být 18 let. (Trnka, 2012)

Pokud se chce osoba se zrakovým postižením účastnit jakéhokoliv závodu, musí dodržet pravidla, která jsou stanovená dle IBSA. Jedině tato organizace má právo měnit, či dodatečně doplňovat tato pravidla. Více o pravidlech cyklistiky nalezneme na internetových stránkách ČSZPS. (Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=cyklistika&page=pravidla>)

3.4.5 Zvuková střelba

Jedním z velmi zajímavých sportů, které jsou uzpůsobené pro osoby se zrakovým postižením, je zvuková střelba. U této disciplíny se soutěží dle pravidel ČSZPS. Střelec má k dispozici speciální pistoli, kterou drží před sebou a snaží se zachytit infračervený paprsek, který je vysíláný speciálním terčem. K tomu je připojený počítač, který výškou zvukového signálu upozorňuje střelce na střed terče. Střelec vystřelí, až uslyší nejvyšší tón. Počítač poté graficky zaznamenává pohyb pistole a pomocí hlasu oznámí střelci přesnost jeho střely. Střílí se na 15 metrů nebo na 20 metrů. (Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>)

3.4.6 Lyžování

Jak můžeme naléznout na stránkách ČSZPS lyžování se dělí na běžecké a sjezdové. Stejně dělení uvádí i Trnka (2012). Při běhu na lyžích využívají osoby se zrakovým postižením traséra. Opět je jejich pomůckou sluchová stopa, kterou vydávají trasérové běžky. Druhým důležitým prvkem jsou slovní pokyny, kterými trasér upozorňuje na jednotlivé překážky na cestě, změnu profilu tratě apod. Trasér má tři způsoby navádění lyžaře. Buď může jet před lyžařem (čehož se využívá například u vyspělých lyžařů nebo při závodu) nebo jede za lyžařem či vedle lyžaře. Posledního způsobu se využívá, pouze pokud je na trase velký prostor k pohybu. Vždy záleží na individuální domluvě mezi lyžařem a trasérem, kterou nevhodnější variantu zvolí. U sjezdového lyžování je povinnost mít traséra. Tato disciplína je poměrně nebezpečná. Základním předpokladem bezpečnosti je důvěra mezi trasérem a lyžařem, optimální dovednosti a schopnosti lyžaře, předvídání nebezpečných situací trasérem a jeho včasné reagování. (Trnka, 2012)

V poslední kapitole naší diplomové práce jsme se zaměřili na rozvoj pohybových dovedností u osob se zrakovým postižením, na pomůcky pro osoby se zrakovým postižením a na sportovní aktivity, které mohou tyto osoby vykonávat. Jak můžeme vidět, i osoby se zrakovým postižením se mohou začlenit do běžného života. V dnešní době pro ně existuje spousta pomůcek, které jim život v intaktní společnosti do jisté míry usnadňují. Mohou se z nich stát také vrcholoví sportovci. Jejich volný čas nemusí být prožíván pouze pasivně, ale mohou si nalézt zálibu v některém z výše jmenovaných sportů. Variant pro trávení volného času je spousta, záleží jen na tom, co osoba se zrakovým postižením preferuje.

II. Praktická část

V praktické části této diplomové práce se budeme zabývat žáky se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy. Budeme porovnávat výuku tělesné výchovy žáka se zrakovým postižením v inkluzi a žáků se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy ve škole zřízené pro žáky se zrakovým postižením. Otázka inkluze je v dnešní době důležitou součástí školství a proto jsme se na tuto problematiku v naší diplomové práci zaměřili.

4 Metodika výzkumného šetření

4.1 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem této diplomové práce je porovnat edukační aktivity a možnosti u žáka v inkluzi a u žáka ve škole zřízené pro osoby se zrakovým postižením. Edukační aktivity budou porovnány v rámci náslechnů v hodinách tělesné výchovy.

Na základě stanoveného cíle byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) Jak nahlízejí učitelé na žáky se zrakovým postižením?
- 2) Jaké jsou možnosti sportovních aktivit na vybraných školách?

4.2 Metodologie práce

Pro naši diplomovou práci jsme zvolili kvalitativní výzkum. Pro získání potřebných informací byly použity metody sběru dat rozhovor a pozorování. Obě dvě metody byly využity ve školách pro osoby se zrakovým postižením a také ve škole v Dolních Studénkách, kde se nachází nevidomý chlapec v inkluzi. V této kapitole bychom rádi definovali jednotlivé termíny metodologie práce (kvalitativní výzkum, metody sběru dat pozorování a rozhovor) dle různých autorů, kteří se specializují na metodologii výzkumu.

Emanovský (2013) tvrdí, že pro kvalitativní výzkum je typické zejména dlouhodobé shromažďování podrobných dat. Nezkoumají se jevy typické pro celou populaci, ale spíše jevy specifické pro zkoumanou komunitu. Zkoumán je malý počet případů a to intenzivně a do hloubky. V rámci tohoto výzkumu se pracuje se slovy a s texty. Cílem výzkumu je

následně rozvoj nových teorií. Nepracujeme zde s číselnými daty a nepoužívají se statistické metody k testování hypotéz, jako je tomu u kvantitativního výzkumu.

Miovský (2006) řadí k nejčastěji využívaným metodám v kvalitativním výzkumu metodu pozorování, interview a ohniskové skupiny.

4.2.1 Metody sběru dat

Pozorování

Pozorování je jednou z nejtypičtějších metod sběru dat. Výzkumník pomocí něj poznává, popisuje a chápe prostředí, ve kterém pozorování probíhá. (Gavora, 2010)

Pozorování je diagnostická metoda vyznačující se „specifickým druhem vnímání a myšlení, zaměřeným na diagnostikovanou osobu nebo jev, jehož cílem je rozpoznat nejvýznamnější znaky a vlastnosti (osoby, jevy), stejně jako příčiny, které tyto znaky nebo vlastnosti vyvolaly.“ (Vašek in Valenta, Svoboda, 2013, s. 10)

Gavora (2010) dělí pozorování do různých stupňů: neparticipace, pasivní participace, částečně aktivní participace, aktivní participace, úplná participace. Pasivní participace při pozorování znamená, že se výzkumník pohybuje v prostředí zkoumaných osob, pozoruje je, pozoruje jejich činnost a to vše pouze jako divák. S účastníky pozorování nekomunikuje.

Pro naši diplomovou práci jsme zvolili pasivní stupeň participace, při kterém se budeme účastnit jednotlivých hodin tělesné výchovy v různých školách, pozorovat průběh hodiny, ale do hodiny se nebudeme nijak zapojovat. Tato metoda nám pomůže splnit cíl naší diplomové práce a to porovnání edukačních aktivit žáků se zrakovým postižením na jednotlivých školách.

Rozhovor

Jako druhou metodu jsme využili metodu rozhovoru. Přesněji jsme využívali metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tento druh rozhovoru je z části připravený. Výzkumník si připraví základní otázky, které si následně upravuje podle vyvíjejícího se obsahu daného rozhovoru. Každý rozhovor by měl začínat představením a vysvětlením jeho cíle. Důležité je také navození příjemného prostředí, přátelského a otevřeného vztahu. (Gavora, 2010)

Tato metoda nám v naší diplomové práci pomůže získat informace o pohybových aktivitách a možnostech u žáků se zrakovým postižením v různých školách. Budeme mít možnost zjistit možnosti sportovních kroužků a pomůcek pro osoby se zrakovým postižením a také se budeme moci zeptat na jednotlivé přístupy učitelů k hodinám TV (omezení pro žáky se ZP, plánování hodiny atp.).

Domníváme se, že velmi důležitou technikou, která nesmí být opomenutá je technika otevřeného kódování, která byla v rámci naší diplomové práce využita. Švaříček, Šed'ová a kol. (2007) uvádí, že je při otevřeném kódování text rozložen na jednotlivé jednotky a následně jsou každé jednotce přidělena jména (kódy) s nově pojmenovanými označeními, se kterými výzkumník dále pracuje. Jednotkou může být např. slovo, věta nebo celý odstavec. Toto otevřené kódování budeme v rámci analýzy dat využívat pro porovnání rozhovorů s učiteli tělesné výchovy a s paní asistentkou u nevidomého chlapce.

5 Představení výzkumného vzorku

V rámci výzkumného vzorku jsme zvolili záměrný výběr škol na základě možnosti dlouhodobého pozorování. Zaměřili jsme se tedy na žáky se zrakovým postižením ve třech školách. První z nich byla Střední škola, Základní škola a Mateřská škola pro zdravotně znevýhodněné, Brno, Kamenomlýnská 2 (dále jen ZŠ Brno), druhá byla Střední škola, Základní škola a Mateřská škola prof. V. Vejvodského Olomouc – Hejčín (dále jen ZŠ Olomouc) a třetí byla Mateřská a Základní škola Dolní Studénky (dále jen ZŠ Dolní Studénky).

Školy v Brně a v Olomouci jsme si zvolili kvůli blízké dojezdové vzdálenosti, možnosti delší spolupráce a také díky vstřícnosti a ochotě vyučujících. Školu v Dolních Studénkách pomohla zajistit vedoucí práce Mgr. Bc. Veronika Růžičková Ph.D., díky skvělé a dlouholeté spolupráci s paní asistentkou u nevidomého chlapce. Spolupráce se také povedla díky souhlasu rodičů chlapce, paní učitelky, pana ředitele a hlavně paní asistentky. V těchto základních školách jsme absolvovali celkem 13 hodin náslechlů v hodině tělesné výchovy. V Brně celkem 6 hodin, v Olomouci 3, a v Dolních Studénkách kvůli velké dojezdové vzdálenosti pouze 3 hodiny. Provedli jsme rozhovory s učitelkami tělesné výchovy, s jednou paní asistentkou a byli jsme na hodině prostorové orientace. V Brně a v Olomouci jsme se zaměřili na žáky se zrakovým postižením v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Byli jsme se podívat zejména na výuku ve 3. a 5. ročníku. V Dolních Studénkách jsme pozorovali nevidomého chlapce v inkluzi ve 3. ročníku základní školy. Rozhovory jsme prováděli v Brně a v Olomouci vždy s tou paní učitelkou, která hodinu tělesné výchovy vedla. V Dolních Studénkách probíhal rozhovor s paní asistentkou u nevidomého žáka. Paní asistentku jsme zvolili kvůli tomu, že s chlapcem tráví většinu času, zpracovává mu IVP a při tělesné výchově mu asistuje.

6 Vyhodnocení šetření

6.1 Pozorování

Charakteristika prostředí ZŠ Brno:

Prvním navštíveným místem byla ZŠ Brno. Na této škole jsme absolvovali 6 náslechnů se dvěma učitelkami. Tato škola je v současné době největším vzdělávacím zařízením pro osoby se zrakovým postižením v České republice. Nedochází sem jen žáci se zrakovým postižením, ale také žáci s dalšími druhy postižení např. žáci s autismem, řečovými obtížemi, s poruchami chování, s mentálním postižením či s kombinovaným postižením. Škola je bezbariérová, skládá se z komplexu 6 budov. Všechny třídy pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou hodně barevné, šatny jsou prostorné, uzpůsobené i pro žáky imobilní. Součástí školy je i výtah. V blízkosti každé třídy jsou sociální zařízení. Na stěnách se nachází popisky v Braillově písmu, na chodbách jsou reflexní pásy, které dopomáhají žákům se zrakovým postižením k lepší orientaci. Součástí školy je také relaxační místnost s PC, místnost pro multisenzoriální stimulaci či logopedickou péči. Žáci se mohou zapojovat do rukodělných, pěveckých, hudebních, dramatických a hlavně sportovních kroužků, a to za pomoci kvalifikovaných odborníků a asistentů. Překvapivým zjištěním bylo, že v celém tomto velkém komplexu působí pouze 3 asistenti pedagoga. Škola u žáků preferuje zejména samostatnost. Zastává názor, že je důležité, aby si žáci vše zkusili sami, protože s nimi po celý život asistent nebude. Každá třída je vybavena lavicemi se sklopnou deskou, odkládacím prostorem, kontejnerem a protiskluzovou podložkou. U každé lavice je stabilní, výškově nastavitelná židle. Pro žáky s těžkým zrakovým postižením jsou ve třídě speciální pomůcky jako figurkový šestiboj, předměty na třídění a manipulaci, jednořádková a třířádková kuličková písanka, Pichtův psací stroj, fólie s textem v bodovém písmu, modely potravin atd. V rámci tělesné výchovy zde můžeme nalézt pomůcky různého typu: ozvučené míče a obruče, bzučáky, hmatové terče, balanční plochy, rehabilitační válce, sedací klíny či podložky na cvičení. (Dostupné z: https://www.kamenomlynska.cz/index.php?show=page&ID_front_pages=648&ID_front_menu=287&s=szs)

Náslech č. 1

První náslech jsme absolvovali ve třetí třídě. V hodině tělesné výchovy zde mělo být 7 žáků s různými druhy postižení. Do hodiny ovšem dorazilo jen 5 žáků a to z toho důvodu, že dva odešli na logopedii. Skladba žáků ve třídě byla různorodá, od dítěte nevidomého, přes děti s vývojovou dysfázií, autisty a jedno dítě ze sociálně slabší vrstvy, které bylo přijaté zpět do této základní školy, po neúspěšné integraci v 1. třídě běžné základní školy.

