

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**KOMPARACE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY V BĚŽNÉ
ZÁKLADNÍ ŠKOLE A VE SPECIÁLNÍ ŠKOLE PRO
ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ**

Bakalářská práce
2008/2009

Vypracovala: Zuzana Hegrová

Tvs - Ch

Vedoucí práce: Mgr. Miroslava Plívová

Katedra ZTV a TVL

ABSTRAKT

Název: Komparace školní tělesné výchovy v běžné základní škole a ve speciální škole pro zrakově postižené.

Cíle: Cílem práce je porovnat tělesnou výchovu na běžné základní škole a na škole pro zrakově postižené. Dalším dílčím cílem je sledování volnočasových pohybových aktivit žáků běžné základní školy a žáků speciální školy pro zrakově postižené a najít rozdíl v motivování k pohybovým aktivitám.

Metoda: Bakalářská práce byla zpracována na základě studia odborné literatury a vytvořením nestandardizovaných dotazníků vlastní konstrukce.

Výsledky: Výsledky ukazují rozdíly v obsahu a formě tělesné výchovy, v motivování k pohybovým aktivitám a jak se liší volnočasové pohybové aktivity žáků na běžné základní škole a na škole pro zrakově postižené.

Klíčová slova: školní tělesná výchova, tělesná výchova zrakově postižených, zrakové postižení, zrakové vady, motivace.

ABSTRACT

Title: A comparison of physical education at primary school and at special school for visually disabled children.

Aims: A aim of my bachelor's thesis is to compare physical education at primary school with school for visually disabled children. Another partial aim is a monitoring of pupils freetime physical activities at primary school and school for visually disabled children and to find differences in motivation for physical activities.

Method: The bachelor work was completed by means of studies special literature and usage of unstandardised questionnaire made my own.

Results: The results describe differences in a content and a form of physical education, in motivation for physical activities and how pupils freetime physical activity differ at primary school and at special school for visually disabled children.

Keys words: school physical education, school physical education for visually disabled children, visual disability, visual defects, motivation.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Komparace školní tělesné výchovy v běžné základní škole a ve speciální škole pro zrakově postižené“ zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Praze dne

Podpis.....

Děkuji paní Mgr. Miroslavě Plívové za cenné rady, informace, ochotu a čas, které mi při zpracování bakalářské práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat učitelům Mgr. Tomáši Němečkovi a Jiřímu Schejbalovi za veškerou pomoc při realizaci mého výzkumu.

Souhlasím se zapůjčením této bakalářské práce ke studijním účelům a prosím, aby byla vedena evidence vypůjčovateli a ti aby pramen řádně citovali.

Datum	Jméno a příjmení	Poznámky	Podpis

SEZNAM ZKRATEK:

BŠ – BĚŽNÁ ŠKOLA

GYM – GYMNASTIKA

SP hry – SPORTOVNÍ HRY

TV – TĚLESNÁ VÝCHOVA

ZP – ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

OBSAH:

I. ÚVOD	9
II. CÍLE, ÚKOLY	11
III. VĚDECKÉ OTÁZKY	12
IV. TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	13
1.1. CÍLE VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	13
1.2. VYUČOVACÍ JEDNOTKA TV.....	15
1.2.1 ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV	15
1.2.2 DIDAKTICKÉ FORMY UPLATŇOVANÉ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE TV	17
1.2.3. DIDAKTICKÉ STYLY UPLATŇOVANÉ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE TV	17
1.3. UČIVO VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	18
1.4. MOTIVACE	18
2. ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ.....	19
2.1. ANATOMIE A FYZIOLOGIE ZRAKOVÉHO ORGÁNU.....	20
2.2. ZRAKOVÉ FUNKCE.....	20
2.3. ZRAKOVÉ VADY.....	21
2.3.1. ZRAKOVÉ VADY DĚTSKÉHO VĚKU.....	22
2.4. ROZDĚLENÍ ZRAKOVÝCH VAD DLE STUPNĚ.....	23
2.4.1. SPORTOVNÍ KATEGORIE PODLE STUPNĚ ZP	24
2.3. TĚLESNÁ VÝCHOVA ZP	25
2.3.1. CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY ZP.....	27
2.3.2. DIDAKTICKÉ FORMY UPLATŇOVANÉ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ ZP.....	28
2.3.3. UČIVO TĚLESNÉ VÝCHOVY ZP	29
2.3.4. MOTIVACE ZP.....	31
V. PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
1. METODA SBĚRU DAT	33
2. METODY A ORGANIZACE VÝZKUMU.....	34
3. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	35
4. VÝSLEDKY.....	36
5. DISKUZE	45
VI. ZÁVĚR.....	51
VII. POUŽITÁ LITERATURA.....	54
VIII. PŘÍLOHY	56

I. ÚVOD

Žijeme v převratné době prudkého rozvoje vědy a techniky. Mezi charakteristické znaky tohoto vývoje patří snahy o maximální zintenzivnění výroby mechanizací a automatizací současně s odstraněním těžké tělesné práce. Většinu prací za nás vykonávají stroje, ulehčují a usnadňují nám život. To je na jednu stranu obrovské pozitivum, ale má to i své zápory. Lidé inklinují k sedavému způsobu života. Jen těžko si většina z nás umí představit, že by do zaměstnání či do školy chodila pěšky, k praní prádla nepoužívala automatickou pračku, k domluvě schůzky mobilní telefon či k vyhledávání informací internet.

Výsledkem této moderní doby je, že lidé nemají dostatek vydatného a všestranného pohybu a nejsou tak v dobré tělesné kondici a zdravotním stavu. Pohyb má vliv na tělesnou hmotnost, krevní tlak, množství sacharidů a proteinů v krvi apod. Pohyb je tedy mimo jiné prevencí výskytu některých zdravotních chorob.

Velký problém vidím u dětí školního věku, které přestávají sportovat a celé dny sedí u počítače a hrají hry nebo tráví den koukáním na televizi. Díky tomuto „trendu“ narůstá počet obézních mladých lidí, kteří mají problémy se zády, nejsou protažení a při kratší procházce se unaví. Dalším příkladem může být malý zájem dětí při náboru do sportovních přípravků. O tomto problému se mi zmiňoval můj bývalý trenér volejbalu.

Tělesná výchova je proto neméně důležitou částí vzdělávacího procesu. Představuje alespoň částečnou kompenzaci nedostatku pohybu u dětí, které sport neprovozují. Důležitou roli zde hraje učitel. Slyšela jsem mnoho příkladů, kdy kantor hraje s žáky jednu a tu samou hru stále dokola. Hodiny jsou pak stereotypní a mohou ještě více nezářem o sport prohloubit. Naopak, učitel by měl s dětmi provozovat širokou škálu sportů, aby si popřípadě mohly najít toho svého „favorita“ a věnovat se mu i ve svém volném čase.

Potřebu a nutnost pohybu mají jedinci i vyžadující zvláštní péči (zrakově postižení, mentálně postižení, tělesně postižení apod.). V mé bakalářské práci se zabývám zrakovým postižením. Sama nosím od dětství brýle a tudíž vím, jak je těžké provozovat sport při nedokonalém vidění. Můj problém ovšem vyřešily kontaktní čočky. Ale co lidé, kterým korekce zraku pomocí dioptrií nestačí? Jsou schopni sportovat? Jak vypadá hodina tělesné výchovy? Jakých metod a prostředků využívají?

Rozhodla jsem se tedy ve své bakalářské práci věnovat školní tělesné výchově na běžné škole a na škole pro zrakově postižené a na výše uvedené otázky najít odpověď.

V současnosti u nás děti mají možnost studovat jak v běžných školách, tak ve specializovaných školách zaměřených na vzdělávání zrakově postižených dětí. Rodičům takových dětí se doporučuje možnost vzdělávat své dítě (pokud to jde a postižení není natolik těžké nebo kombinované s jiným postižením) na běžné škole mezi zdravými spolužáky v přirozeném prostředí.

Cílem mé práce je najít a porovnat rozdíly mezi tělesnou výchovou na běžné škole a na škole pro zrakově postižené, aby si pedagogičtí pracovníci, kteří se setkají s žákem zrakově postiženým či znevýhodněným v rámci integrace, uvědomovali základní rozdíly a věděli, jak zapojit žáka do hodiny, na co si dát pozor, znali jeho potřeby a přistupovali k těmto dětem bez předsudků a bez zábran.

II. CÍLE, ÚKOLY

Cíle: Cílem práce je porovnat tělesnou výchovu na běžné základní škole a na škole pro zrakově postižené. Dalším dílčím cílem je srovnání pohybových aktivit ve volném čase žáků běžné základní školy a žáků speciální školy pro zrakově postižené

Úkoly:

1. Studium literatury, její zpracování a vytvoření přehledu o tělesné výchově na běžné základní škole a na speciální škole pro zrakově postižené.
2. Návštěvy a sledování školní tělesné výchovy ve speciální škole.
3. Vytvoření nestandardizovaných dotazníků vlastní konstrukce pro žáky a učitele na běžné základní škole a na škole pro zrakově postižené.
4. Vyplnění dotazníků celkem 50 žáky ze speciální školy a z běžné školy.
5. Vyplnění dotazníku učitelem z běžné školy a učitelem ze speciální školy.
6. Vyhodnocení získaných údajů.
7. Kompletace práce.

III. VĚDECKÉ OTÁZKY

1. Jaký je rozdíl ve formě a obsahu školní TV v běžných základních školách a ve speciálních školách pro zrakově postižené?
2. Jaký je rozdíl v motivování k pohybovým aktivitám žáků běžných základních škol a speciálních škol pro zrakově postižené z pohledů učitele TV?
3. Jaký je rozdíl ve volnočasových pohybových aktivitách žáků běžných základních škol a škol pro zrakově postižené?

IV. TEORETICKÁ ČÁST

1. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Žijeme v převratné době prudkého rozvoje vědy a techniky, kdy za člověka vykonávají práci v mnohých směrech stroje. Snižováním odstraňováním namáhavé práce lidé nemají dostatek pohybu a nejsou tak v dobré tělesné kondici a dobrém zdravotním stavu. Jedním z činitelů, který se snaží tento trend napravit, je tělesná výchova.

Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají podle Gensermera (1985) „v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince“ (Rychecký, Fialová, 1998).

Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní (Rychecký, Fialová, 1998).

1.1. CÍLE VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

„Stát zastoupený MŠMT připravuje a vydává rámcově vzdělávací programy (RVP), které stanovují závazný rámec vzdělávání a vymezují standardní vzdělávací obsah pro danou etapu vzdělávání. Každá škola připravuje svůj školní vzdělávací program (ŠVP), který vychází z příslušného RVP a specifikuje vzdělávání na dané škole“ (Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, Praha 2003). Ve ŠVJ tak najdeme cíle tělesné výchovy pro určitou školu.

V podmínkách naší školské soustavy ve vazbě k jiným vyučovacím předmětům i v modifikacích pro různé stupně škol, lze ve školní tělesné výchově vyjádřit následující cíle (Rychecký, Fialová, 1998). Cíle podle Rycheckého a Fialové jsou:

1. Vzdělávací cíle

A. INFORMATIVNÍ

- poznatky z tělesné kultury
- osvojené postupy, metody tělesného sebezdokonalování
- zásady správné životosprávy

- základní pohybové dovednosti a návyky: chůze, běh, skok aj.
- osvojení činností z gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání, lyžování, turistiky atd.

B. FORMATIVNÍ

- rozvinuté základní pohybové schopnosti (vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, rovnováha)
- kvalitní pohybový projev (harmonie, ekonomičnost, přesnost, ladnost, rytmus pohybu, správné držení těla)
- senzorické a intelektové schopnosti

2. Výchovné cíle

A. VŠEOBECNÉ

- pozitivní charakterové a mravní vlastnosti (kolektivní cítění a chování, cílevědomost, iniciativa, samostatnost, kázeň, rozhodnost, odvaha apod.)
- estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti (zájem utvářet krásný pohyb, krásné prostředí, lidské vztahy a pod)

B. SPECIFICKÉ

- trvale kladný postoj k pohybové aktivitě
- rozvinuté zájmy a přiměřené druhy tělovýchovné a sportovní činnosti
- tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost

3. Zdravotní cíle

A. KOMPENZAČNÍ

- kompenzace jednostranné zátěže (protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení)
- regenerace duševních sil a obnovování pozornosti žáků

B. HYGIENICKÉ

- hygienické návyky (cvičební úbor, sprcha po zátěži apod.)
- význam zdravého životního styl (dostatek pohybových aktivit, dostatečný spánek, zdravá výživa apod.)

1.2. VYUČOVACÍ JEDNOTKA TV

Vyučovací jednotka je podle Frömela (1986) relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaných obsahem a cílem učiva, prostorem, kde se uskutečňují, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností (Frömel, 1986)

Každá vyučovací jednotka je uzavřený celek, ale vždy v úzké kontinuitě s předcházejícími a následnými vyučovacími jednotkami.

Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy jsou v souladu s hlavními cíli školní tělesné výchovy, tj. s úkolem výchovným (kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě, uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům...), vzdělávacím (věku odpovídající úroveň pohybových schopností, přenos do jiných druhů pohybů i do jiných druhů činností...) a zdravotním (fyzická a psychická zdatnost organismu, upevňování zdraví, návyky správné životosprávy...).

Podle Frömela (1986) se vyučovací jednotka tělesné výchovy liší od vyučovacích jednotek většiny ostatních vyučovacích předmětů především:

- všestranností a různorodostí cílových aktivit
- diferenciací žáků podle pohlaví
- variantností a variabilností obsahu a podmínek
- kompenzačností obsahu
- vysokou fyziologickou náročností
- různorodostí aplikovaných didaktických forem
- vysokou organizační náročností
- náročností na bezpečnost
- vyšší emocionálností

1.2.1 ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je podle Frömela (1991) členěna do čtyř hlavních částí: úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné.

Úvodní část vyučovací jednotky

Hlavním cílem je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky, vytvořit předpoklady pro plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. Doba trvání úvodní části by se měla pohybovat mezi 3 – 8 minutami. Vilímová (2002) tvrdí, že hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny (Vilímová, 2002).

Rozlišují se dvě části – formální a rušnou. Obsah formální části tvoří nástup, hlášení a pozdrav, kontrola požadavků a evidence, vytyčení cílů a úkolů, seznámení s programem a motivace žáků. Obsah rušné části tvoří pohybové aktivity k přípravě pro další část.

Průpravná část vyučovací jednotky

Má přispívat k správnému rozvíjení organismu po stránce tvarové, pohybové i funkční. Je zaměřena na posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin, na rozvíjení základní pohybové koordinace a techniky, na zvětšování pohybového rozsahu kloubů a páteře a na pěstování a posílení návyků správného držení těla (Berdychová a kol., 1981).

Hlavním cílem této části je připravit žáky po fyzické i psychické stránce na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky, přispět ke splnění cílů vyučovací jednotky (Frömel, 1986).

Doba trvání je 5 – 12 minut.

Hlavní část vyučovací jednotky

Cíle v této části vyučovací jednotky se shodují s cíli celé vyučovací jednotky tělesné výchovy. Doba trvání je 20 – 35 minut. Podle Vilímové (2002) by měla obsahovat tyto části: nácvik nových pohybových dovedností, pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu (Vilímová, 2002).

Obsah hlavní části je vymezen školními vzdělávacími programy. Vycházíme především z cílů školní tělesné výchovy.

Závěrečná část vyučovací jednotky

Cílem závěrečné části je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a formálně zakončit vyučovací jednotku (Frömel, 1986).

