

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**TĚLESNÁ VÝCHOVA V POMOCNÝCH ŠKOLÁCH**

Diplomová práce

Vedoucí práce:  
odp. as. Aleš Kaplan

Zpracovala:  
Barbora Caltová

PRAHA, DUBEN 2006

## **ABSTRAKT**

### **Název: Tělesná výchova v pomocných školách**

**Cíle práce:** Hlavním cílem této práce bylo předložit teoretické poznatky týkající se tělesné výchovy v pomocných školách. Zjistit momentální odbornost učitelů k výuce tělesné výchovy v pomocné škole, zjistit stav materiálního i prostorového vybavení. A předložit sborník her, námětů k činnostem v rámci tělesné výchovy v pomocných třídách speciálních škol.

**Metodika práce:** Na základě odborné literatury jsem popsala a charakterizovala současný stav tělesné výchovy ve třídách pomocných škol. Pomoci ankety, která obsahovala osmnáct otázek, jsem zjišťovala stav a úroveň tělesné výchovy ve dvaceti pomocných školách v regionu Vysočina. Všechny zmiňované otázky ankety byly okomentovány a doloženy zjištěnými údaji.

**Výsledky:** Aprobovanost učitelů pomocných škol ve sledovaných regionech je nedostatečná. Personální situace v pomocných školách je jednoznačně feminizovaná. Materiální vybavení a prostorové podmínky jsou na velmi dobré úrovni. Osnovy doposud nezohledňují přítomnost žáků s kombinovanou vadou. Vyučující jsou tedy nuceni používat v hodinách tělesné výchovy metody, které nejsou oficiálně schváleny MŠMT.

**Klíčová slova:** speciální školy, pomocná třída, mentální postižení

## **ABSTRAKT**

**Name:** Physical Education at Special Schools for Mentally Handicapped

**Project goal:** The main objective of this work was to suggest theoretical pieces of information related to physical education at special schools for mentally handicapped, determine the current proficiency of teachers towards the teaching of physical education at special schools, specify the capacities of material and space equipment and to present a collection of games and draft activities within physical education in classes of special schools.

**Methodology:** Upon the basis of professional literature, I described and characterized the current situation of physical education in classes of special schools for mentally handicapped. By means of a questionnaire I attempted at finding out the situation and level of physical education at twenty special schools in the region of Vysocina. The found data commented on and supported all mentioned questions of the questionnaire.

**Results:** The teaching qualification of teachers at special schools in monitored regions is insufficient. The situation of the personnel at special schools is undoubtedly feminized. The material equipment and space conditions are on a very good level. The teachers are forced to use methods in their physical education classes, which are not officially approved by the Ministry of Education, Youth and Sports.

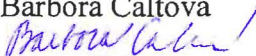
**Key words:** special schools, special class, mental handicap

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala odb. as. Aleši Kaplanovi za cenné rady, připomínky a ochotu při konzultacích této práce. Děkuji také ředitelství a kolegům z učitelského sboru za vstřícnou spolupráci při vypracování této práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

V Chotěboři, dne 10. dubna 2006

Barbora Čalťová  
  
v. i.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

-----  
Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum vypůjčení:

Adresa:

Poznámka:  
-----

## OBSAH

<b>1. ÚVOD</b> .....	8
<b>2. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	9
2.1 CHARAKTERISTIKA MENTÁLNÍ RETARDACE.....	9
2.1.1 Definice a vymezení pojmu mentální retardace.....	10
2.1.2 Klasifikace mentální retardace.....	11
2.1.3 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální retardace.....	12
2.2 KOMBINOVANÉ VADY.....	15
2.2.1 Členění kombinovaných vad.....	15
2.3 OSOBNOST MENTÁLNĚ POSTIŽENÉHO ŽÁKA.....	17
2.3.1 Zvláštnosti osobnosti.....	17
2.4 POMOCNÁ ŠKOLA.....	18
2.4.1 Legislativa pomocných škol.....	18
2.4.2 Vývoj osnov tělesné výchovy v pomocné škole.....	19
2.4.3 Vzdělávání v pomocné škole.....	22
2.5 TĚLESNÁ VÝCHOVA V POMOCNÉ ŠKOLE.....	25
2.6 VÝZNAM A VLIV POHYBU PRO OSOBY S MENTÁLNÍ RETARDACÍ.....	28
<b>3. VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	30
3.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	30
3.2 PROBLÉMOVÉ BODY.....	31
3.3 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU.....	31
3.4 METODIKA PRÁCE.....	31
<b>4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE</b> .....	33
4.1 VYHODNOCOVÁNÍ DAT JEDNOTLIVÝVH OTÁZEK ANKETY.....	33
4.2 UVEDENÍ DO VYUŽITÍ HER V POMOCNÝCH ŠKOLÁCH.....	49
4.2.1 Rozdělení her.....	49
<b>5. ZÁVĚR</b> .....	68
<b>6. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	70
<b>PŘÍLOHOVÁ ČÁST</b>	

## 1. ÚVOD

Přes velký pokrok, jehož bylo ve vzdělávání dětí, mládeže i dospělých s mentálním postižením v posledních letech dosaženo, existuje stále určitý počet dětí s těžkým (kombinovaným) postižením, jejichž právo na vzdělávání není dostatečným způsobem uskutečňováno, přestože síť speciálních škol je v dnešní době již dostačující.

Změna politické situace v naší zemi v roce 1989 sebou přinesla i nový pohled na děti se zdravotním postižením, což v konečném důsledku znamenalo přijetí řady úspěšných legislativních opatření.

Na přibývající růst žáků s hlubokým mentálním postižením reagoval v roce 1998 resortní výzkum MŠMT v projektu „Vzdělávání dětí a mládeže s těžkým mentálním postižením“. Na základě projektu byly vytvořeny rehabilitační třídy pomocné školy a byly po dobu dvou let experimentálně ověřovány (Švarcová, Vítková, 2001).

Žáci s těžkým mentálním postižením se tak mohou vzdělávat ve zvláštních školách, pomocných školách, přípravných stupních pomocných škol a ve třídách s rehabilitačním vzdělávacím programem (Teplá, 2001).

Od školního roku 2000/01 v pomocných a zvláštních školách stále narůstá počet žáků s kombinovanými vadami. Do výuky se postupně zapojují žáci s těžkým mentálním postižením, kombinovaným s tělesnou nebo smyslovou vadou. Tito žáci byli v minulosti od povinné školní docházky osvobožováni. Dalším faktorem, který přispěl významnou měrou k navýšení počtu žáků v těchto třídách, je i zkvalitnění péče speciálně pedagogických center, jejich monitoring a raná péče o ně. V neposlední řadě i snaha ředitelů speciálních škol přispívá k naplněnosti tříd a zvyšování počtu žáků, kteří nezůstávají doma s rodiči, ale jsou vzděláváni ve speciálních školách.

Vzdělávání žáků dle jejich schopností umožňuje komplexní diagnostika, kterou provádějí odborná pracoviště (pedagogicko-psychologické poradny nebo speciálně pedagogická centra). Podílejí se na ní i lékaři, psychologové, speciální pedagogové a sociální pracovníci. Na základě komplexní diagnózy se vytváří individuální vzdělávací program (Pipeková, 1998).

Domnívám se, že by bylo užitečné citovat i některé pasáže z Deklarace UNESCO o výchově, ke které se připojila i naše republika: „...všichni pracovníci, kteří mají profesionální odpovědnosti za tělesnou výchovu, musí být pečlivě vybíráni, musí jich být dost, musí mít předběžnou přípravu a musí si také zvyšovat svou kvalifikaci“.



## 2. TEORETICKÁ ČÁST

Od roku 1996 pracuji s lidmi s mentálním postižením, v roce 2000 jsem začala působit jako učitelka ve Speciální škole pro žáky s více vadami, konkrétně v přípravném ročníku pro pomocnou školu. Pro každého žáka zde každoročně rozpracováváme učivo do tematických plánů v jednotlivých předmětech. S dětmi s těžkou kombinací vad pracuji na základě individuálních vzdělávacích programů, které vypracovávám na základě písemného doporučení školského poradenského zařízení a po dohodě se zákonným zástupcem žáka. Při tvorbě návrhu individuálního vzdělávacího programu jsem narazila na určité problémy a nedostatky. Přišla jsem na to, že současné osnovy a metodické programy výuky tělesné výchovy stále nevyhovují dnešním potřebám, jsou uskutečnitelné pouze se žáky mobilními, kteří nemají žádnou nebo jen malou tělesnou vadu. Výchovně vzdělávací programy, které vyšly v roce 1997, dodnes neprošly téměř žádnou úpravou. Dále se domnívám, že chybí dostatek odborné literatury, která by byla inspirativní a hlavně tematicky zaměřená na výuku tělesné výchovy na tomto typu škol.

### 2.1 CHARAKTERISTIKA MENTÁLNÍ RETARDACE

V této kapitole se budeme zabývat problematikou mentální retardace, její definicí a také termíny, který tento stav označují.

V literatuře některých autorů (Rubinšteinová, 1976) se můžeme setkat s jinými pojmy označujícími mentální retardaci. Jsou jimi: slabomyslnost, slaboduchost, duševní zaostalost, oligofrenie, mentální subnormalita, mentální defektnost, rozumová či duševní vada aj.

V dnešní době se pro označení snížení rozumových schopností nejčastěji užívá termín mentální retardace, který působí zejména na rodiče dětí více optimisticky než termín postižení, který vyvolává spíše pocit trvalosti a nezměnitelnosti stavu dítěte. Ve většině publikací jsou termíny „mentální postižení“ a „mentální retardace“ používány jako synonyma (Švarcová, 2000).

V současnosti se stále více začíná zdůrazňovat jedinečnost osobnosti každého postiženého člověka. Postiženým lidem jsou přiznávána práva na plnohodnotný život ve společnosti, do níž se narodili. Tyto tendence se významně odrazily i ve stále častěji

užívané terminologii – „osoba (člověk, dospělý, dítě apod.) s mentálním postižením“. Tímto označením se vyjadřuje skutečnost, že mentálně postižení jsou především lidské bytosti, osoby, osobnosti, individuality a teprve potom, na druhém místě, postižení. Termíny debilita, imbecilita a idiocie, se v současné pedagogické a psychologické praxi již nepoužívají, neboť nejen zraňují, ale dál působí i pejorativně a urážlivě (Švarcová, 2000).

Dřívější označení mentálně retardované/mentálně postižené/dementní dítě (žák, člověk, osoba) se nedoporučuje užívat, protože se to dnes již považuje za neetické

### 2.1.1 Definice a vymezení pojmu mentální retardace

V roce 1977 byla poprvé definována mentální retardace v Terminologickém speciálně pedagogickém slovníku vydaném UNESCO v tomto znění: „Mentální retardace je stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, který vzniká v průběhu vývoje jedince a je obvykle doprovázeno nižší schopností orientovat se v životě“ (Černá, 1995).

U nás nejznámější a nejvíce citovaná je definice mentální retardace od Dolejšího (1983), která se snaží o sjednocení všech hledisek: „Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí, závislá na některých z těchto činitelů: na nedostacích genetických vloh; na porušeném stavu anatomicko-fyziologické struktury a funkce mozku a jeho zrání; na nedostatečném nasycování základních psychických potřeb dítěte vlivem deprivace sensorické, emoční a kulturní; na deficitním učení; na zvláštnostech vývoje motivace, zejména negativních zkušenostech jedince po opakovaných stavech frustrace i stresu; na typologických zvláštnostech vývoje osobnosti“ (Dolejší, 1983).

Vágnerová (1999) definuje mentální retardaci jako: „Neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje, přestože byl takový jedinec přijatelným způsobem výchovně stimulován. Nízká úroveň inteligence bývá spojena se snížením či změnou dalších schopností a odlišností ve struktuře osobnosti“.

Hlavním znakem mentální retardace je nízká úroveň rozumových schopností, která se projevuje především nedostatečným rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a obtížnější adaptací na běžné životní podmínky. Postižení je vrozené a trvalé. Přesto je

v závislosti na etiologii možné určité zlepšení. Horní hranice dosažitelného rozvoje takového člověka je dána jak závažností a příčinou defektu, tak individuálně specifickou přijatelností působení prostředí, tj. výchovných a terapeutických vlivů (Vágnerová, 1999).

Mentální retardace je multifaktorová porucha psychiky a somatiky, při níž jde vždy o snížení inteligence v celkovém stupni nebo v různých složkách rozdílně. Není to nemoc, která by se dala léčit. Je to stav trvalý, který lze upravit, výrazně ovlivnit, zlepšit rehabilitací, léčbou, cílevědomou výchovou a působením prostředí. Záleží však na pečlivém rozboru podmínek u každého jedince, na charakteru postižení i na celé osobnosti mentálně postiženého (Švarcová, 2000).

Je zřejmé, že u těžších forem mentální retardace nebude nikdy možno plně vyrovnat tzv. zpoždění jedince. To však neznamená, že i tam není možno včasným zachycením dítěte, cíleným a komplexním rehabilitačním působením a správnou výchovou zlepšit stav jedince, předejít mnoho poruchám jeho osobnosti, sociability, společenské zařaditelnosti a vzniku konečné defektivy a plné sociální závislosti v dospělosti (Dolejší, 1983).

### 2.1.2 Klasifikace mentální retardace

Od roku 1992 vstoupila v platnost 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracovaná Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě, která poněkud mění dříve užívanou klasifikaci. Podle nové klasifikace se mentální retardace dělí do šesti základních kategorií:

**Tabulka 1**

#### **Klasifikace mentální retardace podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace z roku 1992**

<b>F 70</b>	<b>Lehká mentální retardace</b>
	IQ se pohybuje přibližně mezi 50 až 69. Stav vede k obtížím při školní výuce. Mnoho dospělých je ale schopno práce a úspěšně udržují sociální vztahy a přispívají k životu společností.

Tabulka 1 (pokračování)

<b>F 71</b>	<b>Středně těžká mentální retardace</b>
	IQ dosahuje hodnot 35 až 49. Výsledkem je zřetelné vývojové opoždění v dětství, avšak mnozí se dokáží vyvinout k určité hranici nezávislosti a soběstačnosti, dosáhnou přiměřené komunikace a školních dovedností. Dospělí budou potřebovat různý stupeň podpory k práci a k činnostem ve společnosti.
<b>F 72</b>	<b>Těžká mentální retardace</b>
	IQ se pohybuje v pásmu 20 až 34. Stav vyžaduje trvalou potřebu podpory.
<b>F 73</b>	<b>Hluboká mentální retardace</b>
	IQ dosahuje nejvýše 20. Stav způsobuje nesamostatnost a potřebu pomoci při pohybu, komunikaci a hygienické péči.
<b>F 78</b>	<b>Jiná mentální retardace</b>
	Mentální retardaci nelze přesně určit pro přidružená postižení smyslová a tělesná, poruchy chování a autismus.
<b>F 79</b>	<b>Nespecifikovaná mentální retardace</b>
	Je určeno, že jde o mentální postižení, ale pro nedostatek znaků nelze jedince přesně zařadit.

### 2.1.3 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální retardace

Každý člověk s mentálním postižením je svébytný subjekt s charakteristickými osobními rysy, přesto se však u většiny z nich projevují v jednotlivých obdobích života charakteristické znaky, které závisí na hloubce a rozsahu mentální retardace (Vítková, 2004).

#### A) Lehká mentální retardace

Většina lehce mentálně retardovaných dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči (jídlo, mytí, oblékání, hygienické návyky) a v praktických domácích dovednostech, i když je vývoj proti normě mnohem pomalejší.

Hlavní potíže se u nich projevují při práci ve škole. Mnozí mají specifické problémy se čtením a psaním. Lehce retardovaným dětem velmi prospívá výchova a vzdělávání zaměřené na rozvíjení jejich dovedností a kompenzování nedostatků. Řeč je užívána účelně v každodenním životě (Švarcová, 2000).

Většinu jedinců lze zaměstnat prací, která vyžaduje spíše praktické než teoretické schopnosti, včetně nekvalifikované nebo málo kvalifikované manuální práce.

Pokud je postižený současně i značně emočně a sociálně nezralý, nedokáže samostatně řešit problémy plynoucí z nezávislého života. Např. získání a udržení si odpovídajícího zaměstnání či jiného finančního zabezpečení, zajištění úrovně bydlení, zdravotní péče. Člověk s lehkou mentální retardací není schopen vyrovnat se s požadavky manželství nebo výchovy dětí, obtížně se přizpůsobuje kulturním tradicím, normám a očekávání (Švarcová, 2000).

