

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Integrace studenta s těžkým tělesným postižením se zvláštním
zaměřením na výuku tělesné výchovy**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Petr Zerzán

Praha, srpen 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 7. 8. 2016

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Jitce Vařkové, PhD. za ochotu, trpělivost a cenné rady při zpracování a vedení mé diplomové práce. Dále děkuji řediteli střední školy, na které studuje sledovaný student, za vstřícnost a cenné poznatky z praxe. Děkuji také zástupkyni ředitele zmíněné střední školy za předání zkušeností v práci se studentem se zdravotním postižením.

Abstrakt

Název: Integrace studenta s těžkým tělesným postižením se zvláštním zaměřením na výuku tělesné výchovy

Cíle: Cílem práce je prostřednictvím kasuistiky poukázat na možnosti integrace žáka s těžkým tělesným postižením, konkrétně fokomélie horních i dolních končetin, do výuky tělesné výchovy.

Metody: Vzhledem k jedinečnosti tématu byla zvolena metoda kazuistiky, neboli případová studie žáka s tělesným postižením fokomélie. Jako metody sběru dat byly využity rozhovory, analýza dokumentace, dotazníky a pozorování.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že integrovat žáka s fokomélie lze částečně. Vždy je nutná komplexní znalost specifik konkrétního postižení. Výstupem našeho zkoumání jsou uskutečněné vyučovací jednotky v souladu s ŠVP (korespondující s RVP) s integrací žáka s fokomélie. Z následného hodnocení můžeme konstatovat, že vhodnými postupy se jeví peer-tutoring, modifikované obsahy výuky a paralelní individuální výuka. Tyto principy adaptované tělesné výchovy zajistily kooperaci žáka s kolektivem třídy, podpořily jeho empowerment a podařilo se nám rozšířit jeho zkušenost s různými pohybovými aktivitami, i s přesahem do volného času.

Klíčová slova: fokomélie, integrace, tělesná výchova, střední škola, student se zdravotním postižením

Abstract

Title: Integration of a student with severe physical disability with special focus on physical education

Objectives: The aim of this thesis is using a case study to point out possibilities of integration of a student with severe physical disability, specifically phocomelia, into Physical education.

Methods: Due to the uniqueness of the issue, a casuistry or a case study was chosen. Interviews, documentation analysis, questionnaires and observation were used for a data acquisition.

Results: Results imply that a partial integration of a student with phocomelia is possible. It is always necessary to know the specifics of a physical disability. The output of our research represent lessons that the student with phocomelia took part in. Consequently, we found peer-tutoring, modified contents of education and a paralel individual education as a beneficial practice. These principles of adapted physical education had an effect of the student's cooperation with the class. They gave support to his empowerment as well. We also extended the student's experience with various physical activities that can variegate his free time activities.

Keywords: phocomelia, integration, physical education, high school, student with severe physical disability

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ, GRAFŮ

OBRÁZEK 1: KLASIFIKACE DYSMÉLIÍ (KRAWCZYK, 2001)	7
OBRÁZEK 2: PŮSOBENÍ THALIDOMIDU PŘI VÝVOJI KONČETIN (VARGESSON, 2011)	8
OBRÁZEK 3: PORUCHY FORMACE KONČETIN – KLASIFIKACE DLE FRANTZE A O´RAHILLYHO (CORREA, ESPINOSA, SIERRA, VILLAMIZAR, 2013).....	10
OBRÁZEK 4: TŘI TYPY FOKOMÉLIE DLE FRANTZE A O´RAHILLYHO (HUAN BAEK, 2008)	10
OBRÁZEK 5: DALŠÍ TŘI TYPY FOKOMÉLIE DLE TYTHERLEIGH-STRONGA A HOOPERA (HUAN BAEK, 2008)	10
OBRÁZEK 6: TYPY DYSPLÁZIÍ DLE GOLDFARBA (HUAN BAEK, 2008)	11
OBRÁZEK 7: ICF FRAMEWORK (REHAB-SCALES, 2016).....	13
OBRÁZEK 8: CYKLUS REHABILITAČNÍHO PŮSOBENÍ (STUCKI A KOL., 1997).....	14
OBRÁZEK 9: MODEL PAPTECA (SHERRILL, 2004 IN KUDLÁČEK, JEŠINA, 2008)	42
OBRÁZEK 10: ORGANIZAČNÍ TYPY A FORMY ATV (JEŠINA, KUDLÁČEK, 2011)	44
TABULKA 1: ICF FRAMEWORK – POJMY (USTUN, 2001).....	13
TABULKA 2: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 1: AKTIVITA BYLA DOSTATEČNĚ UZPŮSOBENA MÉMU TĚLESNÉMU POSTIŽENÍ .	64
TABULKA 3: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 2: NABÍZENÁ AKTIVITA MĚ ZAUJALA NATOLIK, ŽE MÁM ZÁJEM SE JÍ VĚNOVAT I DO BUDOUCNA	65
TABULKA 4: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 3: CÍTIL JSEM SE ZAPOJEN DO KOLEKTIVU TŘÍDY V PRŮBĚHU HODINY.....	66
TABULKA 5: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – VŠECHNA TVRZENÍ.....	66
GRAF 1: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 1: AKTIVITA BYLA DOSTATEČNĚ UZPŮSOBENA MÉMU TĚLESNÉMU POSTIŽENÍ.....	67
GRAF 2: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 2: NABÍZENÁ AKTIVITA MĚ ZAUJALA NATOLIK, ŽE MÁM ZÁJEM SE JÍ VĚNOVAT I DO BUDOUCNA	67
GRAF 3: SOUHRNNÉ ODPOVĚDI – TVRZENÍ 3: CÍTIL JSEM SE ZAPOJEN DO KOLEKTIVU TŘÍDY V PRŮBĚHU HODINY.....	68

1	ÚVOD	3
2	TEORETICKÁ ČÁST	4
2.1	FOKOMÉLIE	4
2.1.1	<i>Definice a klasifikace vývojových vad.....</i>	4
2.1.1.1	Deformace	6
2.1.2	<i>Fokomélie.....</i>	7
2.1.2.1	Klasifikace fokomélií.....	9
2.1.2.2	Fokomélie - syndromy.....	11
2.2	KLIENT S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM (FOKOMÉLIE) V SYSTÉMU UCELENÉ REHABILITACE	12
2.2.1	<i>Léčebná rehabilitace</i>	15
2.2.2	<i>Sociální rehabilitace</i>	16
2.2.3	<i>Pedagogická rehabilitace.....</i>	17
2.3	CHARAKTERISTIKA ŽÁKA STŘEDNÍ ŠKOLY.....	21
2.3.1	<i>Tělesný vývoj</i>	22
2.3.2	<i>Psychický vývoj.....</i>	23
2.3.3	<i>Sociální vývoj.....</i>	23
2.4	STŘEDNÍ VZDĚLÁVÁNÍ U ŽÁKA S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM	25
2.5	SPOLEČNÉ VZDĚLÁVÁNÍ	27
2.5.1	<i>Integrace</i>	27
2.5.2	<i>Inkluze</i>	28
2.5.3	<i>Legislativa společného vzdělávání</i>	30
2.5.4	<i>Podpůrná opatření</i>	31
2.6	RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	33
2.7	ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	38
2.8	INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN	41
2.9	TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	43
3	PRAKTICKÁ ČÁST	46
3.1	CÍLE	46
1.1.	VĚDECKÉ OTÁZKY	46
3.2	METODY VÝZKUMU.....	46
3.3	METODY SBĚRU DAT	47
3.3.1	<i>Metoda pozorování.....</i>	47
3.3.2	<i>Rozhovor</i>	47
3.3.3	<i>Dotazník WHODAS 2.0</i>	48
3.3.4	<i>Dotazník vlastní konstrukce pro hodnocení absolvovaných hodin TV.....</i>	49
3.4	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH SOUBORŮ.....	50
3.4.1	<i>Student s těžkým tělesným postižením fokomélie.....</i>	50

3.4.2	Škola.....	50
3.4.3	Výuka tělesné výchovy	50
3.5	ČASOVÉ ROZLOŽENÍ VÝZKUMU.....	50
4	VÝSLEDKY - KASUISTIKA	52
4.1	OSOBNÍ ANAMNÉZA	52
4.1.1	Rodinná anamnéza	52
4.1.2	Osobní anamnéza	52
4.1.3	Sociální anamnéza	53
4.1.4	Školní anamnéza	53
4.1.5	Speciálně-pedagogická anamnéza.....	54
4.2	INTEGRACE STUDENTA DO HODIN TV	56
4.2.1	Přípravy na vyučovací hodiny TV.....	56
4.3	VYHODNOCENÍ POZOROVÁNÍ A ROZHOVORU	61
4.3.1	Integrace do TV – adaptovaná TV.....	61
4.3.2	Začlenění do kolektivu.....	62
4.3.3	Možnost využití pohybové aktivity ve volném čase.....	63
4.4	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....	64
5	DISKUZE	69
6	ZÁVĚR.....	73
	<i>Literatura.....</i>	<i>74</i>

1 Úvod

České školství prochází proměnou. Jedním z jejích vrcholů bylo zavedení Rámcových vzdělávacích programů, důraz na klíčové kompetence, průřezová témata. Klíčovým termínem je ale integrace, inkluze, společné vzdělávání. V posledních letech jsme svědky terminologického vymezení těchto jevů a snahy o kvalitní aplikaci poznatků do praxe. Provází nás komplexní legislativní změna, jejímž cílem je zajistit kvalitní společné vzdělávání ve všech stupních vzdělávání. To klade značné nároky na poradenská zařízení ve školském resortu a na pedagogické pracovníky. Považujeme za zásadní, aby pedagogická veřejnost měla dostatečné povědomí o všech aspektech společného vzdělávání, byla připravena po teoretické i praktické stránce.

Tato diplomová práce popisuje možnost integrace do výuky tělesné výchovy žáka s těžkým tělesným postižením, a to konkrétně s diagnózou fokomélie (Roberts syndrom). Toto zdravotní postižení je velmi vzácné, postihuje zejména horní a dolní končetiny, ale přidružuje i další vady.

Uvědomujeme si, že začlenění do běžného kolektivu má u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami svá úskalí. U žáků s tělesným postižením je častou praxí uvolňování z hodin tělesné výchovy. Důvodem je například bariérovost prostředí, nedostatek znalostí pedagogického pracovníka, obavy o zdravotní stav. Tělesná výchova ale nabízí aktivity, při nichž může dojít k podpoře začlenění žáka s TP (tělesným postižením) do kolektivu, pozitivně ovlivňuje psychický stav žáka a u vhodně zvolených cvičení i jeho zdravotní stav. V práci se soustředíme na možnosti adaptované tělesné výchovy, vycházíme z prací autorů Bartoňové, Kudláčka, Ješiny, z materiálů Centra APA (aplikovaných pohybových aktivit) a nabízíme ukázkou možných úprav vyučovacích jednotek TV (tělesné výchovy) pro žáka s těžkým tělesným postižením, fokomélií. Integrovali jsme 19letého žáka střední školy do hodin TV a zároveň tento proces sledovali metodami především kvalitativního výzkumu.

Očekáváme, že výsledky naší práce pomohou pedagogickým pracovníkům seznámit se s existencí a problematikou vzácného tělesného postižení. Tato práce může být zdrojem praktických poznatků o adaptované tělesné výchově, návrhem pro integraci žáka s těžkým tělesným postižením do hodin TV.

2 Teoretická část

2.1 Fokomélie

2.1.1 Definice a klasifikace vývojových vad

Podle doby vzniku postižení dělíme vývojové vady za vady vrozené a získané (Skotáková, 2016). Získané vady vznikají jako následek úrazů a chorobných procesů, jako stavy po amputacích (Opatřilová, 2014). Slowík (2007) uvádí, že v etiologii získaných tělesných a pohybových handicapů dominují úrazy, např. poranění páteře a míchy, amputace končetin atd. a následky závažných nemocí. Renotiérová (2003) uvádí následující dělení:

Mezi vrozená tělesná postižení patří např.:

- poruchy tvaru lebky (např. brachycefalie, skafocefalie, turicefalie),
- poruchy velikosti lebky (např. makrocefalus, hydrocefalus, mikrocefalus),
- rozštěpové vady (např. lebky, rtu, čelisti, patra, páteře),
- vady horních a dolních končetin (např. amélie, dysmélie, syndaktylie, polydaktylie, vrozená noha hákovitá, vrozená noha kosá),
- poruchy růstu (např. achondroplázie, akromegalie, gigantismus, nanismus),
- centrální a periferní obrny (Renotiérová, 2003).

Získaná tělesná postižení dělíme na:

a) tělesná postižení získaná po úraze a nesprávným držením těla:

- úrazová onemocnění mozku a míchy (otřes mozku, zhmoždění mozku, zlomeniny obratlů spojené s poškozením míchy),
- úrazová poškození periferních nervů (např. neuropraxis, axonotmesis, neurotmesis),
- amputace
- deformity tvaru těla a jeho jednotlivých částí (např. skoliózy, zvětšená hrudní kyfóza, hyperlordóza, plochá záda).

b) tělesná postižení získaná po nemoci:

- revmatická onemocnění (revmatická horečka, vleklý kloubní revmatismus),
- dětská infekční obrna,
- perthesova choroba,
- myopatie (progresivní svalová dystrofie) (Renotiérová, 2003).

Vrozené vývojové vady jsou odchylky od normálního prenatalního vývoje lidského jedince. Jedná se o takové odchylky, které překračují míru variability běžnou v populaci. Vrozená vada může narušovat jak normální strukturu tkání a orgánů, tak jejich funkci (Gregor, Horáček, Šípek, 2008). Vrozená vývojová vada vzniká na základě abnormálního ontogenetického vývoje. Příčinou mohou být genetické faktory, faktory vnějšího prostředí či obě skupiny faktorů. Dungal (2005) uvádí, že 90 % vrozených defektů má genetický původ – familiární výskyt, vznik přímou poruchou zárodečné tkáně, v 10 % se uplatňují zevní příčiny – infekce matky, působení léků, další teratogeny. Společně s Koudelou (2004) Dungal (2005) uvádí jako příklad teratogenů: jedy, nedostatek kyslíku, ionizační záření, infekční nemoci, alkoholismus.

Klinická závažnost vrozených vad je různá – od nevýznamných, třeba jen kosmetických odchylek, po vady letální, které způsobí smrt svého nositele ještě in-utero nebo krátce po narození. Podle mechanismu vzniku Gregor, Horáček a Šípek (2008) vrozené vady rozdělují do čtyř skupin: malformace: jsou způsobeny abnormálním vývojem orgánu/tkáně, přičemž tento vývoj byl abnormální od samého začátku; disrupce: jsou způsobeny patologickým procesem, který naruší vývoj orgánu/tkáně, přičemž tento vývoj byl původně normální; deformace: jsou způsobeny zásahem abnormální síly fyzikálního charakteru, která poškodí doposud zdravý orgán/tkáň; dysplasie: jsou způsobeny abnormálním uspořádáním buněk, formujících příslušný orgán/tkáň. Opatřilová (2014) nabízí rozdělení vývojových vad podle mechanismu a příčiny postižení: obrny, deformace, malformace a amputace. Obrny se týkají centrální a periferní nervové soustavy a projevují se poruchou hybnosti, liší se rozsahem a stupněm postižení. Projevují se v kvantitativní poruše motorické inervace, rozlišujeme parézy a plegie. Periferní obrny jsou chabé, centrální jsou spastické. Malformace vzniká za nitroděložního vývoje zárodku, řadíme k nim například rozštěp rtu. Hovoříme o agenezi (vrozené nevyvinutí části těla) a aplazii (nevyvinutí, chybění orgánu). Amputace je nevratné oddělení orgánu, končetiny nebo její části od těla v důsledku traumatických příčin nebo následkem chirurgického zásahu, který řeší např. nádorové nebo zánětlivé onemocnění. Některé formy amputací lze kompenzovat protézami.

2.1.1.1 Deformace

Jedná se o vrozenou nebo získanou vadu, která je charakteristická nesprávným tvarem některého orgánu nebo části těla (kostí, svalů). Rozlišujeme:

- vývojové deformace, např. lebky, hrudníku, kloubů, končetin,
- získané deformace, které vznikají po úrazech (např. traumatické deformace – špatně zhojená zlomenina) a po zánětlivých onemocněních (deformace kostí a kloubů) (Dungl, 2005).

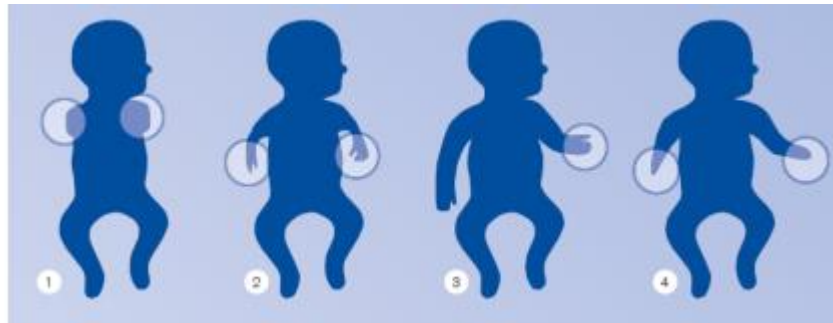
Opatřilová (2014) se ve svém dělení vrozených vad soustředí na deformace horních a dolních končetin:

- syndaktilie: spojení, srůsty prstů
- polydaktilie: vrozený nadměrný počet prstů
- peromelie: vrozené chybění části paže (předloktí, ruka)
- vývojové anomálie kloubů
- vrozené chybění dlouhých kostí
- dysmélie: porucha embryonálního vývoje končetin, zahrnuje:
 - amélii: vrozené chybění celé končetiny,
 - fokomélii: malformované končetiny ve tvaru ploutve, nasedají přímo na ramena,
 - mikromelus: celkové zmenšení končetiny,
- končetinová hypertrofie: v menší míře, obrovitý vzrůst končetiny
- noha hákovitá, plochá, postavení do X nebo do O
- svalové kontraktury: zkrácení převážně motorických svalů omezující lokomoční schopnost
- růstová porucha dlouhých kostí: s věkem se zvyšuje nepoměr mezi normálním trupem a krátkými končetinami
- vrozené vykloubení kyčlí: narušení vývoje kyčelního kloubu.

Bližší jednotlivé druhy dysmélii horních končetin charakterizuje Krawczyk (2001):

- amélie: vrozené nevyvinutí končetiny (Obrázek 1 – část 1),
- fokomélie: ruka nebo její část nasedá přímo na pletenec ramenní (Obrázek 1 – část 2),
- ectromélie: střední část délky dlouhých kostí chybí, ale ruka je zachována (Obrázek 1 – část 3),

- peromélie: paže částečně chybí (Obrázek 1 – část 4),
- aplázie: naprostá absence kosti
- hypoplázie: neúplné vyvinutí orgánu,
- hyperplázie: zvětšení orgánu.



Obrázek 1: Klasifikace dysmélií (Krawczyk, 2001)

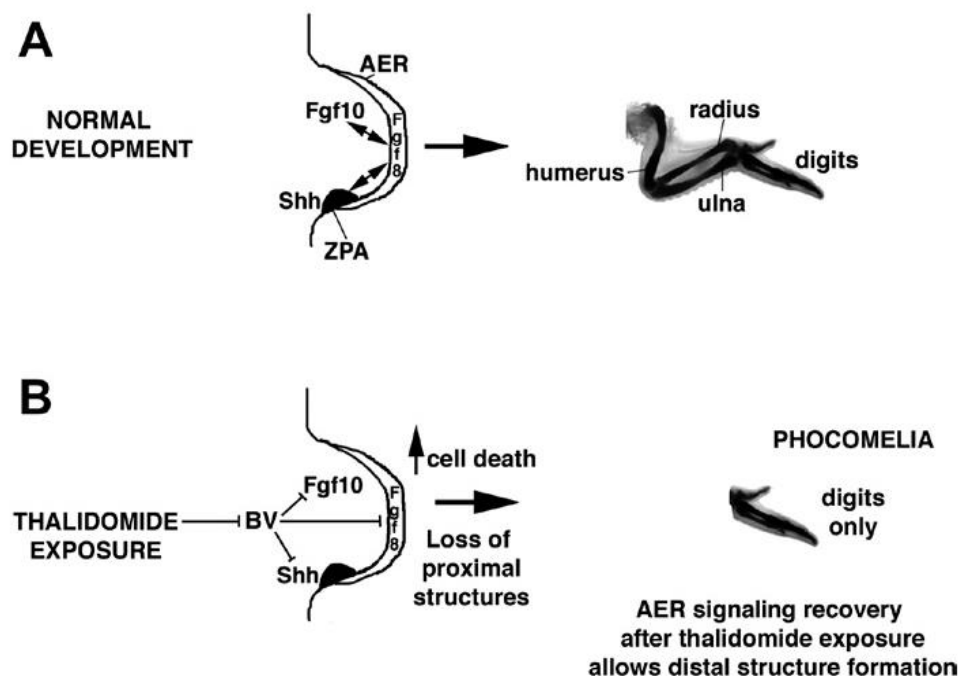
2.1.2 Fokomélie

Fokomélie patří mezi atrofické vrozené vady horní (někdy dolní) končetiny. Jedná se o kompletní podélný defekt na horní končetině (kosti pažní, vřetenní, loketní, event. zápěstí) a na dolní končetině (kosti stehenní, holenní, lýtkové, event. nártu). Ruka je neúplná nebo deformovaná a nasedá přímo k rameni anebo je připojena rudimentem dlouhé kosti. Na dolní končetině noha nasedá na pletenec pánevní (Sosna, Vavřík, Krbec, 2001, Galloway, Delgado, Ros, Tabin, 2009).

Příčiny vzniku fokomélie můžeme rozdělit do dvou skupin: v důsledku genetiky a v důsledku jiných prenatálních faktorů (radiace, teratogenní toxiny).

V případě dědičnosti jde o informaci nesenou v chromozomu 8. V případě, že potomek obdrží abnormální gen od obou rodičů, dojde k vývojové vadě. V případě, že osoba obdržela jen jeden gen, je pouze nositelem onemocnění bez projevené vady. U jedinců s fokomélií dojde k nesprávnému navázání jednotlivých kopií chromozomů, v důsledku čehož tato poškozená buňka není schopna dalšího dělení, nebo se dělí pomalu, což vede ke stavu, ve kterém nově vyvinuté buňky zastaví dělení – případně odumřou – a to vede k problémům v normálním vývoji končetin (Healthosphere © 2015, Grunebaum 2001). Fokomélie je autozomálně recesivně dědičné onemocnění, kdy nositel genu má potomky s heterozygotním partnerem, který je rovněž nositelem recesivního genu (Dungl, 2005). Woods (2006) prováděl komplexní genetická vyšetření rodin s výskytem fokomélie a stanovil mutaci v genu WNT7A a potvrdil tak jeho důležitou roli při vývoji končetin a založení správného postavení všech částí končetiny při prenatálním vývoji.

Teratogenem fyzikální povahy je ionizující záření – Galloway, Delgado, Ross a Tabin (2009) poukázali na příčinnou souvislost vystavení rentgenovému záření v raném stádiu gravidity a jeho působení na vývoj končetin. Dle Dungla (2005) dochází k vývoji končetin na konci 4. týdne těhotenství z končetinové lišty, vytvářejí se proximodistálním směrem – většina působících faktorů se uplatňuje v tomto období. Teratogenem chemické povahy je Thalidomid, který byl poprvé uveden na trh v roce 1957 jako léčivo předepsované jako sedativum, s prokázanými účinky i pro léčbu záchvatů úzkosti, nespavosti, zánětu žaludku. Kromě toho bylo také zjištěno, že může zmírňovat příznaky ranní nevolnosti, zejména v prvním trimestru těhotenství. O několik let později se výrazně zvýšil počet narozených (i nenarozených) dětí s příznaky fokomélie, byla prokázána shoda mezi užíváním léku a následky (Grunebaum 2001, Jeseňák 2007). Dle Vargessona (2009) kromě vzniku fokomélie v průběhu prenatálního vývoje byl u léku prokázán také negativní dopad na vývoj očí, uší, jater, ledvin, trávicího traktu a srdečních problémů. Chen a Doherty (2010) uvádějí, že po vývoji v oblasti molekulární biologie a biochemie došlo k výrobě nových thalidomidových derivátů, které jsou s úspěchem využívány při léčbě rakoviny, AIDS a Crohnovy choroby a testovány pro další využití. Princip působení Thalidomidu je znázorněn v Obrázku 2.



Obrázek 2: Působení Thalidomidu při vývoji končetin (Vargesson, 2011)

Fokomélii je možné diagnostikovat již v průběhu prenatalního vývoje, ve 12. týdnu těhotenství prostřednictvím vyšetření ultrazvukem. Další možností diagnostiky již v průběhu těhotenství je amniocentéza, která je vzhledem k rizikům tohoto výkonu vždy indikována po pečlivém zvážení (Healtosphere, 2015). Fokomélie není léčitelná, nicméně díky komplexnímu systémovému působení, které nazýváme ucelená rehabilitace a které zahrnuje postupy léčebné, technické, sociální a další, je možné jedincům s tímto postižením zajistit dobrou kvalitu života. Z léčebných zákroků se uvažuje především o chirurgických zásadách s cílem prodloužení či jiné úpravy postižené končetiny, tak aby byla zlepšena její funkce či možnosti využití technické rehabilitace (protézy, kompenzační pomůcky).

2.1.2.1 Klasifikace fokomélií

Jak uvádí Sosna, Vavřík a Krbec (2001) WHO (Světová zdravotnická organizace) používá pro klasifikaci vrozených vývojových vad končetin Swansonovu klasifikaci z roku 1964:

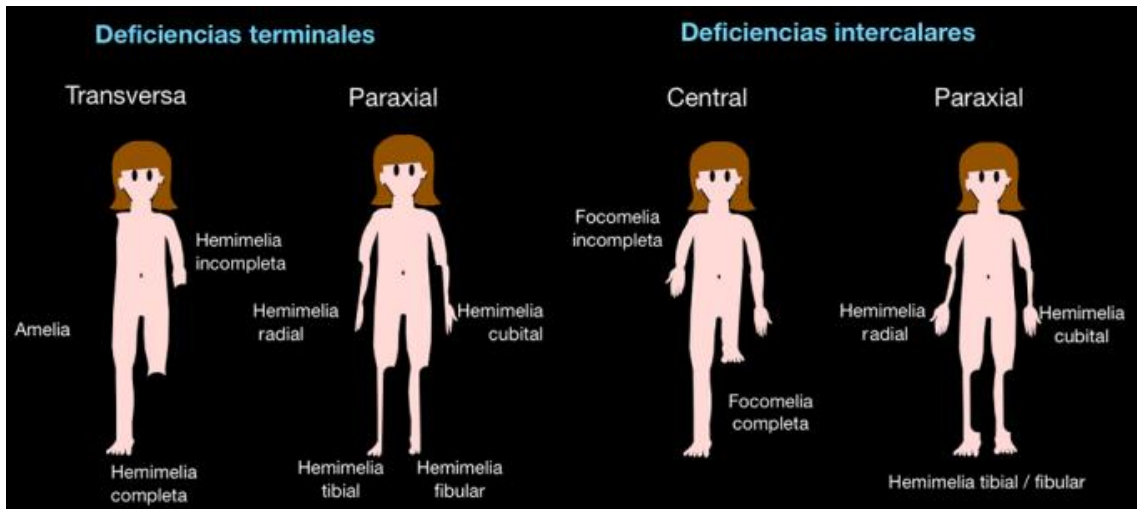
- chybný vývoj,
- chybná diferenciací a separace,
- zdvojení,
- nadměrný růst,
- nedostatečný růst,
- vrozené konstriktce,
- generalizované skeletální vady.

Dělení ISPO (Mezinárodní společnost pro protetiku a ortotiku) využívá klasifikaci, ve které dělí vrozené vady do dvou skupin kostních defektů:

1. Transverzální defekty: Zahrnují vrozené amputace a podobají se tak chirurgickým amputacím v odlišné výšce končetiny. Rovina této amputace se uvádí pojmenováním části končetiny jako např. paže, předloktí atd. Délka pahýlu se určuje ve třetinách (proximální střední a distální).
2. Longitudinální defekty: U těchto defektů jsou vyjmenovány veškeré chybějící kosti nebo jejich části. Délka chybějící kosti se značí ve třetinách, jako tomu bylo u transverzálních defektů. Tam, kde chybí celá kost, se používá výraz „kompletní“ (Sosna, Vavřík, Krbec, 2001).

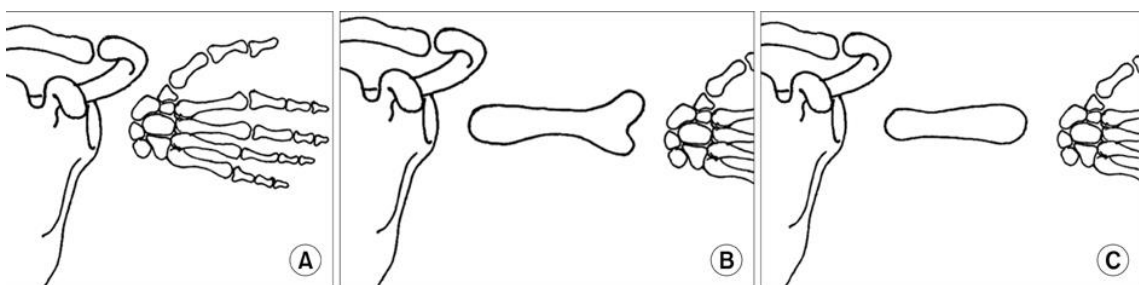
Při fokomélii se jedná o chybné založení části končetiny, o poruchu formace. Dungal (2005) uvádí dělení defektů na terminální (koncové) a interkalární (vmezeřené).

Dále na defekty transverzální a paraaxiální. Při transverzálním defektu chybí část končetiny v celém jejím průřezu. Fokomélie patří do skupiny interkalárních vad, kdy chybí centrální část končetiny. Může mít formu kompletní – ruka nebo noha nasedá na pletenec, nebo nekompletní – ruka nebo noha nasedá na redukovanou část končetiny (Dungl, 2005, Correa, Espinosa, Sierra, Villamizar, 2013). Uvedené je demonstrováno v obrázku 3.

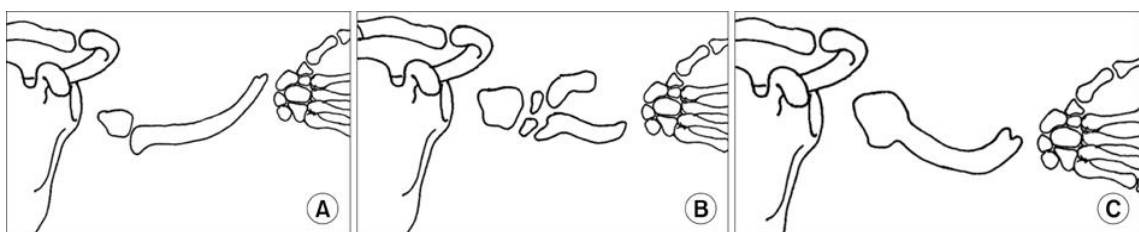


Obrázek 3: Poruchy formace končetin – klasifikace dle Frantze a O’Rahillyho (Correa, Espinosa, Sierra, Villamizar, 2013)

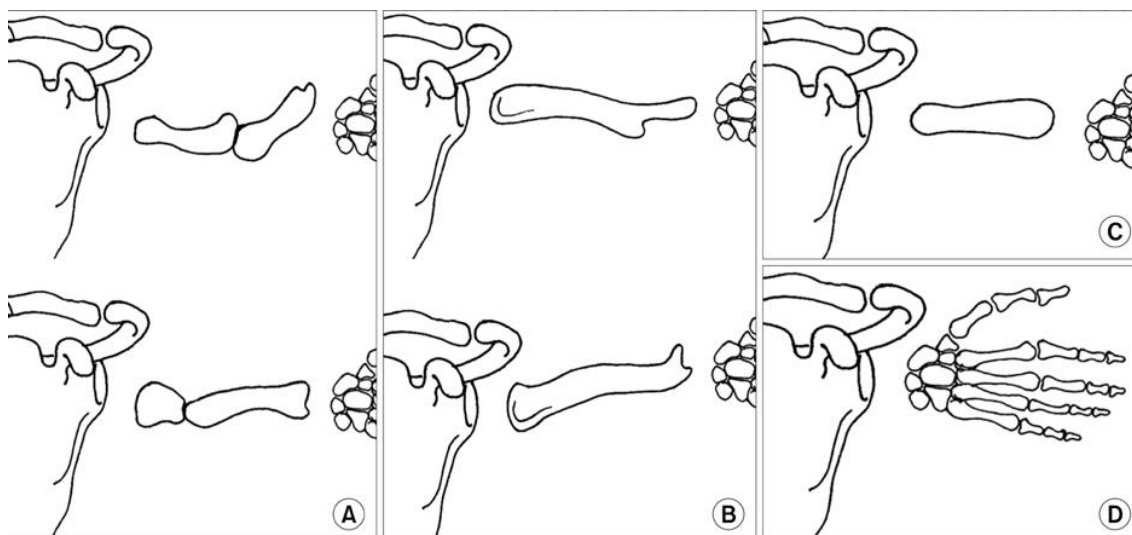
Fokomélie se vyskytuje v množství podob, které jsou popsány jako jednotlivé syndromy. Vzhledem k širší možnosti jednotlivých deformací se využívá více systémů pro popis a klasifikaci: klasifikace dle Frantze a O’Rahillyho, klasifikace dle Tytherleigh-Stronga a Hoopera (2003), klasifikace dle Goldfarba (2005), uvedené typy jsou zakresleny v obrázcích 4 až 6 (Huan Baek, 2008).



Obrázek 4: Tři typy fokomélie dle Frantze a O’Rahillyho (Huan Baek, 2008)



Obrázek 5: Další tři typy fokomélie dle Tytherleigh-Stronga a Hoopera (Huan Baek, 2008)



Obrázek 6: Typy dysplázií dle Goldfarba (Huan Baek, 2008)

2.1.2.2 Fokomélie - syndromy

Jednotlivé syndromy popisované u fokomélií jsou pojmenovány po lékařích, kteří danou formu zdokumentovali. Mezi nejznámější syndromy patří:

a) Roberts syndrom:

Tato genetická porucha se vyznačuje mírným až těžkým prenatálním zpomalením a narušením buněčného dělení. K buněčnému dělení dochází pomalu a nerovnoměrně a buňky s abnormálním obsahem brzy zemřou. To vede k malformacím kostí v lebce, obličeje, rukou a nohou. Tuto genetickou poruchu pojmenoval John B. Roberts v roce 1919. Nemoc způsobuje gen ESCO2, který se nachází na chromozomu 8 a má specifický účinek na buněčné dělení. V normálním buněčném dělení je každý chromozom kopírován a pak připojen k jeho nově vytvořené kopii u centromery (středová část chromozomu). U Roberts syndromu nejsou kopie připojeny na centromery. V důsledku toho chromozomy nedostanou správné seřazení, což způsobí, že buňka se dělí velmi pomalu, nebo se nerozdělí vůbec. V nové buňce tak bude buď příliš mnoho, nebo příliš málo chromosomů. Lišící počet chromozomů způsobuje vadné odumírání buněk, což vede k malformacím (Kugler, 2005, Francke, Jinglan, 2008). Příznaky popisuje například Gordillo a kolektiv (2006): špatný prenatální růst; neúplné vyvinutí končetin – tyto abnormality se mohou pohybovat v rozmezí od úplné nepřítomnosti všech čtyř končetin (tetrafokomélie), do méně závažnějších stupňů redukci či nepřítomnosti určitých kostí ramen, předloktí, stehenní kosti, holeně. Může se vyskytnout menší počet prstů na rukou nebo nohou, nebo dochází ke srůstu dvou či více prstů dohromady. Často dochází k porušení kloubů kolene či lokte, což vede k neschopnosti plně narovnat horní nebo dolní končetinu. Dochází také

k obličejovým změnám: vnější koutky očí směřují dolů, neobvykle široké postavení úst, nerozvinutost lícních kostí, zúžení nosních dírek, malformace uší. Rozsah postižení je různý – vážnější formy způsobují časnou úmrtnost, mírnější formy umožňují přežití do dospělosti (Gordillo a kol., 2006, Kugler, 2005).

b) Al-Awadi/Raas-Rothschild/Schinzel syndrom:

Tento syndrom je pojmenován po lékařích, kteří popsali v různých částech světa v období od roku 1985 do roku 1990 podobu fokomélie, kdy dochází vlivem mutace genu WNT7A k mnohonásobným deformitám na kosti lýtkové, loketní a v oblasti pánve (včetně abnormalit na genitáliích) (Kantaputra, Mudlos, Sripathomsawat, 2010). V pozdějších letech byl výskyt tohoto syndromu potvrzen množstvím genetických studií, např. u lékařů Woodse, Garavelliho, Eyaida (Sobreira, 2013).

