

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Možnost pedagogické podpory u dvou žáků mladšího školního
věku v tělesné výchově na alternativní škole**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ilona Pavlová, MBA

Vypracovala:

Kristýna Vyvialová

Praha, květen 2021

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

V Praze, dne

.....

Kristýna Vyvialová

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

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Iloně Pavlové, MBA za profesionální přístup při vedení práce, za strávený čas při konzultacích, trpělivost, vstřícnost, podnětné rady a připomínky. Dále bych chtěla také poděkovat Mgr. Pavlíně Novákové, Ph.D. za možnost konzultace cvičebních jednotek a PhDr. Jitce Vařekové, Ph.D. za konzultaci testové baterie MABC-2. Také bych chtěla poděkovat panu řediteli Ing. Pavlovi Seleši za možnost testování a plnění cvičebních jednotek na škole. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem učitelům dané školy, kteří mi pomohli se získáním potřebných informací o dětech a rodičům probandů, za skvělou spolupráci. Na závěr bych poděkovala své rodině za podporu a trpělivost.

Abstrakt

Název: Možnost pedagogické podpory u dvou žáků mladšího školního věku v tělesné výchově na alternativní škole.

Cíle: Cílem práce je zkoumání možností pedagogické podpory v rámci tělesné výchovy u dvou žáků se speciálními vzdělávacími potřebami na ZŠ Waldorfské Jinonice.

Metodika: Práce je založena na teoreticko-empirických metodách. Výzkumný soubor byl tvořen dvěma žáky se SVP. Jednalo se o dívku a chlapce ve věku 9 let. Intervence spočívala v diagnostice, vytvoření individuálního vzdělávacího plánu a následném sledování žáků po dobu jednoho měsíce. Proběhlo celkem 8 cvičebních jednotek na ZŠ Waldorfské Jinonice.

Výsledky: Již po měsíci se ukázalo, že vytvoření a naplnění IVP má pozitivní vliv na motoriku dětí ve Waldorfské škole. Pomocí testové baterie MABC-2 jsem zjistila, že u dívky i chlapce došlo ke zlepšení v rovnováze, míření a chytání i u manuálních dovedností.

Klíčová slova: IVP – individuální vzdělávací plán, testová baterie MABC-2, SVP – speciální vzdělávací potřeby, epilepsie, ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou, zrakové postižení, Waldorfská škola.

Abstract

Title: Possibility of pedagogical support for two pupils of younger school age in physical education at an alternative school.

Objectives: The aim of the work is to explore the possibilities of pedagogical support in the framework of physical education for two pupils with special educational needs at the Waldorfská Jinonice primary school.

Methods: The thesis is based on the theoretical-empirical methods. The research consisted of two pupils with SVP. This was a girl and a boy aged 9. The intervention consisted of diagnosis, the creation of an individual training plan and the follow-up of pupils for one month. There were 8 exercise unit in total at the Waldorf Jinonice Primary School.

Results: After a month, the creation and fulfilment of IVP proved to have a positive effect on the motor skills of children at the Waldorf School. Using the MABC-2 test battery. I found that both girls and boys had improvements in balance, aiming and catching as well as manual skills.

Keywords: IVP – individual training plan, MABC-2 test battery, SVP – special educational needs, epilepsy, ADHD – attention deficit hyperactivity disorder, visual impairment, Waldorf School.

Seznam zkratek

ADHD	porucha pozornosti s hyperaktivitou
IVP	individuální vzdělávací plán
MABC-2	Movement Assessment Battery for Children – Second Edition
SVP	speciální vzdělávací potřeby
TV	tělesná výchova
ZŠ	základní škola

OBSAH

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1	Školní tělesná výchova	11
2.1.1	Charakteristika školní tělesné výchovy	11
2.1.2	Organizace školní tělesné výchovy v ČR	11
2.1.3	Obsah školní tělesné výchovy u nás.....	12
2.1.4	Vyučovací hodina tělesné výchovy	12
2.1.5	Učitel tělesné výchovy	12
2.2	Mladší školní věk.....	13
2.2.1	Význam pohybové aktivity v mladším školním věku	13
2.3	Žák se zdravotním postižením a znevýhodněním	15
2.3.1	Pojmy inkluze a integrace	15
2.3.2	Význam pohybových aktivit pro osoby se zdravotním znevýhodněním	16
2.3.3	Definice žáka se speciálními vzdělávacími potřebami	17
2.3.4	Podpůrná opatření.....	23
2.3.5	Začlenění žáka se SVP do TV	25
2.4	Individuální vzdělávací plán	27
2.5	Waldorfské školství	29
2.5.1	Vznik a vývoj	30
2.5.2	Principy a cíle ve waldorfské pedagogice	31
2.5.3	Waldorfská škola Jinonice.....	32
3	PRAKTICKÁ ČÁST	34
3.1	Cíl a úkoly práce, vědecké otázky	34
3.1.1	Cíl práce	34
3.1.2	Úkoly práce	34
3.2	Výzkumné otázky	35
3.3	Metodika práce	35
3.3.1	Charakteristika výzkumného souboru	35

3.3.2	Organizace výzkumu	35
3.3.3	Popis intervence	36
3.3.4	Metody sběru dat	36
4	VÝSLEDKY	37
4.1	Individuální vzdělávací plán	38
4.2	Výsledky MABC-2	54
5	DISKUZE	56
6	ZÁVĚR	59
	SEZNAM LITERATURY	60
	PŘÍLOHY	63

1 ÚVOD

Sport a pohyb je nedílnou součástí zdravého způsobu života každého člověka a má vliv nejen na zlepšení fyzické kondice, ale také na psychický stav. Při pohybu navazujeme sociální kontakty a zažíváme pocit radosti.

Toto platí nejen pro „zdravé“ jedince, ale také pro osoby se speciálními vzdělávacími potřebami.

Pojem speciální vzdělávací potřeby je velmi spojen s „trendem“ posledních let, kterým je inkluze a integrace. V pedagogickém odvětví tento pojem znamená začlenění a vzdělávání osob se speciálními vzdělávacími potřebami. Integrace dětí je stále aktuálním problémem. Začlenění osob s postižením a SVP by mělo odstraňovat předsudky k postiženým osobám a jejich segregaci mimo společnost. Aby mohl být žák se SVP integrován do třídy, je potřeba mu vytvořit systém podpůrných opatření. Kromě uzpůsobení prostředí je velmi důležité žákovi vytvořit individuální vzdělávací plán. Tento plán vychází z rámcového vzdělávacího programu rozpracovaného do školního vzdělávacího programu dané školy, tematického plánu, dokumentace od lékařů, rodičů, poradny a diagnostiky třídního učitele.

Téma školní tělesné výchovy a osob se SVP je pro mě velmi blízké. V průběhu studia jsem měla možnost účastnit se vzdělávání žáků se SVP na ZŠ speciální. Problematika mě zaujala a tak jsem se snažila se školou spolupracovat. Účastnila jsem se dětských a sportovních dnů, na jejichž přípravě jsem se také podílela.

Tématem bakalářské práce je vytvoření individuálního vzdělávacího plánu a jeho následná aplikace.

Teoretická část práce se zabývá vymezením základních pojmů týkajících se dané problematiky. Praktická část se zabývá vytvořením individuálního vzdělávacího plánu pro dané probandy a jeho intervence po dobu jednoho měsíce. Výsledky budou monitorovány pomocí testové baterie MABC-2.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Školní tělesná výchova

2.1.1 Charakteristika školní tělesné výchovy

Jedná se o výchovně vzdělávací předmět, v němž je primárním cílem pedagogické působení, stimulace rozvoje žáka pomocí širokého spektra pohybových aktivit za přispění učitele, školy a společenských podmínek (Fialová, 2019).

Význam tělesné výchovy spočívá v tom, že zahrnuje všechny tělesné, psychické i sociální efekty, k nimž dochází vlivem záměrné pohybové aktivity. Z tohoto důvodu je důležitou složkou obecné kultury i vyučovacím předmětem na školách (Rychtecký, 2000).

Školní tělesná výchova je jednou z klíčových determinant v kontextu výchovy nejen k pohybově aktivnímu, ale také zdravému životnímu stylu. Dokáže formovat pozitivní postoje dětí k pravidelnému pohybu a realizovat ji v pestré škále jejich druhů (Sigmund, 2009).

2.1.2 Organizace školní tělesné výchovy v ČR

Roku 1774 byla ustanovena povinná školní docházka. Tehdy se ve školním řádu některých škol objevil prostor pro tělesná cvičení, která nebyla obecně přijímána kladně. V letech 1867-1868 byla školní tělesná výchova zaváděna povinně. Nejdříve byla takto zavedena v učitelských ústavech a poté i do některých obecných, měšťanských škol. Chvilí proces zavádění tohoto vyučovacího předmětu trval, proto byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět ve všech školách až od školního roku 1909-1910. Výjimkou byly školy dívčí, které ji přijaly jako povinnou až roku 1913 (Hrabinec, 2017).

Od roku 2004 je současné školství postaveno na systému kurikulárních dokumentů. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na státní a školní úrovni. Státní úroveň obsahuje Strategie vzdělávací politiky ČR a Rámcové vzdělávací programy. Školní úroveň představují Školní vzdělávací programy (Hrabinec, 2017).

2.1.3 Obsah školní tělesné výchovy u nás

Učitel tělesné výchovy je ve výběru učiva do jisté míry svobodný. Učivo není předepisováno konkrétně, ale pouze obecně a učitel může vybírat ze tří oblastí - činnosti ovlivňující zdraví (zdravotně zaměřená cvičení, kondiční testy, hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí aj.), činnosti podporující pohybové učení (vzájemná komunikace a spolupráce, informace o sportovní výstroji a výzbroji aj.) a činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, které jsou stěžejním (Fialová, 2010).

2.1.4 Vyučovací hodina tělesné výchovy

Tělesná výchova se vyučuje na všech školách a je určena pro žáky od první do deváté třídy. Dotace jedné vyučovací hodiny je 45 minut a každá třída by měla mít tento předmět 2 hodiny týdně. Toto platí především u mladších dětí. Starší ročníky mohou mít hodiny spojeny. Mají tedy tělesnou výchovu 1x týdně po dobu 1,5h. Hodina tohoto předmětu by měla žákům poskytnout optimální vědomosti, pohybové schopnosti a dovednosti (Liba, 1996).