#### B) Středně těžká mentální retardace

U jedinců zařazených do této kategorie je výrazně opožděn rozvoj chápání a užívání řeči. Podobně je opožděna a omezena schopnost starat se sám o sebe a zručnost. Pokroky ve škole jsou limitované, ale někteří žáci se při kvalifikovaném pedagogickém vedení osvojí základy čtení, psaní a počítání. Speciální vzdělávací programy mohou poskytnout postiženým příležitost k rozvíjení omezeného potenciálu a k získání základních vědomostí a dovedností (Švarcová, 2000).

V dospělosti jsou sice obvykle schopni vykovávat jednoduchou manuální práci, ale samostatný život je jen zřídka možný. Zpravidla bývají plně mobilní fyzicky aktivní a většina z nich prokazuje vývoj schopností k navazování kontaktu, ke komunikaci.

V této skupině jsou obvykle podstatné rozdíly v povaze schopností. Někteří dosahují vyšší úrovně v dovednostech senzorio-motorických než v úkolech závislých na verbálních schopnostech, zatímco jiní jsou značně neobratní, ale jsou schopni sociální interakce a komunikace. Někteří se nenaučí mluvit, ale rozumí jednoduchým instrukcím, mohou se naučit používat gestikulaci a další formy nonverbální komunikace.

V této kategorii se často vyskytují tělesná postižení a neurologická onemocnění, zejména epilepsie (Švarcová, 2000).

#### C) Těžká mentální retardace

Většina jedinců z této kategorie trpí značným stupněm poruchy motoriky nebo jinými přidruženými vadami. Schopnosti jsou velmi sníženy, a to výrazněji než v předchozí kategorii (Švarcová, 2000).

Z hlediska možností při výchově a vzdělávání těchto osob je nutné poukázat na značnou míru omezení, ale zkušenosti ukazují, že včasná systematická a dostatečně kvalifikovaná rehabilitační, výchovná a vzdělávací péče může významně přispět k rozvoji jejich motoriky, rozumových schopností, komunikačních dovedností, jejich soběstačnosti a celkovému zlepšení kvality jejich života (Švarcová, 2000).

#### D) Hluboká mentální retardace

Jedinci s tímto stupněm postižení jsou těžce omezeni ve své schopnosti porozumět požadavkům či instrukcím nebo jim vyhovět. Většinou jsou imobilní nebo výrazně omezeni v pohybu a bývají inkontinentní. Mají nepatrnou či žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby a vyžadují stálou pomoc a stálý dohled.

Lze dosáhnout nejzákladnějších jednoduchých zrakově prostorových orientačních dovedností a postižený jedinec se může při vhodném dohledu a vedení podílet malým dílem na domácích a praktických úkonech a sebeobsluze.

Ve většině případů jsou běžné těžké neurologické nebo jiné tělesné nedostatky postihující hybnost, epilepsie a poškození zraku a sluchu (Švarcová, 2000).

#### E) Jiná mentální retardace

Tato kategorie se používá pouze tehdy, když stanovení stupně intelektové retardace pomocí obvyklých metod je nesnadné nebo nemožné pro přidružené sensorické nebo somatické poškození (Švarcová, 2000).

#### F) Nespecifikovaná mentální retardace

Tato kategorie se užívá v případech, kdy mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací, na jejichž podkladě by bylo možno zařadit pacienta do jedné ze shora uvedených kategorií (Švarcová, 2000).

## 2.2 KOMBINOVANÉ VADY

Kombinované neboli sdružené vady zahrnují velmi širokou škálu nedostatků, které přecházejí plynule od průměrných projevů v oblasti fyzických, psychických a sociálních funkcí k podprůměrným a k dalšímu zhoršování určitých projevů až k závažným potížím (Monatová, 1994).

Někteří psychologové a speciální pedagogové zastávají názor, že v podstatě každého postiženého jedince lze označit jako jedince s kombinovanou vadou. Každý defekt nese s sebou totiž další důsledky, které mohou vytvořit pro postiženého jedince velmi komplikované situace (Kysučan, 1996).

Vzhledem k tomu, že se mohou jednotlivé nesnáze různě prolínat a k sobě vázat, je potřebné se hlouběji zabývat těmito odchylkami, aby se stav postižených mohl upravovat především v podmínkách školy, nebo speciálních institucích, případně v zařízeních pro jedince s kombinacemi handicapů nejrůznějšího druhu (Monatová, 1994).

### 2.2.1 Členění kombinovaných vad

Mezi poměrně časté kombinace patří kombinace dvou vad. V populaci se nejčastěji vyskytují kombinace mentálního postižení s těmito vadami:

- a) pohybovými,
- b) zrakovými,
- c) sluchovými,
- d) řečovými nedostatky ,
- e) poruchami chování.

V praxi existují ještě další možné mnohočetné vady. K velmi těžkým postižením řadíme kombinace více než dvou vad:

- f) rané dětské mozkové obrny s pohybovým, řečovým a mentálním postižením,
- g) postižení pohybového a zrakového,
- h) postižení pohybového a sluchového,
- i) postižení zrakového, sluchového a řečového,
- j) postižení zrakového, řečového a mentálního (Monatová, 1994).

Závažné kombinované a mnohočetné vady vyžadují mimořádně kvalitní podmínky výchovy a přísně individualizované vzdělávání. Speciálními metodami a postupy lze takové dítě úspěšně vzdělávat a rozvíjet jeho osobnost. Kvalitní výuka a vhodné podmínky ve škole jsou základem pro úspěšnost žáka s kombinovanou vadou. Škola by měla při výuce postupovat tak, aby všichni žáci, tedy i žáci se speciálními potřebami, prožívali při výuce pocit úspěšnosti.



## 2.3 OSOBNOST MENTÁLNĚ POSTIŽENÉHO ŽÁKA

### 2.3.1 Zvláštnosti osobnosti

Mentálně retardovaný žák se od „normálního“ liší značnou konkrétností myšlení a sníženou schopností zobecňování. Řeč je po obsahové stránce chudší. Převládá mechanická paměť, doba osvojování si nového je delší vlivem roztěkanosti i špatným chápáním vnímaných jevů a věcí. Uchování a znovu vybavování je málo přesné a může být ovlivněno i emocemi. U žáků s mentální retardací lze úspěšně rozvíjet paměť pomocí motoriky. Zájem žáka i osobnostně převzaté normy chování, jsou krátkodobé a nevyhraněné. Chybí touha chtít, usilovat o něco, zejména ve spojení něco pro to udělat. (Karásková, 1993).

#### Tělesná a fyziologická charakteristika

Žáci jsou většinou menší tělesné výšky a mají nižší tělesnou hmotnost než žák zdravý, avšak tento rozdíl není prokázán žádnou statistikou. U většiny mentálně retardovaných se objevuje vadné držení těla a s tím související změny v kvalitě dýchacích funkcí. Jedná se zejména o mělké dýchání a menší kapacitu plic. Celkově se organismus žáka jeví jako dříve unavitelnější než organismus žáka zdravého (Karásková, 1994).

#### Motorická charakteristika

Většinu mentálně retardovaných charakterizuje celková nebo částečná atypičnost motorického vývoje. Společným znakem motorických projevů je snížená přesnost pohybů, jejíž úroveň kulminuje mezi 7. – 12. rokem (Karásková, 1994).

Omezení nebo porušení vývoje psychiky postihuje i schopnosti pohybové, a to jak v poznávání, rozlišování a hodnocení jednotlivých pohybů, tak i v osvojování pohybových a pracovních dovedností a návyků (Kábele, 1988).

Po stránce poznávání a rozlišování pohybů se projevují nedostatky v diferenciaci rozdílných pohybů. Mentálně postižené dítě nerozlišuje dosti přesně určitý pohyb od jiného, podobného pohybu, a proto stejně nepřesně pak tyto pohyby napodobuje a provádí. Při vytváření pohybových dovedností a návyků se projevuje nedostatek schopnosti spojovat a koordinovat jednotlivé pohyby v pohybové celky. Jde tedy o celkové omezení analyticko-syntetické činnosti ve všech projevech mentálně postiženého jedince: v pohybu, v dorozumívání i v myšlení (Kábele, 1988).

## 2.4 POMOCNÁ ŠKOLA

V této části bych se chtěla zaměřit na definici pomocné školy jako takové. Pomocná škola je výchovně vzdělávacím subjektem, který umožňuje vzdělávání žáků s mentálním postižením.

Pomocná škola je určena pro žáky s takovou úrovní rozumových schopností, která jim nedovoluje vzdělávat se ani ve speciální škole. Ve vhodně upravených podmínkách a při odborné speciálně-pedagogické péči si mohou osvojit základní vědomosti, dovednosti a návyky potřebné k zapojení do společenského života (Švarcová, 2000).

### 2.4.1 Legislativa pomocných škol, vzdělávání žáků s těžším postižením

Článek 33 Listiny základních práv a svobod, která je součástí Ústavy České republiky, v odst. 1 udává: „Každý má právo na vzdělání. Školní docházka je povinná po dobu, kterou stanoví zákon“. Na tento požadavek reaguje vládní usnesení č. 256/1998, tzv. Národní plán vyrovnávání příležitosti pro občany se zdravotním postižením. V odd. 6.2., odst. 7 navrhuje odstranit z našeho právního řádu institut „osvobození od povinné školní docházky“ (Švarcová, Vítková, 2001).

V článku 46, Charty OSN z 80. let se uvádí: „Každý národ má odpovědnost za to, aby se jeho školský systém postaral o děti se zdravotním postižením v takové úplnosti jako o děti ostatní“.

Vzdělávání v pomocných školách, které jsou zařazeny mezi speciální školy, v současné době upravuje vyhláška MŠMT č. 127/97 Sb., o speciálních školách a speciálních mateřských školách.

Z § 7, ods. 1- 4 této vyhlášky vyplývá, že zápis do školy se týká všech šestiletých dětí bez ohledu na jejich zdravotní stav nebo postižení. Zápisy do školy všech, tudíž i těžce mentálně postižených dětí, umožní registrovat stávající populaci dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a postupně všechny tyto děti na základě podkladů, zpracovaných pedagogicko-psychologickými poradnami a speciálně pedagogickými centry, zařadit do některé variantní nabídky vzdělávacích možností (Švarcová, Vítková, 2001).

#### 2.4.2 Vývoj osnov tělesné výchovy v pomocné škole

Prvními průkopníky, kteří v rámci výchovného působení na mentálně handicapované uznávali i význam tělesné výchovy, byli lékaři. Významnými osobnostmi v této oblasti byli v polovině 19. století dr. Jan Spott a dr. J. Fischel, který v pražském ústavu pro choromyslné zřídil v roce 1850 dobře vybavenou tělocvičnu (Karásková, 1991).

V roce 1896 byla v Praze založena první pomocná třída při obecné dívčí škole u Sv. Jakuba. Tělocvik se zde vyučoval v první, druhé a třetí třídě jednu hodinu týdně, ve čtvrté až osmé třídě dvě hodiny týdně. Na Moravě vzniká první pomocná škola roku 1919 v Brně. Učební osnovy zatím neexistovaly, takže obsah činnosti v hodinách závisel na osobní aktivitě učitelů (Karásková, 1991).

Mezi nejvýznamnější osobnosti pomocného školství v období mezi dvěma světovými válkami patřil Josef Zeman, který byl velkým propagátorem tělocviku duševně zaostalých. Navrhoval tři hodiny tělocviku týdně. Obsahem vyučovacích hodin měly být prostocviky, nápravné cviky, rytmický tělocvik, hry, zpěv, vycházky, cvičení smyslů a hygiena. Josef Zeman tak významně ovlivnil znění osnov z roku 1928. Tyto osnovy platily až do roku 1949 (Karásková, 1991).

Zřizování škol pro mládež vyžadující zvláštní péči navrhoval teprve zákon č. 95 z roku 1948. Speciální školy se tak staly součástí jednotné školské soustavy. Do té doby existovaly jen z benevolence nadřízených úřadů, neměly zákonný podklad (Gaňo, 1963).

Až teprve v roce 1948 Zákon o jednotném školství č. 95/1948 pojal i problematiku mentálně handicapovaných do koncepce školské soustavy a vytvořil legislativní předpoklady pro účinnou a systematicky prováděnou tělesnou výchovu (Karásková, 1991).

V roce 1949 jsou vydány Ministerstvem školství, věd a umění Učební plány a učební osnovy pro školy zvláštní. Tělesná výchova je zde navržena v rozsahu 6 hodin týdně na přípravném stupni a 3 hodiny týdně na nižším, středním a vyšším stupni. Osnovy tělesné výchovy na přípravném stupni obsahovaly pohybové hry, hry s pravidly, cviky sebeobsluhy, cviky přímivé a vyrovnávací, chůzi, běh, poskoky, lezení, prolézání, chytání a nošení, dále jednoduchá rytmická cvičení, nácvik řad, dvojstupu, chůze v zástupu i ve dvojstupu a vycházky do vzdálenosti 1km (Učební plány a učební osnovy pro školy zvláštní, 1949).

Učební plán a učební osnovy pro zvláštní školy uvádějí 2 hodiny tělesné výchovy týdně. Při výběru učiva vycházel učitel z osnov všeobecně vzdělávací školy s určitými doplňky a změnami pro žáky s pohybovými nedostatky.

V roce 1961 vycházejí další osnovy zvláštní školy. Hodinová dotace pro tělesnou výchovu je pro všechny ročníky 3 hodiny týdně. Osnovy jsou vypracovány přímo pro žáky zvláštní školy, není zde již odkaz na běžnou základní školu. Obsah je rozčleněn do čtyř hlavních skupin: základní gymnastika, hry, základy sportovní přípravy a základy turistiky ( Učební osnovy zvláštní školy, 1991).

Při zřizování škol v 60. letech dochází znovu k návratu názvu pomocná škola. Na rozdíl od pomocných škol, které vznikaly do roku 1948, jsou tyto školy určeny pro žáky s těžším mentálním postižením. Dřívější pomocné školy byly od roku 1948 na základě zákona č. 95 o jednotné škole organizovány jako školy zvláštní. Pomocná škola plnila funkci diagnosticko-výchovného zařízení. Doba pobytu byla zpravidla 1 až 2 roky. Posléze byl žák po uplynutí této doby přeřazen do zvláštní školy nebo osvobozen od školní docházky. Učební plán byl pouze rámcový s vymezením základních předmětů: výcvik řeči, početní představy, smyslová, pracovní a tělesná výchova (Gaňo, 1963).

V 70. letech se v pomocných školách po dvou letech docházky rozhodovalo, zda bude dítě zařazeno do zvláštní školy nebo osvobozeno od povinnosti se vzdělávat. Pomocná škola se členila na nižší stupeň, kde se žáci vyučovali 3 hodiny denně, a vyšší stupeň, kde byla výuka 4 hodiny denně (Švarcová, Vítková, 2001).

V 80. letech se pomocná škola dělí na nižší, střední a vyšší stupeň. Školní docházka je osmiletá. Obsah tělesné výchovy je rozvržen do těchto oblastí: zdravotní cviky, kondiční cvičení, základy akrobatických cvičení, hudebně pohybová výchova, sezónní činnosti.

V roce 1981 došlo ke snížení počtu hodin tělesné výchovy ve 4. – 8. ročníku na 2 hodiny týdně. Osnovy jsou lépe metodicky propracovány. Učivo je rozděleno na pořadová cvičení, kondiční cvičení, rytmická gymnastika a tanec, akrobatická cvičení, atletika, cvičení na náradí, sportovní hry, drobné hry, plavání, bruslení, lyžování, turistika a dopravní výchova. Dále je pro žáky 7. ročníků doporučován lyžařský výchovně výcvikový zájezd (Prozatímní učební osnovy zvláštní školy, 1981).

Nejnovější úpravy osnov zvláštní školy proběhly v roce 1993. Tělesná výchova je opět vyučována 3 hodiny týdně ve všech ročnících.

Osnovy z roku 1993 člení učivo do deseti oblastí: základní poznatky z tělesné výchovy, průpravná kondiční, kompenzační a relaxační cvičení, atletika, sportovní hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě, bruslení, lyžování a doporučené netradiční pohybové aktivity, např. joga, korfbal, psychomotorická cvičení apod.

Nejnovější úpravy osnov zvláštní školy proběhly v roce 1995. Časová dotace se jak v nižším, středním, vyšším a pracovním stupni navýšila na 5 hodin týdně ( 165 hodin za

rok ). Po stránce obsahové sleduje cíle zdravotní, zaměřené na správné držení těla. Dále koordinační, při kterých klade důraz na uvědomění si jednotlivých částí těla. Při kondičních cvičeních se zaměřuje na zvládnutí základních pohybových dovedností, rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti, zvyšování tělesné zdatnosti. Za důležitou součást tělesné výchovy považuje hudebně pohybové činnosti, relaxační cvičení a cvičení v přírodě.