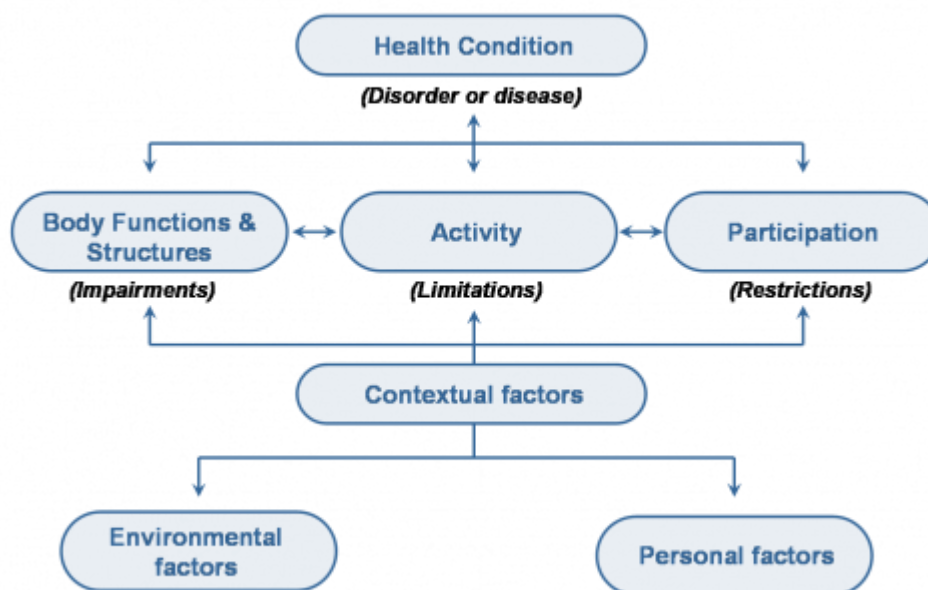
c) DK fokomélie/Von Voss Cherstvoy syndrom:

U tohoto syndromu byly pozorovány deformity na horních končetinách, abnormality v urogenitálním systému, rozličné mozkové vady- encefalopatie (Antonii, Van Horn Kerne, Axelrad, Karaviti, Schwartz, 2015), trombocytopenie (Orphanet, 2010). Dle Lubinskyho (1994) není patogeneze a příčina známa, ale předpokládá se dědičný přenos.

2.2 Klient s tělesným postižením (fokomélie) v systému ucelené rehabilitace

Definice „rehabilitace“ prošla v posledních letech významným vývojem, došlo k zpřesnění významu slova a propojení do systému, na kterém participuje více složek. V roce 1994 Světová zdravotnická organizace charakterizuje rehabilitaci jako proces pomáhající osobám se znevýhodněním rozvinout nebo posílit jejich fyzické, mentální a sociální dovednosti. V roce 2009 dochází k zpřesnění termínu rehabilitace na proces zaměřený na zplnomocnění, které umožní osobám se znevýhodněním dosáhnout a udržovat optimální fyzickou, smyslovou, intelektuální, psychologickou a sociální funkční úroveň (WHO, 2016).

Fokomélie je závažné tělesné postižení, které se – dle klasifikace WHO: ICF Framework (International Classification of Functioning, Disability and Health) - projevuje na úrovni struktury a funkcí, aktivit a omezené sociální participace, jak je graficky znázorněno v Obrázku 7.



Obrázek 7: ICF Framework (Rehab-scales, 2016)

ICF Framework je platforma vyvinutá Světovou zdravotnickou organizací, která popisuje a organizuje informace o funkčnosti a znevýhodnění konkrétní osoby se znevýhodněním. Umožňuje přesné stanovení uvedených úrovní, jejich vzájemné vztahy a evaluaci parametrů nastavené ucelené rehabilitace. Ucelená rehabilitace je systémový proces, který usiluje o maximální podporu jedince na těchto třech úrovních s přihlédnutím k dalším ovlivňujícím faktorům – prostředí, osobnost jedince. Základní pojmy ICF Framework jsou vysvětleny v Tabulce 1.

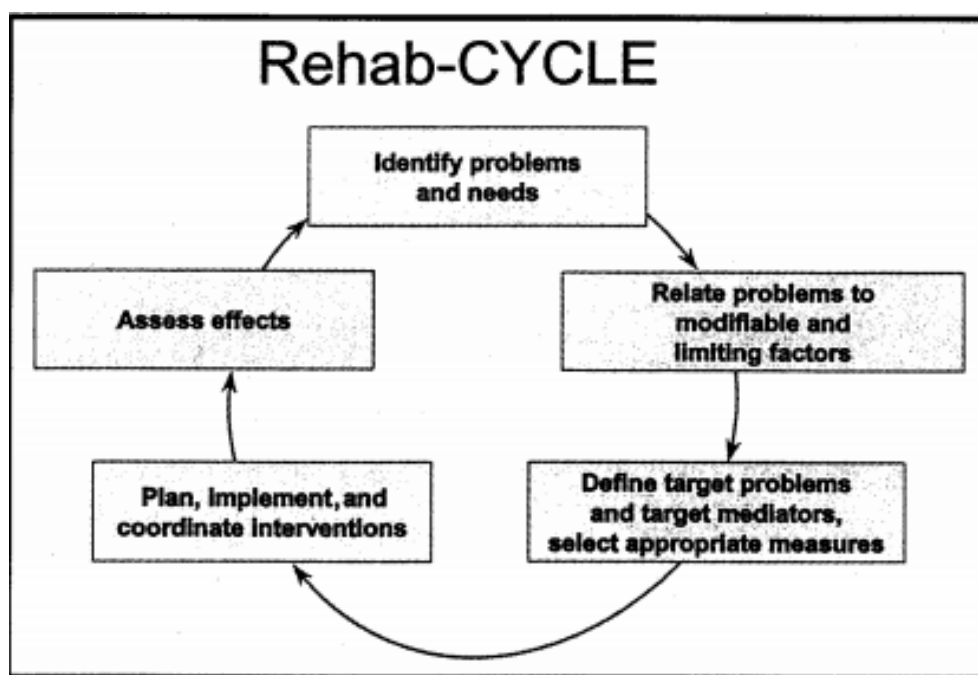
Body functions	Tělesné funkce	Fyziologické funkce těla – včetně psychologických
Body structures	Tělesné struktury	Tělo z pohledu anatomie – jednotlivé orgány, tkáně, končetiny apod.
Impairments	Provázanost	Provázanost tělesných funkcí a struktur ukazujících na deficit nebo absenci funkce či struktury
Activity	Aktivita	Provedení cíle nebo aktivity (individualizace pro každého jedince)
Participation	Účast/Zapojení	Účast, angažovanost v životních situacích
Activity limitations	Limity aktivit	Problémy a limity v aktivitách (individualizace pro každého jedince)
Participation restrictions	Omezení účasti	Problémy, které může jedinec mít při začleňování do aktivit společnosti
Environmental factors	Faktory okolního prostředí	Fyzické, sociální a společenské prostředí, ve kterém lidé žijí – bariérové či podporující

Tabulka 1: ICF Framework – pojmy (Ustun, 2001)

Functioning – fungování – je zastřešující termín pro tělesné funkce, struktury, aktivity a zapojení (účast). To znamená souhrn pozitivních či neutrálních aspektů interakce mezi zdravotním stavem jedince a individuálních faktorů prostředí a osobnosti. Disability – znevýhodnění – je termín pro snížení hodnoty zapojení, omezení aktivit. To znamená souhrn negativních aspektů interakce (Ustun, 2001).

V konceptu WHO je zdraví a kvalita života chápáno v biopsychosociálním kontextu. Proto v UR (Ucelená rehabilitace) mají své místo jak léčebné působení (chirurgie, fyzioterapie, ergoterapie), technická rehabilitace (protetické a kompenzační pomůcky), psychologie, speciálně pedagogické působení, sociální intervence (finanční podpora v rámci sociálního systému, tak také podpora sociální participace pomocí služeb, osobní asistence, organizace), podpora zaměstnanosti, právní poradenství aj.

V každém oboru získáváme vstupním vyšetřením data z konkrétní oblasti, která hodnotíme, stanovíme intervenci či opatření a po určeném časovém úseku vyhodnocujeme efektivitu. Tento princip je naznačen v Obrázku 8.



Obrázek 8: Cyklus rehabilitačního působení (Stucki a kol., 1997)

Pro tento vzájemně provázaný, koordinovaný a cílený proces se používá pojem ucelená rehabilitace. Kolář (2009) definuje základní náplň UR – co nejvíce minimalizovat přímé i nepřímé důsledky trvalého a dlouhodobého zdravotního postižení jednotlivců s cílem jejich optimálního začlenění do společnosti. Předpokladem je otevřená komunikace, vstřícnost, pochopení a aktivní přístup zúčastněných stran.

Fokomélie je tělesné postižení manifestující se již v prenatálním vývoji, hraje zde roli přijetí dítěte jeho rodiči. Je žádoucí, aby ihned po diagnostice začala poradenská a psychologická pomoc rodině tak, aby zvládla příchod dítěte s postižením. Je nesporné, že tato situace je velkou zátěží a zásahem do života rodiny. Proces přijetí faktu postižení je náročný a závisí na více faktorech – například závažnost daného typu postižení, rozsah a náročnost poskytované péče, prognóza postižení. Na základě poznatků Matějčka a Vágenerové shrnuje fáze přijetí zdravotního postižení dítěte Michalík s kolektivem (2011): šok, zpracování informace a reakce, adaptace, přijetí a pochopení. Velmi důležitou úlohu u vrozeného postižení hraje včasný nástup rehabilitační péče, všech jejích složek tak, aby bylo dosaženo výše uvedených cílů s minimalizací negativních dopadů pro rodinu a jedince.

U klienta s fokomélií se jedná především o poruchy hybného ústrojí, jejichž diagnóza spadá do oblasti neurologie, ortopedie, traumatologie nebo revmatologie (Votava 2003). Omezení nebo snížení motorického výkonu může mít a má vliv na vývoj celé osobnosti. Do vývoje osobnosti jedince vstupují další faktory – prostředí, duševní vlastnosti, dědičnost. Proto je důležitá role komplexní a ucelené rehabilitace s cílem začlenit jedince s postižením, nejen tělesným, do společnosti a dosažení optimální kvality života (Votava, 2003).

2.2.1 Léčebná rehabilitace

Podle Jesenského (1995) je léčebná rehabilitace zaměřena jednak na odstranění postižení a funkčních poruch a dále na eliminaci následků zdravotního postižení. Léčebná rehabilitace je – dle Votavy (2003) – ta část rehabilitace, která je zajišťována zdravotnickými rehabilitačními zařízeními. Jejím cílem je provádět léčbu, tedy odstraňovat následky nemoci či úrazu. Zajišťuje zlepšení funkčního stavu – tedy odstraňování či zmírňování poruch. Podílí se na ní celý tým odborníků dle konkrétního druhu a typu postižení. Podle Koláře (2009) je léčebná rehabilitace nedílnou součástí zdravotní péče a zahrnuje soubor rehabilitačních, diagnostických, terapeutických a organizačních opatření směřujících k maximální funkční zdatnosti jedince a vytvoření podmínek pro její dosažení.

U klienta s fokomélií jde o zmírňování poruchy především v kompenzaci chybějících a funkčně omezených končetin. Využívají se tahové či elektrické protézy, v případě potřeby využití protézy předchází operační úprava periferních částí končetiny (Poul, 2009, Dungl, 2005). Jednou z úloh léčebné rehabilitace je u klienta s tělesným postižením -

fokomélií, kompenzovat omezený pohyb. V důsledku omezeného pohybu může dojít u dítěte s tělesným postižením k vyřazení nebo omezení jeho účasti na společenském dění, na sociální interakci (Vítková, 1999). Z tohoto důvodu jsou pro klienty s fokomélií využívány kompenzační pomůcky usnadňující samostatný pohyb – mechanický nebo elektrický vozík, jezdící plošiny. V závislosti na vyspělosti jedince je žádoucí, aby měl k dispozici co nejdříve takový mechanismus, který bude schopen sám ovládat, a podílet se tak na samostatném přesunu dle svého zájmu.

Velmi důležitou oblastí léčebné rehabilitace u klienta s fokomélií je ergoterapie. Cílem ergoterapie je dosažení maximální soběstačnosti a nezávislosti klienta v domácím a sociálním prostředí a tím zvýšení kvality jeho života (Votava, 2003). Na základě diagnostických podkladů ergoterapeut stanovuje takové metody a techniky, které preventivně a terapeuticky působí k zachování či zlepšení soběstačnosti, pracovních činností a aktivit volného času klienta. Základem u klienta s fokomélií je volba vhodných kompenzačních pomůcek pro zlepšení funkce postižených končetin, nahrazení chybějících funkcí a prevence zranění nebo přetěžování tkání; a nácvik samostatnosti a soběstačnosti ať již s využitím kompenzačních pomůcek nebo bez nich.

Součástí léčebné rehabilitace je také psychologická pomoc, u klienta s fokomélií zacílená především na přijetí vlastního handicapu v průběhu vývoje osobnosti a v průběhu situací, které přináší sociální interakce. Zahrnuje poradenskou i případnou terapeutickou pomoc dle potřeb klienta. Léčebná rehabilitace probíhá ambulantní nebo lázeňskou péčí – v rehabilitačních klinikách, centrech, rehabilitačních ústavech, v lázeňských léčebnách – vždy na základě indikace rehabilitačního lékaře ve spolupráci s kompletním týmem odborníků – lékař, fyzioterapeut, ergoterapeut, psycholog

2.2.2 Sociální rehabilitace

Sociální rehabilitace si klade za cíl sociální integraci klienta, kterou Votava (2003) popisuje jako snahu o to, aby všechny osoby se zdravotním postižením byly přijímány jako součást společnosti, podpora rozvoje jejich autonomie – soběstačnosti a samostatnosti (Votava, 2003). Rozsah podpory nutné k dosažení této autonomie je určován především stupněm a druhem postižení, tedy výchozím stavem klienta. Sociální rehabilitace je součástí komplexní ucelené rehabilitace a navazuje a prolíná se s dalšími složkami.

Sociální rehabilitace je organizována prostřednictvím sociálních služeb, které klient hradí z přiznaného příspěvku na péči. U klientů s fokomélií je poskytován druhý až třetí stupeň

příspěvku na péči, nejprve jejich zákonným zástupcům, poté i jim samým, spolu s možností přiznání invalidní důchodu (částečného nebo úplného). Jednou z forem sociální služby je poradenství, které je poskytováno klientovi orgány státní správy, ale také prostřednictvím veřejných informačních zdrojů, např. internetu. Další sociální službou je osobní asistence – u klientů s fokomélií je využívána jako dopomoc při pohybu, cestování, sebeobsluze (hygieně, stolování) v závislosti na kompenzaci postižení. Pro dospělé klienty je možnost chráněného bydlení s možností osobní asistence. Nedílnou součástí poskytovaných služeb je také organizování volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením.

Z hlediska školní docházky znamená sociální rehabilitace pomoc se sociálním začleňováním tak, aby integrace probíhala skutečně v duchu inkluze a společného vzdělávání, aby docházelo k interakci mezi intaktními spolužáky a žákem s fokomélií (nebo jiným postižením), aby pedagogický dohled dbal na průběh integrace a byl pomocníkem při sociálních situacích.

2.2.3 Pedagogická rehabilitace

Cílem pedagogické rehabilitace je dle Votavy (2003) dosáhnout u osob se zdravotním postižením – při respektování jejich individuálních potřeb a možností a společenské situace – co nejvyššího stupně vzdělání a optimální kvalifikace, podpořit jejich samostatnost a aktivní zapojení do všech obvyklých aktivit společenského života, včetně pomoci, kterou klient potřebuje k tomu, aby dosáhl běžných forem vzdělání (Votava, 2003). Tato pedagogická rehabilitace se nesoustředí pouze na školní věk, ale provází klienta se zdravotním postižením i v průběhu dalšího vzdělávání a navazuje na ni rehabilitace pracovní.

Zásadou funkční ucelené rehabilitace – a tedy i pedagogické – je včasnost jejího zahájení. Jak uvádí Vítková (in Pipeková, 2006), bylo prokázáno, že zásadní roli ve vývoji dítěte hrají první tři roky života – kompenzační možnosti mozku nejlépe umožňují rozvinout náhradní mechanismy i u dětí, které mají ve vývoji některé oblasti vážný handicap. Proto je včasnost poskytované péče, ucelené a komplexní rehabilitace, důležitou podmínkou zajištění maximální efektivity.

V předchozí části byla zmiňována poradenská a psychologická pomoc u rodičů dítěte s fokomélií a důležitost přípravy na přijetí dítěte s postižením. Po narození začíná své působení tzv. raná péče, jejímž smyslem a obsahem je zejména:

- budování soběstačnosti rodiny a její schopnosti řešit problémy související s výchovou dítěte svými vlastními silami a budovat pozitivní perspektivu dítěte i rodiny,
- upevňování vnitřních rodinných vazeb a posilování funkčnosti rodiny,
- podpora zdárného vývoje dítěte po všech stránkách,
- vytváření předpokladů pro úspěšné vřazení dítěte s postižením do vzdělávacího systému,
- podpora integraci dítěte a celé rodiny do širších sociálních vztahů (Votava, 2003).

U klientů s fokomélií, podobně jako u jiných osob s tělesným postižením, může dojít v důsledku motorického omezení k podnětové a zkušenostní deprivaci (Vítková, 1999). Nedostatek samostatně získaných podnětů, případně citová deprivace u probíhajících náročných procesů přijetí dítěte s postižením v rodině, může vést k opoždění mentálního vývoje. Podpora zdárného vývoje klienta je proto směřována často k poskytnutí dostatečného množství podnětů a vedení rodiny k aktivnímu přístupu k vývoji dítěte a jeho zapojení do běžných aktivit – setkávání s vrstevníky, herní aktivity apod.

Klient s tělesným postižením je v péči speciálně pedagogického centra, které v závislosti na speciálních vzdělávacích potřebách dítěte/žáka doporučuje – na základě speciálně pedagogických, psychologických a dalších vyšetření – vhodný způsob vzdělávání. Odborný tým obvykle tvoří speciální pedagog, psycholog, sociální pracovník, dle potřeby ergoterapeut a fyzioterapeut. Spolupracuje se zákonnými zástupci dítěte, se zvoleným předškolním a školním zařízením a poskytuje poradenskou a metodickou pomoc.

U dítěte/žáka s fokomélií (v závislosti na postižení) je to především rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky, rozvoj komunikačních schopností, aktivní využití kompenzačních pomůcek, ergoterapie, rozvíjení tělesného schématu, rozvoj koordinace (i na základě upravených tělovýchovných činností), rozvoj zrakového a sluchového vnímání, rozvoj obratnosti rukou a aktivizace samostatného projevu dítěte/žáka. SPC (speciálně pedagogické centrum) také spolupracuje při určování školní zralosti dítěte, pomáhá svou činností v průběhu základního vzdělávání žáka a poskytuje odborné poradenství i při výběru vhodného dalšího vzdělávání a volby povolání. Je průvodcem na vzdělávací cestě jak klientovi, tak všem zúčastněným – škole i rodině tak, aby bylo zajištěno maximální samostatnosti dítěte/žáka a jeho začlenění do běžného vzdělávání.

Vzdělávání dětí a žáků se zdravotním postižením je v současné době jednou z priorit Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a je souhrnně označováno pojmem „společné vzdělávání“. Cílem je inkluzivní vzdělávání se zajištěním potřebné podpory všem dětem a žákům se speciálními vzdělávacími potřebami, blíže se společnému vzdělávání – včetně legislativního a pojmového vymezení - věnuje jedna z následujících kapitol.

Vzdělávání dítěte/žáka se zdravotním postižením (fokomélií) je možné formou:

- domácího vzdělávání (v současné době na prvním stupni základní školy, s možností pilotního ověřování na druhém stupni základní školy),
- individuální integrace (v běžné třídě),
- skupinové integrace – ve formě oddělení, skupin nebo tříd samostatně zřízených pro žáky se zdravotním postižením (dle platného znění školského zákona dle § 16 odst. 9),
- ve škole samostatně zřízené dle výše uvedeného paragrafu (Školský zákon 561/2004 Sb. v platném znění, 2015).

U klienta s fokomélií je žádoucí jeho začlenění do běžného vzdělávání již v předškolním vzdělávání, formou individuální integrace v běžné mateřské škole, ovšem se zajištěním speciálně pedagogické péče formou asistenta pedagoga, metodické pomoci speciálního pedagoga SPC a zajištění potřebné fyzioterapeutické a ergoterapeutické péče docházkou do specializovaných center. Hlavní výhodou je interakce s vrstevníky, aktivizace sociálních rolí prostřednictvím kontaktu s intaktní populací, příprava na další inkluzivní vzdělávání v základní škole. Je ale třeba důkladně zvážit i možnosti rodiny (především z hlediska dovážení na terapie), možnosti spádové nebo blízké mateřské školy.

V průběhu základního (i středního) vzdělávání je možné začlenění žáka s fokomélií do běžné základní (střední) školy s využitím podpůrných opatření stanovených v rámci spolupráce s SPC, formou individuální nebo skupinové integrace. Forma podpory, stanovená v individuálním vzdělávacím plánu, může spočívat například v ustanovení funkce asistenta pedagoga, v technických úpravách prostor (bezbariérovost, vhodný nábytek), úpravě forem vzdělávání a hodnocení (psaní na notebooku, navýšení času na vypracování úkolu, preferování ústního zkoušení) apod. Více o formě a obsahu podpůrných opatření bude pojednáno v dalších kapitolách. S přihlédnutím k zdravotnímu stavu konkrétního

klienta je možné doporučit také vzdělávání ve škole samostatně zřízené pro žáky s tělesným postižením, při kterých bývá zajištěna intenzivní rehabilitační péče – fyzioterapie, ergoterapie, případně logopedie.

Kudláček a Ješina (2011) uvádějí, že zapojení žáka s tělesným postižením a normální úrovní inteligence do školního vzdělávání v rámci teoretických předmětů je dnes již obvyklé a problémy s ním jsou řešitelné dostupnými prostředky (úprava školního prostředí, asistence, pomůcky). V případě tělesné výchovy jsou však tyto bariéry větší a možnost zapojení žáka je menší. Popisují bariéry, které mohou ovlivňovat průběh integrace do školní tělesné výchovy: organizační limity (přesuny do tělocvičny, nedostatečné prostory), materiální limity (nedostatek kompenzačních pomůcek a sportovního vybavení), personální limity (nedostatek asistentů). Kudláček a Ješina (2008) také konstatují, že častou praxí je uvolnění žáka z běžné tělesné výchovy, případně nahrazení TV zdravotní tělesnou výchovou nebo fyzioterapií. Upozorňují ale na fakt, že tyto náhradní aktivity, i přes jejich nesporný zdravotní přínos, nepokrývají cíle vzdělávání v běžné TV a neumožňují tak plné začlenění žáka do kolektivu.

Výše uvedené limity je možné významně omezit či odstranit s odbornou pomocí poradenských zařízení – PPP (Pedagogicko-psychologická poradna), SPC, případně formou zvýšeného financování ze strany státu, resp. kraje. Poradenství v oblasti pohybových aktivit žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v České republice je Centrum aplikovaných pohybových aktivit (Centrum APA). Cílem organizace je vytvoření a podpora rovných příležitostí žáků se SVP (speciálními vzdělávacími potřebami) a zlepšení kvality života s dopadem na celkové zdraví (Ješina, in Bartoňová, Ješina, 2012).

Zafra (2014) představuje model Adapted physical education/Adaptovaná tělesná výchova, což je speciálně připravený program tělesné výchovy pro žáky se znevýhodněním, kteří nejsou schopni plného začlenění do běžné tělesné výchovy. Program pro žáky se znevýhodněním je individualizován a zahrnuje konzultace, podporu a stanovení modifikací pro výuku TV nebo stanovení individuální výuku TV dle potřeb jedince, případně kombinaci obou způsobů výuky. Takový program obsahuje například: instruktáž speciálních pedagogů vyškolených v adaptované TV, peer-tutoring, podporu orientace a schopnosti samostatného přesunu, účast na speciálních olympiádách a soutěžních akcích pro žáky se znevýhodněním (Zafra, 2014).

Program „peer tutoring“ je alternativou k tradiční formě výuky, která spočívá ve vzájemné spolupráci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a jejich vrstevníků (tutorů) v hodině běžné TV. Tutoři se na základě instrukcí od vyučujícího stávají aktivní součástí výuky a přejímají roli učitele v různé míře zapojení (Ješinová a Kudláček, in Kudláček a kol., 2013).

2.3 Charakteristika žáka střední školy

Studium na střední škole je zahájeno úspěšným přijímacím řízením (zkouška, pohovor) dle zvyklostí dané školy a na základě školou stanovených pravidel a je určeno pro žáky se splněnou povinnou školní docházkou ze základní školy. Může být dvou- až čtyřleté, ukončeno závěrečnými zkouškami, získáním výučního listu, složením maturitní zkoušky a získáním maturitního vysvědčení.

Každý člověk prochází fyzickým a psychickým vývojem, tento vývoj probíhá v jednotlivých fázích a nebývá plynulý a rovnoměrný. Jednou ze složitých životních fází je období adolescence, kdy se mladý člověk snaží dosáhnout předpokladů stát se dospělým v oblastech biologického, psychického i sociálního vývoje. Z časového hlediska jde o období přibližně od patnácti do dvaceti let, po kterém se adolescent stává plnoletým. Celkově v adolescenci dochází k ukončení tělesného vývoje, v kognitivním vývoji dovede adolescent chápat logické operace a ustaluje se citová rozkolísanost (Vágnerová, 1999).

Helus (2004) uvádí, že identita adolescenta se utváří v těchto oblastech:

- oblast mezilidských vztahů (snížení závislosti na rodině, utváření nových vztahů),
- oblast psychosexuální (partnerské vztahy, zakládání domova podle svých představ),
- oblast pracovní a profesní (profesní orientace, společenské uplatnění),
- oblast poznávací a názorová (životní orientace a světonázorová pozice),
- oblast individualizace a vytváření vlastního životního způsobu,
- oblast občanské seberealizace (členství v organizacích, práce v hnutích, účast na akcích) (Helus, 2004).

2.3.1 Tělesný vývoj

Podle Vašutové (2005) somatické změny u adolescentů již nemají takovou dynamiku, jako tomu bylo u pubescentů. Nedochozí zde již k prudkým změnám, spíše ke zklidnění vývoje a ukotvení změn, k nimž došlo u pubescentů. Probíhá dozrávání mozku, které se ustaluje po šestnáctém až sedmnáctém roku života (Vašutová, 2005). Růst do výšky je u chlapců ještě poměrně výrazný, u dívek již nepatrný. Průměrný chlapec mezi patnáctým a osmnáctým rokem života dle Řičana (2004) vyroste o sedm centimetrů a dívky pouze o jeden. Trup roste více než končetiny, takže adolescenti již nejsou „samá ruka – samá noha“. Jejich tělo dostává konečné, dospělé proporce. Mohutní svalstvo a tím chlapci ještě více zmužní. Dívčí postava se stává ryze ženskou, a to především růstem ňader a boků. Chlapcům už začínají růst vousy, ale také se vyskytují problémy s akné. Kožní žlázy zvyšují svou produkci a tělo tak dostává i výraznější dráždivý pach (Řičan, 2004).

Vágnerová (1999) zahrnuje do adolescentní identity tělesnou složku, fyzickou zdatnost, zevnějšek. Správné tělové schéma podporuje pocit jistoty, sebevědomí jedince a má význam i z hlediska sociálního, jak je hodnoceno ostatními lidmi. Jak konstatuje Vágnerová (2005), tělesná proměna má pro dospívající zásadní význam. Vlastní zevnějšek je součástí identity, a proto je tato změna intenzivně prožívána. Zásadní a zjevná proměna těla může vést až ke ztrátě sebejistoty. Přijetí proměny vlastního těla především závisí na psychické vyspělosti jedince a na sociálních reakcích, které tyto změny doprovázejí (Vágnerová, 2005).

S tělesným vývojem souvisí také nástup sexuálního chování u adolescentů. Samotné pohlavní aktivitě většinou předchází experimenty s jinými způsoby uspokojování jako je autoerotika (Vágnerová, 2005). Motivem k zahájení sexuálního života je vzájemná přitažlivost partnerů. Dalším motivem k pohlavním aktivitám může ale také být zvědavost, potřeba „nebýt pozadu“ za ostatními nebo potřeba ujistit se o vlastní ceně a přitažlivosti (Janošová, 2008). Odlišný sociální kontext má nástup sexuálního chování u dívek a u chlapců. Sexualita u chlapců, která bývá spojována s dobýváním až určitou mírou agrese, je častým tématem vrstevnické komunikace, protože zkušenosti z oblasti sexuální jim zvyšují sociální status. Dívčí sexuální představa či komunikace na toto téma je obvykle spojována s hodnocením vlastní sexuální atraktivity pro opačné pohlaví než s tématem vlastního sexuálního chování a prožívání. Sexualitu u dívek dle Smékala a Macka (2002) podněcuje partner, nikoli vrstevnická skupina.

2.3.2 Psychický vývoj

Z hlediska psychického vývoje prochází adolescent posledním stádiem vývoje myšlení. Pokračuje stádium formálních operací, mluvíme o tzv. hypoteticko-deduktivním myšlení. Uvažuje nezávisle na přítomnosti, vytváří si a testuje hypotézy, objevuje se tzv. propoziční myšlení – schopnost testovat logiku výroků. V myšlení adolescentů je typický egocentrismus. Adolescent si vytváří tzv. imaginární obecnost – má pocit, že je středem pozornosti, že jej všichni pozorují (Ptáček, Kuželová, 2009).

Adolescence jako období, kdy důležité je sebeprosazování. V této fázi se završuje rozvoj identity. Součástí je rozvoj mužské a ženské role a navazování hlubších partnerských vztahů. Zralost jedince se projeví mj. ve schopnosti navázání a udržení dlouhodobého intimního vztahu (intimita ve smyslu důvěrnosti obecně). Nezralý člověk, který si sám sebou není jistý, se duševní blízkostí někoho druhého cítí ohrožen, a tak jí ani není schopen. Citové zážitky jsou již citlivě diferencovány. Zvyšuje se schopnost selektivně odpovídat na určité podněty.

V časně adolescenci je častá emoční labilita, posun nálad k negativním rozladěním. Ve střední a pozdní adolescenci tyto příznaky odeznívají. Adolescent by měl být už stabilní ve svém uvažování. Měl by nabýt pocit, že zvládne určité věci již sám a bez pomoci. Typická je zvýšená sebereflexe. Adolescent je považován za dospělého a vyžaduje se od něj patřičné chování. Adolescenti již neodmítají radikálně normy a hodnoty prezentované dospělými, ale zaujímají k nim radikální postoj. V této fázi se dotváří identita – dospělý jedinec v optimálním případě ví, kým je – tedy zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, je si vědom limitů svých možností. Adolescent má v zásadě dvě možnosti, jak dojít k vlastnímu sebepojetí, ke své identitě: buď převezme nějaký již existující vzorec od rodiny nebo jiných lidí, nebo si vytvoří identitu aktivně sám. Zvláštním typem převzetí identity je tzv. antiidentifikace, kdy člověk dělá přesný opak toho, co po něm chce jeho okolí. Antiidentifikace je ovšem ve skutečnosti pouze způsob kopírování druhých, kterým jedinec sice vyjadřuje nesouhlas, ale současně nehledá vlastní cestu (Ptáček, Kuželová, 2009).

2.3.3 Sociální vývoj

Významným sociálním mezníkem je dovršení plnoletosti. Podle současného práva je člověk plnoletý v 18 letech. Mladiství si volí obor studia a s tím souvisí přechod na jinou školu a navazování nových vztahů, hledání vlastního postavení ve společnosti a hledání

smyslu vlastní existence. Mladý člověk usiluje i o odtržení úzké závislosti na rodině, chce se osamostatnit a zařadit do skupiny vrstevníků (Čáp, 1993).

Adolescent nechce mnohdy přijmout běžné hodnoty a normy společnosti. V rámci procesu socializace dochází nejen k vrůstání dospívajících do společnosti dospělých, ale také i k fenoménu nazývanému subkultura mládeže. Tato subkultura má několik odnoží, které jsou charakteristické především náhradními a nápadnými vnějšími znaky. Mezi ně patří zejména styl oblékání, úprava zevnějšku, specifická hudba a jazyk. Používání specifických výrazových prostředků a užívání slangu je důležité pro získání pozice ve vrstevnické skupině, slouží k posílení skupinové či vrstevnické solidarity. Specifický slovník vyjadřuje určitou hodnotovou orientaci a souvisí s hodnocením vztahů, chování i konkrétních situací. Zvláštní oděv či účes posiluje jedinečnost a výjimečnost ve vztahu ke společnosti dospělých na straně jedné, příslušnost k určité skupině, případně ideologii určitého hnutí mládeže na straně druhé. V rámci adolescentní subkultury má osobitý význam hudba, která vyjadřuje hodnoty, názory a pocity adolescentů, při její prezentaci dochází k vyjádření aktivit sblížení, seznamování, agrese, protestu a jiných (Macek, 2003).

V této etapě se mění vztah mezi dospívajícím a jeho rodiči. Ti většinou, ačkoli tomu nebývají rádi, definitivně ztrácejí svoji nadřazenou pozici nad svým "dítětem" a mívají v této souvislosti ambivalentní pocity - na jednu stranu vědí, že jejich potomek je dospělý, ale současně se na úrovni emocí s touto skutečností odmítají smířit. Adolescent, který si je už jistější sám sebou, postupně ztrácí potřebu demonstrativně se vymezovat vůči rodičům a jeho vztah k nim se uklidňuje. V optimálním případě se podaří docílit nové formy pozitivního a obohacujícího vztahu rodičů a jejich dospělého potomka. Důležitou úlohu v období adolescence sehrávají vrstevníci dospívajícího. Ten v době, kdy se uvolňuje z vazeb na rodinu, ale současně ještě není schopen fungovat zcela samostatně, potřebuje oporu od lidí, kteří jsou na tom podobně, s nimiž také sdílí své prožitky a posiluje svoje sociální dovednosti. Vrstevnická skupina má potřebu odlišit se nějakým způsobem od ostatních. To se děje pomocí různých rituálů, úpravy zevnějšku, preference určitého druhu hudby apod. Tím je naplněna touha adolescenta po jednoznačnosti a vymezení - existuje svět "my" a svět "mimo nás". Potřebou opory a jednoznačnosti se vysvětluje, proč se někteří dospívající stanou členy různých náboženských sekt - jejich představitelé je nalákají vlídným a ochotným přijetím a jednoduchým programem, resp. vymezením záležitostí světa na dobré - špatné. Podobné pozadí mívá členství např. v anarchistických seskupeních nebo radikálních ekologických sdruženích, kdy jedinec často vnitřně nesdílí

proklamované hodnoty, ale potřebuje být někde začleněn. Jak již bylo uvedeno, celý vývoj od dětství k dospělosti je charakterizován neustálým osamostatňováním. Tento proces zasahuje i vrstevnickou adolescentní skupinu, od které se zralý jedinec postupně odpoutává (Vágnerová, 2005, Říčan, 2004, Macek, 2003).

2.4 Střední vzdělávání u žáka s tělesným postižením

Profesní uplatnění je v dnešní společnosti důležitým prvkem vytváření sociálního statusu i seberealizace. Pro žáky se zdravotním postižením má ovšem účast na vzdělávání, získání vhodné kvalifikace i zaměstnání širší rozměr.

Vzdělávání pro žáky se zdravotním postižením představuje často nejen nástroj osvojení si odborných i klíčových kompetencí, ale i celé řady sociálních dovedností. V tomto smyslu může jejich účast pomoci překonat potenciální riziko větší izolovanosti a podpořit integraci a začlenění do běžné komunity vrstevníků. Významnou roli může sehrát i v rozvoji samostatnosti, nezávislosti a sebedůvěry, a to ve vztahu ke vzdělávání i zvládnutí celé řady dalších životních úkolů. Dosažení kvalifikace je zároveň významnou podmínkou budoucího pracovního uplatnění. I v této oblasti s sebou v případě osob se zdravotním postižením přináší nejen ekonomické, ale i významné sociální efekty, jako jsou nezávislost na sociálních dávkách, lepší sociální začlenění, možnost seberealizace, pocit užitečnosti pro společnost a další.