Výuka tělesné výchovy se odehrávala v přírodě, v lesoparku u řeky Svratky. Děti se nepřevlékaly do cvičebního úboru, pouze si v šatně nasadily venkovní obuv, oblékly si bundy a vyrazili jsme do parku u Anthroposu. Paní učitelka určila „průvodce“ z řad dětí, který pomáhal nevidomému chlapci při chůzi do Anthroposu. Při přechodu přes silnici a tramvajové koleje dělala nevidomému chlapci průvodce paní učitelka.

Paní učitelka vyjmenovala možnosti sportovních aktivit v parku a děti si mohly vybrat, co za aktivitu budou dělat. Aktivity byly různého typu např. pískoviště, kde děti vyhledávaly zkamenělinu zasypanou v písku, mohly do písku skákat nebo lézt po žebrech dinosaura. Prostředí parku nabízelo také prostor pro běhání, skákání a prolézání. Děti velmi bavilo prolézat vykutaný strom, který je součástí parku. Dále také využily možnost běhání po stezkách.

Nevidomý chlapec se účastnil všech aktivit, jako ostatní děti. Některé aktivity zvládal sám, pokud bylo ovšem potřeba, děti mu při těžších aktivitách pomáhaly. Protože park velmi dobře znal, dokázal např. vylézt na vykutaný strom bez pomoci dětí a také z něj úplně sám slézt dolů. Děti se k sobě chovaly velmi přátelsky. Bez jakýchkoliv připomínek přijaly roli průvodce. Pomáhaly nevidomému nejen při přechodu do parku, ale také při chůzi do schodů a ze schodů. Po cestě mu vyprávěly, kde se co nachází a upozorňovaly ho na překážky. Celkově hodina působila velmi volně. V Anthroposu jsme strávili zhruba 20 minut. Z celkových 45 minut na výuku tělesné výchovy, se nám to zdá velmi málo. Přesun do Anthroposu a zpět zabral hodně času. Jakmile jsme vešli do prostorů školy, děti přestaly dělat chlapci průvodce. Chlapec školu dobře znal, a proto se mohl po škole a v areálu školy pohybovat bez dopomoci.

Tato paní učitelka tělocvik uzpůsobuje podle toho, zda nevidomý chlapec je přítomen ve výuce nebo ne. Tento chlapec se neúčastní všech hodin tělesné výchovy kvůli tomu, že je má nahrazené v podobě hodin prostorové orientace. Na prostorovou orientaci chodí vždy jednou týdně. Není ovšem pravidlem, že je to v hodině tělesné výchovy. Pokud se chlapec

hodin účastní, chodí často do Anthroposu nebo hrají hry s ozvučenými nástroji (míči, obručkami, s ozvučenou sítí). Také hrají hodně florball a showdown, který děti velmi baví.

Náslech č. 2

Druhý náslech v hodně tělesné výchovy jsem absolvovala u stejné paní učitelky, ale v jiné třídě. Ve třídě chyběli 2 žáci, proto se tělocviku účastnilo pouze 5 žáků s diagnózou ADHD, slabozrakostí, vývojovou dysfázií i s refrakčními vadami. Nebyl přítomen žádný asistent. Všichni žáci se nejdříve hromadně převlékli ve třídě do úboru a poté se přesouvali do tělocvičny. Paní učitelka se převlékala v kabinetu a děti vyzvedávala ve třídě. V tělocvičně neproběhl nástup ani kontrola úboru. Paní učitelce nevadilo, pokud neměly dívky stažené vlasy do culíku, kluci měli řetízky nebo měly děti trička, ve kterých přišly do školy.

Hodina byla složena z různých her, které děti hrají s paní učitelkou často. První hra byla hra na sochy. Paní učitelka nevymezila prostor, tudíž se stávalo, že děti běhaly i tam, kde neměly. Po mírném rozehrání, kdy se děti u vedení hry všichni vystřídaly, následovalo skákání snožmo po celé tělocvičně. Děti se u skákání smály, bylo vidět, že je hra velmi baví. Chlapec s ADHD se nezapojoval. Ležel na žíněnce, zlobil, nereagoval na pokyny paní učitelky. Čtvrtou aktivitou byla hra cukr, káva, limonáda. Pátou aktivitou byla přehazovaná. Společně s dětmi natáhli síť s roličkami, kterou nechali mírně prověšenou. Bylo to kvůli špatné obratnosti dětí. Kdyby byla napnutá tak, jak má být, děti by síť nepřehodily. Paní učitelka nevysvětlovala pravidla, protože hru už několikrát hráli. Bohužel děti z toho byly zmatené a nevěděly, co mají dělat. I přes prověšenou síť měly velký problém ji přehodit. Vzhledem k tomu, že nebylo opět vymezeno hrací pole, děti nevěděly, kam hodit balon můžou a kam ne. Necháply bodování a kluci velmi těžce nesli prohru. Museli si s holkami podat ruce a popřát jim k vítězství. Další aktivitou byla hra s padákem. Zde děti poznávaly po hmatu, kdo je pod padákem. Tuto hru má zejména rád nevidomý chlapec z předchozí třídy. Poslední aktivitou bylo skákání na gymnastických míčích. Zde si mohly děti zvolit aktivitu samy. Zda budou skákat, protahovat se nebo na nich pouze odpočívat. Hodina nebyla zahájena a ukončena píšťalkou, jak je tomu zvykem.

Náslech č. 3

Zbytek svých náslechů na této škole jsme absolvovali s jinou paní učitelkou, která studovala aplikovanou tělesnou výchovu a speciální pedagogiku v Olomouci.

Na tělesnou výchovu se celkem převlékalo 5 žáků, z toho jeden žák s těžkým zrakovým postižením (na jednom oku má žák zbytky zraku a na druhém oku vidí pouze natolik, že zvládá číst zvětšený text). Žáci se převlékali opět ve třídě. Paní učitelka je vyzvedla ve třídě a společně jsme zamířili do malé tělocvičny. Zde jsme mohli vidět ukázkovou hodinu tělesné výchovy.

Paní učitelka dodržovala rozčlenění hodiny na 4 části – úvodní, průpravnou, hlavní, a závěrečnou. V úvodní části - organizační probíhal nástup. Paní učitelka pověřila jednoho žáka, který nástup řídil a podával jí hlášení. Na nástupu proběhla kontrola úboru a omlouvání nemocných dětí. Bylo také sděleno hlavní téma hodiny – šplh o tyči. V úvodní části – rušné proběhlo rozběhání v podobě 5 koleček kolem celé tělocvičny. V průpravné části proběhlo rozcvičení, které vedla paní učitelka. Pokud dětem některý cvik nešel, individuálně k nim chodila a opravovala je. Zaměřila se zejména na rozcvičování horních a dolních končetin, které žáci při šplhu o tyči hlavně využívali. Žák s těžkým zrakovým postižením měl velké problémy v motorice a v koordinaci, způsobené zkrácením svalstva. V hlavní části paní učitelka nejprve zvolila cvičení se švihadly. Vymezila každému dítěti prostor pro přeskoky. Každý žák měl svoje švihadlo a 5 minut musel skákat. Žák s těžkým zrakovým postižením se při přeskoku orientoval podle dopadu švihadla na zem. Problémem pro něj byly zejména přeskoky snožmo. Dělal méně opakování, než ostatní žáci. Celkově se v tělocvičně orientoval bez problému, vrátil švihadlo na původní místo a spolu s ostatními pomohl připravit nářadí ke šplhu. Metodiku ke šplhu na tyč s žáky dělala paní učitelka předešlé hodiny, a proto se rovnou mohli pustit do šplhání. Žák s těžkým zrakovým postižením vylezl s dopomocí paní učitelky do půlky tyče, což u něj považujeme za velmi dobrý výkon. Každý z žáků vyšplhal po tyči 2 krát. Na druhý pokus se snažili žáci překonat svůj první pokus. Spatřovali jsme tam snahu o dosažení lepšího výkonu. Po šplhu následovala honička. Za časový úsek 1 minuty musí vybraný hráč chytit zbylé hráče. Žák s těžkým zrakovým postižením měl díky své neobratnosti velkou nevýhodu. Hru prohrál, ale bral to s humorem. Další hrou byl prostředníček, kterého si s dětmi zahrála i paní učitelka. Postupně se na kraji i uvnitř všichni vystřídalí. Pokud byl problém s nahazováním, paní učitelka ochotně pomohla.

Na závěr hodiny se žáci vydýchali a řekli si, co bude následovat další hodinu. Hodina začala i skončila písknutím na píšťalku. Celkově bychom tuto hodinu hodnotili velmi kladně. Paní učitelka dodržela rozčlenění hodiny. Žáky hodina velmi bavila.

Náslech č. 4

Tuto hodinu na tělesnou výchovu přišlo 5 chlapců. Dva chlapci měli lehké mentální postižení a tři chlapci měli refrakční vady v kombinaci s jiným postižením. Začátek probíhal stejně jako v hodině předtím. Paní učitelka měla části tělesné výchovy přesně rozděleny. Nejprve začali nástupem s hlášením, kde si řekli téma hodiny – metodika nácviku skoku přes švédskou bednu. Poté následovalo rozehrání ve formě rozběhání. Chlapci běhali 10 koleček kolem celé tělocvičny. Následovalo vydýchání a rozcvička. S rozcvičkou chlapci pomáhali. Každý ukázal a slovně popsal jeden cvik. Pokud cvik někdo udělal špatně, paní učitelka ho opravila. Následovaly poskoky na místě s odpočítáváním. Jakmile žáci dokončili cvik, pomohli nachystat paní učitelce žíněnku, odrazový můstek a švédskou bednu. Paní učitelka jim vysvětlovala metodiku. Pokud to někdo nepochopil, šla k němu a znovu si s ním danou část prošla, ostatní žáci zatím seděli na lavičce. U žáků se zrakovým postižením je metodika jiná – musí si odkrokovat, ze kterého místa budou skákat, např. po 7 krocích, musím skočit. U jednoho chlapce, který byl obézní, činilo problém vyskočit na bednu. Při skocích mu padaly brýle. Nejprve žáci skákali na nižší bednu a poté se bedna zvedala. Při posledním skoku si bohužel jeden z žáků udělal něco s kotníkem. Paní učitelka ho ihned poslala sednout na lavičku a kotník mu ošetřila. Ostatní žáci se zatím protáhli a tím hodina skončila. Protahení jim činilo velký problém. Pozorovali jsme, že celkově pohybová koordinace byla na velmi špatné úrovni. Paní učitelka to přikládala nedostatku pohybu.

Náslech č. 5

Této hodiny tělesné výchovy se účastnilo 5 chlapců. Jeden chlapec s těžkým zrakovým postižením, zbytek třídy měli poruchy učení nebo lehké zrakové postižení. Byla to stejná třída jako v náslechu číslo 2. Začátek probíhal stejně jako u předchozích náslechů. Nejprve byl nástup, kde paní učitelka zkontrolovala úbor a seznámila žáky s průběhem vyučovací hodiny. Hlavním tématem byl nácvik hodů míčkem. V rušné části tentokrát paní učitelka nezvolila rozběhání kolem tělocvičny nýbrž hru s ozvučeným volejbalovým míčem. Žáci byli rozděleni na dvě družstva. Paní učitelka se ke kře připojila, poněvadž byly družstva díky malému počtu nevyrovnaná. Žáci se u hry velmi bavili a krásně se rozehráli. Následovala rozcvička, kterou vedla paní učitelka. Zaměřila se zejména na protahování svalů horních končetin, které jsou při hodu míčkem zatěžovány.

V hlavní části se zaměřila na nácvik a výcvik hodů míčkem. V nácviku nejprve seznámila děti s míčkem a s jeho manipulací. Poté následovalo spontánní házení molitanovými míčky. Tyto míčky zvolila kvůli malému prostoru v tělocvičně a hlavně kvůli bezpečnosti. Po odhodech se žáci učili správný postoj nohou (vpředu je opačná noha k ruce, ve které držíme míček). Následoval nácvik odhodu míčku – hody z natažené paže přes krčení loktu, dotažení pohybu zápěstím nakonec. Jakmile toto žáci zvládli, přešli rovnou k hodu na cíl. Paní učitelka natáhla síť a žáci museli přehazovat. Žák s těžkým zrakovým postižením házel dle hlasového navádění. Paní učitelka stála cca 3 metry před žákem a stále na něj mluvila a tleskala nad hlavou. Důležité bylo, aby žák přehodil paní učitelku. Ta naopak hlídala správný směr odhodu, výšku odhodu a také správné postavení při odhodu. U výcviku se žáci zaměřovali na hru – Míč pryč. Paní učitelka ke hře zvolila barevné míčky, které můžeme vidět např. v dětském bazénku, takže se i žák s těžkým zrakovým postižením mohl do hry zapojit. Poslední hrou byla Štafeta s hody na cíl. Žák s těžkým zrakovým postižením musel dle hlasové navigace paní učitelky přehodit určitou vzdálenost (cca 6 metrů) a poté mohl utíkat k vyznačené metě jako ostatní spolužáci.