V roce 2001 jsou do školského systému vzdělávání zahrnuty i rehabilitační třídy pomocné školy, které jsou určené pro děti s těžkým mentálním postižením popřípadě i kombinovanou vadou. Hodinová dotace tělesné výchovy v rehabilitační třídě je 5 hodin týdně.

Tabulka 2

Podrobnější přehled časové dotace tělesné výchovy v pomocných školách

ROK	NÁZEV ŠKOLY	POČET VYUČOVACÍCH JEDNOTEK	
		TÝDNĚ	ROČNĚ
1896	pomocná třída při obecné škole	1.-3.tř. 1	33
		4.-8.tř. 2	66
1928	pomocná škola	3	99
1949	zvláštní škola	příp. stup. 6	198
		nižší, střední, vyšší stupeň 3	99
1954	zvláštní škola	2	66
1961	zvláštní škola	3	99
1981	zvláštní škola	2	66
1993	zvláštní škola	3	99
1995	pomocná škola	5	165
2001	rehabilitační třída pomocné školy	5	165

### 2.4.3 Vzdělávání v pomocné škole

Zkušenosti z práce pomocných škol v ČR ukazují, že i žáci se závažným mentálním postižením si mohou v průběhu desetileté docházky do pomocné školy osvojit velké množství poznatků a dovedností, které zvýší jejich samostatnost a soběstačnost, obohatí celý jejich další život a některým z nich umožní i uplatnění v jednoduchých produktivních pracovních činnostech. Mnohé z vědomostí a dovedností získaných v pomocné škole žáci využijí i při naplňování svého volného času, při různých formách tvořivé činnosti, zájmových aktivit, rekreace a zábavy, které povedou ke zlepšení kvality jejich života (Švarcová, 1997).

#### Pomocné třídy

V pomocných třídách se vzdělávají zpravidla žáci s mentálním postižením středního a těžšího stupně. Náročnost výchovy a vzdělávání vyžaduje malý počet žáků ve třídě (4 – 10 žáků dle typu třídy), speciální učebnice a pracovní sešity, přizpůsobení školní třídy i časového rozvrhu. Učební plán může ředitel školy až do výše 30 % přizpůsobit potřebám a možnostem žáků (vyhláška MŠMT č. 127/1997).

Aktuálním úkolem našeho speciálního školství je umožnit vzdělávání i dětem, které byly donedávna od školní docházky osvobozeny (Švarcová, 1997).

Od školního roku 1997/1998 pomocné školy vyučují na základě Vzdělávacího programu pomocné školy. Pomocné školy jsou v současné době desetileté. Člení se na nižší, střední, vyšší a pracovní stupeň.

#### Tabulka 3

##### Struktura pomocné školy podle vzdělávacího programu pomocné školy z roku 1997

Stupeň	Délka docházky
nižší	3 roky
střední	3 roky
vyšší	2 roky
pracovní	2 roky

## Přípravný stupeň pomocné školy

Pro žáky, kteří nejsou schopni se vzdělávat ani na úrovni pomocné školy, je určen přípravný stupeň pomocné školy. Umožňuje vzdělávání v délce jednoho až tří let (Teplá, 1999).

Přípravný stupeň pomocné školy si klade za cíl umožnit školní vzdělávání těm mentálně postiženým žákům, kteří by vzhledem k těžšímu stupni mentální retardace a případně i dalším důvodům (zdravotním, sociálním) nebyli schopni prospívat ani na nižším stupni pomocné školy, ale u nichž jsou patrné určité předpoklady rozvoje rozumových schopností, které by jim perspektivně mohly umožnit absolvovat pomocnou školu nebo alespoň její část (Švarcová, 2000).

Obsahová náplň vzdělávání v přípravném stupni pomocné školy vychází ze Vzdělávacího programu pomocné školy a přípravného stupně pomocné školy. Tento program je koncipován jako tříletý s tím, že žák má možnost po splnění určitých kritérií v každém z ročníků přejít do nižšího stupně pomocné školy či jiné formy vzdělávání odpovídající jeho schopnostem (Švarcová, 1997).

Vzhledem k závažnosti postižení žáků v těchto třídách zabezpečují výchovně-vzdělávací činnost souběžně dva pedagogičtí pracovníci (Švarcová, 2000).

## Rehabilitační třídy pomocné školy

V rehabilitačních třídách pomocné školy se vzdělávají žáci s tak závažným mentálním postižením, které jim znemožňuje vzdělávání na úrovni zvláštní i pomocné školy, ale umožňuje jim, aby si v přizpůsobených podmínkách a za odborného speciálně-pedagogického vedení osvojovali některé elementární vědomosti, dovednosti a návyky, jež jim umožní získat alespoň určitou míru soběstačnosti, pomohou jim najít některou vhodnou formu komunikace s okolím a budou napomáhat rozvoji jejich motoriky (Švarcová, 2000).

Docházka do rehabilitačních tříd je plánována jako desetiletá. Její členění vychází z úrovně individuálních schopností a potřeb žáků. Rehabilitační třídy jsou členěny na dva stupně (první a druhý stupeň), oba stupně jsou pětileté.

Výchovně-vzdělávací činnost čtyřem až šesti žákům zabezpečují ve třídě souběžně dva pedagogičtí pracovníci, z nichž jeden by měl být speciální pedagog a druhý vychovatel, v optimálním případě s rehabilitačním zaměřením.



## 2.5 TĚLESNÁ VÝCHOVA V POMOCNÉ ŠKOLE

Pro žáky pomocné školy má tělesná a pohybová výchova mimořádný význam. Pomáhá rozvíjet jejich motoriku a pohybové dovednosti, překonávat jejich neobratnost a zlepšuje jejich pohybovou koordinaci. Při tělesné výchově žáků pomocné školy se uplatňují i některé moderní tělovýchovné prvky, jako je strečink, kalanetika, prvky jógy apod. (Švarcová, 1997).

Charakter tělesné výchovy na speciálních školách je determinován druhem a rozsahem handicapu žáka. Mentálně, smyslově nebo tělesně handicapovaný žák má zúžený informační kanál právě v důsledku svého handicapu. Tělesná výchova nemůže defekt odstranit, ale může zmírnit důsledky, přispět k socializaci nebo resocializaci žáka (Karásková, 1993).

Tělesné výchově je věnován značný počet hodin vzhledem k jejímu nezastupitelnému postavení při výchově žáků s mentální retardací. Týdenní dotace počtu hodin pro všechny stupně pomocné školy je pět hodin. Tento počet může být na středním, vyšším a pracovním stupni navýšen o nepovinné předměty. Mezi doporučené předměty patří i zdravotní tělesná výchova, která je určena pro žáky se zdravotním oslabením (Švarcová, 1997).

### **Tělesná výchova na nižším stupni pomocné školy**

Pojetí tělesné výchovy na nižším stupni sleduje cíle zdravotní, zaměřené na správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, rozvíjení a posilování pohybových dovedností, rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti, zvyšování tělesné zdatnosti (Švarcová, 1997).

### **Tělesná výchova na středním stupni pomocné školy**

Tělesná výchova na středním stupni pomocné školy rozvíjí pohybové dovednosti žáků, jejich tělesnou kulturu a pozitivně působí na koncentraci pozornosti a rozvoj jejich volných vlastností.

Důraz je kladen na hravost, soutěživost a rytmizaci pohybových aktivit. Žáci se seznámí

i se základy sportovních her, což může napomoci jejich integraci mezi nepostižené vrstevníky.

Škola může pro žáky uspořádat několikadenní turistický kurz (Švarcová, 1997).

### **Tělesná výchova na vyšším stupni pomocné školy**

Zde se tělesná výchova zaměřuje na dosažení co nejvyššího stupně tělesné zdatnosti, odolnosti a otužilosti. Vede i k pěstování hygienických návyků, dobrému vztahu k práci a sportu. Učitel upravuje obsah tématických celků tělesné výchovy s ohledem na postižení žáků.

Škola může pro žáky uspořádat několikadenní turistický nebo lyžařský kurz (Švarcová, 1997).

### **Tělesná výchova na pracovním stupni pomocné školy**

Tady plní úkoly zdravotní a výchovné. Jejím cílem je podpora rozvoje organismu, vytváření pohybových dovedností a návyků potřebných k pracovnímu a společenskému uplatnění žáků (Švarcová, 1997).

### **Tělesná výchova v přípravném stupni pomocné školy**

Úkolem tělesné výchovy v přípravném stupni je prostřednictvím pohybových aktivit zmírnit důsledky mentálního postižení žáků. Tělesná výchova je zaměřena na správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, na rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti a zvyšování tělesné zdatnosti. Jsou zde zahrnuty i sezónní činnosti (sáňkování, jízda na tříkolce, plavání). Důležitou součástí jsou relaxační cvičení a některé prvky jógových cvičení. Ke zvyšování účinnosti tělesné výchovy na zdravý rozvoj žáka je doporučováno v co největší míře využít přírodní prostředí (Švarcová, 1997).

Tělovýchovné chvílky je třeba zařazovat i do vyučovacích hodin a do přestávek v průběhu celé doby pobytu žáka ve škole. Zaměření tělesné výchovy musí odpovídat psychickým i fyzickým možnostem jednotlivých žáků a specifice jejich postižení (Švarcová, 2000).

## **Tělesná výchova v rehabilitační třídě**

Úkolem tělesné výchovy v rehabilitačních třídách pomocné školy je prostřednictvím pohybových aktivit přispívat ke zmírnění důsledků mentální retardace žáků. Pojetí zdravotní tělesné výchovy je zaměřeno na rozvíjení aktivní hybnosti dětí s těžkým mentálním postižením, správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, na rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti, zvyšování tělesné zdatnosti a rehabilitační cvičení dle doporučení lékaře.

Veškerá výchovně-vzdělávací činnost v těchto třídách se žáky pomocné školy má probíhat spolu s intenzivním rozvíjením jejich motoriky. V této vysoce odborné činnosti mají dosud naše pomocné školy poměrně málo zkušeností, přestože souvislost mezi rozvojem motoriky a psychickými funkcemi je v naší speciální pedagogice dlouhodobě známá.

Soustavně se touto problematikou zabývala zejména Černá (1995), jež vycházela z teze, že „praktické spojení člověka s okolním světem je zajišťováno pohybovou činností“.

Rozvíjení hybnosti těžce mentálně postižených žáků, která je vzhledem k závažnosti mentální retardace výrazně omezená, jde ruku v ruce s rozvíjením jejich rozumových schopností.

## 2.6 VÝZNAM A VLIV POHYBU PRO OSOBY S MENTÁLNÍ RETARDACÍ

Pohyb je jedním ze základních atributů bytí – znamením života. Je i základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace.

Z filozofického hlediska je pohyb chápán jako vše, co se odehrává v přírodě, v nás a kolem nás, je přímo nebo nepřímo závislé na pohybu – vše se hýbe. Již Aristoteles mluví o pohybu jako o nejobecnějším projevu přirozenosti všech smyslově vnímatelných věcí.

Význam pohybu a jeho pozitivní účinky na lidský organismus jsou známy již řadu let. Pohybový stimul aktivuje činnost mozku prostřednictvím motorického a kinestetického analyzátoru a tím podněcuje psychickou stránku (Kyrálová, Matoušková, 1996).

Pohyb také slouží k funkčnímu a tvarovému rozvíjení organismu člověka, zdokonaluje činnost pohybového aparátu, vnitřních orgánů i nervového systému, zabezpečuje rozvoj pohybových vlastností – síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti – vede k formování a zdokonalování pohybových dovedností a návyků, čímž přispívá k rozvoji (Kábele, 1976).

Pohyb také ovlivňuje rozvoj řady psychických funkcí jako je vnímání, paměť, fantazie, pozornost, myšlení a řeč. Tyto funkce se u mentálně postižených pak dají rozvíjet. Tak například vnímání a pozornost u mentálně postižených rozvíjíme pomocí napodobovacích cviků, paměťové funkce opakováním několika pohybů, kdy je cvičenec nucen udržet zároveň pozornost na změnu cviku. Vedením dítěte k samostatnému pohybovému projevu podporujeme rozvoj fantazie. Nesmíme opomenout ani užití vhodného slovního doprovodu, který vede k lepšímu porozumění a rozvoji slovní zásoby. Odhad vzdálenosti, rozlišování tvarů, barev, náčiní a náradí umožňuje činnost jednotlivých smyslů, které jsou pomocí pohybu také rozvíjeny.

Díky nedostatečně podnětnému prostředí z hlediska pohybu, zůstávají většinou mentálně retardovaní nedostatečně pohybově rozvinutí po celý život.

Bez pohybové orientace v prostoru a bez manipulace s vlastním tělem a předměty nevzniknou ani přiměřené představy a posléze ani abstraktní myšlenky o prostorových a časových vztazích.

Významný slovenský odborník na problematiku mentální retardace již v roce 1986 napsal: „Z hlediska fyziologie zrání mozku a utváření spojů na neuronech – podle frekvence a intenzity podnětů je včasná motorická rehabilitace příkazem dne; vždyť jediný podnět, např. pohyb jediného svalu, umožňuje rozšíření vzruchů, a tím růst dalších tisíců

neuronů. Rozvoj motoriky v celkovém plánu léčby je vysoce hodnocen jako nenahraditelný předpoklad dalšího učení, a to ve všech složkách osobnosti“ (Matulay, 1986).

Pohybové hry mentálně postižených přispívají k jejich tělesnému zdraví a v raném období jsou branou k jejich dalšímu vývoji. V dětství, dospívání a dospělosti uvolňují pohybové hry vnitřní napětí, pomáhají vytvářet emoce, přispívají k pocitu jistoty, vedou k poznávání prostředí a nabytí sociálních zkušeností, podporuje učení ( Nádvořník, 1984).

Mužík (1997) v této souvislosti zdůrazňuje, že pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb dítěte.

Je naprosto zřejmé, že pohyb je důležitý i pro žáky z pomocných škol. Dokonce si troufám říci, že v životě dětí s postižením hraje tělesná a pohybová výchova větší roli než v životě dětí v běžné populaci.

### 3. VÝZKUMNÁ ČÁST

#### 3.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Diplomová práce se zabývá otázkou dostatečného způsobu naplňování obsahové složky tělesné výchovy v pomocných školách.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat a popsat současný stav tělesné výchovy ve třídách pomocných škol.

Dalšími cíli bylo:

- zjistit na základě ankety odbornou způsobilost učitelů tělesné výchovy v záměrně vybraném souboru pomocných škol v regionu Vysočina,
- zjistit stav materiálního a prostorového vybavení pro výuku tělesné výchovy v pomocných školách,
- popsat stav osnov a poukázat na jejich využitelnost v praxi,
- vypracovat soubor her pro žáky s kombinovanými vadami, kteří se společně účastní tělesné výchovy ve třídách pomocných škol.

Ke splnění cílů práce byly vytyčeny tyto úkoly:

- a) Na základě odborné literatury zmapovat a popsat současný stav tělesné výchovy v pomocné škole.
- b) Vytvořit anketu ke zjištění úrovně tělesné výchovy v pomocných školách.
- c) Zjistit populační vzorek učitelů tělesné výchovy.
- d) Realizovat šetření.
- e) Zpracovat výsledky ankety a interpretovat je
- f) Vytvořit zásobník her.
- g) Formulovat závěry a zpracovat dokumentaci.

### 3.2 PROBLÉMOVÉ BODY

Vzhledem k charakteru diplomové práce, která má deskriptivní povahu jsem vytvořila problémové body práce. V případě řešení diplomového úkolu jsem tedy nepracovala s hypotézami, ty byly v tomto případě nahrazeny problémovými body.

1. Lze předpokládat, že dosavadní osnovy nejsou splnitelné, protože nejsou stále přepracovány do takové podoby, aby je bylo možné aplikovat i na žáky s kombinovaným postižením.

2. Lze předpokládat, že vybavenost tříd pomocných škol není uspokojivá, protože nemohou být plněny vzdělávacích cíle v TV.

3. Lze předpokládat, že převážnou část pedagogického sboru v pomocných školách tvoří ženy.

### 3.3 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Pro zachycení všech problémových bodů jsem výzkumné šetření realizovala na záměrně vybraném souboru (n=20) respondentů z pomocných škol regionu Vysočina.

Kritéria výběru byla následující:

- umístění školy v regionu Vysočina,
- pedagogická činnost v pomocné škole,
- trvání pedagogické praxe v pomocné škole nejméně jeden rok,
- věk respondentů 24-52 let.

### 3.4 METODIKA PRÁCE

Pro zjištění postojů respondentů ke sledové problematice byla vytvořena anketa, dle zásad pedagogického výzkumu.

Anketa je jistou variantou dotazníku, výběr dotazovaných osob je volnější, oslovuje určitý okruh lidí, který výrazněji nespecifikuje. Odpovědi respondentů na anketu byly dobrovolné, což snižuje možnost využití poznatků ke skutečně vědeckým účelům. Svým rozsahem je užší než dotazník a obsahově se zaměřuje na úzeji vymezený problém.