Závěrečná část by měla trvat 3 - 10 minut. Ve struktuře rozlišujeme uklidňující a formální část. Obsahem uklidňující části je fyziologicky nenáročná tělocvičná činnost, která má relaxační, kompenzační a hlavně uklidňující charakter. Vilímová (2002) doporučuje využít strečinkové sestavy cviků s delší výdrží v maximálních polohách (15-20 sekund). Formální část obsahuje především nástup a zhodnocení vyučovací jednotky.

1.2.2 DIDAKTICKÉ FORMY UPLATŇOVANÉ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE TV

„Relativně stálé vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu nazýváme didaktickou formou“(Frömel,1986). Jako základní didaktické formy můžeme podle Frömela (1986) požadovat tyto didaktické formy:

1. hromadná - učitel řídí stejnou činnost všech žáků; nejvhodnější je použít tuto formu, když potřebujeme zapojit do aktivity všechny žáky
2. skupinová - relativně stálé uspořádání, při němž jsou žáci rozděleni do skupin s různým učebním obsahem a učitel neřídí přímo všechny žáky ve skupinách; podle Pettyho (1996) je skupinová práce zábavná sama o sobě a zároveň v sobě skrývá obrovský učební potenciál
3. individuální - žáci jsou zapojováni do učebního procesu individuálně a pracují samostatně a nebo v rámci jiné didaktické formy se postupně po jednom střídají v učebním procesu přímo řízeném učitelem

Dále rozeznáváme specifické formy, jako např. formy doplňkového cvičení, variabilního provozu, kruhového provozu.

1.2.3. DIDAKTICKÉ STYLY UPLATŇOVANÉ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE TV

Didaktický styl je vymezený model chování učitele, ve kterém je podstatné, kolik rozhodnutí provede sám učitel a kolik přeneše na žáka, skupinu, třídu. V tělesné výchově

převládá styl příkazový a přímé řízení učebních činností (na každý příkaz, povel či úkol se očekává bezprostřední odpověď). To je ve vyučovací jednotce oprávněné např. při pořadových cvičeních, při vedení rozcvičení nebo při organizaci podmínek. Nejčastěji uplatňované vyučovací styly ve vyučovací jednotce jsou podle Skopové a Zítka (2005):

- příkazový
- reciproční (cvičení ve dvojici, kdy jeden žák cvičí, druhý pozoruje, opravuje)
- praktický (žák si např. určí, kdy zahájí cvičení, počet opakování cviku)
- s nabídkou (žák si volí z nabídky výšku překážky či překonání překážky – podlézt, přelézt, přeskočit)
- se samostatným objevováním (kdy žák hledá odpověď zcela sám)

1.3. UČIVO VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Základními prvky systému učiva jsou poznatky a činnosti. Ve vyučovacím procesu se poznatky transformují do vědomostí a činností pohybových dovedností a schopností (Fialová, Rychecký, 1998).

Činnosti v tělesné výchově nacházejí uplatnění v provádění tělesných cvičení, a to v oblastech: pořadová cvičení, kondiční cvičení, gymnastika a tance, atletika, sportovní hry, úpoly, testování všeobecné pohybové výkonnosti, sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání, turistika) (Rychecký, Fialová, 1998).

Za poznatky v tělesné výchově považujeme komplex informací z různých vědních oborů, např. anatomie, psychologie, biomechaniky apod. Žáci si osvojují pravidla sportovních her, názvosloví, pravidla správné výživy, vědomosti o lidském těle, bezpečnost v tělesné výchově, regenerace a kompenzace.

1.4. MOTIVACE

Patří k základním předpokladům efektivního procesu učení. Motivace je dynamickým činitelem v učení. Určuje směr a mobilizaci energetických zdrojů učícího se žáka. Výchozími jednotkami v tvorbě motivu jsou potřeby a incentive (Fialová, Rychecký, 1998).

Potřeby se klasifikují na organické a nonorganické. Organické potřeby mají biologický základ. K utváření optimální motivace jsou nejvýznamnějšími organickými potřebami pohyb,

odpočinek, změna a opakování činností. „Potřeba pohybu vzniká nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Mezi nonorganické potřeby patří potřeba bezpečí, uznání, seberealizace aj. Jsou podmíněny osobností a okolím žáka.

Incentivy jsou ovlivňovány z vnějšího prostředí, ve školní tělesné výchově zejména učitelem. Vzniklé motivy se vzájemně sdružují a doplňují. Úzce souvisí se zájmy (Fialová, Rychecký, 1998). Podle Slepičky, Hoška, Hátlové (2006) znamená zájem specifickou zaměřenost poznávacích procesů na určitý předmět, osobu, činnost, nebo určitou oblast jevů, které souvisejí se sportovní činností (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). V případě, kdy je dítě nuceno vykonávat stanovenou činnost, aniž o ní má zájem, hovoříme o motivaci negativní.

Motivy a zájmy nejsou v průběhu učení stabilní. Prvotní struktura motivace – zájem (primární motivace) se může v průběhu učení změnit do jiné struktury (sekundární motivace), kde dominující roli mohou mít motivy jiné. Nebo potřeby mohou zůstat stejné, ale incentive (spolupůsobící podněty) je třeba změnit. Motivace obvykle klesá, jestliže v učení není dosažen žádoucí progres. Například při monotónním opakování, při stereotypních vyučovacích jednotkách, nebo neatraktivním učivu (Fialová, Rychecký, 1998).

2. ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

Světová zdravotnická organizace nevidomých uvádí, že na světě žije 150 mil. osob s těžkým zrakovým postižením, z čehož je 38 mil. nevidomých. Rok od roku se tato čísla zvyšují s prodlužováním délky života a s vyšší mírou výskytu zrakových onemocnění osob starších. V Evropě má problémy se zrakem zhruba každý 60tý člověk. V České republice je takových lidí 150 - 200 tisíc (<http://www.tyfloemploy.org/o-zrakovych-vadach>).

Neustálý tok informací je podle Meiliho podmínkou úspěšného rozvoje každého jedince, který přijímá zprávy ze svého okolí, určitým způsobem je zpracovává a podle toho zařizuje své chování (Flenerová, 1985).

Tok informací je zprostředkován především pomocí analyzátorů. Nejvíce informací získáváme pomocí zraku. Většina autorů udává až 75 - 80% všech informací z prostředí (15% sluch, 6% hmat, 3% chuť, 2% čich).

2.1. ANATOMIE A FYZIOLOGIE ZRAKOVÉHO ORGÁNU

Oko je párový orgán kulovitého tvaru umístěný v pravé a levé oční. Skládá se ze dvou částí. Jednu část tvoří oční koule (bulbus) se zrakovým nervem a zrakovým centrem v centrálním nervovém systému. Druhou část tvoří přídatné orgány, které oko chrání

Stěna oka je tvořena třemi základními vrstvami, od povrchu dovnitř jsou to bělma, žloutka a sítnice (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

Nejdůležitější vrstvou je sítnice, protože v zadní části jsou umístěny zrakové buňky - tyčinky a čípky. Čípky jsou určeny k vidění za denního světla a rozlišování barev, tyčinky umožňují vidění černo-bíle a vidění za šera. Místo nejostřejšího vidění, které je výhradně tvořeno čípkami, se nazývá žlutá skvrna. Tam, kde zrakový nerv opouští oko, se nalézá tzv. slepá skvrna. Zde nenajdeme žádné zrakové buňky, a proto se v tomto místě nevytváří žádný obraz (příloha 4).

Řeháček uvádí, že zraková dráha spojuje oči se zrakovým centrem mozkové kůry, které je uloženo v týlním laloku a spojeno s dalšími okřesy mozkové kůry (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007). Zrakový nerv (nervus optikus) je tvořen výběžky nervových buněk sítnice. Vychází z oka do lebky, kde se kříží s nervem druhého oka.

Pomocné orgány tvoří dvě víčka, jejichž vnitřní plochu kryje spojivka, dále slzné ústrojí a okohybná ústrojí. Víčka při mrkání zvlhčují povrch oka a vytvářejí nezbytnou ochrannou vrstvu. K ochranným částem oka patří také řasy (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

2.2. ZRAKOVÉ FUNKCE

Zrakové funkce určují kvalitu vidění (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007), rozdělují funkce zrakového analyzátoru na zrakovou ostrost, zorné pole, barvocit, adaptaci, akomodaci, binokulární vidění a citlivost na kontrast.

Zraková ostrost (vizus) spolu se zorným polem jsou nejdůležitějšími zrakovými funkcemi. Představuje schopnost rozeznat od sebe dva body. Je nejdokonalejší v místě žluté skvrny. Vyšetření se provádí na optotypech (příloha 7). Jsou to tabulky s řadami postupně se zmenšujících písmen, číslic, obrázků. Každé oko se vyšetřuje zvlášť. Zjištěný vizus se udává ve zlomku. Normální zraková ostrost je vyjádřena zlomkem 5/5 nebo 6/6, kdy v čitateli je

vzdálenost vyšetřovaného od optotypu a ve jmenovateli je vzdálenost, ze které by měl být řádek přečten.

Při pohledu na určité místo v prostoru přímo před sebou vnímáme ještě široký prostor kolem. Jde o **zorné pole**. Periferní vidění slouží k prostorové orientaci. Zorné pole je vyšetřováno na perimetru (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

Barvocit je schopnost oka rozeznávat barvy, kdy čípky odlišují různé vlnové délky elektromagnetického vlnění. Podle Čermáka, Krále (1997) velké množství barevných odstínů vzniká kombinací tří základních barev – červené, modré, zelené.

Schopnost oka přizpůsobit se různé intenzitě světla označujeme jako **adaptaci** (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

Akomodací rozumíme schopnost oka vidět předměty ostře na různou vzdálenost.

Binokulární vidění je schopnost oka vidět oběma očima pozorovaný předmět jednoduše (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007). Stejně autorky píší, že při monokulárním vidění jedno oko fixuje předmět a druhé se dívá do nekonečna.

Refrakce oka je poměr mezi lomivostí optických prostředí a předozadní délkou oka. Je-li poměr správný, na sítnici se vytvoří ostře viděný obraz. Stupeň refrakce je měřen dioptriemi.

2.3. ZRAKOVÉ VADY

„Vada zraku je ve smyslu speciální pedagogiky defekt, který se projevuje nevyvinutým, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovní činností závislých na výkonnosti zraku a narušením sociálních vztahů“ (Flenerová, 1985).

Ovšem ne každý, u koho se vyskytne zraková vada, je považován za osobu se zrakovým postižením. Většina lidí používá alespoň po část svého života brýle nebo kontaktní čočky, které fungují jako dostatečná korekce jejich snížených zrakových schopností (nejčastěji k němu dochází vlivem vady akomodace čočky). Takováto vada prakticky neovlivňuje negativním způsobem život člověka nebo jen opravdu minimálně, projevy takového zrakového omezení nejsou příliš významné. Jakmile ovšem běžná optická korekce nepostačuje a zraková vada člověku způsobuje komplikace při běžných každodenních činnostech, můžeme diagnostikovat zrakové postižení určitého stupně (Slowík, 2007).

Pro vznik zrakových vad je důležitá doba, kdy zrakové postižení vzniklo. Hamanová, Květoňová, Nováková (2007) dělí vady na vrozené a dědičné a vady získané v průběhu života.

Vrozené vady způsobují patologické noxy (škodliviny). Porucha je tím závažnější, čím dříve je oko v embryonálním stádiu zasáhnuo. Mezi hlavní skupiny příčin řadíme především exogenní vlivy (mechanické, fyzikální, chemické noxy, poruchy výživy a metabolismu matky apod.) a endogenní (dědičné) vlivy.

Získané vady vznikají působením celkových chorob (diabetes, revmatická onemocnění, tuberkulóza apod.) nebo vlivem úrazu. Starším lidem, po 45. roce věku, ubývá akomodační schopnost oka. Tento stav se nazývá presbyopie a lidé potřebují „brýle na čtení“.

2.3.1. ZRAKOVÉ VADY DĚTSKÉHO VĚKU

Největší zastoupení ve skupině zrakově postižených dětí tvoří děti s poruchami **binokulárního vidění**. Dělí se na šilhavost a tupozrakost. Šilhavost (strabismus) je porucha rovnovážného postavení očí, při němž nehledí obě oči rovnoběžně a jedno oko se stáčí. Jedním z důvodů je, že odchylující oko má sníženou zrakovou ostrost. Proto lze šilhání napravit nasazením brýlové korekce. Při tupozrakosti (amblyopii) dochází k podstatnému snížení zrakové ostrosti jednoho oka, které nelze vykorigovat brýlemi. U amblyopie se pro nápravu vady kryje oko okluzí nebo se postižené oko trénuje (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

Dalšími zrakovými vadami jsou **refrakční vady** – krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus. Pokud se obraz vytvoří před sítnicí, mluvíme o krátkozrakosti (myopie). Oko je schopno vidět blízké předměty, ale vzdálené předměty nevidí. Opakem krátkozrakosti je dalekozrakost (hypermetropie). Obraz se vytváří až za sítnicí. Astigmatismus je způsoben nepravidelným zakřivením rohovky, bod na sítnici se zobrazuje jako čára. Refrakční vady se korigují brýlemi nebo kontaktními čočkami.

Retinopatie nedonošených (ROP) je ve vyspělých zemích na vedoucí pozici příčin slepoty dětí (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007). Postižené jsou děti předčasně narozené a umístěné do inkubátoru s vysokým přívodem kyslíku. Děti nemají dokončenou vaskularizaci sítnice, dochází ke krvácení v sítnici a sklivci, sítnice se odchlípí a nastává ztráta vidění.

Poškozená může být také sítnice - **sítnicové degradace**. Onemocnění je vrozené, vzniká v průběhu dětství či dospívání. Hamanová, Květoňová, Nováková (2007) uvádějí, že nejznámější je pigmentová degradace sítnice. Projevuje se již u dětí jako šeroslepost, pokračuje zužováním zorného pole až do trubicovitého vidění. Nejprve přivodí slabozrakost, později praktickou slepotu, v dospělosti úplnou slepotu.

Šedý zákal (katarakta) znamená zákal oční čočky. Příčiny tohoto onemocnění jsou: vrozená katarakta (dědičná nebo způsobená virovým zánětem, kterým byla matka postižena v prvních **třech měsících těhotenství**), katarakta při poruše metabolismu (například u mladých neléčených diabetiků), katarakta způsobená mechanickým nebo fyzikálním vlivem (při úrazu oka, kdy dojde k poškození pouzdra čočky), senilní katarakta (nejčastějším druhem, postihuje zrakovou ostrost) (Čermák, Král (1997).

Mezi další onemocnění zraku patří **zelený zákal** (glaukom). Jedná se o postižení oka, jehož nejčastější příčinou je zvýšený nitrooční tlak. Glakomy dělíme na primární, při kterém onemocnění není způsobeno jinou oční chorobou, a sekundární, který je způsoben úrazem, vývojovou anomálií či jinou oční chorobou (Čermák, Král, 1997).

Nejvážnější oční onkologické onemocnění je **retinoblastom**. Nádor vyrůstá ze sítnice. Při rozsáhlém nádoru se oko musí vyjmout, aby onemocnění nepřecházelo do druhého oka či do jiných tkání.

Mezi další onemocnění zraku patří **albinismus** (vrozená vada, chybí pigment v očích, zraková ostrost je snížena, objevují se mimovolní pohyby očí a světloplachost), **atrofie zrakového nervu** (degenerace druhého neuronu zrakové dráhy), kortikální poškození zraku (porucha funkce mozku a zrakových drah), **anoftalmus** (bulbus zcela chybí nebo se vytvářejí jen některé části), **mikroftalmus** (bulbus je malý).

2.4. ROZDĚLENÍ ZRAKOVÝCH VAD DLE STUPNĚ

Mimo uvedených typů zrakových vad vymezujeme stupeň vidění. Vycházíme se stavu zrakové ostrosti a zachovaného rozsahu zorného pole. Hamanová, Květoňová, Nováková, (2007) dělí osoby se zrakovým postižením na osoby slabozraké, se zbytky zraku a nevidomé.

