

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA  
ŽÁKA 6. TŘÍDY ZÁKLADNÍ ŠKOLY  
Bakalářská práce

Autor: Marie Procházková, Aplikované pohybové aktivity

Olomouc 2016

### **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Marie Procházková
<b>Název bakalářské práce:</b>	Individuální vzdělávací plán předmětu tělesná výchova pro žáka 6 třídy základní školy
<b>Pracoviště:</b>	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
<b>Vedoucí:</b>	PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2016

### **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá přípravou individuálního vzdělávacího plánu do tělesné výchovy pro integrovaného žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Integrovaný žák je nevidomý chlapec, podle sportovní klasifikace řazen do kategorie B1, který bude ve školním roce 2016/2017 žákem šesté třídy běžné základní školy. Při přípravě plánu byly využity aktuální legislativní opatření i teoretické závěry různých autorů. Žák byl podroben antropomotorickým testům, motorickým testům a testům prostorové orientace za účelem nastavení přiměřených požadavků v individuálním vzdělávacím plánu a možnosti evaluace pokroku po roce. Výsledkem práce je měřitelný individuální vzdělávací plán s popisem jednotlivých požadavků a krátkým rozdělením činností do jednotlivých čtvrtletí školního roku.

**Klíčová slova:** integrace, individuální vzdělávací plán, tělesná výchova, zrakové postižení.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Marie Procházková

**Title of the thesis:** Individualized education program to the physical education classes for the 6th grade student of the elementary school

**Department:** Adapted Physical Activities Department

**Supervisor:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2016

## **Abstract**

This work deals with the preparation of the Individualized Education Program for an integrated student with special educational needs to the physical education classes. The integrated student is a blind boy classified to the B1 category according to the sport classification. He will be in the sixth grade of the elementary education in the school year 2016/2017. During the course of the program preparation, up-to-date legislative regulations as well as theoretical conclusions of various authors were used. The student was subjected to the anthropomotoric, motoric and spatial orientation tests to set adequate requirements in the Individualized Education Program and to enable evaluation of his progress after one year. The suggested Individualized Education Program possess measurable aims with the description of the individual requirements and division of the planned activities to the year's quarters.

**Keywords:** integration, individualized education systém, physical education, visual disability

I agree the thesis paper to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Zbyňka Janečky, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2016

Ráda bych poděkovala PaedDr. Zbyňku Janečkovi, Ph.D. za cenné rady a vstřícnost při konzultacích této bakalářské práce.

## OBSAH

ÚVOD .....	7
PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
1. Zraková vada.....	8
1.1 Zrakové ústrojí.....	8
1.1 Klasifikace zrakových postižení .....	9
2 Integrace a inkluze .....	12
2.1 Integrace.....	12
2.1 Inkluze.....	13
3. Tělesná výchova.....	14
3.1 Integrace žáka do tělesné výchovy .....	14
3.2 Tělesná výchova osob s vadami zraku.....	15
4. Podpůrná opatření .....	17
4.1 Osoby při vzdělávání osob se specifickými potřebami .....	17
5. Kompenzační pomůcky.....	21
5.1 Pomůcky pro tělesnou výchovu .....	21
5.2 Bílá hůl.....	21
5.2.3 Vlastnosti bílé hole .....	23
6 Prostorová orientace .....	25
7 Pomocné prvky při prostorové orientaci a pohybových aktivitách .....	25
7.1 Sluchové vnímání .....	25
7.2 Hmatové vnímání.....	26
7.3 Vnímání čichu a chuti .....	26
CÍLE.....	27
METODIKA .....	28
VÝSLEDKY .....	31
8 Diagnostikování schopností.....	31
8.1 Antropometrické testy.....	31
8.2 Motorické testy .....	31
8.3 Testy prostorové orientace.....	34
9 Diagnostické testování při na konci 5 třídy .....	35
10 Návrh individuálního vzdělávacího plánu do tělesné výchovy pro 6. třídu .....	37
10.1 Plánovaný průběh hodin tělesné výchovy .....	37
10.2 Atletika.....	38

10.3	Gymnastika .....	39
10.4	Upolové sporty.....	40
10.5	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:.....	40
10.6	Sportovní hry .....	41
10.7	Bruslení.....	42
10.8	Turistika a pobyt v přírodě.....	42
10.9	Plán zařazení aktivit během školního roku .....	42
	DISKUZE .....	44
	ZÁVĚR .....	46
	SOUHRN.....	47
	SUMMARY.....	48
	REFERENČNÍ SEZNAM .....	49
	PŘÍLOHY .....	54

## ÚVOD

Začlenění každého žáka do tělesné výchovy je více než pouhé nabídnutí dvou hodin pohybové aktivity týdně. Tělesná výchova může být prostředkem pro kompenzaci sedavého chování ve školních lavicích, ale i příležitost k sebepoznání a vlastnímu rozvoji. Jde o prostor, ve kterém je utvářen třídní kolektiv a prohlubují se přátelské vztahy mezi spolužáky. Tato bakalářská práce se zaměřuje na začlenění nevidomého žáka do tělesné výchovy tak, aby i on mohl poznat všechny části školní docházky.

Nejprve se bakalářská práce věnuje obecným kapitolám, které se zabývají zrakovou vadou a vymezením pojmu integrace a inkluze. Dále práce pojednává o tělesné výchově, kterou postupně specifikuje na tělesnou výchovu s integrovaným nevidomým žákem. Následně popisuje možnosti pohybu a potřebné kompenzační pomůcky, jež budou využity při začlenění nevidomého žáka do výuky. Praktická část navazuje na získané teoretické poznatky a na jejich základě navrhuje plán individuálního vzdělávání. Žákem, pro kterého byl plán sestaven je nevidomý chlapec, podle sportovní klasifikace zařazen do kategorie B1, který bude ve školním roce 2016/2017 žákem šesté třídy běžné základní školy.

Hlavním motivem pro sepsání této práce byla snaha předat poznaná pozitiva tělesné výchovy a zároveň si prakticky vyzkoušet poznatky nabyté tříletým studiem oboru aplikované pohybové aktivity. Byla bych ráda, kdyby práce pomohla integrovanému chlapci i jeho spolužákům na cestě zábavného učení, kterou jsem já mohla projít díky kvalitní výuce tělesné výchovy na základní škole.



## **PŘEHLED POZNATKŮ**

### **1. Zraková vada**

Pod pojmem „vada zraku“ rozumí Defektologický slovník Sováka a kol. v širším smyslu jakékoli poruchy vidění. V užším pohledu je zde započítávána vada lomivosti paprsku při dopadu světla do oka, tedy refrakční vady (Sovák & et al, 2000). Ludvíková a Stoklasová uvádějí vymezení zrakové vady z tyflopédického hlediska takto: zrakově postižený člověk je ten, komu i po korekci činí vada problémy v normálním životě (Ješina & Kudláček, 2012; Ludvíková & Stoklasová, 2006). Jesenský definuje zrakovou vadu jako „ztrátu nebo poškození anatomické stavby zrakového analyzátoru a poruchu v jeho funkci“ (Jesenský, 1988, p. 21).

Tato kapitola se věnuje nejprve stručnému popisu zrakového ústrojí. Následně jsou představeny tři možné klasifikace zrakových postižení. Jedná se o klasifikaci podle Světové zdravotnické organizace, dále o klasifikaci sportovní a dělení do čtyř klasifikačních kategorií podle Valenty a kol.

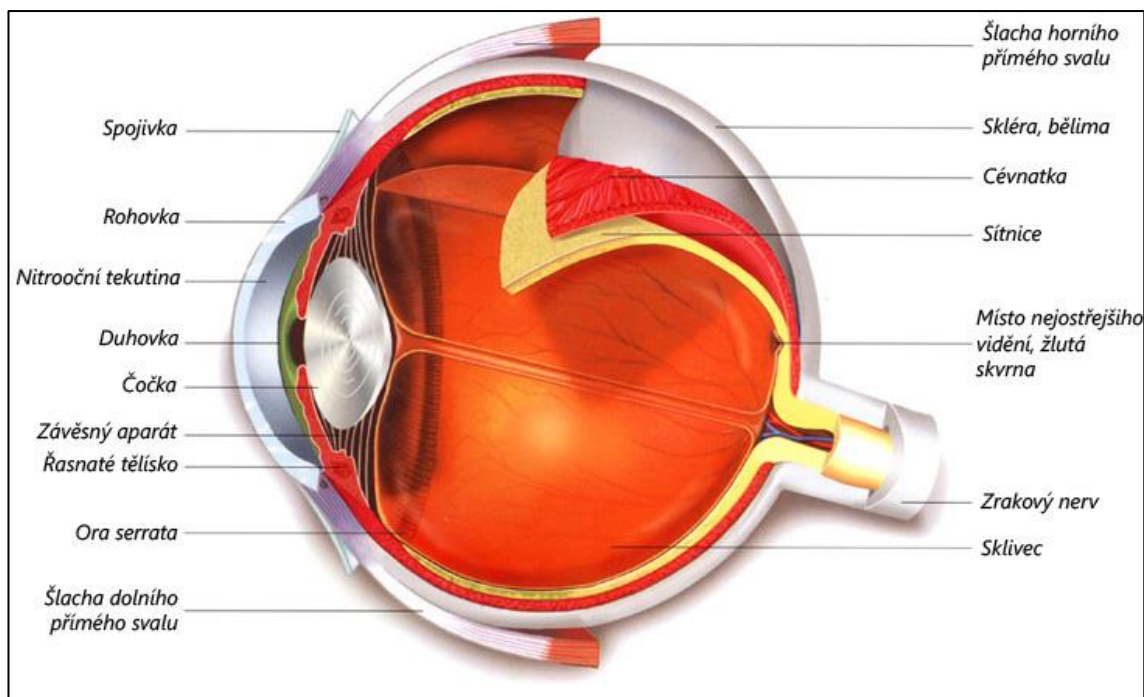
#### **1.1 Zrakové ústrojí**

Přidalová a Riegerová (2009) považují zrak za nejdůležitější lidský smysl, který poskytuje až 80% informací získaných z okolního světa. Zrakový analyzátor můžeme rozdělit na dvě části: oční kouli a přídatné orgány oka.

Oční koule je uložena na tukovém pouzdře, které umožňuje jednoduchou práci okohybných svalů. Oční koule se skládá ze tří vrstev. První vrstva, vazivová, obsahuje bělimu a rohovku. Bělímou je pevný obal chránící oko, na zadní straně z ní vystupuje zrakový nerv, který odvádí získané informace do mozku. Vepředu je na bělimu přiložena spojivka. Rohovka je průhledný úsek vazivové vrstvy na vnější straně oční koule (Přidalová & Riegerová, 2009; Šafaříková, 2012).

Dále je v oční kouli vrstva druhá, střední neboli cévnatá, která je složena z cévnatky, řasnatého tělíska a duhovky. Cévnatka v přední části přechází v řasnaté těleso, při správné kooperaci těchto svalů je umožněno zaostření do dálky. Další funkcí řasnatého tělesa je akomodace čočky při vidění blízkých předmětů. Zornice je obklopena duhovkou, která se rozevívá či uzavírá podle množství dopadajícího světla a potřeby zaostřování.

Třetí vrstva je vnitřní nervová, již tvoří sítnice a čočka. Sítnice obsahuje tyčinky a čípky. Ty jsou citlivé na dopadající světlo a vyvolávají nervové vzruchy dále přenášené do mozku (Přidalová & Riegerová, 2009).



Obrázek 1. Anatomie oka (Šafaříková, 2012)

Mezi přídavné oční orgány řadíme víčka, která z vnější strany pokrývají řasy, a dále okoohybné svaly umožňující pohyb očních koulí, spojivku, slzné ústrojí (Přidalová & Riegerová, 2009).

### 1.1. Klasifikace zrakových postižení

V publikace Přehled speciální pedagogiky a školská integrace rozděluje poruchy do čtyř základních kategorií: osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění (Valenta et al., 2014).

Světová zdravotnická organizace uvádí také neboci oka a očních adnex, označenou v 10 revizi mezinárodní klasifikace vad písmenem H. Do kategorie H jsou řazeny nemoci očního víčka, slzného ústrojí, spojivky, skléry, rohovky, duhovky, řasnatého tělíska, čočky, cévnatky, dále glaukom, nemoci sklivce, očního bulbu, zrakového nervu, zrakových drah, vady očních svalů, binokulárních pohybu, akomodace, refrakce poruchy vidění slepota a jiné nemoci oka (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2014).

Poškození zraku včetně slepoty spadají do kategorie H54. Každá vada má dále přidělené číslo a přesné zařazení:

*„H54.0 Slepota binokulární. Zraková vada kategorie 5*

*H54.1 Těžká zraková vada, binokulární. Zraková vada kategorie 2*

*H54.2 Středně těžká zraková vada, binokulární. Zraková vada kategorie 1*

H54.3 Mírná nebo žádná zraková vada, binokulární. Zraková vada kategorie 0

H54.4 Slepota monokulární. Zraková vada kategorií 3,4,5 u jednoho oka a kategorie 0,1,2 nebo 9 u druhého oka

H54.5 Těžká zraková vada monokulární. Zraková vada kategorie 2 u jednoho oka a kategorie 0,1,2 nebo 9 u druhého oka

H54.6 Mírná zraková vada monokulární. Zraková vada kategorie 1 u jednoho oka a kategorie 0 nebo 9 u druhého oka

H54.9 Neurčená ztráta zraku (binokulární). Zraková vada kategorie 9“ (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2014).

Výše uvedený popis rozdělení zrakových vad doplňuje obrázek 2., který strukturuje vady do tabulky a doplňuje je o odpovídající rozdíl zrakové ostrosti podle optotypu.

Obrázek 2. kategorie zrakových vad (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2014)

Kategorie zrakové vady	Uváděný rozdíl zrakové ostrosti	
	horší než	stejně nebo lepší než
Mírná nebo žádná zraková vada 0		6/18 3/10 (0.3) 20/70
Středně těžká zraková vada 1	6/18 3/10 (0.3) 20/70	6/60 1/10 (0.01) 20/200
Těžká zraková vada 2	6/60 1/10 (0.01) 20/200	3/60 1/20 (0.05) 20/400
Slepota 3	3/60 1/20 (0.05) 20/400	1/60* 1/50 (0.02) 5/300 (20/1200)
Slepota 4	1/60* 1/50 (0.02) 5/300 (20/1200)	Vnímání světla
Slepota 5	Žádné vnímání světla	
9	Nezjištěna nebo nespecifikována	

\* Nebo počítání prstů na vzdálenost 1 metru

Sportovní klasifikace zrakově hendikepovaných osob se dělí do tří podkategorií, jež definují rozdělení sportovců pro soutěže. Měření pro sportovní klasifikaci se uskutečňuje na lepším oku při ideální korekci.

Kategorie B1, LogMAR<sup>1</sup> je zde nižší než 2.60. Pro sportovce kategorie B1 je typická neschopnost rozeznat tvar ruky v žádné vzdálenosti. Světlocit může, ale nemusí být zachován.

Zrakově postižený sportovec kategorie B2 je schopen rozeznat tvar ruky až do zrakové vzdálenosti 2/60. Zorné pole je menší než 10 stupňů. LogMAR je od 1.50 do 2.60.