Přestože vzdělávání představuje pro žáky se zdravotním postižením významný specifický přínos, dosažení odpovídající vzdělanostní úrovně i výběr vhodného studijního zaměření jsou zpravidla obtížnější. Rozhodnutí o budoucím profesním směřování u žáků se zdravotním postižením musí respektovat nejen zdravotní omezení z hlediska schopnosti vystudovat daný obor, ale i možnosti vykonávat v budoucnu profesi, na kterou je připravován. Jak uvádí Trhlíková in Kratochvílová (2012), kromě zdravotních limitů se žáci při výběru školy navíc potýkají i s řadou překážek a bariér vyplývajících ze širších ekonomických, společenských i technických podmínek. Uvedené problémy ukazují potřebu věnovat této skupině žáků velkou pozornost, včetně individuální poradenské péče. Hlavním posláním školství je umožnit žákům se zdravotním postižením dosáhnout speciálními výchovnými a vzdělávacími prostředky a metodami práce co možná nejvyššího stupně znalostí a dovedností, a to s ohledem na jejich osobní potenciál. V současnosti existuje legislativní podpora vzdělávání žáků v běžných školách a snaha umožnit jim vzdělávat se v běžném prostředí (Kratochvílová a kol., 2012).

Volba středního vzdělání je pro žáky se zdravotním postižením poměrně komplikovaná. Kromě běžných faktorů, jako jsou osobní zájmy, prospěch, studijní schopnosti, motivace, vzdálenost školy a podobně, je třeba vzít v úvahu i druh a míru zdravotního postižení, což možnosti výběru často významně zužuje.

U žáků s tělesným postižením jsou možnosti integrace do školského systému individuálně rozdílné. Pro imobilního žáka je základní podmínkou pro studium architektonické uspořádání školní budovy, které zajistí žákovi bezbariérový přístup. Obecně platí, že žák s tělesným postižením může v teoretické rovině zvládnout všechny předměty. Je vhodné využití kompenzačních pomůcek pro psaní, především vhodných nástavců na psací náčiní, psát na PC nebo notebooku. Klasifikace přihlížející k možnostem žáka, nutnost sledovat jeho individuální pokroky a neporovnávat jej s ostatními dětmi patří k podmínkám úspěšné integrace. Je zcela nevhodné nechat žáka pasivně sedět ve třídě, kde bude pouhým divákem, a odměňovat jej za to dobrými známkami. Učitelé však musí vědět o zvýšené unavitelnosti žáků s tělesným postižením a respektovat ji. Dlouhodobě vynucená poloha je pro dítě s tělesným postižením velice únavná.

Sedlačíková a Teuerová in Kratochvílová (2012) uvádějí doporučení pro práci se žákem s tělesným postižením:

- zajistit vhodné sezení imobilních žáků (vhodná polohovací či nastavitelná židle a pracovní stůl, invalidní vozík, relaxační míč, míčkový vak atd.),
- využívat počítačové technologie,
- vždy je nutné volit činnost odpovídající psychomotorickým možnostem žáka, přihlížet k jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu a fyzicky ani psychicky jej nepřetěžovat,
- dbát na snadnou a častější unavitelnost při vyučování, umožňovat průběžnou relaxaci,
- tolerovat pracovní tempo žáka, poskytovat mu více času při plnění úkolů i při ústním zkoušení,
- při omezené motorice preferovat ústní nebo testové formy zkoušení, a to vždy podle možností žáka (Kratochvílová, 2012).

2.5 Společné vzdělávání

V průběhu posledních let dochází k zpřesňování termínů týkajících se speciálního vzdělávání, osob se speciálními vzdělávacími potřebami, zdravotně, sociálně nebo kulturně znevýhodněných. To dokazuje vyspělost tendencí směřujících ke kvalitnímu a přínosnému vzdělávání osob se speciálními potřebami, stejně tak jako zájmu o další oblasti jejich života, jako je volný čas, sport, svět práce i osobních vztahů.

Paradigma speciální pedagogiky, stejně jako paradigma celé ucelené rehabilitace, opusťlo od modelu, který se soustředil na negativa jedince, na diagnostiku založenou na tom, co daná osoba oproti majoritě intaktních nedokáže. Naopak, vědomi si neopakovatelnosti a jedinečnosti každého jedince přistupujeme k modelu pozitivního chápání dovedností, schopností i života osob s postižením. Jedním z frekventovaných termínů současné koexistence postižených a intaktních je integrace, inkluze a nově také termín společného vzdělávání.

2.5.1 Integrace

Integraci charakterizuje: nezávislost na odstranitelnosti defektu, ale závislost na odstranitelnosti defektivitu. Integrace je dosažitelná často jenom při použití speciálních výchovných, rehabilitačních opatření, předpokládá vysoký stupeň schopnosti seberealizace a sebevýchovy. Zpravidla je závislá na úpravě materiálně technických podmínek (Kocurová, 2002). Nutné je pochopení, že integrace není stav – je to proces, který lze stupňovat, který prochází vývojem u každého jedince podle jeho individuálních dispozic a dispozic prostředí, ve kterém se uskutečňuje. Integrace je jev komplexní, zahrnuje aplikace v různých oblastech života:

- integrace osobnosti – zformování osobnosti ve všech složkách do schopnosti individua cíleně, smysluplně a samostatně působit,
- integrace sociální – završení vrůstání jedince do společnosti a její kultury,
- integrace pracovní – oblast vrůstání zdravotně postiženého do pracovního procesu vykonávaného v těsném kontaktu se zdravými na společných pracovištích,
- integrace pedagogická (Jesenský, 1993).

Jesenský (1998) definuje pedagogickou integraci jako „dynamický, postupně se rozvíjející jev cílového charakteru, ve kterém dochází k partnerskému soužití, komunikaci a kooperaci postižených a intaktních účastníků“. Štainigl (2002) vysvětluje integrační tendence, které fungují na principu docházení dětí s postižením do běžných škol, kde se

účastní vyučování společně se zdravými spolužáky. Staví je tak do opozice k tendencím segregacním, ovšem bez pejorativního chápání tohoto výrazu, kdy se děti s postižením vzdělávají ve speciálních školských zařízeních. Přirozenost a nenásilnost začleňování osob se zdravotním postižením mezi majoritní skupinu zdůrazňuje Jankovský (2001). Ve fungující integraci nejsou osoby s postižením pouze fyzicky přítomny, ale aktivně se zapojují do života společnosti. Pedagogický slovník uvádí termín integrované vzdělávání, které „představuje přístupy a způsoby, jak zapojit žáky s těžkým a trvalým zdravotním postižením do hlavního proudu vzdělávání“ (Průcha, Walterová, Mareš 2003).

Ivanovová (2001) konstatuje, že soustava speciálních škol může být jedním z řešení vzdělávání žáků s postižením, nicméně podle nové školské legislativy a tendencí k integračnímu vzdělávání již překonaným. Pro svůj segregacní charakter by se měly uchovat pouze pro případy, které jinak vzdělávat nelze. Naopak je nutno podporovat školní i mimoškolní integraci, ať již jako integraci individuální či v rámci speciálních a specializovaných tříd běžných škol. Za klíčovou podmínku integrace považuje, vedle rodičů, připravené a kvalifikované pedagogy a rehabilitační pracovníky.

Pedagogická integrace tedy znamená společnou školní (i mimoškolní) docházku dítěte se zdravotním postižením, zdravotním či sociálním znevýhodněním a intaktních spolužáků do jedné třídy v případě integrace individuální, nebo v rámci jedné školy při integraci skupinové. Při výuce žáka s postižením se vychází z jeho speciálních vzdělávacích potřeb, které jsou stanoveny na základě vyšetření školského poradenského zařízení a stanoveny v doporučení a následném individuálním vzdělávacím plánu. Ten obsahuje také popis a využití speciálních výukových metod, pomůcek či učebnic, metody hodnocení a kontroly výsledků, které zohledňují speciální vzdělávací potřeby žáka.

2.5.2 Inkluze

Filozofickou a postojovou nadstavbou integrace je novější chápání začlenění člověka s postižením do společnosti – inkluze. Základem tohoto pojetí je poznání, že lidská společnost se skládá z více či méně odlišných jedinců. Vytvářejí různorodou, přesto společnou jednotu, respektující individuální rozdíly. Jedním z nejdůležitějších principů inkluze a inkluzivních prostředí (školy) je poznání, že „všechny děti mají nějaké dary nebo nadání, které mohou být přínosem pro ostatní, a jejich odlišnost obohacuje učení a vyučo-

vání“ (Lang, Berberichová, 1998). Změny, původně směřované na pomoc jedincům s postižením, představují impuls k celkové transformaci výchovně vzdělávacího systému a naopak (Kocurová, 2002).

Ideálním stavem inkluze je, aby rozličnost byla považována za normální jev a abychom dokázali proměnit ji v přínos celku. Právě tento pohled může intaktním dětem dát pedagogická inkluze již od raného věku, kdy se odlišné děti s různými rozumovými schopnostmi, motorickými dovednostmi, percepcí i prožíváním stávají přirozenou součástí jejich světa. Inkluze je „cíl i metoda, jejíž pomocí vytvářejí učitelé ve třídě společenství, které si váží spolužáků s postižením a pomáhá jim, aby se cítili jistě a aby věděli, že ostatní přijímají je samé i jejich projevy. Součástí této filozofie je i přesvědčení, že každý člověk získává tím, když se naučí lépe rozumět druhým a vážit si jich“ (Lang, Berberichová, 1998). Inkluze znamená vytvořit ve třídě takové prostředí, které vítá a oceňuje odlišnost. V inkluzivním prostředí se samotné děti, spolužáci a vrstevníci dítěte s postižením, stávají instruktory, asistenty dítěte s postižením a samy procházejí osobnostním učením, dovedou lépe chápat potřeby druhých, učí se naslouchat, přijímat a oceňovat pokroky a úspěchy druhých, k nimž také samy přispěly. Intaktní děti vyrůstající v integraci, inkluzi s dětmi s postižením získávají do života osobní vklad – učí se být tolerantnější, citlivější, ohleduplnější k potřebám ostatních, dovedou pomoci a přijímat odlišnost. Tyto schopnosti je budou provázet i v dalším osobním a profesním životě (Stará, Dzurová, 2004). Dítěti s postižením se dostane stejného vzdělání jako jeho intaktním spolužákům, ale zároveň je i nadále chápán jako žák se speciálními vzdělávacími potřebami. Přínosem je pro něj běžné školní prostředí, sociální kontakt a schopnost vyrovnávat se s překážkami. Také rozvíjí své vlastní dovednosti, učí se přijímat pomoc a reagovat na své sociální okolí.

Do integrace a inkluze žáka se zdravotním postižením patří integrace školní i mimoškolní, působení rodiny. Do procesu vstupují také osvětové, kulturní a další instituce a organizace, které si kladou za cíl integraci zdravotně postižených a intaktních osob. Významnou funkci v rámci školního působení mají speciálně pedagogická centra a pedagogicko-psychologické poradny, jejichž vyškolení pracovníci poskytují metodickou a koordinační pomoc rodině, dítěti i škole. Specifickou úlohu mají mimoškolní zařízení, v nichž osoba s postižením může reflektovat své schopnosti nesouvisející se školním výkonem. Vý-

znamná je zejména úloha těchto zařízení v rozvoji a upevňování sociálních vazeb. Takovými zařízeními jsou například sportovní, zájmové či kulturně zaměřené kluby a oddíly, tedy volnočasové aktivity.

Společné vzdělávání je současným vrcholem paradigmatu inkluze a vyústěním odborné debaty o podobě vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Filozoficky navazuje na inkluzi a její přístup k odlišnosti.

2.5.3 Legislativa společného vzdělávání

Současná platná legislativní úprava, týkající se vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, obsahuje nejnověji:

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v platném znění – především ve znění novelizace č. 82/2015 Sb. a 178/2016 Sb.,
- Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, která novelizuje předchozí vyhlášku č. 73/2005 Sb.,
- Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, jejíž novela by měla vyjít do září 2016 a reflektovat novelizace školského zákona a vyhlášku 27/2016 Sb.

Pro potřeby školského zákona se definuje v § 16 odst. 1 dítě, žák a student se speciálními vzdělávacími potřebami jako osoba, které v naplnění jejich vzdělávacích možností brání překážky spočívající zejména v jejím zdravotním stavu nebo životních podmínkách. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření, která napomáhají k překonání překážek ve vzdělávání. Podpůrná opatření poskytují školy a školská zařízení. Při uplatňování podpůrných opatření postupují školy a školská zařízení vždy v zájmu dítěte, žáka nebo studenta (Školský zákon, 2015). Školský zákon tak deklaruje právo výše definované skupiny osob na vzdělávání vedené způsobem, který odpovídá jejich speciálním vzdělávacím potřebám, včetně využívání podpůrných opatření umožňujících takové vzdělávání.

Určení tohoto práva se opírá o mezinárodní dokument, který výkonní a zákonodární představitelé České republiky ratifikovali – Úmluvu o právech dítěte. Tento dokument je zveřejněn ve Sbírce zákonů č. 104/1991. Státy, které přijímají tuto úmluvu, uznávají právo každého dítěte na svobodný, plnohodnotný a zdravý život. V článku 23 tohoto dokumentu

se výslovně specifikují tyto základní požadavky na děti znevýhodněné zdravotním postižením, kdy jim přiznávají pomoc určenou k „zabezpečení účinného přístupu postiženého dítěte ke vzdělání, profesionální přípravě, zdravotní péči, rehabilitační péči, přípravě pro zaměstnání a odpočinku, a to způsobem vedoucím k dosažení co největšího zapojení dítěte do společnosti a co největšího stupně rozvoje jeho osobnosti, včetně kulturního a osobního rozvoje“ (Úmluva o právech dítěte, 1989).

Ačkoliv se v uvedeném dokumentu hovoří o dětech znevýhodněných zdravotním postižením, současná novelizace školského zákona taková podpůrná opatření logicky přiznává i osobám jinak znevýhodněným. Umožňuje poskytnout podporu širší skupině osob se speciálními vzdělávacími potřebami. Tyto speciální vzdělávací potřeby již nejsou definovány uzavřeným výčtem hendikepů, jak tomu bylo v předchozích zněních zákona a příslušných vyhlášek (tj. žáci se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním a sociálním znevýhodněním), ale obecně souvislostí s nezbytností úprav ve vzdělávání, které mají společný cíl – zajistit žákovi naplnění jeho vzdělávacích možností a naplňování práva na vzdělávání bez diskriminace.

Pojem vzdělávací možnosti je nutno vykládat jako vlohy a nadání žáka dosáhnout určité úrovně ve vzdělávání, nikoli jako možnosti dané zvnějšku. I pojetí nezbytných úprav ve vzdělávání je tudíž relativní vůči potenciálu žáka a je dále podmíněno jeho zdravotním stavem a jinými životními podmínkami, z nichž se zvláště zdůrazňuje kulturní prostředí.

2.5.4 Podpůrná opatření

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami se propojuje s novým systémem podpůrných opatření. Soubor podpůrných opatření členěných dle náročnosti do pěti stupňů stanoví Vyhláška 27/2016 Sb.

V prvním stupni se předpokládá úprava podpůrných opatření, která nevyžadují ani zvláštní institucionální podporu, ani navýšení finančních prostředků na činnost školy. Dokonce ani jejich použití není podmíněno doporučením školského poradenského zařízení (SPC, PPP). Spočívá v tvorbě dokumentu Plán pedagogické podpory, který reflektuje speciální vzdělávací potřeby za využití běžných pedagogických úprav (například úpravu místa). Ve druhém stupni již mohou být zařazena náročnější podpůrná opatření, vyžadující i případné navýšení prostředků poskytovaných na činnost školy z veřejných rozpočtů. Směrem k pátému stupni se pak dále zvyšuje náročnost podpůrných opatření. Nejdříve se tedy pokusí o účelnou podporu žáka sama škola, aniž by se nutně obracela na školské

poradenské zařízení. Využije k tomu opatření prvního stupně. Nepostačuje-li to, doporučí škola zákonnému zástupci dítěte, žáka, aby vyhledal pomoc školského poradenského zařízení, které diagnostikuje a zhodnotí speciální vzdělávací potřeby žáka a na jejich základě doporučí vhodná podpůrná opatření k zajištění plnohodnotného vzdělávání. Podpůrná opatření představují výjimku ze zákonné úpravy, například pokud jde o délku středního vzdělávání (prodloužení studia), možnost úpravy podmínek ukončování vzdělávání (úprava v průběhu závěrečných zkoušek nebo maturit), odchýlení se od vzdělávacího programu na základě individuálního vzdělávacího plánu (minimální výstupy v RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání) atd. Platí zde zásada subsidiarity – volba toho nejméně náročného podpůrného opatření, které lze k dosažení účelu použít. Je v ní tudíž obsažena také přednost individuální integrace žáka. Podpůrná opatření mají za cíl naplnit podmínky fungující integrace, která Kocurová (2002) rozděluje na ekonomické, psychosociální, právní a politické a dále je charakterizuje: „Ekonomické podmínky, u nás někdy až přeceňované, jsou odvozeny od celkové situace státu, ale zahrnují i lokální situace např. školy, která by měla svým provozem zajistit snížení počtu žáků v integrující třídě, opatřit odpovídající pomůcky a vybavení, financování asistenta. Do psychosociálních podmínek řadíme celkovou atmosféru ve společnosti i na jednotlivých integrujících pracovištích, která umožní oboustranně přínosné soužití postižených s nepostiženými, bez předsudků a tendencí majoritní populace vmanipulovat handicapovaného do role bezmocného, nemohoucího, pasivního příjemce cizí pomoci. Ve škole patří do těchto podmínek výhodnost nebo alespoň akceptovatelnost integrace pro všechny zúčastněné strany (postižený a jeho rodiče, ostatní žáci a učitel). Politické a právní podmínky integrace a inkluze souvisí s legislativním rámcem pro vlastní vřazení handicapovaných do intaktní společnosti“ (Kocurová, 2002).

Společné vzdělávání usnadňují následující skutečnosti:

- školní budova: všechny prostory jsou dostupné a bezbariérové, uzpůsobené potřebám dítěte s postižením, v případě nutnosti asistentské pomoci je přítomen asistent,
- způsob práce školy: třída není příliš početná, je k dispozici dostatek konzultčních či doplňkových hodin, učitelé jsou připraveni se individuálně přizpůsobit postiženému dítěti, praktikují formy práce jako vnitřní diferenciacce, volná práce, skupinová práce, učitelé jsou připraveni pracovat se speciálními pomůckami a spolupracovat a radit se s odborníky,

- vývoj dítěte: dítě je soběstačné v oblékání, manipulaci s pomůckami, využívá vlastní potenciál a dokáže také požádat o pomoc, rozumí řeči a dokáže komunikovat, je kolektivní, soustředěné, přizpůsobivé,
- rodinná situace: rodina má potřebnou pomoc, není přetížena, má uspokojivou životní úroveň (Kocurová, 2002).

Tato diplomová práce se zaměřuje na společné vzdělávání žáka střední školy, nicméně můžeme konstatovat, že mnohé skutečnosti, které Kocurová uvádí, platí i pro školské vzdělávání na jiných vzdělávacích stupních. O konkrétním průběhu integrace žáka střední školy je pojednáno v dalších částech této diplomové práce.

Pro komplexní informace o legislativně společného vzdělávání doplňuji, že dle ustanovení § 16 odst. 9 trvá možnost vzdělávání ve školách samostatně zřízených podle tohoto paragrafu, v nichž probíhá vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří jsou v uvedeném paragrafu vyjmenováni a u nichž nepostačují podpůrná opatření pro úspěšnou integraci do běžné školy hlavního vzdělávacího proudu. Doporučení ke vzdělávání ve škole samostatně zřízené dle § 16 odst. 9 vydává školské poradenské zařízení a nedílnou součástí je také informovaný souhlas zákonného zástupce včetně poučení o případné odlišnosti vzdělávacích programů.

2.6 Rámcový vzdělávací program

Rámcové vzdělávací programy pro předškolní, základní a střední vzdělávání jsou jedním z určujících faktorů současné podoby českého školství, doplňují strategii vzdělávání s cílem modernizace vzdělávání a zlepšení jeho kvality. Korespondují se strategickými liniemi rozvoje vzdělávání, jak byly stanoveny v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, tzv. Bílé knize:

- Uspokojovat a vyvolávat vzdělávací potřeby dětí, mládeže a dospělých odpovídajícím zvyšováním kapacit ve školách a dalších vzdělávacích i mimoškolních institucích tak, aby byla zajištěna dostupnost všech úrovní vzdělávání a poskytována příležitost k maximálnímu rozvoji různorodých schopností všem jedincům v průběhu celého života v souladu s principem spravedlivosti a využívání talentů.
- Dosáhnout vyšší kvality a funkčnosti vzdělávání tvorbou nových vzdělávacích a studijních programů, které budou odpovídat požadavkům informační a znalostní

společnosti, udržitelného rozvoje, zaměstnanosti a potřebám aktivní účasti na životě demokratické společnosti v integrované Evropě a které budou zároveň respektovat individuální odlišnosti a životní podmínky účastníků vzdělávání.

- Dobudovat systém evaluace činnosti vzdělávacích institucí na všech úrovních řízení a správy, monitorování výsledků vzdělávání, examinační, hodnocení úrovně osobnostního vývoje a profesní orientace dětí a mládeže.
- Rozvíjet autonomii, inovativní potenciál a vybavenost škol, jejich otevřenost ke společnosti a vazby k sociálnímu prostředí prostřednictvím rozvojových programů a vytvářením sítí spolupracujících škol. V terciárním vzdělávání podpořit rozšíření spolupráce vzdělávacích institucí s ostatními výzkumnými a vývojovými organizacemi a zapojení do rozvoje regionu.
- Podporovat proměnu v pojetí a výkonu pedagogické činnosti ve všech vzdělávacích institucích, posilovat sociálně-profesní postavení pedagogických a akademických pracovníků, zvýšit kvalitu jejich přípravného a dalšího vzdělávání, vytvořit podmínky pro jejich kariérní růst a vyšší motivaci k osobnímu zdokonalování a týmové spolupráci.
- Uvést do společenské praxe decentralizované řízení vzdělávací sféry prostřednictvím státních a samosprávných orgánů s účinnou participací sociálních partnerů a dalších představitelů občanské společnosti jako procesu plánování, organizování a hodnocení založeného na strategických cílech a realizovaného zejména pomocí nepřímých nástrojů (Bílá kniha, 2002).

V kapitole 10 uvedeného dokumentu, který je významným prognostickým materiálem českého školství, jsou blíže specifikovány okolnosti vývoje vzdělávání dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením. Je zde uveden záměr zásadně změnit koncept vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, přizpůsobit jeho obsah, formu a metody potřebám dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a sjednávat pro tuto změnu širokou společenskou podporu (Bílá kniha, 2002). Ačkoliv zde ještě není plně zmiňována možnost společného vzdělávání, jak je koncipováno dnes, je již v Bílé knize patrná snaha o integraci a inkluzi. Jedním z nástrojů zavedení takové formy společného vzdělávání je i koncepce Rámcových vzdělávacích programů, které představují hlavní kurikulární dokumenty a na státní úrovni jsou zásadním pedagogickým dokumentem, z něhož poté na školní úrovni vycházejí Školní vzdělávací programy, specifikované pro danou skupinu žáků a školu.

Rámcové vzdělávací programy pro odborné vzdělávání jsou zpracovány pro střední vzdělávání a jsou rozděleny podle kategorií oborů vzdělávání (obory J, E, H, L0, M, konzervatoře a nástavbové studium).

RVP (Rámcové vzdělávací programy) pro střední odborné vzdělávání jsou:

- státem vydané pedagogické (kurikulární) dokumenty, které vymezují závazné požadavky na vzdělávání v jednotlivých stupních a oborech vzdělání, tzn. zejména výsledky vzdělávání, kterých má žák v závěru studia dosáhnout, obsah vzdělávání, základní podmínky realizace vzdělávání a pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů,
- závazným dokumentem pro všechny školy poskytující střední odborné vzdělávání, které jsou povinny jej respektovat a rozpracovat do svých školních vzdělávacích programů,
- veřejně přístupným dokumentem pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost,
- otevřeným dokumentem, který bude po určitém období platnosti nebo podle potřeby inovován.

RVP pro střední odborné vzdělávání usilují o:

- vytvoření pluralitního vzdělávacího prostředí a podporu pedagogické samostatnosti škol, a proto vymezují pouze požadované výstupy, výsledky vzdělávání a nezbytné prostředky pro jejich dosažení, zatímco způsob realizace vymezených požadavků ponechávají na školách,
- lepší uplatnění absolventů středního odborného vzdělávání na trhu práce a jejich připravenost dále se vzdělávat, popřípadě se bezproblémově rekvalifikovat, a vést kvalitní osobní i občanský život,
- zvýšení kvality a účinnosti středního odborného vzdělávání (RVP Ekonomika a podnikání).

Pro účely této diplomové práce a konkretizaci podmínek vzdělávání sledovaného subjektu vycházíme z Rámcového vzdělávacího programu pro obor Ekonomika a podnikání.

Obecně specifikovaným cílem středního vzdělávání je připravit žáka na úspěšný, smysluplný a odpovědný osobní, občanský i pracovní život v podmínkách měnícího se světa, tzn. učit se poznávat, učit se pracovat a jednat, učit se být a učit se žít společně. RVP pro odborné střední vzdělávání si klade za cíl, podobně jako RVP PV (Rámcový vzdělávací

program pro předškolní vzdělávání) nebo RVP ZV, rozvíjet tzv. klíčové kompetence, jejichž strukturu z RVP předcházejících stupňů vzdělávání rozšiřuje na:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- komunikativní kompetence,
- personální a sociální kompetence,
- občanské kompetence a kulturní povědomí,
- kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám,
- matematické kompetence,
- kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi,
- odborné kompetence (zajišťovat typické podnikové činnosti, efektivně hospodařit s finančními prostředky, zajišťovat obchodní činnosti podniku, dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků a služeb, jednat ekonomicky a v souladu se strategií trvale udržitelného rozvoje (RVP Ekonomika a podnikání).

Vzdělávací obsah je v RVP OV (Rámcové vzdělávacím plánu pro odborné vzdělávání) rozdělen do osmi vzdělávacích oblastí, které jsou blíže specifikovány a rozděleny na vzdělávací obory (předměty):

- jazykové vzdělávání a komunikace,
- společenskovední vzdělávání,
- přírodovědné vzdělávání,
- matematické vzdělávání,
- estetické vzdělávání,
- vzdělávání pro zdraví,
- vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích,
- odborné vzdělávání (RVP Ekonomika a podnikání).

Vzhledem k obsahu této diplomové práce se více zaměříme na vzdělávací oblast Vzdělávání pro zdraví. Tato oblast si klade za cíl vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, a tak rozvinout a podpořit jejich chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví.

Vede žáky k tomu, aby znali potřeby svého těla v jeho biopsychosociální jednotě a rozuměli tomu, jak působí výživa, životní prostředí, dodržování hygieny, pohybové aktivity, pozitivní emoce, překonávání negativních emocí a stavů, jednostranné činnosti, mezilidské vztahy a jiné vlivy na zdraví. Důraz se klade na výchovu proti závislostem (na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech, počítačových hrách aj.), proti médiu vnucovanému ideálu tělesné krásy mladých lidí a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu. Protože jsou lidé v současnosti vystaveni řadě nebezpečí, která ohrožují jejich zdraví a často i život, nabývají na významu i dovednosti potřebné pro obranu a ochranu proti nim, tj. pro chování při vzniku mimořádných událostí.

V tělesné výchově se usiluje zejména o výchovu a vzdělávání pro celoživotní provádění pohybových aktivit a rozvoj pozitivních vlastností osobnosti. Žáci jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností, ke kvalitě v pohybovém učení, jsou jim vytvářeny podmínky k prožívání pohybu a sportovního výkonu, ke kompenzování negativních vlivů způsobu života a ke spolupráci při společných činnostech. Nezanedbatelné je dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách. V tělesné výchově se rozvíjejí jak pohybově nadaní, tak zdravotně oslabení žáci (RVP Ekonomika a podnikání). Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- vážit si zdraví jako jedné z prvořadých hodnot potřebné ke kvalitnímu prožívání života a cílevědomě je chránit; rozpoznat, co ohrožuje tělesné a duševní zdraví,
- racionálně jednat v situacích osobního a veřejného ohrožení,
- chápat, jak vlivy životního prostředí působí na zdraví člověka,
- znát prostředky, jak chránit své zdraví, zvyšovat tělesnou zdatnost a kultivovat svůj pohybový projev, usilovat o dosažení optimálního pohybového rozvoje v rámci svých možností,
- posoudit důsledky komerčního vlivu médií na zdraví a zaujmout k mediálním obsahům kritický odstup,
- vyrovnávat nedostatek pohybu a jednostrannou tělesnou a duševní zátěž,
- pociťovat radost a uspokojení z prováděné tělesné (sportovní) činnosti,
- usilovat o pozitivní změny tělesného sebepojetí,
- využívat pohybových činností, pravidel a soutěží ke správným rozhodovacím postupům podle zásad fair play,
- kontrolovat a ovládat své jednání, chovat se odpovědně v zařízeních tělesné výchovy a sportu a při pohybových činnostech vůbec, podle potřeby spolupracovat,

- preferovat pravidelné provádění pohybových aktivit v denním režimu, eliminovat zdraví ohrožující návyky a činnosti (RVP Ekonomika a podnikání).

Tělesná výchova je realizována ve vyučovacím předmětu, sportovních kurzech, dnech (např. plavání, bruslení, hry, turistika) a jiných organizačních formách a podle možností a podmínek (materiální podmínky, zájmy žáků, klimatické podmínky, podíl chlapců a dívek, zdravotně oslabení žáci apod.). Tělesná výchova by měla žáky v pohybových projevech a zlepšování tělesného vzhledu pomocí přiměřených prostředků kultivovat (RVP Ekonomika a podnikání). Ačkoliv RVP OV uvádí, že výuka TV pro žáky zdravotně oslabené se realizuje v zdravotní tělesné výchově, zaměřujeme se v této práci, v souladu s principy společného vzdělávání, na integraci (inkluzi) žáka se zdravotním postižením do hodin „běžné“ TV tak, aby byly podpořeny integrační tendence a snahy v průběhu celého vzdělávání.

V kapitole 11 RVP OV jsou blíže specifikovány okolnosti vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Pro žáky s tělesným postižením jsou jako klíčové oblasti podpory uvedeny úprava prostředí (bezbariérovost), zajištění kompenzačních pomůcek, odborné a personální zabezpečení výuky (znalost specifik jednotlivých druhů postižení), požadavky na zdravotní způsobilost týkající se daného oboru (RVP Ekonomika a podnikání).

2.7 Školní vzdělávací program

Základním východiskem pro tvorbu Školního vzdělávacího programu je příslušný RVP, nicméně významným vstupem do plánování ŠVP (Školního vzdělávacího plánu) je analýza podmínek školy a analýza požadavků trhu práce na absolventy. Tyto vstupní hodnoty umožňují stanovit, jaké by měly být koncepční záměry školy. V ŠVP má škola a tým tvořící ŠVP možnost reagovat na situace v regionu, ve škole, nastavit vzdělávání na míru potřebám svých žáků za podmínky splnění podmínek stanovených v RVP. V konkrétním ŠVP je pro výuku oblasti Vzdělávání pro zdraví, ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova stanovena časová dotace dvou hodin týdně v každém ročníku, předmět je stanoven jako povinný. Vzdělávací obsah a cíle předmětu vycházejí z RVP OV (pro obor Ekonomika a podnikání). Škola nemá vlastní tělocvičnu ani jiné tělovýchovné zařízení. Proto výuka probíhá v pronajatých prostorách jiných právnických subjektů. V případě příznivého počasí probíhá výuka TV na pronajatých venkovních sportovištích. Běžně je tělesná vý-

chova do rozvrhu koncipována jako 90 minutový předmět. Pravidelně je pro výuku využíván plavecký bazén a aquapark Aquacentra Pardubice. Na výuku běžných hodin tělesné výchovy jsou obvykle vytvářeny zvláště skupiny dívek a zvláště skupiny chlapců, ve skupinách jsou zařazeni žáci a žákyně ze stejného nebo „sousedního“ ročníku. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou rovněž využívány v povinné tělesné výchově. Žáci se účastní regionálních sportovních soutěží a utkání.

Klasifikace žáků vychází z klasifikačního řádu školy. Hodnocení a klasifikace žáků je chápána jako součást výchovného působení vytváření vztahu k tělesné výchově a sportu jako celoživotní potřeb. Žák je zásadně hodnocen za:

- změnu ve vlastním výkonu nebo dovednosti, i snahu o tuto změnu, - zvládnutí konkrétního dílčího úkolu,
- zájem o tělesnou výchovu a sport, za aktivitu a vztah k pohybu,
- snahu prakticky využívat osvojené pohybové činnosti v denním režimu.

Testy probíhají v průběhu školního roku z jednotlivých sportovních disciplín.

Výuka je zaměřena především na péči o zdraví a bezpečnosti zdraví při jakékoli pohybové činnosti. Předmět tělesná výchova rozvíjí znalosti a dovednosti žáků, které jsou potřebné pro odpovědný přístup k vlastnímu tělu a zdraví. Žáci jsou vedeni k tomu, aby se pohybovým činnostem věnovali i ve svém volném čase, aby je chápali jako prostředek relaxace a nápravy negativních důsledků vysokého pracovního zatížení.

Kompetence k učení

Žáci by měli být schopni:

- vyjadřovat se přiměřenou odbornou terminologií,
- vyvozovat a interpretovat závěry na základě pozorovaných dějů.

Kompetence k řešení problémů

Žáci by měli být schopni:

- adaptovat se na měnící podmínky,
- vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky,
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

Komunikativní kompetence

Žáci by měli být schopni:

- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence

Žáci by měli být schopni:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly,
- aktivně se zapojovat do týmové práce,
- přijímat rady i kritiku,
- aktivně se podílet na životě skupiny,
- respektovat názor druhých,
- uznat vlastní chyby,
- spoluvytvářet pravidla ve skupině a dodržovat je.

Kompetence matematické

Žáci by měli být schopni:

- číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.).

Kompetence občanská

Žáci by měli být schopni:

- dodržovat zásady a pravidla her a soutěží – nápodoba právních a občanských norem v běžném životě, kompenzace psychické činnosti,
- euforie z prožitku,
- uplatnění se v kolektivu (zvláště pro výukově slabší žáky),
- posilovat svůj pocit zodpovědnosti v dané situaci.

Kompetence pracovní

Žáci by měli být schopni:

- kompenzace jednotvárné činnosti sedavého charakteru a civilizačního způsobu života - prodlužování aktivního věku.

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi

Žáci by měli být schopni:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet, pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií,
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.

V rámci mezipředmětových vztahů zasahuje vzdělávací oblast do oborů Občanská nauka, Základy přírodních věd a Komunikace. V případě zájmu se uskuteční lyžařský výcvikový kurz v 1. ročníku a sportovně-turistický kurz ve 3. ročníku. Lyžařský výcvikový kurz – 1. ročník – lyžařská průprava, nošení lyží, obraty, odšlapování, odšlapování a bruslení, brzdění a zastavování, výstupy do svahu, oblouky (všechny druhy), základy snowboardingu, zásady pobytu v horském prostředí. Sportovně-turistický kurz – 3. ročník – základy turistiky (pěší, vodní, cyklo), zásady pobytu v přírodě, sportovní hry ve venkovním prostředí. Do vzdělávacího obsahu dané oblasti zasahuje také Adaptační kurz pro žáky prvních ročníků (ŠVP Delta, 2016).