Slabozraké osoby

Slabozrakost je charakterizována jako nevratný pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně nebo je zorné pole zúženo na 20 stupňů bilaterálně bez ohledu na centrální zrakovou ostrost (Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007). Je dělena na lehkou, střední a těžkou. Dítě má omezené zrakové schopnosti, těžko se pohybuje v prostoru, k práci potřebují speciální podmínky (zvětšená velikost písma, zvýšené osvětlení, optické pomůcky jako jsou např. různé lupy), může být omezena i tělesná námaha.

Osoby se zbytky zraku

Představují skupinu na hranici mezi slabozrakými a nevidomými osobami. Vizus je v rozsahu 3/60 - 1/60 nebo je zorné pole omezeno na 5 -10 stupňů kolem centrální fixace. Jako u osob slabozrakých dochází zde také k snížení zrakových schopností. Dítě si osvojuje čtení a psaní zvětšeného černotisku (za pomoci optických pomůcek) a současně Braillovo písmo. Při prostorové orientaci tyto lidé většinou využívají bílou hůl.

Nevidomé osoby

Nejtěžší skupina zrakového postižení. Flenerová (1985) dělí skupinu na osoby s praktickou slepotou (pokles zrakové ostrosti v rozmezí 1/60 – světlocit se správnou projekcí, to znamená, že postižený rozpozná zdroj, odkud světlo přichází) a na jedince s úplnou ztrátou vidění (pohybuje se mezi zachovalým světlocitem s chybnou projekcí, kdy jedinec rozlišuje světlo a tmu pouze při náhlém přechodu a ztrátou světlocitu).

2.4.1. SPORTOVNÍ KATEGORIE PODLE STUPNĚ ZP

Osoby se zrakovým postižením se také zúčastňují sportovních soutěží, ať už na úrovni školních, republikových či mezinárodních apod. Pro objektivní poměrování sportovních výkonů u různě zrakově postižených sportovců došlo k rozdělení sportovních kategorií podle stupně zrakového postižení.

Podle organizace IBSA byly stanoveny tři mezinárodně dohodnuté kategorie podle vizu s tím, že zařazení do kategorie je dáno vizem lepšího oka (B= blind) (Černý, 2006):

B1 – nevidomí: zahrnuje zrakově postižené od úplné nevidomosti až po světlocit, avšak bez schopnosti rozeznat tvar ruky

B2 – zbytky zraku: zahrnuje zrakově postižené, kteří mají schopnost rozeznat tvar ruky až zrakově postižené s vizem do 2/60 nebo (či současně s) zorným polem menším než 5°

B3 – zrakově postižení s vizem od 2/60 nebo (či současně s) zorným polem od 5° do 20°

V České republice a některých dalších zemích existuje ještě kategorie **B4 open** - lehce slabozrací. Tito sportovci nemohou soutěžit v kategorii dospělých se zrakově postiženými, ale často se stávají pomocníky či traséry pro kategorii sportovců B1 (Vachule, 1998 in Černý, 2006).

2.3. TĚLESNÁ VÝCHOVA ZP

Nevidomý člověk žije podobný život jako druzí lidé, rozdíl je pouze v tom, že ani v běžných situacích a při provádění běžných úkolů se nemůže spolehnout na svůj zrak. Ačkoliv to život nezjednodušuje, pro většinu komplikací a rizik existuje často velice jednoduché a elegantní řešení. Aby např. zrakově postižený člověk neopařil sebe nebo druhé při zalévání kávy a čaje, zavěsí na okraj hrnku zvukový indikátor hladiny; při přecházení ulice už se zpravidla může spolehnout na zvukovou signalizaci semaforů na přechodu pro chodce; bankovky je možné bezpečně rozeznávat podle speciálních rozlišovacích (reliéfních) znaků a také podle odlišné velikosti (pro tento účel existují speciální šablony) apod. (Slowík, 2007).

Osoby s postižením zraku mají možnost vzdělávat se jak na běžných školách, tak ve speciálních školách zaměřených na vzdělávání pro zrakově postižené.

Přirozené vztahy mezi postiženými a nepostiženými lidmi se nejnadhěji a naprosto spontánně vytvářejí v období dětství a dospívání. Zkušenosti se zrakově postiženým spolužákem nebo kamarádem jsou tedy ideálním základem pro vytváření zdravých inkluzivních postojů k nevidomým a slabozrakým lidem v dospělosti. Mimo jiné i proto současná školská legislativa upřednostňuje možnost vzdělávání zrakově postižených dětí, žáků a studentů v běžných školách před víceméně segregujícím vzděláváním ve speciálních školách (Slowík, 2007).

Při vzdělávání jedinců se zrakovým postižením je důležité dodržovat určité zásady. Podle Slowíka (2007) jimi jsou:

- **dostatek světla** (při vzdělávání slabozrakých osob)
- **přiměřená (pokojová) teplota** (přiměřená pro optimální schopnost hmatového vnímání)
- **omezení hluku** (pro nerušené sluchové vnímání a orientaci)
- **vhodná úprava prostoru** (pro bezpečný pohyb a snadnou orientaci)

V každém vyučovacím předmětu se využívá velké škály kompenzačních pomůcek. Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením můžeme rozdělit dle Slowíka (2007) na:

- **optické pomůcky** (např. binokulární nebo příložní lupy pro slabozraké)
- **optoelektronické pomůcky** (např. kamerové zvětšovací televizní lupy)
- **pomůcky na bázi PC:**
 - speciální hardware (digitální zvětšovací lupy, elektronické zápisníky, hmatové displeje – tzv. braillský řádek, speciální tiskárny apod.)
 - speciální software (hlasové výstupy, softwarové lupy, programy pro zpracování tištěného textu, programy se speciálními funkcemi)
- **ostatní pomůcky** (orientační - např. bílá hůl, měrné – speciální hodinky, teploměry apod., záznamové – Pichtův psací stroj, diktafony atd.)

Keblová (1995) ve své knize udává seznam kompenzačních pomůcek pro výuku tělesné výchovy: měkké míče pestrých barev, ozvučené míče (různé hmotnosti a z různého materiálu), velký rehabilitační gumový míč, míč s gumou, rolničky, zvukový majáček,

kapesní zvuková svítilna, ozvučené náramky, ozvučené gumy, např. rolničkami (na vyznačení hrací tratě či běžecké tratě), jízdní dvoukolo.

V současné době můžeme konstatovat, že děti s postižením charakterizuje nízká úroveň pohybových aktivit, ba přímo pasivita, čehož důsledkem je zpoždění uvědomování si vlastního těla. A toto zpoždění se zase stává vnitřní příčinou snížené pohybové aktivity (Wieslawi Dłużewské-Martyniecové, 2005 in Karásková, 2005)

Cílem tělesné výchovy mládeže postižené různým oslabením mentálním, smyslovým, tělesným nebo zdravotním je vychovat i tyto jedince pokud možno k nejvyššímu stupni tělesné zdatnosti a otužilosti, obratnosti a pohybových dovedností, dát jim možnost prožívat radost z pohybu ve vhodně připraveném prostředí a podmínkách, v kolektivu cvičenců stejně postižených, popř. i zdravých, a dovést je k hygienickým návykům i k trvale dobrému vztahu k tělesné práci a k pohybu, ke cvičení a sportu, jakož i k tělovýchovným a sportovním zařízením a k přírodě (Kábele, 1988).

2.3.1. CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY ZP

Cíle tělesné výchovy u zdravých osob jsou převážně preventivní, u osob se zrakovým postižením plní také funkci reedukační, kompenzační a rehabilitační (Kábele, 1988). Stejný autor dělí cíle na vzdělávací, výchovné a zdravotní.

1. vzdělávací cíle

- nácvik pohybových dovedností a návyků potřebných ve školním věku k zvládnutí vzdělávacích úkolů ve výchově tělesné, pracovní, polytechnické, výtvarné, v pozdějším věku pak k přípravě pro povolání a pracovnímu společenskému začlenění
- pohybová příprava pro ostatní složky výchovy i pro praktický život
- vztah ke kolektivu a k práci

2. výchovné cíle

- výchova k hygienickým návykům, k osobní čistotě a k hygieně při cvičení a při práci
- výchova k vhodnému a zdravému životnímu režimu
- trvalý zájem o cvičení, aby se tělovýchovná aktivita stala trvalou součástí tohoto režimu

3. zdravotní cíle

- zajišťování dobrého rozvoje organismu a dostatečné látkové přeměny v tkáních (pravidelným a dostatečně intenzivním pohybem)
- zajišťování dostatečného okysličování (návikem a návykem správného dýchání v hygienickém prostředí)
- zajišťování správného držení těla návikem vhodných pohybových návyků

2.3.2. DIDAKTICKÉ FORMY UPLATŇOVANÉ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ ZP

Při náviku pohybových dovedností nemůžeme u **nevidomých** uplatnit názornou ukázkou. Čermák, Král (1997) uvádějí následující metody náviku:

- přesný slovní popis (učitel pohyb přesně a srozumitelně vysvětlí, chybné provedení ihned opravuje)
- přímé vedení (demonstrace cviků nebo pohybů na zrakově postižené osobě)
- metoda „osahávání“ (učitel sám provádí cvik nebo pohyb a nevidomý „osahává“ jeho tělo, čímž si vytváří představu o prováděném pohybu).

U **slabozrakých dětí** nebo u **dětí se zbytky zraku** je třeba dávat pozor, aby byl zachován použitelný zbytek funkce zrakového ústrojí, aby se ještě více nepoškodil postižený zrakový orgán. Učitel se tedy musí seznámit se zrakovou vadou každého žáka a informovat se, které pohybové aktivity děti konat nesmějí (i přestože by pohyby zvládly). Omezení jsou individuální. Podle Kábeleho (1988) u některých zrakových vad (například střední a těžká myopie, změny na sítnici, glaukom apod.) je nutno vyloučit těžkou tělesnou námahu, otřesy hlavy (pády, skoky, úder do hlavy), prudké pohyby hlavou a překrvení hlavy (hluboké předklony, kotouly).

Z výše uvedeného je zřejmé, že hromadná didaktická forma je méně vhodná metoda uplatňovaná v tělesné výchově zrakově postižených. Čermák, Král (1997) se domnívají, že, návik pohybové činnosti s nevidomým je záležitost výhradně individuální (Čermák, Král, 1997).

2.3.3. UČIVO TĚLESNÉ VÝCHOVY ZP

Pohybové možnosti a hranice tělesné výkonnosti nevidomých nejsou zdaleka tak omezeny, jak se obvykle vyvozuje z nedostatku zraku (Kábele, 1988).

Pomocí ostatních analyzátorů si vytvářejí vlastní představy o pohybech, polohách, vzdálenostech a prostoru. Důležitou úlohu vykonává sluchový analyzátor, který umožňuje těžce zrakově postiženým orientovat se v prostoru.

Sluchové představy o prostoru jsou méně přesné než představy hmatové (Keblová 1999). Přesto je pro dítě se zrakovým postižením výhodnější, neboť tak získává důležité informace v prostoru rychleji a z větší vzdálenosti.

Sluchové vnímání v prostoru využívá přímý zvuk a odražený zvuk. Litvak (1979) uvádí příklad využití odraženého zvuku: *„Aby nevidomí zjistili, není-li na cestě překážka, tleskají do dlaní nebo poklepávají holí. Odrážející zvuky od zdí, velkých předmětů se vracejí ke svému zdroji poněkud změněné, ale lze z nich usuzovat například velikost místnosti, umístění dveřního prostoru apod.“* (Litvak, 1979).

V tělesné výchově se používá všech prostředků běžné tělesné výchovy upravených podle výše uvedených zásad, zaměřených na dva hlavní cíle: zlepšení prostorové orientace a pohybové koordinace.

Činnosti v tělesné výchově nacházejí uplatnění v provádění tělesných cvičení podle Kábeleho (1988) v následujících oblastech:

GYMNASTIKA

- **pořadová cvičení:** k nácviku prostorové a směrové orientace, nácvik nástupů, rozestupů, obraty, pochod apod.
- **cvičení prostná a průpravná:** rozvíjení polohových a prostorových představ a nácvik základních dovedností; nevidomí žáci poznávají jednotlivé polohy končetin, trupu a hlavy, učí se je pojmenovávat a na povel je zaujímat
- **cvičení obratnosti:** změny poloh, válení, kotouly, chytání a házení ozvučených míčů, nacvičování správné chůze a rovnováhy; u některých žáků se zbytky zraku je nutno cviky omezit nebo vypustit např. tam, kde dochází k prudkému pohybu, k poloze hlavou dolů nebo překrvení hlavy při namáhavých výkonech

- **cvičení na nářadí:** význam především pro posilování svalstva a zvyšování tělesné zdatnosti, zlepšování pohybové koordinace; nářadí (kůň, bedna, hrazda, kruhy apod.) je zpočátku pouze překážka, kterou žáci zdolávají (přelézají, zavěšují, vytahují apod.)
- **rytmická cvičení a lidové tance:** nejvýznamnější prostředky tělesné výchovy zejména k nácviku prostorové orientace a k pohybové koordinaci

SPORTOVNÍ PRŮPRAVA

- **lehká atletika:** méně vhodná, dovednosti při nich získané jsou pro nevidomého v běžném životě neupotřebitelné; nejvhodnější disciplínou je chůze a turistická chůze
- **plavání:** má význam zdravotní a orientační; náročné na dozor a odpovědnost učitele; je důležité, aby se nevidomý cítil ve vodě bezpečně; je třeba věnovat dostatek času seznámení s vodou, dýchání ve vodě a splývání; některé děti se zbytkem zraku nemohou ponořit oči a hlavu do vody, plavání pod vodou a skákání do vody může být jejich zdraví a životu nebezpečné
- **lyžování:** provádí se na volném svahu s bezpečným dojezdem a zastavením na rovině nebo v protisvahu; směr sjíždění a místo zastavení se signalizuje píšťalkou; žáci mohou mít na levé holi připevněnou malou rolničku a podle zvuku se pak orientují a vyhýbají se navzájem. Podle Janečka (2005 in Karásková, 2005) je dobré začít s lyžováním před začátkem zimní sezóny (kondičně zaměřené cvičení, koordinačně zaměřené cvičení, nácvik rovnováhy, seznámení s lyžařskou výzbrojí, nácvik základního postoje, vnímání a rozlišování postavení lyží na ploše a na hraně, nácvik skluzu a klouzání, nácvik jízdy na kolečkových běžeckých lyžích nebo kolečkových bruslích) (Janeček, 2005 in Karásková, 2005).

HRY

- **velké sportovní hry:** jsou proveditelné po úpravě, např. basketbal (do míče se vloží korálky a tím se ozvučí, koš se sníží, míč se do koše nehází, ale vkládá, hřiště se ohraničí motouzem asi ve výši 1,5 m nad zemí, hráči každého družstva mají své heslo, kterým se volají)

- **míčové hry upravené potřebám zrakově postižených:** hrají se s ozvučeným míčem; do této skupiny patří **showdown** - příloha 6 (jedná se o sport podobný stolnímu tenisu, hraje se s pálkami, cílem je dostat míček do brány soupeře, bránou se rozumí otvor ve stole na obou stranách hráčů, herní stůl je ohraničen mantinely, v polovině je středová deska, pod níž je mezera, skrze kterou si posílají protihráči míček) a **goalball** - příloha 5 (hraje se na hřišti o rozměrech 9 × 18 m, v každém týmu jsou 3 hráči, cílem hry je dopravit míč za koncovou čáru na straně protivníka)
- **didaktické hry:** mají především reedukační a kompenzační funkci; hry, kterými se cvičí zbytky zraku a rozvíjejí náhradní orientační činnosti ostatních analyzátorů

2.3.4. MOTIVACE ZP

Období nástupu do školy bývá pro zrakově postižené dítě velmi náročné. Dochází k velkému rozšíření jeho společenského okruhu, ve kterém se snaží prosadit. Je nutno přijmout učitele jako autoritu a spolužáky na stejné úrovni jako je on sám.