2.1.5 Učitel tělesné výchovy

Učitel tělesné výchovy musí disponovat kvalifikačními předpoklady, mezi něž patří:

- komunikační schopnosti – umět komunikovat s dětmi, vybrat vhodný přístup k dané věkové kategorii, být ke všem spravedlivý aj.,
- organizační schopnosti – schopnost zorganizovat si práci, písemná příprava před samotnou vyučovací jednotkou, zajistit bezpečnost, schopnost řídit kolektiv, zajistit efektivitu vyučovací hodiny aj.,
- akademické schopnosti – znalosti z daného oboru a přiměřená kompetence,
- percepční schopnosti – schopnost vnímat a pozorovat žáky,
- didaktické schopnosti – schopnost zvolit vhodné didaktické přístupy a styly, zorganizovat si situaci, stanovit vhodnou zátěž přiměřenou věku, předvídat problematická místa aj.,
- pedagogická předvídatost – předvídat, jak může jeho jednání ovlivňovat osobnost žáka,
- rozdělování pozornosti – schopnost sledovat vše, co se kolem děje. Důležité je mít na očích všechny děti, předcházet nebezpečným situacím aj.,

- výrazové schopnosti
 - verbální komunikace (stručné a živé sdělení s přiměřenou intonací), která by měla vždy být v souladu s neverbálními projevy
 - neverbální projevy (mimika, smluvené signály)
 - vnější vzhled učitele (úprava, držení těla) (Rychtecký, 1998).

2.2 Mladší školní věk

Mladší školní věk je jedním z období, které dítěti přináší jednu z prvních vln velkých změn v dosavadním životě. Většina dětí přechází z mateřských školek do systému povinné školní docházky, kde oproti volnějšímu režimu nastává již režim s pevným režimem a povinnostmi. Je potřeba, aby se žák přizpůsobil požadavkům školního dění, které je v porovnání s předchozím obdobím mnohem těžší. Mění se také postavení dítěte ve společnosti, rodině i škole a přijímá nové role, například roli žáka. V této době je již respektován i jeho vlastní názor. Vymezení a pochopení tohoto pojmu je pro naši práci velmi důležitý, protože respondenti výzkumu se nachází právě v tomto období. (Vágnerová, 1996)

„Toto období trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 11-12 let, do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a pomalu vstupuje do puberty.“
(Vágnerová, 1996)

Z. Matějček má však trochu jiný pohled. Ten preferuje rozdělení této etapy na tři části. Mladší školní věk (období mezi 6. a 8. rokem života), střední školní věk (období mezi 9. a 12. rokem života) a starší školní věk kryjící se pak s pubescencí.

2.2.1 Význam pohybové aktivity v mladším školním věku

Rozvoj pohybových schopností má významný vliv na organismus nejen dětí, ale u všech osob věkových kategorií. U dětí má na pohybovou aktivitu vliv skutečnost, že se neustále vyvíjejí a pohyb se musí přizpůsobit jejich růstu. Čím více má člověk pohybu, tím lepší je jeho fyzická zdatnost a kladně ovlivňuje svůj životní styl.

Aktivita může být v mladším školním věku dvojího typu, může být spontánní nebo řízená. Před příchodem do školy převažuje typ spontánní. Děti nemají skoro žádné povinnosti a pohyb vychází z jejich každodenních her a aktivit. Po příchodu do školy se tento pohyb vymění za sezení v lavicích a za psaní úkolů po vyučování. Spontánní aktivitu v předškolním věku by tedy měla nahradit školní tělesná výchova a aktivita ve

volném čase. (Havlíčková, 1998). Nedostatek pohybu můžeme do jisté míry kompenzovat. Cílem je pozitivní ovlivnění, kdy můžeme zařadit volnočasové aktivity, které v dnešní době nabízejí velkou škálu různých druhů sportů a pohybových kroužků. V některých případech může dojít také k negativnímu ovlivnění a to především ve chvíli, kdy dítě dělá jeden druh sportu, který nezařazuje kompenzační pohyby a zatěžuje pouze jednu stranu těla, čímž ji do jisté míry může deformovat.

Pohybová aktivita ovlivňuje také imunitní systém dítěte a má kladný vliv na pohybový aparát a stavbu kostí. Kromě ovlivnění pohybového aparátu má pohyb také vliv na psychický vývoj jedince. Můžeme tedy pohybem zvýšit sebevědomí, zlepšit myšlení, odbourat stres a navázat kamarádské vztahy s ostatními sportovci. (Galloway, 2007)

V posledních letech a především teď, v době koronavirové krize, dochází k poklesu pohybu u dětí. V poslední době u dětí převládá spíše trávení času u různých elektronických zařízení, například u tabletu, mobilního telefonu či počítače. Pokles pohybu nejen u dětí, ale i u všech lidí má vliv na větší výskyt obezity, především té dětské. Nedostatek pohybu následně může zapříčinit svalové dysbalance, vadné držení těla a chybné pohybové stereotypy. (Havlíčková, 1998)

V mladším školním věku může dostatek pohybu pomoci ovlivnit jedinci i jeho zdraví v dospělosti. Pokud se v tomto období dítě bude věnovat dostatečně pohybu, může tím předcházet zdravotním problémům, které vznikají v dospělosti. Jedná se například o cukrovku, vysoký krevní tlak a problémy s klouby. Dítě si však pod těmito pojmy jen málokdy dokáže něco představit. V tomto věku je hlavním předmětem zájmu dětí škola, měla by právě ona být tím, kdo navede děti na správnou cestu a umožní jim tak věnovat dostatek času sportovnímu využití. Samozřejmě velký vliv mají i rodiče. Ti by měli umožnit dětem zařadit dostatek pohybu také v čase po vyučování, například společnou procházkou, jízdou na kole aj. (Havlíčková, 1998)

2.3 Žák se zdravotním postižením a znevýhodněním

Jednotná definice pro zdravotní postižení neexistuje, ale můžeme najít různá hlediska, díky kterým je možné tento pojem definovat. Například dle sociálního hlediska nechápeme postižení pouze jako samotný nedostatek zdraví, ale jako výsledek vzniklých bariér. Může se jednat o bariéry fyzické či sociální povahy. Zdravotní postižení tedy chápeme, jako indispozici spíše trvalého rázu.

Vojta (Votava, 2003) dělí postižení takto:

- tělesná (motorická) postižení
- zraková postižení
- sluchová postižení
- postižení vnitřními chorobami
- mentální postižení (retardace)
- demence
- psychiatrické pacienty
- samostatné těžší poruchy
- kombinovaná a další postižení.

Za zdravotně znevýhodněnou osobu je považována fyzická osoba, která má možnost vykonávat soustavné zaměstnání či jinou výdělečnou činnost, avšak její schopnost být či zůstat pracovně začleněna je omezena z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Tito jedinci mají z důvodu zdravotního postižení ztíženou situaci a postavení na trhu práce a je potřeba, aby jim stát poskytoval dostatečnou ochranu. Zjednodušeně můžeme zdravotní oslabení chápat jako zdravotní oslabení, dlouhodobou nemoc a lehčí zdravotní poruchy, které vedou například k poruchám učení a chování (Votava, 2003).

2.3.1 Pojmy inkluze a integrace

Zjednodušeně můžeme říci, že se jedná o zařazení žáka se speciálními vzdělávacími potřebami do běžné školy. Hlavním rozdílem je však to, jak bude škola a společnost přistupovat k takovým žákům. Přesná definice není však jednotně určená.

Inkluze vychází z celostního, „integrálního“ pojetí člověka jako jednoty biologického, psychického a sociálního. V inkluzivním pojetí má každý člověk nedělitelné právo být respektován jako plnohodnotný, rovnocenný, rovnoprávný, a současně je

povinen takto uznávat ostatní jedince. Má právo na spolubytí, na účast a nevyčleňování. (Spilková, 2005 str. 311)

Integrace využívá sítě speciálních škol, které využívají speciálních metod a pomůcek. Inkluzivní vzdělávání upřednostňuje zařazení žáků se SVP do běžných škol, kde dochází ke vzdělávání společně se zdravými vrstevníky a využívají běžných vzdělávacích metod. (Poláková, 2013)

Zcela jednoduše můžeme říct, že integrace znamená větší přizpůsobení dítěte škole, zatímco inkluze se snaží přizpůsobit edukační prostředí žákům se SVP.

2.3.2 Význam pohybových aktivit pro osoby se zdravotním znevýhodněním

Potřeby a přání postižených a znevýhodněných osob jsou stejné, jako potřeby zcela zdravých lidí. Hlavním cílem je zapojení do normálního pracovního, společenského i sportovního života. Postižený jedinec by měl mít stejné příležitosti k utváření života jako zdravý člověk. (Kábele, 1992)

Z psychologického hlediska je sport podstatnou a mimořádně důležitou složkou jejich duševního života, která když není naplňována, může způsobit pocity méněcennosti a mít negativní vliv na psychickou stránku jedince.

Při sportu a pohybu dochází k pocitu svobody handicapované osoby. Pozitivní atmosféra na hřišti a nové kamarádské vztahy jsou faktory, které mohou pomoci při hledání nových východisek z těžké situace, jako je například smíření se s tím, že jsem nějakým způsobem odlišný od ostatních lidí. Jedná se o překonávání izolace, navazování vztahů a zjišťování, že není handicapovaný jedinec jediný, kdo má nějakou vadu a že se s ním dá dělat mnoho věcí, které si třeba myslel, že už nikdy dělat nebude.

Pohyb patří k našim základním a hlavním projevům života. Hra je jedním z projevů vztahu ke světu a způsobu setkávání s ostatními lidmi, proto i z tohoto důvodu je radost ze sportu hlavním faktorem, proč lidé pohyb provozují. Sport zlepšuje a udržuje fyzickou i duševní kondici a rozvíjí společenské vztahy.