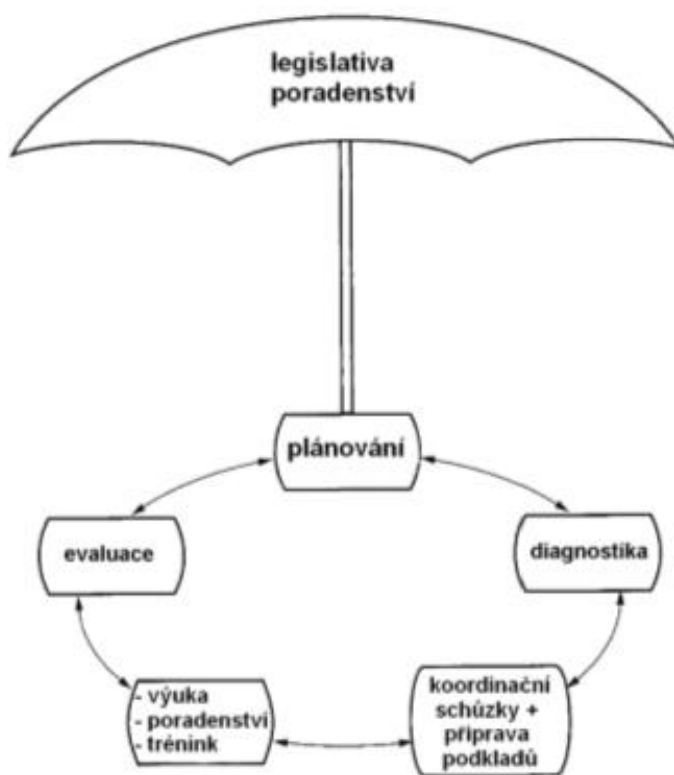
2.8 Individuální vzdělávací plán

Vzdělávací obsah, výstupy vzdělávání a jeho obsah může být, v případě potřeby vycházející ze speciálních vzdělávacích potřeb žáka, upraven v IVP (Individuálním vzdělávacím plánu). IVP se zpracovává zpravidla pro potřeby žáka se SVP vzdělaného formou individuální integrace, pokud není žák schopen bez podpory naplnit očekávání stanovená v ŠVP dané školy. Podkladem pro zpracování IVP je doporučení školského poradenského zařízení, žádost zákonného zástupce a rozhodnutí ředitele školy o povolení vzdělávání dle IVP. IVP poté tvoří závazný vzdělávací dokument žáka, žák je vzděláván a hodnocen podle nastavených parametrů. Na zpracování IVP se podílí vyučující učitel, třídní učitel, koordinaci zajišťuje pověřený pracovník školního poradenského pracoviště.

Obsah IVP je dán platnou legislativou – Vyhláška 27/2016 Sb., ukázka je vložena jako příloha této diplomové práce. IVP je nicméně živým dokumentem, který učitel průběžně

vyhodnocuje a upravuje. Probíhá také formální vyhodnocení pracovníkem školského poradenského zařízení. Platnost IVP je potvrzena podpisy žáka, zákonného zástupce žáka, ředitele školy, vyučujících a pracovníka školského poradenského zařízení, který na IVP spolupracuje a který svým podpisem stvrzuje, že jsou v IVP respektována a uplatňována jím navržená doporučení (Michalík, 2015). Stručnou charakteristiku IVP nabízí Občanské sdružení rytmus (2004), jak jej cituje Bartoňová a Ješina (2012): shrnuje současnou úroveň dovedností a schopností dítěte, stanovuje vzdělávací cíle a kroky, vysvětluje, jak má být těchto kroků dosaženo, obsahuje způsoby, jak průběžně kontrolovat výsledky nebo pokroky dítěte a zahrnuje další speciální služby.

IVP pro tělesnou výchovu je třeba založit na diagnostice vědomostí v pohybovém učení a diagnostice pohybových schopností a dovedností a stanovit si cíle, které by měl žák během roku v TV dosáhnout (Bartoňová, Ješina, 2012). Je vhodné využít připravené systémy a moduly diagnostiky a následného působení, které byly uvedeny v předchozích částech této práce – ICF Framework, Centrum APA, principy adaptované TV dle Zafry. Kudláček a Ješina (2008) nabízejí také model PAPTECA, který sestavila Sherrill (2004). Model je graficky znázorněn na Obrázku 9.



Obrázek 9: Model PAPTECA (Sherrill, 2004 in Kudláček, Ješina, 2008)

Zastřešujícím faktorem je legislativa a poradenství, který pomáhá vytvářet vnější podmínky integrované TV. V rámci podrobného plánování, které vychází z daného kontextu je zvolena vhodná diagnostika. Podklady o stávajícím stavu klienta jsou zapracovány do širších kontextů. Na koordinační schůzce je poté rozhodnuto o IVP daného žáka. Výchovně vzdělávací proces je poté pečlivě a systematicky evaluován (Kudláček, Ješina, 2008).

Cíle v IVP musí být konkrétní (konkrétní dovednost či schopnost), měřitelné, adekvátní (věku žáka, jeho schopnostem, podmínkám školy), motivující. Žáci s tělesným postižením mají signifikantní vzdělávací potřeby a z toho důvodu potřebují adekvátní míru modifikace výchovně vzdělávacích cílů a aktivit a také dostatečnou míru materiální (kompenzační pomůcky) a personální (konzultant APA, asistent pedagoga, peer partner v rámci peer tutoring) podpory (Kudláček, Ješina, 2008).

2.9 Tělesná výchova

Jak uvádí Fialová (2010), školní tělesnou výchovu můžeme považovat za nejrozšířenější, nejmasovější organizovanou formu pohybové aktivity mladé populace. Je to výchovně vzdělávací předmět, jehož cílem je specifické pedagogické působení, stimulace rozvoje žáka prostřednictvím širokého spektra pohybových aktivit, působením učitele, školy a společenských podmínek. Tělesná výchova je zařazena ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, v RVP pro střední odborné vzdělávání je obsahově podobná vzdělávací oblast nazvána Vzdělávání pro zdraví. Již z názvu vzdělávací oblasti vyplývá snaha kutikulární náplně obsáhnout a zdůraznit úlohu výuky tělesné výchovy v celkovém rozvoji žáka a jeho směřování ke zdraví, zdravému životnímu stylu. V RVP je uvedeno – a v jednotlivých ŠVP naplňováno, že tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů. Vede žáky k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Velká pozornost je věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybového znevýhodnění (Fialová, 2010).

U ATV (adaptované tělesné výchovy) pro integraci žáka se zdravotním postižením Ješina a Kudláček (2008) poukazují na principy a zásady: aktivity musejí být pro všechny žáky bezpečné, aktivity musejí být smysluplné, ne každá aktivita je vhodná pro všechny, žáci

nesmějí trpět pocitem ochuzení z důvodu integrace žáka se SVP. Organizační typy a formy ATV Ješina a Kudláček (2011) shrnují do grafu v Obrázku 10:



Obrázek 10: Organizační typy a formy ATV (Ješina, Kudláček, 2011)

Sherrill (2004, in Bartoňová, Ješina, 2012) uvádí několik druhů integrované TV v závislosti na míře začlenění žáka se SVP: úplná integrace, běžná TV, integrace s podporou pomocného učitele, doplňková aplikovaná TV, aplikovaná TV na běžné škole, aplikovaná TV na speciální škole, domácí péče. Bartoňová a Ješina (2012) rozvíjejí stupně podpory integrace dle Blocka (2000, in Kudláček, Ješina, 2008):

1. Integrace bez podpory a bez modifikace obsahu (běžná TV i integrovaná TV)

Vzhledem k charakteru postižení žáka není nutné upravovat obsah, podmínky, metody atd. Za určitých okolností se ale může v tomto případě jednat o chybu v procesu integrace – pokud z důvodu nekompetentnosti učitele nejsou rozpoznány SVP žáka, to může mít negativní dopad na žákovu psychiku i zdravotní stav.

2. Integrace s úpravou obsahu a podmínek (ATV i integrovaná TV)

Vzhledem k charakteru postižení žáka učitel modifikuje obsah a upraví organizaci školní TV tak, aby byla účast žáka s postižením možná. Žáci pracují na stejných cílech, ale na rozdílné úrovni, žáci pracují v rámci jedné aktivity na rozdílných úkolech.

3. Integrace s využitím peer partnerů/tutorů (ATV i integrovaná TV)

Peer tutoring je oboustranně výhodný vztah (důkladně popsán především v zahraniční literatuře – Block, 2005, Lieberman, 2002, Sherrill, 2004), kdy žák bez postižení nabízí žáku s postižením fyzickou i psychickou podporu. Z hlediska způsobu zapojení se jedná především o: tradiční jednostrannou podporu ze strany peer tutorů, reciproční spolupráci, kdy si žáci s postižením a bez postižení vyměňují role, zapojení starších žáků bez postižení, využití podpory více žáků ve třídě, kteří se spolužáky s postižením pracují na základě daného rozvržení aktivit.

4. Integrace s využitím asistenta pedagoga (ATV i integrovaná TV)

Učitel má možnost využít podpory ze strany asistenta pedagoga (pracovní pozice dle platné legislativy Školského zákona a Zákona o pedagogických pracovnících). Forma spolupráce spočívá především v podpoře asistentem pouze ve vybraných aktivitách, nebo podpoře po celou vyučovací jednotku. Podstatné je ale zajistit, aby asistent pedagoga nevytvářel bariéru mezi žákem s postižením a spolužáky.

5. Kombinované formy výuky (individuální segregovaná, individuální či skupinová paralelní, běžná integrovaná ATV)

S využitím asistenta pedagoga nebo bez něj je žákovi s postižením umožněna kombinace různých forem ATV. Segregované činnosti představují pohybové aktivity, které žák s postižením uskutečňuje v jiný čas než ostatní žáci nebo s jiným obsahem či jinak cíleně zaměřené. Paralelní činností je pohybová aktivita, která probíhá ve stejném čase či se stejným obsahem a cílem (například rozvoj vytrvalosti v jiném prostředí).

6. Spolupráce s organizacemi v komunitě školy nebo žáka (segregovaná ATV)

V rámci IVP je definována kombinace školou organizované výuky, která je však redukována a umožňuje spolupráci s aktivitami jiných subjektů – doplňkové zařazení výuky v komunitě, případně výuka probíhá ve sportovním kroužku ve spolupráci s vybranou organizací.

7. Další výuka segregovaného charakteru (segregovaná ATV)

V případě, že škola nemá vytvořeny podmínky pro možnou participaci žáků s postižením, má možnost spolupráce s jiným školskými i mimoškolským subjekty, především se školami samostatně zřízenými pro žáky se SVP. Žák s postižením pak na výuku ATV dochází do speciální školy a absolvuje výuku v upravených podmínkách (Bartoňová, Ješina, 2012).

Klíčovými termíny v oblasti adaptovaných pohybových aktivit jsou modifikace a adaptace. Válková (2010, in Bartoňová, Ješina, 2012) akcentuje modifikace a adaptace zejména v následujících oblastech: komunikace, metody práce, metody učení, postupy, obsah činnosti, programu, sportu, podmínky: přístup do prostředí, vlastní prostředí činnosti, pomůcky, náčiní, pravidla. Jedná se o úpravu daných oblastí tak, aby došlo k vhodné míře zapojení žáka s postižením dle předem stanovených cílů.

3 Praktická část

3.1 Cíle

Cílem práce je prostřednictvím kasuistiky navrhnout a realizovat možnosti integrace studenta s těžkým tělesným postižením, konkrétně s fokomélií, do vyučovacího předmětu Tělesná výchova při studiu v maturitním oboru střední školy.

1.1. Vědecké otázky

Vědecké otázky jsme formulovali vzhledem k cíli práce a to tak, aby splňovaly další metodologická kritéria.

VO 1: Je možná integrace žáka s fokomélií na střední škole do hodin tělesné výchovy?

VO 2: Jaké jiné školní nebo mimoškolní projekty se zaměřením na pohyb a pohybové aktivity mohou mít význam, případně byly využity?

VO 3: Může integrace do TV napomoci procesu empowermentu u jedince s těžkým tělesným postižením?

VO 4: Do jaké míry se mění situace integrace žáka s TP s nástupem nové legislativy?

3.2 Metody výzkumu

Fokomélie je velmi vzácné tělesné postižení a jeho výskyt v populaci je nízký. Vzdělávání studenta s fokomélií na střední škole je proto jedinečné, zvolili jsme tedy převážně kvalitativní metody zkoumání. Kvalitativní výzkum využívá podrobný popis každodenních situací, snaží se o porozumění akcím a významům v jejich sociálním kontextu. Jsou upřednostňovány otevřené výzkumné plány, analýza vychází z velkého množství informací o malém počtu jedinců. Úkolem kvalitativního výzkumu je vytvoření holistického obrazu zkoumaného předmětu (Hendl, 2008, Čermák, Řiháček, Hytych, 2013).

Výzkum byl veden prostřednictvím kasuistiky – případové studie. U případové studie předpokládáme, že prozkoumáním jednoho konkrétního případu můžeme lépe porozumět jiným podobným příkladům (Hendl, 2008). Přímá kasuistika se v naší práci vztahuje na zkoumaného jedince a zaměřuje se na konkrétní aspekt jeho vzdělávání, tedy zapojení do výuky tělesné výchovy. Informace jsou doplněny také o širší souvislosti sociálního prostředí jedince (rodina, škola). Jedním z výstupů kasuistiky je návrh a realizace příprav

na výuku tělesné výchovy v kolektivu spolužáků v rámci zásad Adaptované tělesné výchovy. Hodnocení realizovaných příprav na vyučovací hodiny proběhlo formou dotazníku a pozorování.

3.3 Metody sběru dat

Ke sběru dat jsme využili pozorování, rozhovory a analýzu dokumentů a dotazování (Hendl, 2008).

3.3.1 Metoda pozorování

Jůva (1996) charakterizuje pozorování jako sledování lidí a následné popsání nebo záznam těchto činností lidí, popřípadě jejich hodnocení. Předmětem pozorování jsou nejen osoby, ale i předměty nebo prostředí, ve kterém se situace odehrává.

Švaříček (2007) dělí pozorování do následujících druhů:

- přímé a nepřímé pozorování – rozhoduje, zda je výzkumník přímo účasten zkoumaného jevu či sledování – při přímém pozorování je přítomen a účastní se, při nepřímém sleduje záznam, který byl pořízen v průběhu zkoumaného jevu (například videonahrávka),
- strukturované a nestrukturované pozorování – při strukturovaném pozorování pozorovatel strukturuje realitu na předem stanovené kategorie, hledá odpověď na předem stanovené jevy a pro tyto účely má připravený pozorovací systém, při nestrukturovaném pozorování nemá výzkumník připravený systém,
- otevřené a skryté pozorování – při otevřeném pozorování pozorovaní vědí, že jsou pozorováni, při skrytém pozorování svoji identitu utajuje a pozorovaní nejsou seznámeni s faktem, že jsou pozorováni.

V procesu sběru dat jsme využívali přímé, strukturované a otevřené pozorování.

3.3.2 Rozhovor

Rozhovor je nástrojem kvalitativního výzkumu, nejdůležitějšími technikami kvalitativního dotazování jsou dle Hendla (2005): strukturovaný otevřený rozhovor, rozhovor s návodem, neformální rozhovor, fenomenologický rozhovor, narativní rozhovor, epizodické interview a skupinová diskuze. Sběr dat tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí.

Dotazování probíhá formou rozhovorů (nestrukturované a polostrukturované), dotazníků (strukturované rozhovory), škál a testů. Tyto metody se mohou různě doplňovat nebo používat v kombinaci s jinými. Důležité je získání pravdivé odpovědi od respondenta. Rozhovor provádí pouze jedna jediná osoba, je důležité, aby se jednalo o odborníka a aby na začátku rozhovoru padly psychické bariéry. Důležitý je i způsob kladení otázek, otázky by měly být jasné, citlivé, neutrální a otevřené. Správná otázka dává dotazovanému možnost použít vlastní slova, bez toho aby mu byla vnucována nějaká odpověď. Dotazovaný musí vyjádřit svůj vlastní názor a pocit. Zároveň může samostatně navrhovat vztahy a souvislosti (Hendl, 2005).

Ve výzkumné části práce jsme využili polostrukturovaný rozhovor. Miovský (2006) uvádí, že výzkumník vytváří předem strukturované okruhy otázek, které potom bude s respondentem při rozhovoru probírat. Může měnit pořadí otázek, přizpůsobuje se okolnostem, přidává k základním otázkám otázky doplňující, případně otevírá nová témata, v případě, že je považuje za relevantní k zvolenému tématu.

Rozhovor byl veden v několika časových úsecích, vždy v soukromí a dle aktuálního psychického i fyzického stavu probanda. Rozhovor byl nahráván na záznamník, záznamy jsou uchovány v digitální podobě. Proband byl předem seznámen s účelem poskytování rozhovoru a se způsobem zpracování získaných dat.

3.3.3 Dotazník WHODAS 2.0

V rámci zjišťování handicapu žáka jsem využil dotazník WHODAS 2.0 (WHO Disability Assessment Schedule 2.0). Standardizovaný dotazník WHODAS byl vyvinut k určení limitu aktivity a restrikce participace pocíťované člověkem. Jedná se tedy o subjektivní hodnocení respondenta, přičemž se nebere v úvahu lékařská diagnóza.

Dotazník vznikl ve spolupráci Světové zdravotnické organizace a dalších organizací v USA (Národní úřad duševního zdraví NIMH, Národní úřad pro zneužívání alkoholu NIAAA a Národního úřadu pro zneužívání drog NIDA). Účelem vzniku testu je lepší porozumění subjektivním potížím, které vznikají v důsledku poruch zdravotního stavu.

Tento dotazník Světové zdravotnické organizace odkazuje na úroveň tělesného postižení podle Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví (orig. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)). Dotazník je dostupný ve více modifikacích podle počtu otázek. Zvolili jsme 36otázkový dotazník, který se zaměřuje na následující oblasti:

- poznávání – porozumění a komunikace,
- schopnost pohybu – pohyb a přesuny v okolí,
- péče o sebe sama – hygiena, oblékání, jídlo a setrvání o samotě,
- vycházení s lidmi – komunikace a kontakt s ostatními,
- běžné aktivity – domácí povinnosti, škola, práce,
- začlenění – začlenění, inkluze do společnosti, účast na společenském dění.

Každou otázku hodnotí respondent pomocí pětibodové stupnice. Škála:

1 = žádné obtíže

2 = mírné obtíže

3 = střední obtíže (částečné obtíže)

4 = těžké obtíže

5 = extrémní obtíže (vzhledem k obtížím nelze provést)

Dotazník umožňuje vyhodnocení jednotlivých oblastí i celkového subjektivně hodnoceného pojetí stavu respondenta. V případě pozitivních odpovědí doplňuje také otázky na určení celkového počtu dní, ve kterých se objevily uvedené obtíže, v časovém horizontu 30 dní (King, Roberts 2002, Slováček 2004).

3.3.4 Dotazník vlastní konstrukce pro hodnocení absolvovaných hodin TV

V sestaveném dotazníku využíváme otázky uzavřené. U uzavřených otázek využíváme Likertovy škály hodnocení. Je složena z výroků, na které respondent může odpovědět na škále reprezentující míru souhlasu. Umožňuje tedy zjistit nejen obsah postoje, ale i jeho přibližnou sílu (Hayes, 1998). Dotazník byl probandovi předložen po absolvované hodině TV. Otevřené otázky v polostrukturovaném rozhovoru dávají probandovi možnost vyjádřit se vlastními slovy k absolvované hodině TV. Této varianty využíváme i vzhledem k intelektové vyspělosti probanda a jeho schopnosti reflektovat skutečnost.

Záměrem při sestavování dotazníku je pokrytí vědeckých otázek 1 - 3, které si klademe v této diplomové práci. Otázky, na které proband odpovídal:

- Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.
- Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.
- Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.

V polostrukturovaném rozhovoru byly kladeny otázky: Bylo uzpůsobení aktivity adekvátní? Bavila vás nabízená aktivita? Cítil jste se dobře při hodině? Jak vnímáte spolupráci s kolektivem?

3.4 Charakteristika výzkumných souborů

3.4.1 Student s těžkým tělesným postižením fokomélie

Hlavní výzkumné šetření se týkalo 19letého studenta s fokomélií (Roberts syndrom s přidruženými onemocněními), navštěvující maturitní obor Ekonomika a podnikání na střední škole. V zájmu zachování anonymity je v práci jeho křestní jméno změněno.

3.4.2 Škola

Výzkumné šetření probíhalo na střední škole v Pardubicích. Škola je menší, v současné době se na ní vzdělává cca 90 žáků v denním studiu. Díky vhodným stavebním úpravám a výtahu je budova bezbariérová a umožňuje bezproblémový pohyb žákům s tělesným postižením. Výuka tělesné výchovy probíhá v pronajaté tělocvičně v sousední střední škole. Tělocvična je vybavena standardně (žebřiny, žíněnky, kruhy, míče, multifunkční hřiště). Výuka TV je realizována také na venkovním multifunkčním hřišti a v plaveckém bazénu místního aquacentra.

3.4.3 Výuka tělesné výchovy

Výuka TV probíhá dle Školního vzdělávacího programu, je realizována jednou dvouhodinovou lekcí týdně (90 minut). Při výuce TV jsou vzhledem k menšímu počtu žáků ve třídě spojovány paralelní třídy v ročníku. Výuky TV se společně s probandem účastní osmnáct studentů.

3.5 Časové rozložení výzkumu

Časové rozložení výzkumu jsme sestavili dle úkolů práce:

- Studium a rozbor literatury (červen – září 2015)
- Sestavení cíle práce, vědeckých otázek (srpen – listopad 2015)
- Sestavení dotazníků v návaznosti na vědecké otázky a cíl práce (listopad - prosinec 2015)
- Sestavení praktické části práce, vytvoření sborníku cvičení v TV (říjen 2015 – duben 2016)
- Pozorování popisované osoby (září 2012 – květen 2016)

- Sběr dat (prosinec 2015 – duben 2016)
- Analýza a vyhodnocení dotazníků (duben - červen 2016)
- Úprava teoretické části v návaznosti na změny školské legislativy (březen – červenec 2016)

4 Výsledky - kasuistika

4.1 Osobní anamnéza

Základní osobní anamnéza byla sestavena na základě analýzy pedagogické a zdravotnické dokumentace a s rozhovorů s probandem.

4.1.1 Rodinná anamnéza

Rodiče: biologičtí rodiče bez závažných zdravotních obtíží. Proband se narodil jako druhé dítě, biologičtí sourozenci – tři (dvě sestry, bratr), všichni zdraví. Biologičtí rodiče probanda odmítli hned po porodu.

Genealogie: biologičtí rodiče nejsou příbuzní, genetická zátěž není známa, dle slov probanda se v rodině tělesné postižení nevyskytuje.

4.1.2 Osobní anamnéza

Tomáš je 19letý student s těžkým tělesným postižením s diagnózou fokomélie, konkrétně Robertsův syndrom. Tomáš má také přidružené obtížemi typické i pro jiné syndromy fokomélie: trombocytopenii, oční vadu. Fokomélie se u Tomáše manifestuje na horních i dolních končetinách. U obou horních končetin kosti ruky nasedají přímo na pletenec ramenní, chybí pažní, loketní a vřetenní kost a loket. U dolních končetin je přítomna kost stehenní, u levé nohy v 1/3 délce, u pravé nohy v 2/3 délce. Obě stehenní kosti nasedají na kyčel s mírnými znaky nedostatečné osifikace kyčelního kloubu. Na femur navazuje nárt a chodidlo v přetočení o 90 stupňů, je přítomna kostní a chrupavková struktura nahrazující koleno, bez plné funkce – umožňuje mírný ohyb. Diagnóza fokomélie byla Tomášovi stanovena po porodu, určení konkrétního typu v pozdějším věku dle následných vyšetření při hospitalizacích v raném věku.

V kojeneckém věku Tomáše byla podrobněji konzultována možnost komplexní přestavby dolních končetin (pracoviště v Praze a v Hradci Králové), jednalo by se o cca 30 navazujících operací. Cílem mělo být lepší uzpůsobení dolních končetin pro případné nasazení protéz, ale zůstal by omezený pohyb na vozíku. Po rozhodnutí lékařů a rodiny k operacím nedošlo.

V současné době Tomáš pravidelně dochází k ortopedovi, ke kožnímu a k očnímu lékaři. Lékařská péče, která je Tomášovi v současné době poskytována, se zaměřuje také na péči o kůži. Vzhledem k malé ploše těla se Tomáš při fyzické námaze zvýšeně potí a kůže je

náchylná k tvorbě ekzémů. Péče zahrnuje pravidelné omývání, předcházení zapaření, v případě vyrážky používá vhodné masti. Rehabilitační péče je především zaměřena na protahování a masáže, v minulosti Tomáš absolvoval různá rehabilitační cvičení pro prevenci zkrácení a bolesti svalů, udržení vzpřímeného postoje, prevenci vzniku skoliózy. Cvičení probíhalo především dle Bobath konceptu.

Sebeobslužnost se výrazně liší dle prostředí – v domácím prostředí se Tomáš pohybuje samostatně bez vozíku, zvládá bez pomoci několik kroků. Využívá upravené WC. Horní polovinu těla oblékne samostatně. Pro dopravu využívá dovoz dopravního podniku – jedná se o službu, kterou poskytuje za úplatu dopravní podnik tělesně postiženým občanům města. Ve škole ráno Tomášovi dopomáhají rodiče, o přestávkách dochází osobní asistentka pro osobní hygienu. V průběhu výuky je Tomáš samostatný, případné podání věci nebo otevření dveří zajišťují spolužáci nebo pedagog. Tomáš zvládá pohyb na elektrickém vozíku na rovném terénu, v minulosti se pohyboval s dopomocí asistenta na upraveném kočárku a poté na mechanickém vozíku.

4.1.3 Sociální anamnéza

Tomáš byl po narození odmítnut biologickými rodiči, ponechán v nemocnici. Poté pobyt v kojeneckém ústavu, často i na léčebných pobytech v nemocnicích. Od věku dvou a půl let v pěstounské péči. Zůstává v jedné pěstounské rodině, s biologickými rodiči ani se sourozenci se nestýká. S pěstounskou rodinou bydlí v bytě, který je bezbariérově uzpůsoben.

Mezi Tomášovy koníčky patří počítače, šachy, fotografování, cirkus, sbírá papírové modely aut. Je silně nábožensky založený, ve volném čase navštěvuje společná církevní setkání, včetně zahraničních. Přátelské vztahy udržuje v rámci církve, se spolužáky ve škole spíše výjimečně. V letních měsících Tomáš rád podniká výlety na vozíku, i 10 km denně, převážně po cyklostezkách.

4.1.4 Školní anamnéza

Tomáš navštěvoval od tří let speciální mateřskou školu, od čtyř let byl integrován v běžné mateřské škole s osobním asistentem (osoba na civilní službě). Neměl odklad a v řádném termínu nastoupil do běžné základní školy, opět se zajištěnou přítomností osobního asistenta (civilní služba). Od třetí třídy, vzhledem k ukončení institutu civilní služby, využívala škola pedagogického asistenta. I přes potřebu asistence se nepodařilo Tomášovi ani

jeho okolí navázat kvalitnější vztah s osobami pedagogického asistenta, především na druhém stupni základní školy.

V průběhu studia na střední škole využívá Tomáš služeb osobní asistentky, která dochází o dvou přestávkách do školy a vypomáhá s osobní hygienou a přesunem do jídelny (mimo budovu školy). V průběhu vyučování není asistence nutná, škola respektuje doporučení SPC týkající se úprav vzdělávání. Tomáš využívá kompenzační pomůcky: uzpůsobená vyvýšená lavice, notebook včetně stojanu, protiskluzová podložka, trojhranné nástavce na tužky, podavač s kleštěmi.

Tomáš není ostýchavý, aktivně si říká o potřebnou pomoc – jak směrem k učitelům, tak ke spolužákům. Je seznámen se svým Individuálním vzdělávacím plánem, své studium pravidelně konzultuje s vyučujícími. Akcí třídy se Tomáš účastnil dle bariérovosti prostředí s tím, že byly přednostně vybírány takové aktivity, které Tomášovu účast umožňovaly. Výsledky vzdělávání jsou na velmi dobré úrovni, Tomáš má vyznamenání po celou dobu školní docházky. Je přijat ke studiu na vysoké škole.

4.1.5 Speciálně-pedagogická anamnéza

Tomáš je klientem Speciálně pedagogického centra od předškolního věku, využívá jeho služeb po celou dobu školní docházky. Centrum úzce spolupracovalo se základní i střední školou, vždy prostřednictvím výchovného poradce a třídního učitele. Probíhají pravidelná speciálně pedagogická a psychologická vyšetření jednou ročně, výsledkem je doporučení pro školu. Pracovníci SPC jsou v kontaktu s rodinou, Tomášem i se školou cca dvakrát ročně, především vzhledem k potřebě konzultací a hodnocení IVP.

Mezi doporučované speciálně pedagogické postupy a metody, formy a úpravy práce v jednotlivých vyučovacích hodinách u Tomáše patří (z doporučení SPC):

- poskytovat dostatek času na zvládnutí učiva, vlastní práci a kontrolu,
- respektovat individuální pracovní tempo, aktuální zdravotní stav žáka,
- tolerovat kolísání výkonů a úrovně koncentrace pozornosti,
- o přestávkách umožnit v budově školy přítomnost osobního asistenta, případně rodinného příslušníka,
- učivo související s jemnou a hrubou motorikou je vhodné hodnotit projektivně a zohledňovat oslabení jemné motoriky, zohledňovat obtíže v oblasti grafomotoriky, pomalejší písácké tempo (i na notebooku), poskytovat žákovi nakopírované

materiály, případně zápisy v elektronické podobě, umožnit řešení konstrukčních úloh z geometrie náčrtem a popisem postupu konstrukce,

- volit odstupňovanou pomoc při plnění úkolů a při sebekontrolě,
- zajistit ve školním prostředí vhodné technické podmínky: pracovní místo je vhodné umístit tak, aby byla možná individuální práce s žákem a umožněno operativně a adekvátně reagovat na potřeby žáka, zajistit dostatek prostoru pro pohyb žáka na elektrickém vozíku, umožnit využívání výtahu, omezit přechody mezi učebnami, v případě zvýšené fyzické, případně psychické únavy poskytnout žákovi relaxaci,
- zapojit žáka do všech běžných aktivit třídy – služby ve třídě, zodpovědnost, účast na akcích a projektech, výletech apod.,
- poskytovat pozitivní zpětnou vazbu, povzbuzovat, co nejvíce využívat spolupráce žáka se zdravými spolužáky při poskytování pomoci.

V průběhu školní docházky byl od třetí třídy Tomáš na základě doporučení SPC a odborného lékaře uvolňován z hodin TV. Na prvním stupni ZŠ mu byl v době výuky TV poskytován náhradní program (kroužek šachů), od druhého stupně ZŠ a v průběhu studia na SŠ byl z TV osvobozen a výuky se neúčastnil.

V posledním školním roce docházky na střední školu byla konzultována podpůrná opatření vyplývající ze zdravotního postižení žáka s ohledem na konání maturitní zkoušky. Z konzultací a na základě poskytování dlouhodobé speciálně pedagogické péče byly doporučeny následující úpravy podmínek pro konání maturitní zkoušky:

- poskytnutí časového navýšení (o 100 %),
- zajištění vhodných technických podmínek (samostatná místnost s dostatkem denního světla, z důvodu zrakové vady vhodné umístění pracovního místa u okna, využití PC techniky z důvodu těžkého postižení jemné motoriky, zajištění dostatečného prostoru pro pohyb žáka na elektrickém vozíku, využití lavice se sklopnou deskou a stojanu na notebook),
- poskytnutí asistence: ve funkci praktický asistent – dopomoc se sebeobslužnými činnostmi, asistent zapisovatel (v případě zápisu odpovědí k tištěnému testu Tomáš nedokáže vést rukou přesnou linii).

V průběhu návazného studia na vysoké škole se nadále předpokládá spolupráce se SPC tak, aby byla zajištěna kontinuita speciálně pedagogické péče.

4.2 Integrace studenta do hodin TV

V předchozím studiu na základní i střední škole byl Tomáš z výuky Tělesné výchovy osvobozen, na základě žádosti rodičů podložené doporučením SPC a vyjádřením odborného lékaře. Od druhého stupně základní školy byla výuka TV organizována pro jeho spolužáky v ranních nebo odpoledních hodinách a Tomáš se hodin nezúčastňoval ani jako pozorovatel. Toto uspořádání ale mělo, dle Tomášových slov, negativní vliv na jeho zařazení do kolektivu. Osobně se cítil vyloučený z aktivit třídy. Proto přivítal návrh, aby v rámci výzkumného šetření navštěvoval některé hodiny a účastnil se dle svých možností, dovedností a schopností tělovýchovných aktivit. Integrace studenta do hodin TV byla projednána s rodinou i vedením školy. Na uvedené střední škole pracuji jako učitel tělesné výchovy a dalších předmětů. Vzhledem k tomu, že student je oficiálně uvolněn z TV a hodiny probíhají v jeho volném čase, nebyl problém s účastí na vybraných aktivitách.

Podkladem pro přípravu vyučovacích hodin byly předchozí anamnestické rozhovory a navázání vztahu s probandem i mimo školní prostředí. Tyto rozhovory a vztahy zajistily dostatečnou otevřenost mezi výzkumníkem a probandem.

4.2.1 Přípravy na vyučovací hodiny TV

V této části se soustředíme na jednotlivé přípravy na vyučovací hodiny TV, které Tomáš absolvoval. Vyučovací hodině vždy předcházelo seznámení s jejím obsahem, následovala účast na hodině dle instrukcí a poté její zhodnocení formou polostrukturovaného rozhovoru a vyplnění hodnotícího dotazníku vlastní konstrukce. Výsledky těchto rozhovorů a dotazníků jsou uvedeny v kapitole Výsledky. Tomáš se účastnil devíti vyučovacích jednotek. Jedna vyučovací jednotka se skládá ze dvou vyučovacích hodin, tj. Tomáš se účastnil 18 vyučovacích hodin. Vzhledem k potřebě soukromí při sprše a převlékání odcházel z vyučovací hodiny, ve které měl fyzickou aktivitu, o cca 20 minut dříve.

Všechny kompletní přípravy s vyznačením účasti probanda jsou uvedeny v příloze této diplomové práce.

1. Vyučovací jednotka – cvičení s TRX

Cílem této vyučovací devadesátiminutové jednotky bylo seznámit studenty s možnostmi cvičení pro korekci sedavého způsobu života a zlepšení tělesné zdatnosti za pomoci TRX. TRX je závěsný posilovací systém. Jedná se o netradiční pohybovou aktivitu, jejímž přínosem je rozvoj svalové síly, koordinace.

V úvodní části hodiny se Tomáš aktivně účastnil rozcvičky, kdy vedl nástup pomocí povelů a poté rozhodoval v dynamické části rozcvičky o sporných situacích. Samotné cvičení na systému TRX není pro Tomáše vzhledem k rozsahu jeho tělesného postižení vhodné, ale účast na této vyučovací jednotce mu přinesla možnost zopakovat si znalosti z oblasti funkční anatomie a z oblasti fyziologických účinků jednotlivých cviků. Jeho úkolem bylo popisovat studentům jednotlivé cviky a v druhé části počítat opakování každého cviku. Využíval k tomu poskytnuté materiály včetně obrazové dokumentace. V závěru vyučovací jednotky se účastnil diskuze o tréninkových plánech a hodnocení hodiny.

2. Vyučovací jednotka – aqua fitness

Cílem vyučovací jednotky bylo seznámit studenty s možnostmi cvičení pro korekci sedavého způsobu života a zlepšení tělesné zdatnosti pomocí cvičení aqua fitness. Při této hodině studenti docházejí do aquacentra. Tomáše do aquacentra doprovázel osobní asistent, který mu dopomáhal při převlékání a přesunu k bazénu zvláštním, bezbariérovým vchodem. Voda je pro Tomáše vhodné prostředí pro cvičení, je plavec. Do bazénu dochází i ve volném čase. Voda také příznivě působí na jeho kůži a fyzická aktivita ve vodě tolik nezpůsobuje pocení. Pocení má negativní vliv na stav kůže, zhoršuje Tomášovi ekzém, se kterým se léčí u kožního lékaře.

V úvodu hodiny bylo zařazeno procvičení na suchu, kterého se Tomáš dle svých možností účastnil, především protažení krku a dolních končetin v kyčelním kloubu. Následovaly rozehrívací vodní hry v bazénu o hloubce 1,65 m, teplota vody 29°C, Tomáš se aktivně účastnil. Hry byly voleny tak, aby jeho účast byla maximální. V hlavní části hodiny, kdy probíhala lekce aqua fitness bez pomůcek, byl Tomáš přítomen ve vodě a prováděl upravené cviky dle svých možností a instrukcí učitele. Poté následovaly cviky s pomůckou (plavecká nůdle), kde se Tomáš mohl s pomůckou ve vodě polohovat, potápět ji, přelézat ji. Při některých cvičeních mu dopomáhal spolužák, který vystupoval v roli peer-tutora. Všechny cviky Tomáš absolvoval při kraji bazénu vzhledem k bezpečnosti a dle svých potřeb odpočíval. Na závěr hodiny se studenti rozdělili do skupin a z natrénovaných cviků vytvořili sestavu synchronizovaného plavání. Tomáš byl v nejpočetnější skupině a účastnil se závěrečného představení cviků s ostatními. Celá skupina spolupracovala a zapojili se všichni její členové.