V pedagogickém výzkumu lze tuto anketu použít pro orientaci v problematice tělesné výchovy v pomocných školách.

Anketa byla vyhodnocena základními statistickými charakteristikami v % a četnosti odpovědí.

Z rozhovorů s pedagogy, kteří mi byli nápomocni při vyplňování anketních blanketů, vyplynul závažný nedostatek literatury, která by se zabývala pohybovými aktivitami v pomocných školách. Proto jsem vytvořila tento soubor her a používaných speciálních metod, které by pomohly vyučujícím při tvorbě cvičební jednotky u dětí s kombinovaným postižením. Hry do tohoto sborníku byly vybrány na základě vlastních zkušeností z praxe. Jsou přepracovány tak, aby zohledňovaly zvláštnosti žáků s mentálním a tělesným postižením. Ke každé hře/metodě byl připojen krátký komentář, který se snaží poukázat na problémy při nácviku hry a blíže specifikuje u jaké skupiny žáků pomocné školy je hra/metoda aplikovatelná.



## 4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE

### 4.1 VYHODNOCOVÁNÍ DAT JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK ANKETY

Vzhledem k charakteru diplomové práce, došlo ke spojení výsledkové a diskusní části.

Na následujících stránkách jsem celkově analyzovala data získaná z odpovědí na jednotlivé otázky ankety. Každá z analyzovaných otázek byla věcně okomentována a doložena zjištěnými údaji.

Při zpracování dat jsem využívala program Microsoft Excel 1997 a pro další zhotovení grafické části program Microsoft Word.

Ankety se zúčastnilo celkem dvacet učitelů tělesné výchovy ( $n=20$ ), kteří vyučují ve třídách pomocné školy v regionu Vysočina. Anketa obsahuje celkem osmnáct otázek. Pro jednodušší vyplnění i vyhodnocení dat byla ke každé z otázek nabídnuta baterie možných odpovědí. Respondenti zvolenou odpověď buď označili křížkem, nebo do vyznačeného pole zaznamenávali číselné údaje. U většiny otázek byl dán dotazovaným prostor na sdělení vlastní odpovědi, kdy byla využita otázka s otevřenou odpovědí.

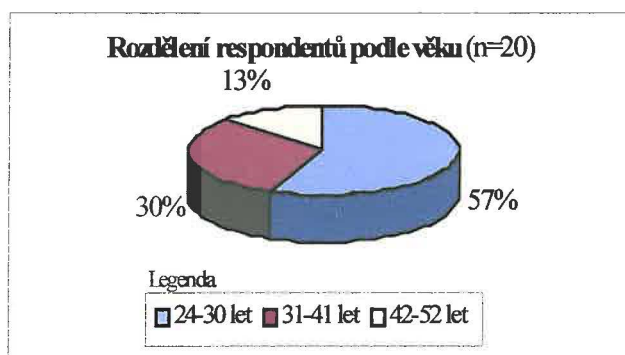
**Graf 1**



Z uvedeného grafu vyplývá, že se ankety účastnilo 20 žen, tedy 100% dotazovaných. Je tedy patrné, že muži tvořili 0% respondentů.

V grafu se jasně projevila personální situace dnešního školství, které je jednoznačně feminizované. Ženy-učitelky jednoznačně převažují nejenom ve speciálním školství, ale i v dalších typech škol. Vzhledem ke zvýšené psychické a fyzické náročnosti této práce, jsem přesvědčena, že muži v roli speciálního pedagoga by byli velkým přínosem.

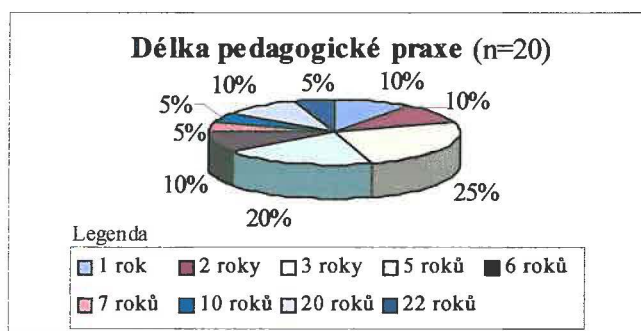
**Graf 2**



Pro ucelený přehled o věku vyučujících v pomocných školách jsem rozdělila respondenty do třech věkových kategorií. Z uvedeného je zřejmé, že skupina 24 – 30 let má velmi vysoké zastoupení, a to 57%. Skupina 31 – 41 let vytvořila kategorii, která zaujímá v anketě 30% z dotazovaných respondentů. Pedagogové, kteří spadají do skupiny 42 – 52 let, tvoří v anketě pouze 13% skupinu dotazovaných.

Z toho lze usuzovat, že ve sledovaných třídách pomocných škol, učí převážně pedagogové s krátkodobou praxí. Nepochybně tento fakt ovlivnil výsledky ankety. Dále je možné předpokládat, že nedostatek zkušených pedagogů je způsoben i nedostatečným finančním ohodnocením. Od 1. ledna 2001 došlo postupně k osamostatňování pomocných škol. Přešly do právní subjektivity a staly se příspěvkovými organizacemi. Tyto změny částečně negativně ovlivnily i výši osobních ohodnocení. Přesto se domnívám, že pedagog ve speciálním školství je stále jedním z nejlépe finančně ohodnocených v sektoru školství.

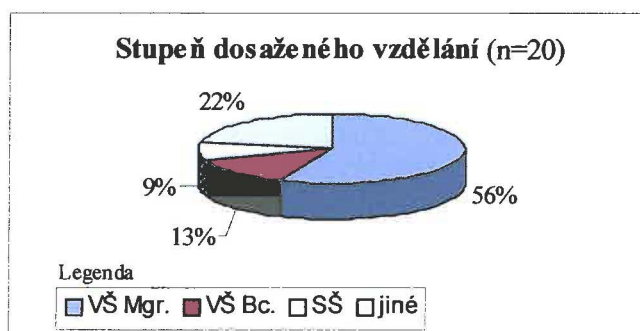
**Graf 3**



Otázka mapovala délku pedagogické praxe u dotazovaných respondentů. Pro zvýšenou přehlednost a názornost jsem nevytvářela žádné podskupiny, všechny zjištěné údaje jsou zobrazeny a znázorněny v grafu.

Vzhledem k náročnosti práce, kterou klade výuka v pomocných školách, je z těchto odpovědí patrné, že vyučující setrvávají průměrně na tomto typu škol zhruba 6 let.

**Graf 4**



Čtvrtá otázka se zabývá stupněm dosaženého vzdělání, kdy 56% respondentů uvádí nejvyšší dosažené vzdělání jako magisterské. 13% respondentů uvádí bakalářské a 9% uvedlo

středoškolské. V kolonce „jiné“ se objevovali absolventi vyšších odborných škol, celkem zaujímali 22% z celkového počtu respondentů.

Alarmující skutečností je fakt, že 31% respondentů má pouze vyšší odborné nebo středoškolské vzdělání. Rozhodně tato třetina učitelů nesplňuje podmínky odborné a pedagogické způsobilosti.

Ředitelé se podle svých možností samozřejmě snaží zvyšovat úroveň škol. Podporují celoživotní vzdělávání, snaží se zvyšovat počty aprobovaných učitelů. Přesto jsou personální podmínky jednotlivých škol různé.

**Graf 5**



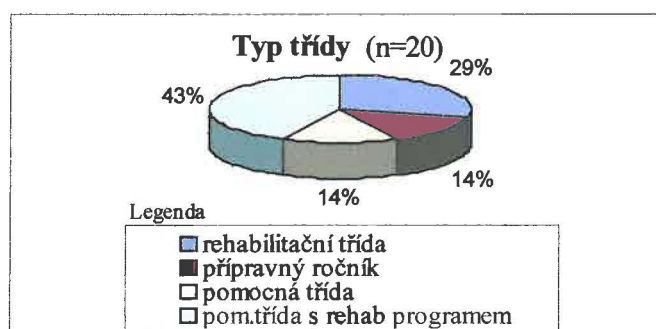
Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 25% dotazovaných učitelů nemá žádné pedagogické vzdělání.

V položce jiné se objevovaly oblasti zdravotní a sociální. Pomocí grafu 2, grafu 3, grafu 4, grafu 5 jsem zjišťovala odbornou způsobilost učitelů tělesné výchovy v pomocných školách. Z uvedených výsledků je zřejmé, že aprobovanost učitelů v pomocných školách není dostačující.

Odborná připravenost je přirozeným požadavkem na učitele tělesné výchovy. Na pedagogy, kteří pracují v těchto třídách, jsou kladeny vysoké nároky. Občas zaslechnu zcela

mylný názor, že máme menší zodpovědnost. Proto není tak nutná erudovanost vysokoškolsky vzdělaného pedagoga, neboť můžeme nezdary při výchově přičíst vadám a omezeným možnostem dětí. Ale opak je pravdou. Tato práce vyžaduje hlubší znalost psychologie, učitel musí využívat svých pedagogických dovedností. Taktéž je důležitá sebekázeň a schopnost vcítit se do myšlenkových pochodů žáka. A to nejnmutnější: vyzbrojit se velkou dávkou trpělivosti.

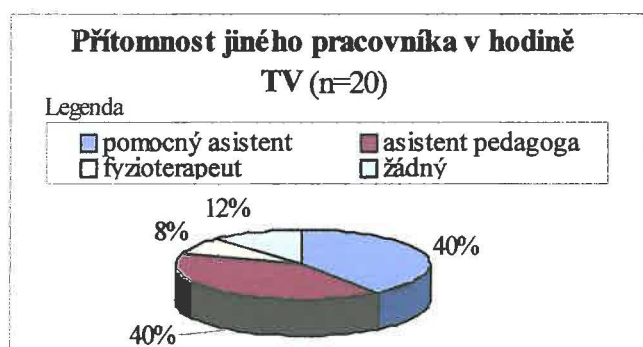
**Graf 6**



Tento graf upřesňuje typ třídy, ve kterých učí dotazovaní respondenti. Nejvyšší zastoupení měli ve 43% pedagogové z pomocné třídy s rehabilitačním programem, dalších 29% vyučuje v rehabilitačních třídách, shodně po 14% učí ve třídách přípravného ročníku a pomocné třídě. Z tohoto grafu lze usuzovat na zastoupení určitého typu tříd v regionu Vysočina.

Jasná převaha pomocných tříd s rehabilitačním programem je dána hlavně častějším zřizováním těchto tříd. Zřízení tohoto stupně pomocné školy je jakási alternativa mezi programem rehabilitační a pomocné třídy, která umožňuje otevření těchto tříd i při nižším počtu žáků.

**Graf 7**



Položením této otázky jsem sledovala, zda je přítomen při hodinách tělesné výchovy i jiný (pomocný) pracovník. Celkově lze konstatovat, že 80% dotazovaných může využít pomoci ze strany asistenta, v 8% je přítomen ve výuce tělesné výchovy fyzioterapeut. U 12% dotazovaných se ukázalo, že musí absolvovat hodinu bez pomoci dalšího pracovníka. Je ovšem nutno zmínit, že kolonku „žádný“ vyplňovali především pedagogové z pomocných tříd. Zde lze u žáků předpokládat vyšší stupeň samostatnosti, jak při sebeobsluze před tělesnou výchovou, tak i při samotné činnosti v hodinách.

Při mém pedagogickém působení spatřuji velkou pomoc v přítomnosti pomocného asistenta/asistenta pedagoga/fyzioterapeuta. Asistenti se účastní vyučovacího procesu přímo. Individuálně pracují s jednotlivými žáky podle pokynů vyučujícího. Jejich pomoc je nepostradatelná při aktivitách konaných mimo školu (vycházky, výlety, týdenní kurzy apod.).

Pohybovou výchovu v rehabilitačních třídách pomocné školy by měl vést speciální pedagog. Učitel se speciálně pedagogickou kvalifikací řídí výchovně vzdělávací proces, s jehož realizací pomáhá pod jeho supervizi vychovatel (vyhláška MŠMT ČR č. 127/1997 Sb., o speciálních školách).

Asistent žáka i asistent pedagoga je přidělován na žádost školy podle konkrétních potřeb postižených žáků na doporučení školského poradenského zařízení a přidělených finančních prostředků zřizovatele.

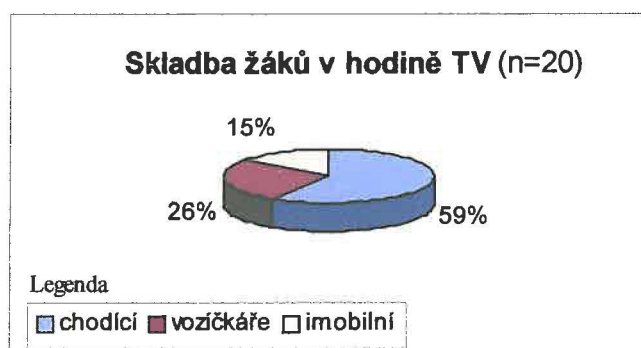
**Graf 8**



Tuto otázku považuji za velice klíčovou. V této anketě ukázala, že 70% učitelů nespatřuje potřebu účastnit se doškolovacích kurzů s tělovýchovnou tematikou, tudíž se neseznamují s moderními metodami výuky. Díky tomu v žádném případě nemůže docházet ke zkvalitňování výuky tělesné výchovy v pomocných školách.

To spolu s nedostatečnou kvalifikací, nižší aprobovaností a častou obměnou pedagogického sboru vede ke stagnaci školství v této oblasti.

**Graf 9**



Zodpovězením této otázky jsem se dozvěděla, jaké je procentuální zastoupení žáků imobilních, na vozíku a chodících v hodinách tělesné výchovy. Respondenti měli možnost

uvést více odpovědí. Z uvedeného grafu je patrná převaha chodících žáků, činí 59%. Zároveň se ale prokázala ve třídách 26% účast žáků upoutaných na vozík. Dále se objevuje 15% zastoupení imobilních žáků, což není nezanedbatelné procento. Z ankety je zřejmé zastoupení imobilních žáků převážně v rehabilitačních třídách a v pomocných třídách s rehabilitačním programem.

Skladba žáků je ve třídách pomocných škol velmi různorodá. Mění se mnohdy ze dne na den, vzhledem k častým zdravotním komplikacím a občasným hospitalizacím žáků. Tyto neustálé změny nutí pedagogy ke kvalitnější přípravě na danou hodinu.

**Graf 10**



Cílem bylo zjistit, zda současné osnovy vyhovují pedagogům a zároveň zda jsou realizovatelné v praxi. Přestože 75% dotazovaných uvádí, že osnovy jsou použitelné, z vlastní zkušenosti vím, že tomu tak není. Nesrovnalosti, které jsou patrné z výsledků ankety a skutečné praxe, zřejmě byly ovlivněny nižší aprobovaností některých respondentů. Dále ukázaly i jejich nechuť absolvovat doškolovací kurzy či semináře, které pro náš region připravuje Pedagogické centrum Vysočina. Proto se domnívám, že nelze některé kladné odpovědi brát jako relevantní.

Úkolem učitele tělesné výchovy je vypracovat na základě individuálních vzdělávacích plánů pohybový program, který bude přispívat ke zmírnění důsledků handicapu. Díky využití

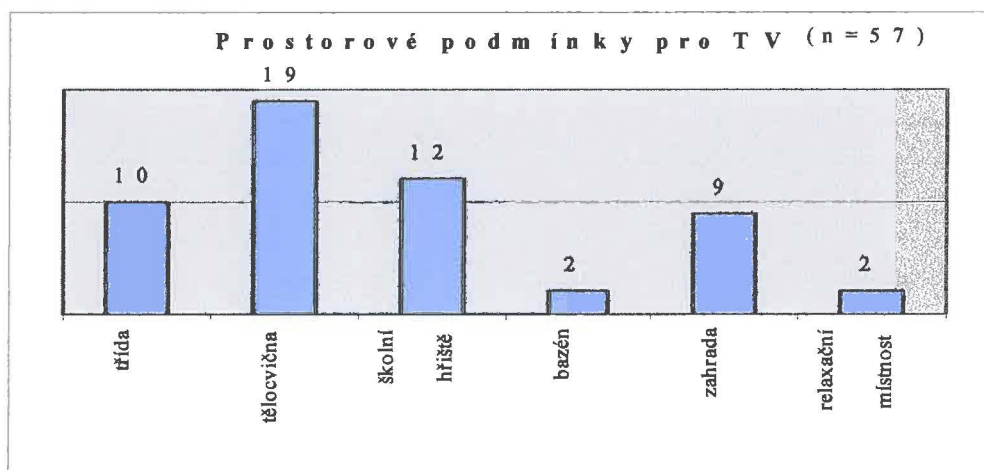


všech dostupných speciálních metod budeme schopni dovést žáky s těžkým mentálním postižením k maximálnímu rozvoji aktivní hybnosti, ke zvládnutí základních pohybových dovedností, k rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti a zvyšování tělesné zdatnosti.