V souhrnu jsou tedy účinky fyzické, psychické i sociální. V oblasti fyzických se jedná o rozvoj motorických kompetencí, které vedou ke zlepšení kvality a kvantity pohybových vzorců. V oblasti psychických a sociálních se jedná především o rozvoj sebevědomí, rozvíjení empatií a navazování nových vztahů. Pravidelnou pohybovou

činností předcházejí dalším zdravotním komplikacím, například vysokému krevnímu tlaku, obezitě a cukrovce. (Kábele, 1992)

2.3.3 Definice žáka se speciálními vzdělávacími potřebami

Aby bylo možné si více přiblížit celou problematiku vzdělávání žáků se SVP podle IVP, je potřeba si některé pojmy ujasnit z hlediska zákonů a vyhlášek.

Školský zákon č. 561/2004 Sb. definuje žáka se SVP jako „*rozumí osoba, která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření.* (MŠMT, 2020)

Vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami upravuje Zákona č. 561/2004 Sb., §16 do tří kategorií. Zaprvé se jedná o **osoby se zdravotním postižením**. Tito jedinci mohou být postiženi mentálně, tělesně, zrakově, sluchově aj. Druhá kategorie zahrnuje **osoby zdravotně znevýhodněné**. Jedná se o jedince dlouhodobě nemocné, osoby s lehčím zdravotním postižením, které může vést k jiným poruchám, například k poruchám učení, a zdravotně oslabené osoby. Poslední kategorií jsou **osoby se sociálním znevýhodněním**. Sociálním znevýhodněním je chápáno rodinné prostředí s nízkou sociokulturní úrovní a rodiny ohrožené patologickými jevy. Děťmi se SVP jsou například i děti nadané. (Stodůlková, 2015)

2.3.3.1 Zrakové postižení

Zrak je schopnost vizuálně odlišovat velikost, barvy, tvar a detaily různých předmětů. Dále také vnímat uspořádání předmětů v prostoru, vnímat vzdálenost a pohyb. Z prostředí přijímáme zhruba 80 % podnětů zrakem, a to zejména světlo. Zde dokážeme pomocí zraku rozlišit jeho intenzitu a barvu.

Zrakový systém se skládá ze tří částí. Zevní oko neboli receptor, oční nerv, což je dráha propojující oko a zrakové centrum, a zrakové centrum nacházející se v mozku. Oko je jeden z nejsložitějších lidských orgánů v těle. Skládá se z mnoha částí a je velmi citlivé, proto je velmi snadné tento orgán poškodit.

Za osobu zrakově postiženou považujeme takovou osobu, jež má i po optické korekci vady (optické, chirurgické aj.) stále narušené zrakové vnímání. Porucha zraku má tak vliv na činnosti běžného života. Nevztahuje se to však na osoby, jejichž vadu lze

kompenzovat dioptrickými brýlemi. Nedá se říci, že každý člověk, který má zrakovou vadu, je zrakově postižen.

„Osoby zrakově postižené jako kategorie osob vyžadujících zvláštní péči jsou z hlediska speciální pedagogiky děti, mladiství a dospělí, jejichž defekt spočívá v poruše zrakového analyzátoru a to v takovém rozsahu, že dochází k postižení zrakového vnímání v důsledku vady zraku“ (Flenerová, 1982 str. 11).

Při postižení zraku hraje velkou roli čas. Velmi záleží na tom, zda je postižení vrozené či získané. Jedinec, který má postižení vrozené neboli se s postižením již narodil, nemá zkušenost s životem bez potíží. Důsledkem bývá to, že osoba nemá žádné zrakové představy, čímž je do jisté míry ovlivněno získávání nových poznatků a zkušeností. Důležitý je přístup rodičů během dětství. Je potřeba zprostředkovávat informace o světě prostřednictvím ostatních smyslů, které je nutno dostatečně rozvíjet.

Jedinec, který získá zrakové postižení v průběhu života, má již zrakovou představivost. Je však mnohem těžší se adaptovat na nové podmínky. Může způsobit negativní vliv na emoce a duševní stránku postiženého, například vzbudit strach z budoucnosti a pocit, že je vše ztraceno. Vančurová (Autrata, 2002) uvádí, že *příčiny vzniku očních chorob mohou být vlivy mechanické, fyzikální, chemické, mikrobiální a procesy degenerační. Příčiny některých očních chorob nejsou dosud známy. Mezi nejčastější příčiny zrakového postižení patří šedý zákal, věkem podmíněná makulární degenerace, glaukom aj.*

Zrakové postižení můžeme klasifikovat dle různých kritérií, například dle doby vzniku, délky trvání, druhu zrakové vady. Já jsem se rozhodla popsat klasifikaci zrakových vad dle Světové zdravotnické organizace (WHO). Ta rozděluje zrakové vady podle míry zrakové ostrosti do pěti skupin.

- Střední slabozrakost.
- Silná slabozrakost.
- Těžce slabý zrak.
- Praktická nevidomost.
- Úplná nevidomost.

Zrakové postižení hraje velkou roli při rozvoji pohybových dovedností. Motorický vývoj je ovlivněn ať ve smyslu opoždění, nebo špatně naučených

motorických dovedností. Je potřeba takové jedince dobře motivovat, zbavit strachu z pohybu a zlepšit prostorovou orientaci. Je potřeba zařadit sporty, které jsou pro jedince se zrakovou vadou vhodné. Dále je potřeba přizpůsobit prostředí, aby se snížilo riziko úrazu. Na prvním místě musí být zajištěna bezpečnost, například pomocí hraničení prostoru nebo zapojení asistenta či vodiče do činnosti. Vhodné je využívat také modifikovaných pomůcek a v neposlední řadě adaptovat způsob komunikace, ať ve smyslu předávání informací, navigování či signalizace (Autrata, 2002).

2.3.3.2 ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ve zkratce ADHD, je anglický název poruchy pozornosti spojené s hyperaktivitou. Jedná se o vrozenou poruchu. Mezi základní projevy patří problémy s udržením pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. Ve většině případů bývá tato porucha spojena s poruchou učení. Někdy může ADHD u dítěte negativně ovlivnit interakci s rodinou, školou i společností.

Dříve se používala označení jako lehká mozková dysfunkce, lehká dětská encefalopatie a minimální mozková dysfunkce. Syndrom poruchy pozornosti bez hyperaktivity označujeme zkratkou ADD (Attention Deficit Disorder). Celkově toto onemocnění postihuje více chlapce než dívky (Šlapal, 2002).

Děti s ADHD jsou velmi živé, netrpělivé, hyperaktivní a nedokážou velmi dlouho udržet pozornost. Nejvíce se tyto projevy objevují v období předškolního věku a trvá až do období adolescence. Někdy mohou problémy přetrvávat i déle a projevovat se během celé dospělosti. Během školní docházky je rozdíl od ostatních vrstevníků výraznější. Žák s poruchou se během výuky prochází po třídě, bez vyzvání vstává ze židle, vykřikuje a ruší ostatní od práce. To může mít negativní dopad nejen na fungování dítěte v rodině, ale i na socializaci a navazování kontaktů se spolužáky.

Osoby se syndromem ADHD můžeme stejně jako osoby s jiným druhem postižení vzdělávat několika různými způsoby. Vzdělávání může probíhat v běžné třídě na běžné základní škole, což se týká dětí s lehčí formou poruchy. Dále je možná integrace, ať už skupinová nebo individuální. Další variantou je zařazení dítěte do speciální třídy při běžné ZŠ, nebo do základní školy speciální. Při integraci je žák vzděláván podle individuálního vzdělávacího plánu, kde jsou uvedeny všechny důležité informace o žákovi, například způsob hodnocení a potřebné pomůcky. Při výuce je velmi důležitý

klidný, vstřícný a především trpělivý přístup. Na druhou stranu je potřeba určit jasná pravidla, která se následně musí důsledně dodržovat. Zásadní je však děti umět pochválit. Pochvala vede k posílení sebevědomí. Chválíme žáka za to, co zvládl, a to za drobnosti, dílčí úkoly i snahu. Je potřeba mít pro žáka s poruchou připraveno více úkolů a cvičení, aby nedošlo k tomu, že nebude mít co na práci a o to více bude narušovat práci ostatních dětí (Bartoňová, 2004).

Důležitou roli hraje také uspořádání lavic ve třídě. Vhodné je uspořádání lavic do tvaru písmene U. Zásadním krokem je eliminovat podněty, které by mohly žáka rušit. Ideální je vytvořit k dítěti s poruchou dvojici, kterou bude tvořit žák klidný a tichý. Tato dvojice by měla sedět ve třídě co nejbližší k učiteli, který tak bude mít dobrý přehled a bude moci udržovat oční kontakt. (Bartoňová, 2006)

Aby bylo možné jedinci s ADHD účinně pomoci, je potřeba včasná a komplexní diagnostika. Podnět k diagnostice dává škola, která osloví rodiče s informací, že mají na tuto poruchu podezření a doporučí kontaktovat poradenské zařízení. Vyšetření probíhá nejdříve u praktického lékaře, v některých případech proběhne i vyšetření u neurologa. Osoba s ADHD se řadí do kategorie osob se speciálními vzdělávacími potřebami. Při léčbě je potřeba multidisciplinární přístup. Porucha nejde zcela vyléčit, ale příznaky se dají do jisté míry zmírnit speciálně –pedagogickou intervencí. Napomáhají také jiné obory, například fyzioterapie, která vede ke zlepšení jemné i hrubé motoriky a stability. Dalším oborem, který může poruchu ovlivnit je psychoterapie, která pomáhá v porozumění a zvládnutí impulzivity. Při závažnějších formách mohou být indikována i farmaka pro zlepšení pozornosti a koncentrace. Léčba poruchy ADHD závisí vždy na mnoha různých faktorech a rozsahu obtíží dítěte.