Třída B3 je diagnostikována od ostrosti 2/60 po zrakovou ostrost 6/60, zorné pole je větší než 10 stupňů ale menší než 40 stupňů (ČSZPS, 2016).

---

<sup>1</sup> LogMAR označuje logaritmus minimálního úhlu rozlišení podle optotypové tabule typu ETDRS (Heissigerová & Diblík, 2015)

## 2. Integrace a inkluze

V následující kapitole budou představeny dva základní pojmy začleňování žáků do výuky. Pojem integrace poukazuje na začlenění jednotlivce do skupiny intaktních spolužáků, zatím co pojem inkluze se zabývá pohledem na všechny žáky kolektivu tak, aby vyhověla všem specifickým potřebám (Valenta et al., 2014).

Protože se práce zaměřuje na integraci nevidomého žáka do tělesné výchovy, je zde tomuto pojmu věnována větší pozornost. V textu se dále vyskytuje termín speciální vzdělávací potřeby. Tím se rozumí, že žák potřebuje k naplnění svých možností podpůrná opatření, o kterých pojednáváme v samostatné kapitole (“Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,” 2016).

### 2.1 Integrace

Pojem integrace pochází z latinského „integrare“ což znamená scelovat (Hanáková et al., 2012). Integrace je proces začlenění osob se speciálními potřebami mezi intaktní populaci. Při procesu zdůrazňujeme vzájemné respektování a obohacování se mezi minoritní skupinou a intaktní populací. Hanáková (2012) uvádí možnost rozlišovat podle kontextu rozlišit integraci rodinnou, integraci pracovní, integraci sociální, integraci edukační (zahrnujeme školní i mimoškolní edukaci) a jiné druhy integrace (Hanáková et al., 2012; Ješina & Kudláček, 2012).

Hovoříme-li o integraci edukační, jde v podstatě o duální systém výuky, při kterém fungují integrační a segregovaná výuka vedle sebe. V případě neúspěchu má žák možnost vrátit se do speciálního zařízení (Fischer, Škoda, Svoboda, & Zilcher, 2014).

Nespornou výhodou integrace je lepší dostupnost školy. Odpadá tedy nutnost pobytu na internátu či dojíždění do specializované školy. Integrovaní žáci procházejí stejnými výukovými plány jako ostatní žáci. Přítomnost zdravých spolužáků může být motivací, vzorovým příkladem i příležitostí pro poznání odlišností jednotlivců. Cílem je, aby integrovaný žák i ve volném čase vyhledával přítomnost vrstevníků a neuzavíral se tak do separované skupiny osob se stejným postižením. Výhodou je také přirozené poznávání okolního světa a poznávání reakcí intaktní populace (Jeřábková & et al, 2013).

Negativy a případně i riziky mohou být následující faktory: nedostatečná připravenost učitele na integraci a nezáměr o další vzdělávání pedagogů. Nedostatečné zapojení žáka do výuky. Nadměrná komunikace s asistentem pedagoga, která probíhá i během přestávek a momentů, kdy by měl žák se speciálními vzdělávacími podmínkami komunikovat s učitelem a spolužáky. Vyskytnout se může také rizikové chování

například šikana, v neposlední řadě to mohou být také komplikované přípravy prostředí, které by byly velkou finanční zátěží pro školu. Další negativa i pozitiva se vyskytují u konkrétních případů integrace (Jeřábková & et al, 2013)

## **2.1 Inkluze**

Inkluze je proces začleňování heterogenních žáků do třídy, který se snaží o reakci na různorodé potřeby všech žáků. Inkluze zahrnuje změny v obsahu a strategii výuky, přístupech k jednotlivci (Hanáková et al., 2012; Ješina & Kudláček, 2012; Lechta, 2010). Ješina a Kudláček (2012) poukazují na čtyři základní principy zapojení žáků do výuky. Jedná se o vytvoření bezpečného prostředí pro všechny za podpory školy a třídy. Odlišnost zde není chápána jako překážka ale příležitost či dokonce výzva. Škola volí vhodné formy výuky, aktivně spolupracuje s rodiči a rozvíjí lidské zdroje v rámci školy, také trvale kultivuje postoje žáků i učitelů.

Strategický dokument Akční plán inkluzivního zdělávání na období 2016-2018 si klade za cíl nastavení pozitivních podmínek pro edukaci žáků především pomocí zabezpečení podpůrných opatření. S jejich využitím bude umožněno vzdělávání každého žáka v hlavním vzdělávacím proudu (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2015). Podpůrnými opatřeními se zabývá například vyhláška 27/2016 v jejíž první příloze jsou vyjmenovány jednotlivé možnosti podpory (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2016).

### 3. Tělesná výchova

Obor tělesná výchova spadá podle rámcového vzdělávacího plánu do vzdělávací oblasti výchova ke zdraví. Mezi cíle oboru tělesná výchova řadíme poznávání a rozvíjení vlastních pohybových dovedností a zájmů, součástí výuky tělesné výchovy je také získávání pohybové gramotnosti, která by se měla v průběhu studia harmonicky rozšiřovat a zdokonalovat (Kopecký, 2014). Roční časová dotace nemůže být nižší než 2 hodiny týdně ze zdravotních i hygienických důvodů (“Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,” 2016).

*„Součástí vzdělávacího obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova je tematický okruh Zdravotní tělesná výchova, jehož prvky jsou preventivně využívány v hodinách Tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení; školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu vycházejícího z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova“* (“Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,” 2016, p. 146).

#### 3.1 Integrace žáka do tělesné výchovy

Začlenění žáka do výuky tělesné výchovy vyžaduje důkladnější přípravu na výuku, rozšíření vyučovacích plánů i upravení použitých metod při výuce. Takovéto úpravy výuky kladou vysoké nároky na učitele tělesné výchovy (Kinclová & Kudláček, 2012).

Připravenost pedagoga ale není jedinou podmínkou úspěšné integrace. Další neméně důležitým aspektem úspěšné integrace žáka do školní výuky je komunikace s rodiči, vytváření individuálního studijního plánu i rozhodnutí o pomocném učiteli či osobním asistentovi nápomocném při výuce. Materiální příprava školy dle Vítkové (2004) musí splňovat bezbariérovost (nájezdové rampy ...), technické vybavení školy (výtahy, madla...), didaktické pomůcky (modely...) a kompenzační pomůcky (vozík, lehátko, postel...). Kudláček doplňuje Vítkovou o organizační limity omezující integraci jako je přesun žáků do tělesné výchovy mimo areál školy aj. (Vítková & et al, 2004).

Psycholožka Štěrbová (2011) v článku Přístup k odstraňování bariér: integrace/inkluze nejen v aplikovaných pohybových aktivitách pojednává také o bariérách psychických. Uvádí, že tento typ bariér, může být mnohem hůře překonatelný, než bariéry fyzických. Štěrbová poukazuje na emoční stránku vyučujícího, který prožívané emoce odráží ve svém chování. Překážkou pro integraci je také stereotypní

chování učitelů. Zmíněný způsob stereotypního chování nepředpokládá, že by do výuky byl úspěšně integrován žák s postižením. Pedagogové neprojevují zájem o vyučování dětí s postižením a mají problém s motivací (Bartoňová & Ješina, 2011; Štěrbová, 2011).

### **3.2 Tělesná výchova osob s vadami zraku**

Participace zrakově postiženého žáka v tělesné výchově má obvykle důsledek rehabilitační i léčebný. Omezení jsou v tomto předmětu školního kurikula největší. Pedagog by si měl být vědom zdravotního, fyzického i psychického stavu žáka a v přípravách neopomenout žákovy schopnosti, vlastnosti i možné kontraindikace při aktivitách (Kábele, 1976; Lechta, 2010). Při zadávání pohybových úkonů je nutné dostatečně popisovat a komentovat okolní dění i požadovaný úkon a poskytnout prostor pro žákovy dotazy. Každý úkol, pokud je to možné, doplní učitel možností ověření hmatem před zahájením činnosti, aby si žák ověřil bezpečnost, seznámil se s vlastnostmi předmětu či podrobně nastudoval pohyb.

U žáků s poškozeným zrakem je časté nesprávné držení těla. I proto Lechta (2010) doporučuje zařazení zdravotní tělesné výchovy. Nápomocné je vymezení časové dotace pro důsledné opakování cviků napomáhajících zlepšení základního postavení i správnému provedení činností jako je chůze nebo běh.

Mezi doporučené pohybové aktivity patří především plavání, při kterém jsou vyloučeny všechny kontraindikace, a zároveň se žák učí i správnému držení těla a zapojuje velké množství svalových skupin. Dále je vhodné zařazování atletiky především běhů různých délek. Problém není ani zařazení hodů kriketovým míčkem a vrh koulí (Lechta, 2010).

Bláha (2010) předkládá výčet faktorů, které je nutno zohlednit při plánování pohybových programů pro osoby se zrakovým postižením. Jmenujme například, že pohybové hry mají obvykle dynamický průběh a velmi proměnlivé podmínky, na které je nutno reagovat v krátkém časovém intervalu. Takto krátký interval je těžké zaznamenat bez vizuální kontroly.

Limity nalezneme i u přesunu hráčů po hřišti, diagnostikování herních signálů, opomenout nesmíme ani sníženou schopnost orientace na hrací ploše a kontroly pohybu těla, obtížnější je i manipulace s herním předmětem. Intaktní hráči při herních situacích často využívají transfer herních situací z různých sportů a činností. Pro jinak zrakově disponovaného hráče je takovýto transfer mnohem obtížnější.



Při každé herních situacích musíme dbát na bezpečí všech hráčů účastnících se výuky. Především při kontaktních a týmových hrách je třeba předem důkladně promýšlet herní pravidla a způsoby podpory žáka se specifickými potřebami (Bláha, 2010; Jeřábková & et al, 2013).

Pohybová aktivita byla zařazena správně, jestliže zrakově hendikepovaný účastník má kladný prožitek z aktivity, vnímán svůj podíl na výsledku, pocítuje potřebu osvojení si herních dovedností, pocítuje, že výsledek u kolektivních her je důsledkem spolupráce se spolužáky, naučí se respektovat pravidla hry, dodržuje je a rozumí, proč jsou pro průběh důležitá (Bláha, 2010). Stejně tak je důležitý pozitivní prožitek z činnosti u ostatních účastníků aktivity a naplnění jejich předpokladů pro tělesnou výchovu.

#### **4. Podpůrná opatření**

Úspěšná výuka tělesné výchovy na běžné škole může být podpořena různými způsoby. Jedná se například o osobního asistenta, asistenta pedagoga, kompenzační pomůcky a jiné (Kinclová & Kudláček, 2012).

Žáci ze třídy s integrovaným jedincem mají podle výzkumu Kinclové a Kudláčka (2012) pozitivnější pohled na začlenění žáků do výuky než jejich spolužáci bez zkušeností s integrovaným žákem (Kinclová & Kudláček, 2012).

Proces zlepšení integrace v tělesné výchově je dlouhodobým problémem souvisejícím s připraveností učitelů a nedůvěrou od všech zúčastněných. Pozitivní změnu by mohlo vyvolat vytvoření příznivější pracovní atmosféry a podmínek k uskutečnění výuky. Legislativní a finanční podpora ze strany státu by zjednodušila práci škole a školy by mohly získávat rychleji potřebné kompenzační pomůcky (Bláha, Janečka, & Herink, 2010).

Úspěch integrace je vhodné podpořit vhodným individuálně vzdělávacím plánem založením na diagnostice dítěte a reálných cílech, jež je schopno naplnit. Vstupní diagnostika je pro tvorbu individuálního studijního plánu klíčová (Bartoňová & Ješina, 2011).

##### **4.1 Osoby při vzdělávání osob se specifickými potřebami**

V otázce ořipravenosti pedagoga na integraci žáka se Kudláček, Ješina (2008) i Vítková (2004) shodují. Aby výuka žáka proběhla bezproblémově, je důležité zajistit dostatečné vzdělání vyučujícího i ostatních pedagogů. Základní podmínkou je však předem kladný postoj k integraci (Kudláček & Ješina, 2013).

Učitel by měl při integraci do tělesné výchovy naplnit tyto požadavky: Za prvé připravovat adekvátní aktivity, které mohou vykonávat všichni žáci navštěvující výuku. Za druhé učit žáky se speciálními vzdělávacími podmínkami dohromady s intaktními spolužáky. Za třetí hodnotit pokrok žáků, efektivnost své výuky a provádět sebereflexi. Za čtvrté spolupracovat s odborníky z oblasti speciální pedagogiky i aplikované tělesné výchovy, a tak zlepšovat výuku (Ješina, 2011).

Ješina (2011) upozorňuje, že pro zlepšení současné situace integrování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy, jejíž kvalita není příliš vysoká, je nutno doškolení pedagogů pracujících na běžných školách i pedagogů „speciálních“ škol. Doškolení by měli být také asistenti učitele, osobní asistenti, další personál školy či peer tutoři.

Dále se budeme věnovat vymezení rozdílu mezi profesí asistenta pedagoga a osobního asistenta. V této kapitole jsou uvedeny informace o peer tutorech obyčejné součástí úspěšné integrace do tělesné výchovy.

#### **4.1.1 Asistent pedagoga**

Funkci asistenta pedagoga zřizuje ředitel školy se souhlasem krajského úřadu, který zároveň poskytuje finanční prostředky pro jeho plat. Mezi hlavní činnosti asistenta pedagoga patří podpora činnosti pedagogických pracovníků při výchově a vzdělávání, pomoc žákům při přizpůsobení se prostředí a spolupráce se zákonnými zástupci žáků (Jeřábková & et al, 2013).

Kvalifikovaný asistent pedagoga může poskytnout nenahraditelnou pomoc při výuce tělesné výchovy s integrovaným žákem. Asistent pedagoga je podle zákona číslo 563/2004 Sb. pedagogickým pracovníkem s posláním podpory výuky integrovaného žáka (Ješina & Kudláček, 2012). Výhodou pro integraci žáka do tělesné výchovy je zájem asistenta pedagoga o sport a zdravý životní styl. Čím více zná asistent kompenzační pomůcky, upravené hry, zabývá se sportem, tím větší je pravděpodobnost spokojenosti všech zúčastněných - integrovaného žáka, spolužáků i pedagoga (Ješina & Kudláček, 2012; Ješina, 2011).

#### **4.1.2 Osobní asistent**

Osobní asistent může se souhlasem ředitele působit při výuce žáka ve třídách, studijních skupinách, na konzervatoři a podobně. Osobní asistent není zaměstnancem školy a k jeho činnosti není nutné vyjádření poradenského zařízení. Nejčastější úkony, které osobní asistent provádí, jsou asistence při zvládnutí sebeobsluhy, pomoc při uplatňování práv, zajištění stravy a jiné (Jeřábková & et al, 2013).

#### **4.1.3 Peer tutoring**

Peer tutoring je způsob vyučování, který je založen na vzájemné podpoře mezi vrstevníky. Takzvaní tutoři během výuky přebírají, podle instrukcí roli učitele a pomáhají tak jiným žákům. Výhodou takovéto výuky jsou socializační a formativní činitele působící na oba zúčastněné. Kontakt s vrstevníky vede k sebereflexi, ovlivňuje způsob myšlení, jednání, vystupování a odbourává vzájemné bariéry (Kinclová & Kudláček, 2012; Rybová & Ješina, 2010).