V závěrečné fázi proběhlo relaxační uvolnění a protažení zapojovaných svalů. Vyučovací jednotka byla ukončena nástupem a zhodnocením hodiny. Bylo vidět, že má paní učitelka velmi dobře zvládnutou metodiku. Hodina byla velmi dobře vedená a organizovaná. Žáci si hodinu náramně užili a bylo vidět, že se těší na další.

Náslech č. 6

Tento náslech jsme absolvovali na druhém stupni ZŠ Brno v 9. třídě. Náslech jsme měli domluvený ve 2. třídě na prvním stupni, ale bohužel se vyskytnul problém s přesunem druhé třídy na projektový den v knihovně. Proto nám bylo nabídnuto se jít podívat i na druhý stupeň, kde paní učitelka ten den také vyučovala.

V hodině bylo přítomno 6 žáků z toho jeden žák nevidomý, ostatní žáci měli poruchy učení či středně těžké zrakové postižení. Organizační část proběhla, tak jak má (nástup, kontrola úboru, sdělení cíle hodiny). V rušné části paní učitelka zvolila honičku ve dvojicích. V průpravné části se zaměřila na rozvíčování celého těla. Rozvíčka byla vedena podle pravidel Kosova desatera. V hlavní části probíhaly přeskoky přes lavičku, vzpor ležmo s využitím žebřin, cvičení ve trojicích, stoj na rukou ze stoje. Všechna cvičení prováděl i nevidomý chlapec. Po této náročné části si děti zahráli honičku na trakaře. Zakončení

proběhlo opět relaxačním cvičením s uvolněním všech svalů a protažením. Vyučovací jednotka byla ukončena nástupem.

Velmi zajímavé bylo, že si paní učitelka musela dohledat, zda nemá nevidomý žák zvýšený nitrooční tlak. Pokud by měl, tak stoj na rukou nemůže dělat. Tento cvik žákům nejprve předvedla, ale k nevidomému chlapci šla a snažila se ho hlasem a pohyby navádět, jak daný cvik provést. Chlapec byl velmi šikovný a cvik zvládnul.

Charakteristika prostředí ZŠ Olomouc

V areálu školy profesora Vejdovského nalezneme základní školu, mateřskou školu, internát, velkou tělocvičnu, cvičnou trasu pro výuku prostorové orientace a venkovní víceúčelové hřiště s umělým povrchem. Celkově je na škole 14 kmenových učeben, učebny výpočetní techniky, jazykové a přírodovědné učebny a jiné. Součástí areálu školy je také Speciální pedagogické centrum. Škola se může pyšnit především dvěma hernami na showdown a moderně vybavenou cvičnou kuchyňkou. Na této škole jsou pořádány různé sportovní aktivity jako např. Den plný pohybu aneb mezigenerační setkání žáků, studentů a dospělých se zrakovým postižením i bez něj. Dále škola pořádá Sportovní hry pro zrakově postižené, které se pořádají pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje. Zajímavostí je, že škola nemá pro žáky prvního stupně žádný sportovní kroužek. Žáci druhého stupně mohou ovšem navštěvovat sportovní kroužek zaměřený na kolektivní hry. (Dostupné z: <http://www.szmsvejdovskeho.cz/soucasnost>)

Na této škole jsme absolvovali 4 náslechy v hodinách tělesné výchovy. Velmi mě překvapilo, že se zde na tělesnou výchovu některé třídy spojují. Paní učitelky zde třídy spojují zejména kvůli kolektivním hrám, které se v malém počtu 6 žáků nedají hrát. Proto se spojují tři třídy. Na hodinu tělesné výchovy se paní učitelky domlouvají dopředu. Každá třídní učitelka dané třídy vede některou z částí hodiny. Přítomny byly v tělocviku vždy i paní asistentky.

Náslech č. 7

Na první náslehu v ZŠ Olomouc dorazilo 17 žáků. Žáci měli různé diagnózy – refrakční vady, tělesná postižení, kombinovaná postižení, ADHD. Přítomna byla i žákyně, která viděla pouze na jedno oko.

Žáci se převlékali ve třídě, nejprve se převlékly holky, potom kluci. Kdo byl převlečený, tak se seřadil u dveří. Paní učitelka odvedla žáky do tělocvičny. Po cestě vyzvedly i další třídy. Hodina začala nástupem, který byl zavelen písknutím na píšťalku. Jedna paní učitelka zkontrolovala úbor. Holčičky musely mít stažené vlasy do culíku, nikdo nesměl mít řetízky ani hodinky. Paní učitelka zkontrolovala také převlečení a zvláště pevnou obuv. Na nástupu byl sdělen cíl hodiny – práce na žebřinách. Rozehřátí proběhlo formou atletické abecedy. Pokud byli žáci na vozíku, tak je paní asistentky z vozíků sundaly. Mohli tak cvičit na zemi. Žáci se u atletické abecedy velmi nasmáli, bylo vidět, že je to baví. Silnější pomáhali slabším. Na třídách bylo vidět, že se znají a tvoří příjemný kolektiv. Pěkně spolupracovali nejen žáci, ale také paní učitelky a paní asistentky. Rozcvička poté probíhala v kruhu. Vedla jí jedna paní učitelka. Druhá paní učitelka mezitím chystala nářadí, opravovala a kontrolovala ostatní žáky. Paní asistentky nebyli vždy u žáka, u kterého mají asistovat. Pomáhali i ostatním žákům. Přišlo mi to velmi přínosné.

V hlavní části se paní učitelky zaměřily na cviky na žebřinách. Žáci udělali dlouhou řadu a po jednom plnili cviky zadané paní učitelkou. Nejprve probíhalo držení, přitahy nohou, lezení po žebřinách, sklapovačky. Žáci s kombinovaným postižením (tělesné + zrakové) byli sundáni z vozíků a cvičili také. Nedělali sklapovačky, ale cvik měli nahrazením zvedáním pánve nahoru. Paní učitelky i paní asistentky žáky hodně opravovaly, dbaly na správnost provedení daného cviku. Protahování proběhlo vleže na zemi. Viděli jsme v tom trochu prvků jógy, což hodnotíme velmi pozitivně zejména pro děti s tělesným postižením. Žáci si mohli vyzkoušet pozici kobry, zajíce i psa. Na závěr měli žáci slíbenou hru Rybičky, rybičky, rybáři jedou. S vozíčkáři jezdili paní asistentky. Holčička s těžkým zrakovým postižením se bez problému zvládala orientovat v tělocvičně sama. Hodina byla ukončena nástupem a pokřikem 3 x zdar.

Celkově byla hodina vedena velmi dobře. Paní učitelky měly metodiku pečlivě nastudovanou, hodinu rozvrženou podle správné metodiky. Pro žáky, kteří nemohli nějaký cvik vykonávat, měly připraveny náhradní cvičení. Pokud žák vykonával některý cvik špatně – paní učitelky ho opravily a znovu mu cvik vysvětlily. Tělocvična byla velmi prostorná a vhodně vybavená. Žáci mohli využít nejen žebřin, ale také horolezecké stěny.

Náslech č. 8

Druhý náslech jsme absolvovali u stejných tříd. Spojena byla druhá, třetí a čtvrtá třída. V tělocvičně bylo celkem 25 dětí, 3 paní učitelky a 2 paní asistentky. Skupina žáků byla

zhruba stejná jako v předchozím náslechu. Mezi žáky byli žáci se zrakovým postižením, kombinovaným postižením, tělesným postižením, žáci s ADHD i s LMP. Když jsme do tělocvičny došli, vznikl menší problém v komunikaci s paní uklízečkou, která zrovna tělocvičnu vytírala po nějaké školní akci. Museli jsme kvůli bezpečnosti dětí čekat na chodbě, než zem alespoň částečně uschne. Paní učitelky i žáci z toho byli mírně rozhození. Jakmile zem uschla (cca 10 minut), šli jsme do tělocvičny. Paní učitelky upozornily žáky na kluzkou podlahu a možnost uklouznutí. Nástup ani kontrola úboru dnes neproběhla, kvůli komplikaci na začátku. Hodina byla zahájena rozcvičkou. Paní učitelky na sobě měly výrazná trička, aby je žáci lépe viděli. Velmi se nám líbilo, jak paní učitelky chválily žáky za provedené cviky a zbytečně je neshazovaly před třídou. Pokud někomu cvik nešel, šly ho v tichosti opravit a vysvětlit mu, jak správně se cvik dělá, nebo poprosily paní asistentky. Za jakoukoliv snahu cvik provést žáky pochválily.

Dnes byla struktura hodiny postavena trošku jinak. Každá třída dostala jinak těžký slalom, který musela projít. Žáci z druhé třídy šli slalom po laně. Žáci třetí třídy šli slalom, kdy měl jeden zatmavené potápěčské brýle a druhý mu dělal „průvodce“ slalomem. Paní učitelky chtěly dát žákům možnost vyzkoušet si, jak těžké to mají žáci s těžkým zrakovým postižením. Ti si naopak brýle dávat ani nemuseli. Ohromilo nás, jakou z toho měli žáci s těžkým zrakovým postižením radost. Alespoň se spolužáci mohli na chvíli vžít do jejich kůže. Jedinou nevýhodou bylo, že se někteří žáci brýlí báli a nechtěli si je na sebe vůbec dát, bylo jim to nepříjemné. Čtvrtá třída měla za úkol přenášet balon na ringo kroužku, kde bylo navlečeno několik provazů. Bylo zapotřebí nejprve všechny provazy natáhnout a poté teprve balon na ringo kroužku donést do správného místa. U nevidomé žákyně byla paní asistentka a s úkolem jí pomáhala. Třídy se chtěly na úkolech vystřídat, a protože pěkně pracovaly, tak to paní učitelky dovolily. Nakonec si mohli žáci vyzkoušet podbíhání pod lanem. S vozíčkáři běhali někteří spolužáci. S nevidomou holčičkou běžela paní asistentka. Protože byla šikovná, chtěla si to vyzkoušet i sama. Orientovala se podle dopadu lana na zem. Už věděla, že jakmile lano dopadne na zem, musí běžet. Žákům z druhé třídy musela paní učitelka systém podbíhání vysvětlovat vícekrát.

Zakončení proběhlo nástupem a pokřikem 3 x zdar. Tento nástup vedla jedna paní učitelka. Ostatní paní učitelky uklízely náradí do nárad'ovny. Třídy společně odcházely do svých kmenových tříd, kde proběhlo opět převléknutí do civilu. Nejprve dívky, poté chlapci. Velmi se nám líbilo, že paní učitelky i paní asistentky šly vzorem žákům. Byly převlečené do úboru, měly pevnou obuv a svázané vlasy v culíku. Hodina působila velmi uvolněně a přátelsky. Nejen žáci, ale i paní učitelky a paní asistentky velmi pěkně spolupracovali.

Náslech č. 9

Na tomto náslechu jsme byli po delším časovém intervalu. Žáci postoupili už o třídu výše. Spojeny byly tedy třetí, čtvrtá a pátá třída se stejnými učitelkami i asistentkami. Jedna paní učitelka ovšem otěhotněla a proto se tělesné výchovy neúčastnila. Hodinu vedla paní učitelka z páté třídy, druhá paní učitelka kontrolovala žáky při plnění cviků. Složení žáků bylo opět různorodé od nevidomé holčičky po žáky s apraxií, LMP, částečnou nevidomostí, tělesně postižené nebo žáky slabozraké.

Hodina začala nástupem a kontrolou úboru. Hodiny se účastnilo 22 žáků, z toho 2 necvičili a seděli na lavičce. Proběhlo rozběhání kolem celé tělocvičny, žáci běhali tři kolečka. Žáci na vozíku měli buď možnost slézt z vozíku a snažit se za pomoci paní asistentky někam dojít nebo měli možnost jet na vozíku za pomoci některého ze spolužáků. Při rozcvičce se žáci postavili do kruhu, aby na paní učitelku lépe viděli. Ta povídala nahlas a přesně vysvětlovala jednotlivé cviky. Používala i odborné termíny. Bylo vidět, že jsou na ně děti zvyklé a že jim rozumí. Nevidomé holčičce pomáhala se správným provedením cviku paní asistentka. Velmi se nám líbilo, že paní učitelka ukazovala i vysvětlovala, jak má cvik vypadat správně ale i špatně. To je velmi důležitou součástí hodin tělesné výchovy. Po rozcvičce sdělila paní učitelka cíl hodiny – atletická abeceda a štafetový běh. Žáci měli za odměnu slíbenou hru rybičky, rybičky, rybáři jedou.