Pozitivní vliv mají také různé druhy terapií, které mají nezastupitelný význam při edukaci a reedukaci osob nejen se syndromem ADHD, ale i se všemi druhy postižení. Nejčastějšími terapiemi v praxi bývají muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, ergoterapie, herní terapie, canisterapie a hippoterapie. (Bartoňová, 2006)

2.3.3.3 Epilepsie

Epilepsie je onemocnění mozku, které je charakterizováno opakovanými epileptickými záchvaty. Záchvaty bývají vyvolány biomechanickými změnami v mozku. Je to druhé nejčastější neurologické onemocnění mozku hned po migréně. Epilepsie není jen jedno konkrétní onemocnění. Představuje komplex syndromů a poruch. Jejich

společným znakem bývají četné epileptické záchvaty. Moráň (2007) uvádí, že epilepsie se může vyskytnout na celém světě bez ohledu na pohlaví, věk, rasu či sociálně ekonomickou kulturu. Toto onemocnění postihuje ve většině případů děti a v dospělém věku klesá.

„Epilepsie je jedno z nejčastějších neurologických onemocnění. Nejde o jednu chorobu, ale o souhrnné pojmenování mnoha nemocí, jejichž společným projevem je výskyt epileptických záchvatů. Většina z těchto chorob se projeví jen několika záchvaty za život či jde o onemocnění, která jsou velmi dobře léčitelná pomocí léků, kterým se říká antiepileptika. Přesto však rozpoznání epilepsie u našich pacientů představuje v mnoha případech zlom v jejich dosavadním běhu života, který vyplývá jednak z řady omezení v oblasti zaměstnání, volného času, jednak z toho, že diagnóza stále představuje v našich podmínkách pro svého nositele určité sociální stigma vyplývající z nedostatečné informovanosti veřejnosti o této skupině chorob.“ (Vojtěch, 2000 str. 7)

Základním projevem epilepsie je záchvat. Rozeznáváme celkem dva hlavní druhy záchvatů. Jedním je záchvat generalizovaný. Při záchvatu generalizovaném je účast obou mozkových hemisfér, proto jsou ovlivněny obě strany těla. Pro „grand mal“, neboli velký záchvat, který doprovází křeče, je typický náhlý pád, ztuhnutí, pěna u úst, případně také pomočení aj. Ve většině případů si jedinci na záchvat vůbec nepamatují. Generalizované záchvaty mohou probíhat i formou „petit mal“, neboli malý záchvat. Tento druh je typický spíše pro děti v mladším věku. Příznakem může být nepřítomný pohled a jedná se vlastně o krátkou ztrátu vědomí, která není tak silná jako u předchozí formy. Druhý hlavní typ záchvatu označujeme jako parciální (fokální) záchvat. Ten probíhá pouze v určité části mozku a dle lokalizace se mohou odlišovat projevy, mezi které patří mimovolní pohyby, tiky, porucha pocitů a smyslů. Parciální záchvat může přejít v záchvat generalizovaný.

„Záchvat trvající více než 30 minut nebo interminentní záchvaty trvající více než 30 minut, mezi nimiž nemocný nenabude vědomí“. (Moráň, 2007)

Diagnostika epilepsie spočívá v diagnostice vlastního záchvatu a především ve zjištění příčin. P. Stehlíková uvádí, že lékaři při zjištění možného prvního epileptického záchvatu (průběh, okolnosti a charakter) zkoumají tyto kroky: doba trvání záchvatů, poruchu vědomí, případně jak dlouho trvalo bezvědomí, přítomnosti křečí (charakterizování jejich průběhu), pokousání jazyka, případně v jaké části, přítomnost pomočení či pokálení (Stehlíková, 2014).

„Celý léčebný komplex, respektive komplex celkové péče o nemocného, v našem případě nemocného s epilepsií (ale platí to o nemocném jakoukoliv chorobou), sestává z řady opatření, která by měla směřovat k co nejlepší kvalitě života obecně.“ (Moráň, 2007 str. 69)

Cílem léčby je úplné potlačení výskytu epileptických záchvatů. Léčba může být dvojího typu. Jedním typem je léčba režimová, kdy je cílem eliminovat situace, které by záchvat mohly vyvolat. Je potřeba se vyhýbat světelným efektům a zábleskům, hrám s virtuální realitou, stresu aj. Důležitou roli hraje spánek, jeho dostatečná délka a pravidelnost. Zakázaný je alkohol a jiné psychotropní látky, energetické nápoje a nápoje s velkým obsahem kofeinu. Při farmakologické léčbě, neboli medikamentózní, je velmi důležité, aby si byl lékař jistý, že záchvaty jsou vyvolány na etiopatogenetické podstatě. Tato léčba spočívá v podávání tzv. antiepileptik. Mezi nežádoucí účinky patří závrať, třes, bolest hlavy aj. Léky jsou vždy „šity na míru“ a je potřeba individuální přístup. V některých případech se přistupuje k chirurgické léčbě. Tato léčba není ani prvním krokem a ani není u nás tak rozšířena. Při operaci se odstraňuje ložisko odpovědné za vznik záchvatů, nebo se implantuje tzv. vagový stimulátor, což vede k tlumení frekvence záchvatů.

Pokud se ve třídě vyskytne žák s epileptickým záchvatem, je důležité informování učitele především ze strany rodičů. Potřeba je popsat průběh záchvatu u dítěte, jeho délku, odeznívání a doporučenou medikaci. Důležité je rozhodnout, v jakém případě se má zavolat rodičům a kdy je stav tak vážný, aby se volala záchranná služba. Při záchvatu se snažíme zabránit pádu dítěte. Ve chvíli, kdy není možné pádu přímo zabránit, se snažíme alespoň ztlumit sílu dopadu. Žáka položíme na zem a uvolníme těsný oděv u krku. Z okolí odstraníme předměty, které by mohly způsobit další zranění (například ostré předměty či nábytek). Dále můžeme hlavu podložit například polštářem či mikinou. Při záchvatu nebráníme křečím a nesnažíme se žáka nijak silou držet. Pokud dojde ke zvracení, pokusíme se otočit hlavu (nejlépe celé tělo) na bok. Po záchvatu uložíme dítě do zotavovací polohy. Záchrannou službu voláme, pokud záchvat trvá déle, než je obvyklé. Dále také ve chvíli, kdy se záchvaty opakují bez nabití vědomí, pokud se jedná o první záchvat, pokud došlo k poranění a ve chvíli, kdy je dítě i po záchvatu v bezvědomí.

Za nevhodné sporty považujeme sporty s rizikem pádu, úderu a sporty probíhající ve vysoké nadmořské výšce. Jedná se tedy o šplh, skoky na trampolíně, potápění, horolezectví, motorismus, surfing, jízda na koni aj. Naopak vhodnými sportovními aktivitami je chůze, běh, běh na lyžích a pěší turistika. (Moráň, 2007)

2.3.4 Podpůrná opatření

Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolní, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání definuje podpůrná opatření jako „*Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření školou a školským zařízením.*“ (MŠMT, 2020)

„Podpůrná opatření spočívají v

- a) poradenské pomoci školy a školského poradenského zařízení,
- b) úpravě organizace, obsahu, hodnocení, forem a metod vzdělávání a školských služeb, včetně zabezpečení výuky předmětů speciálně pedagogické péče a včetně prodloužení délky středního nebo vyššího odborného vzdělávání až o dva roky,
- c) úpravě podmínek přijímání ke vzdělávání a ukončování vzdělávání,
- d) použití kompenzačních pomůcek, speciálních učebnic a speciálních učebních pomůcek, využívání komunikačních systémů neslyšících a hluchoslepých osob^{11a}), Braillova písma a podpůrných nebo náhradních komunikačních systémů,
- e) úpravě očekávaných výstupů vzdělávání v mezích stanovených rámcovými vzdělávacími programy a akreditovanými vzdělávacími programy,
- f) vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu,
- g) využití asistenta pedagoga,

h) využití dalšího pedagogického pracovníka, tlumočnicka českého znakového jazyka, přepisovatele pro neslyšící nebo možnosti působení osob poskytujících dítěti, žákovi nebo studentovi po dobu jeho pobytu ve škole nebo školském zařízení podporu podle zvláštních právních předpisů, nebo

i) poskytování vzdělávání nebo školských služeb v prostorách stavebně nebo technicky upravených.“

Jedním z těchto opatření je také dle zákona individuální vzdělávací plán. Podrobnější informace a dodatky o IVP stanovuje **vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných**. Dle této vyhlášky může ředitel školy „s písemným doporučením školského poradenského zařízení povolit nezletilému žákovi se speciálními vzdělávacími potřebami nebo s mimořádným nadáním na žádost jeho zákonného zástupce a zletilému žákovi nebo studentovi se speciálními vzdělávacími potřebami nebo s mimořádným nadáním na jeho žádost vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu.“

Žák se SVP se může podle IVP vzdělávat ve chvíli, kdy jeho zákonný zástupce s písemným doporučením školského poradenského zařízení o to požádá ředitele dané školy. Školským poradenským zařízením se dle **vyhlášky č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních**, rozumí pedagogicko-psychologická poradna a speciálně-pedagogické centrum.

Zákon také popisuje, jaké základní informace jsou v IVP uvedeny. **Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných** a v souladu s § 3 odst. 3 uvádí, že jsou to informace o:

- a) úpravách obsahu vzdělávání žáka
- b) časovém a obsahovém rozvržení vzdělávání
- c) úpravách metod a forem výuky a hodnocení žáka
- d) případné úpravě očekávaných výstupů vzdělávání žáka.

Dalším velmi důležitým podpůrným opatřením je využití asistenta pedagoga a dalších pedagogických pracovníků. **Vyhláška 27/2016 o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných** a v souladu s § 5 odst. 1 definuje asistenta pedagoga jako osobu, která „a poskytuje podporu jinému pedagogickému pracovníkovi při vzdělávání žáka či žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v rozsahu podpůrného opatření. Asistent pedagoga pomáhá jinému pedagogickému pracovníkovi při organizaci a realizaci vzdělávání, podporuje samostatnost a aktivní zapojení žáka do všech činností uskutečňovaných ve škole v rámci vzdělávání, včetně poskytování školských služeb.“

2.3.5 Začlenění žáka se SVP do TV

Při výuce tělesné výchovy se u žáka se speciálními vzdělávacími potřebami často volí osvobození žáka z předmětu, kdy se ani nehledají metody řešení a alternativy, jak žáka do výuky zapojit. Tento přístup je však špatný. Řada odborných studií potvrzuje, že i neúplné zapojení žáka s postižením do kolektivu při výuce TV je možné a vhodné. Je však potřeba splnit určité podmínky ze strany rodiny i školy (Kepič, 2016)

„*Primum non nocere*“ aneb neškodit, musí být vždy hlavní zásadou při začlenění žáka. Nesmí poškodit zdraví a potřeby žáka s postižením, ale ani jeho spolužáků.