V současnosti je v osnovách uvedeno minimum speciálních pohybových aktivit a metod. Při tvorbě individuálního vzdělávacího programu, který vypracovávám na základě současných osnovy, je tedy nemožné dovést žáky ke zmiňovanému cíli, protože nemohu používat metody, které nebyly schváleny MŠMT.

Současně se domnívám, že je nutné vypracovat kvalitní metodiky, podle kterých by se tyto nové speciální metody používaly a zaváděly do praxe. Dále považuji za nutné zmínit tristní nedostatek literatury, která by nám byla nápomocna při přípravě činností tělesné výchovy u žáků s kombinovanými vadami.

**Graf 11**



Tato otázka dávala možnost respondentům odpovědět na více otázek. Proto při počtu respondentů (n=20) byl celkový počet odpovědí (n=54).

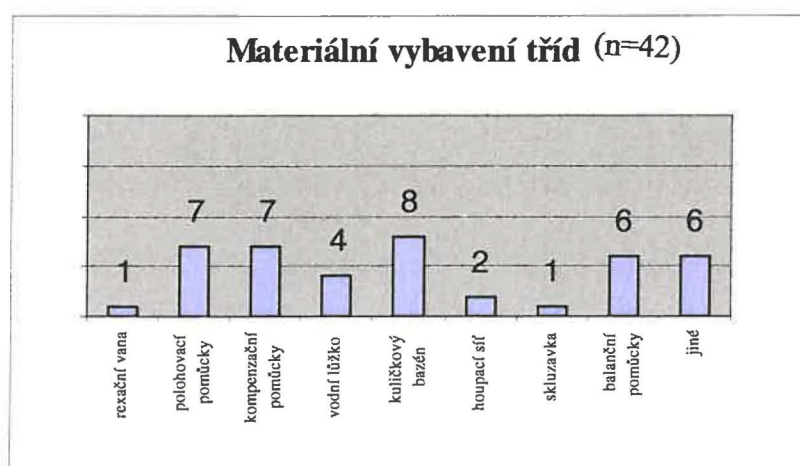
V tomto případě otázky umožňovaly odpovědět na více otázek. Z grafu je patrné, že 19 dotazovaných má k dispozici tělocvičnu, v 10 případech mohou vyučující a žáci využívat třídu

dostatečných rozměrů k tělovýchovným chvilčkám. Na 8 školách lze za dobrého počasí využít k hodině tělesné výchovy i vlastní hřiště. Pouze 4 třídy z 20 dotazovaných mají možnost použít speciální relaxační, místnost a tak provozovat i netradiční metody.

Ke zdárnému průběhu vyučování tělesné výchovy v pomocných školách přispívá i jeho vhodné prostorové vybavení. Kromě tělocvičny by měly mít k dispozici nejméně jednu třídu nebo jinou místnost, jíž by bylo možno využívat k relaxaci, odpočinku nebo k individuálnímu cvičení se žáky.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že na pomocných školách jsou velmi dobré prostorové podmínky.

**Graf 12**

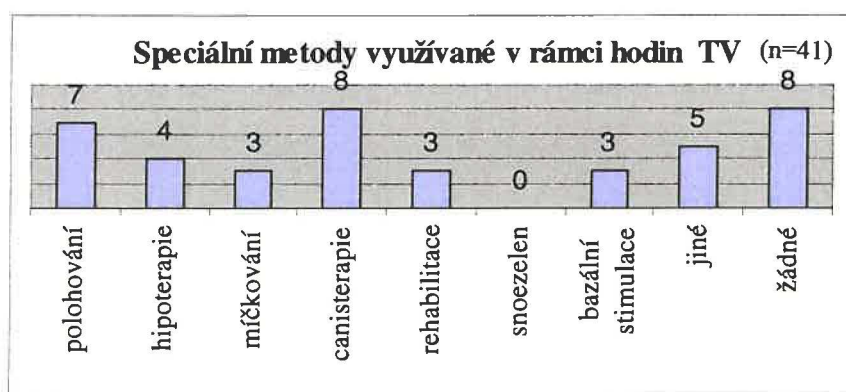


Tato otázka dávala možnost respondentům odpovědět na více otázek. Proto při počtu respondentů (n=20) byl celkový počet odpovědí (n=42).

Velmi důležitou indicií, která může vypovídat o úrovni výuky tělesné výchovy na speciálních školách, je dostatek materiálního vybavení v jednotlivých třídách i na celé škole.

Z uvedených odpovědí lze usuzovat, že celková vybavenost tříd je celkem velmi dobrá. Ve většině zařízení mají k dispozici hned několik pomůcek. Velké procentu tříd vlastní a využívá polohovací, kompenzační a balanční pomůcky. Kuličkový bazén má k dispozici celkem 8 tříd, 1 třída může využít k hydromasážím a relaxaci relaxační vanu. Bohužel houpačí síť/houpačka, která by měla být součástí většiny tříd, se objevuje pouze u dvou respondentů. Jedna třída je vybavena skluzavkou.

**Graf 13**



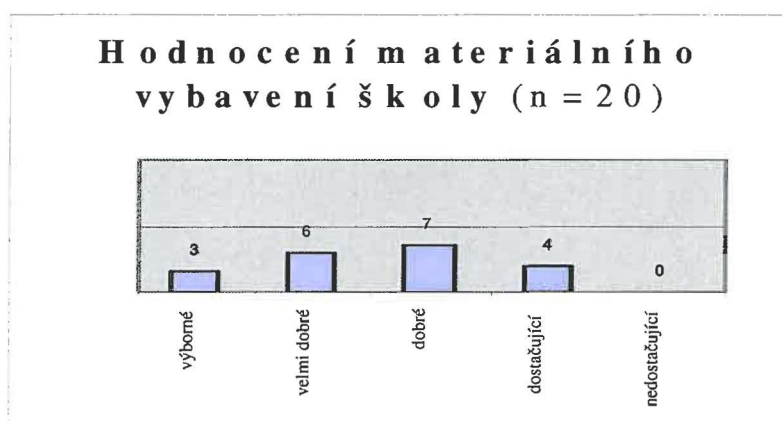
Tato otázka dávala možnost respondentům odpovědět na více otázek. Proto při počtu respondentů (n=20) byl celkový počet odpovědí (n=41).

Pomocí této otázky jsem zjišťovala povědomí vyučujících o dosud užívaných tradičních i nových speciálních metodách, které se používají při výuce tělesné výchovy ve speciálních školách. Následující tabulka ukazuje, že canisterapie je častou metodou. Je prováděna na osmi školách u dvaceti dotazovaných. Polohování uplatňuje v rámci výuky sedm vyučujících. Hipoterapii nebo psychologické ježdění provozují se žáky ve čtyřech třídách. Metodou míčkování a bazální stimulací se zabývají ve třech třídách pomocných škol.

V kolonce „jiné“ se objevovaly tyto metody: trampolinig, synergeticko-reflexní terapie.

Z těchto odpovědí je patrné, že dvanáct vyučujících aplikuje nové metody. Na druhou stranu je nutné poukázat na nedostatky při výuce, které jsme pomocí zjištěných dat zaznamenali u osmi respondentů. Tito vyučující v anketě u otázky 13 zaškrtnuli kolonku „žádné“. V tomto případě se domnívám, že nenabízejí dostatek kvalitních pohybových aktivit, které by mohly příznivě ovlivňovat tělesný vývoj dětí s kombinovaným postižením.

**Graf 14**



Zde se pedagogové vyjadřovali k materiálnímu vybavení školy. Jejich podmínky hodnotili na předložené stupnici 1–5.

Jako výborné materiální vybavení ohodnotili své podmínky tři respondenti, šest respondentů označilo své materiální podmínky jako velmi dobré. Jsou to všichni ti, kteří mohou plnit plán výuky sice bez jakéhokoliv omezení, ale vidí i určité nedostatky.

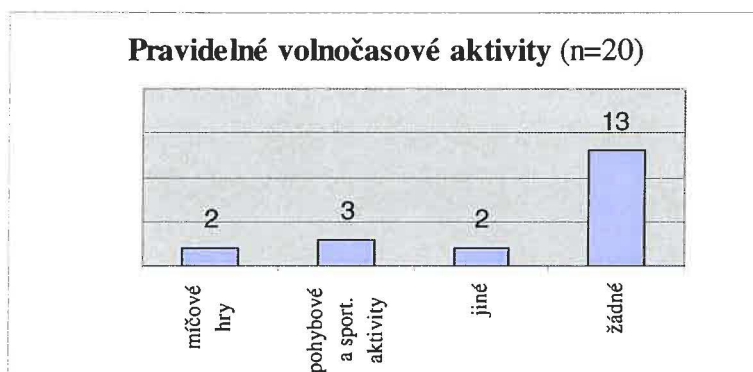
Stupněm dobře zhodnotilo své materiální vybavení sedm učitelů a čtyři vyučující hodnotí vybavení jejich třídy i tělocvičny pomůckami, nářadím a náčiním jako dostačující. Kolonku nedostačující nevedl žádný z dotazovaných.

Lze tedy předpokládat, že materiální podmínky v pomocných školách jsou kvalitní, nejsou tedy překážkou pro přípravu smysluplné a hodnotné pohybové činnosti žáků.

S ohlednutím na tento a předchozí graf musím zmínit i určitou obavu. Uvážíme-li, že osm respondentů neprovozuje v hodinách tělesné výchovy žádnou speciální metodu

a zároveň se domnívá, že vybavení pro výuku je alespoň dostačující, lze pochybovat o jejich objektivnosti při zodpovězení této otázky.

**Graf 15**



Výsledky tohoto grafu potvrdily počáteční předpoklad, nejsou překvapivé a potvrdily má očekávání. Nejfrekventovanější odpovědí, kterou respondenti ve třinácti případech uvedli, jasně ukazuje na nedostatečnou nabídku pravidelných volnočasových aktivit. Kroužek míčových her nabízí svým žákům pouze dva dotazovaní respondenti. Na třech speciálních školách probíhá nepovinný předmět pohybové a sportovní aktivity. V kolonce „jiné“, respondenti zmiňovali mezi volnočasovými aktivitami odpolední kroužek Bocca. Z toho vyplývá, že na 65% pomocných školách, které se účastnily ankety, nenabízejí v tomto školním roce žádnou pravidelnou volnočasovou aktivitu.

**Graf 16**



Touto otázkou jsem se snažila zmapovat v kolika školních zařízeních sledovaného typu pořádají sportovní kurzy. Nejčastěji pořádaným kurzem u dotazovaných respondentů je plavecký kurz, který kurz probíhá na pěti školách. Celkem tři respondenti uvádí pořádání ozdravného kurzu. Na lyžařský kurz jezdí pedagogové ze dvou škol. K pořádání adaptačního pobytu se přihlásil pouze jeden respondent. V kolonce „jiný“ byl uveden cyklistický kurz. Celkem sedm respondentů nenabízí v průběhu školního roku pro své žáky žádný sportovní kurz. Tím můžeme částečně vysledovat, jak velká je ochota realizovat aktivity při plnění vzdělávacího programu, nad rámec časové dotace hodin tělesné výchovy.

Myslím, že pořádání kurzů je pro žáky přínosem nejenom po stránce sportovního vyžití, ale dochází při nich i k rozvoji samostatnosti, soběstačnosti, zlepšení sociálních vztahů komunikačních schopností.

Souvislé bloky jednodenních kurzů mají pozitivní vliv na život dítěte s handicapem. Příkladně na plaveckém kurzu je dítě nuceno více spolupracovat při převlékání, umývání, a tím se zdokonaluje jeho sebeobsluha.

Vícedenní kurzy mají i pozitivní dopad na rodiče a rodinu dítěte s postižením. Rozhodně i rodiče tyto kurzy vítají, neboť i pro ně je týdenní pobyt dítěte mimo domov vítanou změnou.

Vzájemné odloučení dítěte od rodičů nepochybně ovlivňuje jejich vztahy. Dítě se při těchto pobytech osamostatňuje od všudypřítomných rodičů. Naopak i rodiče si díky jeho nepřítomnosti mohou odpočinout a načerpat nové síly na výchovu a intenzivní péči.

**Graf 17**



Z následujícího grafu je patrné, že na 70% škol neprobíhají žádné sportovní soutěže. Pouze 30% respondentů se pozitivně staví k pořádání školních kol sportovních soutěží. Lze předpokládat, že se dotazovaní respondenti aktivně podílí i na přípravě a organizaci těchto soutěží.

**Graf 18**



Z následujícího grafu je patrné, že 70% škol nepřipravuje své žáky pro mimoškolní sportovní soutěže. Pouze 10% respondentů se zúčastňuje těchto sportovních soutěží.

Domnívám se, že účast nebo neúčast na sportovních soutěžích, nám může také posloužit jako měřítko úrovně tělesné výchovy na pomocných školách. Žáci speciálních škol se mohou účastnit nejen soutěží pro ně organizovaných, ale i některých soutěží, které jsou vyhlašovány pro školy s zdravými žáky. Tyto aktivity mohou sloužit jako vhodná a přirozená cesta k integraci.



## 4.2 UVEDENÍ DO VYUŽITÍ PŘEDKLÁDANÝCH HER V POMOCNÝCH ŠKOLÁCH

Hlavním a nejdůležitějším kritériem vřazení hry do tohoto sborníku je skutečnost, že se her mohou účastnit i žáci s tělesným handicapem.

Předkládané hry, jsou řazeny především podle mentální úrovně žáků v dané třídě pomocné školy. V první části uvádím hry, které se osvědčily při hodinách tělesné výchovy u žáků pomocných tříd. V druhé části jsou zařazeny hry, které se vzhledem k mentální úrovni a přítomnosti většího počtu žáků s kombinovanou vadou daly bez větších problémů, uskutečňovat ve třídách přípravného ročníku pro pomocné školy. Na závěr představím několik metod, které lze využít v rehabilitačních třídách, kde se účastní tělesné výchovy převážně žáci s těžkou mentální retardací v kombinaci s přidruženou smyslovou a pohybovou vadou.

### 4.2.1 Rozdělení her

Předkládané hry pro lepší přehlednost jsem rozčlenila podle:

1. Náplně
  - hry běžecké B
  - hry skokanské S
  - hry s házením a chytáním H/CH
  - hry s kopáním KOP
  - hry s odbíjením a odrážením OO
  - hry s odpalováním O
  - hry s koulením K
  - hry různé R
  - speciální metody SM
2. Mentální úrovně = vřazení do třídy pomocné školy
  - pomocná třída
  - přípravný ročník
  - rehabilitační třída
3. Prostředí
  - hry v tělocvičně
  - hry na hřišti
  - hry v terénu
  - hry ve třídě

**Tabulka 4**  
**Přehled her**

ČÍSLO	NÁZEV	NÁPLŇ	TŘÍDA	PROSTOR	POČET
1	Volejbal	OO	PT	tělocvična, hřiště	skupina
2	Rybolov	B,H/CH	PT	tělocvična, venku	skupina
3	Kutalbal	O, K, KOP	PT	tělocvična, venku	skupina
4	Rukbal v sedě	K	PT,PR	tělocvična, třída	skupina
5	Sloní fotbal	OO, K	PT,PR	tělocvična	skupina
6	Transport míčů	H/CH	PT,PR	venku, místnost	skupina
7	Zaháněná	H/CH	PT,PR	tělocvična	skupina
8	Lepík	B	PT,PR	tělocvična, venku, místnost	skupina
9	Míčová válka	H/CH	PT,PR,RT	tělocvična	skupina
10	Žabáci	S	PT,PR,RT	tělocvična, venku, místnost	skupina jednotlivec
11	Krokodýlí stezka	R	PT,PR,RT	tělocvična	skupina
12	Balónová	OO	PT,PR,RT	tělocvična	skupina jednotlivec
13	Psí spřežení	B	PT,PR,RT	tělocvična	skupina
14	Pexeso	B	PT,PR,RT	tělocvična, hřiště, místnost	skupina
15	Padák	SM	PT,PR,RT	tělocvična, venku, místnost	skupina
16	Pohyblivá šňůra	R	PT,PR,RT	tělocvična, místnost	skupina jednotlivec
17	Snoezelen	SM	PT,PR,RT	místnost	jednotlivec
18	Psí honěná	B	PR,RT	venku	jednotlivec
19	Aport	H	PR,RT	venku	jednotlivec
20	Podlézání	S, B	PR,RT	venku	jednotlivec
21	Přetah	R	PR,RT	venku	jednotlivec
22	Procházka	S,B	PR,RT	venku	jednotlivec
23	Rýžoviště	R	PR,RT	tělocvična, venku, místnost	skupina jednotlivec
24	Balanc	SM	RT	místnost	jednotlivec

## 1. VOLEJBAL

Cíl: nácvik přihrávek, nácvik herních dovedností

Pomůcky: volejbalová síť, nafukovací míč

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 2×5 min.

### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Cílem hry je odbít míč přes síť. Povolen je i dotek míče o zem s libovolným množstvím přihrávek v poli.
- Velikost hřiště určíme podle počtu hráčů.
- Výšku sítě je možno měnit podle schopností žáků a míry postižení.

### Komentář:

Bez větších problémů jsem tuto hru aplikovala u žáků pomocných tříd. Před samotnou hrou bylo nutné nacvičit samotné odbití míče a nácvik přihrávek. Jako vhodný míč se osvědčil nafukovací plážový balón, použití volejbalových míčů není vhodné, protože jsou příliš rychlé a děti projevovaly strach při jejich odbití. Nespornou výhodou tohoto míče je i fakt, že hru zpomalí a hráči mají čas se připravit na odbití popřípadě, zpracování přihrávky.

## 2. RYBOLOV

Cíl: rozvoj hodů, prostorové orientace, spolupráce ve skupině

Pomůcky: mety, gumová ryba

Prostředí: tělocvična, venku

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 20 min.

### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Hrajeme v dostatečně velkém prostoru, kde rozmístíme několik met.
- Hráče rozdělíme na dvě družstva a postavíme proti sobě ve vzdálenosti asi čtyř metrů.
- Los rozhodne, které družstvo zahájí hru – to vyhodí do libovolného prostoru tělocvičny gumovou rybu, dále se snaží co nejrychleji chytit za ruce a oběhnout dokola nejbližší metu.
- Úkolem druhého družstva je doběhnout v co nejkratším čase ke gumové rybě a opět ji

odhodit.

- Tímto se role družstev plynule vymění.
- Vítězí to družstvo, které během několika směn oběhne vícekrát metu.

#### Komentář:

Hra rybolov se ukázala jako poměrně náročná hra na provedení, proto jsem ji využila v hodinách tělesné výchovy pouze u žáků pomocných tříd. Po jednotlivých částech jsme během měsíce secvičili družstvo, které bylo schopno bez problémů sehrát hru. Naším prvním úkolem bylo vybranou skupinu žáků nacvičit odhodu ryby a spolupráci ve skupině při chycení za ruce. Dalším cílem bylo obíhání mety. Velké překážky ve hře jsem zaznamenala při výměnách rolí mezi oběma týmy. Částečně jsem tyto problémy vyřešila přítomností asistenta pedagoga či fyzioterapeuta, který vykonával zpočátku vedoucí funkci v týmu a neustále připomínal dětem změny, které nastávaly.

### **3. KUTALBAL**

Cíl: rozvoj spolupráce, koordinace, nácvik koulení, chytání

Pomůcky: míč

Prostředí: tělocvična, venku – tvrdý povrch

Čas na přípravu: 15 min.

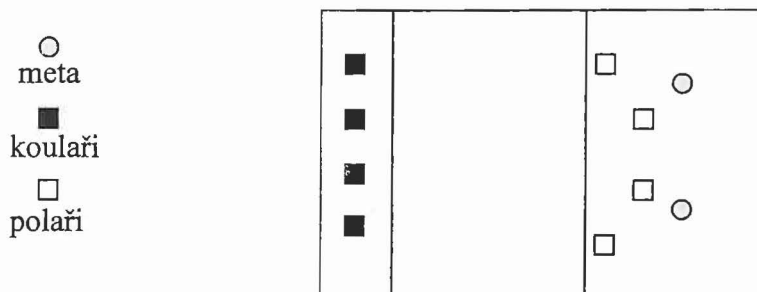
Čas na hru: 30 min.

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Hra, při které se střetnou dvě družstva, jsou tvořena 4 – 5 hráči.
- Hraje se na hřišti o velikosti 15×25 m. Na delší straně prodloužená o dvoumetrové území mety hodu. Na druhé straně od území mety hodu umístíme dvě čtvercové mety.
- Hráči jednoho družstva popořadě koulejí míč z území mety hodu libovolně do hřiště. Po odhodu se snaží co nejrychleji dosáhnout čtvercových met, objet je a vrátit se zpátky do území hodu.
- Koulaři získávají bod za každou získanou metu, za návrat do území hodu obdrží dva body.
- Druhé družstvo je mezitím uvnitř pole, snaží se chytit kutálejší míč a dopravit ho jakýmkoliv způsobem (kutálením, dovezením, hozením apod.) do prostoru mety hodu dříve, než se koulaři podaří objet mety = vyautování koulaře.

- Každé družstvo se vystřídá na postu KOULAŘŮ a POLAŘŮ několikrát.
- Vítězí tým, který získá celkově po několika směnách vyšší počet bodů.

Obrázek 1  
Prostorové schéma pro hru



#### Komentář:

Poměrně náročná hra, která vyžadovala dlouhodobý nácvik po částech. Zpočátku jsem stanovila jednodušší cíl – doběhnout co nejrychleji k metě a zpět. Dalším průpravným cvikem bylo oběhnutí obou met. Při těchto průpravných cvičeních jsem neustále používala termínů KOULAŘI (koulaři běží, koulaři se snaží, koulař získal apod.). Děti si tím zvykly na určitou roli při hře a ztotožnily se s ní. Po několika opakování jsem dala dětem do ruky míč a cílem dalšího cvičení bylo odkutálet míč do pole, oběhnout mety a vrátit se do týmu. Až teprve po zvládnutí odhodu míče do pole a oběhnutí met s návratem do území hodu jsme začali s nácvikem činnosti POLAŘŮ. Nejdříve ve vyznačeném poli chytaly, posléze se učily přihrávky a vracení míče koulením do prostoru mety hodu. Jako vhodné se ukázalo naučit vybraný tým pouze jedné činnosti (post KOULAŘŮ, post POLAŘŮ). Předem stanovené, naučené jednotlivé role urychlují možnost sehrání a realizaci hry.

#### **4. RUKBAL V SEDĚ**

Cíl: spolupráce, kooperace ve skupině

Pomůcky: měkký míč

Prostředí: tělocvična, třída

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 2×5 min.

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Dvě řady hráčů sedí proti sobě na zemi s patřičnými rozestupy. Řady jsou od sebe tak

daleko, aby hráči vsedě dosáhli nohou do poloviny hřiště. Cílem hry je rukou odkutálet míč za řadu soupeřů.

- Na zemi sedí i vozičkáři.
- Vzdálenost řad od sebe se může upravovat.

#### Komentář:

Tato hra umožňuje imobilním dětem účastnit se hry i netradičně, bez vozíku. Děti, které mají omezený sed (neschopnost posedu bez opory), jsem nechala hrát vleže, nebo si samy zvolily nejvýhodnější polohu. Z hlediska výběru prostoru se jako vhodnější jevila menší tělocvična, kdy stěny umožnily bezproblémový odraz míče zpět do hry. Ve větším prostoru míč často odletěl a soustředění hráčů velice rychle klesalo.

## 5. SLONÍ FOTBAL

Cíl: spolupráce ve skupině, zvyšování herních dovedností

Pomůcky: velký gymnastický míč, 2× lavička

Prostředí: tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 2×10 min.

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Hřiště libovolné velikosti, přizpůsobené počtu hráčů. Brankou je lavička položená na bok.
- Hraje se jako fotbal. Míč se přihrává pouze rukou, za branku je považován dotek míče o lavičku.
- Čas utkání určujeme podle zdatnosti žáků.
- MODIFIKACE: na lavičce vyznačíme prostor, kde bude dotek míče počítán za vyšší bodovou hodnotu.

#### Komentář:

Před samotnou hrou jsem musela nechat dětem určitý prostor na seznámení s míčem, protože zprvu pocíťovaly určitý respekt z jeho velikosti. Toto adaptační období bylo u dětí z přípravných ročníků poměrně dlouhé. Nacvičovali jsme koulení, vzájemné posílání míče na kratší i delší vzdálenost. Velký gymnastický míč se ukázal jako nejvhodnější, protože

umožňuje hrát i dětem z vozíku. Další nespornou výhodou míče se ukázala jeho lehká ovladatelnost. Je velice jednoduché jej uvést do pohybu a nebo jej zastavit.

## 6. TRANSPORT MÍČŮ

Cíl: zlepšení komunikace i spolupráce, rozvoj hodů, nácvik přihrávek a chytání

Pomůcky: 3 bedýnky (krabice, kyblík)

30 předmětů ( papírové koule, naplněné pytlíky, šišky apod.)

Prostředí: venku, místnost

Čas na přípravu 10 min.

Čas na hru: 20 min

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Žáky rozdělíme na skupiny o stejném počtu.
- Skupina se rozdělí na HÁZEČE a METAŘE.
- HÁZEČ stojí za vyznačenou čarou a snaží se hodit pytlík do jedné, pak druhé a nakonec i třetí bedýnky, která je nejdále od čáry odhodu.
- METAŘ stojí v okolí bedýnek a snaží se pytlíky, které spadly mimo bedýnky vrátet spoluhráči, který plní roli házeče.
- Zásahy do bedýnek je možno různě bodově ohodnotit s ohledem na jejich vzdálenost od čáry odhodu.

Komentář:

Hra má jasnou motivaci. Děti z pomocné třídy projevovaly snahu trefit se i do vzdálenějších bedýnek s vyšším bodovým ohodnocením. Děti z přípravného stupně se trefovaly bez jakéhokoliv klíče, nejsou schopny taktizovat. Proto doporučuji pro nižší ročníky motivovat hody do vzdálenějších bedýnek obrázkovými motivy, které naně nakreslíme. Roli házeče často přisuzují dítěti na vozíku. Dítě chodící je schopno sebrat ležící pytlík ze země.

## 7. ZAHÁNĚNÁ

Cíl: nácvik hodů, koordinace

Pomůcky: volejbalové míče, 1 odlišný míč

Prostředí: tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 3×5min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Dvě družstva se rozmístí za volejbalovými koncovými čarami.
- Každý hráč v družstvu (mimo sběrače) má dva míče a stojí za koncovými čarami, které nesmí po dobu hry překročit.
- Na polovině hřiště, až po čáru vítězství, se smí pohybovat pouze sběrači, kteří sbírají volně ležící míče a zásobují jimi své družstvo.
- Na středové čáře je odlišný míč (např. velký gymnastický míč, velký nafukovací míč...)
- Smyslem hry je zasáhnout míč a odrazit jej za soupeřovu polovinu – čáru vítězství.
- Míče mohou žáci koulet i házet.
- Hru zahájí a ukončí rozhodčí.

Komentář:

Aktivita hráčů při této hře je velmi vysoká, proto tuto hru zařazuji do hlavní části vyučovací jednotky. Jedná se o jednoduchou hru, která umožňuje procvičit různé způsoby házení na cíl. Jako sběrače často zaukolují dítě, které má problémy s úchopem a zacíleným hodem.

## 8. LEPÍK

Cíl: rozvoj rychlosti

Pomůcky: lepicí papír (lepičky, barevná izolepa, náplast apod.)

Prostředí: místnost, tělocvična, venku

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Každé dítě dostane určitý počet lepiček.
- Na povel vyučujícího mají děti nalepit svoji lepičku na tělo někoho jiného.



- Vítězí ten, kdo po ukončení hry má na svém těle nejméně lepiček.

MODIFIKACE: určujeme na jakou část těla mají nalepovat lepičky.

#### Komentář:

Hra se osvědčila u dětí z pomocné třídy a částečně i ve třídě přípravného ročníku. Běžně zařazuji tuto hru do úvodní části vyučovací jednotky. U dětí z přípravného ročníku jsme museli částečně nacvičit přilepení lepíku. Jinak nedocházelo při hře k větším problémům. Některé děti nemají rády znečištění oděvu, proto byly při hře málo aktivní a spíše se nezapojovaly.

## 9. MÍČOVÁ VÁLKA

Cíl: nácvik hodů

Pomůcky: míče, pytlíky, papírové koule

Prostředí: tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 3×1 min.

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Žáky rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo stojí na polovině herní plochy (volejbalové hřiště).
- Každé družstvo má stejný počet míčů (pytlíků, papkoulí...).
- Na signál učitele odhazují míče na stranu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo co nejméně míčů.
- Učitel ukončí hru signálem.
- V tuto chvíli žáci již přestanou odhazovat míče.
- Vítězí družstvo, které má na své polovině méně míčů.

MODIFIKACE: žáci mohou házet vsedě nebo vleže, nebo určíme odhody pouze levou rukou u praváků, pravou u leváků.

#### Komentář:

Tato hra patří na naší škole mezi velmi oblíbenou aktivitu. Pravidla této hry jsou zcela jednoduchá, proto ji lze aplikovat v hodinách tělesné výchovy ve všech stupních pomocné školy. Pro lepší úchop se ukázalo jako nejvhodnější využít látkové pytlíky, které jsme

naplnili rýží, fazolemi apod. Pro vysokou intenzitu zatížení zařazují tuto hru do hlavní části vyučovací jednotky. Před samotnou hrou je s dětmi nutné nacvičit respektování signálu

## 10. ŽABÁCI

**Cíl:** rozvoj dynamických silových schopností

**Pomůcky:** 10 met ( nafukovací balónek stuha, pešek apod.), provázky/stuhy

**Prostředí:** místnost, tělocvična, venku

**Čas na přípravu:** 10 min.

**Čas na hru:** 10 min

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Žáci provádějí výskoky z místa a snaží se při výskoku dosáhnout na mety zavěšené v určité výšce ( např. od nejnižších k nejvyšším ).
- Hodnotí se počet dosažených met a přepočítáváme je na body.
- Žáci na vozíku neprovádějí výskoky, ale snaží se dosáhnout na mety vytažením z vozíku.

Komentář:

Při nácvičce této hry se neobjevovaly žádné obtíže. Jedná se o hru, která nutí k činnosti i málo aktivní žáky. Pro lepší motivaci a ztraktivnění hry jsem na stuhy zavěsila předměty, které jsou u dětí oblíbené (například bonbony, oblíbené hračky apod.).

## 11. KROKODÝLÍ STEZKA

**Cíl:** rozvoj síly a obratnosti

**Pomůcky:** lano, plošina s kolečky (pro mobilní žáky),mechanický/elektrický vozík, obrázky krokodýlů

**Prostředí:** tělocvična

**Čas na přípravu:** 10 min.

**Čas na hru:** 20 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Za žebřiny uvážeme lano, které bude sloužit k přitahování plošiny nebo vozíku.
- Žáky rozdělíme do několika týmů.
- Úkolem každého týmu je uchopit jeden konec lana a přitahovat se až k žebřinám, kde

je připoután druhý konec lana = druhý břeh.

- Pro lepší motivaci a představivost rozmístíme do prostoru, který znázorňuje řeku, obrázky krokodýlů.

#### Komentář:

Jako motivaci u vyšších ročníků jsem použila rozhovor na téma krokodýl a jeho výskyt. Dále jsem se nechala žáky z pomocné třídy, aby sami vyřešili přebrodění řeky bez návodu a s minimální instrukcí ze strany vyučujícího: “potřebujete přebrodit řeku plnou krokodýlů, použijte, co máte před sebou a pokuste se dostat na druhý břeh”. Jinak je hra aplikovatelná ve všech ročnících pomocné školy. K atraktivitě přispívá použití plošiny na kolečkách. Jedná se o podložku pod květeny, kterou jsme zakoupili v obchodním domě. Obrázky krokodýlů děti vyrobily v předchozích hodinách výtvarné výchovy.

## 12. BALÓNOVÁ

Cíl: nácvik odbití míče, spolupráce ve skupině

Pomůcky: nafukovací balónky

Prostředí: tělocvična

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na hru: 30 min.

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Každý žák si vezme jeden nafukovací balónek a podle pokynů se ho snaží udržet ve vzduchu co nejdéle.
- K odbíjení může použít různé části těla (ruka, noha, koleno, hřbet ruky, hlava atd.)
- Potom utvoříme skupinky, děti si stoupnou (sednou) do kruhu a každá skupinka se snaží, aby jim míč nespádl na zem.
- Při dalším cvičení se snaží žák udržet míč ve vzduchu foukáním.

#### Komentář:

Tato cvičení je vhodné zařadit jak do průpravné tak i do hlavní části hodiny. Všechna cvičení jsou velice nenáročná na přípravu, lze je provádět ve všech ročnících pomocné školy s drobnými úpravami. Balónky jsem nechala na začátku hodiny zdatnějším dětem

nafouknout. Tím se zvyšuje a rozvíjí kapacita plic. Cviky mají dále velký vliv na jemnou motoriku ruky a zkvalitňují koordinaci těla.