Metoda může být využívána v případě, že škola nedisponuje dostatečným počtem asistentů pedagoga nebo je žádoucí podpora sociálních vztahů ve třídě. Pozitivem doprovázející metodu peer tutoring je rozvoj charakteru zúčastněných, u osob se speciálními vzdělávacími podmínkami dochází k zvyšování sebevědomí. Tutoři získávají zkušenosti s výukou, poznávají nad rámec výuky jednotlivá postižení a přebírají odpovědnost za průběh výuky. U obou zúčastněných stran dochází k rozvoji empatie, tolerance, spolupráce (Rybová & Ješina, 2010; Štěrbová, 2011).

Zapojení tutora do výuky by mělo být založeno na dobrovolnosti. V některých případech může být tutor motivován ze strany pedagoga, ale tato vnější motivace by neměla nahradit svobodnou vůli a zájem tutora (Rybová & Ješina, 2010; Rybová, 2012).

Rybová a Ješina se zabývají také vzděláváním peer tutorů. Délka vzdělávání se odvíjí od věku tutora, zkušeností s postižením, druhu postižení žáka a dalších faktorech. Pravděpodobně nejdůležitější pro tutora je znalost způsobů správné komunikace integrovaného žáka. Jejich plné porozumění v běžných situacích, jako například návštěva toalety, urychluje práci a umožňuje kvalitnější realizaci výuky. Tutor by měl během vzdělávání pochopit základní pedagogické zásady jako jsou důslednost správného provedení, názornost výuky, uvědomění si činnosti a další (Rybová & Ješina, 2010).

### **Typy peer tutoring**

V praxi využíváme několik typů peer tutoring. Prvním způsobem je peer tutoring vrstevníků. V tomto případě žák i tutor navštěvují paralelní třídu. Nejčastější je tento model využíván u žáků na druhém stupni, postižený jedinec má většinou lehké tělesné postižení (Rybová & Ješina, 2010; Rybová, 2012).

Dalším je peer tutoring dvojic. Třída se při využití peer tutoring dvojic dělí na dvojice, role tutora a žáka se střídají. Stejně jako u prvního modelu je model aplikovatelný na druhém stupni základního vzdělávání a výše pro žáka s lehčím tělesným postižením (Rybová & Ješina, 2010; Rybová, 2012).

Třetí typ využívá coby tutora staršího žáka. Tutor navštěvuje vyšší ročník a výuku realizuje v rámci svého předmětu. Model můžeme uplatnit pro výuku žáka se středně těžkou formou zdravotního postižení všech stupňů škol (Rybová & Ješina, 2010; Rybová, 2012).

Takzvaný peer tutoring jednostranný se využívá u žáků s těžkou formou zdravotního postižení všech stupňů škol. Výuka probíhá pod jednostranným vedením tutora po celou dobu.

Posledním typem spolupráce vrstevníků je střídání rolí. Žák a tutor si vzájemně střídají role. Poslední model napomáhá lepší empatii, jelikož si student sám zažil roli pedagoga. Využití je pro žáky s lehkou až středně těžkou formou zdravotního postižení navštěvující minimálně druhý stupeň základní školy (Rybová & Ješina, 2010; Rybová, 2012).

#### **4.1.4 Individuální vzdělávací plán**

Je dokument vydávaný ředitelem školy na základě žádosti zákonného zástupce nezletilého žáka nebo žádosti dospělého studenta. Individuální vzdělávací plán obsahuje popis podpůrných opatření pro žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Dále může být individuální vzdělávací plán stanoven pro žáka nadaného, žáka jiné národnosti a v jiných případech (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2004, 2016; “Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,” 2016).

Na přípravě individuálního vzdělávacího plánu pro žáka se speciálními vzdělávacími potřebami se podílí speciálně pedagogické centrum, ředitel školy, učitel daného předmětu i rodič vzdělávaného (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2016).

V plánu jsou uváděny informace o úpravách v obsahu vzdělávání, časový plán studia s rozvržením do obsahů, pojmenování konkrétních metod a forem výuky užívaných při vzdělávání žáka a způsob jakým bude žák hodnocen. Mohou být také stanoveny úpravy výstupů ve vzdělávání žáka (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2016).

Konkrétní formulář pro přípravu individuálního vzdělávacího plánu nalezneme v příloze 2 vyhlášky 27/2016 (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2016).

## 5. Kompenzační pomůcky

Kompenzační pomůcky jsou nástroje nebo přístroje, které svými vlastnostmi umožňují snížit nebo odstranit odlišnost od intaktní populace (Hanáková et al., 2012).

V této kapitole jsou představeny základní pomůcky využívané pro výuku tělesné výchovy a dále bílá hůl. Bílá hůl je nejdůležitější pomůckou sloužící k orientaci a k mobilitě, proto se zabýváme podrobně vlastnostmi hole, způsobem použití, možnými úchopy hole a jednotlivými typy dostupných výrobků. Nabyté poznatky využijeme především v části zaměřené na prostorovou orientaci, tedy využití hole při pohybu v prostoru (Higgerty & Williams, 2005).

### 5.1 Pomůcky pro tělesnou výchovu

Keblová v publikaci Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základní školy uvádí následující výčet doporučených pomůcek pro výuku v tělesné výchovy:

*„Měkké míče pestrých barev, ozvučené míče (různé hmotnosti a různého materiálu), velký rehabilitační gumový míč, míč s gumou (např. zn. Fitnessball), rolničky, zvukový majáček, kapesní zvuková svítlna, ozvučené náramky, ozvučené gumy, např. rolničkami (na vyznačení hrací plochy nebo běžecké tratě), jízdní dvojkolo“* (Keblová, 1995, p. 12).

### 5.2 Bílá hůl

V současné době je pojem slepecká hůl nahrazován preferovanějším výrazem bílá hůl. Jedná se o kompenzační pomůcku napomáhající při prostorové orientaci a při samostatném pohybu osob se zrakovým postižením (Hanáková et al., 2012).

Podle zákona o silničním provozu jsou nevidomé osoby oprávněny užívat označení bílé hole, hluchoslepí uživatelé užívají hůl červeno bílou. Uživatel může mávnutím holí signalizovat přecházení silnice (Ministerstvo dopravy, 2000).

Hlavní funkce bílé hole jsou signalizace, tedy označení osoby se zrakovým postižením, ochranná – hůl upozorňuje na překážky, orientační – umožňuje pohyb v prostoru pomocí vyhledávání orientačních bodů, v některých případech plní hůl i funkci opěrnou (Hanáková et al., 2012).

#### 5.2.1 Části bílé hole

Každou hůl můžeme rozdělit na tři části, jedná se o rukojeť, tělo a zakončení neboli koncovka. Prostor pro uchopení hole rukou nazýváme rukojeť nebo také držátko. Cílem

je zajištění pohodlného držení umožňujícího kompletní ovládnání pohybu hole. Ideálními vlastnostmi povrchu rukojeti z pohledu praktičnosti je omyvatelnost, není kluzká a nestudí (Grace, 2005; Svárovský & Macháček, 2010).

Na rukojeť navazuje tělo hole, které můžeme dělit například následovně: dělení těla hole je podle množství dílů, ze kterých se skládá. Jedná se o hole neskládací jednoduché, u kterých není možno nastavit délku. Dále hole skládací ze dvou či více částí. Nejčastěji je skládací hůl tvořena čtyřmi až šesti díly, které jsou propojeny provázkem. Hole teleskopické poskytují výhodu v nastavitelnosti délky pomocí aretačního systému. Kombinovaná hůl vzniká využitím typu skládací a teleskopické hole v jediném provedení (Grace, 2005; Svárovský & Macháček, 2010).

Koncovka navazuje na tělo hole, při chůzi je koncovka v kontaktu s podložkou. Výrobci nabízí několik typů tvarů zakončení dále členěných podle pohyblivosti na fixní a pohyblivé. U fixních koncovek je nejčastější zakončení: balónek (obrázek 1), prstové neboli tužkové koncovky (obrázek 2). U pohyblivých koncovek lze například volit z tvaru hříbu (obrázek 3) nebo pohybující se kuličky (Obrázek 4) (Grace, 2005).



Obrázek 2 Zakončení hole gumovým balónkem

Obrázek 3 Zkončení hole tužkovou koncovkou

Obrázek 3 Zakončení hole pohyblivou koncovkou tvaru hříbu

Obrázek 4 Zakončení hole pohyblivou koncovkou tvaru kuličky

Zdroj obrázků: SONS, 2010

### 5.2.2 VPN vysílač

Vysílač slouží k aktivaci akustických majáčků na veřejných místech. Usnadňuje tak orientaci ve městě a poskytuje signály řidičům městských hromadných doprav.

Důležitým předpokladem pro využívání vysílačů je správné a kvalitní rozmístění akustických majáčků na strategické body, jejich pravidelná údržba. Vysílače můžeme rozdělit podle umístění na samostatné nebo na zabudované v rukojeti hole (SONS, 2010).

### 5.2.3 Vlastnosti bílé hole

Vlastnostmi slepecké hole se zabývají mnohé výzkumy (Grace, 2005; Hitomi & Mori, 2007; Kim & Emerson, 2012; Ramsey, Blasch, Kita, & Johnson, 1999; Rodgers & Emerson, 2005a, 2005b). Volba hole se liší například podle způsobu použití, odlišná volba bude pro hůl do terénu či pro chůzi po městě. Vliv na výběr vlastností má také míra postižení zraku a věk klienta (Grace, 2005).

V první řadě se zabýváme délkou hole, jenž bude zrakově postižený užívat (Grace, 2005). Při dělení holí je celková délka významným faktorem. Hole orientační určené k orientaci a pohybu jsou nejčastěji 110 až 140 cm dlouhé (Svárovský & Macháček, 2010). Vhodná hůl musí stát na rovné podložce kolmo k uživateli a dosáhnout by měla k mečovitému výběžku hrudní kosti (Rodgers & Emerson, 2005a; Kim & Emerson, 2012). Hole signalizační dosahují pouze k pasu uživatele. Jsou tedy 90 až 110 centimetrů dlouhé. Úkolem je zviditelnění slabozrakých jedinců při chůzi se psem či vodičem (Hanáková et al., 2012; Svárovský & Macháček, 2010; Zijlstra, Ballemans, & Kempen, 2013). Opěrné hole dosahují svou délkou ke kyčelnímu kloubu, obvyklé délky jsou tedy 80 až 95 centimetrů. Vhodné využití je pro osoby se zrakovým postižením a zároveň s omezením pohyblivosti. Koncovka takovéto hole umožňuje čtení terénu ale zároveň je stabilní a spolu se zbytkem konstrukce opěrné hole poskytuje oporu při chůzi (Svárovský & Macháček, 2010).

Výrazným faktorem je váha hole. Těžší hole výraznějším způsobem přispívají ke zvýšené únavě uživatele a následně i na nepřesnosti použití. Vliv váhy bílé hole je rozdílný u jednotlivých uživatelů podle, síly v horní končetině (Rodgers & Emerson, 2005a).

### Základní postoj a technika užití bílé hole

Uživatel hole nejprve zaujme správný postoj při držení hole a následně probíhá výuka manipulace s holí. Wiener (1998) uvádí ve své publikaci Prostorová orientace zrakově postižených následující popis: „*Základní postoj: Tělo je vzpřímené; ruka, která drží hůl, je ve výši pasu, před středem těla. Hůl směřuje šikmo vpřed pod úhlem asi 30° - 40°, její dolní konec se dotýká podložky cca 50 až 70 cm před špičkou chodidla*“ (Wiener, 1998, 106). Při nácviku je důležité fixování správné polohy těla. Existuje také několik způsobů uchopení rukojeti bílé hole Nejčasnější způsob úchopu je podle Pánka et al. následující: ruka svírá držadlo mezi palcem a prostředníkem, ukazovák je volně přiložen



(Pánek et al., 2012). Wiener vybízí k přiložení ukazováku směrem dolů po holi (Wiener, 1998).

Techniky pohybu s bílou holí rozlišujeme celkem dvě, kluznou a kyvadlovou. Kluzná technika využívá obloukový pohyb, který je v rytmu s krokem uživatele hole. Koncovka hole se pohybuje klouzavě po podložce. Rychlost je úměrná kroku a souměrná tak, že se hůl přesune při chůzi před nohu, která je vepředu a její koncovka je před chodidlem pokládaným na podložku. Pohyb hole by měl být na šířku ramen, tak aby zamezil nárazu do překážky (Wiener, 1998).

Technika kyvadlová se liší v pohybu koncovky, která se nepohybuje jako u kluzné techniky po podložce ale opisuje nízký oblouk nad podložkou. Oblouk je vysoký maximálně 5 až 10 centimetrů. Došlap chodidla a dopad hole by měl být synchronizovaný. Šířka zabíraného prostoru je stejná jako u techniky kluzné (Wiener, 1998).

## **6 Prostorová orientace**

Vývoj pohybu zrakově postiženého dítěte je nutno stimulovat více než u dětí intaktních. Jednotlivá vývojová stádia mohou probíhat později, ale i tak jsou fáze od narození velmi podobné s vývojem zdravého dítěte. Jedná se o přetáčení se na břicho, pasení koníčků, lezení a samostatné sezení až po samostatnou chůzi (Kochová & Schaeferová, 2015).

Pohyb v prostoru s pomocí bílé hole má význam ve vyhledávání a následném vyhýbání se překážkám. Při správném využití prvků prostorové orientace je pohyb bezpečnější a pro uživatele pohodlnější (Sauerburger & Bourquin, 2010).

Kochová a Schaeferová (2015) uvádějí dva způsoby chápání pojmu prostorová orientace. Za prvé se jedná o ucelený systém nácviku, který je součástí rehabilitace zrakově postižených, spojovaný také s pojmem samostatný pohyb. Za druhé se jedná o vyjádření a pochopení místa, na kterém se právě nacházíme a jeho souvislostí s okolím (Kochová & Schaeferová, 2015).

## **7 Pomocné prvky při prostorové orientaci a pohybových aktivitách**

Pro snadnější orientaci v prostoru mohou být klíčové role jiných smyslů, které výslednou představu doplňují. Proto se v této kapitole budeme věnovat sluchovému vnímání, využití hmatu, čichu i chuti.

### **7.1 Sluchové vnímání**

Využití sluchu při orientaci a mobilitě je důležité, ale každý uživatel jej využívá v jiné míře. Podle Keblové lze rozdělit zrakově postižené na dva typy. Prvním typem je osoby hudební, jenž se při orientaci řídí především sluchem. Typem druhým je technický jedinec, který upřednostňuje hmatové vjemy (Keblová, 1999).

Častým opakováním a tréninkem se dítě učí rozeznávat vzdálenost zdroje zvuku, zbaví se nepotřebných, rušivých šelestů a naučí se využívat správně svůj sluch. K orientaci se využívá přímý zvuk ale i jeho ozvěna v prostoru, kterou si můžeme záměrně vyvolat úderem holí, tlesknutím a podobně. Samozřejmostí využití sluchových vjemů je zdravý sluch. Na význam sluchu bychom neměli zapomínat při běžné komunikaci se zrakově postiženým ani při přípravě prostorů, jenž bude člověk využívat. Jedná se zde především o prostředí školy, bytu, pracoviště (Keblová, 1999; Kochová & Schaeferová, 2015).