Začlenění žáka do tělesné výchovy může mít mnoho pozitiv. Můžeme zde vyzdvihnout například:

- možnost vyzkoušet si mnoho různých forem pohybu a postupně se v nich zlepšovat,
- zlepšení tělesného uvědomění, fyzické kondice i koordinace,
- budování vztahu k pohybu a aktivnímu životnímu stylu,
- formování myšlení a postojů, změna odolnosti jedince (vztah k překážkám a jejich překonávání),
- lepší propojení žáka s kolektivem třídy.

Mezi překážky při začlenění žáka se SVP do TV patří limity:

- organizační (bariérovost školy znesnadňující např. přesuny do tělocvičny, nedostatečné prostory, příliš mnoho žáků ve skupině),

- materiální (nedostatek sportovního vybavení, nevhodné kompenzační pomůcky),
- personální (nedostatek asistentů i konzultantů v oblasti aplikované tělesné výchovy, nedostatečné kompetence pedagogů v oblasti adaptovaných pohybových aktivit) (Kudláček, 2008).

Začlenění můžeme dělit na tři základní možnosti:

1. **Žák se může výuce plně a bez omezení věnovat** (mezi tyto cviky můžeme zařadit např. teoretická část výuky, relaxační a dechová cvičení, cvičení nepostížené části těla aj.)
2. **Žák se může aktivitám věnovat s určitými adaptacemi** (při tomto druhu začlenění využíváme různých modifikací, např. změně pravidel, jiné hodnocení, uzpůsobení rozsahu pohybu aj.)
3. **Žák se dané aktivitě věnovat nemůže** (žák se věnuje jiné aktivitě např. zapisování výsledků ve chvíli, kdy zbytek kolektivu provádí činnost, kterou žák nezvládne nebo by mohla vést ke zhoršení jeho zdravotního stavu) (Kudláček, 2008).

2.3.5.1 Modely adaptace tělesné výchovy

Často je během výuky potřeba modifikovat jednotlivá cvičení a hry tak, aby byla možnost zvládnutí nejen pro zdravé děti, ale i pro děti se SVP. Australská organizace The Inclusion Club vytvořila lehce zapamatovatelnou zkratku, která obsahuje jednotlivé body pro modifikaci hry. Akronym (zkratka) STEP popisuje základní pravidla pro adaptaci pohybové aktivity. Mezi tato pravidla patří změna prostoru (S-Space). Rozumíme tím prostor či povrch, kde se daný pohyb provádí. Například snížením sítě, zmenšením hracího pole nebo zvolením jiné velikosti branky umožníme hrát hru i osobám se SVP. Změna úkolu (T-Task) může být jednou z vhodných změn, tedy místo běhu zvolíme jízdu na vozíku. Když během výuky používáme nějaké náčiní a nářadí (E-Equipment), musíme myslet na to, co je vhodné a bezpečné pro žáka s postižením. Pokud má například sluchové postižení, použijeme míč s rolničkami, čímž umožníme lepší vnímání míče, ale i zpestření hry pro ostatní žáky. V některých hrách pak měníme také počty hráčů (P-

people) nebo kontakt mezi nimi. Pro přehlednost jsem přiložila tabulku, která jednotlivé body shrnuje. (Dad'ová, 2020)

Tabulka 1 STEP

Akronym	Způsob modifikace hry a popis
S	Místo, prostor – úprava prostoru pro hru, zmenšení pole, snížení sítě aj.
T	Úkol – změna charakteru činnosti
E	Vybavení – jiná velikost, barva, ozvučená pomůcka, lehčí nářadí aj.
P	Lidé, hráči – změna počtu hráčů, jiný způsob předávání pomůcek aj.

Existují i jiné zkratky a modely adaptace. Zkratka TREE popisuje podobné principy a zdůrazňuje, že nejdůležitější je změnit způsob výuky a obecně přístup k jedinci s postižením i celé skupině. Poslední zkratkou je CHANGE IT, která doplňuje a zmiňuje ještě další aspekty, a to čas hry a intenzitu zatížení. Tyto modely obohacují zkratku STEP o styl učitele (např. způsob komunikace), pravidla hry, vedení hry, způsob skórování, zatížení (např. snížit intenzitu zátěže) a čas (jedná se o prodloužení či zkrácení hrací doby). (Vařeková, 2017)

2.4 Individuální vzdělávací plán

Individuální vzdělávací plán (IVP) je podle školského zákona č. 561/2004 Sb. jedním z podpůrných opatření. Konkrétní náležitosti jsou upřesněny vyhláškou č. 27/2016 Sb. Zelinková (2001 str. 172) uvádí, že „*individuální vzdělávací plán je závazný pracovní materiál sloužící všem, kteří se podílejí na výchově a vzdělávání integrovaného žáka*“.

2.4.1.1 Vzdělávací programy

Ve školním prostředí využíváme celkem tři základní vzdělávací programy. Prvním je rámcový vzdělávací program (RVP), který vydává Ministerstvo školství a vychází z Národního programu vzdělávání. Tento program stanovuje cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, včetně jeho organizačního uspořádání. Z RVP vychází školní

vzdělávací program (ŠVP). Ten si vytváří a přizpůsobuje každá škola. Škola si v ŠVP vymezuje společné postupy, metody práce a priority ve vzdělávání. Je tak možné přizpůsobit podmínky dané RVP pro danou školu individuálně dle jejich představ, možností a myšlenkových zásad. Na jeho tvorbě by se měl podílet celý pedagogický sbor dané školy. Třetím a pro naši práci velmi důležitým vzdělávacím programem je takzvaný IVP – individuální vzdělávací plán. Ten vychází ze ŠVP a vytváří ho učitel daného předmětu, pro který je plán zvolen. Je určen pro žáky se speciálními vzdělávacími potřeby a žáky nadané. (Jucovičová, 2009)

2.4.1.2 Tvorba IVP

Na tvorbě individuálního vzdělávacího plánu by se měli podílet všichni pedagogičtí pracovníci, kteří pracují s daným žákem. Pokud je plán tvořen pouze pro jeden předmět, stačí přítomnost pouze učitel daného předmětu. Nedílnou součástí při tvorbě je také přítomnost a pomoc rodičů a nejlépe také samotného žáka (Jucovičová, 2009).

Než začneme IVP tvořit, je potřeba prostudovat lékařskou diagnostiku a dokumenty poskytnuty SPC. Dále je potřeba provést nejen diagnostiku pohybových schopností a dovedností, ale také diagnostiku prostředí a diagnostiku vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví (Bartoňová, 2012).

Pedagogickou diagnostiku provádí většinou třídní učitel, nebo učitel, který má s dítětem nejvíce zkušeností. Informace vychází z dosavadních vědomostí a zkušeností s žákem. Podklady získáváme od všech, kteří se o žáka starají a pracují s ním. Řadíme sem například vychovatele školní družiny, vedoucího zájmových kroužků, výchovného poradce a jiných odborníků.

Pedagogickou a psychologickou diagnostiku provádí školské poradenské zařízení. Mezi ŠPZ – školská poradenská zařízení řadíme pedagogicko-psychologickou poradnu (PPP) a speciálně-pedagogická centra (SPC). Cílem je vyšetření a posouzení kognitivních schopností dítěte, osobnostních charakteristik ve vztahu ke škole, percepčních motorických schopností, ale také úrovně psaní, čtení a počítání. Vyšetření dítěte je možné pouze se souhlasem zákonného zástupce dítěte. (Jucovičová, 2009)

Správný IVP by měl obsahovat:

- Osobní údaje žáka.
- Závěry vyšetření dítěte.
- Obsah, rozsah a způsob poskytování individuální péče.
- Pedagogické postupy, časové i obsahové rozvržení učiva.
- Způsob hodnocení a klasifikace.
- Cíle speciálního vzdělávání.
- Způsob reedukace.
- Seznam zvolených pomůcek.
- Pedagogické pracovníky – jejich počet a odůvodnění jejich potřeby.
- Počet žáků ve třídě – především pokud je potřeba počet snížit.
- Finanční prostředky.
- Podíl zákonných zástupců a žáka na realizaci IVP.
- Časová platnost a datum podpisu.
- Podpisy.
- Aktualizace (Jucovičová, 2009).

2.5 Waldorfské školství

Waldorfské školy, někdy známé jako Svobodné školy Rudolfa Steinera, jsou alternativní školy, které se řídí myšlenkami a pedagogickými zásadami Rudolfa Steinera. Název pochází od názvu továrny na cigarety Waldorf Astoria. Tu vlastnil Emil Motl, jehož cílem bylo založení školy, která by řešila tíživou sociální situaci dělníků pracujících v jeho továrně. (Kasper, a další, 2008). První školy tohoto typu vznikly v roce 1919 ve Stuttgartu.

Cílem waldorfské školy je připravit člověka na život nejen znalostně, ale také rozvojem tvůrčích schopností a sociálních dovedností. Vychovat člověka, který je schopen vychovávat sebe sama. Můžeme použít i několik přívlastků, které vystihují charakter tohoto typu škol. Waldorfská škola je svobodná, neboť učitelé nepracují podle klasických osnov. Výuku plánují nejen s rodiči, ale také dětmi. Nepoužívají ani klasický výukový materiál, jimž jsou učebnice. Dále je také veřejná v tom smyslu, že stojí mezi státní a soukromou školou. Důležitým přívlastkem je také to, že je tento typ škol nekonfesní, mohou ji tedy navštěvovat děti různých sociálních i náboženských vrstev.

Mohou sem chodit také děti s různými druhy postižení, avšak tato škola není považována za speciální.

