

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Cvičební jednotky

Příloha č. 4: Seznam tabulek a grafů

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vytvoření individuálního vzdělávacího plánu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v TV

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: únor 2021 – duben 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Kristýna Vyvialová APA, FTVS, katedra ZTV

Hlavní řešitel: Kristýna Vyvialová APA, FTVS, katedra ZTV

Místo výzkumu (pracoviště): ZŠ, PŠ a MŠ Praha

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Ilona Pavlová, MBA

Popis projektu: Cílem práce je vytvoření metodiky IVP a vytvoření konkrétních IVP pro jednotlivé probandy se specifickými vzdělávacími potřebami pro školní TV v souladu se ŠVP a na závěr vytvoření evaluační zprávy. Studie bude probíhat jako případová studie. Data budou sbírána v průběhu dvou měsíců. Celkem proběhne 8 sezení po 20 - 30 minutách. Před výzkumem a po výzkumu vyhodnotíme data pomocí dotazníku.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumu se budou účastnit dva žáci studující 2. ročník ZŠ se SVP. Jednou bude dívka s oční vadou, epilepsií a lehkou mentální retardací. Druhý žák bude chlapec se sluchovou vadou. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Zajištění bezpečnosti: Během cvičení bude dohlížet odborný dozor. Dohlížet na mou práci bude výchovná poradkyně Mgr. Renata Krásová. Místo pro provádění cviků bude bezpečné – tímto místem bude rehabilitační místnost, tělocvična dané školy nebo místo bydliště (místnost bude zvolena rodiči tak, aby cvičení bylo bezpečné). Před každým cvičením dojde k řádnému rozcvičení, aby se předcházelo zranění. Toto rozcvičení budou součástí IVP. Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Na vhodnost i přiměřenost sestaveného IVP dohlédne Mgr. Ilona Pavlová, MBA.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob. Výzkum přinese pro tuto skupinu především zlepšení hrubé motoriky, sebeobsluhy a kvality života. Výzkum by mohl dopomoci ke zlepšení koordinace a hrubé motoriky u dětí se SVP a vhodně začlenění do třídní skupiny.

Potenciální střet zájmů: Střet zájmů v tomto případě nchrozí. Jedná se o výzkum, který je zcela bezpečný a využitý pro bakalářskou práci. Může sloužit jako doporučení pro rodiče. Nejsem v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani k výše uvedené organizaci. Bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Já ani zmíněná organizace nemáme soukromý zájem na výsledku výzkumu, výzkum nevede k mému osobnímu prospěchu ani prospěchu organizace.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje - věk, jméno a zdravotní stav dítěte a data z výše uvedených motorických testů – všechna tato data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim budu mít pouze já a vedoucí mé práce.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požizování videí účastníků: V rámci výzkumu bude pořizován videozáznam. K videozáznamům budu mít přístup já a vedoucí práce. Neanonymizované videozáznamy budou po ukončení výzkumu smazány a před smazáním budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčené místnosti a budou bezprostředně po ukončení výzkumu smazány. Videozáznam nebude nikdy publikován.

Při pořizování videí budu dbát na to, aby na videa nebyly natáčeny osoby, které nejsou součástí výzkumu.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Pořizování fotografií/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani audionahrávky.

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

Text informovaného souhlasu (IS): 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. Potvrzuji, 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: 23. 02. 2021

Podpis předkladatele:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 189/2020

dne: 21. 2. 2021

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

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 biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vaší dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Vytvoření individuálního vzdělávacího plánu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v TV prováděné na ZŠ, PŠ a MŠ Praha.

Projekt bude probíhat v období: únor 2021 – duben 2021.

Projekt není financován

Cílem práce je navrhnout individuální vzdělávací plán pro TV a dílčí přípravy na hodinu TV pro rozvoj koordinace a motoriky samostatně s probandem a ve skupině. Dílčím cílem je prokázat, jestli **měsíční intervence APA** - cvičení se žáky, kteří mají speciální vzdělávací potřeby - má pozitivní vliv na motoriku a koordinaci. Cviky budou zvoleny tak, aby rozvíjely hrubou motoriku. Mezi tyto cviky budou zařazeny například různé poskoky (na jedné noze, na obou nohách). Použité postupy jsou neinvazivní. Výsledky budou monitorovány pomocí dotazníku.