Žáci začali atletickou abecedou (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání apod.). Žáci s tělesným postižením byli z vozíků dole a cviky dělali jen do půl tělocvičny – měly je uzpůsobené. Nevidomá holčička si nejdříve cvik zkusila na místě a poté běžela s paní asistentkou přes tělocvičnu. Když dělali etiopské poskoky (skoky po jedné noze, kdy rytmicky zvedáme jedno koleno do výšky), paní asistentka vždy tleskla, aby věděla, kdy má holčička vyskočit. Po zvládnutí atletické abecedy paní učitelka rozdělila žáky na dvě družstva a vybrala asistenty k vozíčkářům z řad žáků. Ti ochotně vozíčkářům dopomohli daný úkol zvládnout. Úkoly začaly přeběhnutím lavičky, válením sudů a předáním štafety dalšímu žákovi v řadě. Moc se nám líbilo, že paní učitelka nejdříve provedla názornou ukázkou, aby žáci věděli, co mají dělat. Opičí dráhu paní učitelka několikrát obměnila. Tento úkol byl na rychlost, které družstvo bude mít nejdříve, vyhrává! S nevidomou žákyní šla opičí dráhu buď paní asistentka, nebo druhá paní učitelka, která opičí dráhu neorganizovala. Velmi nás překvapilo, jak hravě žákyně stoupla na lavičku a přešla ji. Vůbec se nebála. Konec lavičky jí ohlásila buď paní asistentka, nebo paní učitelka. Ostatní úkoly z opičí dráhy zvládla taktéž bez sebemenšího problému. Protože žáci hezky pracovali, tak pan učitelka svolila ke slíbené

hře. Vybrala tři rybáře a ti chytali ostatní žáky. Hodina skončila klasicky nástupem a zakřičením 3 x zdar.

Náslech č. 10

Poslední náslech na ZŠ Vejdovského proběhl obdobně jako všechny předchozí. Když jsme přišli do školy, pomohli jsme nejdříve jednomu žákovi s oblékáním a pohlídali jsme i ostatní žáky ve třídě, aby se převlékali. Poté jsme je s paní učitelkou a paní asistentkou odvedly do tělocvičny. Hodina začala nástupem, kde byl sdělen cíl hodiny, a proběhla kontrola úborů. Na zahřátí žáci běhali 2 kolečka kolem celé tělocvičny. Poté proběhlo vydýchání a rozcvička v kruhu. Při rozcvičce pomáhaly paní asistentky i paní učitelky. U protahovacích cviků měli žáci velké problémy. Obecně mají žáci v dnešní době velmi málo pohybu a tím pádem mají zkrácené svalstvo. Rozcvička trvala cca 10 minut.

V hlavní části byla využita úžasná pomůcka a to barevný padák. Žáci si sedli na padák a posílali si ozvučený míč. Paní učitelka ho zvolila, protože byla přítomna žákyně nevidomá i žáci s těžkými zrakovými vadami. Při posílání míče se žáci učili spolupráci a trpělivosti. A musíme konstatovat, že jim to šlo velmi dobře. Tato pomůcka byla vystřídána menším ozvučeným míčem. Žáci se snažili dostat malý ozvučený míč do středu padáku. Cílem bylo, aby míč propadl na zem. Důležitá byla spolupráce, rychlost a postřeh. Žáky hra velmi bavila. Padák hodinu hodně ozvláštnil a žáci si užili spoustu legrace. Líbila se nám jejich spolupráce a zápal pro hru. Další aktivita byla výměna dětí podle části barvy, kterou drží. Paní učitelka řekla např. vymění se žáci, kteří drží modrou barvu. Žáci rychle podběhli pod padákem, který postupně klesal a chytali se jiné modré části padáku než té, kterou předtím drželi. Ten, kdo zůstal pod padákem poslední, musel dělat 5 dřepů. S nevidomou holčičkou podlézala padák paní asistentka. Pokud byly poslední, pomáhala jí také se správnou technikou dřepování. Pokud někdo hru nepochopil, paní učitelka mu ji ochotně vysvětlila znovu.

Na zklidnění měli žáci relaxační cvičení s názvem Bouře. Žáci si po skupinkách lehli na padák, každý na nějakou jinou barvu. Ostatní žáci s nimi dle pokynů paní učitelky dělali relaxaci. Paní učitelka např. řekla, ať udělají mírný vánek, deštík, bouři atd. Žáci dle pokynů pohybovali padákem – rychle, středně rychle, pomalu nebo vůbec jako zklidnění. Tato část trvala nejdelší dobu. Trvalo dlouhou dobu, než se všechny tři třídy vystřídaly. Ke konci už to některé žáky nebavilo a začali trošku zlobit. Jedna paní učitelka uklidila náradí a padák. Druhá paní učitelka udělala s žáky nástup, kde společně zhodnotili hodinu, svoje pocity při zklidnění na „moři“.

Tato závěrečná část se nám velmi líbila, protože měli žáci možnost vyjádřit své emoce, jak se např. cítili při hře bouře. Líbilo se nám také, jak z toho měl každý jiné pocity. Někomu se líbilo zklidnění, kdy jen leželi v klidu na padáku, někomu to naopak přišlo nudné. Myslíme si, že tuto hodinu měly paní učitelky velmi dobře připravenou a promyšlenou. Žáky to bavilo a naučili se u toho spoustu nových věcí.

Charakteristika prostředí – ZŠ Dolní Studénky

ZŠ Dolní Studénky je malotřídní vesnická škola. Tato instituce má k dispozici několik tříd, malou tělocvičnu, jídelnu, družinu a multifunkční hřiště. Velkou výhodou je zahrada, kterou mohou žáci využívat o přestávkách, ale také v ní probíhá venkovní vyučování. Od školního roku 2018/2019 se na škole vyučuje informatika a pracovní činnosti v angličtině. Od prvního ročníku se na škole vyučuje metodou SFUMATO neboli metodou splývavého čtení. V matematice využívají Hejného metodu. Ve škole tedy přistupují k velmi moderním vyučovacím metodám.

Škola se účastní mnoha společenských, kulturních a hlavně sportovních akcí např. bruslení, lyžařský a plavecký výcvik, divadlo, taneční vystoupení aj. Děti mají možnost vystupovat na spoustě kulturních akcí a také toho velmi rádi využívají. Škola má velmi dobré vztahy s obcí, která jim díky tomu poskytuje finanční prostředky na různé opravy. Mezi základní pilíře této školy patří příjemné prostředí, individuální přístup k žákům i k rodičům a kvalitní vzdělání. (Dostupné z: <http://www.zsmsdolnistudenky.cz/proc-nase-skola>)

Náslechy na této škole probíhaly vždy ve třetí třídě u nevidomého chlapce v inkluzi. Celkově se třída skládá z 8 dětí, z čehož jsou 2 děti integrované. Na hodinách tělesné výchovy byla přítomna paní asistentka a třídní učitelka.

Náslech č. 11

Škola v Dolních Studénkách se pyšní přátelským prostředím, které jsme si i my sami mohli zažít. Velmi nás překvapilo milé přivítání paní asistentky a vůbec ochota spolupráce nejen školy, paní asistentky, ale i rodičů postiženého chlapce.

Při prvním náslechu na této škole jsme měli možnost prohlédnout si celou budovu školy. Zaměřili jsme se i na třídu, kde nevidomý chlapec přebývá a také na pomůcky, které využívá v běžných vyučovacích hodinách. Chlapec má ve třídě ohraničenou lavici dřevěnými

zábranami, aby mu z ní nepadaly pomůcky. Jako poslední jsme zavítali do tělocvičny, která byla velmi malá. Paní asistentka nám ukázala pomůcky, které chlapec v tělesné výchově využívá. Na to, že ZŠ Dolní Studénky je běžná základní škola, jsme zde mohli vidět např. vozítko pro osoby se zrakovým a tělesným postižením, ozvučené míče a sítě, balanční chodníček i ozvučené gymnastické míče. Nevidomý chlapec odcházel na hodinu tělesné výchovy dříve, než ostatní žáci. Do šatny sešel sám (i po schodech), také se sám dobře zorientoval a převléknul. Pro lepší orientaci měl v šatně připravenou bílou hůl. Bylo vidět, že je na tento postup zvyklý. Stejně jako na ZŠ Olomouc – i zde se třídy na hodinu tělesné výchovy spojují. Na tomto náslehu byla spojena druhá a třetí třída. Celkově zde bylo 16 dětí (8 druháků a 8 třetáků). I přesto, že ve třídě byli žáci různých národností, chovali se k sobě velmi mile a přátelsky. Do hodiny tělesné výchovy přišel chlapec spolu s ostatními, odevzdal hodinky a řetízek do předem připravené krabičky na lavičce. I ostatní žáci si při vstupu do tělocvičny zdělali nebezpečné předměty a pečlivě je uschovali v krabičce. Poté si sedli na lavičku a vyčkávali na pokyny paní učitelky. Ta nejprve zvolila asistenta k nevidomému chlapci pro tuto hodinu tělesné výchovy. Žáci se sami dobrovolně hlásili a chtěli nevidomému chlapci asistenta dělat.

Hodina začala rozběháním kolem celé tělocvičny. Paní učitelka vždy řekla nějaký povel, který žáci při běhu museli zvládnout, např. tlesknout, sednout si, lehnout si, aj. Po krátkém rozběhání následovaly dvě řady, kdy si žáci posílali míče nejdříve vrchním obloukem (žáci stáli v řadě za sebou), poté i spodním obloukem. Nevidomý chlapec stál uprostřed řady a žáci ho na blížící se balon vždy dopředu upozornili. Následně žáci podleli celou řadu – vyhrálo družstvo, které bylo rychlejší. Jako další cvik zvolila paní učitelka leh na záda (opět za sebou v řadě). První dítě muselo doběhnout na konec řady a zakřičet můžeš. To byl signál pro druhého žáka v řadě, aby věděl, že už může stoupnout a vydat se na konec řady, kde si zase lehnul. Nevidomému chlapci pomáhala paní asistentka, aby se i holčička, která byla jako asistentka určená, mohla do hry zapojit. Rozcvička začala říkankou *Bim bam hodiny, poklad naší rodiny*. Žáci u básničky dělali různé cviky na protahování. U rozcvičky používala paní učitelka odborné termíny a napomínala nesprávné cviky. Vždy upozornila, jak má cvik vypadat správně a jak ho naopak žáci dělat nemají. Pokud měl nevidomý chlapec při rozcvičce problém, pomohla mu ochotně jeho paní asistentka. Po rozcvičce následovalo cvičení na lavičkách – přebíhání popředu i pozadu, přitahy na zádech i na břiše. U přebíhání lavičky pozadu asistovala paní učitelka i paní asistentka. Nejdříve chlapec na lavičku stoupnul popředu, následně až na lavičce se otočil a šel s dopomocí pozadu. Ostatní cviky zvládnul sám. Problém mu dělaly zejména přitahy, kvůli špatné pohybové koordinaci. Po tomto cvičení

chlapec odchází do šatny. Opět o chvíli dříve, než ostatní žáci. Převlékání mu trvá delší dobu, a proto potřebuje více času. Ostatní žáci ještě hrají vybíjenou.

V rámci tohoto náslechu jsme se mohli podívat i na hodinu speciálně pedagogické péče, kde dělá chlapec s paní asistentkou zejména prostorovou orientaci. Celkově má 3 hodiny prostorové orientace týdně (místo jedné hodiny matematiky, českého jazyka a výtvarné výchovy) + 2 hodiny tělesné výchovy. Prostorovou orientaci dělají venku na vesnici. Vzhledem k nepříznivému počasí jsme ven nešli. Chlapec nám ale ukázal, jak umí chodit po balančním chodníku, který si musel sám nainstalovat. Předvedl nám také výše zmíněné vozítko pro osoby se zrakovým a tělesným postižením. Jízda na něm ho velmi bavila. Uměl se na něm bez problému pohybovat a jezdil tak po celé místnosti bez obtíže. Byl velmi šikovný, a proto nám chtěl také předvést některé cviky, které dělá na rehabilitačním cvičení, kam dochází. Cviky poté musí ukázat paní asistentce a ta je s ním také dělá. Chlapec byl velmi přátelský a milý. Nevadil mu cizí člověk a velmi rád si povídal. Z náslechu jsme byli velmi příjemně překvapeni.

Náslech č. 12

Další náslech jsem absolvovala týden po tom prvním. Setkala jsem se nejdříve s paní asistentkou, která mě vzala na velkou přestávku ven, kde jsem mohla vidět, jak se žáci dokážou zabavit na víceúčelovém hřišti. Nevidomý chlapec používal bílou hůl při orientaci na hřišti. Líbilo se nám, jak je škola malá a děti ze všech tříd se venku sejdou a hrají si všichni společně. Na hodinu tělesné výchovy došel chlapec sám. Paní asistentka dohlédla, aby se správně v šatně převléknul. Když žáci vešli do třídy, usadili se na lavičky. Paní učitelka zkontrolovala letmo úbor a určila asistenta k nevidomému chlapci. Hodina tentokrát začala hrou – *Rybičky, rybičky, rybáři jedou*. S nevidomým chlapcem běhala holčička, která mu dělala tu hodinu asistentku. Paní učitelka poté rozdělila žáky do 3 skupin, ve kterých pracovali celou hodinu. Jako pomůcku pro dnešní hodinu zvolila paní učitelka gymnastický balon. Žáci si nejprve stoupli do řady za sebe. Následovalo několik úkolů s gymnastickým balonem. Nejprve si žáci podávali balon nad hlavami. Poslední vždy vzal balon a přeběhnul dopředu. Takto to pokračovalo, dokud se nevystřídalo celé družstvo. U nevidomého chlapce asistovala paní asistentka, aby se i holčička, která mu měla asistovat, mohla účastnit těchto úkolů. Následovaly další úkoly jako např. driblování s balonem přes celou tělocvičnu a zpět, kde před nevidomým chlapcem paní asistentka tleskala, aby věděl, kam jít. Myslíme si, že se i zde dal využít ozvučený gymnastický balon, který by byl pro chlapce určitě přínosnější,

a lépe by se mu s ním pracovalo. Až po několika úkolech, které žáci splnili, následovala rozcvička, kterou vedla jedna z žákyň. Paní učitelka jí pomáhala vysvětlovat jednotlivé cviky a také zvláště vysvětlovala cviky nevidomému chlapci. Tomu při rozcvičce dopomáhala paní asistentka. Velmi se nám líbila její dopomoc. Pomáhala chlapci zlepšovat jeho pohybové možnosti (např. pomáhala mu jít při protahování do „hlubších“ poloh).