Jednou ze základních charakteristik waldorfské školy je výuka v epochách. Jedná se o vyučovací jednotky, ve které se žáci věnují učivu tak dlouho, jak je to k jeho zvládnutí třeba. Jedna epocha trvá zhruba 3 až 4 týdny. Poté následuje epocha jiného hlavního předmětu. Hlavním cílem výuky v blocích je, aby dítě v daném čase věnovalo pozornost na jeden jediný předmět a nebylo rozptýlováno vyučováním dalších předmětů. Epochy vyučování zahajují a trvají dvě až tři vyučovací hodiny. Epochy bývají složeny z úvodního přivítání, hudební složky, pohybově-rytmické části, zavedení nové látky, zápisu do epochového sešitu a vyprávění. Výuka na waldorfských školách se na první pohled značně odlišuje od výuky na klasických školách. Waldorfské školy nepoužívají učebnice, nevyužívají klasického známkování, „hlavní předměty“ se vyučují v blocích, výuka probíhá formou zážitku, klade se důraz na umělecké předměty, pracovní a řemeslné činnosti a velkým rozdílem je také vztah mezi žákem a učitelem. (Stodůlková, 2015)

2.5.1 Vznik a vývoj

Zakladatel a myšlenkový tvůrce waldorfské pedagogiky je Rudolf Steiner, narozen 27. února v roce 1861 v Kraljevcu na pomezí Rakouska a Uher. Studoval ve Vídni na Vysoké škole technické. Jeho specializací byla matematika a přírodní vědy. Měl však zapsané i přednášky z jiných oborů, například z filozofie, psychologie, medicíny a literatury. (Carlgren, 1991)

V roce 1919, přesněji 23. dubna, byl Steiner ve Stuttgartu pozván do Tabákového sálu továrny na cigarety Waldorf Astoria. Cílem návštěvy bylo s místními dělníky diskutovat o otázkách výchovy. Steiner zde mluvil o své představě dvanáctileté jednotné školy, která by byla přístupná všem, bez ohledu na sociální původ. Tato myšlenka nadchla nejen dělníky, ale také ředitele továrny Emila Motla. Ten stál za rychlým otevřením školy. Koupil budovu bývalé restaurace, kterou upravil a vybavil. (Carlgren, 1991)

První svobodná waldorfská škola byla tedy otevřena 7. září 1919 v německém Stuttgartu. První roky Svobodné waldorfské školy nebyly jednoduché, protože nikdo nebyl zvyklý na tento druh přístupu k dětem. Na rozdíl od ostatních škol nebyly třídy rozděleny na dívčí a chlapecké, ale byly smíšené. V této době se hodně řešilo sociální rozdělení. Děti dělnické vrstvy neměly přístup ke komplexnímu vzdělávání. Waldorfské

školství však mělo zcela opačný přístup a umožňovalo vzdělávání všem bez rozdílů. První roky vznikaly školy tohoto typu pouze v Německu. V roce 1923 vznikla první zahraniční Waldorfská škola v Haagu, později vznikaly i v Londýně, Lisabonu, New Yorku a v mnoha dalších zemích.

V roce 1990 byla v Písku otevřena první waldorfská škola na našem území. Současně také vznikla Svobodná škola Jana Amose Komenského v Praze 2, jež byla první waldorfskou speciální základní školou. Následně vznikaly školy v Jinonicích, Pardubicích, Ostravě a Příbrami. V současné době se u nás nachází osm základních škol a jedna škola speciální. Dále osm mateřských škol, čtyři střední školy a několik rodinných center. (Carlgren, 1991)

2.5.2 Principy a cíle ve waldorfské pedagogice

Podstata waldorfské pedagogiky je založena na filozoficko-antropologickém a sociologickém pohledu. Tato vědní disciplína se nazývá antroposofie. Název je složen ze slov antropo – člověk a sofia – moudrost. Antroposofie jako duchovní věda umožňuje nahlížet na věci z jiného pohledu než materialistického.

„V antroposofii se nejprve snažíme o získání myšlenkových představ, o porozumění tomu, čemu se chceme věnovat. Teprve potom můžeme antroposofické poznání uskutečňovat, pociťovat....“ (Hradil, 2004)

Podle antroposofie je člověk komplexem tří světů. *„Na základě postupného rozvíjení světů, jimž odpovídá na každém vývojovém stupni jiné tělo, má dovést člověka k poznání nejvyššího a nejdokonalejšího těla, které je nositelem lidského „já“.* (Svobodová, 1996) V prvním světě je člověk považován za tělesnou bytost. V druhém světě jako duševní bytost a na závěr, ve třetím světě, jako bytost duchovní. Na počátku jsme byli duchovními bytostmi, s postupem času jsme se však propadli do hmotného světa, ale postupně stoupáme zpět do duchovního světa pomocí přenosu karmy.

Waldorfská pedagogika rozlišuje ve vývoji člověka tři období. Tato období trvají od narození do dospělosti. Každé období zahrnuje zhruba sedm let života člověka, trvají tedy od narození do 21 let. Během jednotlivých úseků dochází k rozvoji fyzické, duševní a duchovní stránky jedince.

- První období: od narození do 7 let věku dítěte.

Zlomovým bodem tohoto období bývá výměna dětských zubů, která probíhá zhruba v 7. roce života, protože zuby jsou považovány za nejtvrďší část těla a tedy má dítě vytvořen tvrdý základ pro druhé období. V tomto období je kladen důraz především na péči o fyzické tělo. To se vyvíjí ve třech etapách. Hlava, která je nositelkou smyslů, hrudník, centrum dechu, a údy, které mají funkci látkové výměny. Důležité je v tomto období rozvíjet fantazii a chovat se tak, jak chceme, aby se chovalo dítě, až vyroste.

„Krédem tohoto období je myšlenka: Svět je dobrý.“ (Svobodová, 1996)

- Druhé období: 7-14 let věku dítěte

V této fázi je kladen důraz především na poslušnost a následování. Důležité je, aby dítě mělo autoritu k člověku, jež ho vychovává. Nejedná se však pouze o živou bytost, ale také například o dějiny. V tomto období se utváří charakter, vůle a klade se důraz na paměť, která je vázána na rozvoj éterického těla.

„Heslem dne je: Svět je krásný.“ (Svobodová, 1996)

- Třetí období: 14-21 let věku člověka

Mezi hlavní znak tohoto období řadíme pohlavní dospívání. V duševním životě se objevuje láska – cit, který doposud nebyl pro jedince tolik známý. Klade se důraz na estetické, mravní a náboženské složky výchovy. Dítě se učí na základě předchozích zkušeností a utváří si svou vlastní schopnost vytvářet si vlastní názor – zásada posloupnosti.

Vedoucí myšlenkou je: Svět je pravdivý.“ (Svobodová, 1996)

2.5.3 Waldorfská škola Jinonice

Waldorfská škola Jinonice se nachází v blízkosti přírodní rezervace Prokopské údolí. Sídli na adrese Butovická 228/9, 158 00 Praha 5 – Jinonice. Ředitelem školy je Ing. Pavel Seleši.

V současné době má škola všech devět ročníků a každý ročník je zastoupen jednou

třídou. 1. - 5. třída sídlí v hlavní budově, 6. – 9. třída se nachází v tzv. pavilonu 300m od hlavní budovy. Školu v současné době navštěvuje zhruba 218 žáků a pedagogický sbor je tvořen cca 35 pedagogickými pracovníky. Žáci nejsou pouze ze spádové oblasti Prahy 5, ale také z blízkého okolí a celé Prahy. Žáci waldorfské školy Jinonice jsou vzdělávání a vychovávání podle zásad waldorfské pedagogiky.

Do třídního kolektivu jsou úspěšně zařazovány děti se speciálními vzdělávacími potřebami. V některých třídách jsou integrováni také cizí příslušníci. Všichni integrovaní jedinci mají vypracované individuální vzdělávací plány. Na tvorbě těchto plánů spolupracují vyučující daného žáka s odborníky z poradenských zařízení.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl a úkoly práce, vědecké otázky

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce bylo zkoumání možností pedagogické podpory v rámci tělesné výchovy u dvou žáků se speciálními vzdělávacími potřebami na ZŠ Waldorfské Jinonice.

Původními dílčími cíli bylo:

- Vytvoření IVP pro dva žáky se SVP na celé pololetí.
- Práce se žáky podle metod inkluzivní TV: částečně v rámci kolektivu třídy, částečně segregovaně podle potřeb žáků a ve spolupráci s učitelem v roli asistenta.

Z důvodů epidemiologické situace bylo nezbytné tyto dílčí cíle modifikovat následujícím způsobem:

- Vytvoření vzorového IVP pro dva žáky na celé pololetí (byť nebyl realizován).
- Realizace 8 vzorových pohybových lekcí.
- Testování žáků na začátku a na konci výzkumu pro porovnání efektu pohybové intervence.

3.1.2 Úkoly práce

1. Požádat Waldorfskou školu Jinonice v Praze o možnost provedení výzkumu se žáky, z druhé třídy, se speciálními vzdělávacími potřebami.
2. Seznámit školu (ředitele školy, paní učitelku a asistentku v dané třídě) a zákonné zástupce dětí s plánovaným projektem a získat od rodičů podepsané souhlasy.
3. Vytvoření půlročního individuálního vzdělávacího plánu
4. Získání vstupních a výstupních hodnot pomocí testové baterie MABC-2
5. Aplikace individuálního vzdělávacího plánu.
6. Analýza získaných dat a interpretace výsledků.

3.2 Výzkumné otázky

VO 1: Jaké metody pedagogické podpory se podaří využít pro lepší zapojení vybraných žáků se SVP do TV?

VO 2: Prokáže se na základě hodnocení baterií MABC-2 efekt využitých metod na hrubou a jemnou motoriku žáků?

3.3 Metodika práce

Jedná se o teoreticko-empirickou práci, která proběhla formou případových studií.

3.3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumu byli zařazeni celkem tři žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, přičemž zákonný zástupce třetího dítěte bohužel účast na výzkumu odmítl. Výzkumu se tedy nakonec zúčastnily dvě děti, jedna dívka a jeden chlapec, se SVP. Oba probandi byli ve věku 9 let.