U dětí s těžkým zrakovým postižením dochází v raném věku k opoždění vývoje za kalendářním věkem a přeskočení některých vývojových fází. Děje se tak z důvodu ztráty motivace, jelikož dítě nevidí v okolí atraktivní předměty, které by ho navnadily k pohybu, pohyb za zvukem je mnohem složitější než vizuálně řízený pohyb a objevuje se tedy až na dalším vývojovém stupni (Kingsleyové, 1997 in Hamanová, Květoňová, Nováková, 2007).

Období mladšího školního věku bývá označováno jako fáze strízlivého realismu, tzn. že dítě akceptuje skutečnost jako danost a neočekává nějakou změnu. Až později, v období puberty, se stává kritičtější (Finková, Ládíková, Růžičková, 2007). Dítě začíná chápat, že i přes vynaloženou maximální snahu nemůže dosáhnout takového výkonu a výsledku jako zdraví spolužáci, kamarádi apod.

V období staršího školního věku a puberty u těžce zrakově postižených jedinců se setkáváme s kritickým přístupem vůči jejich postižení – jsou přecitlivělí a vztahovační vůči problematice zrakového postižení. Mladý zrakově postižený člověk touží po začlenění mezi ostatní vrstevníky přes sport, volnočasové aktivity, módu a oblékání.

Vývoj dítěte je v tomto období ovlivňován převážně učiteli a rodiči. Důraz se klade na schopnosti a výkony. Dobré výsledky snižují negativní význam zrakové vady.

Děti, které pohybově druhým nestačí, jsou víceméně vylučovány z účasti na životě dětského kolektivu a na hodnotách, které dětská společnost svým členům přináší. Pocit méněcennosti, nebylo-li výchovné vedení dost taktické, se nyní ohlašuje již s plnou silou a přináší nebezpečí neúčelných, nevhodných kompenzací (předvádění, snaha upoutat pozornost za každou cenu, provokace, zlomyslné kousky apod.) (Matějček, 1992).

Motivace na počátku nebývá obtížná, ovšem stejně jako u zdravých, problém nastává při udržení zájmu (Čermák, Král, 1997). Záleží pak na učiteli, jakou pohybovou náplň pro žáky připraví.

Má-li být motivace účinná, musí odpovídat vývojové úrovni, rozumovým schopnostem a zkušenostem žáka. Na předškolní děti nemůžeme dobře působit rozumovými důvody a nemůžeme od nich čekat, že budou uvědoměle plnit naše pokyny, samy sebe kontrolovat a vyvíjet vytrvale velkou snahu. Hodnoty, které podněcují snažení dospělých jako zdraví, tělesná zdatnost a krása, nezávislost na pomoci druhých apod., jsou jim nesrozumitelné a vzdálené. Je třeba jim dodat hodnoty z jejich světa, časově nepřilíživé a dostatečně přitažlivé. Takovou hodnotou věčně přitažlivou činností je dítěti hra. Po celý školní věk převládají hry pohybové, které při rozmanitějších a intenzivnějších sociálních vztazích dítěte nabývají čím dál více formy soutěživých her kolektivních, zvláště u chlapců (Matějček, 1992).

V. PRAKTICKÁ ČÁST

1. METODA SBĚRU DAT

V bakalářské práci jsem jako metodu sběru dat použila dva nestandardizované dotazníky vlastní konstrukce (přílohy 1,2,3). Dotazník je díky její snadné konstrukci velmi frekventovaná metoda. Jedná se o soustavu předem připravených otázek, na které respondent odpovídá písemně. Této metodě je vytýkáno, že nezjišťuje, jaká dotazovaná osoba skutečně je, ale jak se sama vidí, nebo jak by chtěla být viděna (Chráška, 2007).

První dotazník byl určen žákům druhého stupně běžné základní školy a školy pro zrakově postižené (zhruba ve věku 11 - 16 let). Dotazníky byly až na výjimky shodné (například neptala jsem se studentů běžné školy na oblíbenost míčových her pro zrakově postižené, či sportovní zařazení do zrakové kategorie). Respondenty do výzkumného vzorku jsem zvolila pomocí záměrného výběru „průměrných jednotek“. To znamená, že na základě vlastního úsudku jsem vybrala školy, třídy, žáky, které považuji za typické (průměrné) příklady. Postup je to jednodušší a rychlejší, avšak přináší méně věrohodné výsledky. Kladené otázky se vztahují spíše k jevům vnitřním (např. postoje, citové stavy apod.) než k vnějším. Sleduji především oblíbenost tělesné výchovy a jednotlivých pohybových aktivit na obou školách. Zvolila jsem otázky převážně uzavřeného typu (polytomické i dichotomické). Respondentům jsem předkládala určitý počet předem připravených odpovědí. U polytomických položek, kde byly více než dvě navržené odpovědi, si žáci vybrali pouze jednu. U dichotomických otázek dotazované osoby vybíraly ze vzájemně se vylučujících odpovědí (líbí/nelíbí; souhlasím/nesouhlasím; ano/ne).

Druhý dotazník mi vyplnili kantoři tělesné výchovy, kteří učili na mnou vybraných školách. Použila jsem tedy opět záměrný výběr „průměrných jednotek“. Naopak tento dotazník se vztahoval spíše k vnějším jevům, zaměřeným na získání informací ohledně metodiky výuky. Zvolila jsem zde otázky jak uzavřené (stejně tak jako v prvním dotazníku) tak otevřené (otázky č. 4 a 5), kdy respondent nemá možnost vybrat si z navrhovaných odpovědí. Nevýhodou těchto položek je jejich volnost, která působí obtíže při vyhodnocování.

Při zpracování výsledků šetření jsem si nejdříve sestavila tabulky četností pomocí tzv. čárkovací metody. Do jednoho sloupce jsem si napsala všechny možné odpovědi jednotlivých otázek a následně jsem procházela dotazníky a pomocí čárek jsem zaznamenávala jejich četnost. Tyto hodnoty jsem vydělila absolutní četností (celkový počet respondentů) a dostala

relativní četnost. Relativní četnost jsem si vyjádřila v % vynásobením 100. Ta udává, jaká část z celkového počtu např. označila odpověď, souhlasila s tvrzením apod. Pro lepší přehlednost jsem relativní četnosti v % prezentovala v podobě grafů. Jelikož srovnávám dvě školy, tak nejvhodnější mi přišlo použít sloupcové grafy.

2. METODY A ORGANIZACE VÝZKUMU

Šetření jsem prováděla na dvou školách, v běžné škole (ZŠ Švermova) a pro zrakově postižené (Škola Jaroslava Ježka). Běžná škola, kterou jsem navštěvovala, se nachází poblíž centra Liberce. Jedná se o menší školu s rodinným prostředím. Každý vyučující zná žáky školy i s jejich klady a nedostatky. Je úplnou školou s 1.-9. postupovým ročníkem, patří mezi tzv. ekoškoly. Žáci se učí o environmentálních tématech a zároveň sami usilují o minimalizaci a třídění odpadů, úspory energie či vody a zlepšení životního prostředí školy a jejího okolí.

Školu pro zrakově postižené najdeme v Loretánské ulici na Praze 1. Zajišťuje pro žáky všestrannou péči a výuku speciálních dovedností, které zvýší jejich větší samostatnost a soběstačnost. Obsahuje mateřskou školu (připravuje děti s postižením zraku na školní docházku), základní školu (poskytuje vzdělávání v rozsahu běžných základních škol), základní školu praktickou (poskytuje vzdělávání v rozsahu běžných základních škol praktických), praktickou školu (dvouletá, neprofesního typu, připravuje zrakově postižené na praktický život nebo ke studiu na škole profesního typu). Ve škole se nachází také internát, který pečuje o mimopražské děti a poskytuje náhradní rodinnou péči.

Dotazníky jsem předala respondentům osobně při hodinách tělesné výchovy (25 žákům na běžné škole a 25 studentům na specializované škole a vždy jednomu kantorovi zastupujícímu uvedené školy). Velkou výhodou tohoto způsobu byla jejich stoprocentní návratnost.

Složitější dotazníkové šetření bylo se zrakově postiženými dětmi, a to jakým způsobem budou dotazník vyplňovat. U osob slabozrakých bylo řešení jednoduché. Otázky s odpověďmi jsem vytiskla ve větším písmu. Některým stačila velikost písma 20, jiní potřebovali alespoň 28. Osobám nevidomým nebo s těžkým zrakovým postižením jsem otázky předčítala. Pro větší objektivitu jsem šetření prováděla s každým zvlášť, což bylo poměrně časově náročné. Celkově ovšem tento způsob „předčítání“ by byl ve větším výzkumu (např. v mé diplomové práci) nepoužitelný a byla by potřeba dotazníky vytisknout v Braillově písmu.

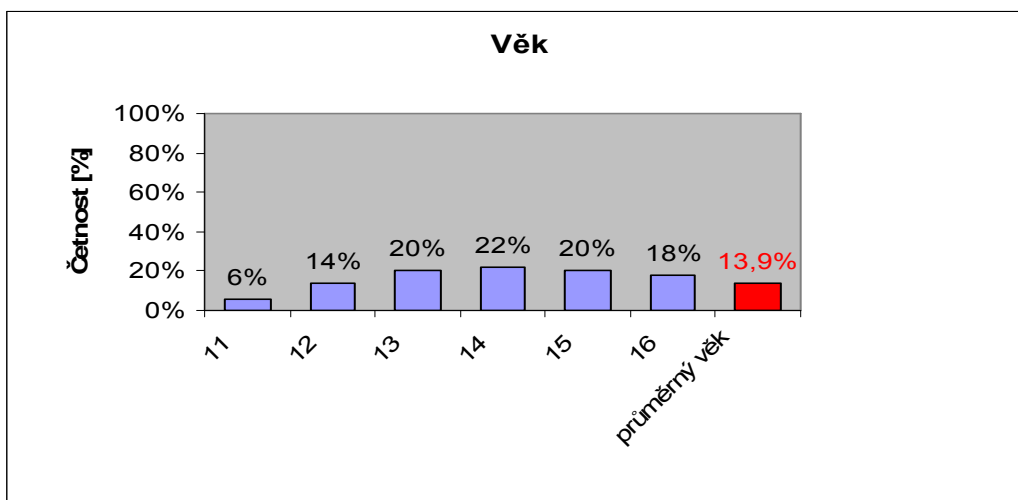
3. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

NESTANDARDIZOVANÝ DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE URČENÝ PRO ŽÁKY:

Dotazník jsem rozdala 25 žákům na běžné škole a 25 žákům na škole pro zrakově postižené. Zaměřila jsem se na žáky navštěvující druhý stupeň, tedy na děti ve starším školním věku 11 až 16 let.

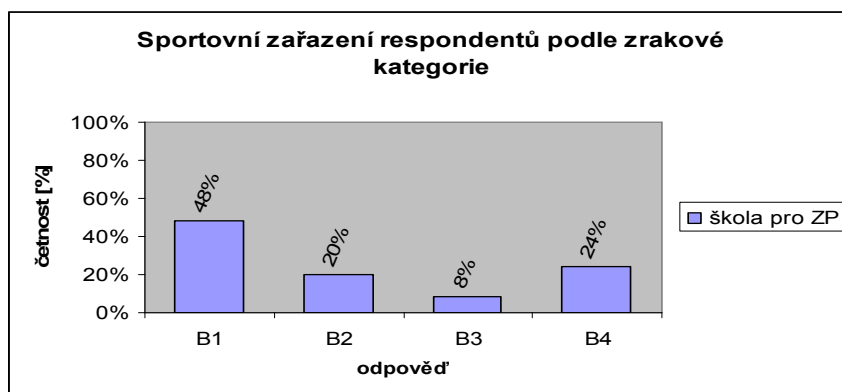
Z celkového počtu 50 respondentů bylo 60% chlapců a 40% děvčat. Z toho 32% chlapců a 18% děvčat zrakově postižených a 28% chlapců a 22% děvčat z běžné školy.

Nejmladším osobám vyplňující dotazník bylo 11 let, naopak nejstarší žáci byli ve věku 16 let. Průměrný věk všech respondentů je 13,9 (11 let 6%, 12 let 14 %, 13 let 20%, 14 let 22%, 15 let 20%, 16 let 18%). Průměrný věk zrakově postižených osob je 14,04 a u žáků z běžné školy je průměrný věk 12,48.



Graf č.1: Věk

Nejvíce zrakově postižených respondentů patřilo do sportovní kategorie B1, tedy zcela nevidomí. Tvořili 48% všech dotazovaných ze speciální školy. Kategorie B2 byla zastoupena 20% všech žáků. Nejméně respondentů, 8%, bylo z kategorie B3 a z kategorie B4 24% dotazovaných studentů.



Graf č.2: Sportovní zařazení respondentů podle zrakové kategorie

NESTANDARDIZOVANÝ DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE URČENÝ PRO UČITELE:

Tento dotazník vyplňovali 2 učitelé tělesné výchovy. První učitel učí na speciální škole pro zrakově postižené. Je to mladý kantor se sedmiletou praxí. Je mu 32 let. Vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově v Praze. Zrakovým postižením se zabývá již dlouho. O této problematice psal i svou bakalářskou a diplomovou práci.

Druhý učitel učí tělesnou výchovu druhým rokem na běžné škole. Je mu 28 let. Vystudoval Pedagogickou fakultu technické univerzity v Liberci, obor tělesná výchova – zeměpis. Je to všestranný sportovec. Nejvíce se zabývá outdoorovými aktivitami, mimo jiné pracuje v lanovém centru poblíž Liberce.

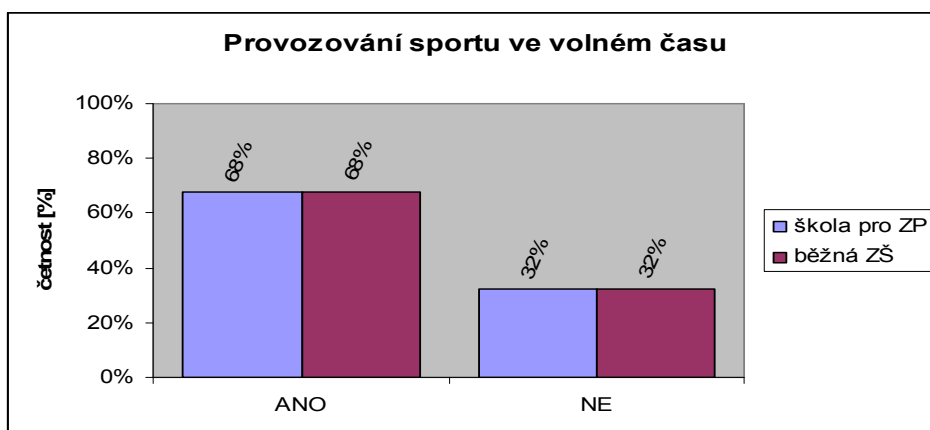
Oba dva učitelé jsou poměrně mladí. Jejich průměrný věk je 30 let. U dětí jsou velmi oblíbení. Dokáží si udržet v hodině kázeň. Díky tomu, že nedávno dostudovali, v hodinách se objevují novější metody nácvičku pohybových dovedností, modernější pomůcky (různé typy nafukovacích míčů, posilovacích strojů apod.) a provádějí sporty, jejichž popularita stále stoupá (lezení, in line bruslení).

4. VÝSLEDKY

NESTANDARDIZOVANÝ DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE PRO ŽÁKY:

Otázka č. 1 *Provozuješ ve svém volném čase nějaký sport? ANO / NE*

V obou školách vyšel stejný výsledek, 68% provozuje sport, 32% nikoliv.