3. Vyučovací jednotka – kooperativní a týmové hry

Cílem vyučovací jednotky byl rozvoj týmové spolupráce a komunikace ve skupině. Toto téma bylo zařazeno mezi hodiny, kterých se Tomáš účastnil i z toho důvodu, že mělo za cíl podpořit jeho začlenění do kolektivu. Výuka probíhala v tělocvičně a bylo využito různých sportovních náčiní a nářadí.

V úvodu hodiny byla zařazena kooperativní rozcvička, kdy se studenti rozdělili do dvojic a vymýšleli vhodné protahovací cviky, při kterých se zapojí oba členové dvojice. Tomáš cvičil na elektrickém vozíku, vymýšlel cviky vhodné pro něj i pro druhého ve dvojici. Zároveň student ve dvojici využil i vozík, o který se při některých cvicích opíral a protahoval se. Následovala dynamická část rozcvičky, kdy byla při první hře rozvíjena Tomášova schopnost házet míčkem. Při druhé hře sestavovali studenti ze svých těl obrazce dle instrukcí, Tomáš se aktivně účastnil na elektrickém vozíku. V hlavní části hodiny bylo zařazeno šest her na rozvoj kooperace a komunikace. Při jedné hře byl přenášán čtyřmi dalšími studenty, v další hře byl „vůdce slepých“. V další hře, i vzhledem k únavě a potřebě odpočinku, Tomáš kontroloval porušení pravidel hry. Následující hry, ve které studenti vytvářeli akrobatický vzdušný prvek, se Tomáš odmítl účastnit, ale natáčel hru na kameru mobilního telefonu a poté umístil na školní web. Pátá hra měla podobný princip jako hra druhá, studenti se ve skupině dle instrukcí učitele dotýkali země jen některými částmi těla. Této hře se Tomáš účastnil bez úprav. V poslední hře mu byla upravena pravidla, studenti se v řadě podlézali, Tomáš je obcházel, využil k tomu své dovednosti krátké samostatné chůze.

4. Vyučovací jednotka – cvičení se šátkem

Cílem vyučovací jednotky bylo přispět k udržení optimální tělesné zdatnosti studentů za pomoci cvičení se šátkem, poskytnout aktivní odpočinek, zábavu a seznámit studenty s pojmy spojené s pohybovou činností a hudebním doprovodem.

Do programu této hodiny se Tomáš zapojil opět popisem jednotlivých cviků pomocí obrázků a návodného textu od učitele. U všech prováděných cviků popisoval fyziologický účinek. Při vlastním nácviku se šátkem Tomáš necvičil z důvodu přechodného zhoršení zdravotního stavu (nachlazení). V průběhu hodiny Tomáš pouštěl hudbu, počítal doby, používal odbornou terminologii v popisu sestavy, pomáhal s posloupností činností, domlouval smluvené signály na obtížnější části sestavy, radil při zapomínání, hodnotil

správnost provedení sestavy a na závěr obsluhoval kameru při natáčení výsledné sestavy studentů.

5. *Vyučovací jednotka – orientační běh*

Cílem vyučovací jednotky byl seznámit studenty s mapou a vyzkoušet si vlastní závod v orientačním běhu. Výuka probíhala v Areálu pevných kontrol v lese, do kterého se přesunul na elektrickém vozíku za dopomoci učitele.

Úvodní části hodiny, kdy probíhala rozcvička za pomoci přírodních překážek, se Tomáš aktivně neúčastnil – využil tento čas pro prohlídku mapy, GPS souřadnic jednotlivých kontrol a nácviku pohybu v terénu lesní cesty na elektrickém vozíku. Areál pevných kontrol je umístěn v lese, který je ale také protkán soustavou lesních cest, po kterých se Tomáš mohl na vozíku pohybovat. Trasa byla zvolena tak, aby z cest byly pevné kontroly vidět. Studenti probíhali areál ve dvojicích, k jedné z dvojic se Tomáš připojil a pohyboval se společně s nimi – Tomáš po cestě, studenti odbíhali ke kontrolám. Vzhledem k tomu, že by Tomáš nezvládl udržet i mapu při pohybu na vozíku, měl k dispozici i GPS souřadnice jednotlivých kontrol na svém mobilním telefonu. Zároveň mobilním telefonem fotil své spoluhráče u jednotlivých kontrol.

6. *Vyučovací jednotka – pohybová skladba*

Cílem vyučovací jednotky bylo seznámit studenty s principy tvorby pohybové skladby, jako prostředku k vytvoření nástupu a předtančení na maturitní ples, poskytnout aktivní odpočinek, zábavu a seznámit studenty s pojmy spojené s pohybovou činností s hudebním doprovodem.

Při rozcvičce Tomáš opět pouštěl hudbu, počítal doby a četl fyziologické účinky jednotlivých cviků. Následoval nácvik pohybové skladby, seznámení s jednotlivými principy tvorby pohybové skladby tak, aby těchto znalostí a dovedností mohli studenti využít při nácviku vlastní skladby pro maturitní ples. Nácviku se Tomáš aktivně účastnil, společně se spolužáky vymysleli pohybové aktivity a sestavy, ve kterých je zapojen. Po celou dobu byl na elektrickém vozíku. Například: předávání předmětů v řadě, různé otočky, změny útvarů. Některé prvky prováděl s pomůckami (paličky). Po této hodině následoval samostatný nácvik pohybové skladby pro maturitní ples v kolektivu třídy.

7. *Vyučovací jednotka – požární ochrana a evakuace*

Cílem vyučovací jednotky bylo seznámit studenty s pravidly požární ochrany v objektu, evakuačním plánem, požární směrnici a s prostředky ochrany před požárem. Výuka této hodiny probíhala ve školní třídě.

V úvodní části byli studenti seznámeni s teorií požární ochrany. Tomáš prováděl simulovaný telefonát na hasičský záchranný sbor. Poté následoval nácvik evakuace při požáru. Tato evakuace byla prováděna pro všechny studenty školy, při evakuaci je zakázáno používat výtah. Požár byl simulován vhozenou dýmovnicí určenou pro nácvik evakuaci (ne-dráždivý plyn). Evakuace byla také příležitostí pro nácvik dopomoci a spolupráce, kdy studenti pomáhali Tomášovi se sbalením věcí a opuštěním budovy školy – snesení po schodech, přesun ven podle únikového plánu. Venku si poté studenti zkoušeli hašení prošlým hasicím přístrojem, Tomáš zkoušel použít malý hasicí přístroj z auta – po nácviku se mu podařilo přístroj spustit a hasit. Následovalo školení první pomoci týkající se popálenin, kdy Tomáš předváděl figuranta a byl mu ošetřován krk a hlava.

8. *Vyučovací jednotka – dopomoc unavenému plavci*

Cílem vyučovací jednotky bylo seznámit studenty s možnostmi dopomoci unavenému plavci a vytvoření představy o vlastních možnostech a schopnostech dopomoci. Výuka probíhala v aquacentru, v bazénu o hloubce 2,10 m, teplota vody 27°C). Tomášovi se vstupem do bazénu a převlečením dopomáhal osobní asistent.

Při rozcvičce na suchu Tomáš protahoval svaly krku a dolní končetiny dle svých možností. V dynamické části trénovali studenti pády do vody dle instrukcí a plavali do poloviny bazénu, kde vylézali z vody. Tomáš měl uzpůsobenou výšku odrazu (skok z nejnižší hrany) a plaval 4 m ke schůdkům. U schůdků se nasunul na kraj bazénu a vylezl z vody a k místu odrazu došel samostatně. Následovala plavecká průprava pro dopomoc unavenému plavci, kterou Tomáš absolvoval stejně jako ostatní studenti (vznášení na vodě v různých polohách). Studenti poté splývali s odrazem od stěny, Tomáš splýval po skoku. Nácviku šlapání ve vodě se Tomáš účastnil po kratší dobu, protože již potřeboval odpočinek. Při dopomoci unavenému plavci představoval figuranta, případně se účastnil skupinové dopomoci s plaveckou pomůckou (nudle) – nadnášení, tažení apod.

9. *Vyučovací jednotka – historie a myšlenky olympismu*

Cílem vyučovací jednotky bylo seznámit studenty s myšlenkami a tradicemi olympismu a nabídnout spolupráci v dobrovolnické činnosti v olympijském parku. Výuka probíhala ve školní třídě.

V úvodní části byli studenti seznámeni se symboly a tradicemi olympiády. Tomáš byl u počítače napojeného na dataprojektor a vyhledával informace na internetu k olympijským symbolům, historii, medailistům z minulosti apod. V hlavní části pokračoval s vyhledáváním informací k aktuálním olympijským hrám v Rio de Janeiro. Zároveň také vyhledával informace k českým paralympionikům. Závěrečné části se výuky účastnili zástupci Olympijského parku pro letošní olympijské hry, kteří představili možnost zapojit se do dění jako dobrovolníci v parku. Tomáš se přihlásil k účasti a bude mít funkci fotografa v Olympijském parku.

4.3 Vyhodnocení pozorování a rozhovoru

V průběhu výzkumného procesu jsme využívali přímé a otevřené pozorování, kdy výzkumník působil jako učitel tělesné výchovy a informační technologie. Vlastní výzkumné šetření proběhlo v posledním ročníku docházky na střední školu, v maturitním ročníku studenta. V předchozích letech byl z TV uvolněn ze zdravotních důvodů. Pozorování proběhlo na 18 vyučovacích hodinách, tj. 9 vyučovacích jednotkách v prostorách školní třídy, tělocvičny, lesa a plaveckého bazénu (aquacentra).

Polostrukturované rozhovory, které byly s probandem vedeny po absolvovaných hodinách TV, byly sestaveny z otevřených otázek zaměřených na zjištění atraktivity jednotlivých pohybových aktivit, pocitů z absolvovaných hodin a vhodnosti pohybové aktivity z hlediska tělesného postižení probanda.

Vzhledem k cíli naší práce a vědeckým otázkám jsme se zaměřili na oblast: integrace do předmětu TV z hlediska adaptované TV, začlenění probanda do kolektivu a možnost využití pohybové aktivity ve volném čase.

4.3.1 Integrace do TV – adaptovaná TV

Z pozorování odvozujeme, že Tomáš si hůře zvyká na nové prostředí, má raději prostředí jemu známé – především vzhledem k potřebě orientace a zajištění mobility. Z tohoto důvodu pro něj byly přijatelnější vyučovací jednotky, které se konaly ve školní třídě nebo v aquacentru. Bylo znát, že tělocvična je prostředí pro Tomáše neznámé, pociťoval obavy

vzhledem k chybějícím zkušenostem. V prvních hodinách se proto cítil nervózní, nevěděl zcela přesně, co od hodin čekat. Toto jsme se pokoušeli eliminovat předchozím pohovorem s Tomášem a vysvětlením, jaké aktivity bude absolvovat, nicméně i tak se jevila jeho adaptace na neznámé prostředí jako problematická.

Nejlépe se Tomáš zapojoval při hodinách v bazénu, který zná z vlastních volnočasových aktivit, ve vodě se cítí dobře. Adaptované aktivity mu vyhovovaly a zvládl je bez potíží. Stejně dobře se zapojil i při hodině orientačního běhu, po počáteční nejistotě vzhledem k pohybu vozíku po lesní cestě se zapojil výborně. Dobře se cítil také v prostředí školní třídy, kde probíhaly teoretické hodiny. Vyhovovalo mu jeho zapojení při práci s počítačem, v jehož používání je velmi zblhlý a má odpovídající kompenzační pomůcky. Dobře zvládl i nácvik evakuace, i přes počáteční nedůvěru ke spolužákům. Později si uvědomoval, že v případě skutečného ohrožení by byla jejich dopomoc důležitá. Z pozorování vyvozujeme, že v tělocvičně byl rád za hodiny s menším zapojením do fyzických aktivit. Nicméně z rozhovoru vyplynulo, že – ačkoliv byl rád za malé zapojení – považoval takové hodiny za nepříliš odlišné od běžné výuky ve škole a tím za nepříliš přínosné. Při adaptované aktivitě v hodině týmových a kolektivních her u něj byla patrná nervozita, i když aktivity po fyzické stránce zvládl, nepozorovali jsme radostné zapojení. Všechny nabízené aktivity zvládl, modifikace jednotlivých cviků se jevila jako adekvátní.

4.3.2 Začlenění do kolektivu

Tomáš je komunikativní, o případnou pomoc si říká aktivně, nemá problém s prosazením svých potřeb. Nicméně ze zapojení do kolektivu třídy při hodinách TV měl zpočátku obavy, které – dle jeho slov – pramenily i z nedůvěry k vlastním schopnostem. Pozorovali jsme, že psychické nastavení v průběhu aktivit mělo značný vliv na jeho zapojení do kolektivu.

Velmi dobře, aktivně a se zaujetím se zapojil v hodinách v aquacentru. Bez problémů spolupracoval, byla patrná jeho sebejistota. Patrný byl lehký ostych na straně Tomáše i spolužáků při aktivitách, kdy docházelo k fyzickému kontaktu, ale ten byl například u dopomoci unavenému plavci eliminován použitím plavecké pomůcky. Při orientačním běhu trasu absolvoval společně s vybranou dvojicí. Spolupráce ve skupině byla bezproblémová. Při závěrečném hodnocení hodiny bylo zřejmé, že je Tomáš se svým zapojením spokojený, přispíval svými poznatky. V hodinách ve školní třídě mu byla svěřena úloha „pomocníka učitele“, toto zapojení mu vyhovovalo, blížilo se jeho běžné aktivitě při

ostatních hodinách. Jak bylo zmíněno, v průběhu nácviku evakuace pociťoval nervozitu ze spolupráce se spolužáky při snášení po schodech. Pozorovali jsme, že mu není zcela příjemná role člověka vyžadujícího plnou pomoc. Z následného rozhovoru vyplynulo, že – ačkoliv si je vědom svých potřeb asistence – nerad dává před spolužáky najevo svoji závislost na dopomoci ostatních. Nicméně si uvědomoval, že takový nácvik může být přínosem v případě skutečného ohrožení – nejen ve školním prostředí, ale i do budoucna. Při hodinách v tělocvičně se lépe zapojoval při hodinách, kde se neúčastnil fyzických aktivit, ale byl opět v roli „pomocníka“. Problematické se ze začátku jevílo jeho zapojení do nácviku společné pohybové skladby, kdy v průběhu vymýšlení sestavy nebyl v počátku aktivní. Z pozdějšího rozhovoru vyplynulo, že si nebyl jistý, do jaké míry je jeho zapojení vhodné. Potřeboval ujištění od svých spolužáků, že je platným členem skupiny. V průběhu dalších nácviků, kterých se účastnila celá třída včetně dívek, se postupně uvolnil. Na maturitním plese byla sestava secvičena velmi dobře a působila přirozeně. Při fyzické aktivitě při týmových a kooperativních hrách byl nejistý, u spolužáků jsme už nervozitu nebo nejistotu nepozorovali.

Celkově můžeme říct, že se podařilo zapojení v hodinách, ve kterých se Tomáš cítil dobře. Jeho psychická pohoda měla určující vliv na jeho chuť absolvovat nabízené aktivity. Z pozorování kolektivu třídy vyvozujeme, že do značné míry odráželo chování spolužáků aktuální pohodu Tomáše. Protože je výzkumník v kontaktu se třídou i mimo výuku TV, můžeme konstatovat, že v průběhu TV byla třída v pohodovějším kontaktu s Tomášem než v některých běžných hodinách. Zároveň ale konstatujeme, že do vztahů ve třídě výrazně vstupují i další vlivy, například aktivita na sociálních sítích.

4.3.3 Možnost využití pohybové aktivity ve volném čase

V této oblasti můžeme z pozorování i z rozhovorů s Tomášem konstatovat, že za vhodnou aktivitu, se kterou by rád pokračoval ve volném čase, je plavání a pobyt ve vodě (v bazénech o různých hloubkách v aquacentru). Prostředí aquacentra je mu známé, již má zažité přesuny i potřebu dopomoci ze strany asistenta, aktivitu nepovažuje za finančně náročnou. Díky adaptovaným pohybovým aktivitám, které absolvoval v rámci vyučovacích jednotek, získal Tomáš další možnosti, jak pobyt ve vodě strávit, naučil se pracovat s plaveckými pomůckami a podařilo se tak rozšířit zásobu aktivit, které může ve vodě provádět. Z pozorování bylo zřejmé, že vodní prostředí má rád a usnadňuje mu pohyb, rozvíjí své pohybové dovednosti. Z rozhovoru po orientačním běhu v lese vyplynulo, že cítí větší sebejistotu při pohybu na elektrickém vozíku po upravených lesních cestách. Dle jeho

slov je možné, že o vhodné lesní cesty rozšíří své výletní trasy. Tomáše také velmi oslovilo dobrovolnictví v Olympijském parku. Od své účasti, která spočívá především v reportážním focení aktivit nabízených v Olympijském parku a doplňujícího kulturního programu, si Tomáš slibuje získání nových kontaktů i přehledu o možných aktivitách, které by se daly adaptovat pro jeho potřeby.

4.4 Vyhodnocení dotazníků

Dotazník vlastní konstrukce byl probandovi předkládán po absolvovaných hodinách TV, buď ihned, nebo s jednodenním časovým odstupem. Vyplněné dotazníky jsou uvedeny v Příloze. Pro přehlednost uvádíme souhrnné údaje v následujícím přehledu Tabulek 2-4:

Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.					
Vyučovací jednotka	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Cvičení s TRX	X				
Aqua fitness	X				
Koop. a týmové hry		X			
Cvičení se šátkem	X				
Orientační běh	X				
Pohybová skladba	X				
Pož. ochrana a ev.	X				
Dop. unav. plavci	X				
Hist. a myš. olymp.	X				

Tabulka 2: Souhrnné odpovědi – tvrzení 1: Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení

Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.					
Vyučovací jednotka	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Cvičení s TRX					X
Aqua fitness		X			
Koop. a týmové hry				X	
Cvičení se šátkem				X	
Orientační běh		X			
Pohybová skladba				X	
Pož. ochrana a ev.				X	
Dop. unav. plavci		X			
Hist. a myš. olymp.	X				

Tabulka 3: Souhrnné odpovědi – tvrzení 2: Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna

Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.					
Vyučovací jednotka	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Cvičení s TRX			X		
Aqua fitness		X			
Koop. a týmové hry		X			
Cvičení se šátkem			X		
Orientační běh	X				

Pohybová skladba		X			
Pož. ochrana a ev.		X			
Dop. unav. plavci	X				
Hist. a myš. olymp.		X			

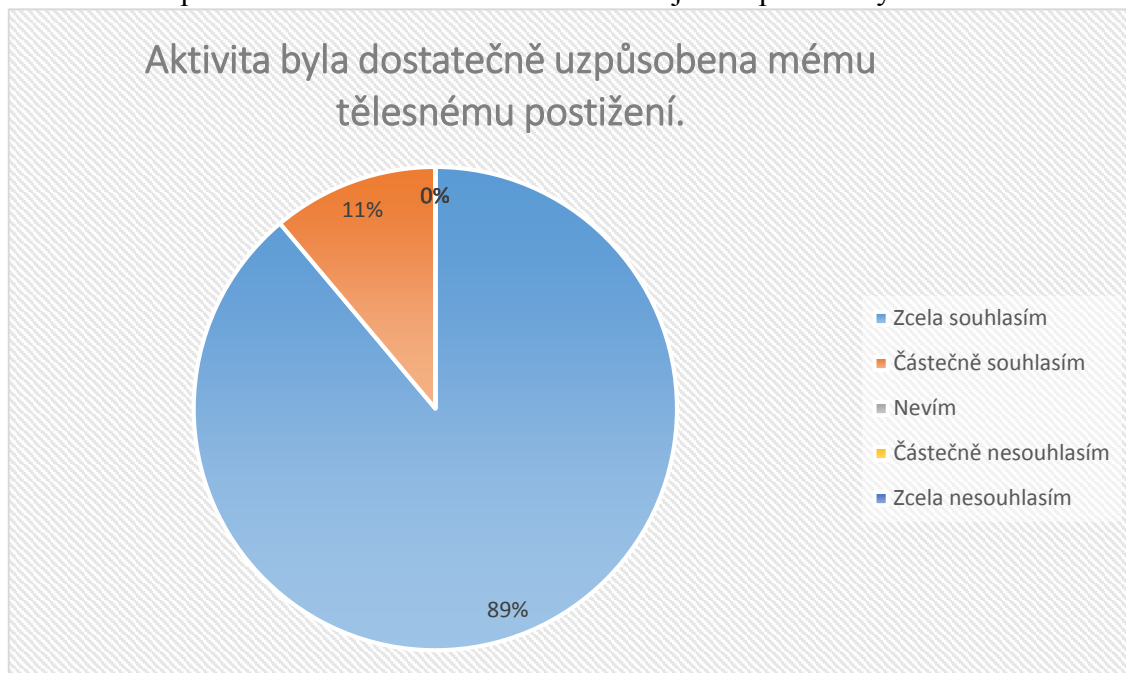
Tabulka 4: Souhrnné odpovědi – tvrzení 3: Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny

Zároveň jsme získaná data zpracovali do grafů, které vyjadřují míru celkového souhlasu se zkoumanými tvrzeními. Vycházeli jsme z následujícího přehledu uvedené v tabulce 5:

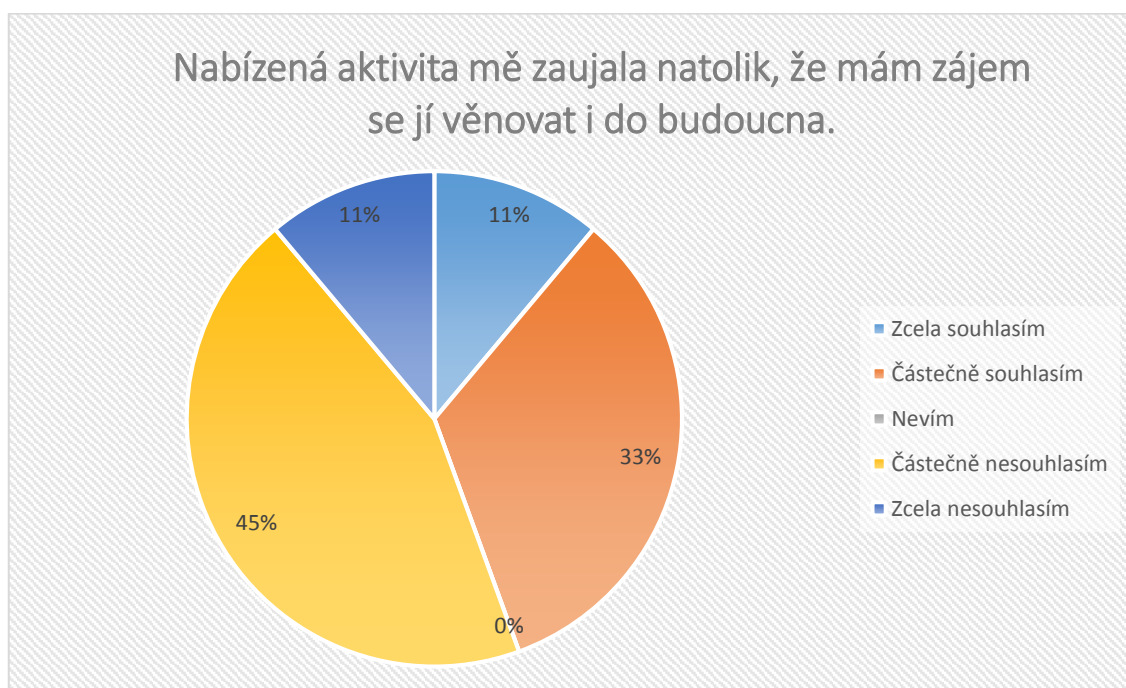
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	8	1	0	0	0
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.	1	3	0	4	1
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.	2	5	2	0	0

Tabulka 5: Souhrnné odpovědi – všechna tvrzení

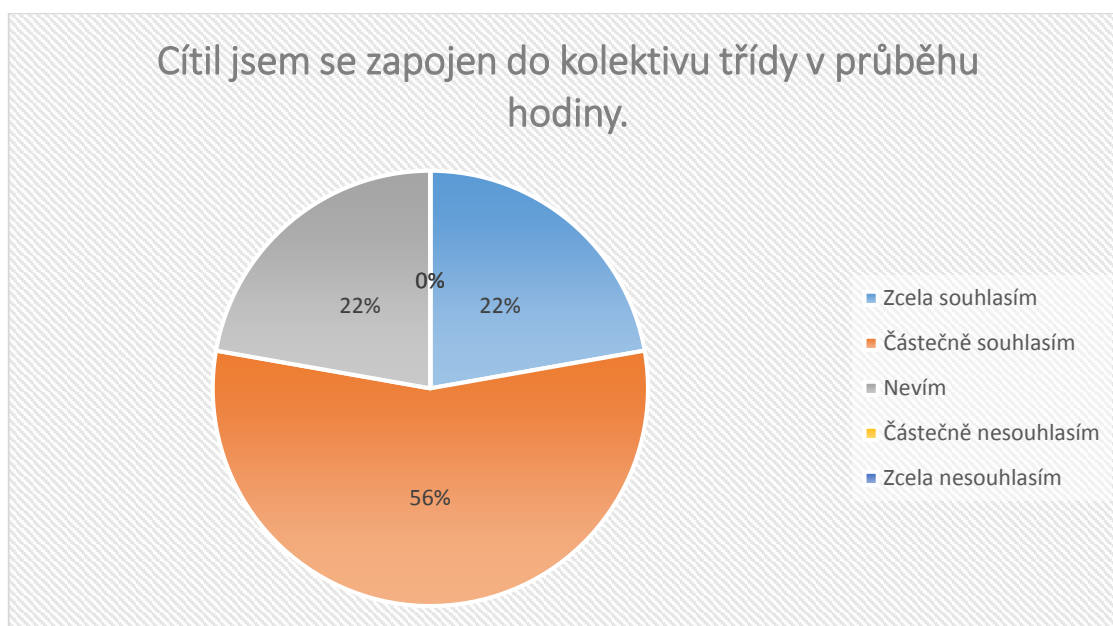
Souhrnné odpovědi získané na všechna tvrzení jsou zpracovány do Grafů 1 – 3.



Graf 1: Souhrnné odpovědi – tvrzení 1: Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení



Graf 2: Souhrnné odpovědi – tvrzení 2: Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna



Graf 3: Souhrnné odpovědi – tvrzení 3: Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny

Ze souhrnných tabulek a grafů můžeme usoudit, že Tomáš považoval absolvované aktivity za vhodně modifikované jeho potřebám a schopnostem. Z odpovědí na tvrzení č. 2 je patrné, že do budoucna chce dát přednost aktivitám, které již znal a měl s nimi předchozí pozitivní zkušenost. Výjimkou je aktivita v souvislosti s olympiádou. Ohledně zapojení do kolektivu můžeme konstatovat, že se Tomáš po většinu vyučovacích jednotek cítil zapojen, byť i jen částečně.

5 Diskuze

VO 1: Je možná integrace žáka s fokomélií na střední škole do hodin tělesné výchovy?

Ze závěrů provedeného výzkumu může konstatovat, že integrace žáka s fokomélií na střední škole do hodin TV je možná částečně. Základem je dobrá znalost jednotlivých aspektů konkrétního tělesného postižení, osobnosti žáka a možností, jak výuku v TV adaptovat. Zde je nutné připomenout, že „běžný“ učitel TV má jen omezené znalosti z oblasti patofyziologie či speciální pedagogiky tak, aby mohl ihned kvalifikovaně přijmout zodpovědnost za vzdělávání žáka se zdravotním postižením vážnější formy. Velmi záslužná a vítaná je tak činnost Centra APA, které poskytuje poradenskou pomoc učitelům TV a vytváří metodiky adaptované TV, včetně kazuistik, návrhů IVP a vhodných aktivit. I přesto je úkolem pedagoga snažit se získávat další informace z různých zdrojů, využívat služeb poradenských zařízení, komunikovat s ostatními učiteli, s rodinou a především se samotným žákem.

V průběhu výzkumného šetření byly využity některé z principů adaptované TV – modifikace obsahu výuky, využití peer-tutorů, individuální paralelní pohybová aktivita. Dle výsledků můžeme tyto úpravy hodnotit kladně, jako adekvátní a vhodné pro konkrétního studenta. Pozorování, rozhovor i dotazníky ukázaly, že i Tomáš hodnotil uzpůsobené aktivity jako vhodné vzhledem k jeho tělesnému postižení. V tomto ohledu je nutné upozornit, že Tomáš absolvuje ve volném čase také rehabilitační aktivity (masáže, protahování), které již nemají léčebný cíl. V případě mladšího žáka s léčebně nastavenou fyzioterapií, případně žáka, který by nebyl sdílný ohledně všech aspektů jeho rehabilitace, by bylo nutné zvážit veškeré aktivity také s rehabilitačním lékařem, případně zákonnými zástupci žáka.

Vhodnost námi nabízených modifikací v TV potvrzuje i diplomová práce Romana Kepiče (2015) s názvem Integrace žáka s nemocí epidermolysis bullosa dystrophica do školního vzdělávání na prvním stupni základní školy se zvláštním zaměřením na výuku tělesné výchovy. Toto vzácné onemocnění s sebou přináší značná omezení v možnosti zapojení žáka do výuky TV, nicméně nabízí možnost využít žáka právě jako „pomocníka učitele“, či začlenit do výuky počítačové technologie.

Spolupráci můžeme z výsledků šetření hodnotit jako pozitivní, i vzhledem k dlouhodobému vztahu mezi výzkumníkem a probandem, kdy se výzkumník účastnil i Tomášových a třídních volnočasových aktivit (setkání v církvi, maturitní večírek). Co se týká začlenění

do kolektivu a podpora dobrých vztahů ve třídě, můžeme konstatovat, že některé aktivity byly přínosné pro všechny zúčastněné (návlek pohybové sestavy na maturitní ples, aktivity v bazénu), jiné (kooperativní a týmové hry) svůj účel tolik nenaplnily. Utváření a vývoj vztahů v kolektivu jsou dlouhodobou záležitostí, do které vstupují i mimoškolní vlivy. Přesto můžeme říct, že se nám podařilo podpořit vzájemnou otevřenost a spolupráci v kolektivu.

VO 2: Jaké jiné školní nebo mimoškolní projekty se zaměřením na pohyb a pohybové aktivity mohou mít význam, případně byly využity?

V rámci výuky TV jsme se snažili nabídnout různorodé aktivity. Jedním z cílů těchto aktivit bylo podnítit u Tomáše zájem o jejich praktikování i ve volném čase. Navázali jsme na jeho zkušenost s plaváním a dle zjištěných informací se podařilo rozšířit jeho dovednosti o nové cviky. Také se podařilo seznámit ho s prostředím lesa, ujistit ho o jeho schopnosti absolvovat krátké vycházky po upravených lesních cestách s tím, že v okolí města je více možností nalézt vhodné stezky. Vhodnou aktivitou bylo také jeho zapojení do tvorby pohybové sestavy pro maturitní ples. Nejvýznamnější aktivitou z pohledu Tomáše je jeho zapojení do dobrovolnické skupiny v rámci Olympijského parku. Účastnil se jejich přípravných setkání, získal nové kontakty. Na akci se bude podílet jako fotograf.

Tomáš se ve volném čase nechce účastnit aktivit, které jsou určeny primárně pouze pro osoby na vozíčku. Raději se zapojuje do akcí pro širokou veřejnost, nicméně ne vše je vzhledem k nabízené aktivitě nebo bariérovosti prostředí vhodné. Řešením je využití osobního asistenta a předchozí upozornění na konkrétní omezení pro danou činnost. Roli hraje i osobní nastavení konkrétní osoby s tělesným postižením, jakou roli v jejím životě zaujímá sport nebo pohybová aktivita. Tomášův postoj byl z počátku spíše odmítavý, ale z výsledků našeho výzkumu odvozujeme, že se podařilo pozitivně ovlivnit jeho pohled na využití sportu ve volném čase.

VO 3: Může integrace do TV napomoci procesu empowermentu u jedince s těžkým tělesným postižením?

Empowerment můžeme charakterizovat jako zvyšování povědomí jedinců o jejich možnostech volby a poskytování jim zodpovědnosti za vlastní životy, jako předávání jim odpovědnosti za dosahování vlastních cílů a výsledků, jako zvyšování jejich samostatnosti, jako dovednost umět si říct o pomoc.

Tomáš si je vědom svých pohybových omezení, dovede využít služeb osobního asistenta, nicméně pozorovali jsme, že vůči spolužákům je ostýchavější, pokud se jedná o fyzickou pomoc. Neměl problém říct si o pomoc při otevření dveří nebo podání předmětu, ale cítil obavu z fyzického kontaktu. To se potvrdilo i při některých vyučovacích hodinách. Z tohoto ohledu můžeme konstatovat, že se podařilo částečně prolomit jeho ostych. Nicméně přetrvává „vnitřní boj“, kdy si Tomáš na jedné straně uvědomuje svoji potřebu pomoci, na druhé straně chce mít nezávislou pozici v kolektivu.

Tělesná výchova nabízí mnoho aktivit, při kterých je možné podpořit samostatnost jedince s tělesným postižením. Jako klíčová se nám jeví jeho vlastní ambice, chuť překážky překonávat, nenechat se zviklat počátečními nezdary. I na těchto osobnostních charakteristikách je ale možné dále pracovat.

VO 4: Do jaké míry se mění situace integrace žáka s TP s nástupem nové legislativy?

Nové legislativní dokumenty, které jsou blíže sepsány v teoretické části práce v kapitole Společné vzdělávání, přinášejí nový koncept poskytování podpůrných opatření žákům se SVP. Novinkou je nárokové financování všech stupňů a typů podpůrných opatření, ať již bude jejich zajištění na škole, školském zařízení nebo zřizovateli. Upravená legislativa také posiluje kompetence zákonných zástupců v rozhodování o vhodném vzdělávacím zařízení, po doporučení školského poradenského zařízení. Školy se musí naučit přijímat žáky s potřebou podpůrných opatření ve vzdělávání, být na takové situace připraveny – jak materiálně, tak personálně a odborně.

Nová legislativa umožňuje škole nebo školskému zařízení získat finanční prostředky na úpravu prostředí: stavební úpravy pro zajištění bezbariérovosti prostředí, nákup vhodného školního nábytku, pořízení vhodných kompenzačních pomůcek. Vše dle doporučení školského poradenského zařízení, které vystavuje při důkladné znalosti prostředí, po komunikaci se školou, s přihlédnutím k aktuálnímu vybavení školy. Zároveň je v nově stanovených podpůrných opatření možnost doporučení péče školního speciálního pedagoga, školního psychologa, asistenta pedagoga i jiné osoby vhodné pro konkrétního žáka (například přepisovatele).

Nicméně je třeba říct, že všechny legislativní změny jsou teprve v počátcích a budou platné od 1. 9. 2016 a teprve praxe ukáže, zda nebude nutné některá ustanovení nebo procesy upravit v závislosti na reálných podmínkách. V pedagogické veřejnosti nejsou změny příliš vítány, panuje spíše obava o reálné fungování dle nové legislativy. Příčinou

těchto obav může být i nedostatečná informační kampaň MŠMT, i nepříliš věcná debata v médiích a snaha o „popularizaci“ integrace nevhodnými způsoby v bulvárních médiích.

6 Závěr

V naší práci jsme se zabývali integrací studenta s těžkým tělesným postižením, s diagnózou fokomélie, do výuky tělesné výchovy v rámci studia na střední škole. V teoretické části jsme popsali konkrétní typ tělesného postižení, jeho možné příčiny, klasifikaci a nejčastější syndromy. Dále jsme charakterizovali fokomélii v systému ucelené rehabilitace, s rozvíjením pedagogické rehabilitace v oblasti společného vzdělávání, včetně současné legislativy. Soustředili jsme se také na principy tvorby individuálního vzdělávacího plánu a možnosti adaptované tělesné výchovy. V praktické části jsme formou případové studie zmapovali možnosti integrace konkrétního jedince do výuky tělesné výchovy. Ke sběru dat byly využity především pozorování, rozhovor, dotazování a analýza dokumentace.

Výstupem jsou realizované přípravy na vyučovací hodiny TV v souladu s RVP s následným hodnocením, jak z pohledu studenta, tak z pohledu učitele. Celý proces jsme sledovali metodami kvalitativního výzkumu – pozorování, dotazník, polostrukturovaný rozhovor. Z výsledků vyplynulo, že integrace studenta s fokomélií do výuky běžné TV je možná částečně. Vždy je třeba respektovat aktuální zdravotní stav žáka, jeho možnosti dané jak fyzickým, tak psychickým stavem. Jako velmi dobré se jeví různé formy adaptované TV – modifikace jednotlivých cvičebních aktivit nebo využití peer-tutora.