U dívky bylo diagnostikováno lehké intelektové postižení, zraková vada - strabismus, dyslálie a epilepsie.

U chlapce byl diagnostikován Tourettův syndrom, ADHD syndrom, porucha chování a měl oslabené sluchové vnímání a zrakovou percepci.

3.3.2 Organizace výzkumu

Výzkum jsem začala návštěvou ZŠ Waldorfské Jinonice, získáním souhlasu s výzkumem od ředitele školy a zákonných zástupců dětí a potřebné dokumentace o probandech a dané škole. Následně jsem se zúčastnila výuky 2. třídy, kterou účastníci výzkumu navštěvují. Po získání potřebných informací a seznámení se s žáky jsem provedla vstupní testování pomocí baterie MABC-2. Po té jsem aplikovala 8 psychomotorických lekcí. Po ukončení intervence jsem provedla výstupní testování.

Výzkum můžeme tedy rozdělit na jednotlivé fáze:

- Příprava – několikaměsíční komunikace se školou, příprava projektu
- Testování (pre-test) – individuální diagnostika pomocí baterie MABC-2
- Průběh intervence – 8 psychomotorických lekcí
- Závěrečné testování (post-test) – získání výstupních dat baterií MABC-2

3.3.3 Popis intervence

Jednalo se o lekce zdravotně orientovaného cvičení, které bylo zaměřené na rozvoj jemné a hrubé motoriky. Proběhlo celkem 8 lekcí, které se uskutečnily v budově školy 2x týdně. Jedna lekce trvala 30 – 40 minut. Cvičení mělo za cíl rovnoměrně rozvíjet jemnou a hrubou motoriku, rovnováhu, koordinaci a zlepšovat fyzickou zdatnost probandů. Lekce zohledňovaly speciálně vzdělávací potřeby žáků a byly individuálně modifikovány dle potřeb. Současně korespondovaly se ŠVP a tematickým plánem Waldorfské školy.

3.3.4 Metody sběru dat

Ve výzkumu byly použity následující metody sběru dat:

- V rámci pre-tesu a post-tesu bylo použito hodnocení baterií MABC-2.
- Analýza literárních zdrojů (řešeršní práce, nahlížení do školské dokumentace – ŠVP, tematické plány).
- Komunikace s pedagogickými pracovníky školy.
- Participantní (zúčastněné) pozorování – hodnocení v průběhu intervence, na jejímž základě byly modifikovány pohybové aktivity.

3.3.4.1 Testová baterie MABC-2

MABC-2 (Movemet Assessment Battery for Children – Second Edition) (Henderson, 2007) je druhá testová baterie pro hodnocení úrovně motoriky. Test patří ve světě k nejčastěji využívaným testům v pedagogicko – psychologickém poradenství, psychologii, fyzioterapii a pediatrii. Tato baterie je složena s osmi testových úkolů. Časové rozmezí na plnění úkolu je 20 až 40 minut. Kromě individuálního provedení testu lze provést i skupinové (Henderson, 2007). Úkoly jsou rozděleny na tři jednotlivé oblasti. První oblastí je jemná motorika, kde se zjišťují manuální dovednosti. Druhou oblastí je hrubá motorika, která zjišťuje úroveň míření a chytání. Poslední oblastí je rovnováha. Baterie testů je rozdělena dle třech věkových kategorií (3 – 6 let, 7 – 10 let, 11 – 16 let). K testování je již vytvořený záznamový arch, kam se zapisují získané hodnoty a poznámky. Pro provedení testu je potřeba souprava MABC-2, stopky, stůl, dvě židle a prostor pro výkonnostní test. (Brown, 2009)

V našem případě proběhlo testování v jedné z učeben, která je určena ke cvičení. Využila jsem celkem osm testových úkolů (umístování kolíčků, provlékání šňůrky, kreslení cesty, chytání oběma rukama, házení sáčku na podložku, rovnováhu na desce,

chůzi vpřed s dotykem pata-špička, poskoky na podložkách). Úkol jsem vždy dětem nejprve vysvětlila a ukázala. Následně jsem dala každému žákovi možnost si úkol zkusit. Teprve po vyzkoušení jsme se pustili do měření. Některé úkoly se měřily na čas, jiné na přesnost. Výsledky jsem následně zapisovala do záznamového archu. V našem případě jsme použily testy pro věkovou skupinu AB1 (7-10 let).

4 VÝSLEDKY

V souladu s cíli práce bude výsledková část obsahovat:

- Zpracovaný návrh IVP na půl roku.
- Výsledky měření testovou baterií MABC-2 před výzkumem a po intervenci.
- V přílohách následně budou přiloženy cvičební jednotky využití při intervenci.

4.1 Individuální vzdělávací plán

INDIVIDUÁLNĚ VZDĚLÁVACÍ PLÁN – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tabulka 2 Obecné informace dívka

OBECNÉ INFORMACE			
Škola:	Základní škola waldorfská, Praha 5 – Jinonice	Město:	Praha
Třída:	2. třída	Školní rok:	2020/2021
Jméno žáka:	dívka v souladu s GDPR neuvádím do BP	Datum narození:	v souladu s GDPR neuvádím do BP

Tabulka 3 Diagnostika dívka

DIAGNOSTIKA	
Diagnóza zdravotního postižení:	Lehká mentální retardace - LMR Zraková vada – strabismus Komunikační vada – dyslálie Epilepsie
Vnější podmínky (diagnostika prostředí):	Výuka tělesné výchovy probíhá především venku, ale za velmi nepříznivého počasí v současné době v jedné z učeben, která je velmi prostorná. Jinak škola má bezbariérový stadion a malou tělocvičnu v dostupnosti 500 m od školy. Třídní učitelka plně podporuje integraci žákyně do výuky ve všech předmětech. Při výuce se využívá spolupráce asistenta pedagoga, který je jedním

	z podpůrných opatření. Pro alternativní výuku používají různé druhy dostupného materiálu, který podporuje pohybové aktivity velmi vhodně - př. šátky, kelímky, noviny. Učitel TV je velmi schopný provádět s celou třídou psychomotorické hry.
Diagnostika vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví:	Dívka je schopna vykonávat pohybové aktivity podle zadaných pokynů. Instrukce je vždy vhodné zadávat názornou ukázkou. Žákyně je motivovaná k vykonávání jakýchkoli pohybových aktivit i ze strany rodičů. Prostředí dívka velmi dobře zná, z důvodu integrace již druhým rokem. Dívka je rychle unavitelná. Motoricky je méně obratná a pomalejší. Během volného času ráda chodí na procházky se svým psem.
Diagnostika pohybových dovedností:	Pohybové dovednosti byly změřeny vstupní diagnostikou pomocí testu MABC 2. IVP bude naplňováno v rámci výzkumu 1 měsíc - poté bude provedena výstupní diagnostika pomocí stejného testu. Diagnostika bude také prováděna pozorováním. Výsledky diagnostiky budou rozděleny na oblast jemné a hrubé motoriky s návrhem programů jejich rozvoje.

Tabulka 4 Výuka tělesné výchovy dívka

VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	
Organizace výuky:	Všichni žáci druhé třídy navštěvují jednu hodinu tělesné výchovy týdně. Výuka probíhá většinou venku, ale za velmi nepříznivého počasí v současné době v jedné z učeben, která je velmi prostorná. Jinak škola má bezbariérový stadion a malou tělocvičnu v dostupnosti 500 m od školy.

<p>Speciální pomůcky:</p>	<p>běžně využívá: didaktické obrázky a jiné pomůcky, šátky, tenisové míče</p> <p>doporučuji pořídit - nové v rámci IVP: boccia, relaxační žíněnka, masážní ježci a míčky, ozvučené míče, padák, balanční oblouky</p>
<p>Kontraindikace:</p>	<p>Vyloučení vodních sportů, především jízdy na lodích.</p> <p>Eliminace faktorů zvyšujících riziko epileptického záchvatu (stres, náhlé změny, blikající světlo...).</p> <p>Nezařazovat cviky s vysokou intenzitou během chvíle, kdy je žák unaven, nebo oslaben nemocí.</p> <p>Postupovat dle doporučení lékaře a aktuálního zdravotního stavu.</p> <p>Nezařazovat cvičení, kde dítě dlouho visí hlavou dolů.</p> <p>Předcházet cvičením, kde dochází k tlaku v oblasti hlavy.</p>
<p>Cíl v TV:</p>	<p>Vzdělávací:</p> <p><i>Pohybové hry:</i> kolové hry, hry na honěnou, hry se zpěvy a rolemi, ovládnutí práce s míčem (boccia).</p> <p><i>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti:</i> vyjádření rytmu, slova a melodie pohybem, jednoduché tance.</p> <p><i>Základy gymnastiky:</i> průpravná cvičení, cvičení s náčiním: švihadla, míčky a jiné drobné náčiní – skákání přes lano, švihadlo, chytání a házení míčů.</p> <p><i>Turistika a pobyt v přírodě:</i> přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu.</p> <p><i>Akrobacie</i> – průpravná cvičení ke kotoulům, atd</p>

	<p>Výchovný: Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</p> <p>Zdravotní: Zlepšení hrubé a jemné motoriky, rovnováhy, správné držení těla při sezení i pohybových aktivitách, respekt kontraindikací.</p>
Učivo dle RVP ZV:	Učivo odpovídá aktuální verzi RVP zveřejněné Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy, která je dostupná na webových stránkách (http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf) .
Hodnocení v TV:	Hodnocení je dle platných pravidel pro Waldorfské školy, žák není klasifikován známkou, ale využívá se formativního hodnocení a průběžné pozitivní motivace, hodnocení dílčích kroků. Využívání systému pochval, odměn za vykonanou činnost a zároveň stanovení hranic a dodržování pravidel.