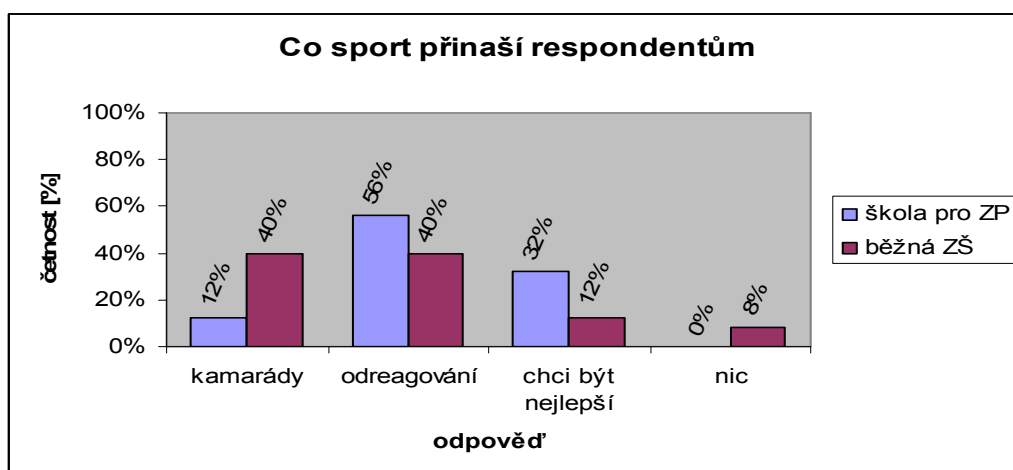


Graf č.3: Provozování sportu ve volném čau

Otázka č. 2 *Sportovní aktivity mi přináší:*

- a) kamarády
- b) odreagování
- c) chci být v něčem nejlepší a sport mi to umožňuje
- d) nic, sport mě nebaví

Nejvíce respondenti v obou školách označovali možnost *b* „odreagování“, naopak nejméně odpověď *d* „nic, sport mě nebaví“ (ve škole pro ZP dokonce 0%).



Graf č.4: Co sport přináší respondentům

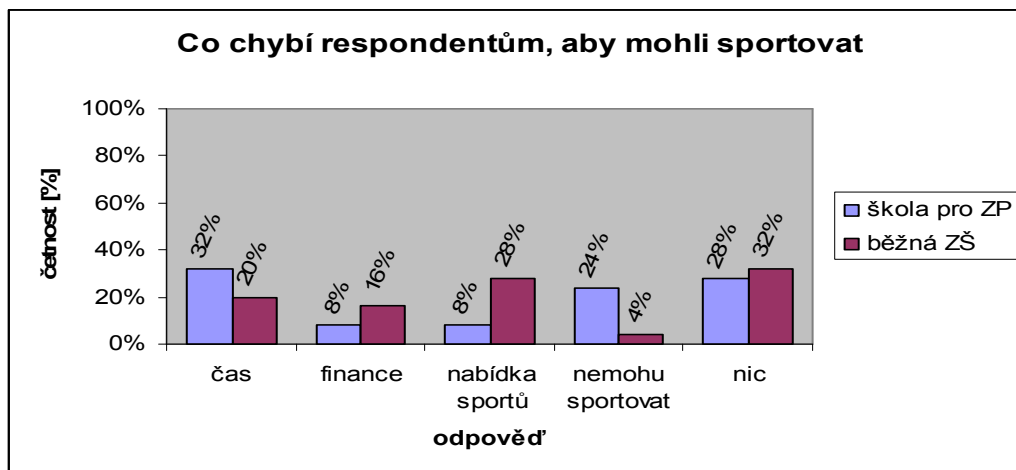
Otázka č. 3 *Co ti chybí, abys mohl sportovat podle tvých představ?*

- a) čas
- b) finance
- c) nabídka sportovních aktivit

d) nemůžu sportovat kvůli svému postižení

e) nic mi nechybí

Nejvíce volená odpověď u zrakově postižených byla možnost a „čas“ a u studentů z běžné školy možnost e „nic mi nechybí“.



Graf č.5: Co respondentům chybí, aby mohli sportovat

Otázka č. 4 Podporuje tě někdo ve sportování?

a) rodiče

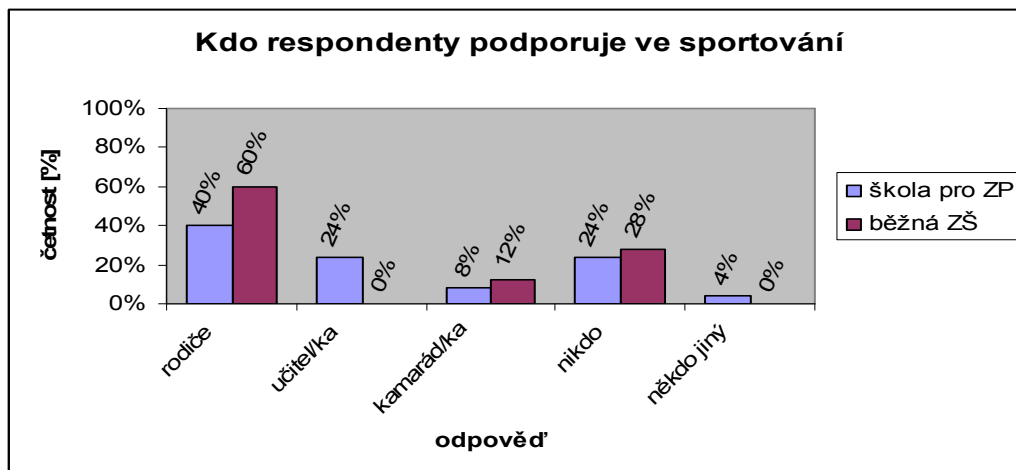
b) učitel/ka

c) kamarád/ka

d) nikdo mě nepodporuje

e) někdo jiný (uveď):

Respondenti nejvíce označovali možnost a „rodiče“, naopak nejméně odpověď e „někdo jiný“. Pouze 1 žák ze školy pro ZP odpověděl, že ho ve sportu podporuje jeho děda. Z běžné ZŠ tato možnost nebyla vůbec označena, stejně tak jako odpověď b „učitel/ka“.

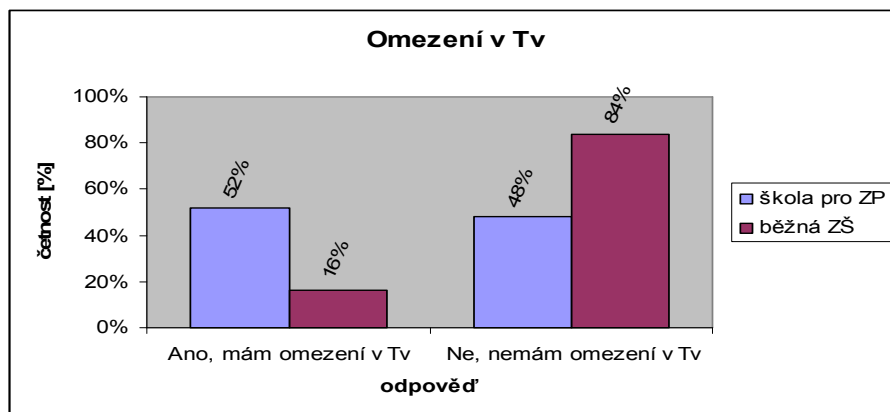


Graf č.6: Kdo respondenty podporuje ve sportování

Otázka č. 5 *Máš nějaké omezení v tělesné výchově? ANO / NE*

5.1. *Pokud ano, jaké?*

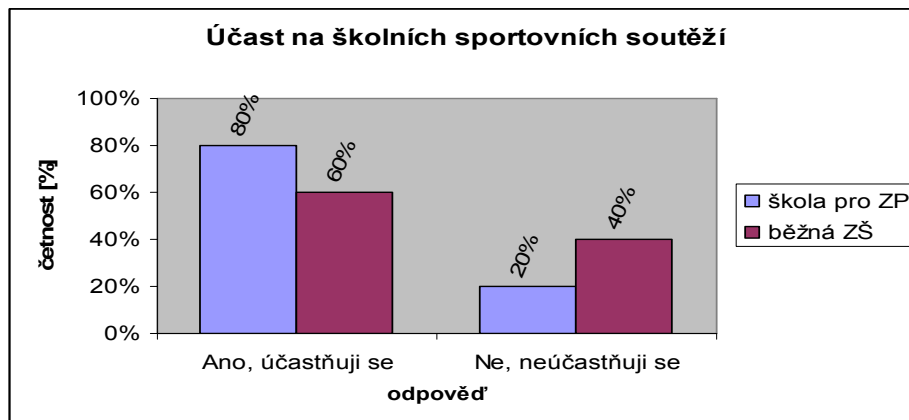
Ve škole pro ZP odpovědělo 52% dotazovaných, že omezení v tělesné výchově mají. Omezení se týkala skákání, běhání, kotoulů, lezení do výšky, cvičení do vyčerpání, předklonů, zvedání těžkých věcí. Čtyři studenti (16%) z běžné ZŠ měli také omezení při hodinách tělesné výchovy, a to kvůli problémům s pohybovým aparátem a astmatem.



Graf č. 7: Omezení v Tv

Otázka č. 6 *Účastníš se nějakých sportovních školních soutěží? ANO / NE*

Ve škole pro ZP se účastnilo 80% dotazovaných osob, což je více než v běžné ZŠ, 60%.

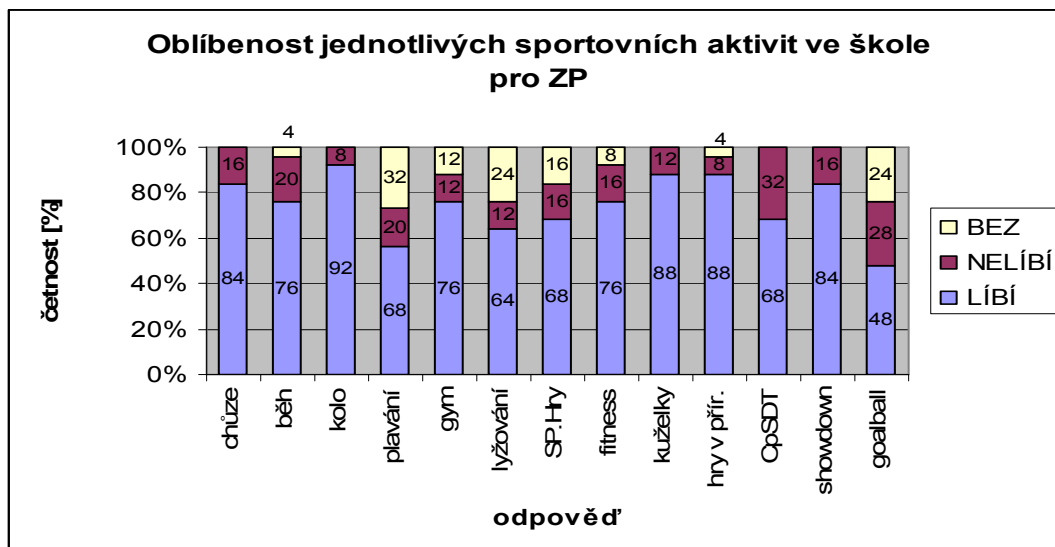


Graf č.8: Účast na školních sportovních soutěžích

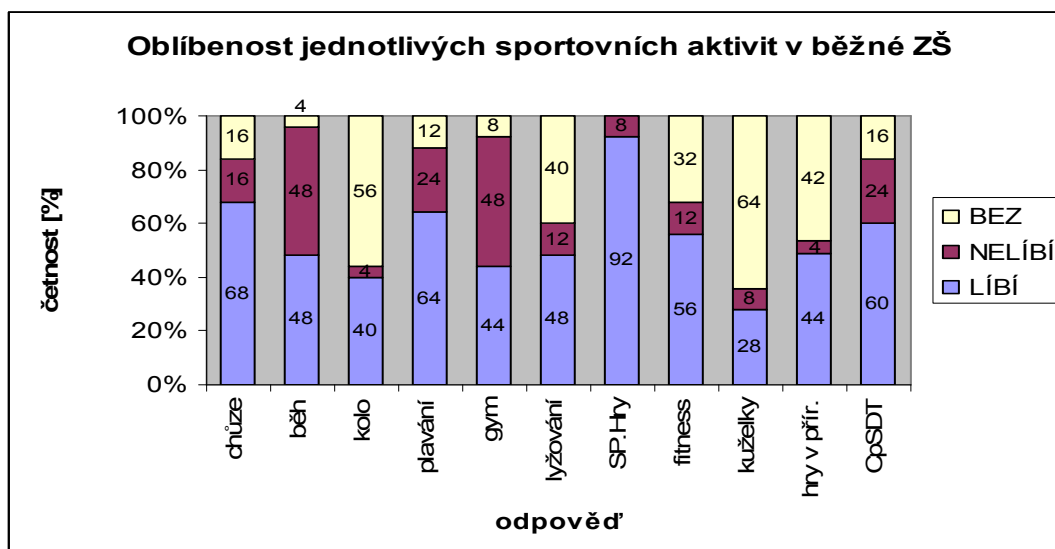
Otázka č. 7 *Které pohybové aktivity se ti na hodinách Tv líbí a které se ti nelíbí (pokud ses s tím na Tv nesetkal/a, odpověz BEZ)*

Nejoblíbenější sportovní aktivitou ve škole pro ZP je jízda na kole (92% žáků se tato aktivita líbí), naopak nejméně oblíbenou aktivitou je cvičení pro správné držení těla (32%). Nejméně využívaným sportem v této škole je plavání (32%). V běžné ZŠ studenti mají nejvíce rádi

sportovní hry (92%) a nejméně oblíbená je gymnastika a běh (48%). 68% respondentů odpovědělo, že se na hodinách Tv nesetkali s kuželkami a je to tudíž nejméně využívaná sportovní aktivita.



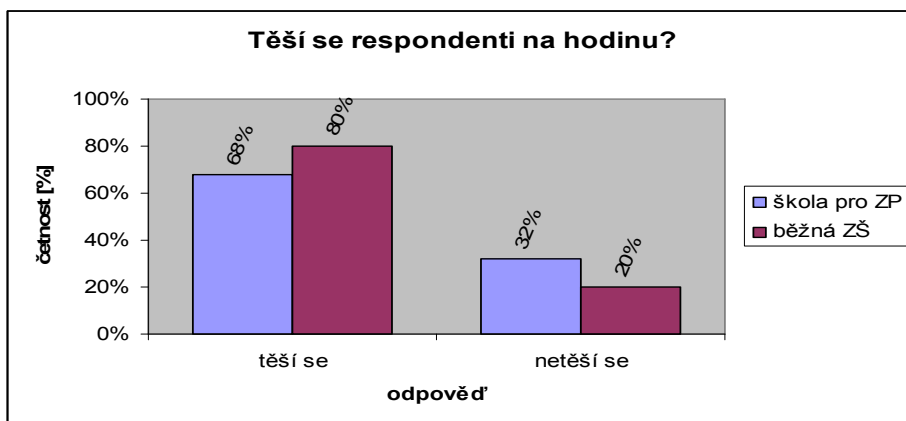
Graf č.9: Oblíbenost jednotlivých sportovních aktivit ve škole pro ZP



Graf č.10: Oblíbenost jednotlivých sportovních aktivit v běžné ZŠ

Otázka č. 8 Na hodinu Tv se vždy těším: *SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

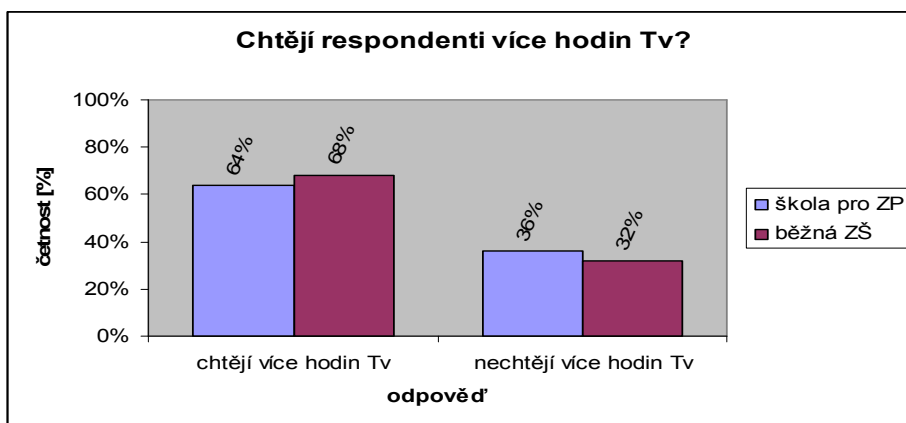
80% žáků z běžné ZŠ se na hodinu Tv těší, zatímco 20% se netěší. Ve škole pro ZP se těší na tělesnou výchovu 68% a 32% nikoliv.