Vzhledem ke vzácnosti výskytu tohoto typu tělesného postižení na střední škole byl tento výzkum poměrně jedinečný. Závěrem konstatujeme, že výsledky práce se vztahují na konkrétní osobu probanda, konkrétní kolektiv a konkrétní pohybové aktivity. Nemusí být pravidlem, že bychom mohli do budoucna aplikovat získané poznatky na jedince se stejnou nebo podobnou diagnózou. Nicméně tato práce může být jistým vodítkem nebo inspirací pro pedagogické pracovníky, kteří se setkají s žákem s tělesným postižením ve své praxi - především pro potvrzenou možnost adaptovat výuku tělesné výchovy.

Literatura

- ADAMI, Mimi Rodriguez. *Akvafitness: cvičení pro posílení těla šetřící klouby*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0547-7.
- APPELT, K., D. HORÁKOVÁ a L. NOVOTNÝ. *Názvosloví pro učitele*. Praha: Olympia, 1989.
- APPELT, Karel a Miroslav LIBRA. *Gymnastické názvosloví: cvičení prostrná a akrobatická*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-714-3.
- BARTOŇOVÁ, Radka a Ondřej JEŠINA. *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Učebnice (Univerzita Palackého v Olomouci). ISBN 978-80-244-3152-9.
- Bílá kniha: Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. *MŠMT* [online]. [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-formuje-vladni-strategii-v-oblasti-vzdelavani-strategie-odrazi-celospolecenske-zajmy-a-dava-konkretni-podnety-k-praci-skol>.
- ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš. MILER. *Plavání: plavecké dovednosti - technika plaveckých způsobů - kondiční plavání - šnorhlování*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
- ČECHOVSKÁ, Irena, Hana MILEROVÁ a Viléma NOVOTNÁ. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5.
- ČERMÁK, Ivo, ŘIHÁČEK, Tomáš, & HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita, 2013.
- DELTA SŠIE, MŠ a ZŠ PARDUBICE. *Ekonomika a podnikání: Školní vzdělávací program*. 2014
- Disability Assessment Schedule 2.0: WHODAS 2.0. *World Health Organization* [online]. [cit. 2016-01-07]. Dostupné z: <http://www.who.int/classifications/icf/whodasii/en/>.
- DOVALIL, J. *Olympismus*. Praha: Olympia, 2004.
- DUNGL, P., et al. *Ortopedie*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0550-8.
- FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

- FRANCKE, U. a L. JINGLAN. Roberts syndrom. *Rare Diseases* [online]. 2008 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://rarediseases.org/rare-diseases/roberts-syndrome/>.
- GALLOWAY, J., I. DELGADO, M. ROS a C. TABIN. *A reevaluation of X-irradiation-induced phocomelia and proximodistal limb patterning* [online]. 2009 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.nature.com/nature/journal/v460/n7253/abs/nature08117.html>.
- GORDILLO, M. Roberts syndrom. *GeneReviews* [online]. 2006 [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1153/>.
- GREGOR, V., J. HORÁČEK a A. ŠÍPEK. *Definice a rozdělení vrozených vad* [online]. 2008 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: http://www.vrozene-vady.cz/vrozene-vady/index.php?co=definice_vady.
- HAJNOVIČ, Martin. *TRX: závěsný trénink* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/176279/fsps_m/dp_trx.pdf.
- HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-198-3.
- HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum : základní teorie, metody a aplikace*. Praha : Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HORÁKOVÁ, D. a E. BÉMOVÁ. *Cvičíme s nářadím*. Praha: Olympia, 1971.
- HUAN BAEK, Goo. Phocomelia: The Clinical Manifestation, Classification and Surgical Treatment of Korean Patients with Phocomelia. *Korea Med* [online]. 2008 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.4055/jkoa.2008.43.6.685&vmode=PUBREADER#!po=41.6667>.
- CHEN, M., DOHERTY, SD, HSU, S. *Innovative uses of thalidomide*. [cit. 2016-01-16]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20510766>.
- IVANOVOVÁ, Stanislava. *Integrace zdravotně postižených osob do společnosti* [online]. Olomouc, 2001 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://www.vkol.cz/cs/dokumenty/referaty-a-soupisy--nejen--pracovniku-vkol/prehled-referatu/clanek/integrace-zdravotne-postizenych-osob-do-spolecnosti/>.
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením: somatopedická a psychologická hlediska*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-192-7.
- JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.

JESEŇÁK, M. Thalidomid: "Novodobý comeback". *Klinická farmakologie* [online]. Martin, 2007 [cit. 2016-01-16]. Dostupné z: http://svp-vzacnaonemocneni.cz/portal/wp-content/uploads/R_Ucebni_text_kurzy_SvP_vzacna_onemocneni.pdf.

JESENSKÝ, Ján. *Integrace - znamení doby: sborník z odborné konference na počest 50. výročí Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a 50. výročí vysokoškolské přípravy speciálních pedagogů*. Praha: Karolinum, 1998. Folia paedagogica specialis. ISBN 80-7184-691-0.

JESENSKÝ, Ján. *Prostor pro integraci*. Praha: Comenia Consult, 1993.

JESENSKÝ, Ján. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-941-1.

KANTAPUTRA, P. N., S. MUDLOS a W. SRIPATHOMSAWAT. *A novel homozygous Arg222Trp missense mutation in WNT7A in two sisters with severe Al-Awadi/Raas-Rothschild/Schinzler phocomelia syndrome*[online]. 2010 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949531>.

KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Vyd. 2., rozš. a aktualiz. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-712-1.

KING, JT a MS ROBERTS. *Validity and reliability of the Short Form-36 in cervical spondylotic myelopathy*[online]. [cit. 2016-04-22]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12296676>.

KOCUROVÁ, Marie. *Komunikační kompetence jako téma inkluzivní školy: specifické poruchy učení z pohledu vzdělávacích šancí : monografie*. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002. ISBN 80-86473-23-6.

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-657-1.

KOUDELA, K., et al. *Ortopedie*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0654-2

KRATOCHVÍLOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání žáků se zdravotním postižením ve středních školách* [online]. , 39 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/KURIKULUM/Vzdelavani_zaku_se_zdravotnim_postizenim_ve_strednich_skolach.pdf.

KRAWCZYK, Petr. *Rehabilitační a protetická péče po amputaci: (rady amputovaným na dolních končetinách)*. Dotisk 1. vyd. Frýdek-Místek: Federace ortopedických protetiků technických oborů, 2001. Ortopedická protetika. ISBN 80-238-6884-5.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav a kol. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003.

KUDLÁČEK, M.: *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc, 2013. ISBN 978-82-244-3938-9.

KUDLÁČEK, Martin a Ondřej JEŠINA. *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2053-0.

KUGLER, M. *Phocomelia: Roberts syndrom* [online]. 2005 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: http://broom02.revolvy.com/main/index.php?s=Roberts%20syndrome&item_type=topic.

LANG, Greg a Chris BERBERICH. *Každé dítě potřebuje speciální přístup: vytváření integrovaných a inkluzivních tříd*. Praha: Portál, 1998. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-144-4.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MAZAL, Ferdinand. *Kreativně kooperační aktivity v současné škole*. Olomouc, 1998. Habilitační práce. Univerzita Palackého.

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.

MICHALÍK, J. *Speciální vzdělávací potřeby dětí a žáků se vzácným onemocněním: Učební texty* [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: http://svp-vzacna-onemocneni.cz/portal/wp-content/uploads/R_Ucebni_text_kurzy_SvP_vzacna-onemocneni.pdf.

MICHALÍK, Jan, Pavlína BASLEROVÁ a Lenka FELCMANOVÁ. *Podpůrná opatření ve vzdělávání*. Praha: Člověk v tísni, o.p.s., 2015. ISBN 978-80-87456-57-6.

MIKULKA, B., Š. MIKULKA a M. PIŇOS. *Výchova dětí v oblasti požární ochrany: Příručka pro učitele základních a speciálních škol*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2003.

MILER, Tomáš. *Bezpečnost a záchrana u vody: Bazény a koupaliště*. 2. vyd. Praha: Vodní záchranná služba Českého Červeného kříže, c1999. Záchranář. ISBN 80-902805-0-1.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Rámcový vzdělávací program pro odborné vzdělávání*. Praha, 2014.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006.

NOVOTNÁ, Viléma, Šárka PANSKÁ a Iveta ŠIMŮNKOVÁ. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.

OK Lokomotiva Pardubice: Klub orientačního běhu [online]. Pardubice [cit. 2016-05-07]. Dostupné z: <http://lpu.cz/>.

OPATŘILOVÁ, D. *Grafomotorika a psaní u žáků s tělesným postižením* [online]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2014 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js14/grafomot/web/docs/Grafomotorika.pdf>.

Phocomelia: Definition - syndrom - causes - treatment. *HealthOsphere* [online]. [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://healthosphere.com/phocomelia-definition-syndrome-causes-treatment-diagnosis/>.

PIPEKOVÁ, Jarmila (ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2., rozš. a přeprac. vyd.* Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0.

POSPÍŠIL, Libor. *Příčiny vzniku požárů*. Praha, 2012. Diplomová práce. Policejní akademie České republiky v Praze. Vedoucí práce Zdeněk Sadílek.

POUL, Jan. *Dětská ortopedie*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-622-9.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník. 4. aktualiz. vyd.* Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PTÁČEK, R. a H. KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: MPSV, 2009. ISBN 978-80-7421-060-0.

RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum. 1. vyd.* Olomouc : Univerzita Palackého, 2003. 87 s. ISBN 80-244-0532-6.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd.* Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie. 2.* Praha : Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SKOPOVÁ, M. a M. ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005.

SLOVÁČEK, Ladislav. *Kvalita života nemocných: Jeden z nejdůležitějších parametrů komplexního hodnocení léčby* [online]. [cit. 2016-04-22]. Dostupné z: http://www.pmfhk.cz/VZL/VZL%201_2004/Vz11_2.%20Slovacek.pdf.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika. 1. vyd.* Praha : Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3

SMÉKAL, Vladimír ; MACEK, Petr. *Utváření a vývoj osobnosti : psychologické, sociální a pedagogické aspekty. 1.* Brno : Barrister & Principál – studio, 2002. 264 s. ISBN 80-85947-83-8.

SOBREIRA, N. *Ulna and fibula, absence of, with severe limb deficiency: Limb/pelvis/hypoplasia/aplasia syndrome; Lphas Al-Awadi/Raas-Rothschild syndrome; AARRS Schinzel phocomelia syndrome* [online]. 2013 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://omim.org/entry/276820>.

SOSNA, A.; VAVŘÍK, P.; KRBEČ, M.. *Základy ortopedie*. 1. vyd. Praha : Triton, 2001. ISBN 80-7254-202-8.

STARÁ, M. a D. DZUROVÁ. *Víme, co je integrace?* [online]. 2004 [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek3647.htm>.

ŠTAINIGL, P. *Základy somatopedie. Možnosti integrace*. In: KOCUROVÁ, Marie. *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2002. ISBN 80-7082-844-7.

Úmluva o právech dítěte [online]. 1989 [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://www.osn.cz/wp-content/uploads/2015/03/umluva-o-pravech-ditete.pdf>.

USTUN, T. B. *THE ICF: AN OVERVIEW* [online]. 2001 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: https://www.cdc.gov/nchs/data/icd/icfoverview_finalforwho10sept.pdf.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 2. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-1784-803-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. Praha : Karolinum, 2005. 468 s. ISBN 80-246-0956-8.

VARGESSON, N. *Limb development and thalidomide-induced phocomelia* [online]. 2011 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/figure/287529627_fig2_FIGURE-312-Limb-development-and-thalidomide-induced-phocomelia-A-Normal-limb.

VARGESSON, N. *Thalidomide-induced limb defects: resolving a 50-year-old puzzle*. [cit. 2016-01-16]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19921660>.

VAŠUTOVÁ, Maria. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. 280 s. ISBN 80-7042-691-8.

VÍTKOVÁ, Marie. *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-69-9.

VOTAVA, Jiří. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0708-5.

Vyhláška 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných [online]. [cit. 2016-05-22]. Dostupné z: <https://www.sbirka.cz/POSL4TYD/NOVE/16-027.htm>.

WOODS, C. G. Mutations in WNT7A Cause a Range of Limb Malformations. *AJHG* [online]. 2007 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: [http://www.cell.com/ajhg/abstract/S0002-9297\(07\)63150-4](http://www.cell.com/ajhg/abstract/S0002-9297(07)63150-4).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *ICD-10 Version:2015: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision* [online]. [cit. 2015-10-06]. Dostupné z: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2015/en>.

ZAFRA, J. A. M. *Adapted physical education* [online]. In: . 2014 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/TheAljoZafra/>

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) [online]. c2004, poslední revize 27.2.2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/Files/HTM/Skolskyzakon_561_2004Sb.htm.

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1: ŽÁDOST O VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS.....	II
PŘÍLOHA 2: INFORMOVANÝ SOUHLAS.....	III
PŘÍLOHA 3: ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN PRO PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA – 4.ROČ.....	IV
PŘÍLOHA 4: VZOR INDIVIDUÁLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PLÁNU	XV
PŘÍLOHA 5: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – CVIČENÍ S TRX.....	XIX
PŘÍLOHA 6: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – AQUA FITNESS.....	XXVII
PŘÍLOHA 6: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – KOOPERATIVNÍ A TÝMOVÉ HRY	XXXI
PŘÍLOHA 7: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – CVIČENÍ SE ŠÁTKEM.....	XXXVI
PŘÍLOHA 8: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – ORIENTAČNÍ BĚH.....	XLIV
PŘÍLOHA 9: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – POHYBOVÁ SKLADBA	XLVIII
PŘÍLOHA 10: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – POŽÁRNÍ OCHRANA A EVAKUACE	LV
PŘÍLOHA 11: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – DOPOMOC UNAVENÉMU PLAVCI	LXI
PŘÍLOHA 12: PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE – HISTORIE A MYŠLENKY OLYMPIONISMU	LXV
PŘÍLOHA 13: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU WHODAS 2.0 (ANGL. ORIG.)	LXXI
PŘÍLOHA 14: VYPLNĚNÉ DOTAZNÍKY	LXXIV

Příloha 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Integrace žáka s těžkým tělesným postižením se zvláštním zaměřením na výuku tělesné výchovy

Forma projektu: diplomová práce

Období realizace: listopad 2015 – duben 2016

Předkladatel: Bc. Petr Zerzán

Hlavní řešitel: Bc. Petr Zerzán

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Popis projektu: Cílem práce je prostřednictvím kasuistiky poukázat na možnosti integrace žáka s těžkým tělesným postižením, konkrétně fokomélií horních i dolních končetin, do školního vzdělávání, zvláště ve výuce tělesné výchovy. V průběhu realizace diplomové práce bude se sledovaným studentem vypracován nástin IVP pro TV, bude pozorována jeho integrace v rámci studia na střední škole a prostřednictvím osobní a rodinné anamnézy také historie jeho integrovaného předchozího vzdělávání. Součástí bude také aktivní účast studenta na vybraných hodinách TV. Jako výzkumné metody budou použity dotazníky, anamnézy, rozhovory a pozorování.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Jedná se o neinvazivní metody (dotazník, rozhovor, anamnéza, pozorování) a student je prostřednictvím Informovaného souhlasu seznámen s možností ukončit svoji účast na projektu a o zachování zásad mlčenlivosti ohledně získaných dat.

Etické aspekty výzkumu: Realizace výzkumu zaměřeného na integraci jedince se zdravotním postižením do školního prostředí neumožňuje provedení na zdravých zletilých jedincích. Získaná data budou zpracována anonymně, výsledky nebudou zneužity a osobní data nikde zveřejněna. Po skončení výzkumu budou data uchována anonymně.

Informovaný souhlas: přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 14.12. 2015

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:.....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem „Integrace studenta s těžkým tělesným postižením se zvláštním zaměřením na výuku tělesné výchovy“.

Cílem spolupráce a sledování testovaného je získání relevantních dat k teoretické i praktické části diplomové práce. Součástí setkávání bude teoretický sběr dat (anamnestických a výzkumných) a aktivní účast testovaného na vybraných hodinách tělesné výchovy související s tématem práce. Použity budou následující neinvazivní metody: různé formy dotazníků, rodinná a osobní anamnéza, pozorování.

Předpokládaný časový rámec je listopad 2015 až duben 2016, s pravidelným setkáváním v rozsahu 5 – 6 hodin měsíčně. V průběhu realizace diplomové práce bude se sledovaným studentem vypracován nástin IVP pro TV, bude pozorována jeho integrace v rámci studia na střední škole a prostřednictvím osobní a rodinné anamnézy také historie jeho integrovaného předchozího vzdělávání, což může být přínosné pro budoucí integraci dalších osob s uvedeným typem postižením.

Realizace výzkumu zaměřeného na integraci jedince se zdravotním postižením do školního prostředí neumožňuje provedení na zdravých zletilých jedincích. Získaná data budou zpracována anonymně, výsledky nebudou zneužity a osobní data nikde zveřejněna. Po skončení výzkumu budou data uchována anonymně. Účastník výzkumu bude s celkovými výsledky a závěry diplomové práce seznámen osobně před obhajobou diplomové práce.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Fotografický materiál nebude využíván.

Jméno a příjmení řešitele: Bc. Petr Zerzán

Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníkaPodpis:.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi.....Podpis:.....

Příloha 3: Školní vzdělávací plán pro předmět tělesná výchova – 4.roč.

Charakteristika předmětu

Vzdělávací obsah:

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávací oblasti z RVP „Vzdělávání pro zdraví“, vzdělávacího oboru Tělesná výchova.

Výuka tělesné výchovy ve škole je základním programem pro osvojování si návyku a upevnování dříve nabytých pohybových dovedností. Umožňuje žákům, aby si uvědoměle kultivovali svůj pohybový projev a usilovali na základě teoretických poznatků a vlastních pohybových zkušeností o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. Cílem tohoto vzdělávání je, aby žáci aktivně vyhledávali příležitosti ke zdravotně vhodným aktivitám, průběžně pečovali o svou tělesnou zdatnost, ověřovali si získané vědomosti i účinnost osvojených pohybových činností a vnímali začleňování pohybových aktivit do svého denního režimu jako zcela přirozenou a nezbytnou součást zdravého životního stylu moderního člověka.

Cíl vyučovacího předmětu:

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

propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.

aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Organizace výuky:

Škola nemá vlastní tělocvičnu ani jiné tělovýchovné zařízení. Proto výuka probíhá v pronajatých prostorách jiných právnických subjektů v Pardubicích.

V případě příznivého počasí probíhá výuka TV na pronajatých venkovních sportovištích.

Běžně je tělesná výchova do rozvrhu koncipována jako 90 minutový předmět. Pravidelně je pro výuku využíván plavecký bazén a aquapark Aquacentra Pardubice.

Na výuku běžných hodin tělesné výchovy jsou obvykle vytvářeny zvlášť skupiny dívek a zvlášť skupiny chlapců, ve skupinách jsou zařazeni žáci a žákyně ze stejného nebo „sousedního“ ročníku.

Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou rovněž využívány v povinné tělesné výchově.

Studenti se pravidelně účastní regionálních sportovních soutěží a utkání.

Hodnocení výsledků žáků:

Klasifikace žáků vychází z klasifikačního řádu školy. Hodnocení a klasifikace žáků je chápána jako součást výchovného působení vytváření vztahu k tělesné výchově a sportu jako celoživotní potřeb.

Žák je zásadně hodnocen za změnu ve vlastním výkonu nebo dovednosti, i snahu o tuto změnu, zvládnutí konkrétního dílčího úkolu, zájem o tělesnou výchovu a sport, za aktivitu a vztah k pohybu, snahu prakticky využívat osvojené pohybové činnosti v denním režimu. Testy probíhají v průběhu školního roku z jednotlivých sportovních disciplín.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí:

Výuka je zaměřena především na péči o zdraví a bezpečnosti zdraví při jakékoli pohybové činnosti. Předmět tělesná výchova rozvíjí znalosti a dovednosti žáků, které jsou potřebné pro odpovědný přístup k vlastnímu tělu a zdraví. Žáci jsou vedeni k tomu, aby se pohybovým činnostem věnovali i ve svém volném čase, aby je chápali jako prostředek relaxace a nápravy negativních důsledků vysokého pracovního zatížení.

Kompetence k učení:

Žáci by měli být schopni vyjadřovat se přiměřenou odbornou terminologií; vyvozovat a interpretovat závěry na základě pozorovaných dějů.

Kompetence k řešení problémů:

Žáci by měli být schopni adaptovat se na měnící podmínky; vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky; volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

Komunikativní kompetence:

Žáci by měli být schopni vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence:

Žáci by měli být schopni přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly; aktivně se zapojovat do týmové práce; přijímat rady i kritiku; aktivně se podílet na životě skupiny; respektovat názor druhých; uznat vlastní chyby; spoluvytvářet pravidla ve skupině a dodržovat je.

Kompetence matematické:

Žáci by měli být schopni číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.)

Kompetence občanská:

Žáci by měli být schopni dodržovat zásady a pravidla her a soutěží – nápodoba právních a občanských norem v běžném životě, kompenzace psychické činnosti euforie z prožitku uplatnění se v kolektivu (zvláště pro výukově slabší žáky) posilovat svůj pocit zodpovědnosti v dané situaci

Kompetence pracovní:

Žáci by měli být schopni kompenzace jednotvárné činnosti sedavého charakteru a civilizacího způsobu života prodlužování aktivního věku.

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií**a pracovat s informacemi:**

Žáci by měli být schopni získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet; pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií; uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.

Mezipředmětové vztahy:

Společenské vědy, Základy přírodních věd, Komunikace

Pořádané kurzy:

V případě zájmu se uskuteční lyžařský výcvikový kurz v 1. ročníku a sportovně-turistický kurz ve 3. ročníku.

Lyžařský výcvikový kurz – 1. ročník – lyžařská průprava, nošení lyží, obraty, odšlapování, odšlapování a bruslení, brzdění a zastavování, výstupy do svahu, oblouky (všechny druhy), základy snowboardingu, zásady pobytu v horském prostředí. Kurz je týdenní, v případě malého počtu zájemců nebo nepříznivého počasí jsou výstupy realizovány klasickou výukou Tělesné výchovy. Minimální počet žáků 15.

Sportovně-turistický kurz – 3. ročník – základy turistiky (pěší, vodní, cyklo), zásady pobytu v přírodě, sportovní hry ve venkovním prostředí. Kurz je čtyřdenní, v případě malého počtu zájemců jsou výstupy realizovány klasickou výukou Tělesné výchovy. Minimální počet žáků 15.

Bruslařský výcvik – v případě zájmu je možno v zimním období uskutečnit TV na bruslařském stadionu (základy bruslařské techniky – jízda vpřed, jízda vzad, přešlapování vzad a vpřed, brzdění, drobné hry na ledě, modifikovaná hra – lední hokej s tenisákem). Bruslařský výcvik je možno nahradit letní variantou – in-line bruslení.

Tělesná výchova - 4. ročník

Teoretické poznatky

Výstupy	Učivo
<p>volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat</p> <p>uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena a bezpečnost: vhodné oblečení – cvičební úbor a obutí; záchrana a dopomoc; zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace; relaxace • tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení

Pohybové dovednosti, atletika

Výstupy	Učivo
<p>komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii</p> <p>volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat</p> <p>uplatňuje zásady sportovního tréninku</p> <p>dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost</p> <p>uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách</p> <p>dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích</p> <p>dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji</p>	<ul style="list-style-type: none">• tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení• význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku• pohybové testy; měření výkonů• běhy (rychlý, vytrvalý); starty; skoky do výšky a do dálky; hody a vrh koulí• rychlost /100 m, 250 m/• obratnost /dálka, výška/• síla /koule/• vytrvalost /800 m/

První pomoc

Výstupy	Učivo
<p>uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku</p> <p>popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus</p> <p>dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací</p> <p>popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel</p> <p>prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným</p>	<ul style="list-style-type: none">• úrazy a náhlé zdravotní příhody• poranění při hromadném zasažení obyvatel• stavy bezprostředně ohrožující život• mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace aj.)• základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)• tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení

Pohybové dovednosti, plavání

Výstupy	Učivo
<p>popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí</p> <p>uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách</p> <p>orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech</p> <p>objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny</p>	<ul style="list-style-type: none">• tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení• činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování• adaptace na vodní prostředí• dva plavecké způsoby (prsa, kraul)• určená vzdálenost plaveckým způsobem

<p>a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví</p> <p>dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji</p> <p>pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu</p> <p>je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího • pravidla, her, závodů a soutěží
---	---

Pohybové dovednosti, Gymnastika

Výstupy	Učivo
<p>dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci</p> <p>dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem</p> <p>je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)</p> <p>komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení • odborné názvosloví; komunikace • rytmická gymnastika: pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec • pohybová skladba

<p>pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu</p> <p>využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti</p> <p>je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit</p> <p>rozumí základním pojmům hudební terminologie a dokáže je aplikovat na pohybovou činnost</p>	
--	--

Teoretické poznatky, olympionismus, zdraví

Výstupy	Učivo
<p>dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu</p> <p>dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání</p> <p>dokáže diskutovat o myšlenkách a problémech olympionismu a vyhledávat potřebné informace k danému tématu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama • historie a myšlenky olympionismu • tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení

Pohybové dovednosti, testování tělesné zdatnosti

Výstupy	Učivo
<p>diskutuje a argumentuje o etice v partnerských vztazích, o vhodných partnerech a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • partnerské vztahy; lidská sexualita

<p>o odpovědném přístupu k pohlavnímu životu</p> <p>kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu</p> <p>uplatňuje zásady sportovního tréninku</p> <p>dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost</p> <p>využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti</p> <p>uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku</p> <p>komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační cvičení • význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika • činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. • duševní zdraví a rozvoj osobnosti; sociální dovednosti; rizikové faktory poškozující zdraví • motorické testy • vhodně zvolená netradiční pohybová aktivita dle zdatnosti studentů
--	--

Pohybové hry – drobné a sportovní

Výstupy	Učivo
<p>komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii</p> <p>dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem</p> <p>participuje na týmových herních činnostech družstva</p> <p>dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit</p> <p>uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none">• tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační cvičení• pravidla her, závodů a soutěží• zdroje informací• frisbee ultimate, guts, freestyle aj.• nácvik techniky hodů diskem pro frisbee ultimate• uspořádání turnaje/utkání• kooperativní a týmové hry

Pohybové dovednosti, turistika a sporty v přírodě

Výstupy	Učivo
<p>dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací</p> <p>popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel</p> <p>dovede rozlišit jednání fair play od nesporného jednání</p> <p>volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním</p>	<ul style="list-style-type: none">• činitelé ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj.• duševní zdraví a rozvoj osobnosti; sociální dovednosti; rizikové faktory poškozující zdraví• tělesná cvičení: pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační cvičení

<p>podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat</p> <p>dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat</p> <p>využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti</p> <p>orientuje se v mapě a rozumí jejich vysvětlivkám</p> <p>popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí</p> <p>dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci</p> <p>je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • turistika a pobyt v přírodě • příprava turistické akce • orientace v krajině • orientační běh
---	--

(ŠVP)

Příloha 4: Vzor individuálního vzdělávacího plánu

Jméno a příjmení žáka			
Datum narození			
Bydliště			
Škola			
Ročník		Školní rok	
ŠPZ, které vydalo doporučení pro IVP			
Kontaktní pracovník ŠPZ			
Školská poradenská, zdravotnická a jiná zařízení, která se podílejí na péči o žáka			
Rozhodnutí o povolení vzdělávání žáka podle IVO ze dne			
Zdůvodnění			
Priority vzdělávání a dalšího rozvoje žáka (cíle IVP):			
Předmět, jejichž výuka je realizovaná podle IVP:			
Podpůrná opatření (specifikace stupňů podpůrných opatření)			
Metody výuky (pedagogické postupy)			
Úpravy obsahu vzdělávání			

Úprava očekávaných výstupů vzdělávání	
Organizace výuky	
Způsob zadávání a plnění úkolů	
Způsob ověřování vědomostí a dovedností	
Hodnocení žáka	
Pomůcky a učební materiál	
Podpůrná opatření jiného druhu	
Personální zajištění úprav průběhu vzdělávání (asistent pedagoga, další pedagogický pracovník)	
Další subjekty, které se podílejí na vzdělávání žáka	
Spolupráce se zákonnými zástupci žáka	
Dohoda mezi žákem a vyučujícím	
Podrobný popis pro jednotlivé vyučovací předměty, ve kterých jsou uplatňována podpůrná opatření (je-li potřeba specifikovat)	
Tělesná výchova	
Český jazyk	
Matematika	
Účetnictví	
Finanční řízení	
Podniková ekonomika	

Anglický jazyk			
Řízení jakosti			
Právní nauka			
Seminář z matematiky			
Informační technologie			
Německý jazyk			
Seminář k závěrečné práci			
Business English			
Osoby zodpovědné za vzdělávání a odbornou péči o žáka	Jméno a příjmení	Podpis	
Třídní učitelka			
Vyučující	Vyučovaný předmět		
	Tělesná výchova		
	Český jazyk		
	Matematika		
	Účetnictví		
	Finanční řízení		
	Podniková ekonomika		
	Anglický jazyk		
	Řízení jakosti		

Vyučující	Právní nauka		
	Seminář z matematiky		
	Informační technologie		
	Německý jazyk		
	Seminář k závěrečné práci		
	Business English		
Školský poradenský pracovník			
Pracovník školského poradenského zařízení			
Zákonný zástupce žáka			
Žák			

(Vyhláška 27/2016, Příloha 2)

Příloha 5: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – cvičení s TRX

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 41 - 42
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Cvičení s TRX	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Netradiční pohybová aktivita	Počet žáků: 12

Cíl vyučovací hodiny: Seznámení s možnostmi cvičení pro korekci sedavého způsobu života a zlepšení tělesné zdatnosti za pomoci TRX

Vyučovací metody: Motivační, expoziční a fixační


Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka



Prostředí: Tělocvična Sportovního gymnázia Pardubice



Učební pomůcky: žíněnky, koberec, žebřiny, 5 sad TRX, vytištěné fyziologické účinky a technika provedení



Výstupy:



- uplatňuje zásady sportovního tréninku, dovede rozvíjet svalovou sílu
- využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti
- uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku
- komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii




Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
15 min	Úvodní část	<i>*bezbariérový vstup do tělocvičny (pomoc učitele při převlékání)</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	<i>*vedení nástupu pomocí povelů</i>
8 min	Protahovací cvičení: žáci v kroužku, každý vybere jeden cvik (počet opakování 2x, délka trvání cviku 4 s)	<i>*cvik volí jako první, je připraven na zíněnce a ostatní cviky volí podle svých schopností a potřeb (případně cviky opakuje)</i>
4 min	Dynamická část rozcvičení: Hry na babu: a) předání baby hlavou b) předání baby bokem c) mrazík s podležáním	<i>*vymezuje území pro hru a rozhoduje o předání při sporných situacích (pohyb na elektrickém vozíku)</i>
60 min	Hlavní část	
6 min	Cviky na posilování horní části těla <i>Popis cviku:</i> mírný stoj rozkročný, předpažit, dlaně dolů, TRX před tělem – klik.  Technika provedení: středně dlouhé TRX, neprohýbat v bedrech, ruce nataženy, v předpažení, pásy se nesmí během cvičení otírat o	<i>Pozn.: V prvním kole ukázka, každý pět opakování. Soustředit se na opravy a v druhém kole 10 opakování s výměnou žáků.</i> <i>*popisuje fyziologický účinek a techniku provedení (čte z papíru – učitel předcvičuje), počítá cviky (žáci cvičí na počítání v druhé sérii)</i> <i>Fyziologický účinek:</i> cvik je prioritně zaměřen na svaly hrudníku, ale posilujeme i trojhlavý


6 min	<p>paže. V druhé fázi cviku v loketním kloubu pravý úhel, neprohýbat v bedrech.</p> <p><i>Popis cviku:</i> Stoj na pravé, zanožit levou, předpažit, dlaně dolů, TRX před tělem – klik.</p>  <p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, cvik je střední obtížnosti, protože opora je pouze na jedné noze a máme horší stabilitu. Boky uvolníme stažením hýždí, ramena dolů a záda udržujeme v jedné rovině. Natažené TRX, ve druhé fázi cviku ruce v pravém úhlu.</p> <p><i>Popis cviku:</i> vzpor ležmo, chodidla zavěšena v TRX – klik.</p>	<p>pažní sval, svaly ramene a jádra.</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i> jako u předchozího cvičení, více zaměřen na posilování celkovou stabilitu.</p>
6 min	 <p>Technika provedení: dlouhé TRX, neprohýbat v bedrech, pozice v závěsu posiluje a integruje stabilitu. V druhé fázi cviku paže v lokti svírají pravý úhel.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> posilujeme svaly ramene, paží a trupu, celkovou stabilitu.</p>

6 min	<p><i>Popis cviku:</i> vzpor ležmo, chodidla zavěšena v TRX – vzpor ležmo, skrčmo, chodidla zavěšena v TRX.</p>  <p>Technika provedení: dlouhé TRX, zvednout hýždě, kolena pod hrudník. Neprohýbat v bedrech, držet hýždě zvednuté a trupem udržovat rovná záda.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> posilujeme svaly ramene, paží a trupu, břišní svalstvo, svaly kyčelního kloubu a celkovou stabilitu.</p>
6 min	<p><i>Popis cviku:</i> Stoj, upažit pravou, uchopit TRX pravou, dlaň vzhůru – skrčit dlaň vzhůru.</p>  <p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, loket pracující paže musí směřovat od těla, rovná záda, nepředklánět.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> rozvíjíme jednostranné posilování dvojhlavého svalu pažního a svalů předloktí, cvičení je náročné na rotační stabilitu trupu.</p>

6 min	<p>Cviky na posilování spodní části těla:</p> <p><i>Popis cviku:</i> mírný stoj rozkročný, předpažit, chytit TRX před tělem, dlaně k sobě – dřep, vzpažit, dlaně k sobě.</p>  <p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, snažíme se tlačit hýždě dolů a zapojit je při zvedání, při větším náklonu vzad, více zatížíme přední stranu stehen. Rovná záda, v kolennou pravý úhel.</p>	
6 min	<p><i>Popis cviku:</i> leh, paty zavěšeny v TRX – skrčit kolena v pravém úhlu.</p>  <p>Technika provedení: dlouhé TRX, zpevnit hýždě, zvednout paty nad hýžděové svaly a plně zapojit dvojhlavý sval stehenní, pánev zůstává na podložce.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> posilujeme hýžděové svaly a dvojhlavý a čtyřhlavý sval stehenní.</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i> posilujeme, dvojhlavý sval stehenní, svaly kyčelního kloubu a hýždí.</p>

6 min	<p><i>Popis cviku:</i> lež, paty zavěšeny v TRX, zvednout pánev, výdrž – skrčit, pánev nahoře, výdrž.</p>  <p>Technika provedení: dlouhé TRX, zpevnit hýždě, chodidla přitáhnout směrem k hýždím, zdůrazníme tak pohyb.</p> <p><i>Popis cviku:</i> lež skrčmo, paty zavěšené v TRX – lež skrčmo, paty zavěšené v TRX, zvednout pánev a dolů.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> zvednutím pánve zvyšujeme náročnost posilování a stability. Posilujeme, dvojhlavý sval stehenní, svaly kyčelního kloubu, hýždí a jádro.</p>
6 min	 <p>Technika provedení: dlouhé TRX, po celou dobu provádění cviku, udržovat stejný úhel v kolenou, rovná záda.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> tento cvik je zaměřen na posilování dvojhlavého svalu stehenního, aktivuje svaly hýždí a svaly zad.</p>

15 min	Závěrečná část	
2 min	<p>Cviky na flexibilitu a strečink:</p> <p><i>Popis cviku:</i> mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažit – předklon ohnutě, paty na zemi, vzpažit, TRX nad hlavou.</p>  <p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, dýchat zhluboka a pomalu, výdrž.</p>	<p><i>*přesun do sprch a šaten (příchod asistenta)</i></p> <p><i>Fyziologický účinek:</i> zvyšuje flexibilitu v bedrech a zadní části stehen.</p>
2 min	<p><i>Popis cviku:</i> mírný stoj rozkročný, předpažit – předklon ohnutě.</p>  <p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, abychom zvýšili protažení, přidáme pomalý předklon hlavy.</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> protažení mezilopatkových svalů, trapézový sval a svaly krku.</p>
2 min	<p><i>Popis cviku:</i> stoj mírně rozkročný, předklon, vzpažit, TRX uchopit nadhmatem nad hlavou.</p> 	