Následovala opičí dráha, která byla složena z několika úkolů – odrazy na trampolíně, skok na švédskou bednu, běh k lavičce, přeskoky přes lavičku, 10 dřepů, kotoul vpřed a dotknutí se žebřin. Tuto dráhu opakovali žáci 2krát po sobě. Pro nevidomého chlapce byly tyto úkoly dost náročné, ale zvládnul je. Paní učitelka pro něj měla u některých cviků nachystané obměny např. místo přeskoků přes lavičku, se plazil po břiše. U každého úkolu mu dopomáhala buďto paní asistentka nebo paní učitelka. Velmi nás překvapilo, jak hravě zvládnul např. kotoul vpřed. Sice jsme shledali menší problémy v technice, ale do kotoulu šel naplno a vůbec se nebál. Jediné z čeho měl trochu strach, byly odrazy na trampolíně. Opičí dráha měla poté ještě obměnu, kdy místo skoků přes lavičku bylo přecházení lavičky, a místo kotoulů byly skoky žabáka. Nevidomý chlapec šel tuto obměnu opičí dráhy pouze jednou a poté hned odešel do šatny, kde se převlékal. Ostatní žáci dodělali opičí dráhu 2 krát po sobě, pomohli paní učitelce uklidit náradí a zahráli si vybíjenou s měkkým míčem. Hodina skončila písknutím na prsty a odvedením žáků do šatny.

S paní asistentkou a nevidomým chlapcem jsem strávila i další hodinu, kdy jsme využili hezkého počasí a šli jsme se podívat po vesnici. Chlapce měl hodinu prostorové orientace a učil se poznávat, kde ve vesnici co je. Byli jsme naprosto nadšení, jak chlapec orientaci zvládal. Paní asistentka ho upozorňovala na chyby např., aby neotvíral branky u cizích domů, protože tam může být nějaký zlý pes. Vzhledem k tomu, že chlapec bydlí kousek od školy, trénovali s paní asistentkou dlouhou dobu chůzi od domu do školy a naopak. Nyní už chodí do školy i po škole domů sám. Ve vesnici se orientuje velmi dobře. S paní asistentkou nacvičují také např. cestu k babičce či do obchodu. Po cestě jsme mohli vidět, jak se chlapec orientuje pomocí bílé hole. Protože tuto trasu několikrát s paní asistentkou procházel, tak věděl, kde je jaká překážka (např. kde uhnout před větví, která visela přes plot). Do některých překážek ještě narazil, ale to kvůli tomu, že např. neposlouchal pokyny paní asistentky. Tato hodina prostorové orientace s poznáváním vlastní vesnice se nám velmi líbila. Bylo vidět, že i nevidomý chlapec z ní má velkou radost a přesně tyto hodiny ho posouvají podle nás o kousek dále v jeho samostatnosti.

Poslední náslech na této škole jsme absolvovali na venkovním víceúčelovém hřišti s umělým povrchem. Žáci se převlékli do venkovních úborů v šatně, kde si je paní učitelka vyzvedla a společně odešli na víceúčelové hřiště. Opět byly spojeny dvě třídy, takže v hodině bylo 16 žáků. Žáci začali hodinu rozběháním. Na rozehrání zvolila paní učitelka 3 kolečka kolem celého hřiště. Následovalo sdělení cíle hodiny, kterým byl nácvik skoku do písku a hod kriketovým míčkem. Při této příležitosti paní učitelka zvolila opět asistentku k nevidomému chlapci. Byla jí opět jedna z žákyň, která se o tuto pozici sama přihlásila. Líbilo se nám, že se děti chtějí zapojit do pomoci druhému a celkový nápad paní učitelky – zapojit někoho z řad žáků. Dále proběhla rozcvička, kde si žáci protáhli základní svalové partie, které u skoku i hodu využili. Poté byli žáci rozděleni na 2 družstva. Soutěžili v různých úkolech např. běh mezi kužely, skok o jedné noze, běh s míčem nebo štafeta. U nevidomého chlapce vždy dopomáhala zvolená asistentka – žákyně. Bylo vidět, že soutěžení žáky velmi baví a snaží se pro vítězství svého družstva udělat maximum. Po nácviku hodu míčkem následoval odhod. Nevidomý chlapec házel ze stejného místa jako ostatní, dopomoc při správném postoji a držení ruky tentokrát od svojí paní asistentky a paní učitelky. Skok z místa do písku – základem bylo rozhoupat se a poté skočit snožmo do písku. Nejdříve žáci zkoušeli samostatný pohyb – rozhýbání dolních končetin a až napodruhé teprve skákali do písku. Nevidomý chlapec skočil cca 50cm. Bylo vidět, že ho to velmi baví a také mu to jde díky dobře vysvětlené technice od paní učitelky a správné dopomoci paní asistentky. Na závěr hodiny žáci pomohli paní učitelce uklidit hřiště a odcházeli do šatny. Nevidomý chlapce odcházel opět dříve. Hodinu hodnotíme velmi kladně.

6.2 Rozhovory

Rozhovor s paní učitelkou tělesné výchovy – ZŠ Brno

Paní učitelka vystudovala aplikovanou tělesnou výchovu v Olomouci na Univerzitě Palackého. Rozhovor s ní proběhl po našem posledním náslechu v hodině tělesné výchovy.

Učitelé z této školy berou žáky se zrakovým postižením úplně stejně jako intaktní žáky. Není pro ně žádná obtíž přizpůsobit jim hodinu tělesné výchovy např. v podobě úpravy metodiky. Dělají to s radostí a dobrým pocitem, že mohou dětem pomoci. Učitelé mají v hodině tělesné výchovy běžně okolo 7 žáků. Jak jsme zmiňovali již výše, někdy je problém

si v tomto malém počtu zahrát kolektivní hry. V některých hodinách tělesné výchovy se může stát, že jsou přítomni pouze 4 žáci (a méně) a to z toho důvodu, že někteří žáci chodí na prostorovou orientaci nebo na logopedii.

Žáci se zrakovým postižením dělají všechny aktivity, které jim postižení umožňuje. Dle paní učitelky by neměly dělat aktivity, které jim zvyšují nitrooční tlak. Nesmí se např. potápět, dělat silová cvičení, trakaře nebo poskoky. Je to ovšem velmi individuální a záleží na míře poškození zraku. Jednou ze zajímavostí je, že žáci nevidomí např. nesmí skákat přes kozu, ale žáci se zbytky zraku ano, musíme si ovšem nastudovat správnou metodiku.

Učitelé nekonzultují pohybové aktivity s lékařem. Dostanou pouze doporučení pro výchovu, kterému musí výuku přizpůsobit. Paní učitelka by ovšem konzultace s lékařem uvítala. Škola má upravený školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) pro osoby se zdravotním postižením. Nemá však upravený obsah pro jednotlivé předměty. Na této škole probíhá spolupráce s rodiči a to v podobě různých sportovních soustředění (např. showdownové nebo plavecké). Mohou se účastnit nejen ostatní školy, ale i rodiče a děti z integrace.

Na škole působí velmi málo asistentů. Pro školní rok 2019/2020 jsou to pouze 4 asistenti na celé škole (tři asistenti na prvním stupni a 1 asistent na druhém stupni). Škola zastává názor, že se žáci se zrakovým postižením musí naučit spoléhat sami na sebe a to nejen ve škole, ale i v budoucím životě.

Každá paní učitelka na prvním stupni učí svoji třídu na tělesnou výchovu. Výjimkou jsou pouze 3 třídy na prvním stupni, které učí právě tato paní učitelka. Zbytek hodin má na druhém stupni. Každá její hodina tělesné výchovy je zahájena a ukončena nástupem, který je pevně daný. Vede ho vždy jeden zvolený žák. Následuje sdělení cíle hodiny, kontrola úboru a samotná výuka. Pokud někdo nemá úbor, musí psát referát na téma, které mu zadá paní učitelka. Pro žáky je to trest za nesplnění povinností a také velké ponaučení. Tato situace tedy nastává výjimečně. Žáci se převlékají sami, učitel nepomáhá. V hodině tělesné výchovy se nejvíce využívají ozvučené pomůcky. Žáky baví zejména stolní tenis, showdown a goalball. Neradi běhají kolečka kolem tělocvičny nebo běhy např. 400 metrů. Využívají také traséra, asistence spolužáků, zvukové asistence či hlasového navigování (např. při skoku do písku). Časová dotace je 2 hodiny tělesné výchovy týdně (tzn. stejná časová dotace, jako u intaktních žáků).

Pro žáky neexistují žádné speciální hodnotící škály. Tato paní učitelka žáky hodnotí podle testů zdatnosti. Vede si jejich evidenci a každý rok se snaží, aby se žáci posunuli o něco výše (např. pokud žák skočil první rok do písku jeden metr, musí druhý rok skočit určitě jeden metr

a snažit se svoji laťku překonat.) Paní učitelka se je snaží vhodně motivovat k lepším nebo alespoň ke stejným výkonům. Pokud dítě některou aktivitu nezvládne, aktivitu nemusí vykonávat. Než to ale úplně vzdají, snaží se paní učitelka najít jinou vhodnou metodiku, kterou by žáka danou aktivitu naučila. Pokud žák aktivitu nemůže vykonávat (má to napsané v IVP).

Některé hodiny tělesné výchovy mohou být nahrazeny. Například ve 3. třídě jezdí žáci povinně na plavání. Bruslení již není povinné. Škola zařazuje do školního roku jeden den, kdy zamluví celý stadion a jde bruslit úplně celá škola. V rámci školního klubu (družiny) se mohou děti účastnit různých sportovních kroužků např. plavecký kroužek, atletický, míčové hry, goalball, showdown.

Zajímavost - Jeden den v roce škola pořádá pohybové aktivity nazvané *Branné dny*. Žáci jsou rozděleni do skupinek. Každá skupinka má jednoho vedoucího – učitele, který s ní obchází jednotlivá stanoviště. První rok, byly branné dny spojené pro oba dva stupně. Součástí byla stanoviště, která představovala nějakou dovednost, ve které by se žáci mohli rozvíjet např. dovednost manuální práce – postavení stanu, zatloukání hřebíků. Další dovedností byla zvládání krizových situací – žáci museli donést jako špioni zprávu z bodu A do bodu B. Následovala spousta dalších aktivit jako – hra Gordický uzel, přejít přes lano se zavázanýma očima (aby si vyzkoušeli, jak to mají těžké jejich nevidomí spolužáci), střelení ze vzduchovky, soutěže na koloběžkách, štafety či třídění odpadu. Minulý rok byl Branný den pouze pro první stupeň. Název byl Z pohádky do pohádky a s přípravami pomáhali nejen učitelé, ale hlavně žáci 9. tříd. Žáci museli ošetřovat zraněnou Karkulku, Sněhurku nebo Jeníčka. Dále museli dávat umělé dýchání při pomoci tonoucím, řešili úžeh a úpal od sluníčka. Žákům se tyto dny velmi líbili, a proto je škola zařadila do každoročního plánu. Hlavní vedoucí těchto pohybových aktivit je právě tato paní učitelka.

Rozhovor s asistentkou nevidomého chlapce – ZŠ Dolní Studénky

Vesnice Dolní Studénky se může pyšnit vynikajícími vztahy mezi obyvateli, kteří spolupracují na dění v obci. Jak jsme mohli sami poznat i ve škole jsou výborné vztahy jak mezi žáky, tak i učiteli. Všichni učitelové jsou inkluzi velmi nakloněni. Je to pro ně obrovská výzva, nová zkušenost a jiný druh práce. Integrované žáky berou stejně jako intaktní. Nyní mají na škole 3 integrované děti – nevidomého chlapce, žáka s PAS a dívku s PAS a ADHD.

Rodiče nevidomého chlapce spolupracují se školou. S paní učitelkou se setkávají v rámci třídních schůzek. S paní asistentkou probíhají konzultace po telefonu nebo osobně. Konzultace jsou velmi intenzivní. Dle slov paní asistentky je s rodiči výborná spolupráce.