Graf č.11: Těší se respondenti na hodinu?

Otázka č. 9 *Hodin Tv bych chtěl/a mít víc: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

64% studentů se zrakovou vadou by chtělo mít hodinu tělesné výchovy více. V běžné ZŠ souhlasilo s tímto tvrzení 68%.



Graf č.12: Chtějí respondenti více hodin Tv?

Otázka č. 10 *Hodina Tv*

10.1 *Je zábavná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

10.2 *Je náročná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

10.3 *Je bezpečná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

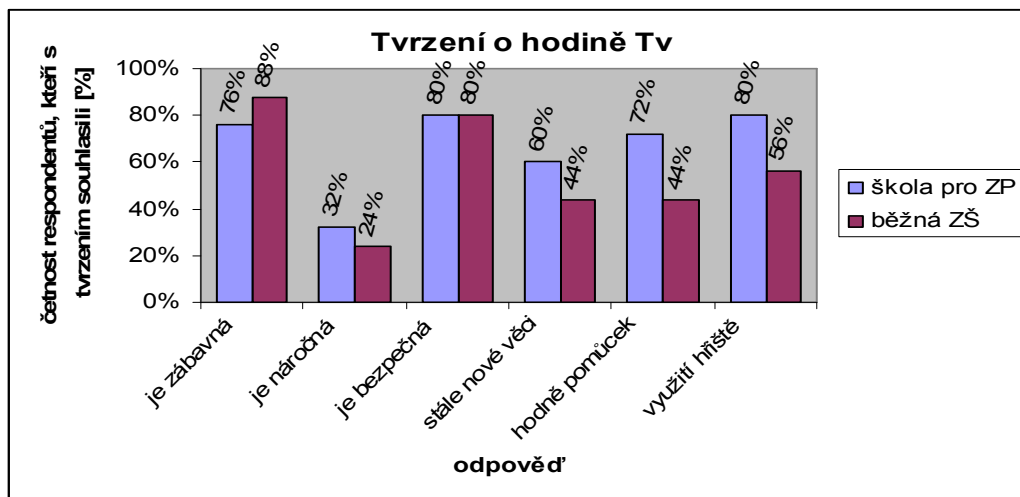
10.4 *Stále se učíme novým věcem: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

10.5 *Využíváme hodně pomůcek: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

10.6 *Často využíváme venkovní hřiště nebo zahrady: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM*

76% žáků ze školy pro ZP se domnívá, že hodina Tv je zábavná, v běžné základní škole tomu tak je u 88% studentů. 32% dotazovaných ze speciální školy si myslí, že Tv je náročná,

v běžné ZŠ si to samé myslí 24%. Stejného výsledku na obou školách jsem dostala v případě 3. podotázky týkající se bezpečnosti při Tv. 80% žáků si myslí, že Tv je bezpečná. Na škole pro zrakově postižené 60% studentů připadá, že se učí stále novým věcem, na běžné ZŠ je to 44%. 72% respondentů souhlasila s tvrzením, že při hodinách Tv využívají hodně pomůcek, na běžné ZŠ souhlasilo 44%. 80% dotazovaných ze školy pro ZP se domnívá, že často využívají venkovní hřiště, 56% studentů z běžné ZŠ si myslí to samé.

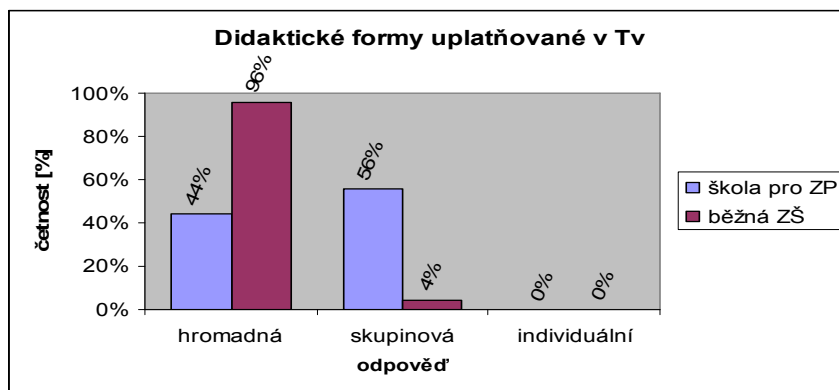


Graf č.13: Tvrzení o hodině Tv

Otázka č. 11 *V hodinách Tv nejvíce cvičíme*

- všichni dohromady*
- ve skupinkách, každá skupinka dělá jinou pohybovou aktivitu*
- učitel cvičí s každým zvlášť*

96% žáků z běžné školy označila možnost *a „všichni dohromady“*. Ve škole pro ZP tvořila možnost *a „všichni dohromady“* 44% a možnost *b „ve skupinkách“* 56%. Odpověď *c „učitel cvičí s každým zvlášť“* nebyla vybrána v žádné ze škol.



Graf č. 14: didaktické formy uplatňované v Tv

NESTANDARDIZOVANÝ DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE PRO UČITELE:

Otázka č. 1 *Na co kladete v Tv z uvedených možností největší důraz?*

Oba dva učitelé volili stejnou odpověď. Největší důraz kladou na rozvoj schopností a nácvik nových dovedností.

Otázka č. 2 *Jakou didaktickou formu nejčastěji používáte?*

Učitel ze speciální školy označil individuální formu, zatímco kantor z běžné ZŠ zvolil hromadnou didaktickou formu.

Otázka č. 3 *Jaký didaktický styl nejčastěji používáte?*

Učitel ze speciální školy označil příkazový styl a učitel z běžné školy reciproční didaktický styl.

Otázka č. 4 *Objevují se ve Vašich hodinách nějaká specifická, netradiční cvičení, metody, pomůcky?*

Učitel ze speciální školy:

- zdravotní Tv (hl. na špatné držení páteře)
- hodně prvků a cviků pro rozvoj sluchové orientace a trénování resp. rozvoj zbytků zraku – obojí jsou složky prostorové orientace
- v nižších ročnících jsou prvky sebepoznání a sebezpojení – orientace na vlastním těle, pojmenování jednotlivých postojů, pohybů atd.
- speciální pomůcky pro zrakově postižené (např. ozvučené míče, hmatově rozlišené pomůcky, balanční pomůcky, bzučáky a pípáky atd.)
- dělíme či spojujeme někdy žáky do menších celků (2 - 5) či sloučíme třídy nebo vybrané žáky z více tříd dle individuálních specifik a potřeb cvičební jednotky), využíváme k tomu často asistenty pedagoga

Učitel z běžné ZŠ:

- zdravotní cvičení – protahovací, uvolňovací a dechová cvičení
- netradiční hry
- outdoorové aktivity – rafting, kanoe, skalní lezení

Otázka č. 5 *Jaká jsou největší úskali v realizaci tělesné výchovy?*

Učitel ze speciální školy:

- zajistit bezpečnost žáků s těžkým zrakovým postižením
- zabavit a smysluplně zajistit výuku pro všechny žáky ve třídě (vysoké rozdíly mezi žáky - znatelně velký rozdíl v individuálních potřebách či možnostech a schopnostech žáků)
- nízký počet žáků ve třídě a zároveň vysoká nestejnorodost, z toho vyplývající malá možnost aplikace všemožných herních činností
- malá tělocvična

Učitel z běžné ZŠ:

- nezájem žáků o některé sporty, hlavně běhy na delší tratě
- někdy finanční náročnost sportovního vybavení a sportovních akcí

5. DISKUZE

Vědecká otázka č.1: *Jaký je rozdíl ve formě a obsahu školní TV v běžných základních školách a ve speciálních školách pro zrakově postižené?*

Dílčím cílem mého šetření je poukázat na rozdíly v obsahu a formě tělesné výchovy v běžné základní škole a ve speciální škole pro zrakově postižené. **Cíle tělesné výchovy a stavba vyučovací jednotky** jsou na jednotlivých školách podobné. Avšak rozdíly shledávám (z výsledků použitých dotazníků a mých návštěv a sledování Tv na speciální škole) ve využívání jednotlivých **didaktických stylů, didaktických forem, pomůcek, netradičních cvičení, oblíbenosti tělesné výchovy a jednotlivých pohybových aktivit**.

Rychecký a Fialová (1998) dělí **cíle tělesné výchovy** na vzdělávací, výchovné a zdravotní. Kábele (1988), zabývající se tělesnou výchovou mládeže vyžadující zvláštní péči, spatřuje stejné cíle tělesné výchovy jako na běžné základní škole. Rozdíl je jen například ve vzdělávacích cílech. Ve speciální škole pro zrakově postižené v pozdějším věku kladou důraz mimo jiné k přípravě pro budoucí povolání a praktický život. Kábele (1988) se také domnívá, že tělesná výchova u těchto osob plní funkci kompenzační, reedukační a rehabilitační. U zdravých osob má funkci převážně preventivní.

Jedním z rozdílů na obou školách je **využívání didaktických forem**. Osobně si myslím, že vyučovat tělesnou výchovu zrakově postižené s různými zrakovými vadami je velice obtížné. Například u osob se zbytky zraku je třeba dávat pozor, aby byl zachován použitelný zbytek zrakové funkce. Někteří žáci proto nesmí provádět kotouly, stojky, předklony, potápět hlavu, cvičit do vyčerpání apod. Učitel se musí seznámit s diagnózou každého studenta a informovat se, jaké pohybové činnosti má od lékaře zakázané. Ke každému žákovi musí přistupovat individuálně. Čermák, Král (1997) se domnívají, že nácvik pohybové činnosti s nevidomým je záležitost výhradně individuální .

Výsledky mého šetření to potvrzují. Učitel ze speciální školy označil v dotazníku, že nejčastěji při hodinách tělesné výchovy využívá individuální didaktickou formu. Odpovědi žáků na tutéž otázku (ovšem otázka je zjednodušená, aby tomu žáci rozuměli: např. v hodinách Tv nejvíce cvičíme všichni dohromady – zastupuje hromadnou didaktickou formu) jsou ovšem v rozporu s učitelovou odpovědí a s teorií. Ani jeden student neoznačil individuální didaktickou formu. 56% žáků odpovědělo, že v hodinách nejvíce cvičí ve skupinkách, tedy skupinová didaktická forma. Tento rozdíl bych vysvětlila tím, že skupinová

didaktická forma je podle mého názoru hned druhá nejvyužívanější na speciální škole. Myslím si ale, že nejméně vhodná didaktická forma ve speciální škole pro zrakově postižené je hromadná, kdy učitel cvičí se všemi žáky najednou stejnou pohybovou aktivitu. Tato forma bývá použita pouze v úvodní formální části VJ (nástup, hlášení, docházka apod.)

Hromadná didaktická forma je naopak nejvíce využívaná na běžných základních školách. S tím, myslím, bude souhlasit každý, kdo si ještě pamatuje na tělesnou výchovu. Výsledky mého šetření to potvrzují. Učitel z běžné školy odpověděl, že nejvíce využívá hromadnou didaktickou formu. To samé si myslí i 96% žáků.

Didaktický styl, jak již je zmíněno v teoretické části je vymezený model chování učitele, ve kterém je podstatné, kolik rozhodnutí provede sám učitel a kolik přenesse na žáka, skupinu, třídu. Skopová a Zítka (2005) se domnívají, že nejvíce převládá v hodinách tělesné výchovy styl příkazový. Učitel z běžné základní školy ovšem označil reciproční styl (jeden žák cvičí a druhý ho pozoruje a opravuje). Myslím si, že obměna didaktického stylu zpestří hodinu, a proto beru učitelovu odpověď jako velké pozitivum. Je možné, že při větším výzkumu by tato možnost nebyla nejvíce četná.

Učitel ze speciální školy tuto variantu neoznačil, nýbrž označil styl příkazový. Není možné, aby se nevidomí žáci při cvičení navzájem pozorovali a opravovali. Ovšem opravovat chyby svého spolužáka při cvičení a tím využít reciproční styl, jde podle mého názoru s upravenými podmínkami zrealizovat. Například použijeme-li metody podle Čermáka, Krále (1997), které uvádím v teoretické části. Jedná se o metodu přímého vedení, metoda „osahávání“ a metoda slovního popisu. I přes tento můj návrh využití recipročního stylu bude zcela jistě nejvíce využíván příkazový didaktický styl.

Další rozdíl shledávám ve využívání různých **pomůcek** při hodinách tělesné výchovy. Učitel ze speciální školy napsal do dotazníku, že při Tv využívají ozvučené míče, hmatově rozlišené pomůcky, balanční pomůcky, „bzučáky a pípáky“ atd. Jelikož jsem Školu Jaroslava Ježka v Praze několikrát navštívila a učitel mi detailně tělocvičnu i nářadovnou ukázal, tak vím, že pomůcek je tam opravdu velké množství. Učitel z běžné základní školy se o pomůckách nezmínil. V dotaznících pro žáky na otázku, zda souhlasí, že v hodině tělesné výchovy využívají hodně pomůcek, odpovědělo 72% respondentů ze speciální školy „ano“, zatímco na běžné základní škole pouze 44%. Z výsledků mého šetření tedy vyplývá, že na speciální škole pro zrakově postižené se využívá více pomůcek než na běžné základní škole. Podle mého názoru je to způsobeno tím, že zrakově postižený člověk se nemůže spolehnout na svůj zrak. Důležitou roli tedy vykonává sluchový a hmatový analyzátor. Práci těmto lidem

tedy usnadňují různé sluchové a hmatové pomůcky (bez nich by některé sporty byly neproveditelné).

Díky úplné nebo částečné ztrátě zraku je velice důležité učit studenty ve speciálních školách pro zrakově postižené při hodinách tělesné výchovy prostorové orientaci. Učitel ze školy pro zrakově postižené napsal na otázku, zda se v hodinách objevují nějaká **specifická cvičení**, že využívá hodně prvků a cviků pro rozvoj sluchové orientace a trénování resp. rozvoj zbytků zraku, což obojí jsou složky prostorové orientace. Dále na tu samou odpověď odpověděl, že v nižších ročnících vyučuje prvky sebepoznání a sebepojetí (orientace na vlastním těle, pojmenování jednotlivých postojů a pohybů atd.). Také se zmínil, že žáky spojuje do menších celků (2 – 5) z více tříd, dle individuálních potřeb a specifík cvičební jednotky. Ve třídě jsou tak žáci s různým věkovým složením. Často využívají asistenta pedagoga. Na normálních školách se tato netradiční cvičení samozřejmě neprovádějí a ani nedochází ke spojování tříd.