Negativně může na rozvoj sluchu působit zapínání zvukových kulis, například televize. Kulisou otupujeme pozornost zrakově postiženého a znemožňujeme mu tak zaznamenání důležitějších vjemů, například bublající vody na sporáku (Kochová & Schaeferová, 2015). Sluch využíváme i při pohybových aktivitách. Jmenujme například ozvučené míče goalballu, které nebudou slyšitelné při současném povzbuzování fanoušků.

## **7.2 Hmatové vnímání**

Do jisté míry může nahrazovat vnímání zrakové. Stejně jako zrakové i hmatové či sluchové vnímání vytváří v mozku vjem, tedy obraz vnímaného podmětu. Hmatem i zrakem dokážeme vnímat velikost, pohyb, vzdálenost, směr i jiné vlastnosti předmětu. Ovšem pouhým hmatem můžeme rozeznat tvrdost, teplotu a váhu (Keblová, 1998; Kochová & Schaeferová, 2015). Naopak hmatem nemůžeme poznat barvu.

Hmat je používán při každodenních činnostech jako je v rozeznávání předmětů denní potřeby, placení v obchodě, nacházení orientačních bodů při chůzi, čtení Brillova písma a tak dále (Keblová, 1998; Kochová & Schaeferová, 2015).

Vytváření správných hmatových vjemů vyžaduje pohyb ruky dítěte po předmětu, jenž zkoumá, rozeznávání detailů a současně je nutný komentář od vidícího supervizora, který v případě nebezpečí zakročí (Keblová, 1998). Hmatové informace jsou důležitými pro žáka i v tělesné výchově. Žák si například osahá správnou pozici končetiny při konkrétním cviku nebo kontroluje pohyb míče po podložce.

## **7.3 Vnímání čichu a chuti**

Smysly čich a chuť nejsou využívány v tak velké míře jako zrak, sluch a hmat, ovšem i zde je nutný harmonický rozvoj. Pomocí čichu můžeme rozpoznat některé osoby i předměty, umožňuje nám jejich lokalizaci a stanovení původu (Keblová, 1998). Čich usnadňuje orientaci především v obchodě, škole (rozpoznání jídelny, toalet, výtvarných dílen a jiné) nebo ve městě (určení orientačních bodů jako jsou například pekárny).

Chuť využíváme především při konzumaci pokrmů a nápojů. U zrakově postiženého je nutno naučit rozpoznávání správné chuti jednotlivých potravin tak, aby nedošlo ke konzumaci zkažené stravy nebo otravě (Keblová, 1998).

## **CÍLE**

Cílem bakalářské práce je sestavení individuálního vzdělávacího plánu pro výuku tělesné výchovy nevidomého žáka v 6. třídě základní školy.

Mezi dílčí cíle bakalářské práce patří:

- Komplexní diagnostika schopností žáka za pomoci antropomotorických testů, motorických testů a testů prostorové orientace.
- Příprava pro aplikaci vytvořeného plánu ve výuce, během školního roku 2016/2017 na Základní škole Milady Petřkové Velký Týnec

## **METODIKA**

Při psaní bakalářské práce bylo využito několik metod práce s literaturou. Nejčastějšími použitými metodami byla analýza, syntéza a analogie nabytých poznatků. Citované literární zdroje jsou především odborné knihy a legislativní normy České republiky. Využity byly také časopisecké články publikované v tuzemských i zahraničních odborných časopisech. Literatura poskytla odborná fakta týkající se integrace, tělesné výchovy, kompenzačních pomůcek a jiných výše uvedených informací, jež jsou dále využity v empirické části. Na informace získané z literatury navázaly rozhovory s žákem, jeho rodiči, ředitelem školy, učitelem tělesné výchovy a vedoucím bakalářské práce. Při rozhovoru s žákem a jeho rodiči byly získány informace o zrakovém postižení žáka, jeho preferencích a prozatímních zkušenostech v pohybových aktivitách. Konzultace s ředitelem školy a učitelem tělesné výchovy poskytla vhled do informovanosti zaměstnanců a hodnocení prozatímního průběhu výuky z jejich pohledu.

Uvedené konzultace i literatura byly východisky pro určení diagnózy pohybových schopností žáka pomocí antropomotorických testů, motorických testů i testů prostorové orientace. Údaje získané při diagnóze přinesly reálnější vhled do pohybových schopností žáka. Následně byl sestaven individuální vzdělávací plán. Ten navazuje na školní vzdělávací plán Základní školy Milady Petříkové Velký Týnec, který vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

### **Průběh diagnosticky testů**

Použité testy byly voleny po vzoru disertační práce Zbyňka Janečky (2004) a knihy prostorová Orientace pro zrakově postižené, jejímž autorem je Pavel Wiener (1998). Zpracování testů je zaznamenáno v tabulce, uvedené níže, podle pokynů Janečky (2004) a Wienera (1998). Pro větší přehlednost jsou testy v práci děleny do tří částí - testy antropomotorické uvádějící výšku, váhu a hmotnostně výškový index, testy motorické, zabývající se pohybovými aktivitami a testy prostorové orientace, které zkoumají schopnost žáka orientovat se v prostoru.

Měření žáka, bylo uskutečněno se souhlasem jeho rodičů vyjádřeným v informovaném souhlasu. Diagnostické části se účastnili rodiče žáka, autorka bakalářské práce a jedna asistentka pomáhající při měření výsledků. Testování žáka trvalo přibližně dvě hodiny. V průběhu uvedené doby proběhlo rozcvičení žáka, realizace níže uvedených testů, přestávky pro krátkou regeneraci a doplnění pitného režimu. Testování probíhalo v tělocvičnách Univerzity Palackého v Olomouci. Důvodem pro provedení testů

v tělocvičně byl především požadavek minimalizace rušivých vlivů při prostorové orientaci a dostatečná materiální vybavenost místa.

Při diagnostice byly využity následující pomůcky. Pro měření vzdáleností bylo použito pásmo sklolaminátové o délce 10 metrů, značky Toptrade. Měření tepové frekvence proběhlo za pomoci sporttesteru Polar S625X běh, s hrudním pásem pro snímání srdeční frekvence. Čas vykonávání jednotlivých testů byl stopován na hodinkách Timex Ironman 30 Lap. Pro měření harvardského step testu byl využit počítačový program „Metronom“ (Vondruška, 2002), spuštění programu proběhlo na notebooku Lenovo U510. K dynamometrii byl využit manuální dynamometr typu DPN. Ostatní použité pomůcky jsou běžně využívány při výuce tělesné výchovy. Jedná se o: gymnastickou tyč, klapky na oči, žíněny, kladinku, hrazdu, švédskou lavičku, židli.

### **Popis žáka**

Práce se zaměřuje na žáka se speciálními vzdělávacími potřebami a tvorbou individuálního vzdělávacího plánu pro jeho potřebu do tělesné výchovy šesté třídy. Žák i jeho rodiče projevují zájem o větší zapojení do tělesné výchovy, která podle jejich názoru nebyla doposud vyučována ideálním způsobem. V osobním rozhovoru také upozorňovali na prvky, jež by rádi zahrnuli do výuky tělesné výchovy, jako je například peer tutoring.

Žák má podle rodičů „slepotu obou očí způsobenou atrofií zrakového nervu.. Ješina a Kudláček (2012) uvádějí následující doporučení pro praxi v tělesné výchově: „Jakýkoliv fyzický výkon je zakázaný pouze ve stavech akutních zánětů. Pozor však na poruchy zrakového pole spojené s poruchou orientace. Doporučuje se vyšetření na perimetru pro stanovení rozsahu těchto poruch.“(Ješina & Kudláček, 2012, p. 101). Rodiče podle svého vyjádření žádné kontraindikace nemoci u svého syna neznají. Při zařazení do sportovní kategorie by daný žák spadl do kategorie B1.

### **Příprava individuálního vzdělávacího plánu**

Před zahájením tvorby individuálního vzdělávacího plánu pro žáka se speciálními vzdělávacími potřebami byla prostudována příslušná legislativa. Byly prostudovány již hotové individuální vzdělávací plány uvedené například v bakalářské práci Marie Kaletové (2013) nebo diplomové práce Dariny Němcové (2009). Následně bylo provedeno několik diagnostických testů zaměřujících se na motoriku a prostorovou orientaci žáka a jejich výsledky jsou uvedeny v následující části této bakalářské práce.

Při přípravě konkrétního vzdělávacího plánu byl použit Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a Školní vzdělávací program Základní školy Milady Petřkové Velký Týnec. Navržený plán je nejprve uveden podle jednotlivých sportovních disciplín a zaměření. Dále je připraveno rozplánování jednotlivých aktivit do čtvrtletí školního roku 2016/2017.

Předpokládáme, že na bakalářskou práci naváže diplomová práce, jejímž cílem bude realizace bakalářské práce. To bude zahrnovat přípravu konkrétních vyučovacích jednotek a následné zhodnocení realizace individuálního vzdělávacího plánu z pohledu učitele, asistenta učitele a spolužáků integrovaného žáka.

## VÝSLEDKY

### 8 Diagnostikování schopností

V této kapitole jsou popsány jednotlivé testy, které byly realizovány s žákem. Pro větší přehlednost jsou testy děleny do tří kategorií. Kategorie jsou, antropometrické testy, motorické testy a testy prostorové orientace.

#### 8.1 Antropometrické testy

Pomocí antropometrických metod byla zjištěna výška, tělesná hmotnost a hmotnostně výškový index. Výška byla měřena ve stoji na boso, k měření bylo využito pásmo, přiložené k rovné ploše. Tělesná hmotnost byla měřena na osobní digitální váze s odchylkou 0,5 kg. Hmotnostní výškový index<sup>2</sup> byl vypočítán pomocí vzorečku: váha v kilogramech / tělesná výška v metrech na druhou. Vypočítaná hodnota byla zaokrouhlena na dvě desetinná místa (Janečka, 2004).

#### 8.2 Motorické testy

Motorické testy byly použity s cílem zjištění pohybových dovedností a schopností žáka. Použity byly testy po vzoru disertační práce Janečky (2004):

#### Test silových schopností

„Motorický test dynamické explozivní síly dolních končetin – skok do dálky z místa odrazem snožmo“ (Janečka, 2004, p. 49). Pro provedení testu je nutno zajistit bezpečné prostředí doskočiště a pásmo. Proband provede mírný předklon s podřepem, zapaží a následně odrazem snožmo skočí vpřed se souběžným švihnutím paží. Cílem je doskočit co nejdále.

U kategorie B1 se zarovnání k místu odrazu provádí přisunutím špiček k dřevěné desce. Jiné kategorie se přibližují k odrazové čáře s případnou dopomocí. Pro osvojení ponecháme dostatečný prostor pro osvojení pohybu. Do výsledkové listiny

---

<sup>2</sup> Hmotnostní výškový index, v angličtině Body Mass Index (BMI), je statistický, prostředek rozdělení obyvatelstva do kategorií podle poměru mezi výškou a hmotností. Výsledek nelze považovat jako směrodatný, odlišnosti nastávají například u sportovců. Kategorie, do kterých BMI rozlišuje osoby, jsou podvýživa, běžná váha, nadváha, obezita, těžká obezita (Carles et al., 2016; Suchánková, 2014)



zaznamenáváme nejlepší ze tří opakování. Výsledek zaznamenáváme v celých metrech (Janečka, 2004).

### **Test dynamické lokální vytrvalosti – leh sed**

Test provádíme na podložce na podlaze, k měření potřebujeme stopky. Proband zaujme základní pozici, která je „leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, prsty sepnout. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla od sebe ve vzdálenosti 30 cm, k zemi je fixuje pomocník“ (Janečka, 2004).

Doba opakování je 60 sekund. Testovaná osoba má možnost si několikrát vyzkoušet pohyb z výše popsaného lehu do sedu. Při pohybu nesmí být změněna poloha rukou ani pozice nohou. Zaznamenány jsou všechny úplné provedení cyklů cviku (Janečka, 2004).

### **Test lokální, statické vytrvalosti – výdrž ve shybu**

K provedení je potřebná hrazda, umístěná ve výšce, ve které se testovaný nedotýká země, a stopky. Za pomoci židle zaujme testovaná osoba polohu ve shybu. Držení nadhmatem, paže pokrčeny, brada je nad žerdí a zároveň se jí nedotýká. U testu se neprovádí zácvik z důvodu možného vyčerpání. Výsledkem je testové skóre, které je vyjádřeno v celých vteřinách.

### **Test statické síly – dynamometrie (stisk ruky)**

Při testování využíváme ruční dynamometr, který proband uchopí v pravé (levé) ruce tak, že číselník je na straně vnější. Dynamometr se ohýbá o thenar palce na jedné straně a na druhé straně je umístěn tak, aby byl zaznamenán tlak ohýbaných prstů. Ruku během měření neopíráme o žádný předmět ani součást těla. Test provádíme dvakrát na každé ruce, zaznamenán je na každé straně lepší výsledek (Janečka, 2004).

### **Modifikovaný harvardský step test**

Potřeby k provedení modifikovaného harvardského step testu jsou metronom, stopky, sporttester, švédská lavička. Testovaná osoba stojí čelem k lavičce a opakovaně podle zvuku metronomu vystupuje na lavičku. Rytmus výstupu je 24 opakování za minutu, doba trvání je pět minut. Opakování cvičení se provádí podle následujícího postupu: krok jedna položení jedné nohy na lavičku, krok dva výstup na lavičku nohou dva, vyrovnání se a propnutí kolen, krok tři sestoupit nohou jedna na podložku, krok čtyři

sestoupit nohu dva z lavičky. Nohu, kterou je cvičení zahajováno, je možno podle potřeby vystřídat.

Po ukončení testu je testovaná osoba posazena na židli a je zaznamenáván výsledek srdeční frekvence zobrazený na sporttestru v intervalech v první polovině druhé, třetí a čtvrté minuty zotavení. Před měřeným úsekem je nutný zácvik po dobu čtyř opakování. „Výsledek zkoušky vyjadřujeme indexem:  $I = t \cdot 100 / (f_1 + f_2 + f_3)$ . 2;  $I$  = skóre step testu;  $t$  = čas vystupování v sekundách;  $f_1, f_2, f_3$  = minutová tepová frekvence v prvních třiceti sekundách, třetí a čtvrté minutě zotavení“ (Janečka, 2004, p. 52). V případě, že testovaná osoba nevyhoví tempu po dobu 20 sekund je test přerušen a zaznamenán čas provádění (Janečka, 2004).

### **Testování motorické obratnosti – sestava s tyčí**

K provedení potřebujeme podložku, gymnastickou tyč a stopky. Po zaujetí základního postoje ve stoji rozkročném je tyč držena probandem za okraje vzadu dole. Proband na povel překračuje tyč. Tyč se přesouvá do polohy před tělem do pozice za tělem. Celý cyklus opakujeme pětkrát. Stopovaný čas je od zahájení po ukončení opakování všech pěti cyklů (Janečka, 2004).