V hodině tělesné výchovy se chlapec účastní téměř všech aktivit. Jediné, co mu opravdu vadí, jsou aktivity, kde hrozí náraz míče do hlavy, tzn. všechny míčové hry (vybíjená, přehazovaná...). Pokud paní pedagožka tyto hry do hodiny zařadí, chlapec je nehraje a má náhradní program s paní asistentkou. Na této škole konzultuje paní asistentka pohybové aktivity s lékařem, konkrétně s fyzioterapeutem a ortopedem. Ti jí doporučují zdravotní cviky, které s nevidomým chlapcem provádí.

Škola nemá upravený ŠVP. Ve svém ŠVP mají pouze zmínku o vzdělávání žáka v integraci v Braillově písmu. Integrovaný žák má vypracovaný individuální vzdělávací plán na hodinu TV. Zde má upraven obsah učiva, přizpůsoben jeho možnostem. Na této škole je hodnocení známkou, ne slovně.

Na škole je velmi malá tělocvična. Nemají zde např. možnost cvičení na hrazdě, koze či šplhání na laně nebo tyči. Z pomůcek se na hodině nejčastěji využívají lavičky, ozvučené overbally či ozvučené gymnastické míče. Žáci nejraději hrají hru Rybičky, rybičky, rybáři jedou, vybíjenou, přehazovanou, opičí dráhy a honičky. Žáci se převlékají sami v šatně. Časová dotace je 2 hodiny tělesné výchovy týdně. Žáci vykonávají všechny aktivity, které se po nich požadují.

Hodina tělesné výchovy probíhá téměř jednotvárně, kvůli malému vybavení tělocvičny. Hodina začne nástupem, následuje kontrola úboru, rozběhání a rozcvička. Poté hrají žáci různé hry nebo plní pohybové úkoly zadané paní učitelkou. Hodina většinou končí hrou vybíjená. Paní asistentka do hodiny nijak nezasahuje, hodinu vede paní učitelka. Paní asistentka pouze dopomáhá žákovi při zvládnutí zadaného úkolu. Žáci nemají rádi rozcvičky, nebaví je to. Naopak za dobré chování a spolupráci v hodině mají jako motivaci slíbenou hru rybičky, rybičky, rybáři jedou, kterou velmi rádi hrají.

Každá paní učitelka má svoji třídu na hodinu tělesné výchovy. Vždy musí proběhnout kontrola úboru. Pokud někdo úbor nemá, tak nesmí cvičit a hodiny se účastní pouze jako divák, musí sedět na lavičce. Nejdůležitější z úboru jsou přezůvky!

Hodina tělesné výchovy je nahrazena ve třetí třídě hodinou plavání. Nevidomý chlapec se také účastnil. Ve vodě dělal všechny aktivity. V zimě jezdil se školou na kurz lyžování. Měl k sobě předem domluveného traséra. Lyžování se vůbec nebál, poslouchal pokyny traséra a naučil se velmi dobře lyžovat. Chodil také na bruslení s panem ředitelem. Jako oporu měl nákupní vozík, se kterým jezdil po ledě. Bruslení ho velmi bavilo a užil si u něj spoustu

legrace. Při těchto různých sportovních aktivitách u sebe měl vždy chlapec jednoho dospělého člověka, který se mu individuálně věnoval.

Ve škole je možnost chodit do kroužku míčové hry, které vede pan ředitel nebo do kroužku sportovní hry. Nevidomý chlapec dříve chodil do sportovních her, na jógu (která bývala v obci) a také dojížděl do nedalekého města na plavání. Jednu zimu byl se školou a rodiči na zimním soustředění na Červenohorském sedle. Nyní chlapec nenavštěvuje žádný kroužek.

Nevidomý chlapec nastoupil do této školy s dětmi, které znal již z mateřské školy. Proto dětem nepřijde zvláštní, že mezi sebou mají chlapce v inkluzi a berou ho mezi sebe bez jakýchkoliv problémů. Jeho rodiče skvěle spolupracují se školou, a proto integrace dobře funguje. Chlapci toto prostředí běžné školy vyhovuje. Škola není upravena pro osoby se zrakovým postižením, proto se žák musel naučit orientovat pomocí bílé hole. Orientaci nacvičoval s paní asistentkou nejprve uvnitř školy, poté na hřišti a nakonec po obci. Z pohybových cviků mu dělají problémy předklony a úklony nebo hmity. Chlapec má také hypermobilitu kloubů.

S paní asistentkou mají výborný vztah. Chlapec na ni moc hezky reaguje. Jde vidět, že ji má na jednu stranu jako kamarádku, na druhou stranu jako autoritu. Paní asistentka do práce dává mnoho úsilí a myslíme si, že se to vyplácí. Na chlapci je vidět, že je spokojený a má radost ze svých pokroků např. z toho, že chodí do školy i ze školy sám. Chlapec má v rozvrhu některé hodiny nahrazené hodinami speciálně pedagogické péče, ve které probíhá např. i prostorová orientace. Přesněji se jedná o 3 hodiny týdně. Speciálně pedagogická péče probíhá místo jedné hodiny výtvarné výchovy, hodiny českého jazyka a hodiny matematiky.

Celkově panuje na škole přátelské prostředí. Cítili jsme se tam velmi dobře.

Rozhovor s paní učitelkou tělesné výchovy – ZŠ Vejdovského

Učitelé na ZŠ Vejdovského berou žáky se zrakovým postižením jako běžné děti. Snaží se jim zajistit dostatečnou zrakovou hygienu a dodržovat lékařská doporučení. Stejně jako ostatní školy spolupracují s rodiči v podobě třídních schůzek, konzultačních hodin, telefonů či vzkazů v deníčku.

Na běžnou hodinu se spojují 3 třídy – cca 17 žáků v hodině. Paní učitelky se mezi sebou takto domluvily, aby si žáci mohli zkusit zahrát různé kolektivní hry. Spojení podporuje spolupráci tříd, žáci navazují nová přátelství s žáky z ostatních tříd a hodně si

pomáhají. Žáci se zrakovým postižením dělají všechny pohybové aktivity kromě kotoulů, skoků a doskoků. Je to opět kvůli nitroočnímu tlaku, nesmí se zvyšovat. Škola nemá upravený ŠVP. Asi polovina žáků má individuální vzdělávací plán a snížené výstupy.

Vzhledem k tomu, že je tělocvična na této škole obrovská a dobře vybavená, tak mohou učitelé vymýšlet nejrůznější obměny opičích drah, mohou zkoušet nové aktivity, šplhy na laně i na tyči, cvičení na žebřinách a podobně. Nejčastěji používají pomůcky jako padák, tunel, kuličky, lano, žíněny či ozvučené míče. Na začátek hodiny využívají honičky s různými obměnami a na konec hodiny zařazují relaxační cvičení (např. s padákem). Žáci nejraději hrají hry s padákem a netradičními pomůckami. Nemají rádi rozcvičky a hry s míčem.

Hodina probíhá obdobně jako u ostatních škol. Začíná se nástupem, rozběháním a rozcvičkou. Zajímavostí je, že dodržují závěrečná relaxační (zklidňovací) cvičení. Časová dotace je 2 hodiny týdně. Paní učitelka nemá speciální hodnotící škály pro děti. Hodnotí se známkami, ne slovně.

Pokud má dítě problém s vykonáním některé aktivity, je alespoň pochváleno za snahu. Paní učitelka se snaží najít alternativu cviku popř. zkusit cvik znovu další hodinu. Na této škole působí hodně asistentů. V těchto 3 spojených třídách jsou celkově 3 asistenti. V každé třídě je jeden. Asistent dopomáhá postiženému dítěti při plnění pohybových aktivit. Pokud má žák kombinované postižení a je třeba dopomoc s oblékáním, i zde se asistent uplatní.

Na prvním stupni této ZŠ Olomouc není možnost žádného sportovního kroužku. Sportovní kroužek zaměřený na kolektivní hry mohou navštěvovat až žáci druhého stupně. Na prvním stupni mají žáci na tělesnou výchovu svého třídního učitele. Na druhém stupni učí tělesnou výchovu pouze jeden učitel. Žáci mají povinný kurz plavání. Možnost kurzu lyžování je pouze pro druhý stupeň. Škola se neorganizuje žádné dny bruslení a tím pádem nemají žáci možnost si bruslení na škole vyzkoušet.

7 Diskuze

V praktické části naší diplomové práce jsme se zaměřili na porovnání edukačních aktivit a možností u žáků v inkluzi a u žáků ve školách zřízených pro osoby se zrakovým postižením. Edukační aktivity byly porovnávány v rámci 13 následů na 3 různých školách a to v Brně, Olomouci a Dolních Studénkách. Mimo jiné jsme se také zaměřili na vybavení školních tělocvičen, pomůcek pro osoby se zrakovým postižením a na možnosti sportovních aktivit v rámci jednotlivých sportovních kroužků, které školy nabízejí.

Při plánování praktické části jsme si mysleli, že najdeme zejména velké rozdíly při porovnávání edukačních aktivit v hodině tělesné výchovy u žáků ve školách zřízených pro žáky se zrakovým postižením a u žáků v inkluzi. Musíme ale konstatovat, že velké rozdíly jsme nezaznamenali. Na všech 3 školách byly oblíbené podobné hry, pokud byla možnost, šplhalo se na tyčích, cvičilo se na ribstolech, dělaly se kotouly, skákalo se na bednu či přes kozu. A to všechno, do jisté míry, zvládali žáci s různými druhy postižení – nejen zrakovým postižení, ale také mentálním či tělesným. Jedním z menších rozdílů byl přístup k edukačním aktivitám jednotlivých učitelů. Pro některé paní učitelky jsou edukační aktivity podle vzdělávacích plánů důležité. Řídí se vzdělávacími plány a především cílem, kterého chtějí v hodině dosáhnout. Některým paní učitelkám stačí žáky v hodině zabavit a naučit je nové hry. Myslíme si, že vzdělávací plány jsou důležité a měly by se jimi paní učitelky na školách řídit. Nové hry mohou do jednotlivých hodin samozřejmě zařazovat, ale je nutné, aby si žáci vyzkoušeli základní cviky z oblasti tělesné výchovy. Je to také důležité z hlediska rozvoje jejich pohybové koordinace. Musíme ovšem podotknout, že veškeré edukační aktivity, které byly žákům na všech třech zmíněných školách nabízeny, byly zábavné a žáky bavily. Ani na jedné škole jsme nepozorovaly nechuť hru vyzkoušet. Samozřejmě byly hry více oblíbené jako např. rybičky, rybičky, rybáři jedou a hry méně oblíbené jako je u některých žáků např. vybíjená. Všichni žáci se ovšem účastnili všech her, pokud jim to zdravotní stav dovozoval.

Rozdíly můžeme spatřovat především ve struktuře hodin jednotlivých učitelů. V rámci 13 následů na školách jsme mohli vidět různé metody práce učitelů prvního stupně a paní asistentky u žáka v inkluzi, dále také postoje k dětem s různým druhem postižení, mnohostranné využití pomůcek či vybavení. Co hodina, to originál. Chtěli bychom zdůraznit, že téměř každá hodina byla velmi dobře metodicky i bezpečnostně zvládnuta. Až na pár výjimek proběhla kontrola úboru a byl sdělen cíl hodiny. Paní učitelky si dávaly pozor na to,

jakým způsobem žáky rozcvičují, které partie musí nejvíce protáhnout. Rozcvička byla provedena vždy od „hlavy až k patě“. Ne všechny hodiny měly správnou strukturu (úvodní část, průpravná část, hlavní část, závěrečná část). Paní učitelka ze ZŠ Brno, která má vystudovanou aplikovanou tělesnou výchovu, jako jediná při každé hodině dodržovala přesné rozčlenění hodiny, používala odborné názvy a dělala dětem názorné ukázky, jak dané cviky provádět. Dost podobně na tom byly paní učitelky v ZŠ Vejdovského. Občas jim některá z částí vypadla, ale bylo to kvůli časovému presu nebo nečekaným situacím (jako byla např. mokrá podlaha). V porovnání se ZŠ Dolní Studénky měli ZŠ Brno a ZŠ Olomouc opravdu hodiny velmi dobře rozčleněné a připravené. V ZŠ Dolní Studénky se nám hodina zdála velmi zábavná, ale dosti jednotvárná. Žáci si hodinu užili, ale paní učitelka nedodržovala základní rozčlenění hodiny a některé části úplně vypouštěla.

Z hlediska časového rozvržení hodiny na tom byly školy dost podobně. Čistý čas hodiny jim zabral cca 35 minut. Zbýlých 10 minut bylo na přesuny a převlékání. Domníváme se, že je tento čas dostačující. Nejkratší hodiny měla paní učitelka v ZŠ Brno, u které jsme mohli absolvovat dva první náslechy. Její hodina celkově hodina trvala cca 20 minut čistého času. Hodina byla méně strukturovaná, než jsme byly hodiny ostatních učitelek. Byl to spíše balíček navržených aktivit, které ale žáky velmi bavil. Po hodině jsme měli možnost se paní učitelky na danou hodinu a zvláště její strukturu zeptat. Zajímalo nás zejména, na čem staví hodiny tělesné výchovy a bylo nám sděleno, že pro paní učitelku není důležitá struktura hodiny, ale zabavení dětí a naučení nových her.