Doba sledování bude jeden měsíc. Během týdne proběhnou **dvě jednotky cvičení** (např. začneme s rozcvičením, abychom předešli úrazu. Vezmeme si míč – nejdříve si ho prohlédneme, osaháme atd.. Cvičení s míčem zahájíme nejdříve koulením – budeme si posílat míč po zemi (nejdříve ve dvojici, následně trojici a čtveřici), následně můžeme míč přihrávat pomocí odrazu od země.), které bude trvat 20-30 minut. Celkem tedy proběhne 8 jednotek cvičení.

Výzkum bude probíhat během hodin TV nebo po výuce v místě bydliště. V případě, že bude probíhat po výuce, bude při cvičení dopomoc od rodičů.

Rizika výzkumného projektu jsou minimální – během cvičení by nemělo docházet k bolestivým zásahům a pocitu nepohodlí. Během cvičení bude dohlížet odborný dozor – Mgr. Renata Krásová – výchovný poradce dané školy. Místo pro provádění cviků bude bezpečné – tímto místem bude rehabilitační místnost, tělocvična dané školy nebo místo bydliště (místnost na cvičení vybere rodič tak, aby byla zajištěna bezpečnost). Před každým cvičením dojde k řádnému rozcvičení, aby se předcházelo zranění. Toto rozcvičení bude součástí **IVP** - individuální vzdělávací plán bude obsahovat zásobu cviků na jeden měsíc. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Projektu se mohou účastnit osoby se SVP. Účast na projektu by však nemělo být nebezpečné pro žádný druh onemocnění. K práci není potřeba souhlas lékaře (je však lepší ho mít, každé dítě je individuální a může mít různé přidružené komplikace) – všichni účastníci se mohou během školního roku (tedy i v průběhu výzkumu) účastnit hodin TV.

Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude získání informací, zda pohybová intervence má vliv na zlepšení hrubé motoriky u osob se SVP.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit např. na e-mailové adrese: vyvialova.kristyna@skaut.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje - věk, jméno a zdravotní stav dítěte a data z výše uvedených motorických testů - všechna data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim budu mít pouze já a vedoucí mé práce.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na

to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS

Pořizování videí účastníků: V rámci výzkumu bude pořizován videozáznam. K videozáznamům budu mít přístup já a vedoucí práce. Neanonymizované videozáznamy budou po ukončení výzkumu smazány a před smazáním budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčené místnosti a budou bezprostředně po ukončení výzkumu smazány. Videozáznam nebude nikdy publikován.

Při pořizování videí budu dbát na to, aby na videa nebyly natáčeny osoby, které nejsou součástí výzkumu.

Pořizování fotografií/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani audionahrávky.

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Kristýna Vyvialová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Kristýna Vyvialová

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s 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 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. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:
.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce

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

Příloha č. 3: Cvičební jednotky

Tabulka 1 První jednotka

Úvodní část a rozcvičení	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cíl hodiny – zlepšení práce s tenisovým míčkem, házení, chytání, míření na terč▪ Pomůcky – vajíčka, kelímky, tenisový míček, kuřátko, brčka, masážní ježek <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Stoj – upažit, vzpažením předat tenisový míček nad hlavou, znovu upažit▪ Stoj – v ruce držíme míček – kroužení rukou v rameni, druhá ruka připažená▪ Stoj – koulení míčku z temene k uchu a zpět▪ Stoj – kroužení nohou opřenou o míček▪ Sed roznožný – koulení míče vpřed a zpět <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Panák – předávání míče z ruky do ruky při vzpažení▪ Dřep s odhodem míče (o zeď, nebo ve dvojici)▪ Běh mezi míčky – slalom
Hlavní část – vyrovnávací	<p>Házení si ve dvojici</p> <p>Hod míče na cíl – v našem případě hod míče kuřátku do břicha</p> <p>Plank = „prkno“ – koulení si míčem</p>
Hlavní část – kondiční	<p>Hra na slepičky a vajíčka – děti = slepičky, které běhají po dvoře. Na znamení musí slepička najít vajíčko a zvednout ho nad hlavu.</p>
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Obrázek vajíčka pomocí brčka nasajeme a přemístíme na kuřátko <p>Relaxační</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Masáž – pomocí míčku ve dvojici (jeden leží na břiše – druhý mu jezdí míčkem po zádech) ▪ Vnímání pocitu při masáži <ul style="list-style-type: none"> • příjemné / nepříjemné • je lepší masážní ježek /tenisák
--	--