### **Výdrž ve stoji na kladince k zjištění rovnováhy**

K měření jsou potřebné stopky, kladinka o rozměrech 50 cm délky, 4 cm vysoká a 3 cm široká. Testovaný si stoupne na kladinku bosým chodidlem, osa nohy je rovnoběžná s osou kladinky. Před zahájením testu testovaná osoba zvedne druhou nohu ze země a současně dá pokyn časoměřiči. Čas se zastaví po kontaktu s podložkou. Test se opakuje dvakrát a mezi opakováními je 30 sekundová přestávka. Maximální doba balancování na kladince je 20 vteřin. Pro získání výsledku sečteme čas obou pokusů (Janečka, 2004).

### **Test pohyblivostních schopností**

Testovaný žák se posadí na zem, snožmo, bosé nohy propnuté v kolenou, chodidla jsou opřená o oporu. Žák se pokouší přesunout měřidlo metru po vodorovné ploše. V konečné poloze je požadována výdrž po dobu minimálně dvou sekund, výsledek není platný, pokud je jeho dosažení provedeno hmitem. Měření opakujeme dvakrát.

### **8.3 Testy prostorové orientace**

Testy pro měření prostorové orientace jsou převzaty z knihy Prostorová orientace zrakově postižených od Pavla Wienera (1998). Měření probíhalo v tělocvičně se zamezením všech možných negativních rušivých elementů.

#### **Odhad vzdáleností**

Měření probíhalo na hladkém povrchu s pevně přiloženým měřícím pásmem. Instruktor pomůže frekventantovi srovnat chodidla s nulovou pozicí a nasměruje jej do správného směru. Cílem měřeného je ujít nejprve jeden metr a následně pět metrů. Ušlá vzdálenost je měřena od špičky nohy postavené více dopředu. Celkem měření opakujeme třikrát na každé vzdálenosti. Doporučuje se měřeného žáka upozornit, že je nevhodné počítání kroků (Wiener, 1998).

#### **Odhad úhlů**

Měřený žák se postaví do kruhu – úhломěru. Úkolem žáka je otáčet se o úhel  $90^\circ$  nebo  $180^\circ$  podle zadání na pravou či levou stranu. Před zahájením měření vždy instruktor vycentruje úhломěr. Pro správnost měření je nutno zamezit některým vnějším vlivům, které by mohly být napomáhat orientaci: stálý zvukový zdroj, vjemy jiných faktorů například intenzivní sluneční svit, naklonění povrchu a jiné. Celkem provádíme čtyři opakování. Každé opakování obsahuje obrat o  $90^\circ$  vlevo, o  $90^\circ$  vpravo,  $180^\circ$  vlevo,  $180^\circ$  vpravo (Wiener, 1998).

#### **Odchylka od směru**

Proband je instruktorem nasměrován do přímého směru ve směrovacím pásmu o délce jeden metr, následně měřený žák pokračuje sám patnáct metrů. Úkolem je ujít 15 metrů rovně, cílem testu není odhad vzdálenosti, ale udržení přímého směru.

K provedení testu je potřeba pásmo pro změření odchylky. Celkem test opakujeme třikrát. Před zahájením testu je důležité zjistit, kterou nohou frekventant vykročí, aby nedošlo ke kolizi. Zároveň se doporučuje poskytnout frekventantovi prostor pro seznámení se s prostorem a zjištění jeho bezpečnosti (Wiener, 1998).

## 9 Diagnostické testování při na konci 5 třídy

V následujících tabulkách jsou uvedeny přehledné výsledky jednotlivých testů. Tematicky byly výsledky rozděleny na tři podcelky. Za prvé jsou to antropometrické metody, jejichž cílem je zjištění hmotnostně výškový index. Dále se jsou uvedeny motorické testy, které zjišťují fyzickou kondici žáka. Poslední kategorií jsou testy prostorové orientace, jež měří schopnosti týkající se samostatného pohybu zrakově postiženého žáka. Uvedené testy byly realizovány v červnu roku 2016 za účelem diagnostiky před plánováním individuálního vzdělávacího plánu.

Antropometrické metody		
Název testu	výsledek	
Tělesná výška	151	
Tělesná hmotnost	45.8	
Hmotnostně výškový index	20,09	
Motorické testy		
Název testu	Výsledek testu	
Test silových schopností skok z místa	162 centimetrů	
Test dynamické lokální vytrvalosti Opakování cviku sed leh	28 opakování	
Test statické lokální vytrvalosti Výdrž ve shybu	2 sekundy	
Test statické síly dynamometrie	Pravá ruka	18 kilopondů (kp)
	Levá ruka	19 kilopondů (kp)
Harvardský step test	$I = 300 \cdot 100 / (77 + 57 + 54) \cdot 2$ I = 79,16	
Test motorické obratnosti Sestava s tyčí	39 sekund	
Test rovnovážných schopností Stoj na kladince Test pohyblivostních schopností Přesah v sedu snožmo	3 + 3 = 6  Žák nedosáhl do požadované délky. Při natažení se, žák nedosáhl konci prstů na svá chodidla	

Testy prostorové orientace					
Název testu		Výsledek testu			
		Pokus 1	Pokus 2	Pokus 3	
Odhad vzdálenosti	1 metr	-8 cm	+5 cm	+7 cm	
	5 metrů	-35 cm	-34 cm	-63 cm	
Odchylka od přímého směru		730 cm	650 cm	670 cm	
Odhad úhlů	Opakování číslo	90° P	90° L	180° P	180° L
	1	- 10°	+ 15°	- 15°	- 25°
	2	+ 12°	- 25°	+ 5°	- 10°
	3	+ 5°	+ 5°	- 10°	- 20°
	4	+ 5°	+ 5°	- 10°	- 10°

## **10 Návrh individuálního vzdělávacího plánu do tělesné výchovy pro 6. třídu**

Plán vychází ze školního vzdělávacího plánu (Základní škola Milady Petřkové Velký Týnec, 2015) navazujícího na Rámcový vzdělávací program pro základní školy (“Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,” 2016).

Školní vzdělávací plán stanovuje pro výuku v 6. třídě tři hodiny tělesné výchovy za týden. Po domluvě s rodiči, žákem i vyučujícím tělesné výchovy bylo rozhodnuto, že jedna hodina bude ponechána pro výuku prostorové orientace. Zbylé dvě hodiny bude vyučována tělesná výchova se snahou co největší participace žáka.

Tělesná výchova bude probíhat v hromadné, skupinové i individuální formě výuky s využitím asistenta pedagoga a prvků peer tutoring. Jednotlivé cíle uvedené níže a rozdělení hodin do harmonogramu bude probíhat ve spolupráci s učitelem tělesné výchovy.

Hlavní cíle tělesné výchovy integrovaného žáka zůstávají stejné jako při výuce intaktních žáků. Ve školním vzdělávacím programu jsou zařazeny následující cíle:

- „regenerace a kompenzace jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu,
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit“ (Základní škola Milady Petřkové Velký Týnec, 2015, p. 329).

Cílem integrované tělesné výchovy bude také pozitivní náhled spolužáků na individuální zvláštnosti žáka a prohloubení dobrých vztahů ve třídním kolektivu.

### **10.1 Plánovaný průběh hodin tělesné výchovy**

Každá vyučovací jednotka bude započata společným zahájením za účasti žáka se speciálními vzdělávacími potřebami, pro kterého je sestaven tento individuální vzdělávací plán. V úvodu výuky bude žák seznámen s náplní hodiny a motivován k činnosti, jež bude následovat. Po zahajovací části proběhne rozcvičení. Žák se bude účastnit rozcvičky do nejvyšší možné míry a v případě potřeby mu bude poskytnuta podpora ve formě peer tutoring či asistence od pedagoga nebo asistenta pedagoga.

Při hlavní části vyučovací hodiny, jejíž náplní je níže uvedený plán, bude výuka probíhat hromadně, skupinově či individuálně podle druhu cvičení a schopností žáka. Naší snahou je co největší zapojení žáka do vyučovací jednotky. Hodiny tělesné výchovy budou uzavírány protahovacími a relaxačními cviky, po kterých proběhne společné

zhodnocení provedených činností a motivace k volnočasovému tréninku pohybových dovedností.

Při výuce žáka bude kladen důraz na bezpečnost všech zúčastněných. Přihlíženo bude k individuálním potřebám a schopnostem každého žáka zapojeného do výuky, vytváření stimulujícího prostředí a zapojení pozitivních vzorů. Výsledné hodnocení bude určeno žákovou pílí a zlepšením jeho schopností.

## **10.2 Atletika**

Cílem u atletických disciplín je znalost základních termínů používaných v atletických sportech, například: vrh, hod, lifting, skipping a podobně. Dále žák zná názvy náčiní užívaných při atletických disciplínách a umí je správně používat při jednotlivých činnostech. Žák rozumí pravidlům atletických soutěží a jejich organizaci. Při provozování atletických disciplín je kladen důraz na porozumění povelům, gestům a signálům, které zároveň zvládá uplatňovat v praxi. V průběhu vyučovacích jednotek si osvojuje správné provedení jednotlivých činností, pokouší se o vylepšení výsledků.

### **Běh**

Základem je správné provedení prvků běžecké abecedy a vykonání speciálních běžeckých cvičení. Žák má zkušenost se sprintem v dráze o délce 60 m zahájeným nízkým startem. Při sprintu užívá správné taktiky a techniky. Žák si vyzkouší vytrvalostní běh na atletickém oválu na vzdálenost 1500m a běh v terénu o délce do 20 minut. Má zkušenost se štafetovou předávkou během štafetového běhu. Do výuky nebude zařazen běh přes improvizované překážky.

Žák se speciálními vzdělávacími potřebami při jednotlivých běžeckých sportech využívá asistence traséra a běhu s pomocí gumičky. Při výuce je důraz kladen na správné postavení těla při běhu. Při přípravných cvičeních jsou zařazeny nácviky správného využití dechu. Běh je využíván jako prostředek pro rozcvičení, a také je zařazován pro zvýšení fyzické kondice žáka. Překážkový běh přes improvizované překážky je nahrazen jinými druhy běžeckých cvičení. Jiné výjimky nebudou oproti intaktním spolužákům uplatněny.

### **Skoky**

Během nácviku skoku do dálky bude navázáno na správně provedený sprinterský běh. Žák si samostatně rozměří délku rozběhu. Postupně provádíme nácvik správného

odrazu z desky. Nevidomý žák bude akusticky navigován na doskočiště. Rozfázování skoku do dálky s důsledným procvičením jednotlivých prvků bude klíčovým před samotným propojením. Odrazová plocha bude pro potřeby žáka zvětšena. Za asistence peer tutora nebo asistenta pedagoga žák dovede upravit doskočiště.

Skok vysoký nebude s nevidomým žákem realizován. Po dobu, kterou spolužáci věnují nácviku skoku do výšky, bude žák se speciálními vzdělávacími potřebami procvičovat skok do dálky či jiné motorické dovednosti.

## **Hod**

Žák má zkušenost s hodem kriketovým míčkem z místa i s rozběhem. Absolvuje průpravná cvičení zaměřená na pětidobý odhodový rytmus. Pro posílení horních končetin budou zařazovány posilovací cviky s tímto zaměřením.

## **10.3 Gymnastika**

Při gymnastických cvičeních se žák aktivně zapojuje do průpravných cvičení a snaží se o ideální provedení cviků. Při obtížných prvcích využije hmatovou kontrolu správného provedení cviku provedeného u spolužáka. Vyučování přiblíží základní terminologii a pojmenování jednotlivých pozic náradí i náčiní. Na konci šesté třídy bude žák schopen sestavení krátké sady cviků, kterou sám provede. U žáka bude vynecháno zadávání cviku pomocí grafického návodu vyžadovaného po intaktních spolužácích.

## **Akrobacie**

Očekávanými výstupy akrobacie jsou kotoul vpřed i vzad provedené na žíněnkách. Následně budou procvičovány modifikace kotoulů. Do výuky je zařazen stoj na lopatkách, stoj na hlavě a stoj na ruce. Zahrneme i nacházení rovnovážných poloh. Žákovi je umožněno vyzkoušet si provedení přemetu stranou na pravou i levou stranu, ale tento cvik není považován za zásadní. Při výuce se zabýváme různými skoky na místě i v pohybu. Předpokládáme, že nácvik kvalitního provedení skoků bude obtížný, protože není možná hmatová kontrola provedení.

## **Přeskok**

Zařazení přeskoků do výuky tělesné výchovy žáka bude omezeno pouze v modifikovaných variantách. Skoky s odrazem z trampolíny budou vyučovány pouze v jednoduchém provedení. Při skocích na trampolíně nebudou zařazeny obraty ani



doplňkové pohyby nohou ve výskoku. Roznožka přes kozu na šíř a nadél nebude do výuky zařazena. Do výuky nebude zařazena ani skrčka přes kozu naššíř, nadél ani s oddáleným odrazem. Žák se při výuce přeskoků seznámí s odrazovým můstkem a jeho funkcí. Následně se bude pokoušet o výskok na kozu případně švédskou bednu, s dopadem do kleku, případně do dřepu.

### **Hrazda**

Před zařazením cviků na hrazdě se zaměříme na posilování horních končetin. Při vstupní diagnostice bylo zjištěno, že jejich síla není pro cvičení na hrazdě dostatečná (výsledky motorických testů, jsou uvedeny výše). Výuka gymnastiky by měla obsahovat i cviky na hrazdě po čelo. Prováděn bude svis vznesmo, svis střemhlav. Zařazen bude náskok do vzporu, přešvih únožmo ve vzporu na levou i pravou stranu, seskok zákmihem i sešin. Zařazení cviků volíme podle aktuálního stavu žáka, tak aby nebyl příliš unaven a cvičení na hrazdě nebylo stresujícím.

### **Šplh**

Žák je schopen vyšplhat na tyč s přírazem. Zařazení mohou být i obměny jako například šplh na laně.

## **10.4 Upolové sporty**

Při výuce upolových sportů si žák bude vědom významu sebeobránných cviků a jejich využití v praxi. Zahrnuty budou přetahy, přetlaky a upolové odpory. Proběhne nácvik pádu vpřed, vzad, stranou v návaznosti na gymnastiku a kotouly. Výuka bude obsahovat i obranu proti škrcení, proti objetí zepředu, proti úchopům zápěstí a další obranné reakce.

## **10.5 Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:**

Žák si je vědom vlastních předností a nedostatků při pohybových aktivitách a pokouší se o korekci nedostatků a rozšíření předností s dopomocí učitele, asistenta pedagoga, rodiče. Zná základní názvosloví a význam jednotlivých druhů cvičení. Důraz bude kladen na správné držení těla a případné korekce (při práci, vsedě, ve stoje, při zvedání břemen a jiné). Umí připravit organismus pro různé pohybové činnosti a po ukončení aktivity

provede strečinkové cviky i jinou potřebnou regeneraci organismu. Během provádění cviků si je vědom významu soustředění a prožívání cviků.

Do výuky jsou zařazovány aktivity se zaměřením na zvýšení kondice a koordinace, například kruhový trénink, opičí dráha. Rozvíjena je vytrvalost o délce nad 10-15 minut, pravidelně jsou zařazována cvičení zaměřená rychlostně silový rozvoj (maximální intenzita 5-15 s, odpočinek o délce přibližně 2 minut). Uváděny jsou aktivity psychomotorické, vyrovnávací (korektivní), kompenzační, pro rozvoj kloubní flexibility i využití dechu. Žák je k činnostem motivován, provádí úkoly řádně a během výuky je podporována tvořivá činnost.