2 min	<p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, rovná záda, TRX propnuté, horní končetiny v prodloužení trupu, dýcháme zhluboka a pomalu.</p> <p><i>Popis cviku:</i> mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažit – překročit pravou přes levou, stoj skřížmo, rovný předklon, vzpažit, TRX nad hlavou.</p> 	<p><i>Fyziologický účinek:</i> protažení prsních svalů a paží.</p>
7 min	<p>Technika provedení: středně dlouhé TRX, při tomto cviku si můžeme hledat polohy v různých úhlech pro protažení jednotlivých svalových skupin.</p> <p>Diskuse na téma posilování, návrhy tréninkových plánů a posilování pro korekci sedavého způsobu života. Zhodnocení hodiny.</p> <p>(Hajnovič, 2015, Rychtecký, Fialová, 2004)</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i> protahujeme svaly prsní, zádové a svaly kyčelního kloubu.</p>

*zapojení probanda

Příloha 6: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – Aqua fitness

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 43 - 44
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Aqua fitness	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Adaptace na vodní prostředí	Počet žáků: 14
Cíl vyučovací hodiny: Seznámení s možnostmi cvičení pro korekci sedavého způsobu života a zlepšení tělesné zdatnosti pomocí cvičení v Aqua fitness	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka	
Prostředí: Aquacentrum – Pardubice – bazén (hloubka 1,65 m, teplota vody 29°C)	
Učební pomůcky: žízaly	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách• objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví• dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji• pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu• je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
35 min	Úvodní část	<i>*aquacentrum má bezbariérový vstup</i>
20 min	Před vstupem do aquacentra předchází proškolení BOZ a evakuační plán Aquacentra Pardubice (podepsaní podpisového archu o proškolení). Převlečení do plavek a sraz u bazénu.	<i>*doprovod asistenta na převlékání a přesun k bazénu zvláštním vchodem (pohyb na elektrickém vozíku)</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	
5 min	Protahovací cvičení: Strečink zaměřený na horní končetiny a trup těla (6 cviků) – cvičíme na suchu.	<i>* sestup z vozíku, kroužení hlavy, protažení dolních končetin se zaměřením na kloubní pohyblivost</i>
7 min	Dynamická část rozcvičení: Hry na babu: a) hra na ovce a vlky s rukama spojenýma za zády) b) předání baby bokem ve dvojicích (dvojice zády k sobě a spojené ruce v loktech) c) mrazík s podplaváním probanda	<i>*funkce ovce, druhého kola se neúčastní *účastní se bez dvojice (zvolen jako jeden s babou) *zachraňuje dotykem zmrazené žáky, bez možnosti zmrazení</i>

35 min	Hlavní část	
	<p>Rozmístění žáku v bazénu s dostatečným prostorem na cvičení a viditelností učitele pro ukázkou cvičení na suchu.</p> <p>Cvičení bez pomůcek:</p>	<p><i>Pozn. Ukázka na suchu, změny tempa, nechat navrhnout různé variace cviků</i></p>
1 min	<p>chůze (walking) - chůze na místě se střídavým předpažováním a zapažováním skrčmo</p>	<p><i>*umístěn na okraji pro chycení hrany jako odpočinek mezi cvičením</i></p>
1 min	<p>běh (jogging) - intenzivní běh na místě s přednožováním pokrčmo a střídavým předpažováním a zapažováním skrčmo</p>	<p><i>*svislá poloha těla se střídavým otáčením vlevo a vpravo</i></p>
1 min	<p>poskoky odrazem snožmo (jumping jack) - stoj spojný, připažit, poskokem stoj roznožný a upažit a zpět</p>	<p><i>*svislá poloha těla s otočkou o 360° (vlevo a vpravo)</i></p>
1 min	<p>nůžky (scissors) - podřep rozkročný pravou vpřed, předpažit levou a zapažit pravou, poskokem podřep rozkročný levou vpřed, výměna paží</p>	<p><i>*ponořit na dno (dotek) a zpět</i></p>
1 min	<p>poskoky odrazem jednonož (rocking) - podřep na pravé (levé) noze, skrčit přednožmo zevnitř levou (pravou) nohu, poskokem výměna, dlaň ke špičce</p>	<p><i>*cvičení vynechá (odpočinek u hrany)</i></p>
1 min	<p>vykopávání (kicking) - stoj na pravé, přednožit pokrčmo levou, předpažit pokrčmo pravou a zapažit pokrčmo levou, ruce v pěst, poskokem výměna, aktivní pohyb dolních končetin směrem dolů</p>	<p><i>*kotoul vpřed bez dopomoci</i></p>
1 min	<p>houpací koník (horse) - stoj na pravé, přednožit pokrčmo levou, předpažit pokrčmo, dlaně</p>	<p><i>*kotoul vzad s dopomocí učitele</i></p>

1 min	<p>ve špetce, poskokem vpřed stoj na levé, zanožit pokrčmo pravou, zapažit, aktivní pohyb dolních končetin směrem dolů.</p> <p>Cviky s vodní nudlí:</p> <p>jogging, nudle před tělem – nudle je vodorovně před hrudníkem, držíme ji nadhmatem, pohyb nudle od těla a k tělu probíhá těsně pod hladinou</p>	<p><i>*leh na zádech, pokusit se bez pohybu dolních i horních končetin</i></p> <p><i>*položení se na nudly, která je ohnutě za tělem (dopomoc jednoho žáka)</i></p>
1 min	<p>rocking, nudle před tělem – nudli držíme nadhmatem před hrudníkem a vychylujeme těsně pod hladinou</p>	<p><i>*nudle vedená středem těla od nohou k hlavě v rovnovážné poloze (dopomoc jednoho žáka)</i></p>
1 min	<p>kicking, nudle za tělem – nudli držíme za tělem rovně nadhmatem buď užším nebo širším úchopem a provádíme pohyb nudlí nahoru a dolů</p>	<p><i>*pokusit se potopit větší část nudle libovolným způsobem</i></p>
1 min	<p>sešlapování nudle ke dnu – stoj, přednožit pokrčmo poníž pravou (levou), nudle pod chodidlem pokrčené nohy, chodidlo sešlapává nudli v její polovině směrem ke dnu, pažemi provádíme sculling nebo pohyb podél těla vpřed a vzad</p>	<p><i>*podplavání nudle bez dotyku (dopomoc jednoho žáka)</i></p>
1 min		<p><i>*volí si cviky sám</i></p>
23 min	<p>Žáci společně vymyslí 4 cviky a secvičí sestavu (synchronizované plavání), kterou společně předvedou na kameru.</p>	<p><i>Pozn.: Příprava probíhá na suchu</i></p> <p><i>*přesun do sprch a šaten (příchod asistenta)</i></p>
20 min	Závěrečná část	
	<p>Zhodnocení hodiny a odchod do šaten.</p> <p>(Čechovská, Novotná, Milerová, 2003, Adami, 2005)</p>	

**zapojení probanda*

Příloha 6: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – Kooperativní a týmové hry

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 45 - 46
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Pohybové hry – drobné a sportovní	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Kooperativní a týmové hry	Počet žáků: 16
Cíl vyučovací hodiny: Rozvoj týmové spolupráce a komunikace ve skupině	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka	
Prostředí: Tělocvična Sportovního gymnázia Pardubice	
Učební pomůcky: 8 ringo kroužků, 2 míče na volejbal, 10 tenisových míčků, kužele, reprobedny a mobilní telefon s připravenou hudbou, lavička, kuň na šír, část švédské bedny se žíněnkou, šátky, žíněnky	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii• dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem• participuje na týmových herních činnostech družstva• dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit• uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
15 min	Úvodní část	<i>*bezbariérový vstup do tělocvičny (pomoc učitele při převlékání)</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	<i>*vedení nástupu pomocí povelů</i>
5 min	Protahovací cvičení: žáci ve dvojicích v kroužku, každá dvojice vybere jeden cvik na protahování ve dvojici (počet opakování 2x, délka trvání cviku 4 s)	<i>*cvik volí jako první, je připraven na elektrickém vozíku a ostatní cviky volí a upravuje podle svých schopností a potřeb (případně cviky opakuje) – spolupracuje s druhým ve dvojici</i>
7 min	Dynamická část rozcvičení: a) Doktoři <i>Popis hry:</i> utvoříme dvojice, každá dvojice dostane ringo kroužek a musí ho držet mezi sebou (bez pomoci rukou), mají za úkol přenést kroužek na druhý konec místnosti, brání jim v tom „žrout“ (1-2 žrouti podle počtu žáků, pohybuje se pouze ve vymezeném prostoru) a snaží se dvojici zasáhnout míčem (hází levou rukou), pokud dvojici žrout zasáhne, musí se vrátit na začátek a jít znovu. b) Malíři <i>Popis hry:</i> utvoříme dvě družstva a žáci běhají na hudbu po tělocvičně (rychlost určuje tempo	<i>*vybrán za žrouta a hází tenisákem libovolnou rukou (má připravených deset míčků ve vozíku)</i> <i>*pohybuje se na elektrickém vozíku</i>

	<p>hudby), jakmile hudba zmlkne, musí všichni společně pomocí svých těl vytvořit zadaný obrazec (např. kruh, čtverec, trojúhelník, hvězdu, květinu) po vytvoření obrazce opět pustíme hudbu. Hodnotí se rychlost a tvar obrazce.</p>	<p><i>Pozn.:</i> Měnit hudbu (změna tempa) a tvar vyhlásit hned po zmlknutí hudby. Družstva mezi sebou soutěží.</p>
60 min	Hlavní část	
8 min	<p>Dva týmy proti sobě soutěží ve všech disciplínách.</p> <p>a) Nosiči</p> <p><i>Popis hry:</i> Jsou vybráni čtyři nosiči v týmu, kteří mají zbývající členy přenést přes překážkovou dráhu (cílem je být rychlejší než druhé družstvo) žádný z přenášených členů se nesmí dotknout žádnou částí těla země, ale překážek může. Měří se čas každého družstva. (dráha - lavička, kůň na šíř, část švédské bedny se žíněnkou, slalom mezi kužely)</p>	<p><i>*není vybrán jako nosič</i></p> <p><i>Pozn.:</i> Žáci si volí způsob překonání překážek.</p>
8 min	<p>b) Vůdce slepých</p> <p>Jeden vodič z týmu převádí zbývající členy, kteří mají oči zavázané šátky po překážkové dráze pouze slovními pokyny. Nesmí se jich dotýkat a musí je dovést do vymezeného území, kdy na pořadí a počtu převáděných nezáleží. Obě družstva začínají současně na jedné dráze.(dráha - lavička, kůň na šíř, část švédské bedny se žíněnkou, slalom mezi kužely)</p>	<p><i>*zvolen jako vodič týmu</i></p> <p><i>Pozn.:</i> Žáci si volí způsob překonání překážek.</p>

10 min	<p>c) Bažina</p> <p>Oba týmy mají za úkol překonat vymezené území pomocí dvou žíněnek a to tak, aby se nikdo nedotkl země ve vymezeném území a všichni se pohybovali pouze na žíněnkách. Dotek země znamená pro tým návrat na start.</p>	<p><i>*kontroluje jeden z týmů, zda se nedotknul země a pohybuje se na elektrickém vozíku</i></p>
12 min	<p>d) Cirkus</p> <p>Úkolem každého týmu je s jedním členem ve skupině vytvořit vzdušný akrobatický prvek, tedy letovou fázi například salta. Musí se účastnit všichni členové týmu, kteří jistí a drží člena týmu a nezáleží na rychlosti, ale na nápadu a obtížnosti cviku. Každý tým musí předvést minimálně 3 prvky a každý s jiným členem týmu. Příkladem může být přemet, salto, válení sudů, hvězdice a jiné různé obraty.</p>	<p><i>*volbu činnosti a funkce ponechat na probandovi, ale v případě akrobacie je nutná záchrana a pomoc od učitele (činnost vynechal – výsledek natáčel na mobilní telefon)</i></p> <p><i>Pozn.: Dbát na bezpečnost a nenechat týmy vytvářet nebezpečné prvky. Učitel jistí akrobata!!!</i></p>
12 min	<p>e) Hlavonožec</p> <p><i>Popis hry:</i> skupiny běhají volně po prostoru na hudbu, jakmile hudba ztichne, zadáme počet končetin (zvláště ruce, nohy, kolena a tělo), které se mají dotýkat země – například dotýkají se pouze 4 nohy a dvě ruce a dvě těla nebo dotýkají se 3 kolena a 2 lokty a podobně. Hlavonožce tvoří celý tým s daným počtem dotyků. Úkol je na čas a vítězí první družstvo, které úkol zvládne. Všichni členi týmu se musí vzájemně dotýkat. Po splnění pustíme opět hudbu a vše se znovu opakuje. Zadání stále stěžujeme.</p>	<p><i>*volit kombinace splnitelné i pro probanda</i></p>

10 min	<p>f) Pásovec</p> <p>Popis hry: každý tým vytvoří řadu a to tak, aby byli těsně u sebe ve vzporu na předloktí a první z řady musí podlézt celou řadu a na konci se opět zařadit do vzporu na předloktí. Nemusí se čekat na průlez prvního, ale plynule na sebe navazuje prolézání pod žáky. Celý pásovec se tím posouvá a za úkol mají se přesunout přes vymezené území. Vítězí tým, který se jako první přesune za cílovou čáru.</p>	<p><i>*proband nepodlézá, ale přesouvá se podél pásovice na konec, kde zaujme pozici ve stoje a čeká na další přesun (u probanda vzniká prázdný prostor bez podlézání ostatních)</i></p> <p><i>*přesun do sprch a šaten (příchod asistenta)</i></p>
15 min	Závěrečná část	
	<p>Úklid náradí, zhodnocení hodiny, diskuze na obtížnost her a další jejich variace, odchod do šaten.</p> <p>(Rychtecký, Fialová, 2004, Kasíková, 2010, Mazal, 1998)</p>	

**zapojení probanda*

Příloha 7: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – Cvičení se šátkem

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 47 - 48
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Rytmická gymnastika	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Pohybové činnosti s hudebním doprovodem	Počet žáků: 15

Cíl vyučovací hodiny: Cílem je přispět k udržení optimální tělesné zdatnosti za pomoci cvičení se šátkem, poskytnout aktivní odpočinek, zábavu a seznámit žáky s pojmy spojené s pohybovou činností s hudebním doprovodem

Vyučovací metody: Motivační, expoziční, fixační


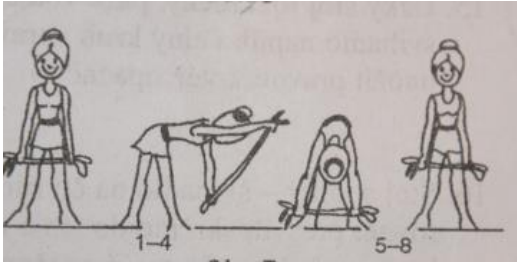
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka


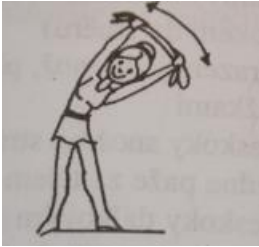

Prostředí: Tělocvična Sportovního gymnázia Pardubice

Učební pomůcky: reprobedny, hudba (seznam), šátky, kamera, tištěná sestava

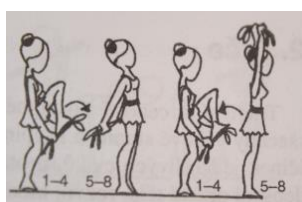
Výstupy:

- je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)
- komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii
- pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu
- využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti
- je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit
- rozumí základním pojmům hudební terminologie a dokáže je aplikovat na pohybovou činnost

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
20 min	Úvodní část	<i>*tělocvična má bezbariérový vstup</i>
	<p>Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.</p> <p>Protahování s hudbou:</p> <p>a) Stoj rozkročný, připažit</p>  <p>1 takt - úklon hlavy vlevo 1 takt – zpět na střed 1 takt – úklon hlavy vpravo 1 takt – zpět na střed</p> <p>8 taktů (2x zopakovat)</p> <p>b) Stoj rozkročný, šátek napnutý před tělem rovně</p>  <p>1 – 4 rovný předklon, otočit trup vpravo a dotknout se levou rukou země</p>	<p><i>*vedení nástupu pomocí povelů</i></p> <p><i>Pozn.:Eminem feat. Rihanna – Love the way you lie (4:23min), 94 taktů, 4/4 rytmus</i></p> <p><i>*počítá doby, také cvičí (učitel opravuje a počítá s probandem a informuje o fyziologickém účinku), pozice na žíněnce</i></p> <p><i>Fyziologický účinek: Mobilizace krční páteře, protažení krčních svalů</i></p> <p><i>Fyziologický účinek: Mobilizace ramenních kloubů a pletence ramenního</i></p> <p><i>*počítá doby a informuje o fyziologickém účinku), pozice na elektrickém vozíku</i></p>

	<p>5 – 8 otočit trup zpět, vzpřim, totéž na druhou stranu</p> <p>16 taktů (4x zopakovat)</p> <p>c) Stoj rozkročný, vzpažit</p>  <p>1 takt - čelné kruhy dovnitř 1 takt - čelné kruhy zevnitř 8 taktů (4x zopakovat)</p> <p>d) Stoj rozkročný, vzpažit</p>  <p>1 takt - úklon vlevo 1 takt - vzpřim 1 takt - úklon vpravo 1 takt - vzpřim</p> <p>16 taktů (4x zopakovat)</p> <p>e) Sed roznožný, vzpažit</p>  <p>1 takt - hluboký ohnutý předklon vpravo, vzpažit dovnitř</p> <p>1 takt - výdrž</p> <p>1 takt - vzpřim</p> <p>1 takt - hluboký ohnutý předklon vlevo, vzpažit dovnitř</p> <p>1 takt - výdrž</p> <p>1 takt - vzpřim</p> <p>12 taktů (2x zopakovat)</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Mobilizace ramenních kloubů a pletence ramenního</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Mobilizace páteře a protažení svalů trupu</p> <p><i>Pozn.:</i> K-391 – Summer-time</p> <p>(4:45 min), 102 taktů, 4/4 rytmus</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Mobilizace páteře a protažení svalů trupu a zadní strany dolních končetin</p>
--	--	--

f) Stoj spojný, šátek vpředu dole rovně:



1 – 4 přešvih skrčmo
levou a pravou

5 – 8 podřep šátek
vzadu – zapažit

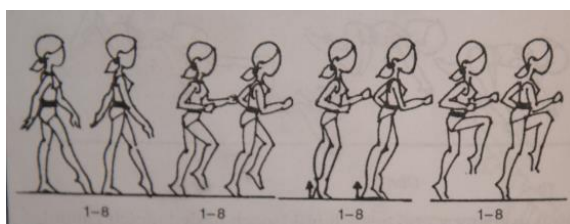
1 – 4 přešvih skrčmo pravou a levou vzad

5 – 8 švihadlo obloukem nad hlavu rovně

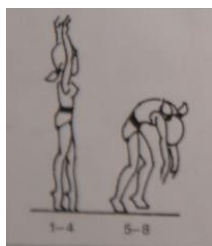
32 taktů (2x zopakovat, druhá noha)

Dynamická část rozvíření:

a) Chůze střídavě s klusem, lifting a skiping - 32 taktů



b) 4 kroky ve výponu, 4 kroky v podřepu
s uvolněným předklonem - 8 taktů (2x
zopakovat)

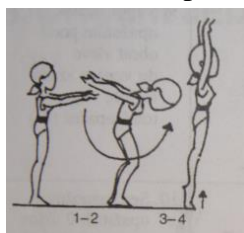


c) stoj spojný – předpažit:

1 – 2 podřep, mírný předklon – zapažit,

3 – 4 vzpřim a výpon – vzpažit - 4 takty

(4x zopakovat)



Fyziologický účinek:

Mobilizace páteře a pro-
tažení svalů trupu a zadní
strany dolních končetin

*Pozn.: Barillas - Andale
(2:35 min), 62 taktů, 4/4
rytmus*

**počítá doby, pouští
hudbu, pozice na elektric-
kém vozíku*

*Pozn.: Nightcore - Wel-
come To The Club (2:43
min), 68 taktů, 4/4 rytmus*

*Pozn.: Manian - Ravers in
the UK*

*(3:18 min), 82 taktů, 4/4
rytmus*

**počítá doby, pouští
hudbu, pozice na elektric-
kém vozíku*

	<p>d) Stroj rozkročný – pokrčit vzpažmo ze vnitř ruce v týl: 1 – 4 vzpažit, 5 – 8 mírný úklon, 1 – 4 vzpřim, 5 – 8 ruce v týl, lokty vzad, totéž opačně - 8 taktů (2x zopakovat)</p>	<p><i>*počítá doby, použití hudbu, pozice na elektrickém vozíku</i></p>																										
50 min	Hlavní část																											
	<p>Předehra Stoj spatný, připažit, šátek v levé ruce</p> <p>1. Sloka (20 taktů – 80 dob)</p> <p>I – II</p> <p>1 – 8 Bočné kruhy vzad levá ruka 2 x, předat šátek před tělem, pravá ruka 2 x</p> <p>III -VI</p> <p>1 – 4 podřep úožný pravou, šátek za cíp v pravé, levá upažit, pravou kruh před tělem, stoj spatný</p> <p>5 – 8 podřep úožný levou, šátek za cíp v levé, pravá upažit, levou kruh před tělem, stoj spatný</p> <p>9 – 12 podřep úožný pravou, šátek za cíp v pravé, levá upažit, pravou kruh před tělem, stoj spatný</p> <p>13 - 16 podřep úožný levou, šátek za cíp v levé, pravá upažit, levou před tělem, stoj spatný a předat šátek do pravé</p> <p>VII – X</p>	<p><i>Pozn.: Hudba: John Lennon – Imagine (2:59 min), 56 taktů, 4/4 rytmus</i></p> <p>Rozbor hudby:</p> <table border="0"> <tr> <td>předehra</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>takty</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. sloka</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>taktů</td> <td></td> </tr> <tr> <td>refrén</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>taktů</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. sloka</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>taktů</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>dob/min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pohybový motiv</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>taktů</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Předehra – 8 taktů (32 dob)</td> <td></td> </tr> </table>	předehra	4	takty		1. sloka	20	taktů		refrén	12	taktů		2. sloka	20	taktů		Tempo	80	dob/min		Pohybový motiv	32	taktů		Předehra – 8 taktů (32 dob)	
předehra	4																											
takty																												
1. sloka	20																											
taktů																												
refrén	12																											
taktů																												
2. sloka	20																											
taktů																												
Tempo	80																											
dob/min																												
Pohybový motiv	32																											
taktů																												
Předehra – 8 taktů (32 dob)																												

	<p>1 – 4 podřep úložný pravou, upažit, šátek za cíp v pravé – úklon vlevo, oblouky vzhůru vzpažit dovnitř (šátek po levé straně těla)</p> <p>5 – 8 a zpět, stoj spatný</p> <p>9 – 12 podřep úložný levou, upažit, šátek za cíp v levé – úklon vpravo, oblouky vzhůru vzpažit dovnitř (šátek po pravé straně těla)</p> <p>13 – 16 a zpět, stoj spatný</p> <p>XI – XII</p> <p>1 – 4 podřep předložný levou, šátek za cíp v pravé, bočné kruhy vzad a zpět, stoj spatný, předat šátek do levé před tělem</p> <p>5 – 8 podřep předložný pravou, šátek za cíp v levé, bočné kruhy vzad a zpět, stoj spatný</p> <p>XIII – XIV</p> <p>1 – 4 podřep předložný levou, šátek za cíp v pravé, bočné kruhy vzad a zpět, stoj spatný, předat šátek do levé před tělem</p> <p>5. – 8 podřep předložný pravou, šátek za cíp v levé, bočné kruhy vzad a zpět, stoj spatný</p> <p>XV – XVI</p> <p>1 – 8 Bočné kruhy vzad levá ruka 2 x, pravá předpažit, předat šátek před tělem v předpažení, pravá ruka 2 x, levá předpažit</p> <p>XVII – XX</p> <p>1 – 4 podřep úložný pravou, šátek za cíp v pravé, levá upažit, pravou kruh před tělem, stoj spatný</p>	<p><i>*počítá doby, pouští hudbu a do hudby počítá, používá odbornou terminologii v popisu sestavy, pomáhá s posloupností činností, domlouvá smlouvené signály na obtížnější části sestavy, radí při zapomínání, hodnotí správnost provedení sestavy, na závěr obsluhuje kameru, pozice na elektrickém vozíku</i></p> <p><i>Pozn.: Po zvládnutí sestavy (hrubá představa pohybu) se rozdělí do družstev a soutěží o bezchybné zvládnutí sestavy</i></p> <p><i>*hodnotí správnost provedení sestavy, pouští hudbu, komunikuje a pomáhá pomocí signálů se skupinou</i></p>
--	---	--

	<p>5 – 8 podřep úožný levou, šátek za cíp v levé, pravá upažit, levou kruh před tělem, stoj spatný</p> <p>9 – 12 podřep úožný pravou, šátek za cíp v pravé, levá upažit, pravou kruh před tělem, stoj spatný</p> <p>13 - 16 podřep úožný levou, šátek za cíp v levé, pravá upažit, levou před tělem, stoj spatný a předat šátek do pravé</p> <p>Refrén (12 taktů – 48 dob)</p> <p>I - IV</p> <p>1 – 4 podřep přednožný pravou, šátek za širší okraj za hlavou čelně, ruce předpažit a zpět, stoj spatný</p> <p>5 – 8 podřep přednožný levou, šátek za širší okraj za hlavou čelně, ruce předpažit a zpět, stoj spatný</p> <p>9 - 12 podřep přednožný pravou, šátek za širší okraj za hlavou čelně, ruce předpažit a zpět, stoj spatný</p> <p>13 - 16 podřep přednožný levou, šátek za širší okraj za hlavou čelně, ruce předpažit a zpět, stoj spatný</p> <p>V – VIII</p> <p>1 – 4 podřep úožný pravou, šátek za širší okraj vpravo čelně (levá u pravého boku), hmitem do stoje spatného a překloupit šátek čelně pravou vpřed</p> <p>5 – 8 podřep úožný levou, šátek za širší okraj vlevo čelně (pravá u levého boku), hmitem do</p>	
--	---	--

	<p>stoje spatného a překlopit šátek čelně levou vpřed</p> <p>9 - 12 podřep úožný pravou, šátek za širší okraj vpravo čelně (levá u pravého boku), hmitem do stoje spatného a překlopit šátek čelně pravou vpřed</p> <p>13 - 16 podřep úožný levou, šátek za širší okraj vlevo čelně (pravá u levého boku), hmitem do stoje spatného a překlopit šátek čelně levou vpřed</p> <p>IX – XII</p> <p>1 – 4 podřep úožný pravou, upažit, šátek za cíp v pravé – úklon vlevo, oblouky vzhůru vzpažit dovnitř (šátek po levé straně těla)</p> <p>5 – 8 a zpět, stoj spatný</p> <p>9 – 12 podřep úožný levou, upažit, šátek za cíp v levé – úklon vpravo, oblouky vzhůru vzpažit dovnitř (šátek po pravé straně těla)</p> <p>13 – 16 a zpět, stoj spatný</p>	
20 min	Závěrečná část	
	<p>Všichni současně předvedou sestavu na kameru (každá skupina je o 8 taktů zpožděná). Zhodnocení hodiny a odchod do šaten.</p> <p>(Appelt, Libra, 1998, Křištofíč, 2003, Skopová, Zítko, 2005, Appelt, Horáková, Novotný, 1989, Horáková, Bémová, 1971)</p>	

**přesun do sprch a šaten
(příchod asistenta)*

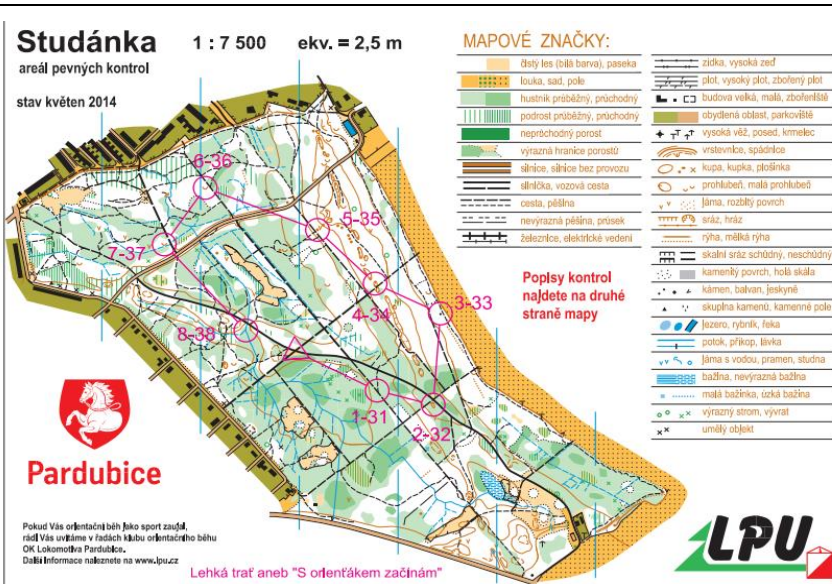
**zapojení probanda*

Příloha 8: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – orientační běh

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 49 - 50
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: turistika a sporty v přírodě	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Orientační běh	Počet žáků: 11
Cíl vyučovací hodiny: Seznámit žáky s prací s mapou a vyzkoušet si vlastní závod v orientačním běhu	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka	
Prostředí: Areál pevných kontrol - Studánka	
Učební pomůcky: vytištěné mapy s kontrolami, stopky, každý má mobilní telefon, seznamy pro záznam závodu	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání• volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat• dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat• využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti• orientuje se v mapě a rozumí jejich vysvětlivkám• popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí• je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
15 min	Úvodní část	<i>*přesun v doprovodu učitele, bezbariérový přístup až ke startu závodu</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	<i>Pozn.: Sraz je přímo na místě startu orientačního běhu (viz mapa)</i>
7 min	Protahovací cvičení: Každý žák vymyslí protahovací cvičení za pomoci přírodních překážek. Využít mohou stromů, pařezů, valů, ... (počet opakování 2x, délka trvání cviku 4 s)	<i>*příprava map a mobilního zařízení pro zadávání GPS souřadnic</i>
5 min	Dynamická část rozcvičení: Společné absolvování přírodní překážkové dráhy připravené přímo v areálu.	<i>*zkouška terénu pro elektrický vozík</i> <i>*pohybuje se podél dráhy po cestě</i>
60 min	Hlavní část	
20 min	Organizace orientačního běhu: 1. Vysvětlit a popsat mapu (měřítko, vysvětlivky, kontroly, místo startu a cíle, specifické značky, GPS souřadnice, orientační body). 2. Proškolit o bezpečnosti při orientačním závodě a popsat způsob řešení krizových situací. 3. Rozdělení do skupin po dvojicích. 4. Vysvětlit způsob značení kontrol (vlastní selfičko s kontrolou)	<i>*vysvětluje GPS na telefonu (vzdálenost první kontroly)</i> <i>*pohybuje se na elektrickém vozíku a to pouze po cestách</i> <i>*připojí se k jedné z dvojic a mohou se rozdělit,</i>

40 min	<p>5. Vysvětlit pravidla závodu (soutěží celá škola, rozhodující jsou kontroly a pak teprve čas, nesmí se rozdělit, dbát na bezpečnost, mohou používat GPS v mobilním telefonu, způsob startu)</p> <p>6. Startuje se v minutových intervalech a každá lichá dvojice jde kontroly od 1-8 a každá lichá jde obráceně</p> <p>7. Vlastní závod</p>	<p><i>ale jen v rámci hledání kontrol</i></p> <p><i>*kontroly fotí z cesty nebo tak, aby bylo jasné, že kontrolu mají</i></p> <p><i>*pomáhá své skupině pomocí GPS</i></p> <p><i>*v případě nepřekonatelné překážky může nadjet své skupině po cestách, ale nesmí je se navzájem ztratit z dohledu</i></p>
--------	--	--



Areál pevných kontrol pro orientační běh Studánka
"S orientáčkem začínám" - lehká trasa pro úplné začátečníky - 1.9 km – 8 kontrol – 15 m převýšení

Popisy kontrol - piktogramy	Kód kontroly	Popis kontroly - slovní	GPS souřadnice
Start		Výrazná křižovatka lesních cest uprostřed lesa Studánka, neznačeno	N 50°02 080 E 015° 49 000
1 31	31	Větvení pěšin	N 50°02 019 E 015° 49 177
2 32	32	Prohlubeň	N 50°02 009 E 015° 49 293
3 33	33	Kámen východní pata	N 50°02 128 E 015° 49 321
4 34	34	Prostřední prohlubeň	N 50°02 176 E 015° 49 180
5 35	35	Kupka jižní strana	N 50°02 251 E 015° 49 054
6 36	36	Mělká prohlubeň	N 50°02 320 E 015° 48 816
7 37	37	Mělká prohlubeň	N 50°02 233 E 015° 48 731
8 38	38	Větvení potoku a vodoteče	N 50°02 106 E 015° 48 897
	Cíl	Výrazná křižovatka lesních cest uprostřed lesa Studánka, neznačeno	N 50°02 080 E 015° 49 000

Kontaktní informace
Statutární město Pardubice a klub orientačního běhu OK Lokomotiva Pardubice pro Vás připravily tzv. areál pevných kontrol pro orientační běh. V lese Studánka je pro Vás připraveno celkem 23 kontrolních stanišť v podobě barevně zvýrazněného dřevěného kůlu o výšce cca 1m a průměru cca 15 cm. Pro ověření toho, že jste našli skutečně správnou kontrolu, je každá kontrola v lese opatřena štítkem s číselným kódem kontroly (a stejný číselný kód máte vytištěný na mapě u každé kontroly). Všechny potřebné detailní informace najdete na informačních tabulích umístěných u hlavních vstupních cest do lesa Studánka nebo na webových stránkách klubu orientačního běhu OK Lokomotiva Pardubice <http://lpu.cz>.