Tabulka 2 Druhá jednotka

<p>Úvodní část a rozcvičení</p>	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – uvědomění si vlastního těla a zlepšení rovnováhy ▪ Pomůcky – květiny, otisky nohou a rukou, vajíčka <p>Protážení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Malý brouček spinkal v trávě – opakujeme 2x Malý brouček spinkal v trávě, <i>(jsme v dřepu a spíme)</i> probudil se dneska právě. <i>(stoupneme si a protahujeme se)</i> Protáhl si nožičky, <i>(protahujeme nohy)</i> hlavičku i ručičky. <i>(protahujeme hlavu a ruce)</i> Na nohy vzal bačkůrky <i>(chytáme se za chodidla)</i> a utíkal do školky. <i>(běžíme na místě)</i> <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trhání květin ze záhonu <ul style="list-style-type: none"> • Na jedné straně tělocvičny jsou zapíchané v „záhoně“ květiny. Cílem žáka je doběhnout pro květinu, utrhnout ji a donést zpět. Opakujeme, dokud není záhon prázdný.
<p>Hlavní část – vyrovnávací</p>	<p>Chodníček – děti mají po tělocvičně položené otisky rukou a nohou.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nejdříve jdou pouze rovně s nohou přes nohu a následně zapojíme i ruce – tvoříme různé dráhy a děti musí překonat cestu pomocí dotyku ruky na ruku a nohy na nohu.
Hlavní část – kondiční	<p>Hra na barvy – po tělocvičně jsou rozmístěné vajíčka, každé vajíčko má jinou barvu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Když řeknu nějakou barvu, žák má za úkol danou barvu najít a rychle se k ní přemístit.
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leh na zádech – zavřené oči – vnímáme, která část těla se dotýká podložky a jaká ne ▪ Vzpažíme ruce – snažíme se je vytáhnout co nejdále a povolit ▪ Vytahujeme jen levou / pravou ▪ Hlídáme si správné dýchání

Tabulka 3 Třetí jednotka

Úvodní část a rozcvičení	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – zlepšení jemné motoriky, rovnováhy a procvičení plosky nohy ▪ Pomůcky – šátek, drobné předměty, papír, pastelka, ping-pong míček, tulipán, čočky <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Malý brouček spinkal v trávě (opakování z minulé hodiny pro lepší zapamatování) <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hra ocásky – za kalhotami má každý žák ocásek (v našem případě hrajeme pouze dva, takže každý máme 3-4 ocásky), navzájem se honíme a snažíme se soupeři ocásek vytáhnout (ukrást)
---------------------------------	--

Hlavní část – vyrovnávací	<p>Chůze po patách (jako medvěd) / po špičkách (jako žirafa)</p> <p>Sbírání drobných předmětů pomocí prstů u nohou (nejdříve jednou nohou, následně si můžeme pomoci i druhou)</p> <p>Malování obrázku nohou (sluníčko, domeček ...)</p> <p>Slepá bába (rozeznávání předmětů pomocí nohou po slepu)</p>
Hlavní část – kondiční	<p>Ostrov</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Žák stojí na dvou ččkách a musí se dostat z bodu A (jedna strana místnosti) do bodu B (druhá strana místnosti), ale nesmí se dotknout země (pomocí přemísťování čček a přešlapávání)
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Foukání do míčku a posouvání po místnosti (závod) <p>Relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Provlékání tulipánu – soustředíme se na správný sed