## **10.6 Sportovní hry**

V oblasti sportovních her jsou omezení žáka se speciálními vzdělávacími potřebami obzvláště patrná. Oproti školnímu vzdělávacímu plánu byly do individuálního vzdělávacího plánu zařazeny sporty pro osoby se zrakovým postižením – goalball a showdown. Uvedené hry provozovány v době, kterou intaktní spolužáci nacvičují hru košíkové, házené a fotbalu.

### **Košíková**

Žák zná základní pravidla hry basketbal a vyzkouší si použití míče při driblingu. Hodiny, při nichž budou spolužáci procvičovat basketbal, který je zcela nevhodný pro nevidomé, budou nahrazeny kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičeními.

### **Házená**

Žák zná základní pravidla hry házená i užívané pojmy. Vyzkouší si odhod házenkářského míče na cíl. Hodiny, při nichž budou spolužáci procvičovat házenou, která je nevhodná pro nevidomé, budou nahrazeny kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičeními.

### **Fotbal, futsal**

Zná pravidla hry fotbal, základní pojmy a dovede je využívat v praxi. Rozumí základním pravidlům fotbalu upraveného pro žáky s vadami zraku a užívanou terminologií. Seznámí se se způsoby zpracování míče a herními strategiemi. Je schopen

příhrávek na krátké i delší vzdálenosti s provedením správného kopu do míče. Vyzkouší si vhazování míče zpoza autové čáry do hřiště.

### **Hry osob se zrakovým postižením (goalball a showdown)**

Při výuce jsou zařazeny hry goalball a showdown pro zpestření výuky. Žák zná pravidla her a dovede je užívat v praxi. Pokusí se o zpracování míče a využití herních strategií při hře samotné.

### **10.7 Bruslení (v závislosti na přírodních podmínkách)**

Zná pravidla bezpečného pohybu po ledě při bruslení. Zvládá jízdu vpřed i vzad a snaží se o hranění, kontrolované překládání na pravou i levou stranu. Při výuce bruslení bude žákovi věnována dostatečná pozornost s využitím traséra.

### **10.8 Turistika a pobyt v přírodě**

Žák zná zásady bezpečnosti při pohybu ve známém i neznámém prostředí. Zvládne pobyt v přírodě i přesun v terénu na vzdálenost do 15 km. Sám se aktivně zapojí do organizace pohybového režimu a bude usilovat i o zlepšení vlastní pohybové zdatnosti. Při výuce se zaměříme na hygienu a bezpečnost činností v přírodě a schopnost orientovat se. Obzvláště u žáka se speciálními vzdělávacími potřebami proběhne výuka základů cyklistiky a správného pobytu v přírodě. Cyklistikou budou občas nahrazovány některé kolektivní, míčové sporty.

### **10.9 Plán zařazení aktivit během školního roku**

V následující části je uvedeno rozdělení jednotlivých činností do školního roku. Pro přehlednost bylo zvoleno dělení na čtvrtletí, ve kterém jsou uvedeny sportovní disciplíny, jež budou uvedeny a v závorce je pak konkrétněji specifikovaná činnost. Cíle tělocvičných jednotek budou stanovovány s přihlédnutím k aktuálním klimatickým podmínkám, možnostem organizačním a podobně.

#### První čtvrtletí

- atletika (zaměření na sprint, hod do dálky)
- průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení (seznámení se se zásadami správného rozcvičení a kompenzace sezení ve školní lavici)
- sportovní hry (fotbal)

#### Druhé čtvrtletí

- atletika (skok do písku, běhy na střední vzdálenosti pro posílení vytrvalostních schopností)
- gymnastika (šplh a cviky na hrazdě)
- sportovní hry (základy košíkové, házené a zaměření se na nácvik goalballu)
- bruslení (jízda na bruslích vpřed i vzad)

#### Třetí čtvrtletí

- gymnastika (přeskok)
- upolové sporty
- Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení
- sportovní hry (show down a goalball)
- bruslení (nácvik překládání na pravou i levou stranu)

#### čtvrté čtvrtletí

- atletika (opakování a prohlubování činností z prvního čtvrtletí- běhy různých délek, hody, skoky)
- gymnastika
- Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení
- sportovní hry (fotbal)
- turistika (pěší turistika i cykloturistika)

## **DISKUZE**

Bakalářská práce si kladla za cíl sestavit individuální vzdělávací plán pro nevidomého žáka šesté třídy pro výuku předmětu tělesná výchova. V průběhu přípravy plánu byl nastudována legislativní opatření týkající se vzdělávání a integrace žáka se speciálními vzdělávacími potřebami do běžného vzdělávání. Seznámila jsem se také s doporučeními a poznatky různých knižních autorů. Následně byla provedena diagnostika motorických dovedností a testování prostorové orientace žáka. Výsledkem práce je návrh individuálního vzdělávacího plánu s dlouhodobými i krátkodobými cíli. Krátkodobé cíle byly sestavovány tak, aby byla jejich realizace jednoduše měřitelná – žák zná, dovede, porozumí. Do plánu je zařazen i krátký rozpis konkrétních činností do jednotlivých čtvrtletí školního roku, který by měl usnadnit plánování jednotlivých vyučovacích jednotek.

K práci jsou připojeny dvě přílohy (Příloha 2 a Příloha 3) týkající se dokumentů potřebných k individuálnímu vzdělávacímu plánu. Příloha 2 je tabulka převzatá z vyhlášky 27/2016 o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných. Příloha 3 je část školního vzdělávacího plánu Základní školy Milady Petrové Velký Týnec. Z této části vychází individuální vzdělávací plán pro tělesnou výchovu, navržený výše. Příloha 1 je vyjádření etické komise k měření testů pro potřebu této bakalářskou práce.

S žákem bylo realizováno několik druhů testů, které poskytly základ pro sestavení individuálního vzdělávacího plánu. Plánuji, že naměřené výsledky budou využity pro porovnání s výsledky měření, které proběhne s ročním odstupem, tedy po realizaci navrženého individuálního vzdělávacího plánu. Při realizaci motorických testů nebyly zjištěny žádné závažné nedostatky, kromě testu lokální statické vytrvalosti tedy výdrž ve shybu. Test výdrže ve shybu poukázal na malou sílu v horních končetinách. Během výuky se na tento nedostatek zaměříme a budou zařazována pravidelná cvičení pro posílení horních končetin.

Při vyhodnocování testů byla zjištěna mezera, která poskytuje prostor pro další výzkum. Zjištěné výsledky bylo jen velmi obtížně možno porovnat s výsledky jiných autorů a jinými národními průměry. V oblasti prostorové orientace poskytl publikace Wienera (1998) podrobný popis zadání testů, způsobu vyhodnocení i jiného, ovšem nenalezneme zde srovnání vzhledem k věku dítěte nebo délce výuky prostorové orientace a podobně. U testů motorických bylo problémovým porovnání s výsledky Janečky (2004) protože v kategorii B1 věku 12 let byl změřen pouze jeden žák. S intaktní populací bylo

porovnání z důvodu úprav v některých testech. Domnívám se, že testování motorických dovedností nevidomých žáků by mohlo být předmětem dalšího zkoumání. Stejně tak by byl možný další výzkum při přípravě samotné sestavení testové baterie pro diagnostiku před zahájením individuálního vzdělávacího plánu.

Dílčím cílem práce bylo připravení podmínek pro realizaci navrženého plánu. Cíl byl naplněn setkáním s rodinou žáka, která plně podpořila připravovaný plán. Dále proběhla koordinační setkání s ředitelem Základní školy Milady Petřkové Velký Týnec, jenž souhlasil se zapojením autorky práce do výuky tělesné výchovy konkrétní třídy. Osobně jsem se setkala i s vyučujícím tělesné výchovy, který přistoupil na větší participaci žáka do výuky a přítomnost autorky v jeho výuce. V průběhu srpna by měla proběhnout další koordinační setkání tak, aby se začátkem školního roku 2016/2017 mohla být zahájena realizace individuálního vzdělávacího plánu.

Projekt spolupráce s žákem se speciálními vzdělávacími potřebami je plánovaný jako dvoufázový. První fáze je předmětem této bakalářské práce a jedná se o: nastudování podkladů k individuálnímu vzdělávacímu plánu, vstupní diagnostikování žáka, koordinační schůzky se souběžnými konzultacemi s odborníky vyučujícími na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a sepsání individuálního vzdělávacího plánu. Druhá fáze se bude skládat ze samotné realizace navrženého plánu. Autorka si vyzkouší spolupráci s vyučujícím tělesné výchovy a bude se podílet na přípravě jednotlivých vyučovacích hodin. Na konci školního roku 2016/2017 proběhne zhodnocení průběhu realizace a naplnění individuálního vzdělávacího plánu s učitelem tělesné výchovy. Dále budou zkoumány názory spolužáků na integraci žáka se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy. Druhá část projektu, bude podkladem pro sepsání diplomové práce.

## ZÁVĚR

Struktura práce postupuje od obecného ke konkrétnímu, od teorie k její aplikaci. V přehledu poznatků nalezneme vymezení základních teoretických pojmů práce, kterými jsou zraková vada, integrace a inkluze. Je zde uveden popis tělesné výchovy a blíží ji specifikací na integrovanou tělesnou výchovu, konkrétně integraci žáka se zrakovým postižením. V přehledu poznatků jsou také podrobně popsány podpůrná opatření a kompenzační pomůcky jsou při integraci v tělesné výchově hojně využívány. Nalezneme zde také podrobný popis bílé hole využívané k prostorové orientaci a rozbor prostorové orientace obecně. Důvodem pro uvedení popisu bílé hole a vložení části o prostorové orientaci bylo zařazení jedné hodiny výuky prostorové orientace do vzniklého individuálního vzdělávacího plánu.

Bakalářská práce si kladla za cíl připravení individuálního vzdělávacího plánu pro výuku tělesné výchovy v 6. třídě základní školy. Individuální vzdělávací plán byl vytvořen na základě školního vzdělávacího plánu, vstupní diagnostiky motorických schopností a po dohodě s vyučujícími a rodiči. Celkem tři hodiny určené pro výuku tělesné výchovy byly pro potřebu žáka se speciálními vzdělávacími potřebami rozděleny na dvě hodiny integrované tělesné výchovy a jednu hodinu prostorové orientace. Individuální vzdělávací plán vyjmenovává měřitelné prvky tělesné výchovy, které budou naplní hlavní části vyučovací hodiny. Dále je v práci uveden roční plán rozdělení konkrétních aktivit do jednotlivých čtvrtletí školního roku.

Předpokládáme, že na bakalářskou práci naváže diplomová práce zabývající se realizací navrženého individuálního vzdělávacího plánu.

## **SOUHRN**

Tato bakalářská práce se zabývala přípravou individuálního vzdělávacího plánu do tělesné výchovy pro integrovaného žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Integrovaný žák, pro kterého byl individuální vzdělávací plán připraven, je nevidomý chlapec. Dle rozdělení sportovní klasifikace jej řadíme do kategorie B1. Plán je vytvořen pro šestou třídu základní školy a realizace by měla proběhnout ve školním roce 2016/2017.

Při přípravě plánu byly využity aktuální legislativní opatření i teoretické poznatky různých autorů. Žák byl podroben antropomotorickým testům, motorickým testům a testům prostorové orientace za účelem nastavení přiměřených požadavků v individuálním vzdělávacím plánu a možnosti evaluace jeho pokroku po školním roce. Proběhla také přípravná setkání s žákem, rodiči žáka, ředitelem školy, ve které je chlapec integrován a s učitelem tělesné výchovy. Výsledkem práce je měřitelný individuální vzdělávací plán s popisem jednotlivých požadavků. Součástí práce je také krátké rozplánování aktivit do čtvrtletí školního roku.

Na bakalářskou práci naváže práce diplomová, která se bude zabývat realizací navrženého individuálního vzdělávacího plánu, evaluací výuky z pohledu pedagoga a pohledy spolužáků na integraci žáka do tělesné výchovy.



## **SUMMARY**

This work deals with the preparation of the Individualized Education Program for an integrated student with special educational needs to the physical education classes. The integrated student, for who the plan is prepared, is a blind boy. According to the sport classification, he is classified to the B1 category. The program is prepared for the sixth grade of the elementary education and it should be realized in the school year 2016/2017.

During the course of the program preparation, up-to-date legislative regulations as well as theoretical conclusions of various authors were used. The student was subjected to the anthropomotoric, motoric and spatial orientation tests to set adequate requirements in the Individualized Education Program and to enable evaluation of his progress after one year. Furthermore, preparatory meetings with the student, his parents, school director and the physical education (PE) teacher were carried out. The result is the Individualized Education Program with measurable aims and the description of individual requirements. As a part of the work, the planned activities are divided to the year's quarters. This Bachelor thesis will be followed by a Master thesis, that will deal with the realization of the proposed Individualized Education Program, the evaluation of the teaching by the PE teacher and the experiences of the classmates with the PE integration.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Bartoňová, R., & Ješina, O. (2011). Společně v integrované tělesné výchově. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 2(1), 50–60.
- Bláha, L. (2010). Principy a náměty pro aplikaci vybraných pohybových her s účastníky se zrakovým nebo jiným zdravotním postižením. In A. Vyskočilová (Ed.), *Integrace - jiná cesta III* (pp. 18–25). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bláha, L., Janečka, Z., & Herink, R. (2010). Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 1(2), 40–47.
- Carles, S., Charles, M.-A., Forhan, A., Slama, R., Heude, B., & Botton, J. (2016). A Novel Method to Describe Early Offspring Body Mass Index (BMI) Trajectories and to Study Its Determinants. *Plos One*, 11(6), 1–16. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0157766>
- ČSZPS. (2016). Klasifikace zrakového postižení - informace, postup. Retrieved June 21, 2016, from [http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace\\_v\\_CR](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR)
- Fischer, S., Škoda, J., Svoboda, Z., & Zilcher, L. (2014). *Speciální pedagogika*. Praha: Triton.
- Grace, A.-Z. (2005). Knowledge of and Preferences for Long Cane Components: A Qualitative and Quantitative Study. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(10), 633–646.
- Hanáková, A., Martinková, E., Urbanovská, E., Vožechová, J., Krahulcová, K., Pastieriková, L., ... Regec, V. (2012). *1000 pojmů ze speciální pedagogiky* (1. vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Heissigerová, J., & Diblík, P. (2015). Možnosti očního vyšetření. *Revision & Assessment Medicine*, 18(3/4), 81–84. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Higgerty, M. J., & Williams, A. C. (2005). Orientation and Mobility Training Using Small Groups. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(12), 755–764.
- Hitomi, Y., & Mori, S. (2007). Spatial perception and use of the white cane by visually handicapped person: Analyzing from the viewpoint how totally blind person use their white cane to orient themselves when walking. *Journal of Architecture and Planning*, (611), 75–82.
- Janečka, Z. (2004). *Úvod do motorické kompetence jinak zrakově disponovaných dětí a mládeže v období prepubescence a pubescence*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Jeřábková, K., & et al. (2013). *Školský integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jesenský, J. (1988). *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*. Praha: Horizont.
- Ješina, O. (2011). Kompetence učitelů Aplikované tělesné výchovy. *Tělesná Kultura*, 34(2), 20–45.
- Ješina, O., & Kudláček, M. (2012). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kábele, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči* (2nd ed.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Keblová, A. (1995). *Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základní školy*. Praha: Septima.
- Keblová, A. (1998). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima.
- Keblová, A. (1999). *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. Praha: Septima.
- Kim, D. S., & Emerson, R. W. (2012). Drop-off Detection Performance. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 55(1), 31–36.
- Kim, D. S., & Emerson, R. W. (2014). Effect of Cane Technique on Obstacle Detection with the Long Cane. *American Foundation for the Blind*, 108(4), 335–338.
- Kim, D. S., Emerson, R. W., & Gaves, E. (2016). Travel in Adverse Winter Weather Conditions by Blind Pedestrians: Effect of Cane Tip Design on Travel on Snow. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 110(March), 53–57.
- Kinclová, E., & Kudláček, M. (2012). Postoje žáků k integrované tělesné výchově. *Aplikované Pohybové Aktiviny v Teorii a Praxi*, 3(1), 60–64.
- Kochová, K., & Schaeferová, M. (2015). *Dítě s postižením zraku*. Praha: Portál. <http://doi.org/978-80-262-0782-5>
- Kopecký, M. (2014). *Didaktika zdravotí tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lechta, V. (2010). *Základy inkluzivní pedagogiky*. Praha: Portál.
- Ludvíková, L., & Stoklasová, V. (2006). *Tyflopedie pro výchovné pracovníky* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ministerstvo dopravy. Zákon o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů (zákon o silničním provozu) (2000). Česká republika:

- <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-361>.
- Ministerstvo dopravy. Vyhláška, kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích, Pub. L. No. 294 (2015). Česká republika: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-294>. Retrieved from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-294>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Zákon o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, Pub. L. No. 561/2004 (2004). Česká republika. Retrieved from <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Akční plán inkluzivního vzdělávání na období 2016-2018 (2015). Praha: MŠMT ČR. Retrieved from [http://www.vzdelavani2020.cz/images\\_obsah/dokumenty/apiv\\_2016\\_2018.pdf](http://www.vzdelavani2020.cz/images_obsah/dokumenty/apiv_2016_2018.pdf)
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Vyhláška o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných (2016). Česká republika. Retrieved from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27>
- Pánek, D., Pavlů, D., & Belšan, P. (2012). Elektromyografická analýza tradičního a alternativního způsobu držení. *Rehabilitation & Physical Medicine*, 19(2), 85–89.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2009). *Funkční anatomie II*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2016). Praha: MŠMT ČR. Retrieved from <http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=74491&view=6433>
- Ramsey, V. K., Blasch, B. B., Kita, A., & Johnson, Benjamin F. (1999). A Biomechanical Evaluation of Visually Impaired Person's Gait and Long-Cane Mechanics. *International Journal of Conflict Management*, 36(4), 323–332. <http://doi.org/10.1086/250095>
- Rodgers, M. D., & Emerson, R. W. (2005a). Human Factor Analysis of Long Cane Design: Weight and Length. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(10), 622–632.
- Rodgers, M. D., & Emerson, R. W. (2005b). Materials Testing in Long Cane Design : Sensitivity , Flexibility , and Transmission of Vibration. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(11), 696–706.
- Rybová, L. (2012). Peer tutoring. In *Aplikovaná tělesná výchova* (p. 180). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rybová, L., & Ješina, O. (2010). Využití peer tutoringů v prostředí školní tělesné

- výchovy. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 1(1), 54–58.
- Sauerburger, D., & Bourquin, E. (2010). Teaching the use of a long cane step by step: suggestions for progressive, methodical instruction. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 104(4), 203–214. Retrieved from <http://libdev.mansfield.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=2010634828&site=ehost-live&scope=site> URL: [www.cinahl.com/cgi-bin/refsvc?jid=1176&accno=2010634828](http://www.cinahl.com/cgi-bin/refsvc?jid=1176&accno=2010634828)
- SONS. (2010). Tyflopomůcky. Retrieved June 21, 2016, from [http://www.tyflopomucky.cz/onas\\_ol.php](http://www.tyflopomucky.cz/onas_ol.php)
- Sovák, M., & et al. (2000). *Defektologický slovník* (3rd ed.). Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská.
- Suchánková, J. (2014). K čemu slouží BMI (Body Mass Index). Retrieved June 26, 2016, from <http://nadvaha-a-obezita.zdrave.cz/k-cemu-slouzi-bmi-body-mass-index/>
- Svárovský, M., & Macháček, P. (2010). *Brožura bílé hole*. Tyfloservis, o.p.s.
- Šafaříková, H. (2012). Anatomie lidského oka. Retrieved January 1, 2016, from <http://www.optika-safarikova.cz/oko.html>
- Štěrbová, D. (2011). Přístup k odstraňování bariér: integrace/inkluze nejen v aplikovaných pohybových aktivitách. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 2(2), 41–45.
- Ústav zdravotnických informací a statiky ČR. (2014). Poruchy vidění a slepota (H53-H54). Retrieved June 21, 2016, from <http://www.uzis.cz/cz/mkn/H53-H54.html#H54>
- Valenta, M., Hutýrová, M., Langer, J., Ludvíková, L., Mlčáková, R., Müller, O., ... Vítková, M. (2014). *Přehled speciální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Vítková, M., & et al. (2004). *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. Brno: Paido.
- Vondruška, P. (2002). Metronom. [kytarovy.chytrak.cz](http://www.kytarovy.chytrak.cz). Retrieved from <http://www.kytarovy.chytrak.cz/programy.htm>
- Wiener, P. (1998). *Orientace zrakově postižených*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.
- Základní škola Milady Petřkové Velký Týnec. (2015). Základní škola Milady Petřkové Velký Týnec. Retrieved June 23, 2016, from <http://www.zs.velkytynec.cz/index.php/dokumenty/skolni-vzdelavaci-program>
- Zijlstra, G. R., Balleman, J., & Kempen, G. I. (2013). Orientation and mobility training

for adults with low vision: a new standardized approach. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 27(1), 3–18. <http://doi.org/10.1177/0269215512445395>

## PŘÍLOHY

Příloha 1 – vyjádření Etické komise FTK UP



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 25.11.2015 byl projekt bakalářské práce

autorky **Marie Procházkové**

s názvem **Prvky prostorové orientace pro osoby se zrakovým postižením**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 40/2015  
dne: 20.1.2016

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

## Příloha 2

Následující tabulky je převzata z přílohy 2, vyhlášky 27/2016 o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných.

### Individuální vzdělávací plán

Jméno a příjmení žaka			
Datum narození			
Bydliště			
Škola			
Ročník		Školní rok	
ŠPZ, které vydalo doporučení pro IVP			
Kontaktní pracovník ŠPZ			
Školská poradenská, zdravotnická a jiná zřízení, která se podílejí na péči o žáka			
Rozhodnutí o povolení vzdělávání žaka podle IVP ze dne:			
Zdůvodnění:			
Priority vzdělávání a dalšího rozvoje žaka (cíle IVP):			
Předměty, jejichž výuka je realizována podle IVP:			



Podpůrná opatření (specifikace stupňů podpůrných opatření)	
Metody výuky (pedagogické výstupy)	
Úpravy obsahu vzdělávání	
Úpravy očekávaných výstupů vzdělávání	
Organizace výuky	
Způsob zadávání a plnění úkolů	
Způsob ověřování vědomostí a dovedností	
Hodnocení žáka	
Pomůcky a učební materiály	
Podpůrná opatření jiného druhu	
Personální zajištění úprav průběhu vzdělávání (asistent pedagoga, další pedagogický pracovník)	
Další subjekty, které se podílejí na vzdělávání žáka	
Spolupráce se zákonným zástupci žáka	

Dohoda mezi žákem a vyučujícím	
--------------------------------	--

Podrobný popis pro jednotlivé vyučovací předměty, ve kterých jsou uplatňována podpůrná opatření (Je-li třeba specifikovat)	
Název předmětu	
Název předmětu	
Název předmětu	
Název předmětu	
Název předmětu	
Název předmětu	
Název předmětu	

Osoby zodpovědné za vzdělávání a odbornou péči o žáka		Jméno a příjmení	Podpis
Třídní učitelka			
vyučující	Vyučovací předmět		

Školní poradenský pracovník		
Pracovník školského poradenského zařízení		
žák		

### **Příloha 3- Školní vzdělávací program Základní školy Milady Petřkové Velký Týnec (2015, p. 325-339)**

#### **5.8.2. Tělesná výchova, Výchova ke zdraví, 2. stupeň**

##### **Charakteristika vzdělávací oblasti**

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto zaměření v základním vzdělávání nutně postaví na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví. Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je v případě potřeby zahrnuta i **zdravotní tělesná výchova**. Vzdělávací obsah oblasti člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

##### **Výchova ke zdraví**

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobu rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví

v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochrannou zdraví

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činnosti podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět v 8. a 9. ročníku 1 hodinu týdně.

#### **Vzdělávání je zaměřeno na**

- preventivní ochranu zdraví,
- na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky,
- na dovednosti odmítat škodlivé látky,
- předcházení úrazům,
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování,
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc.

#### **Předmětem prolínají průřezová témata:**

- VDO - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování,
- OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích,
- MKV – schopnost zapojovat se do diskuze, rozeznat argumentaci a výrazové prostředky komerční i politické reklamy,
- EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí,
- EGS – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, kritické myšlení...

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

#### **Kompetence k učení**

Žáci jsou vedeni k

- efektivnímu učení,
- vyhledávají a třídí informace, využívá je v procesu učení,
- vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy,
- plánují, organizují a řídí vlastní učení.

Učitel

- se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků,
- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů,
- zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci,
- sleduje při hodině pokrok všech žáků.

### **Kompetence k řešení problémů**

#### **Žáci**

- vnímají nejrůznější problémové situace – mimořádné situace, krizové situace a plánují,
- způsob řešení problémů,
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů,
- kriticky myslí,
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí.

#### **Učitel**

- klade otevřené otázky,
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb,
- podněcuje žáky k argumentaci.

### **Kompetence komunikativní**

#### **Žáci**

- komunikují na odpovídající úrovni,
- si osvojí kultivovaný ústní projev,
- účinně se zapojují do diskuze,
- uplatňují bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy.

#### **Učitel**

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu,
- vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů,
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky.

### **Kompetence sociální a personální**

#### **Žáci**

- spolupracují ve skupině,
- se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu,
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají.

#### **Učitel**

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat,
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování.

### **Kompetence občanské**

#### **Žáci**

- respektují názory ostatních,
- si formují volní a charakterové rysy,
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace,
- chápou základní ekologické souvislosti, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí,
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví.

## Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky,
- se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky.

## Kompetence pracovní

### Žáci

- si zdokonalují grafický projev,
- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce,
- mohou využít ICT pro hledání informací,
- využívají znalostí v běžné praxi,
- ovládají základní postupy první pomoci.

## Učitel

- umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi...,
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti,
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích.

## Tělesná výchova

### Charakteristika předmětu

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Škola je v případě aktuální potřeby schopna nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako volitelný předmět). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby

ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků. Vzdělávací obor směřuje k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Vede k podpoře zdraví a tělesné zdatnosti.

Vyučovací předmět je realizován ve všech ročnících odděleně ve skupinách hoši, dívky. V šestém ročníku je dotace 3 hodiny týdně, v ostatních 2 hodiny týdně.

Od sedmého do devátého ročníku je zařazen volitelný předmět Sportovní hry, který doplňuje a rozšiřuje náplň Tělesné výchovy. Zaměřuje se kromě her na rozvíjení atletických disciplín. Plán výuky vychází z učiva jednotlivých ročníků.

Výuka probíhá v tělocvičně a na venkovním sportovním areálu. Kabinet tělesné výchovy je přiměřeně vybaven.

Pro žáky jsou pořádány pravidelné školní sportovní akce a nejlepší se zúčastňují okresních – oblastních soutěží.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti:

**Vzdělávání v tělesné výchově směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí s tím, že žáky vedeme k:**

- odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků,
- poznání vlastních pohybových možností, předností i zdravotních pohybových omezení, respektovat je u sebe i u jiných, aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat,
- kladnému prožívání osvojované pohybové činnosti, i jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám.

### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

v 6. ročníku 3 hodiny týdně

v 7., 8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně

Volitelný předmět Sportovní hry: 7. – 9. ročník 2. hodiny týdně

**Vzdělávání** je zaměřeno na

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole,
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu,
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Předmětem prolínají **průřezová témata:**

- VDO - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování,
- OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích,
- MKV – schopnost zapojovat se do diskuze, lidské vztahy....,
- EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí,
- MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu.

330

## **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

### **Kompetence k učení**

#### **Žáci**

- poznávají smysl a cíl svých aktivit,
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost,
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu,
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole.

#### **Učitel**

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok,
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu,
- dodává žákům sebedůvěru,
- sleduje pokrok všech žáků.

### **Kompetence k řešení problémů**

#### **Žáci**

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů,
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů,
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit,
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí,
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí.

#### **Učitel**

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení,
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů.

### **Kompetence komunikativní**

#### **Žáci**

- komunikují na odpovídající úrovni,
- si osvojí kultivovaný ústní projev,
- účinně se zapojují do diskuze,

#### **Učitel**

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá,
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat.

### **Kompetence sociální a personální**

#### **Žáci**

- spolupracují ve skupině,
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu,
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají,
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj.



Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch,
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat,
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá,
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy.

### Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních,
- si formují volní a charakterové rysy,
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace,
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit,
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví,
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..).

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky.

### Kompetence pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce,
- spoluorganizují svůj pohybový režim,
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi,
- ovládají základní postupy první pomoci.

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti.

VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠKOLY	UČIVO	PRŮŘEROVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Vzdělávací oblast:		Člověk a zdraví	
Vyučovací předmět:		Tělesná výchova, 6. ročník	
Podle svých předpokladů: <input type="checkbox"/> ovládá základní pojmy a pravidla jednotlivých disciplin, <input type="checkbox"/> dodržuje základní pravidla bezpečnosti, <input type="checkbox"/> rozumí a reaguje na jednotlivé	Podle svých předpokladů: <input type="checkbox"/> ovládá základní pojmy a pravidla jednotlivých disciplin, <input type="checkbox"/> dodržuje základní pravidla bezpečnosti, <input type="checkbox"/> rozumí a reaguje na jednotlivé	<b>ATLETIKA:</b> <input type="checkbox"/> základní pojmy, olympijské disciplíny, názvy náčiní apod. <input type="checkbox"/> základní pravidla atletických soutěží, <input type="checkbox"/> základy techniky osvojených disciplin, <input type="checkbox"/> základy organizace soutěží.  Běh:	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, kooperace, kompetice sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy. VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevat se v jednání

<p>povely, gesta a signály,  <input type="checkbox"/> zvyšuje úroveň výkonů v jednotlivých atletických disciplínách,  <input type="checkbox"/> je schopen připravit si start běhu (bloky, čára) a vydat povely pro start,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku skoku z individuálního stupňovaného rozběhu,  <input type="checkbox"/> umí upravit doskočiště,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku skoku z individuálního stupňovaného rozběhu,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku hodu z individuálního stupňovaného rozběhu.</p>	<p>povely, gesta a signály,  <input type="checkbox"/> zvyšuje úroveň výkonů v jednotlivých atletických disciplínách,  <input type="checkbox"/> je schopen připravit si start běhu (bloky, čára) a vydat povely pro start,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku skoku z individuálního stupňovaného rozběhu,  <input type="checkbox"/> umí upravit doskočiště,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku skoku z individuálního stupňovaného rozběhu,  <input type="checkbox"/> zvládá techniku hodu z individuálního stupňovaného rozběhu.</p>	<p><input type="checkbox"/> běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení,  <input type="checkbox"/> běh na 60 m (taktika a technika, nízký start),  <input type="checkbox"/> vytrvalý běh na dráze 1500m,  <input type="checkbox"/> běh v terénu (do 20minut)  <input type="checkbox"/> běh v zatáčce, štafetová předávky, štafetový běh  <input type="checkbox"/> překážkový běh přes improvizované překážky.</p> <p>Skoky:  <input type="checkbox"/> skok do dálky z rozběhu s odrazem z prkna (skrčný),  <input type="checkbox"/> průpravná cvičení a rozměření rozběhu,  <input type="checkbox"/> skok vysoký (střížný, flopem),  <input type="checkbox"/> průpravná cvičení a rozměření rozběhu.</p> <p>Hod:  <input type="checkbox"/> hod (krik. míčkem) z místa a z rozběhu,  <input type="checkbox"/> průpravná cvičení (pětidobý odhodový rytmus = pětikrok).</p>	<p>i v řešení problémů samostatně a odpovědně.  EGS – Evropa a svět nás zajímá.  MKV – lidské vztahy, kulturní diference.  EV – vztah člověka k prostředí.  MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu.  Z, D, Př  Školní laťka – soutěž ve skoku vysokém.  Atletický víceboj – soutěže základního, regionálního kola ...  OSV – rozvoj schopností poznávání.  OSV – seberegulace, sebeorganizace, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  Základní turnaje v rámci ZŠ, regionální.</p>
<p>Podle svých předpokladů:  <input type="checkbox"/> cvičí podle slovních pokynů, příp. grafického návodu,  <input type="checkbox"/> zná osvojené pojmy,  <input type="checkbox"/> aktivně se zapojuje do průpravných cvičení,  <input type="checkbox"/> umí poskytnout záchranu a pomoc při osvojených cvicích,</p>	<p>Podle svých předpokladů:  <input type="checkbox"/> cvičí podle slovních pokynů, příp. grafického návodu,  <input type="checkbox"/> zná osvojené pojmy,  <input type="checkbox"/> aktivně se zapojuje do průpravných cvičení,  <input type="checkbox"/> umí poskytnout záchranu a pomoc při osvojených cvicích,  <input type="checkbox"/> dovede z osvojených cviků</p>	<p><b>GYMNASTIKA:</b>  <b>Akrobacie:</b>  <input type="checkbox"/> kotoul vpřed a jeho modifikace,  <input type="checkbox"/> kotoul vzad a jeho modifikace,  <input type="checkbox"/> kotoul letmo,  <input type="checkbox"/> stoj na lopatkách,  <input type="checkbox"/> stoj na hlavě,  <input type="checkbox"/> stoj na rukou,  <input type="checkbox"/> přemet stranou (vlevo, vpravo),  <input type="checkbox"/> rovnovážné polohy v postojích,  <input type="checkbox"/> skoky na místě a z místa (poskok, čertík, nůžky, dálkový skok).</p>	<p>OSV – rozvoj schopností poznávání.</p>

<input type="checkbox"/> dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je, <input type="checkbox"/> zvládá rozběh a odraz, <input type="checkbox"/> dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, <input type="checkbox"/> dovedou z osvojených cviků připravit krátkou sestavu.	připravit krátké sestavy a zacvičit je, <input type="checkbox"/> zvládá rozběh a odraz, <input type="checkbox"/> dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, <input type="checkbox"/> dovedou z osvojených cviků připravit krátkou sestavu.	<b>Přeskok:</b> <input type="checkbox"/> skoky odrazem z trampolinky (prosté, s pohyby nohou, s obraty), <input type="checkbox"/> roznožka přes kozu našir, nadél i s oddáleným odrazem <input type="checkbox"/> skrčka přes kozu našir, nadél i s oddáleným odrazem.  <b>Hrazda po čelo:</b> <input type="checkbox"/> svís vznesmo, svís střemhlav, <input type="checkbox"/> náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, <input type="checkbox"/> přešvih únožmo ve vzporu L,P.  Šplh: s přírazem, s obměnami. <b>Kladina (1m) děvčata:</b> <input type="checkbox"/> různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, <input type="checkbox"/> poskoky, rovnovážné polohy, <input type="checkbox"/> náskoky, seskoky, <input type="checkbox"/> jednoduchá sestava.	
Podle svých předpokladů: <input type="checkbox"/> chápe estetické funkce pohybu, <input type="checkbox"/> dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla, <input type="checkbox"/> umí rozlišovat estetický a neestetický pohyb, <input type="checkbox"/> zvládá jednoduché taneční kroky, <input type="checkbox"/> ovládá dva tance z osvojených skupin, <input type="checkbox"/> tančí se žákem opačného pohlaví.	Podle svých předpokladů: <input type="checkbox"/> chápe estetické funkce pohybu, <input type="checkbox"/> dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla, <input type="checkbox"/> umí rozlišovat estetický a neestetický pohyb, <input type="checkbox"/> zvládá jednoduché taneční kroky, <input type="checkbox"/> ovládá dva tance z osvojených skupin, <input type="checkbox"/> tančí se žákem opačného pohlaví	<b>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA - děvčata</b> Technika pohybů: <input type="checkbox"/> kroky, skoky, obraty, <input type="checkbox"/> cviky rovnováhy se švihadlem a míčem, <input type="checkbox"/> základy tvorby jednoduchých pohybových skladeb, <input type="checkbox"/> vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod, Technika tanců: <input type="checkbox"/> D+CH <input type="checkbox"/> lidové, <input type="checkbox"/> country.	OSV – kreativita.

<p>Podle svých předpokladů:</p> <p><input type="checkbox"/> si uvědomuje význam sebeobránných cvičení a své možnosti ve střetu s protivníkem.</p>	<p>Podle svých předpokladů:</p> <p><input type="checkbox"/> si uvědomuje význam sebeobránných cvičení a své možnosti ve střetu s protivníkem.</p>	<p><b>ÚPOLY</b></p> <p>Průpravné úpoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> přetahy, přetlaky, úpolové odpory,</li> <li><input type="checkbox"/> pády (vpřed, vzad, stranou),</li> <li><input type="checkbox"/> střehové postoje, držení a pohyb v postojích, odpory v nich</li> <li><input type="checkbox"/> držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi,</li> <li><input type="checkbox"/> obrana proti objetí zepředu,</li> <li><input type="checkbox"/> obrana proti škrcení,</li> <li><input type="checkbox"/> obrana úchopům zápěstí.</li> </ul>	
<p>Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> - chápe různé účinky různých cvičení,</li> <li><input type="checkbox"/> - ví o svých přednostech a nedostacích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná zásady správného držení těla,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je správně použít,</li> <li><input type="checkbox"/> - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu.</li> </ul>	<p>Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> - chápe různé účinky různých cvičení,</li> <li><input type="checkbox"/> - ví o svých přednostech a nedostacích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná zásady správného držení těla,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví,</li> <li><input type="checkbox"/> - zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je správně použít,</li> <li><input type="checkbox"/> - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu.</li> </ul>	<p><b>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> základní názvosloví,</li> <li><input type="checkbox"/> základní význam jednotlivých druhů cvičení,</li> <li><input type="checkbox"/> správné držení těla (při práci v sedě, ve stoje, při zvedání břemen atd.),</li> <li><input type="checkbox"/> význam soustředění při cvičení, prožívání cviků,</li> <li><input type="checkbox"/> příprava organismu pro různé pohybové činnosti,</li> <li><input type="checkbox"/> konkrétní účinky jednotlivých cviků,</li> <li><input type="checkbox"/> způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů /pozn. Kruhový trénink, opičí dráha, rozvoj rychlostních a vytrvalostních schopností atd.).</li> </ul> <p>Cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> strečinková,</li> </ul>	<p>OSV – hodnoty, postoje, praktická etika, kooperace, kompetice.</p>

		<input type="checkbox"/> rychlostně silová (max. intenzita 5-15s, odpočinek cca 2 min.), <input type="checkbox"/> vytrvalostní (nad 10-15 min.), <input type="checkbox"/> pro rozvoj kloubní pohyblivosti, obratnosti, <input type="checkbox"/> dechová, <input type="checkbox"/> kompenzační, <input type="checkbox"/> pro správné držení těla, <input type="checkbox"/> vyrovnávací (korektivní), <input type="checkbox"/> psychomotorická (Pozn. spojená s rozvojem rychlostí apod.), <input type="checkbox"/> motivační, napodobivá, tvořivá.	
<p>Podle svých předpokladů: - rozumí základním pojmům osvojovaných činností,</p> <input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře, <input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji, <input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, <input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům <input type="checkbox"/> ovládá základy rozhodování.	<p>Podle svých předpokladů: - rozumí základním pojmům osvojovaných činností,</p> <input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře, <input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji, <input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, <input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům <input type="checkbox"/> ovládá základy rozhodování.	<p><b>SPORTOVNÍ HRY: KOŠÍKOVÁ:</b>  Herní činnosti jednotlivce:</p> <input type="checkbox"/> uvolnění bez míče a s míčem (dribling, obrátka), <input type="checkbox"/> přihrávka jednoruč a obouruč (na místě a za pohybu), <input type="checkbox"/> střelba jednoruč a obouruč z místa (trestný hod), <input type="checkbox"/> vhadzování, rozskok, <input type="checkbox"/> obrana (krytí útočníka bez míče, s míčem, prostoru), <input type="checkbox"/> doskakování odražených míčů, <p>Základy herních systémů:</p> <input type="checkbox"/> osobní obranný systém, <input type="checkbox"/> útočný systém „hod“ a běž“, <input type="checkbox"/> Utkání: 3-3, 4-4, 5-5.	<p>Přebor ZŠ v košíkové OSV – seberegulace, sebeorganizace, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace.</p>
<p>Podle svých předpokladů:</p> <input type="checkbox"/> rozumí základním pojmům	<p>Podle svých předpokladů:</p> <input type="checkbox"/> rozumí základním pojmům	<p><b>HÁZENÁ</b>  Herní činnosti jednotlivce:</p> <input type="checkbox"/> útočné-uvolňování bez míče, s míčem,	<p>OSV – seberegulace, sebeorganizace, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace.</p>

<p>osvojovaných činností,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře,</li> <li><input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji,</li> <li><input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play,</li> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům,</li> <li><input type="checkbox"/> ovládá základy rozhodování</li> </ul>	<p>osvojovaných činností,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře,</li> <li><input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji,</li> <li><input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play,</li> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům,</li> </ul> <p>ovládá základy rozhodování</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zpracování míče, přihrávky, střelba,</li> <li><input type="checkbox"/> obranné- obsazování bez míče, s míčem, v prostoru,</li> <li><input type="checkbox"/> jednoblok, získání míče,</li> <li><input type="checkbox"/> činnost brankáře.</li> </ul> <p>Základy herních systémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> systém osobní – zónové - kombinované obrany,</li> <li><input type="checkbox"/> útočný systém – rychlého – postupného útoku,</li> <li><input type="checkbox"/> Utkání: 7-7.</li> </ul>	
<p><input type="checkbox"/> Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pojmům osvojovaných činností,</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře,</li> <li><input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji,</li> <li><input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play,</li> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům,</li> <li><input type="checkbox"/> ovládá základy rozhodování</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pojmům osvojovaných činností,</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře,</li> <li><input type="checkbox"/> volí taktiku hry a dodržuje ji,</li> <li><input type="checkbox"/> chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play,</li> <li><input type="checkbox"/> rozumí základním pravidlům,</li> <li><input type="checkbox"/> ovládá základy rozhodování</li> </ul>	<p><b>FOTBAL - chlapci</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Herní činnosti jednotlivce:</li> <li><input type="checkbox"/> výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru,</li> <li><input type="checkbox"/> zpracování míče (převzetí, tlumení) vedení míče,</li> <li><input type="checkbox"/> přihrávka po zemi na krátkou a střední vzdálenost,</li> <li><input type="checkbox"/> přihrávka hlavou na místě,</li> <li><input type="checkbox"/> vhozování míče,</li> <li><input type="checkbox"/> střelba z místa a po vedení míče,</li> <li><input type="checkbox"/> činnost brankáře (chytání a vyrážení přízemních a polovysokých střel, výkop, přihrávání rukou).</li> <li><input type="checkbox"/> Základy herních systémů:</li> <li><input type="checkbox"/> postupný útok, rychlý protiútok,</li> <li><input type="checkbox"/> územní obrana,</li> <li><input type="checkbox"/> Utkání: 6:6; 11:11.</li> </ul>	<p>Základní turnaje v rámci ZŠ. OSV – rozvoj schopností poznávání, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, mezilidské vztahy.</p>
<p>Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> dbá na bezpečnost při</li> </ul>	<p>Podle svých předpokladů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> dbá na bezpečnost při</li> </ul>	<p><b>BRUSLENÍ</b> dle přírodních podmínek):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> jízda vpřed,</li> <li><input type="checkbox"/> jízda vzad,</li> </ul>	<p>Přebor ZŠ v bruslení Přebor ZŠ v ledním hokeji</p>

<p>bruslení vládá základní techniky a dovednosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry s hokejkou a pukem,</li> <li><input type="checkbox"/> osvojené dovednosti dovede uplatnit i při hře.</li> </ul>	<p>bruslení vládá základní techniky a dovednosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry s hokejkou a pukem,</li> <li><input type="checkbox"/> osvojené dovednosti dovede uplatnit i při hře.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zastavení smykem, hraněním,</li> <li><input type="checkbox"/> odšlapování vpřed,</li> <li><input type="checkbox"/> zatáčení vpřed překládáním (vpravo, vlevo),</li> <li><input type="checkbox"/> obraty (snožný, trojkový ...) + doplnění.</li> </ul> <p><b>LEDNÍ HOKEJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> práce s hokejkou a pukem,</li> <li><input type="checkbox"/> vlastní hra.</li> </ul>	<p>OSV – rozvoj schopností poznávání, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, mezilidské vztahy.</p>
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu,</li> <li><input type="checkbox"/> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.</li> </ul>	<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu,</li> <li><input type="checkbox"/> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.</li> </ul>	<p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branné vycházce.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Význam pohybu pro zdraví.</li> <li><input type="checkbox"/> Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech.</li> </ul>	<p>MV – lidské vztahy Den sportu na ZŠ Osvětový den na ZŠ Turisticko-branná vycházka do okolí</p>