OK Lokomotiva Pardubice:
Karel Haas - 777 274 026
E-mail: lpu@vco-ob.cz
Web: <http://lpu.cz>

15 min	Závěrečná část	
	Vyhodnocení závodu, kontrola vlastních selfiček a výběr jednoho, které se umístí na Facebook s vyhodnocením, popřípadě hledání ztracených. (LPU, 2016)	*doprovod probanda ke škole (odvoz domu zajištěn přepravcem)

*zapojení probanda

Příloha 9: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – pohybová skladba

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 51 - 52
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Pohybové dovednosti, Gymnastika	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Pohybová skladba	Počet žáků: 16

Cíl vyučovací hodiny: Cílem je seznámit s principy tvorby pohybové skladby, jako prostředek k vytvoření nástupu a předtančení na maturitní ples, poskytnout aktivní odpočinek, zábavu a seznámit žáky s pojmy spojené s pohybovou činností s hudebním doprovodem

Vyučovací metody: Motivační, expoziční, fixační

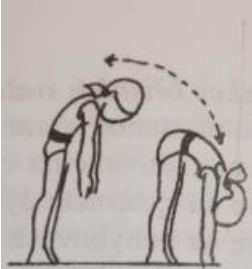

Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka


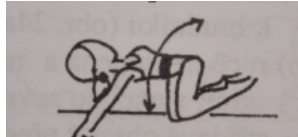

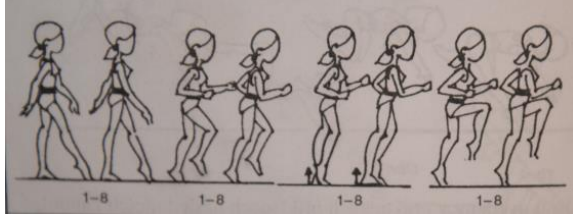
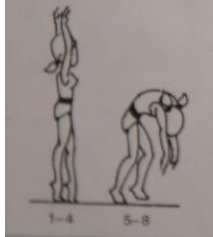
Prostředí: Tělocvična Sportovního gymnázia Pardubice

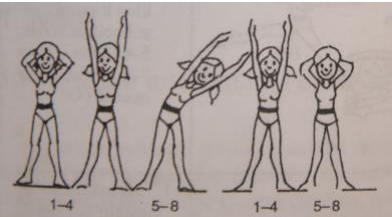
Učební pomůcky: Reprobedny, prodlužovací kabel, notebook, hudba v mp3, paličky, kamera, 15 citrónů

Výstupy:

- je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)
- komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii
- pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu
- využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti
- rozumí základním pojmům hudební terminologie a dokáže je aplikovat na pohybovou činnost

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
20 min	Úvodní část	<i>*tělocvična má bezbariérový vstup</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	<i>*vedení nástupu pomocí povelů</i> <i>*počítá doby, pouští hudbu a čte fyziologický účinek, pozice na elektrickém vozíku</i>
7 min	<p>Protahovací cvičení:</p> <p>Stoj spojný, vzpažit</p>  <p>1 takt - hluboký předklon 1 takt - výdrž 1 takt - vzpřim 12 taktů (4x zopakovat)</p> <p>Stoj spojný – rovný předklon a otáčení trupu</p>  <p>16 taktů (4x zopakovat)</p>	<p><i>Pozn.: Nelly Furtado - All good things (4:57 min), 124 taktů, 4/4 rytmus</i></p> <p><i>Fyziologický účinek:</i> Protažení zádových svalů a zadní strany dolních končetin</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i> Protažení zádových svalů a zadní strany dolních končetin</p>

10 min	<p>Vzpor klečmo</p>  <p>Upažením levé otočit trup vlevo a zpět, totéž opačně</p> <p>16 taktů (4x zopakovat)</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Protažení svalů v bederní části páteře</p>
	<p>Leh – upažit – přednožit – skrčit přednožmo a položit nohy vlevo a zpět</p>  <p>Totéž na pravou stranu</p> <p>16 taktů (4x zopakovat)</p>	<p><i>Pozn.:</i> Europe - The Final Countdown (5:55 min) 94 taktů, 3 / 4 rytmus</p> <p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Protažení zadní strany dolních končetin a trupu</p>
	<p>Leh vznesmo, špičky na zem (1 – 4): pokrčit nohy a kolena k uším (5 – 8) a zpět</p>  <p>16 taktů (2x opakovat)</p>	<p><i>Fyziologický účinek:</i></p> <p>Protažení svalů trupu</p>
	<p>Dynamická část rozvíčení:</p> <p>a) Chůze střídavě s klusem, lifting a skiping - 32 taktů</p>	<p><i>Pozn.:</i> Barillas - Andale (2:35 min), 62 taktů, 4/4 rytmus</p>
	 <p>b) 4 kroky ve výponu, 4 kroky v podřepu s uvolněným předklonem - 8 taktů (2x zopakovat)</p> 	<p><i>*počítá doby, použít hudbu, pozice na elektrickém vozíku</i></p> <p><i>Pozn.:</i> Nightcore - Welcome To The Club (2:43 min), 68 taktů, 4/4 rytmus</p>

	<p>c) stoj spojný – předpažit: 1 – 2 podřep, mírný předklon – zapažit, 3 – 4 vzpřim a výpon – vzpažit - 4 takty (4x zopakovat)</p>  <p>d) Stroj rozkročný – pokrčit vzpažmo zevnitř ruce v týl: 1 – 4 vzpažit, 5 – 8 mírný úklon, 1 – 4 vzpřim, 5 – 8 ruce v týl, lokty vzad, totéž opačně - 8 taktů (2x zopakovat)</p> 	<p><i>*počítá doby, pouští hudbu, pozice na elektrickém vozíku</i></p> <p><i>Pozn.: Manian - Ravers in the UK</i></p> <p><i>(3:18 min), 82 taktů, 4/4 rytmus</i></p> <p><i>*počítá doby, pouští hudbu, pozice na elektrickém vozíku</i></p>
50 min	Hlavní část	
	<p>Příprava na pohybovou skladbu</p> <p>Rámcové téma skladby: Sport pro všechny</p> <p>Hudební předloha: Fool's Garden - Lemon Tree</p> <p>Celková délka skladby: 3,10 min.</p> <p>Celkový počet taktů: 111 4/4 taktů</p> <p>Tempo hudby: BMP 70 (střední)</p> <p>Formální schéma skladby:</p> <p>i a b c (refrén I) d b e f c (refrén II) z</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>8 12 12 16 8 12 8 8 16 11</p> <p>..... celkem 111 taktů</p>	<p><i>Pozn.: Pro potřeby pohybové skladby bylo použito prvních 56 taktů. Zkrácená verze skladby má délku 1,33 min. Choreografie byla utvořena pro 8 cvičenců ve dvou skupinách. V souladu s obsahem skladby je ve skladbě využito netradičního náčiní (pomůcek) citrónů.</i></p> <p>Princip celistvosti skladby byl splněn</p>

	<p>Část i - úvod: 8 taktů</p> <p>I - IV</p> <p>Rytmický model (cvičenci ve dvojici a proti sobě, pohyby DK do hudby – podupávání)</p> <p>V - VIII</p> <p>Dvojný obrat 360° (ze stoje spojného z upažení kruhy dolů)</p> <p>Část a: 12 taktů</p> <p>Hudebně pohybový motiv A</p> <p>I - IV</p> <p>Ideový motiv (vychází z překladu textu písně)</p> <p>Motiv spolupráce (předávání citronů)</p> <p>V - VIII</p> <p>Akrobatický prvek - kotoul vpřed (všichni cvičenci)</p> <p>Princip frázování (pauza)</p> <p>IX – XII</p> <p>Akrobatický prvek-kotoul vpřed</p> <p>Princip frázování (pauza)</p> <p>Změna útvaru (kruh) – simulují jízdu v autě</p> <p>Část b: 12 taktů</p> <p>Hudebně pohybový motiv B</p> <p>Princip opakování + variace (podobná hudba jako v části a – jiný obsah)</p> <p>I – IV</p> <p>Ideový motiv (vychází z překladu textu písně)</p>	<p>souladem hudby, choreografie a pohybu a využitím dalších principů tvorby.</p> <p><i>*pozice na elektrickém vozíku, podupává na vozíku</i></p> <p><i>*otočka o 360° na elektrickém vozíku</i></p> <p><i>*citron předává ve dvojici, kdy partner vkládá a bere citron z ruky (ruce střídá)</i></p> <p><i>*otočka na elektrickém vozíku o 180° a jízda vzad do pozice</i></p> <p><i>*otočka na elektrickém vozíku o 180° a jízda vpřed do útvaru kruhu</i></p>
--	---	--

	<p>Komunikační motiv + 2. změna útvaru (utvoření dvojice a trojice)</p> <p>V - XIII</p> <p>Princip frázování (střídání napětí/uvolnění, pauza, tečkovaný rytmus) – výhoz a odhod citronu</p> <p>Změna útvaru poskočným krokem</p> <p>Část c (refrén I): 16 taktů</p> <p>Hudebně pohybový motiv C, princip gradace (vzestupná a sestupná)</p> <p>I – VIII</p> <p>Taneční krok („charleston“)</p> <p>Změna útvaru – dvojice proti sobě</p> <p>IX – XII</p> <p>Akrobatický prvek (stoj na rukou)</p> <p>Motiv spolupráce (dopomoc druhého ve dvojici)</p> <p>XIII - XIV</p> <p>Změna útvaru – skupina do tvaru hvězdice</p> <p>Skok (jelení)</p> <p>Skok (čertík)</p> <p>Změna útvaru</p>	<p><i>*přejíždí do změny útvaru, utvoří dvojice (zády k sobě)</i></p> <p><i>*citron v jedné ruce a na doby pohyb ruky dolu a nahoru (nakonec citron odhazuje)</i></p> <p><i>*změnu útvaru provádí mírným kličkovaním</i></p> <p><i>*pohyb do útvaru na elektrickém vozíku, podupávání nohou do hudby</i></p> <p><i>*přiblížení se k druhému (hluboký úklon) a zpět s naznačeným tlačení vozíku druhého ve dvojici</i></p> <p><i>*pozice ve středu hvězdy</i></p> <p><i>*otočka na vozíku o 360° vlevo</i></p> <p><i>*otočka na vozíku o 360° vlevo</i></p>
--	---	--

	<p>Část d – závěr: 8 taktů</p> <p>I - IV</p> <p>Princip kontrastu - semafor (rozdílná činnost HK a DK)</p> <p>V - VIII</p> <p>Rovnovážná poloha s výdrží (váha předklonmo)</p>	<p><i>*přemístění do dvou řadu</i></p> <p><i>*semafor provádí paličkami</i></p> <p><i>*hluboký úklon</i></p>
15 min	Závěrečná část	
	<p>Zhodnocení hodiny, diskuse o přípravě na pohybovou skladbu na maturitní ples a principy při její tvorbě, možnosti zapojení probanda.</p> <p>(Novotná, Panská, Šimůnková, 2011)</p>	<p><i>*přesun do sprch a šaten (příchod asistentů)</i></p>

**zapojení probanda*

Příloha 10: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – Požární ochrana a evakuace

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 53 - 54
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: První pomoc	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)	Počet žáků: 13
Cíl vyučovací hodiny: Seznámit žáky s pravidly požární ochrany v objektu, evakuačním plánem, požární směrnici a prostředky ochrany před požárem.	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční, fixační	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka, projektová výuka	
Prostředí: Hlavní budova střední školy - Pardubice	
Učební pomůcky: Počítač, dataprojektor, hasicí přístroje, výuková prezentace, psací potřeby, čistý papír, dokumenty PO školy (požární řád, požární evakuační řád), lékárnička (obvazový materiál), kartičky s popisem poranění, 3ks hasících přístrojů	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku• popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus• dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací• popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel• prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
25 min	Úvodní část	<i>*bezbariérový vstup do budovy střední školy</i>
5 min 20 min	<p>Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.</p> <p>POŽÁRNÍ OCHRANA (dále jen PO)</p> <p>Obecné zásady PO se řídí Zákonem o požární ochraně č. 133 z roku 1985, vyhláškami 246/2001 a 21/1996.</p> <p>Každý, kdo zpozoruje požár nebo má podezření, že vznikne požár, je povinen jej neprodleně uhasit všemi dostupnými prostředky, které jsou k dispozici, je-li to možné, nebo provést nutná opatření k zamezení jeho šíření.</p> <p>Nestačí-li svými silami a prostředky na likvidaci vzniklého požáru, je povinen okamžitě vyhlásit požární poplach voláním „HOŘÍ“, provést nutná opatření pro záchranu ohrožených osob a ohlásit neodkladně zjištěný požár na Hasičský záchranný sbor (HZS) – na telefonním čísle 150.</p> <p>Přitom je povinen sdělit své jméno, číslo telefonní stanice, odkud volá, místo, kde hoří, co hoří, popř. rozsah požáru, kde bude jednotka očekávána a pokud to lze i příčinu požáru.</p>	<p>Pozn.: Co si představíte pod pojmem požár? Co dělat v případě požáru? Zažili jste někdy požár?</p> <p>Pozn.: Výuková prezentace v MS PowerPoint</p> <p><i>*simulovaný telefonát na hasičský záchranný sbor</i></p>

	<p>Po ohlášení požáru je povinen vyčkat na zpětný dotaz u telefonního přístroje.</p> <p>Zásady platící pro budovu školy: Žáci jsou povinni ohlásit případný požár vyučujícímu nebo kterékoliv dospělé osobě, řídit se jejich pokyny, spořádaně provedou rychlou evakuaci podle požárního evakuačního plánu platného pro dané zařízení, znát místo shromáždění při vyhlášení varovného signálu.</p> <p>Důležitá telefonní čísla: 150/ 158/ 155/ 112 - integrovaný záchranný systém.</p> <p>Prostředky k zabezpečení PO v budově školy: protipožární únikové dveře v prostoru šaten, požární hlásiče v šatně, umístění hasicích přístrojů - zákaz bezdůvodné manipulace s hasicími přístroji nebo jejich poškození - únikové cesty a jejich značení.</p> <p>Žáci se řídí příslušnými směrnicemi PO, které jsou vyvěšeny na nástěnce v každém patře školy.</p>	
60 min	Hlavní část	
	<p>Praktický nácvik evakuace:</p> <p>Vyhlášení požárního poplachu (dýmovnice ve škole), zákaz používání výtahu.</p> <p>Vyzkoušení hasicího přístroje s prošlou dobou použití (3 ks – práškový, vodní, pěnový).</p> <p>Popáleniny patří k nejtěžším úrazům lidské traumatologie, často zanechávající jizvy nejen</p>	<p><i>*evakuace s dopomocí spolužáků bez použití elektrického vozíku (snesení ze schodů)</i></p> <p><i>*vyzkouší malý hasicí přístroj používaný v autě</i></p>

	<p>fyzické, ale i psychické. Vyžadují nejkomplicovanější, nejdelsí a nejnákladnější léčbu. Celková závažnost poškození závisí na rozsahu, hloubce, věku (problémy u dětí a starších lidí), umístění a příčině (přímý kontakt / sálání).</p> <p>Čím popáleniny ohrožují postiženého :</p> <p>a) Rozvojem šoku (ztráta tekutin, bolest)</p> <p>Infekcí</p> <p>b) Ztrátou tvaru a funkce tkáně (jizevnaté hojení)</p> <p>Určení rozsahu poškození:</p> <ul style="list-style-type: none"> • velikost popálené plochy můžeme orientačně odhadnout dle tzv. pravidla devíti. Při (velmi) malých plochách pak pomocí poměru 1% = plocha dlaně jedné ruky postiženého. Poškození více jak 15% u dospělých a 10% u dětí vede k rozvoji šoku <p>I. stupeň (epidermální) - kůže je zarudlá a silně pálí. Hojí se vcelku rychle - řádově dny.</p> <p>II. stupeň (dermální) - tvoří se puchýře vyplněné plazmou, které silně bolí. Je to nejbolestivější stupeň, protože dochází k poškození podkoží. Hojí se několik týdnů.</p> <p>III. stupeň (subdermální) - nejhlubší. Dochází k odumření tkáně (zuhelnatění), je méně bolestivější než druhý stupeň, protože došlo ke zničení receptorů vnímajících bolest. Často je nutná transplantace kůže. Zůstávají jizvy, hojí se měsíce.</p>	<p><i>Pozn.:</i> Někdy bývají popáleniny děleny do 4 stupňů, kde 3. je kombinací puchýřů a začínající nekrózy a 4. je naprosté zničení tkáně.</p>
--	--	---

	<p>Věk a zdravotní stav postiženého:</p> <ul style="list-style-type: none"> • horší průběh popálenin je u dětí (jemná kůže) a starších lidí (suchá atrofická kůže) <p>Umístění poranění:</p> <ul style="list-style-type: none"> • závažnost v pořadí (od největší) - ruce (ztráta soběstačnosti), obličej a krk (výživa a zohavení), nohy (ztráta pohyblivosti) a trup. <p>Příčiny popálenin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vždy je horší přímý kontakt s předmětem (žhavý kov), než přenos energie (sluneční paprsky). Rozhodující je výška teploty a doba působení tepla. <p>První pomoc:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Technická první pomoc: uhašení ohně, svlečení horkého, či mokrého oděvu (pokud není přiškvařen), odstranění vodičů tepla z postiženého (prsteny, náušnice, náramky) - též kvůli možnosti otoku. Také je nutné zabránit dalšímu působení tepla tzn. dostat postiženého z horkého prostředí. 2) Zdravotnická první pomoc: posazení, či položení postiženého a chlazení postiženého místa <p>I. a II. stupeň dostatečně dlouho chladíme (dokud přináší úlevu), alespoň však 20 minut. Chladíme nejlépe tekoucí studenou vodou. U velmi malých dětí chlazení neprovádíme z důvodu hrozícího chladového šoku.</p>	<p><i>Pozn.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puchýře nepropichujeme. • Přiškvary (oděv, dehet) nestrháváme, pouze na
--	--	---

	<p>III. stupeň nechladíme, protože došlo k celkovému zničení tkáně a hrozí infekce.</p> <p>3) Ránu sterilně překryjeme - nejlépe originálním zdravotnickým materiálem (nekryjeme I. stupeň, obličej a krk)</p> <p>Pokud se jedná o popálenou končetinu, tak ji po ošetření šetrně zafixujeme.</p> <p>Praktický nácvik ošetření popálenin:</p> <p>Žáci vytvoří trojice a pomocí lékárníčky ošetří jednoho ze skupiny na popálení různých částí těla (připravené kartičky s průběhem, rozsahem popálení a částí těla, která je zraněná)</p>	<p>volném okraji odstříhneme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nikdy nepoužíváme žádné masti, zásypy či léky proti bolesti. Mohou zkreslit pozdější lékařskou diagnózu. • Dáváme obzvlášť velký pozor na příznaky šoku, u rozsáhlejších popálenin provádíme preventivní protišoková opatření. • Při sterilním krytí rukou vkládáme mezi prsty záložky z gázy. <p><i>*vytvoří trojici s dalšími žáky a jako figurant je ošetřen na popálení hlavy a krku horkou vodou</i></p>
5 min	Závěrečná část	
	<p>Zhodnocení hodiny, úklid přístrojů a obvazového materiálu, návrat do učebny</p> <p>(Mikulka, Mikulka, Piňos, 2003, Pospíšil, 2012)</p>	<p><i>*přivezení elektrického vozíku pro přesun do učebny</i></p>

**zapojení probanda*

Příloha 11: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – dopomoc unavenému plavci

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 55 - 56
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Pohybové dovednosti, plavání	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Dopomoc unavenému plavci	Počet žáků: 12
Cíl vyučovací hodiny: Seznámit žáky s možnostmi dopomoci unavenému plavci a vytvoření představy o vlastních možnostech dopomoci	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční, fixační	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka	
Prostředí: Aquacentrum – Pardubice – bazén (hloubka 2,10 m, teplota vody 27°C)	
Učební pomůcky: Žížaly	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách• objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví• dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji• pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
35 min	Úvodní část	<i>*aquacentrum má bezbariérový vstup</i>
20 min	Před vstupem do aquacentra předchází proškolení BOZ a evakuační plán Aquacentra Pardubice (podepsaní podpisového archu o proškolení). Převlečení do plavek a sraz u bazénu.	<i>*doprovod asistenta na převlékání a přesun k bazénu zvláštním vchodem (pohyb na elektrickém vozíku)</i>
3 min	Nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.	<i>*sestup z vozíku, kroužení hlavy, protažení dolních končetin se zaměřením na kloubní pohyblivost podle svých možností</i>
5 min	Protahovací cvičení: Strečink zaměřený na horní končetiny a trup těla (6 cviků) – cvičíme na suchu.	<i>*plave pouze vzdálenost ke schůdkům (4 m) a pády a skoky provádí z nižší hrany</i>
12 min	Dynamická část rozcvičení: Skoky a pády do vody s upláváním 10 m vzdálenosti (opakování z minulých lekcí) <ul style="list-style-type: none"> • Pád ze sedu po hlavě předkloněním • Pád napřed schylmo • Pád nazad schylmo • Pád napřed skrčmo • Skok s krokem s přinožením • Skok ze dřepu • Přímý skok napřed • Přímý skok nazad • Přímý skok napřed (nazad) s půlvrutem 	<i>*pády a skoky</i> <ul style="list-style-type: none"> • Pád vpřed • Pád vzad • Pád stranou • Skok vpřed po nohou • Skok vzad po nohou • Převalení se do vody z lehu stranou

35 min	Hlavní část	
	<p>Plavecká průprava nutná pro dopomoc unavenému plavci</p> <p>1) Vznášení (floating) – bez doprovodných pohybů paží</p> <ul style="list-style-type: none"> • V poloze na zádech • V poloze na boku • V poloze na bříše <p>2) Splývání</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odrazem od stěny • Odrazem ode dna • Skokem do vody <p>3) Šlapání vody</p> <ul style="list-style-type: none"> • šlapání vody s jednou paží nad hladinou • šlapání vody s oběma pažemi nad hladinou • výšlapy nad hladinou „kdo výš“ • ve dvojicích proti sobě, jeden se snaží šlapáním vody udržet druhého nad hladinou (drží ho v podpaží) <p>Dopomoc unavenému plavci:</p> <p>1) dopomoc jedním plavcem (dopomoc tažením)</p> <p>Do pomáhající plave prsa. Unaveného plavce táhne v poloze na prsou na svých zádech za sebou, a ten se ho lehce drží za ramena. Unavený může pomáhat kroulovými záběry nohou.</p>	<p><i>*beze změny</i></p> <p><i>*do pohybu se uvádí skokem do vody z hrany bazénu (mění pouze pozici – na boku, na zádech, na bříše)</i></p> <p><i>*v průběhu šlapání vody přeruší všechny pohyby a ve chvíli, kdy začne klepat, tak začne znovu šlapat vodu</i></p> <p><i>*beze změny</i></p> <p><i>*pouze v pozici druhého</i></p> <p><i>Pozn.: Žáci vytvoří dvojice a na vzdálenosti 25 m se v průběhu cvičení střídají.</i></p> <p><i>*přebírá roli unaveného plavce, pomocí žížaly se nechá táhnout, žížala pod rameny do pomáhajícího, drží se za jeden konec a</i></p>

	<p>2) dopomoc dvěma plavci</p> <p>a) Letka – unavený plavec je uprostřed mezi dvěma plavci. Všichni jsou v poloze na prsou. Střední plavec se drží za vnitřní ramena do pomáhajících, kteří plavou prsa stejným tempem a nesmí se od sebe vzdalovat.</p> <p>b) Most – do pomáhající plavou za sebou prsa, unavený v poloze na prsou mezi nimi drží předního zachránce za ramena a nártý se opírá o ramena zadního plavce. Do pomáhající plavci musí zachovávat stejné podmínky souhry jako u „letky“, domluva mezi nimi není snadná, a proto se zadní plavec přizpůsobuje přednímu, na kterého vidí.</p> <p>3) dopomoc více plavci (4 zachránci)</p> <p>Důležitá je domluva mezi všemi členy týmu.</p>	<p><i>do pomáhající volí polohu mu vyhovující pro tažení</i></p> <p><i>*přebírá roli unaveného plavce, žízalu má pod rameny (trupem) a je uprostřed mezi dvěma plavci, kdy konce žízaly jsou taženy do pomáhajícímu plavci, kteří volí polohu jim vyhovující pro tažení</i></p> <p><i>*přebírá roli unaveného plavce, kdy pomocí dvou žízal je nesen jako na nosítkách vpřed a do pomáhající volí polohu jim vyhovující pro tažení a držení žízal</i></p> <p><i>*přebírá roli do pomáhajícího, je v poloze na prsou má nárt unaveného plavce na rameni</i></p> <p><i>*přesun do sprch a šaten (příchod asistenta)</i></p>
20 min	Závěrečná část	
	<p>Zhodnocení a shrnutí hodiny a odchod do šaten.</p> <p>(Čechovská, Miler, 2001, Miler, 1999)</p>	

**zapojení probanda*

Příloha 12: Příprava na vyučovací jednotku ve škole – Historie a myšlenky olympionismu

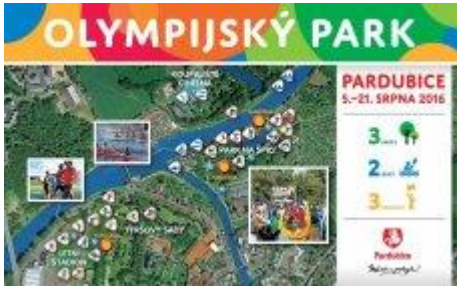
Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví	Číslo vyučovací jednotky: 57 - 58
Vzdělávací obor: Tělesná výchova	Třída: 4A, 4B
Tematický okruh: Teoretické poznatky, olympionismus, zdraví	Časová dotace: 90 minut
Učivo: Historie a myšlenky olympionismu	Počet žáků: 14
Cíl vyučovací hodiny: Seznámit studenty s myšlenkami a tradicemi olympionismu a nabídnout spolupráci v dobrovolnické činnosti v olympijském parku.	
Vyučovací metody: Motivační, expoziční	
Organizační formy výuky: Povinná, vyučovací jednotka	
Prostředí: Hlavní budova střední školy - Pardubice	
Učební pomůcky: Notebook, prezentace v MS PowerPoint, dataprojektor, domluvená schůzka ohledně dobrovolnictví	
Výstupy:	
<ul style="list-style-type: none">• dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu• dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání• dokáže diskutovat o myšlenkách a problémech olympionismu a vyhledávat potřebné informace k danému tématu	

Čas	Průběh a obsah vyučovací jednotky	Organizační a metodické poznámky
20 min	Úvodní část	<i>*bezbariérový vstup do budovy střední školy</i>
	<p>Olympijské symboly a ceremoniály</p> <p>Mají zjednodušeně vyjádřit – a tím umožnit široké pochopení bez ohledu na geografickou příslušnost, kulturu, vzdělání aj. – olympijské ideály, jejich univerzalitu.</p> <p>Olympijský symbol</p> <p>je vytvářen pěti vzájemně propletenými kruhy (zleva doprava nahoře modrý, černý a červený, žlutý a zelený dole). Vzájemné vazby kruhů symbolizují svět spojovaný olympijskou myšlenkou.</p> <p>Olympijská vlajka</p> <p>Na bílém podkladě ve středu umístěný olympijský symbol pěti barevných kruhů přenáší i na vlajku symbolicky olympijské propojení kontinentů.</p> <p>Olympijské heslo</p> <p>Olympijské heslo, jedna z dalších symbolik, má krédo „Citius, Altius, Fortius“.</p> <p>Olympijský oheň, olympijská pochodně, olympijská štafeta</p>	<p><i>*sedí u notebooku s promítáním na dataprojektoru a vyhledává a pouští prezentaci</i></p> <p><i>Pozn.: Učitel přednáší a řídí prezentaci a studenti současně vyhledávají na svých noteboocích (opakování z minulých lekcí)</i></p> <p><i>*vyhledá obrázek na internetu</i></p> <p><i>*vyhledá obrázek na internetu</i></p> <p><i>*vyhledá překlad na internetu</i></p> <p><i>*vyhledá olympijskou štafetu do Ria de Janeiro</i></p>

	<p>Oheň vždy zaujímal v lidském životě důležité místo, stával se obrazem podstaty, byl s to vyjádřit hluboké city. V řadě interpretací oheň stoupá vzhůru jako naše myšlenky, vzdoruje větru, jako by chtěl bojovat za svá práva, dým připomíná lidskou duši. Pohled do ohně navozuje snění, inspi-ruje k myšlenkám. Stává se symbo-lem naděje, která lidi spojuje, před- stavuje obraz vítězství, ducha, světlo pro všechny.</p> <p>Olympijská hymna</p> <p>Hudbu hymny složil Řek Spyros Sa- maras na slova dalšího Řeka Kostise Palamase jako kantátu pro olympijské hry 1896 v Athénách. Jako oficiální olympijskou hymnu ji MOV schválil v roce 1958.</p> <p>Olympijský emblém</p> <p>Pod tímto označením se chápe inte- grovaný vzor spojující či kombinující olympijské kruhy s dalšími prvky, jako např. státními vlajkami nebo ji- nými symboly.</p> <p>Symboly ČOV</p> <p>Jsou především emblém (znak) a vlajka ČOV. Emblém tvoří barevné olympijské kruhy v kombinaci se státní vlajkou umístěnou nad nimi a se dvěma lipovými listy pod nimi.</p>	<p><i>*vyhledá a přehraje olympijskou hymnu</i></p> <p><i>*vyhledá symboly ČOV a najde či- novníky v něm působící</i></p> <p><i>*vyhledá příslušný zákon</i></p>
--	--	--

	<p>Vlajka je bílá bez lemu, ve středu má emblém ČOV.</p> <p>Práva a povinnosti v souvislosti s užíváním olympijské symboliky (včetně výrazů „olympijský“ a „olympiáda“) a ochranou před jejich zneužitím u nás upravuje Zákon o ochraně olympijských symbolik č. 60/2000sb., platný od 1.5.2001. Symboly ČOV jsou zapsány jako ochranné známky do příslušného rejstříku podle zvláštního zákona o ochranných známkách č. 199/1999sb.</p> <p>Olympijské ceremoniály</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahajovací ceremoniál olympijských her • Závěrečný ceremoniál olympijských her • Rozdělení cen na olympijských hrách • Zapalování ohně • Štafeta, transport ohně 	<p><i>*vyhledá kolik sad medailí a za jaké sporty byli na prvních olympijských hrách a na posledních</i></p> <p><i>*vyhledá české olympijské medailisty z letních her</i></p>
35 min	Hlavní část	
	<p>Letní olympijské hry 2016</p> <p>Rio de Janeiro se v srpnu 2016 stane prvním jihoamerickým městem v historii, které bude hostit olympijské hry. Pořadatelství Her XXXI. olympiády bylo Riu, přiděleno v říjnu 2009 během 121. zasedání Mezinárodního</p>	<p><i>*vyhledá datum a místo konání paralympijských her 2016</i></p>

<p>olympijského výboru v dánské Kodani.</p> <p>Datum konání: 5. 8. 2016 – 21. 8. 2016</p> <p>Soutěže v 28 sportech budou diváci sledovat ve čtyřech transportním systémem propojených zónách: Barra, Copacabana, Deodoro a Maracanã. Tamní slavný stadion bude kromě části fotbalového turnaje hostit stejně jako během světového šampionátu v roce 2014 také zahajovací (5. srpna 2016) i zakončovací ceremoniál (21. srpna 2016) olympijských her.</p> <p>Pro zhruba 10 500 sportovců z celé planety budou připravena špičková sportoviště a jedna z nejhezčích olympijských vesnic, která je na dohled od srdce brazilských her – olympijského parku Barra.</p> <p>Do programu her se po 112 letech vrací golf – hřiště leží severně u jezera Marapendi a rugby o sedmi hráčích, které se naposledy na největší sportovní akci světa objevilo v roce 1924.</p> <p>Až 130 sportovců z České republiky</p> <p>To je téměř stejný počet reprezentantů jako v Londýně 2012, kde bylo Čechů 133.</p>	<p><i>*vyhledá soutěže na paralympijských hrách 2016</i></p> <p><i>*vyhledá české paralympijské medailisty z minulých let</i></p> <p><i>*vyhledá nejúspěšnější země v počtu medailí na letních OH</i></p> <p><i>*vyhledá pravidla rugby o sedmi hráčích</i></p> <p><i>*vyhledá sporty, ve kterých budeme mít zastoupení na letních OH</i></p>
--	---

35 min	Závěrečná část	
	<p>Olympijský park Pardubice - dobrovolnictví</p> <p>Od 5. do 21. srpna jím ve městě ožije plocha o rozloze 245 600 metrů čtverečních - Olympijský park Pardubice 2016 – jeden ze čtyř olympijských parků, které v době konání letních her v Česku najdete.</p> <p>Park Na Špici a Tyršovy sady patří k nejkrásnějším parkům v Pardubicích, nedávno prošly rozsáhlou revitalizací a nyní budou spolu s centrem města, zámek, prostorem Letního stadionu, nábřežím řek Labe a Chrudimka i koupalištěm hostit Olympijský park Pardubice 2016. „Srdcem dění bude park Na Špici, kde najdou návštěvníci také největší z fanzón - prostor s velkou obrazovkou, která bude přenášet živé přenosy z olympiády v Riu de Janeiru.</p> <p>Stejně jako brazilskou olympiádu, tak i Olympijský park Pardubice 2016 zahájí velký slavnostní ceremoniál. Ve městě perníku nebude 5. srpna chybět průvod v rytmu samby, který ozdobí krásné tanečnice a capoeiristi.</p> <p>(Dovadil, 2004)</p>	<p><i>Pozn.: Domluvená přednáška ohledně dobrovolnictví v Olympijském parku v Pardubicích</i></p>  <p><i>*proband spolu se šesti dalšími studenty přihlášen jako dobrovolník do olympijského parku (funkce fotografa)</i></p> <p><i>Pozn.: Učitel přihlášen jako první.</i></p>

**zapojení probanda*

Příloha 13: Vyhodnocení dotazníku Whodas 2.0 (angl. orig.)

PLEASE NOTE: When scoring WHODAS, the following numbers are assigned to responses:		
0 = No Difficulty		
1 = Mild Difficulty		
2 = Moderate Difficulty		
3 = Severe Difficulty		
4 = Extreme Difficulty or Cannot Do		
Understanding and communicating		Score
D1.1	<u>Concentrating</u> on doing something for <u>ten minutes</u> ?	0
D1.2	<u>Remembering</u> to do <u>important things</u> ?	0
D1.3	<u>Analysing</u> and finding solutions to problems in day-to-day <u>life</u> ?	2
D1.4	<u>Learning</u> a <u>new task</u> , for example, learning how to get to a new place?	2
D1.5	<u>Generally understanding</u> what people say?	0
D1.6	<u>Starting and maintaining</u> a <u>conversation</u> ?	0
		16,67%
Getting around		
D2.1	<u>Standing</u> for <u>long periods</u> such as <u>30 minutes</u> ?	0
D2.2	<u>Standing up</u> from sitting down?	4
D2.3	<u>Moving around</u> <u>inside your home</u> ?	2
D2.4	<u>Getting out</u> of your <u>home</u> ?	4
D2.5	<u>Walking a long distance</u> such as a <u>kilometre</u> [or equivalent]?	4
		Domain Score 70,00%
Self-care		
D3.1	<u>Washing your whole body</u> ?	3
D3.2	Getting <u>dressed</u> ?	3
D3.3	<u>Eating</u> ?	0
D3.4	Staying <u>by yourself</u> for a <u>few days</u> ?	4
		Domain Score 62,50%
Getting along with people		

D4.1	<u>Dealing with people you do not know?</u>	0
D4.2	<u>Maintaining a friendship?</u>	0
D4.3	<u>Getting along with people who are close to you?</u>	0
D4.4	<u>Making new friends?</u>	0
D4.5	<u>Sexual activities?</u>	3
Domain Score		15,00%
Life activities		
D5.1	Taking care of your <u>household responsibilities?</u>	3
D5.2	Doing most important household tasks <u>well?</u>	2
D5.3	Getting all the household work <u>done</u> that you needed to do?	1
D5.4	Getting your household work done as <u>quickly</u> as needed?	1
D5.5	Your day-to-day <u>work/school?</u>	2
D5.6	Doing your most important work/school tasks <u>well?</u>	0
D5.7	Getting all the work <u>done</u> that you need to do?	0
D5.8	Getting your work done as <u>quickly</u> as needed?	1
Domain Score		31,25%
Participation in society		
D6.1	How much of a problem did you have in <u>joining in community activities</u> (for example, festivities, religious or other activities) in the same way as anyone else can?	2
D6.2	How much of a problem did you have because of <u>barriers or hindrances</u> in the world around you?	4
D6.3	How much of a problem did you have <u>living with dignity</u> because of the attitudes and actions of others?	3
D6.4	How much <u>time</u> did <u>you</u> spend on your health condition, or its consequences?	3
D6.5	How much have <u>you</u> been <u>emotionally affected by your health condition?</u>	3
D6.6	How much has your health been a <u>drain on the financial resources</u> of you or your family?	3
D6.7	How much of a problem did your <u>family</u> have because of your health problems?	4

D6.8	How much of a problem did you have in doing things <u>by yourself</u> for <u>relaxation</u> or <u>pleasure</u> ?	1
	Domain Score	71,88%
	Overall Score	44,55%
H1	Overall, in the past 30 days, how many days were these difficulties present?	25
H2	In the past 30 days, for how many days were you <u>totally unable</u> to carry out your usual activities or work because of any health condition?	10
H3	In the past 30 days, not counting the days that you were totally unable, for how many days did you <u>cut back</u> or <u>reduce</u> your usual activities or work because of any health condition?	3

(WHO)

Příloha 14: Vyplněné dotazníky

Vyučovací jednotka – cvičení s TRX					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.					X
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.			X		

Vyučovací jednotka – aqua fitness					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.		X			
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.		X			

Vyučovací jednotka – kooperativní a týmové hry					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.		X			
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.				X	
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.		X			

Vyučovací jednotka – cvičení se šátkem					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.				X	
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.			X		

Vyučovací jednotka – orientační běh					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.		X			
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.	X				

Vyučovací jednotka – pohybová skladba					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.				X	
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.		X			

Vyučovací jednotka – požární ochrana a evakuace					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.				X	
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.		X			

Vyučovací jednotka – dopomoc unavenému plavci					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.		X			
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.	X				

Vyučovací jednotka – historie a myšlenky olympismu					
Tvrzení	Zcela souhlasím	Částečně souhlasím	Nevím	Částečně nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Aktivita byla dostatečně uzpůsobena mému tělesnému postižení.	X				
Nabízená aktivita mě zaujala natolik, že mám zájem se jí věnovat i do budoucna.	X				
Cítil jsem se zapojen do kolektivu třídy v průběhu hodiny.		X			