Oba dva učitelé považují za netradiční cvičení zdravotní tělesnou výchovu (např. protahovací, uvolňovací a dechové aktivity). Podle mého názoru tato cvičení by měla být samozřejmostí a katoři by je měli pravidelně zařazovat do vyučovací jednotky. Navíc kompenzační cvičení a zajišťování správného držení těla nácvikem vhodných pohybových návyků jsou prvky zdravotních cílů tělesné výchovy dle Rycheckého, Fialové (1998) a Kábeleho (1988).

Dále jsem prostřednictvím mého šetření zjišťovala **vztah žáků k tělesné výchově**. Domnívám se, že oblíbenost tělesné výchovy je poměrně vysoká na obou školách. 80% žáků z běžné základní školy se těší na hodinu. U studentů ze speciální školy je toto číslo o něco menší, avšak nadpoloviční - 68%. Myslím si, že menší oblíbenost tělesné výchovy u osob se zrakovou vadou může být způsobena zákazy některých pohybových aktivit z důvodu možnosti poškození zbytku zraku. Celkem 52% respondentů se zrakovým postižením odpovědělo, že v tělesné výchově mají nějaká omezení. Omezení se týkala skákání, běhání, kotoulů, lezení do výšky, cvičení do vyčerpání, předklonů, zvedání těžkých věcí. Je jasné, že u studenta, který má více zakázaných pohybových aktivit a tudíž menší výběr, je zájem o tělesnou výchovu nižší.

Dříve, než jsem znala výsledky mého šetření, jsem si myslela, že menší oblíbenost tělesné výchovy by mohla plynout z pocitu strachu při cvičení. Ovšem tuto domněnku musím vyloučit, protože 80% respondentů připadá hodina bezpečná (stejně tak tomu bylo i v běžné základní škole).

Vysoká oblíbenost tělesné výchovy vyplývá i z otázky, zda je hodina Tv zábavná. Studenti z běžné základní školy souhlasili s tímto tvrzením v 88% případech, ve speciální škole souhlasilo 76% žáků.

Rozdíl v oblíbenosti tělesné výchovy je tedy nepatrný. Větší rozdíly jsou v **oblíbenosti či neoblíbenosti jednotlivých pohybových aktivit** (pokud se s nimi na hodinách tělesné výchovy vůbec setkali).

Nejvíce oblíbenou aktivitou na běžné základní škole jsou sportovní hry (volejbal, fotbal, házená apod.) – 92% se líbí. Žákům ze speciální školy se tato aktivita líbí v 68% případů. Podle mého názoru jsou velké sportovní hry u zrakově postižených osob náročné na realizaci. Kábele (1988) se domnívá, že jsou proveditelné pouze po úpravě (například úprava basketbalu, která je popsána v teoretické části). Naopak nejoblíbenější aktivita ve škole pro zrakově postižené je jízda na kole (respektive na dvoukole). Jízdní dvoukolo je jednou z kompenzačních pomůcek pro výuku tělesné výchovy zrakově postižených, kterou najdeme na seznamu podle Keblové (1995).

Nejméně oblíbenou aktivitou ve speciální škole je cvičení pro správné držení těla. 32% respondentů odpovědělo, že se jím tato aktivita nelíbí. Ovšem 68% se tato cvičení líbí a to je pořád poměrně vysoké číslo. To podle mého názoru opět poukazuje na vysokou oblíbenost Tv. U žáků z běžné základní školy je nejméně populární gymnastika (48%) a běh (48%). Učitel ví o neoblíbenosti běhání (hlavně běhy na delší vzdálenosti). V dotazníku se o tom zmiňuje jako o jednom z největších úskalí.

Dále shledávám jisté rozdíly ve využívání jednotlivých sportovních aktivit. S některými sporty se žáci setkávají jen ojediněle. Ve speciální škole se jedná především o plavání (32% respondentů se s tímto sportem při hodinách tělesné výchovy nesetkalo), lyžování (24%) a speciální hru pro zrakově postižené – goalball (24%). Nevyužití těchto sportovních aktivit může být důsledkem zákazů a omezení, které často osoby se zbytkem zraku mají. Na druhou stranu stoprocentní využití sportů je u chůze, jízdě na dvoukole, kuželkách a showdownu. Myslím si, že tyto aktivity nejsou tolik náročné na organizaci (bezpečnost i možnost úrazu je nízká), a tudíž jsou vhodné pro většinu osob se zrakovým postižením.

V běžné základní škole se 64% respondentů nesetkalo s kuželkami při hodinách tělesné výchovy, 56% s jízdou na kole a 42% s hrami v přírodě (v dotazníku jsem neuváděla hry speciálně pro zrakově postižené – goalball a showdown). Jen u jedné sportovní aktivity, u sportovních her, neoznačil ani jeden student možnost BEZ, tedy že se s tímto sportem při hodinách tělesné výchovy nesetkal. Myslím si, že sportovní hry jsou nejvíce využívané

sportovní aktivity na běžných školách, a to díky jejich snadné realizaci a zapojení všech žáků najednou do jedné činnosti.

Z grafů č. 9, 10 vyplývá, že využití sportovních aktivit je vyšší ve škole pro zrakově postižené. Také 60% respondentů souhlasilo s tvrzením, že se při hodinách Tv učí stále novým věcem, v běžné základní škole souhlasilo jen 44%.

Vědecká otázka č.2: Jaký je rozdíl v motivování k pohybovým aktivitám žáků běžných základních škol a speciálních škol pro zrakově postižené z pohledů učitele TV?

Dalším dílčím cílem mého šetření je najít rozdíly v motivování k pohybovým aktivitám žáků z běžné základní školy a ze speciálních škol pro zrakově postižené. Podle mého názoru motivovat studenty je velmi obtížné a to nejen při hodinách tělesné výchovy, ale i při jiných vyučovacích předmětech. Má-li být motivace účinná, musí odpovídat vývojové úrovni, rozumovým schopnostem a zkušenostem žáka.

Podle Matějčka (1992) je vývoj dítěte ovlivňován především rodiči a učiteli. Ti by měli vést dítě tou správnou cestou. Tudíž na otázku v mém dotazníku, kdo respondenty podporuje ve sportování, jsem očekávala nejvíce četné odpovědi „rodiče“ a „učitel“.

Ve speciální škole tomu tak opravdu je. 40% žáků se domnívá, že je nejvíce podporují rodiče. Na druhém místě je učitel (24%) stejně tak jako možnost, že žáky nikdo nepodporuje (24%) a poté možnost „kamarádka“ 12%. V běžné základní škole byla také nejvíce četná odpověď „rodiče“ (60%), ovšem odpověď „učitel“ nebyla ani jednou označena. Dále 28% studentů se domnívá, že je nikdo nepodporuje, 12% kamarád/ka. Podle mého názoru na speciální škole pro zrakově postižené panuje „rodinná“ atmosféra. Ta vzniká díky individuálnímu přístupu učitele k žákům (ať už v hodině či mimo ni, kdy se informuje o zrakové vadě), nižšímu počtu žáků ve třídě či důvěře žáků v učiteli (jelikož se nemůžou žáci spolehnout na svůj zrak a předměty či překážky kolem sebe nevidí, učitel jim musí popsat prostředí, ve kterém se pohybují). Myslím si, že tyto důvody mají vliv na to, proč 24% žáků speciální školy odpovědělo, že je podporuje ve sportování učitel.

Podle Rycheckého a Fialové (1998) motivace klesá, není-li v učení dosažen žádoucí progres, například při monotónním opakování, při stereotypních vyučovacích jednotkách či neatraktivnímu učivu. Učitel ze speciální školy napsal, že největší úskalí v realizaci tělesné výchovy vidí v tom, jak zabavit a smysluplně zajistit výuku pro všechny žáky. Mezi žáky jsou velké rozdíly (v individuálních potřebách či možnostech a schopnostech žáků). Díky nízkému počtu žáků ve třídě a zároveň vysoké nestejnorodosti vyplývá malá možnost aplikace

všemožných herních činností. Domnívám se, že záleží na učiteli a jeho kreativitě, jak předejde stereotypním hodinám a učiní je tak pestrými, i přestože mezi žáky jsou velké rozdíly. Učitel z běžné základní školy uvedl, že jeho největším problémem je nezájem žáků o některé sporty, hlavně běhy na delší tratě. Myslím si, že není dobré za každou cenu nutit studenty do činnosti, o kterou zájem nemají (podle Rycheckého a Fialové (1998) v tomto případě vzniká negativní motivace), nýbrž je třeba se zamyslet, jak aktivitu zpříjemnit a vzbudit zájem. Toho můžeme docílit formou hry a soutěžení. Zvláště pak u chlapců snaha zvítězit a být v něčem nejlepší je velkou motivací.

Vědecká otázka č.3: *Jaký je rozdíl ve volnočasových pohybových aktivitách žáků běžných základních škola a škol pro zrakově postižené?*

Dále jsem prostřednictvím mého šetření porovnávala rozdíly volnočasových pohybových aktivit žáků na běžné škole a na speciální škole. V odborné literatuře je uvedeno, že děti s postižením charakterizuje nízká úroveň pohybových aktivit v důsledku zpoždění uvědomování si vlastního těla (Wieslawi Dłużewské-Martyniecové, 2005 in Karásková, 2005). Ovšem tento názor se s mým šetřením neshoduje. Dotazovala jsem se žáků, zda ve svém volném času sportují. Dostala jsem shodný výsledek na běžné základní škole i na speciální základní škole. 68% respondentů ve svém volném čase sportuje, zatímco 32% nikoliv. To znamená, že 34 studentů z celkově 50 dotazovaných se ve svém volném času věnuje alespoň 1krát týdně sportu, ať už vrcholově nebo rekreačně. Sice výsledek je nadprůměrný, ale podle mého názoru jednou za čas by se každý měl „hýbat“, a proto mi přijde toto číslo nízké.

Dále jsem se respondentů ptala, co jim sport přináší. 56% žáků ze speciální školy odpovědělo, že odreagování a 40% studentů z běžné ZŠ označilo tutéž odpověď. Stejně množství respondentů (40%) odpovědělo, že sport jim přináší kamarády. Potěšující je, že pouze 2 osoby ze všech respondentů odpověděly, že sport jim nic nepřináší. Ostatní označili nějaký důvod, proč a kvůli čemu sport vyhledávají.

VI. ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se snažila srovnat tělesnou výchovu na běžné základní škole a na speciální škole pro zrakově postižené. V teoretické části jsem vytvořila přehled o tělesné výchově na běžné základní škole a na speciální škole. Samozřejmostí je kapitola věnovaná samotnému zrakovému postižení. V praktické části jsem použila dva nestandardizované dotazníky vlastní konstrukce. První dotazník byl určený pro žáky z běžné a ze speciální základní školy. Druhý dotazník vyplňovali dva učitelé z těchto škol.

Jedním z mých cílů bylo najít rozdíly v obsahu a formě tělesné výchovy na běžné základní škole a na speciální škole. Podstatným rozdílem je využívání didaktických forem ve vyučovací jednotce. Na běžné základní škole je nejvíce používána hromadná didaktická forma, zatímco ve speciální škole pro zrakově postižené je tato forma méně vhodná, a to kvůli častým omezením pohybových aktivit u osob se zbytkem zraku. Ve speciální škole se tedy objevuje hlavně skupinová a individuální didaktická forma.

Prostřednictvím mého šetření jsem dospěla k tomu, že na speciální škole se využívá více pomůcek než na běžné základní škole. Speciální pomůcky usnadňují zrakově postiženým práci. Bez některých pomůcek by některé sporty byly neproveditelné. Proto jejich četnost využívání je větší na speciální škole.

Dalším rozdílem je využívání specifických cvičení na speciální škole. Mezi tato cvičení patří: nácvik prostorové orientace a prvky sebepoznání a sebepojetí (orientace na vlastním těle, pojmenování jednotlivých postojů a pohybů atd.).

Dále jsem sledovala vztah žáků k tělesné výchově, oblíbenost jednotlivých pohybových aktivit a jejich využívání ve vyučovací jednotce. Myslím si, že tělesná výchova je oblíbená na obou dvou školách (na běžné základní škole o trochu víc). Velké rozdíly jsou v oblíbenosti jednotlivých pohybových aktivit. U žáků z běžné základní školy jsou nejvíce oblíbeny sportovní hry. Ty jsou také nejvíce využívány v hodinách. Ve speciální škole je nejpopulárnější jízda na dvoukole a nejvíce využívány a podle mého názoru vhodné aktivity pro zrakově postižené jsou kuželky, jízda na dvoukole a chůze.

Naopak rozdíly nejsou na těchto dvou školách v cílech tělesné výchovy. Ve školních vzdělávacích programech, které si každá škola vytváří, najdeme výchovné, zdravotní a vzdělávací úkoly. Stejně tak je shodná stavba vyučovací jednotky, která se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části.

Další z mých cílů bylo najít rozdíly v motivování k pohybovým aktivitám. Žáky ve speciální škole nejvíce podporují ve sportování rodiče a na druhém místě učitel. Na běžné

základní škole jsou na prvním místě také rodiče, avšak učitel nebyl v mém šetření ani jednou uveden. Tento výsledek připisuji tomu, že učitel ze speciální školy přistupuje ke studentům individuálně, ve třídě je méně dětí a na škole panuje „rodinná“ atmosféra. Myslím si, že učitel z běžné základní školy by se měl pokusit najít nějakou cestu ke svým studentům tak, aby v něm žáci viděli sportovní vzor, věřili mu a díky tomu prohloubili zájem o sport i ve svém volném čase.

Úskalí v motivování žáků k pohybovým aktivitám při hodinách Tv jsou také odlišná. Na speciální škole je největším problémem, jak zabavit a smysluplně zajistit výuku pro všechny žáky. Díky nízkému počtu žáků ve třídě a zároveň vysoké nestejnorodosti (mezi žáky jsou velké rozdíly) vyplývá malá možnost aplikace všemožných cvičení. Na běžné základní škole je největším problémem nezájem žáků o některé sporty (hlavně o běhy na delší tratě). Domnívám se, že záleží pouze na učiteli a jeho kreativitě. Například učitel ze speciální školy vymyslí nové alternativy k již známým pohybovým cvičením a předejde tak stereotypním hodinám (při monotónním opakování totiž klesá motivace). A učitel z běžné školy se pokusí vymyslet, jak žáky motivovat k neoblíbeným pohybovým aktivitám například velmi účinným prostředkem – hrou (není dobré žáky nutit do činnosti, o kterou zájem nemají, vzniká pak negativní motivace).

Posledním z mých cílů bylo najít rozdíly ve volnočasových pohybových aktivitách na těchto dvou školách. Někteří autoři zabývající se problematikou zrakového postižení uvádějí, že děti s oslabením charakterizuje nízká pohybová úroveň, ba přímo pasivita (díky jejich opožděnému vývoji). Ovšem výsledky mého šetření se s tímto názorem neshodují. Na otázku, zda děti ve svém volném čase sportují (alespoň 1krát týdně), jsem dostala stejný výsledek jako na běžné základní škole, tak i na speciální škole. 68% ze všech dotazovaných žáků ve svém volném čase sportuje. Myslím si, že toto číslo (přestože je nadprůměrné) je nízké. Jednou týdně by každý měl vyrazit za sportem. V dnešní moderní době děti nesportují, sedí doma u počítače, hrají hry, či tráví spoustu času sledováním televize. Právě rodiče a učitelé by se měli snažit tento „trend“ změnit. Proto je velmi důležitá tělesná výchova na školách. Děti si alespoň dvakrát týdně protáhnou tělo a zacvičí si a v případě dobrého učitele tělesné výchovy si mohou vypěstovat kladný vztah ke sportu a následně ho vyhledávat i ve svém volném čase.

Domnívám se, že při větším výzkumu (více respondentů) by se mohly výsledky trochu lišit od mnou dosažených. Ovšem myslím si, že jsem si vybrala typické (průměrné) příklady běžné školy a speciální školy pro zrakově postižené.