Tabulka 4 Čtvrtá jednotka

Úvodní část a rozcvičení	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – zlepšení hodů a odhad jeho síly ▪ Pomůcky – míč (na ping-pong a tenisový), zajíc s košíkem, pexeso, plyšák, korcky, kostka, sáček <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stoj – polokruhy hlavou ▪ Stoj – levá ruka na pravé ucho a jemným tahem úklon ▪ Stoj – levá ruka chytne pravý loket a tlačíme do protažení směrem k sobě ▪ Stoj – ruce v bok a úklony ▪ Stoj na jedné noze – chytíme koleno opačné nohy a přitahujeme k sobě
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stoj na jedné noze – zanožíme opačnou nohu a chytíme ji za nárt – protahujeme stehno pomocí přitažení nohy k hýždím <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pexeso – na druhé straně místnosti má žák rozházené obrázky (pexeso) – od učitele dostane dvojice k těmto obrázkům a jeho cílem je vždy vybrat jeden obrázek – běžet pro dvojici a vrátit se s ní zpět
Hlavní část – vyrovnávací	<p>Hod míčku zajíčkovi do košíku</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ při tomto cviku se vracíme zpět ke zlepšení hodu - pro zlepšení odhadu síly máme dva míčky (každý o jiné hmotnosti = o jiné reakci a potřebné síle) ▪ můžeme použít také ušitý sáček plněný rýží
Hlavní část – kondiční	<p>Korky</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ žák hodí kostkou – na druhé straně místnosti jsou rozprostřené korky – číslo na kostce ukazuje počet, pro kolik korků má doběhnout
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová a relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ leh na zádech, plyšák pod hlavou – pohyb hlavou vlevo, zpět, vpravo ▪ leh na zádech, plyšák v ruce – vzpažit a vzduchem zpět připažit ▪ leh na zádech, plyšák v ruce – vzpažit a pohybem po zemi přes upažení připažit ▪ leh na zádech, plyšák v ruce – vzpažíme a vytahujeme se za rukou s plyšákem ▪ u všech cviků hlídáme správné dýchání

Tabulka 5 Pátá jednotka

<p>Úvodní část a rozcvičení</p>	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – zlepšení jemné motoriky ▪ Pomůcky – domino, plyšák, strom s jablíčky, kolíčky, luštěniny a těstoviny <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leze žába po žebříku – opakujeme 2x Leze žába po žebříku, (<i>sed, natažené nohy – snažíme se prstíky dostat až ke špičce</i>) natahuje elektriku. (<i>sed – upažit, vzpažit, upažit</i>) Nejde to, nejde to, (<i>kroutíme hlavou a dlaněmi</i>) necháme to na léto. (<i>tleskáme</i>) <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Domino – po místnosti jsou rozmístěné jednotlivé části domina, cílem je všechny kousky najít a seřadit tak, jak k sobě patří
<p>Hlavní část – vyrovnávací</p>	<p>Ptáčci třídí zrní</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ V misce smícháme luštěniny a těstoviny ▪ Úkolem je roztřídit tyto suroviny od sebe
<p>Hlavní část – kondiční</p>	<p>Přidělávání jablíček</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Po místnosti jsou rozmístěná jablíčka – cílem je co nejrychleji jablíčka najít a pomocí kolíčků přidělat na strom
<p>Závěrečná část - zklidnění</p>	<p>Dechová a relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leh s plyšákem mezi koleny – ruce v týl, lokty k sobě a přitahujeme se směrem ke kolenům ▪ Leh na zádech – chytíme si L rukou P ucho a druhou ruku se snažíme dotknout paty ▪ Leh na zádech – jednu ruku upažíme (držíme v ní hračku) – za hračkou se točí hlava a na druhou stranu pokrčené nohy

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leh na zádech, hlava na hračce a soustředíme se pouze na dýchání
--	--

Tabulka 6 Šestá jednotka

Úvodní část a rozcvičení	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – zlepšení rovnováhy ▪ Pomůcky – puzzle, plyšák, tenisový míček, chůdy <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leze žába po žebříku – opakování z předešlé hodiny <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puzzle – po místnosti jsou rozmístěné očíslované kousky obrázku – cílem je najít kousek 1-10 a poskládat obrázek
Hlavní část – vyrovnávací	<p>Špičkový tanec – tančíme po místnosti, ale pouze na špičkách</p> <p>Plameňák – koukáme před sebe, ruce máme v upažení, zvedneme jedno koleno před sebe a podáváme si pod ním míč</p> <p>Chůze po špičkách po lavičce – „mácháme“ nohy mimo lavici</p>
Hlavní část – kondiční	Chůze po dětských chůdách
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová a relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leh na břicho – hlava položena na plyšákově – uvolnění ▪ Dýcháme a posloucháme šumění lesa (CD) ▪ Přemýšlíme, která zvířátka jsme slyšeli a na konci si je zkusíme říci (včetně zvuk, které vydávají)