Velmi se nám líbilo, že na ZŠ Vejdovského se na hodinu tělesné výchovy spojují tři třídy. Je vidět, že mají paní učitelky velmi dobrý kolektiv a dokážou se spolu na strukturu hodiny domluvit. Domníváme se, že je to výborné, protože si žáci vyzkouší společenské hry ve větším počtu, jako na běžné ZŠ. To stejné bylo i na škole v Dolních Studénkách. Spojeny byly dvě třídy, což udělalo velký kolektiv, který měl možnost vyzkoušet si spoustu zajímavých her. V porovnání se ZŠ Brno nám toto spojení velmi chybělo. Tím, že se žáci v hodině TV různě střídali, protože odcházeli na logopedii či prostorovou orientaci, se stávalo, že v tělocvičně zůstali např. jen 3 žáci. Někteří žáci byli ten den také nemocní. Přišlo nám to jako velká škoda, protože žáci neměli možnost vyzkoušet si kolektivní hry. Myslíme si, že by bylo vhodné do budoucna o spojení tříd popřemýšlet.

7.1 Vyhodnocení pozorování a rozhovoru

Pohled učitelů na žáky se ZP

Většina učitelů bere žáky se zrakovým postižením stejně jako žáky intaktní. Není pro ně problémem přizpůsobit těmto žákům výuku tělesné výchovy (např. úpravou metodiky). Učitelé zajišťují dětem správnou zrakovou hygienu a dodržují lékařská doporučení pro daný předmět. Učitelé, kteří mají možnost učit žáky v inkluzi, jsou pro tuto práci nadšení, je to pro ně výzva a nová zkušenost. Tuto práci dělají s radostí a s dobrým pocitem, že mohou těmto dětem pomoci.

Nejvíce využívané pomůcky

Každá škola má jiné možnosti k zakoupení různých pomůcek pro osoby se zrakovým postižením. Proto spousta kreativních učitelů volí netradiční pomůcky, které zvládnou vyrobit sami doma. Z pomůcek, které se nejvíce využívají v hodině tělesné výchovy, bychom mohli zmínit: švihadla, gymnastické míče, ozvučené míče a sítě, lavičky, padák, tunel, kolíčky, lano, žíněnky, ozvučené míče, overbally a gymnastické míče.

Aktivity v hodině TV

Nejvíce oblíbenou aktivitou ve všech školách se stává hra s názvem Rybičky, rybičky, rybáři jedou. Žáky dále baví stolní tenis, showdown či goalball. Často v hodinách učitelé zapojují různé obměny opičí dráhy, šplhání na laně či na tyči, cvičení na žebřinách, hry s padákem. Učitelé také hodně zařazují hru vybíjená, přehazovaná či různé varianty honiček. Velmi oblíbené jsou relaxační cvičení na závěr vyučovací hodiny. Naopak mezi aktivity, které děti nebaví, bychom mohli zařadit běhy (zejména běh na 400 metrů a delší trasy) a samozřejmě rozcvičky.

Sportovní kroužky

V rámci jednotlivých škol můžeme naleznout různé sportovní kroužky. Vzhledem k našim vybraným školám jsme našli možnost navštěvování plaveckého kroužku, atletického kroužku, kroužku míčových her, goalballu, schowdownu, kolektivních her či sportovních her.

Počty žáků v hodině TV

Velice zajímavou kategorií je počet žáků v hodině tělesné výchovy. Liší se to koncepcí jednotlivých škol. Pokud se mezi sebou učitelé domluví a pan ředitel/ředitelka ke sloučení tříd na tělesnou výchovu schválí, může se sloučit hned několik tříd. Nejčastěji se jedná o sloučení dvou až tří tříd. Potom hovoříme cca o docházce 17 žáků na hodinu tělesné výchovy. Jsou ale i školy, kde se třídy na tělesnou výchovu nespojují. Učitelé mají tedy v hodině méně žáků, v našem případě 7.

Prostorová orientace

V některých školách bývá tělesná výchova nahrazena hodinami prostorové orientace. Žáci využívají specializovaného instruktora prostorové orientace, který s nimi prostorovou orientaci nacvičuje. Nacvičovat mohou např. chůzi od domu ke škole (pokud je to blízko), dále také orientaci po škole, okolo budovy školy či ve vesnici/měště.

Tělocvičny a jejich vybavení

Z hlediska porovnání tělocvičen se nám nejvíce zamlouvala tělocvična v ZŠ Olomouc. Ta má z těchto 3 škol největší tělocvičnu a také velmi skvělé vybavení, které učitelům usnadňuje práci s různými speciálními pomůckami. Paní učitelky jsou velmi kreativní a dokážou si pomůcky vyrobit také sami z různých netradičních materiálů a využít je ve výuce. Tělocvična je velmi prostorná a světlá, bez zbytečných překážek. Součástí je také nářadovna. To shledáváme jako velké plus, protože paní učitelka nemusí odcházet do jiné místnosti a má pořád děti „na očích“.

ZŠ Brno se může pyšnit dvěma tělocvičnami, které jsou ale velmi malé s nízkými stropy. Když hrají žáci nějakou hru s míčem, odráží se jim většinou balon o strop. Vybavení tělocvičen je dobré, jsou tam základní pomůcky pro osoby se zrakovým postižením jako např. ozvučené gymnastické míče, síť s rolničkami, ozvučení volejbalové míče apod. Nářadovna je též součástí obou tělocvičen, což shledáváme jako velké plus.

ZŠ Dolní Studénky mají také velmi malou tělocvičnu. Stropy jsou o něco vyšší, jak v ZŠ Brno, ale nemají základní vybavení jako je hrazda, tyče či lana. Přijde nám to jako velká škoda, protože si žáci nemohou vyzkoušet všechny aktivity, které by na prvním stupni měli

ovládat. Naopak se ale můžou pyšnit speciálními pomůckami jako např. pohybové vozítko pro osoby s tělesným a zrakovým postižením či balančním chodníčkem. Vzhledem k tomu, že ZŠ Dolní Studénky jsou běžnou základní školou, jsme byli velice překvapeni, kolik pomůcek pro osoby se zrakovým postižením mají. Jde vidět, že inkluzi jsou velmi nakloněni a snaží se pro žáky dělat maximum. Nárad'ovna je mimo tělocvičnu, což je trošku nevýhodou. Paní učitelky jsou ovšem velmi uvědomělé a vždy si potřebné pomůcky buď nachystají dopředu, aby nemuseli z tělocvičny odcházet, nebo poprosí paní asistentku.

Sportovní aktivity

Největší výběr sportovních aktivit má ZŠ Brno. ZŠ Brno pořádá sportovní aktivity v rámci jednoho dne v roce nazvaného Branný den. Je to den, kdy se do pohybových aktivit zapojuje celá škola a žáci si mohou vyzkoušet spoustu nových her a naučit se novým dovednostem. Další možností sportovních aktivit na škole jsou plavecký kroužek, atletický kroužek, míčové hry, goalball či showdown. Škola také pořádá různá sportovní soustředění, kterých se mohou účastnit i rodiče žáků se zrakovým či jiným druhem postižení. Je zde výhodou, že se mohou setkat rodiny, které mají dítě s podobným druhem postižení a mohou si sdělit svoje zkušenosti ve výchově a vzdělávání těchto dětí.

V ZŠ Dolní Studénky jsme se dozvěděli, že škola nabízí možnost kroužku míčových her, které vede sám pan ředitel. Také jednou ročně pořádá škola zimní soustředění do Červenohorského sedla, kterého se účastní i rodiče.

Žáci z prvního stupně ZŠ Vejdovského se podle našich informací nemohou účastnit žádného sportovního kroužku. Sportovní kroužky se provozují až na druhém stupni ZŠ. Domníváme se, že je to velká škoda při tam skvělém vybavení tělocvičny a krásném venkovním hřišti, které ZŠ Olomouc má.

Venkovní hřiště

Velkou výhodou všech 3 škol jsou venkovní hřiště. Všechny tři školy mohou provozovat sportovní aktivity na nově zrekonstruovaných venkovních hřištích, které využívají od jara do podzimu. Jsou to víceúčelová hřiště pro různé druhy sportu – skoky do písku, běhy, basketball, fotbal, volejbal či přehazovanou.

Sportovní kurzy

Všechny školy mají také povinný kurz plavání, kterého se musí žáci 3. ročníku účastnit. Každá z těchto škol tuto povinnost plní. Dojíždí s dětmi do nejbližšího plaveckého areálu, který se nachází ve stejném městě jako škola (ZŠ Brno, ZŠ Olomouc) nebo dojíždějí do nejbližšího města (ZŠ Dolní Studénky).

Práce asistentů

Jako poslední bychom chtěli zmínit asistenty u dětí. Při náslechu na ZŠ Olomouc a ZŠ Dolní Studénky jsme mohli vidět práci asistentů. Upřímně si nedokážeme představit, jak by bez nich hodina probíhala. Bylo to způsobeno nejspíše tím, že zde byli žáci s těžšími druhy postižení, kteří opravdu péči a pomoc asistentů potřebovali. V ZŠ Brno působí velmi málo asistentů, jak jsme zmiňovali již výše. V hodinách, které jsme navštívili, nebyl ani jeden. Přesto paní učitelky hodinu zvládly bez jakýchkoliv obtíží. V hodinách na ZŠ Brno byli žáci s lehčími druhy postižení.

8 Doporučení pro praxi

V rámci výzkumu diplomové práce jsme měli možnost porovnat práci učitelů v hodině tělesné výchovy na jednotlivých základních školách. Dále také vzájemnou spolupráci asistentek s učiteli, spolupráci mezi žáky a jejich oblíbenost hodin tělesné výchovy. V této kapitole se zaměříme na doporučení, která by mohla zefektivnit vyučovací hodiny tělesné výchovy.

Na základě zjištěných informací bychom jako první doporučili, aby docházelo ke spojování více tříd na hodiny tělesné výchovy. Zdá se nám to velice efektivní. Žáci mají možnost vyzkoušet si kolektivní hry, přispívá to socializaci, žáci poznají nové kamarády, učí se toleranci a spolupráci. Pokud to hra či povaha postižení potřebuje, je zároveň možné rozdělit žáky do menších skupin.

Dalším doporučením je opravdu využívat pomůcky pro osoby se zrakovým postižením. V některých školách pomůcky pro osoby se zrakovým postižením byly, ale ve výuce nebyly moc využívány. Domníváme se, že u některých zadaných aktivit by přišly tyto pomůcky jako vhodná volba.

Velmi důležitým doporučením se nám zdá dostatečná motivace žáků. Ve dvou školách ze tří nemají žáci rádi rozcvičky. Dle našeho názoru je to dáno nedostatečnou motivací a monotónní výukou. V dnešní době nalezneme spoustu vhodných doporučení na zábavné rozcvičky na internetu či přímo v publikacích tomuto tématu určených. Vhodným doplňkem by dle našeho názoru byla například hudba, která by při rozcvičce mohla hrát a dělala by tak vhodnou kulisu.

Doporučujeme také vyzkoušet nové hry např. s netradičními pomůckami, jako jsou například noviny, víčka od pet lahví, kuličky na prádlo, nafukovací balóny či kelímky od jogurtů. Tyto pomůcky jsou běžně dostupné, nejsou nákladné na pořízení a dá se s nimi vymyslet spousta zajímavých her.

Na školách se nám velmi líbily opičí dráhy, které bychom doporučovali zařazovat do výuky častěji. Nejen, že si žáci vyzkouší několik dovedností dohromady, ale také podpoří svoji pohybovou zdatnost či přispějí správné pohybové koordinaci. Opičí dráhy navíc dodávají hodině jistou dobrodružnost. Slouží také jako pestrý prostředek rozvoje obratnosti

a vytrvalosti. Nesmíme ovšem zapomínat na děti s těžším zrakovým postižením a dráhu jim musíme uzpůsobit.

Jako velké pozitivum shledáváme pomoc asistence u dětí se zrakovým postižením z řad jejich spolužáků. Rozvíjí to vzájemnou spolupráci, komunikaci, pomáhá to zjednodušovat vzdělávací proces žáka se zrakovým postižením a jeho socializaci. Doporučujeme vyzkoušet na všech školách.

Velmi důležitou věcí, která by dle nás neměla na žádné škole chybět je možnost sportovního kroužku. Zde bychom chtěli upozornit na dnešní dobu, která je přehlcená elektronikou. Žáci volí většinou pohodlnější využívání volného času jako je například hraní na počítači nebo na mobilním telefonu. Bylo by velmi příhodné, aby na škole byla nabídka nějakého sportovního kroužku. Doporučovali bychom alespoň jednu hodinu týdně.

Z celkových 13 náslechů se nám velmi líbilo 7 hodin, které bychom doporučili. Nejvíce se nám líbily hodiny v Brně od paní učitelky, která se specializuje přímo na tělesnou výchovu. Tyto hodiny bychom doporučili kvůli správnému uspořádání hodiny (úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část). Děti byly zvyklé na nástup, rozcvičky, na přípravu před daným úkolem a poté co úkol splnily, zhodnotily hodinu a odešly se převlékat.