Při psaní této bakalářské práce mě zaujala veliká spousta věcí a chtěla bych na ni navázat i v mé diplomové práci. Například kapitola pojednávající o motivaci zrakově

postižených je velice zajímavá a dosud bylo vydáno málo publikací o této problematice. V magisterské diplomové práci bych se tedy chtěla zabývat nějakou kapitolou více podrobně, rozšířit teoretickou část o názory více autorů, vyhledat standardizovaný dotazník na toto téma a provést širší výzkum.

VII. POUŽITÁ LITERATURA

BERDYCHOVÁ, J., KOL. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. 2.vydání. Praha: SPN, 1981. ISBN 14-306-81

ČERMÁK, K., KRÁL, T. *Úprava didaktiky školní atletiky pro zrakově postižené*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 382-96-97

ČERNÝ, L. *Sportovní aktivity zrakově postižených*. Bakalářská práce. Brno, Masarykova universita, 2006. Vedoucí bakalářská práce Mgr. Alena Skotáková Ph.D

FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5

FLENEROVÁ, H. *Kapitoly z tyflopédie I*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1985: SPN 17-305-85

FRÖMEL, K. *Teorie programovaného učení v tělesné výchově*. 1. vydání. Praha: SPN 1991. ISBN 80-7067-084-3.

FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. 1. vydání. Olomouc: UP, 1986.

HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*. 2. vydání. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4

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

KARÁSKOVÁ, V. *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. 1. vydání. Olomouc: UP, 2005. ISBN 80-244-1078-8

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

KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání*. 1. vydání. Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80 7216-080-X

KOL. AUTORŮ. *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání*. VÚP Praha 2003

LITVAK, A., G. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. 1. vydání. Praha: SPN, 1979. ISBN 14-408-79

MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 2.vydání. Praha: H&H, 1992. ISBN 80-85467-42-9

PETTY, G. *Moderní vyučování*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-070-7.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1.vydání. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-6559-7.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO M., *Základní gymnastika*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1.vydání. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 1.vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vydání. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.

Internetové zdroje:

<http://www.tyfloemploy.org/o-zrakovych-vadach> (ze dne 23. června 2009)

VIII. PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha 1: Dotazník pro děti ze speciální školy pro ZP

Příloha 2: Dotazník pro děti z běžné ZŠ

Příloha 3: Dotazník pro učitele

Příloha 4: Stavba zrakového orgánu

Příloha 5: Goalbal

Příloha 6: Hrací stůl na showdown

Příloha 7: Optotypy

Příloha 1: Dotazník pro děti ze speciální školy pro ZP

Ahoj kamarádi, prosím o **pravdivé vyplnění této ankety**, která se týká školní tělesné výchovy a sportovně pohybových aktivit. Odpovědi budou zpracovány anonymně (proto se nikde **nepodepisujte**). Závěry poslouží jako podklady k vypracování mé bakalářské práce.

Vyberte vždy jen jednu správnou odpověď, kterou **zakroužkujte**, nebo doplňte požadovaný údaj. Pokud vám nebude něco jasné, **ptejte se!**

Předem díky za ochotu,

Zuzana Hegrová :)

Demografické údaje:

1. Pohlaví: HOLKA / KLUK

2. Věk:

Sport a jiné aktivity:

1. Provozuješ ve svém volném čase nějaký sport (alespoň 1krát týdně)? ANO / NE

2. Sportovní aktivity mi přináší

- a) kamarády
- b) odreagování
- c) chci být v něčem nejlepší a sport mi to umožňuje
- d) nic, sport mě nebaví

3. Co ti chybí, abys mohl sportovat podle tvých představ?

- a) čas
- b) finance
- c) nabídka sportovních aktivit
- d) nemůžu sportovat kvůli svému postižení
- e) nic mi nechybí

4. Podporuje tě někdo ve sportování?

- a) rodiče
- b) učitel/ka
- c) kamarád/ka
- d) nikdo mě nepodporuje

- e) někdo jiný (uved'):.....
5. Máš nějaké omezení v tělesné výchově? ANO / NE
- 5.1. Pokud ano, jaké?
-
6. Účastníš se nějakých sportovních školních soutěží? ANO / NE
7. Které pohybové aktivity se ti na hodinách Tv líbí a které se ti nelíbí (pokud ses s tím na Tv nesetkal/a odpověz BEZ)
- a) chůze: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- b) běh: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- c) jízda na kole: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- d) plavání: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- e) gymnastická cvičení (hrazda, kruhy, kotouly): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- f) lyžování (sjezdové i běžecké): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- g) sportovní hry (basketbal, přehazovaná, florbal, fotbal a jiné): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- h) fitness (rotoped, posilování na přístrojích i bez přístrojů a jiné): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- i) kuželky: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- j) hry v přírodě: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- k) cvičení pro správné držení těla (cvičení s míči, dechová cvičení a jiné):
LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- l) showdown: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
- m) goalball: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ
8. Na hodinu Tv se vždy těším: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
9. Hodin Tv bych chtěl/a mít víc: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
10. Hodina Tv
- 10.1 Je zábavná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
- 10.2 Je náročná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
- 10.3 Je bezpečná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
- 10.4 Stále se učíme novým věcem: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
- 10.5 Využíváme hodně pomůcek: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
- 10.6 Často využíváme venkovní hřiště nebo zahrady: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM
11. V hodinách Tv nejvíce cvičíme
- a) všichni dohromady
- b) ve skupinkách, každá skupinka dělá jinou pohybovou aktivitu
- c) učitel cvičí s každým zvlášť

12. Sportovní zařazení podle zrakové kategorie: B1 / B2 / B3 / B4 /

Příloha 2: Dotazník pro děti z běžné ZŠ

Ahoj kamarádi, prosím, o **pravdivé vyplnění této ankety**, která se týká školní tělesné výchovy a sportovně pohybových aktivit.. Odpovědi budou zpracovány anonymně (proto se nikde **nepodepisujte**). Závěry poslouží jako podklady k vypracování mé bakalářské práce.

Vyberte vždy jen jednu správnou odpověď, kterou **zakroužkujete**, nebo doplňte požadovaný údaj. Pokud vám nebude něco jasné, **ptejte se!**

Předem díky za ochotu,

Zuzana Hegrová :)

Demografické údaje:

1. Pohlaví: HOLKA / KLUK

2. Věk:

Sport a jiné aktivity:

1. Provozuješ ve svém volném čase nějaký sport (alespoň 1krát týdně)? ANO / NE

1.1 Pokud ano, jaký:

2. Sportovní aktivity mi přináší

- a) kamarády
- b) odreagování
- c) chci být v něčem nejlepší a sport mi to umožňuje
- d) nic, sport mě nebaví

3. Co ti chybí, abys mohl sportovat podle tvých představ?

- a) čas
- b) finance
- c) nabídka sportovních aktivit
- d) nemůžu sportovat kvůli svému postižení
- e) nic mi nechybí

4. Podporuje tě někdo ve sportování?

- a) rodiče
- b) učitel/ka
- c) kamarád/ka

d) nikdo mě nepodporuje

e) někdo jiný (uved'):

5. Máš nějaké omezení v tělesné výchově? ANO / NE

5.1. Pokud ano, jaké?

.....

6. Účastníš se nějakých školních soutěží? ANO / NE

7. Které pohybové aktivity se ti na hodinách Tv líbí a které se ti nelíbí (pokud ses s tím na Tv nesetkal/a odpověz BEZ)

a) chůze (turistika): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

b) běh: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

c) jízda na kole: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

d) plavání: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

e) gymnastická cvičení (hrazda, kotouly): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

f) lyžování (sjezdové i běžecké): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

g) sportovní hry (basketbal, přehazovaná, florbal, fotbal a jiné): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

h) fitness (rotoped, posilování na přístrojích i bez přístrojů a jiné): LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

i) kuželky: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

j) hry v přírodě: LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

k) cvičení pro správné držení těla (cvičení s míči, dechová cvičení a jiné):

LÍBÍ/ NELÍBÍ/ BEZ

8. Na hodinu Tv se vždy těším: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

9. Hodin Tv bych chtěl/a mít víc: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10. Hodina Tv

10.1 Je zábavná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10.2 Je náročná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10.3 Je bezpečná: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10.4 Stále se učíme novým věcem: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10.5 Využíváme hodně pomůcek: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

10.6 Často využíváme venkovní hřiště nebo zahrady: SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM

11. V hodinách Tv nejvíce cvičíme

a) všichni dohromady

b) ve skupinkách, každá skupinka dělá jinou pohybovou aktivitu

c) učitel cvičí s každým zvlášť

Příloha 3: Dotazník pro učitele

Vyberte vždy jen 1 odpověď, kterou vyznačte tučným písmem. U otázek 6 a 7 doplňte požadovaný údaj.

1) Na co kladete v Tv z uvedených možností největší důraz? (uved'te pouze 1 odpověď)

- a) vzájemná spolupráce a komunikace mezi žáky, týmový duch, práce ve skupině
- b) rozvoj schopností a nácvik nových dovedností
- c) vzbudit zájem žáků o sport
- d) environmentální výchova: vztah člověka k prostředí, zásady pobytu v přírodě
- e) prostorová orientace, rozvoj statokinetického ústrojí
- f) sebepoznání a sebepojetí: odhalit možnosti svého organismu

2) Jakou didaktickou formu nejčastěji používáte? (uved'te pouze 1 odpověď)

- a) hromadnou
- b) skupinová
- c) individuální
- d) doplňkového cvičení
- e) variabilního provozu
- f) kruhového provozu

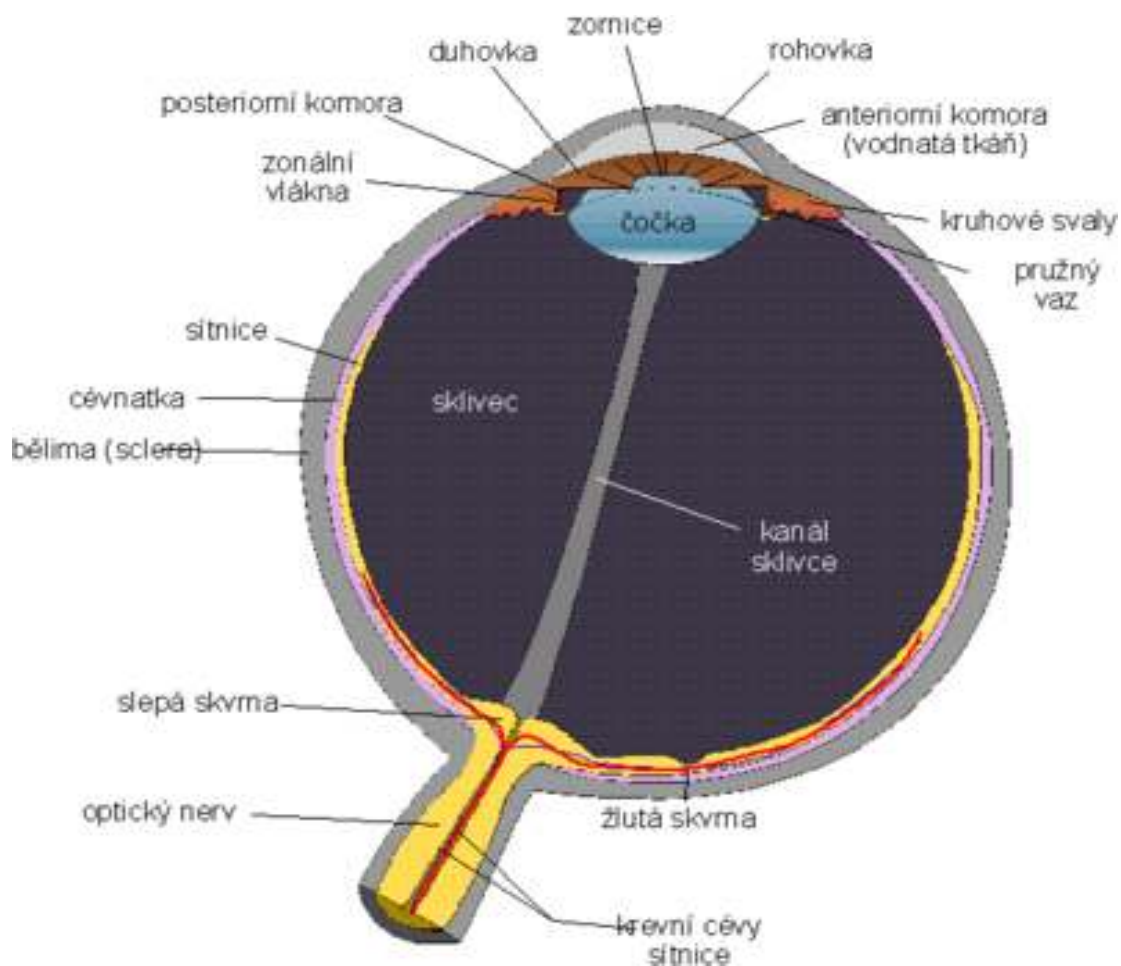
3) Jaký didaktický styl nejčastěji používáte? (uved'te pouze 1 odpověď)

- a) příkazový
- b) reciproční (cvičení ve dvojici, kdy jeden žák cvičí, druhý pozoruje, opravuje)
- c) praktický (žák si např. určí, kdy zahájí cvičení, počet opakování cviku)
- d) s nabídkou (žák si volí z nabídky výšku překážky či překonání překážky – podlézt, přelézt, přeskočit)
- e) se samostatným objevováním (kdy žák hledá odpověď zcela sám)

4) Objevují se ve Vašich hodinách nějaká specifická, netradiční cvičení, metody, pomůcky?

5) Jaká jsou největší úskalí v realizaci tělesné výchovy?

Příloha 4: Stavba zrakového orgánu



www.wikipedia.cz

Příloha 5: Goalbal



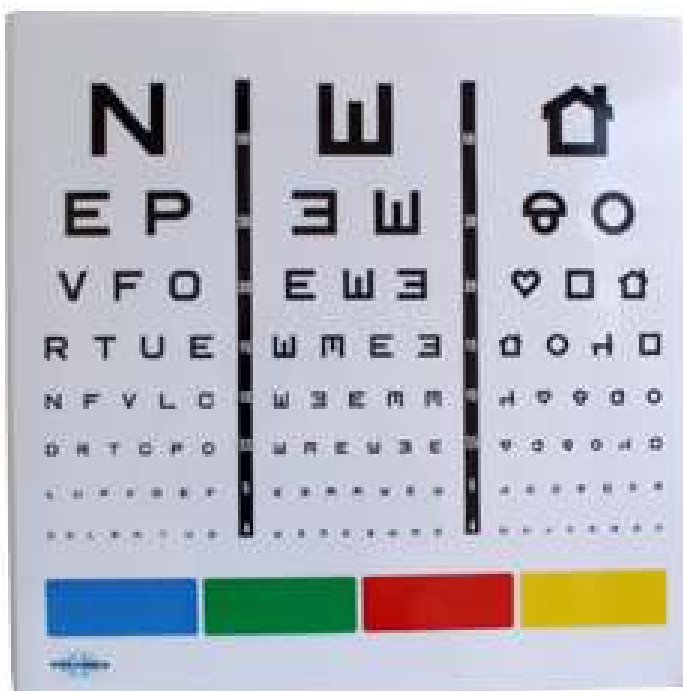
<http://www.london2012.com/photos/paralympic-sports/goalball/paralympic-goalball-hero-340x185.jpg>

Příloha 6: Hrací stůl na showdown



http://www.tyflokabinet-cb.cz/pic/akt_08/showdown.jpg

Příloha 7: Optotypy



http://www.polymedmedical.sk/cms/_images_catalogue/P02178.jpg