Tabulka 7 Sedmá jednotka

Úvodní část a rozcvičení	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – posilování ▪ Pomůcky – měkký míč <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Brambora – opakujeme 2x Koulela se ze dvora, (<i>motáme ruce - klubičko</i>)
---------------------------------	--

	<p>takhle velká brambora. <i>(velký kruh rukama)</i> Neviděla, neslyšela, <i>(dáváme dlaně na oči, uši)</i> spadla na ní závora. <i>(vzpažíme ruce – padají dolu)</i></p> <p>Kam koukáš ty závoro, <i>(rozhlížíme se)</i> na tebe ty bramboro. <i>(ukazujeme na ostatní)</i> Kdyby tudy projel vlak, <i>(jedeme jako vlak)</i> byl by z tebe bramborák. <i>(tleskáme)</i></p> <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vybíjená
Hlavní část – vyrovnávací	<p>Posílení celého těla – vzpor vzadu sedmo, zvednutí pánve, vzpor vzadu ležmo</p> <p>Posílení DK – výpady</p> <p>Posílení břicha – leh skrčmo, dlaně na stehna a snažíme se zvedat trup tak, aby se dlaně posouvaly po stehnech až ke kolenům (nohy na místě – nezvedají se chodidla)</p>
Hlavní část – kondiční	<p>Běháme po místnosti a na tlesknutí (záleží na počtu tlesknutí) zaujmeme posilovací polohu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. tlesknutí = pozice prkna ▪ 2. tlesknutí = pozice dřepu
Závěrečná část - zklidnění	<p>Dechová a relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Protahení kobra, pomalu a dýcháme ▪ Sed – dýcháme a měníme postavení zad – vyhrbení x napřímení ▪ Sed – rovná záda a dýcháme ▪ Koukneme se na pohádku vzpřímení a pokřivení – snažíme si uvědomit, jak sedíme v přirozeném sedu

Tabulka 8 Osmá jednotka

<p>Úvodní část a rozcvičení</p>	<p>Seznámení s obsahem a cílem hodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cíl hodiny – příprava na testování ▪ Pomůcky – vajíčka, míč, kuřátko, králíčky, sáček <p>Protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Brambora – opakujeme 2x <p>Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opičí dráha – slalom mezi vajíčky, přeskok přes králíčky, šikmý slalom a na konci hod míče do kuřátka
<p>Hlavní část – vyrovnávací</p>	<p>Hod míčku a sáčku králíčkovi do košíčku</p> <p>Chůze po chodníčku</p> <p>Provlékání květiny</p>
<p>Hlavní část – kondiční</p>	<p>Zahrajeme si hru, která děti bavila nejvíce – slepičky</p> <p>Druhou hru jsem zvolila na babu (<i>když děti čekaly na rodiče, chtěly si zahrát na babu – tentokrát však dítě mělo zavázané oči a hledalo mě podle mého tleskání – pak jsme se vystřídali – hrozně je to bavilo</i>)</p>
<p>Závěrečná část - zklidnění</p>	<p>Dechová a relaxační</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Protáhneme se pomocí kobry ▪ Leh na zádech – upažení – hlava se točí na jednu stranu a pokrčená kolena na druhu stranu ▪ Ležíme na zádech – uvolníme se a povídáme si o tom, jaké cvičení bylo a co bude následovat (informace k testování)

Příloha č. 4: Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1 STEP	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 2 Obecné informace dívka.....	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 3 Diagnostika dívka.....	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 4 Výuka tělesné výchovy dívka	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 5 Obecné informace chlapec	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 6 Diagnostika chlapec.....	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 7 Výuka tělesné výchovy chlapec	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 8 Model PAPTECA.....	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 9 První jednotka.....	8
Tabulka 10 Druhá jednotka	9
Tabulka 11 Třetí jednotka	10
Tabulka 12 Čtvrtá jednotka	11
Tabulka 13 Pátá jednotka.....	13
Tabulka 14 Šestá jednotka	14
Tabulka 15 Sedmá jednotka	14
Tabulka 16 Osmá jednotka.....	16
Graf 1 Výsledky dívka	Chyba! Záložka není definována.
Graf 2 Výsledky chlapec	Chyba! Záložka není definována.