### 13. PSÍ SPŘEŽENÍ

Cíl: rozvoj rychlosti, síly, spolupráce ve skupině

Pomůcky: švihadla, žíněnky

Prostředí: tělocvična

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na hru: 30 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Do poutek na žíněnce provlečeme švihadla a vytvoříme smyčku.
- Děti rozdělíme do trojic, jeden z trojice se postaví/posadí na žíněнку.
- Další dva uchopí smyčku a vezou třetího po tělocvičně.
- Hru je možno zorganizovat jako štafetový závod skupin, slalom, vytrvalostní závod.

Komentář:

Jde o oblíbenou a zábavnou hru, při které děti zažily spousty legrace. Po seznámení s touto hrou se děti často dožadovaly opakování. Do trojice jsem vždy přiřadila i dítě imobilní. Dětem jsem se pokoušela dát prostor pro samostatné rozhodování, kdo bude pes-tahat žíněнку a kdo se stane vozkou.

### 14. PEXESO

Cíl: rozvoj rychlosti, prostorové orientace, myšlení

Pomůcky: kartičky s obrázky (každý motiv 2× )

Prostředí: tělocvična, místnost, venku

Čas na přípravu: 15 min.

Čas na hru: 30 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Do prostoru místnosti rozmístíme kartičky.
- Dítě vybíhá/vyjíždí na vozíku do vymezeného prostoru, snaží se nalézt a dotekem označit stejné obrázky.
- Pokud nalezne identickou dvojici, vrací se na start a vybíhá další člen týmu.

- Po nalezení a doteku všech kartiček hra končí.
- Měříme čas, nebo můžeme hru koncipovat jako soutěž družstev.

#### Komentář:

Tuto hru velice často využívám nejenom v tělesné výchově, využívám ji i v jiných výchovách a to díky propojení pohybu a složek rozumové výchovy. Kartičky umístíme do takové výše, aby byly dostupné i dětem z vozíku.

U dětí v nižších ročnících pomocné školy se osvědčila modifikace hry, při které na startu ukáží kartičku, nebo předmět a dítě běží do vymezeného prostoru hledat pouze druhou část z dvojice předmětu. Děti při takto upravené hře zažívají pocit úspěchu a tím získává hra na atraktivitě. Motivy obrázků jsou uvedeny v příloze 2.

## 15. PADÁK

Cíl: rozvoj spolupráce, koordinace

Pomůcky: padák/deka, míč

Prostředí: tělocvična, místnost, venku

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 20 min

#### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Děti uchopí rukama padák a snaží se zvedat a pokládat padák až na zem. Nejprve najednou, posléze postupně
- Na plachtu položíme míč, děti se ho pokoušejí rozpohybovat nakláněním plachty.
- Jako další cvik se naučí vyhazovat míč do vzduchu.

#### Komentář:

U dětí pomocné třídy se při této aktivitě nevyskytly žádné obtíže, u dětí z rehabilitační třídy a přípravného ročníku občas docházelo k upuštění plachty. Takovéto narušení lze odstranit využitím asistentů, kteří dohlíží na správné držení. Pokud při činnosti není přítomen asistent, řešila jsem problém tak, že jsem rozestavila šikovnější děti mezi méně šikovné. Po několika opakování si děti zvykly na držení plachty. Využití padáku a aktivit s ním hodnotím v naší třídě jako velice přínosné z hlediska zapojení všech dětí do společné

činnosti, která je prováděná ve stejný čas a dobu. Při této hře byla mezi žáky nutná komunikace, která by umožňovala souhru při zvedání padáku. Touto činností byla efektivně rozvíjena verbální složka komunikace a taktéž docházelo, k rozvoji spolupráce.

## 16. POHYBLIVÁ ŠŇŮRA

Cíl: překonávání překážek, plazení

Pomůcky: gumová – elastická šňůra

Prostředí: tělocvična, místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 20 min

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Dvě osoby drží elastickou šňůru ve výši ramen dětí.
- Děti mají za úkol podbíhat šňůru, která se stále snižuje, až musí všechny děti lézt po kolenou a nakonec se i plazit.

Komentář:

Hra je nenáročná jak na přípravu i provedení. Ukázalo se, že není nutný žádný předchozí nácvik činnosti, proto lze zařadit tuto hru do všech ročníků pomocné školy. Hru jsem vždy zahájila hudebním doprovodem se zpěvem („ZLATÁ BRÁNA OTEVŘENÁ“). Tato hra výrazně zlepšila lokomoci, podněcuje lezení ve vzporu dřepmo, tím dochází k optimálnímu posilování pletence ramenního a dochází k souhře mezi horními a dolními končetinami. I žáky imobilní jsem nechávala, aby při nižších výškách prováděly tuto činnost bez použití vozíku.

## 17. SNOEZELEN

- Snoezelen je metoda, která vznikla při práci s lidmi s mentálním postižením.
- Je uplatňována zejména u dětí ve středním a těžkém pásmu mentálního defektu společně s přidruženou tělesnou nebo smyslovou vadou.
- Tato metoda probíhá ve speciálně vybavené místnosti s pomůckami pro aktivaci

sluchu, hmatu, zraku, čichu i chuti.

- Mezi nejčastější vybavení patří audiovizuální technika, vodní matrace, různobarevné lampy, hmatové plochy různých kvalit, mísy s různými přírodninami (písek, voda, koření, vonné oleje apod.).
- Tuto metodu je vhodné využít v rámci TV u dětí s těžkým postižením, které nejsou schopny samostatné lokomoce. Dítě například položíme na vodní matraci a pohybujeme s ním nahoru a dolů. K rozvoji jemné motoriky dítěti nabídneme různé hmatové plochy a manipulační předměty.
- Dále můžeme využít tuto místnost na konci vyučovací jednotky při tělesné výchově k relaxaci. Děti zaujmou nejpříjemnější polohu a relaxují za doprovodu relaxační hudby a promítání obrazců na stěny a strop.

#### Komentář:

Přestože tuto metodu využíváme především u dětí z rehabilitační třídy a přípravného ročníku, je často oblíbenou atrakcí u žáků z pomocné třídy. V rámci tělesné výchovy ji zařazujeme do závěrečné části vyučovací jednotky-relaxace.

## CANISTERAPIE

Canisterapie je **metoda**, při které využíváme kontaktu se psem. Má vliv na psychomotorický vývoj jedinců zdravých i se speciálními potřebami všech věkových kategorií. U dětí pomocí psů rozvíjíme oblast tělesnou, tzn. jemnou (práce rukou) a hrubou (pohyb celého těla) motoriku. Pro rozvoj hrubé motoriky působí pes hlavně jako motivační prvek, děti za ním lezou po čtyřech, společně cvičí, překonávají různé překážky, schovávají mu různé předměty, včetně pamlsků. Pes se stává jejich dobrým kamarádem, uspokojuje jejich citové potřeby, pomáhá rozvíjet sociální vztahy, adaptivní a sociální chování, tj. ovlivňuje i oblast sociálně emoční.

**! K těmto činnostem využíváme pouze speciálně vycvičené psy!**

## 18. HONĚNÁ

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, zdokonalování pohybových schopností

Pomůcky: pes, hadr, lano, gumové předměty, vodítko...

Prostředí: venku, tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Netradiční forma běžecké hry, kdy dítě honí psa a obráceně.

Komentář: Tato hra má silný emoční náboj, dítě pocítuje radost z pohybu a hravou formou rozvíjí svou tělesnou zdatnost.

## 19. APORT

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, zdokonalování pohybových schopností

Pomůcky: pes, hadr, lano, gumové předměty

Prostředí: venku, tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- děti jsou motivovány k hodům, sběru a přinášení předmětů.
- na úvod děti nasbírají nějaké přírodniny (šišky z lesa, sněhové koule apod.), kdo nejrychleji přinese daný předmět má jako první možnost výhodu.
- vítězí ten žák, jehož předmět pes nejrychleji aportuje.

Komentář: Touto aktivitou lze procvičovat a zdokonalovat hrubou i jemnou motoriku. Dítě je motivováno k hodům, protože pes neustále přináší odhozené předměty.



## 20. PODLÉZÁNÍ

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, zdokonalování pohybových schopností

Pomůcky: pes

Prostředí: venku, tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- pod stojícím psem posouváme oblíbenou hračku dítěte, následně vyzveme dítě, aby podlezlo psa tak, aby se ho nedotklo.
- v následujícím cvičení necháme děti podlézt i zástup stojících psů = tunel.

Komentář: Tuto aktivitu zařazují především v místnosti, nebo při canisterapii venku na sněhu.

## 21. PŘETAHOVÁNÍ

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, zdokonalování pohybových schopností

Pomůcky: pes, hadr, lano

Prostředí: venku, tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- přetahování se psem o hadřík či provaz

Komentář: Prostřednictvím této hry dochází k rozvoji pohybových dovedností a zdokonalování pohybových schopností.

## 22. CHŮZE SE PSEM NA VODÍTKU

Cíl: rozvoj pohybových dovedností, zdokonalování pohybových schopností

Pomůcky: pes, překážky, vodítko

Prostředí: venku, tělocvična

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- lze využít při překonávání různých překážek, dítě napodobuje zvíře a má touhu zvládnout stejný úkol.

Komentář: Tyto hrátky se psy jsou u dětí velice oblíbené. U některých dětí jsou velkou motivací k aktivnímu pohybu. I děti na vozíku sami vedou psa, což zároveň zvyšuje jejich sebevědomí.

### 23. RÝŽOVIŠTĚ

Cíl: nácvik odrazu, skoku do dálky a odrazu z jedné nohy

Pomůcky: pytlíky naplněné rýží

Prostředí: venku, tělocvična, místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

Úprava pro využití v pomocných školách:

- Na podlahu rozmístíme pytlíky v určité vzdálenosti tak, aby na ně byly děti schopné šlápnout, přeskóčit...
- Úkolem každého dítěte je šlapat, skákat z pytlíku na pytlík od prvního k poslednímu.

Komentář:

U dětí s mentálním postižením je provedení skoku velice náročné. Proto jsem zařadila i tuto hru, díky které tyto dovednosti učíme a procvičujeme. Jako vhodné se ukázalo nejprve provádět chůzi po pytlíkách. Až za určitý počet opakování této činnosti jsem u některých svěřenců mohla přikročit k nácviku opakovaných skoků za sebou. Pružné navázání odrazu jsem dosáhla pouze u žáků z pomocné třídy. U ostatních jsem se pokoušela o rychlejší chůzi po pytlíkách, dále jsem se zaměřila na nácvik souhybu paží.

## 24. BALANC-cvičení na balanční desce

Cíl: navození samostatného pohybu a prostorové orientace u dítěte s kombinovanou vadou

Pomůcky: balanční deska, ozvučené předměty

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na hru: 10 min.

### Úprava pro využití v pomocných školách:

- Žáka položíme na balanční desku, která je umístěna na soustavě pružin.
- Snažíme se u žáka navodit libé pocity houpáním a ponoukáme ho k samostatnému pohybu.
- Při sebemenším pohybu žák svým tělem uvede do pohybu desku, která začne vibrovat nebo se i lehce naklání.
- K pohybu můžeme žáka motivovat i umístěním ozvučných předmětů na samotnou desku, pohybem-chvěním desky se zmiňované předměty rozezvučí.

### Komentář:

Tato metoda využívá poměrně atypické nářadí-balanční desku, kterou jsme vyrobili pro naše zařízení svépomocí. Inspirací pro nás byla návštěva zahraničního zařízení v Rakousku. Cvičení na této desce využívají především děti z rehabilitační třídy, po velmi krátké době i žák těžce handicapovaný zjistil skutečnost, že i on sám, svojí aktivitou může rozhoupat a následně rozezvučit hračky umístěné na ploše. Tato činnost přináší uspokojení z pohybu a hlavně umožňuje spontánní aktivitu.

Vestibulární podněty zprostředkovávají žákům s těžkým postižením informaci o poloze a pohybu celého těla v prostoru. Přiměřený vestibulární podnět působí na stabilitu držení těla a v daném případě normalizuje tonus.

## 5. ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo předložit teoretické poznatky týkající se tělesné výchovy v pomocných školách.

Pokusila jsem se podat ucelený přehled o žácích pomocné školy, zvláštnostech jejich osobnosti a poukázat na nezbytnost pohybové aktivity u dětí s mentální retardací.

Dalším konkrétním cílem této práce bylo zjistit momentální odbornost učitelů k výuce tělesné výchovy a zjistit stav materiálního, prostorového vybavení pro výuku tělesné výchovy v pomocných školách. Dále popsat reálný stav současných osnov a zjistit jejich využitelnost v praxi. Cíle a úkoly práce byly splněny.

Pro dosažení tohoto cíle byla vytvořena anketa. Všechny odpovědi byly zpracovány a vyhodnoceny. Na základě vyhodnocení jsem odpověděla na problémové body a dospěla k těmto závěrům:

- a) aprobovanost učitelů pomocných škol je nedostatečná,
- b) speciální školství je převážně fiminizované,
- c) materiální vybavení a prostorové podmínky jsou na velmi dobré úrovni,
- d) současné osnovy tělesné výchovy v pomocných školách jsou využívány pouze u žáků, kteří nemají vážnější tělesné postižení,
- e) vyučující používají v hodinách tělesné výchovy metody, které nejsou oficiálně schváleny MŠMT.

S přihlédnutím na zjištěná fakta doporučuji:

- podporovat a doplňovat vzdělávání učitelů.
- upravit a rozšířit osnovy tělesné výchovy v pomocných školách, tak aby byly realizované i u žáků s kombinovaným postižením, zejména tělesným.
- zahrnout do osnov i nové speciální metody.
- rozpracovat pro tyto metody kvalitní metodiky.

Vzhledem k nedostatku literatury, která se zabývá pohybovými aktivitami dětí s kombinovaným postižením, bylo dalším cílem diplomové práce vytvořit zásobník her a

námětů k činnostem, které by bylo možno použít v hodinách tělesné výchovy ve třídách pomocných škol.

Hry, které jsou předloženy v praktické části diplomové práce, jsem čerpala především z praxe. Hry jsem se snažila přizpůsobit tak, abych nikoho z vyučovaných žáků nevyřadila z činností při hodině tělesné výchovy.

Jestliže chceme, aby pohybová aktivita byla přínosem, měla pozitivní vliv na žáky pomocných škol, měli bychom dodržovat tyto zásady:

- zvolená pohybová aktivita musí mít jasný cíl, smysl a význam,
- musí zohledňovat individuální zvláštnosti dětí s kombinovaným postižením,
- při cvičení využívat i netradiční pomůcky (barevné, různé materiály, příjemný povrch apod.),
- při cvičení respektovat čas, děti zvládnou mnoho, pokud mají dostatek času na prováděnou činnost a zapamatování si nového,
- cvičení má být příjemné, děti mají prožívat radost z pohybové aktivity,
- zařazujeme činnosti, při kterých necháváme dítě samostatně tvořit,
- hodně chválíme, povzbuzujeme,
- ve cvičeních, kde je to možné si s žákem vyměňujeme role,
- všechna cvičení musí být bezpečná.

**Na závěr bych chtěla říci, že kromě odbornosti je potřeba při práci s těmito dětmi přijetí, empatie, trpělivost a láska. Pokud náměty ke cvičení uvedené v této práci, pomohou těm, kteří se této problematice věnují, bude to odměnou za moji práci.**

## SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČERNÁ, M. *Rehabilitace mentálně retardovaných tělesnou výchovou*. Praha: UK, 1985.
- [2] ČERNÁ, M. *Kapitoly z psychopedie*. Praha: UK, 1995. ISBN 80-7066-899-7.
- [3] DOLEJŠÍ, M. *K otázkám psychologie mentální retardace*. Praha: Avicentrum, 1983.
- [4] GAŇO, V. *Defektní děti*. Praha: SPN, 1963.
- [5] HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*. Praha: UK – Karolinum, 1998.
- [6] KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SNP, 1976.
- [7] KÁBELE, F. *Somatopedie*. Praha: SNP, 1988.
- [8] KARÁSKOVÁ, V. *Vyučovací činnost učitele tělesné výchovy na zvláštní škole*. Olomouc: Univerzita Palackého, FTK, 1991.
- [9] KARÁSKOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy pro studující speciální pedagogiky*, Olomouc: RUP, 1993.
- [10] KARÁSKOVÁ, V. *Pohybová čítanka*. Olomouc: HANEX, 1994. ISBN 80-857-8301-0.
- [11] KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: ONYX, 1996. ISBN 80-85 228-39-4.
- [12] KYSUČAN, J. *Kapitoly z teoretických základů speciální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996.
- [13] MATULAY, K. *Mentálná retardácia*. Martin: b.v., 1986.
- [14] MONATOVÁ, L. *Pedagogika speciální*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1009-6.
- [15] MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- [17] NÁDVORNÍK, Z. *Přes tři schody do života aneb proč se zmocnit pohybu*. Praha: Olympia, 1984.
- [18] PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
- [20] PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 1998.
- [19] *Prozatímní učební osnovy pro zvláštní školy*. Praha: SPN, 1981.