V Olomouci se nám velmi líbilo využití netradičních pomůcek v hodinách a spojení více tříd dohromady. Líbila se nám také spolupráce učitelek a asistentek z jednotlivých tříd. V Dolních Studénkách se nám naopak líbila rozvíčka s motivační básničkou, spojení tříd a maximální využití daného prostoru malé tělocvičny.

Závěr

V závěru mojí diplomové práce bych chtěla ještě jednou poděkovat všem, díky kterým moje práce vznikla. Děkuji za jejich ochotu a čas, který mi věnovali. Díky patří také paní učitelkám, od nichž jsem načerpala inspirace do hodin tělesné výchovy, které snad již brzy v praxi využiji.

Teoretickou část mojí práce jsem rozdělila na tři kapitoly. V první kapitole jsem nejdříve vymezila osobu se zrakovým postižením, její klasifikaci, důsledky zrakového postižení a také vliv zrakového postižení na pohybové aktivity jedince. Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na tělesnou výchovu na prvním stupni základní školy u intaktní populace i u osob se zrakovým postižením. Charakterizovala jsem vyučovací jednotku dle různých autorů a zaměřila jsem se také na legislativní vymezení tohoto předmětu v rámci RVP ZV. Další část této kapitoly jsem věnovala didaktice vybraného učiva. V posledních podkapitolách jsem popsala prostorovou orientaci a samostatný pohyb, které jsou jednou z nejdůležitějších podmínek, pro dobrou socializaci osob se zrakovým postižením do společnosti a také jsem se zmínila o inkluzivním vzdělávání. Třetí a zároveň poslední kapitola teoretické části, byla věnována pohybovým aktivitám u osob se zrakovým postižením. Zaměřila jsem se na rozvoj pohybových aktivit a také na pomůcky, které jsou pro osoby se zrakovým postižením určené. Zvláštní podkapitolu jsem poté věnovala pomůckám využívaným v tělesné výchově, protože ty jsou pro moji práci stěžejní. Poslední část třetí kapitoly byla zaměřena na vybrané sportovní aktivity. Kapitoly byly vypracovány na základě odborné literatury. Využila jsem i několika zahraničních zdrojů.

V praktické části jsem si nejdříve stanovila cíl a výzkumné otázky. Popsala jsem, které metody budou u kvalitativního výzkumu využívány, a charakterizovala jsem výzkumný vzorek. V rámci výzkumu jsem absolvovala 13 náslechnů ve 3 různých školách. Čtenářům této práce by mělo být jasné, jak probíhá tělesná výchova u žáků se zrakovým postižením i u žáků v inkluzi. Zde je to ovšem velmi individuální. Já jsem při pozorování měla štěstí na výbornou paní asistentku, která se své práci věnovala na sto procent, a proto neměl žák, který byl v inkluzi žádné problémy v tělesné výchově.

Cílem mé diplomové práce bylo porovnat edukační aktivity a možnosti u žáka v inkluzi a u žáka ve škole zřízené pro osoby se zrakovým postižením. Tyto aktivity i možnosti byly porovnány v sekci Diskuse.

Tato diplomová práce ovšem nejde globalizovat, protože jsem do výzkumu nezahrnula všechny žáky se zrakovým postižením v inkluzi a také všechny školy zřízené pro žáky se zrakovým postižením. Určitě by do budoucna bylo vhodné, aby někdo toto téma více rozšířil a o danou problematiku se zajímal. Myslím si však, že některé edukační aktivity a možnosti by se mohly díky mým doporučením zefektivnit a zkvalitnit. Zároveň doufám, že jsem alespoň trochu nastínila problematiku osob se zrakovým postižením a možnosti sportovních aktivit a také doufám, že jsem vyvrátila některé dosud přetrvávající předsudky.

Seznam použitých zdrojů

ANDERLÍKOVÁ, L. (2014). *Cesta k inkluzi: úvahy z praxe a pro praxi*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-765-1

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY. Online [cit. 2020-2-21]. Dostupné na: <<https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>>

ASOCIACE RODIČŮ A PŘÁTEL ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH DĚTÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ. (1998). *Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí*. 1. vyd. Praha: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice

BASLEROVÁ, P. (2012). *Metodika práce se žákem se zrakovým postižením*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3307-3.

BENDOVIÁ, P., JEŘÁBKOVÁ, K., RŮŽIČKOVÁ, V. (2006). *Kompenzační pomůcky pro osoby se specifickými potřebami*. Olomouc: VÚP. ISBN 80-244-1436-8

BLÁHA, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakově postižení – problémy a možnosti*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita v Banské Bystrici. IBSN 978 – 80 – 557 – 0125 – 7.

BRITISH BLIND SPORT. Online [cit. 2020-03-14]. Dostupné na: <<https://britishblindsport.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/VIFriendlySport-1-1-1.pdf>>

CYKLISTIKA. Online [cit. 2020-3-20]. Dostupné na: <<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=cyklistika&page=pravidla>>

ČERMÁK, K., KRÁL T. (1997). *Úprava didaktiky školní atletiky pro zrakově postižené*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-384-9.

EMANOVSKÝ, P. (2013). *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Skripta. ISBN 978-80-244-3664-7.

FINKOVÁ, D, LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ. (2007). V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-244-1857-5.

FINKOVÁ, D. (2011). *Rozvoj hapticko-taktilního vnímání osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2742-3.

GAVORA, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HÁJKOVÁ V., STRNADOVÁ I. (2010). *Inkluzivní vzdělávání: teorie a praxe*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3070-7

INTERNATIONAL BLIND SPORTS FEDERATION. Online [cit. 2020-04-01]. Dostupné na: <<http://www.ibsasport.org/sports/showdown/>>

JANEČKA, Z. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024431079.

KÁBELE, F. (1988). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vyd. Praha: SPN. ISBN 14-601-88

KEBLOVÁ, A. (1995) *Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základní školy*. 1. vyd. Praha: SEPTIMA, 1995. ISBN 80-85801-62-0

KEBLOVÁ, A. (1999). *Sluchové vnímání*. 1. vyd. Praha: Septima. ISBN 80 7216-080-X

KEBLOVÁ, A. (2001). *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima. ISBN 80-7216-191-1

KOLEKTIV AUTORŮ. (1998). *Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí*. Praha: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR. ISBN 80-238-4943-3

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY. Online [cit. 2020-3-12]. Dostupné na: <<https://docplayer.cz/3584342-1-rozdeleni-kompenzacnich-pomucek-dle-ucelu-jejich-pouziti.html>>

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

LECHTA, V. (2016). ed. *Inkluzivní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1123-5.

LIBA, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.

LUDÍKOVÁ, L. (1988) *Tyflopedie*. Olomouc: vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

LUDÍKOVÁ, L., RENOTIÉROVÁ, M., (2006). *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. ISBN: 80244-1475-9.

LUDÍKOVÁ, L. (2007). *Manuál základních postupů jednání při kontaktu s osobami se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-16366

LUDÍKOVÁ L., STOKLASOVÁ V. (2006) *Tyflopédie pro výchovné pracovníky*. 1. vyd. Olomouc: UP. ISBN 80-244-1189-X

MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

MUŽÍK, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy: pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0338-3.

PIPEKOVÁ, J., et al. (2010). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido. 3. přeprac. vyd. ISBN 978 – 80 – 7315 – 198 – 0.

PONCHILLIA S. V., L. J. LIEBERMAN, P. E. PONCHILLIA. (2012). *Physical Education and Sports for People with Visual Impairments and Deafblindnes*. American Printing House for the Blind, ISBN: 9780891284543

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM. Online [cit. 2020-3-20]. Dostupné na: <<http://www.msmt.cz/file/43792/>>

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ. Online [cit. 2020-3-20]. Dostupné na: <https://apa.upol.cz/images/Janecka_Blaha_-_Motoric_kompetence.pdf>

RŮŽIČKOVÁ, V. Online [cit. 2020-2-20]. Dostupné na: <<https://uss.upol.cz/wp-content/uploads/2015/01/Prostorov%C3%A1-orientace-osob-se-zrakov%C3%BDm-posti%C5%BEen%C3%ADm-3.pdf>>

RŮŽIČKOVÁ, V. (2006). *Integrace zrakově postiženého žáka do základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1540-2

RŮŽIČKOVÁ, V. (2013). *Samostatný pohyb a prostorová orientace*. In kol. autorů, *Vzdělávací materiály pro účastníky programů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-86768-53-3

RŮŽIČKOVÁ, V. a K. KROUPOVÁ. (2017). *Pohled na samostatný pohyb a prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-5273-9.

RYCHTECKÝ, A. a L. FIALOVÁ. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.

SHOWDOWN. Online [cit. 2020-3-25]. Dostupné na: <<http://showdown.braillnet.cz/>>

SIGHT AND SOUNDS Online [cit. 2020-03-29]. Dostupné na: <<http://www.sightandsound.co.uk/blog/10-sports-for-the-blind-and-partially-sighted/>>

SLOWÍK, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978- 80-247-1733-3.

SONS: SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH ČR. Online [cit. 2020-2-25]. Dostupné na: <<http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>>

SPORTOVNÍ KLASIFIKACE. Online [cit. 2020-3-15]. Dostupné na: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR>

STEWART, I. a G. J. ZIMMERMAN. (1990). *Orientation and mobility services to students with visual impairments enrolled in Iowa public*. Re: View Online [cit. 2020-03-28]. ISSN 08991510. <<https://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=0b4c34be-bc55-43f5-91ef-679545ccd63c%40pdc-v-sessmgr04&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHVybCx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcylsaXZI#AN=9607211381&db=asn>>

STŘEDNÍ ŠKOLA, ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA PROF. V. VEJDOVSKÉHO OLOMOUC – HEJČÍN. Online [cit. 2019-12-20]. Dostupné na: <<http://www.szmsvejdovskeho.cz/soucasnost>>

STŘEDNÍ ŠKOLA, ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA PRO ZDRAVOTNĚ ZNEVÝHODNĚNÉ BRNO – KAMENOMLÝNSKÁ. Online [cit. 2019-12-20]. Dostupné na: <<http://www.zsmsdolnistudenky.cz/proc-nase-skola>>

ŠTRÉBLOVÁ, M. (2002). *Poznáváme svět se zrakovým postižením: úvod do tyflopédie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 8070444487.

ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

TRNKA, V. (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v ČR*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978 – 80 – 246 – 1958 – 3.

VALENTA, M. a P. SVOBODA. (2013). *Speciálněpedagogická diagnostika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3694-4.

VÁGNEROVÁ, M. (1995). *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 80-7184-053-X

VILÍMOVÁ, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. Vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

VLASÁKOVÁ, M. *Alternativní pojetí struktury vyučovacích hodin tělesné výchovy*. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: FTVS UK. číslo 60/1994.

WIENER, P. (1986). *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Avicenum. ISBN 08-055-86.

WIENER, P. (1998). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR

ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA DOLNÍ STUDÉNKY. Online [cit. 2019-12-15]. Dostupné na: <Dostupné z: https://www.kamenomlynska.cz/index.php?show=page&ID_front_pages=648&ID_front_menu=287&s=szs>

Anotace

Jméno a příjmení:	Eva Muzikářová
Katedra nebo ústav:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Bc. Veronika Růžičková, PhD.
Rok obhajoby:	2020

Název závěrečné práce:	Specifika výuky žáka se zrakovým postižením na prvním stupni v rámci předmětu tělesná výchova
Název závěrečné práce v angličtině:	The specifics of teaching pupils with visual impairment at primary school in the subject of physical education
Anotace závěrečné práce:	Obsahem diplomové práce jsou informace o osobě se zrakovým postižením v hodině tělesné výchovy a dále také možnosti využití a rozvoj pohybových aktivit v dnešní době. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části se kapitoly zabývají problematikou zrakového postižení, hodinou tělesné výchovy a rozvojem pohybových aktivit u těchto osob. Praktická část je zpracována kvalitativně, pomocí pozorování a rozhovorů. Cílem je porovnat edukační aktivity a možnosti u žáka v inkluzi a u žáka ve škole zřízené pro osoby se zrakovým postižením.
Klíčová slova:	osoba se zrakovým postižením, tělesná výchova, pohybové aktivity, prostorová orientace a samostatný pohyb
Anotace v angličtině	This thesis deals with pupils with visual impairment in Physical Education lessons and further it is focused on possibilities and development of physical activities nowadays. The thesis has two parts – theoretical and practical. Chapters in theoretical part concern problematics of pupils with visual impairment, Physical Education lessons and development of physical activities of these pupils. The practical part is processed qualitatively, based on observation and conversation. The main aim of the thesis is to compare educational activities and possibilities of pupils in inclusiv schools and of pupils in special schools for pupils with visual impairment.
Klíčová slova v angličtině	pupils of visual impairment, Physical Education, physical activity, spatial orientation and free exercise
Přílohy vázané k práci:	Žádné
Rozsah práce:	85 stran
Jazyk práce:	Český