- [20] Rehabilitační vzdělávací program pomocné školy In Programy [on line]. Sine loco: b.v., 13. 10. 2005, 17:30 SEČ [cit. 15. 10. 2005; 10:33:00]. Dostupné na World Wide Web: <<http://atre.cz/normy/page0433.htm>>
- [21] RUBINŠTEJNOVÁ, S. J. *Psychologie mentálně zaostalého žáka*. Praha: SPN, 1976.
- [22] ŠVARCOVÁ, I. *Vzdělávací program pomocné školy a přípravného stupně*. Praha: Septima, 1997. ISBN 80-7216-025-7.
- [23] ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-506-7.
- [24] ŠVARCOVÁ, I., VÍTKOVÁ, M. *Podpora vzdělávání dětí a žáků s těžkým zdravotním postižením*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2001.
- [25] TEPLÁ, M. *Přípravný stupeň pomocné školy*. Praha: TECH-MARKET, 1999. ISBN 80-86114-28-7.
- [26] TEPLÁ, M. *Náměty pro vzdělávání žáků s těžkým mentálním postižením*. Praha: Tech-market, 2001.
- [27] *Učební plán a učební osnovy pro školy zvláštní*. Praha: MŠVU, 1949.
- [28] *Učební plán a učební osnovy pro zvláštní školy*. Praha: SPN, 1954.
- [29] *Učební osnovy pro zvláštní školy*. Praha: SPN, 1961.
- [30] *Učební osnovy pro zvláštní školy*. Praha: SPN, 1991.
- [31] *Učební osnovy zvláštní školy 1.- 9. ročník*. Praha: Septima, 1993.
- [32] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-85931-51-6.
- [33] Vyhláška MŠMT ČR č. 127/1997 In Speciální školy [on line]. Sine loco: b.v., 19. 9. 2005, 20:45 SEČ [cit. 15. 10. 2005; 10:45:00]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.msmt.cz/Files/DOC/10-2003.doc>>
- [34] VÍTKOVÁ, I. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: PAIDO, 2004. ISBN 80-7315-071-9.

## **PŘÍLOHOVÁ ČÁST**



## **SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI**

**Příloha 1** Anketa pro učitele tělesné výchovy v pomocných školách

**Příloha 2** Materiály pro hru “PEXESO”

**Obrázek 1** Canisterapie u žáků pomocné školy - hřiště

**Obrázek 2** Canisterapie u žáků pomocné školy - hra “PODLÉZÁNÍ”

**Obrázek 3** Hra “SLONÍ FOTBAL” - seznámení s míčem

**Obrázek 4** Hra “ RÝŽOVIŠTĚ” - úspěšný přechod

**Obrázek 5** “PADÁK” - aktivity na školním hřišti

**Obrázek 6** “SNOEZELEN” - relaxační místnost

# ANKETA

## PRO UČITELE TV NA POMOCNÝCH ŠKOLÁCH

- Tato anketa slouží k průzkumu úrovně TV a současného uplatňování osnov TV na pomocných školách, zároveň bude použita k vypracování diplomové práce na toto téma.
- Zjištěná data budou při zpracování ankety anonymní.
- Odpověď označte zaškrtnutím rámečku.
- Kde není označeno jinak, vyplňte pouze jednu vhodnou odpověď.

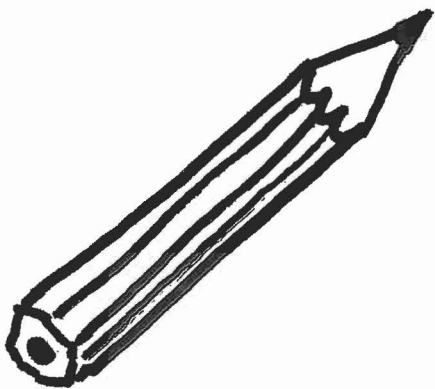
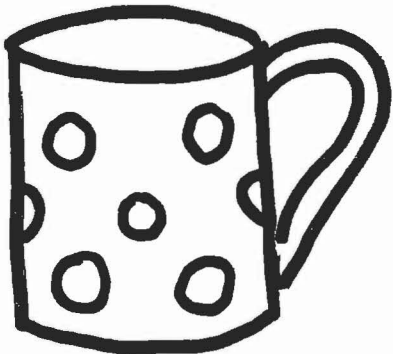
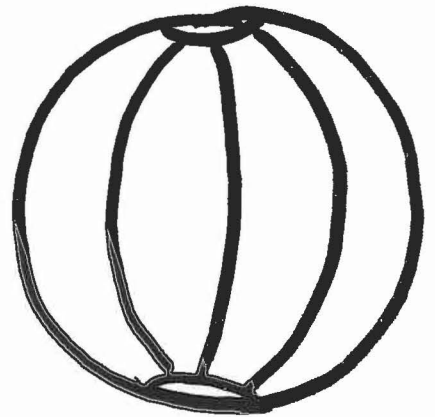
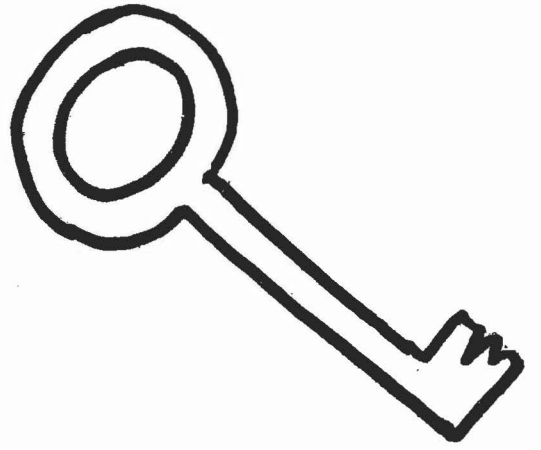
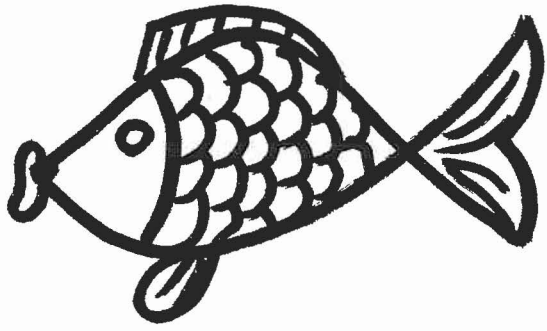
<b>1. Pohlaví</b>	<input type="checkbox"/> muž <input type="checkbox"/> žena
<b>2. Věk</b>  * odpověď uveďte číslicí	.....let
<b>3. Délka pedagogické praxe</b>  * odpověď uveďte číslicí	.....let
<b>4. Jaké je vaše vzdělání?</b>	<input type="checkbox"/> VŠ Mgr. <input type="checkbox"/> VŠ Bc. <input type="checkbox"/> SŠ <input type="checkbox"/> jiné:.....
<b>5. Stupeň dosaženého vzdělání je zaměřeno na oblast:</b>	<input type="checkbox"/> speciálně pedagogickou <input type="checkbox"/> pedagogickou <input type="checkbox"/> zdravotní <input type="checkbox"/> sociální <input type="checkbox"/> jiné:.....

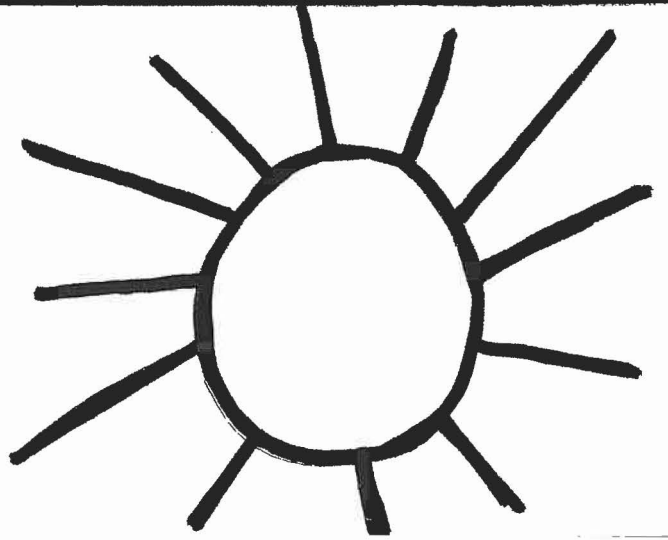
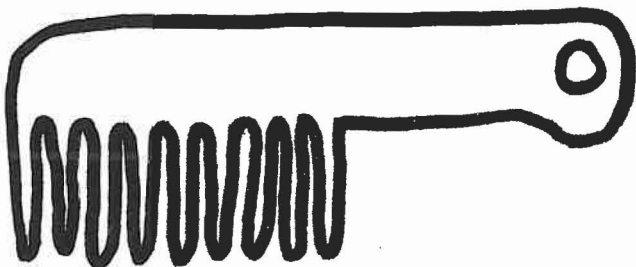
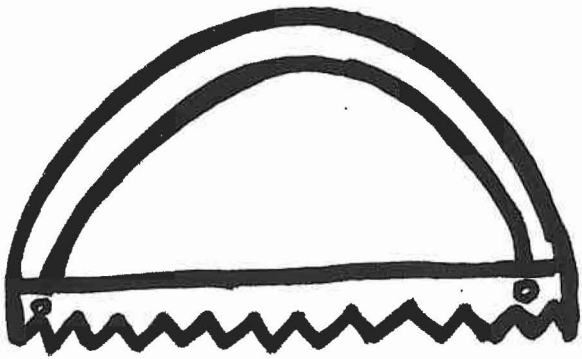
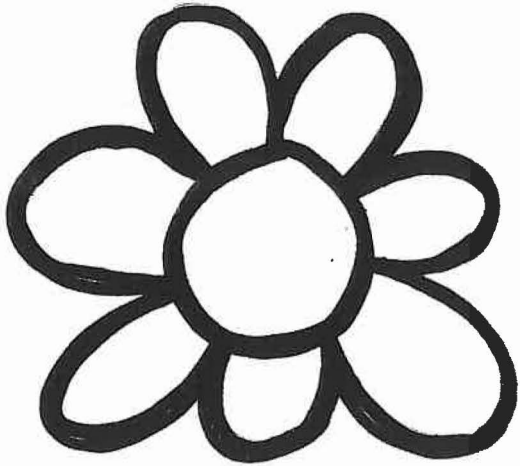
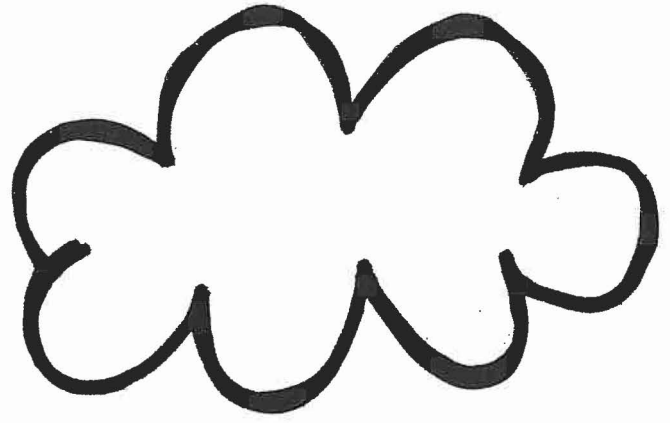
<p><b>6. V jakém typu třídy učíte TV?</b></p>	<p> <input type="checkbox"/> přípravný ročník pomocné školy  <input type="checkbox"/> třída pomocné školy  <input type="checkbox"/> třída pomocné školy s rehabilitačním programem  <input type="checkbox"/> rehabilitační třída </p>
<p><b>7. Účastní se společně se žáky a pedagogem hodiny TV i někdo jiný?</b></p> <p>*lze označit i více odpovědí.</p>	<p> <input type="checkbox"/> pomocný asistent  <input type="checkbox"/> asistent pedagoga  <input type="checkbox"/> fyzioterapeut  <input type="checkbox"/> jiné..... </p>
<p><b>8. Zúčastnil/a jste se v průběhu posledních tří let nějakého školení/ kurzu s tělovýchovnou tematikou?</b></p>	<p> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE  <input type="checkbox"/> pokud ano, uveďte název semináře/kurzu  .....  .....  ..... </p>
<p><b>9. Vyučujete TV podle současných osnov?</b></p> <p>*zakroužkujte správnou odpověď *lze označit i více odpovědí.</p>	<p> ANO / NE    chodící  ANO / NE    vozíčkáře  ANO / NE    imobilní </p>
<p><b>10. Hodnotíte současné osnovy TV jako vyhovující?</b></p>	<p> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE </p>
<p><b>11. Jaké jsou ve vaší škole prostorové podmínky?</b></p> <p>* Lze označit i více odpovědí</p>	<p> <input type="checkbox"/> třída  <input type="checkbox"/> tělocvična  <input type="checkbox"/> školní hřiště  <input type="checkbox"/> bazén  <input type="checkbox"/> relaxační místnost  <input type="checkbox"/> zahrada  <input type="checkbox"/> jiné:.....  .....  .....  ..... </p>

<p><b>12. Je vaše třída vybavena pomůckami, které mohou stimulovat žáky k pohybovým aktivitám?</b></p> <p>* lze označit i více odpovědí.</p>	<p> <input type="checkbox"/> polohovací pomůcky  <input type="checkbox"/> kompenzační pomůcky  <input type="checkbox"/> vodní lůžko  <input type="checkbox"/> kuličkový bazén  <input type="checkbox"/> houpací síť/závěsné křeslo  <input type="checkbox"/> skluzavka  <input type="checkbox"/> balanční pomůcky  <input type="checkbox"/> relaxační vana  <input type="checkbox"/> jiné.....  .....  .....  ..... </p> <p><input type="checkbox"/> žádné</p>
<p><b>13. Využíváte některé speciální metody v hodinách TV?</b></p> <p>* lze označit i více odpovědí.</p>	<p> <input type="checkbox"/> polohování  <input type="checkbox"/> hipoterapie  <input type="checkbox"/> míčkování  <input type="checkbox"/> canisterapie  <input type="checkbox"/> rehabilitace  <input type="checkbox"/> snoezelen  <input type="checkbox"/> bazální stimulace  <input type="checkbox"/> jiné.....  .....  .....  ..... </p> <p><input type="checkbox"/> žádné</p>
<p><b>14. Ohodnoťte materiální vybavení vaší školy pro výuku TV.</b></p>	<p> <input type="checkbox"/> výborné                                    <input type="checkbox"/> dostačující  <input type="checkbox"/> velmi dobré                                <input type="checkbox"/> nedostačující  <input type="checkbox"/> dobré </p>
<p><b>15. Nabízíte žákům vaší školy nějaké sportovní volnočasové aktivity?</b></p> <p>* lze označit i více odpovědí.</p>	<p> <input type="checkbox"/> míčové hry  <input type="checkbox"/> pohybové a sportovní aktivity  <input type="checkbox"/> jiné.....  .....  .....  ..... </p>

<p><b>16. Pořádáte pro žáky vaší školy nějaké kurzy se sportovní náplní?</b></p> <p>*lze označit i více odpovědí.</p>	<p><input type="checkbox"/> plavecký</p> <p><input type="checkbox"/> lyžařský</p> <p><input type="checkbox"/> turistický</p> <p><input type="checkbox"/> adaptační</p> <p><input type="checkbox"/> ozdravný</p> <p><input type="checkbox"/> jiné:.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> žádné</p>
<p><b>17. Zúčastnili se žáci vaší třídy nějaké sportovní soutěže pořádané vaší školou?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> ANO</p> <p><input type="checkbox"/> NE</p> <p><input type="checkbox"/> pokud ano, uveďte o jakou soutěž se jednalo:.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>18. Zúčastnili se žáci vaší třídy nějaké sportovní soutěže na meziškolní úrovni ?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> ANO</p> <p><input type="checkbox"/> NE</p> <p><input type="checkbox"/> pokud ano, uveďte o jakou soutěž se jednalo:.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Příloha 2  
Materiály pro hru „PEXESO“







Obrázek 1  
Canisterapie u žáků pomocné školy - hřiště



Obrázek 2  
Canisterapie u žáků pomocné školy - hra "PODLÉZÁNÍ"



Obrázek 3  
Hra "SLONÍ FOTBAL" - seznámení s míčem



Obrázek 4  
Hra "RÝŽOVIŠTĚ" - úspěšný přechod



Obrázek 5  
“PADÁK” - aktivity na školním hřišti



Obrázek 6  
“SNOEZELEN” - relaxační místnost