Obsahová náplň	Modifikace	Poznámky
<p>Září:</p> <p><u>Turistika a pobyt v přírodě:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Přesun do terénu a chůze v terénu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zajištění dopravení dítěte přímo na dané místo za pomoci rodičů 	<p>V dopravních prostředcích je hodně lidí a dívka se dostává do stresu.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Volba vhodné doby pro cestování v MHD, kdy jezdí méně lidí 	
<p>Říjen:</p> <p><u>Pohybové hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry na honěnou • hry s využitím spolupráce <p><u>Rytmičké a kondiční činnosti s hudbou:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rozcvičování pomocí říkanek • Hry s hudbou <p><u>Gymnastika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skákání přes lano 	<ul style="list-style-type: none"> • Liščí ocásky – cílem hry je vytáhnout ostatním hráčům „ocásek“ (šátek), který mají zasunutý za kalhotami • Ostrov - Žáci stojí na ččkách a musejí se dostat z jedné strany místnosti na druhou stranu místnosti a nesmějí se dotknout země. • Koulela se ze dvora, takhle velká brambora... • Židličkovaná • Sochy – děti se pohybují po místnosti na hudbu, po vypnutí hudby se musí zastavit a stát jako socha. • Podbíhání a přeskokování lana 	<p>Využití masážních ježků na hru ostrov.</p>
<p>Listopad:</p> <p><u>Akrobacie a relaxace:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení pro výuku kotoulů vpřed, vzad, válení sudů. 	<ul style="list-style-type: none"> • Využití relaxační žíněnky • Masážních ježků – vzájemná masáž mezi žáky a vnímání rozdílů mezi klasickým tenisovým 	<p>Využití masážní žíněnky a masážních míčků.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Dechová a relaxační cvičení, masáže. 	míčem a masážním míčkem	
<p>Prosinec:</p> <p><u>Pohybové hry a základy gymnastiky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovládání práce s míčem • Ovládání smyslů běžně nepoužívaných během pohybových her • Zlepšení házení a chytání míčů různých tvarů a velikostí 	<ul style="list-style-type: none"> • Boccia • Hry s ozvučeným míčem – zlepšení schopnosti využívání sluchu při hrách • Hod na cíl • Vybíjená • Chytání míče v různé vzdálenosti • Koulení míče pod nohama a nad hlavou ve skupině. 	Využití ozvučených míčů a bocci.
<p>Leden:</p> <p><u>Rytmičké a kondiční činnosti s hudbou:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché tance s vyjádřením dvoudobého taktu • Rozcvičení pomocí říkanek <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Týmová spolupráce 	<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché základní tance • Malý brouček spinkal v trávě... • Hra barvičky - Děti stojí v kruhu a drží padák za poutka. Učitel vždy řekne barvu a děti, které se drží té barvy padáku, si spolu na 	Využití padáku

<p><u>Pohybová cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na zlepšení hrubé motoriky • Cvičení na zlepšení jemné motoriky • Rovnovážná cvičení 	<p>signál vymění pod padákem místa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hody + přehazovaná • Skoky – na jedné noze, sounož, panák • Opičí dráhy • Přidělávání jablíček • kuličky – špetkový úchop • Provlékání obrázku tkaničkou • Výdrž na jedné noze • Balanční cvičení na desce • Chůze po provaze 	<p>Využití balanční desky</p>
<p>Způsob hodnocení a klasifikace:</p>	<p>Žákyně bude hodnocena a klasifikována slovně na základě podaných výkonů s přihlédnutím k individuálním možnostem, kontraindikacím a snaze.</p>	
<p>Kontrola plnění IVP:</p>	<p>Kontrola plnění proběhne po půl roce aplikace IVP a provede ji žák, který výzkum provádí spolu s učitelem TV.</p>	
<p>Časové období plnění IVP:</p>	<p>Plán bude plněn ve školním roce 2010/2021.</p>	

Zpracovala: Kristýna Vyvialová

Podpis třídního učitele:

Podpis ředitele školy:

Podpis zákonného zástupce:

Tabulka 5 Obecné informace chlapec

OBECNÉ INFORMACE			
Škola:	Základní škola waldorfská, Praha 5 – Jinonice	Město:	Praha
Třída:	2. třída	Školní rok:	2020/2021
Jméno žáka:	chlapec v souladu s GDPR neuvádím do BP	Datum narození:	v souladu s GDPR neuvádím do BP

Tabulka 6 Diagnostika chlapec

DIAGNOSTIKA	
Diagnóza zdravotního postižení:	Oslabení sluchového vnímání a zrakové percepce Porucha chování Tourettův syndrom ADHD syndrom
Vnější podmínky (diagnostika prostředí):	Výuka tělesné výchovy probíhá především venku, ale za velmi nepříznivého počasí v současné době v jedné z učeben, která je velmi prostorná. Jinak škola má bezbariérový stadion a malou tělocvičnu v dostupnosti 500 m od školy. Třídní učitelka plně podporuje integraci žákyně do výuky ve všech předmětech. Při výuce se využívá spolupráce asistenta pedagoga, který je jedním z podpůrných opatření. Pro alternativní výuku používají různé druhy dostupného materiálu, který podporuje pohybové aktivity

	<p>velmi vhodně - př. šátky, kelímky, noviny. Učitel TV je velmi schopný provádět s celou třídou psychomotorické hry.</p>
<p>Diagnostika vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví:</p>	<p>Chlapec je schopen vykonávat pohybové aktivity podle zadaných pokynů. Instrukce je vždy vhodné zadávat názornou ukázkou. Důležité je vždy vybrat pro pohybovou aktivitu prostředí, kde nebude velké množství rušivých elementů. Chlapec potřebuje individuální vedení a neustálou motivaci k činnostem, protože jeho doba soustředění je velmi krátká. Během volného času rád hraje fotbal.</p>
<p>Diagnostika pohybových dovedností:</p>	<p>Pohybové dovednosti byly změřeny vstupní diagnostikou pomocí testu MABC 2. IVP bude naplňováno v rámci výzkumu 1 měsíc - poté bude provedena výstupní diagnostika pomocí stejného testu.</p> <p>Diagnostika bude také prováděna pozorováním.</p> <p>Výsledky diagnostiky budou rozděleny na oblast jemné a hrubé motoriky s návrhem programů jejich rozvoje.</p>

Tabulka 7 Výuka tělesné výchovy chlapec

VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	
Organizace výuky:	Všichni žáci druhé třídy navštěvují jednu hodinu tělesné výchovy týdně. Výuka probíhá většinou venku, ale za velmi nepříznivého počasí v současné době v jedné z učeben, která je velmi prostorná. Jinak škola má bezbariérový stadion a malou tělocvičnu v dostupnosti 500 m od školy.
Speciální pomůcky:	běžně využívá: didaktické obrázky a jiné pomůcky, šátky, tenisové míče doporučuji pořídit - nové v rámci IVP: boccia, relaxační žíněnka, masážní ježci a míčky, ozvučené míče, padák, balanční oblouky
Kontraindikace:	Kvůli oslabenému zraku není vhodné cvičit ve špatně osvětleném prostoru. Není vhodné cvičit v prostředí s velkým množstvím rušivých elementů. Při výuce se může stát, že v důsledku Tourettova syndromu začne chlapec nadávat, je potřeba následně zaujmout děti více, než žákovo chování. V aktivitách, kdy dochází k velkému rušení skupiny žákem je potřeba žákovi přiřadit asistenta, aby s ním cvik udělal individuálně mimo skupinu. Chlapec je velmi zbrklý, je potřeba trošku usměrňovat jeho chování.
Cíl v TV:	Vzdělávací: <i>Pohybové hry:</i> kolové hry, hry na honěnou, hry se zpěvy a rolemi, ovládání práce s míčem (boccia).

	<p><i>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti:</i> vyjádření rytmu, slova a melodie pohybem, jednoduché tance.</p> <p><i>Základy gymnastiky:</i> průpravná cvičení, cvičení s náčiním: švihadla, míčky a jiné drobné náčiní – skákání přes lano, švihadlo, chytání a házení míčů.</p> <p><i>Turistika a pobyt v přírodě:</i> přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu.</p> <p><i>Akrobacie</i> – průpravná cvičení ke kotoulům, atd</p> <p>Výchovný: Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</p> <p>Zdravotní: Zlepšení hrubé a jemné motoriky, rovnováhy, správné držení těla při sezení i pohybových aktivitách, respekt kontraindikací.</p>
<p>Učivo dle RVP ZV:</p>	<p>Učivo odpovídá aktuální verzi RVP zveřejněné Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy, která je dostupná na webových stránkách (http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf) .</p>
<p>Hodnocení v TV:</p>	<p>Hodnocení je dle platných pravidel pro Waldorfské školy, žák není klasifikován známkou, ale využívá se formativního hodnocení a průběžné pozitivní motivace, hodnocení dílčích kroků. Využívání systému pochval, odměn za vykonanou činnost a zároveň stanovení hranic a dodržování pravidel.</p>

Obsahová náplň	Modifikace	Poznámky
<p>Září:</p> <p><u>Turistika a pobyt v přírodě:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Přesun do terénu a chůze v terénu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zajištění dopravení dítěte přímo na dané místo za pomoci rodičů • Volba vhodné doby pro cestování v MHD, kdy jezdí méně lidí 	<p>Během přepravy je potřeba žáka hlídat, aby neutekl mimo skupinu a neztratil se.</p>
<p>Říjen:</p> <p><u>Pohybové hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry na honěnou • hry s využitím spolupráce <p><u>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rozcvičování pomocí říkanek • Hry s hudbou 	<ul style="list-style-type: none"> • Liščí ocásky – cílem hry je vytáhnout ostatním hráčům „ocásek“ (šátek), který mají zasunutý za kalhotami • Ostrov - Žáci stojí na ččkách a musejí se dostat z jedné strany místnosti na druhou stranu místnosti a nesmějí se dotknout země. • Koulela se ze dvora, takhle velká brambora... • Židličkovaná • Sochy – děti se pohybují po místnosti na hudbu, po 	<p>Využití masážních ježků na hru ostrov.</p>

<p><u>Gymnastika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skákání přes lano 	<p>vypnutí hudby se musí zastavit a stát jako socha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podbíhání a přeskokování lana 	
<p>Listopad:</p> <p><u>Akrobacie a relaxace:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení pro výuku kotoulů vpřed, vzad, válení sudů. • Dechová a relaxační cvičení, masáže. 	<ul style="list-style-type: none"> • Využití relaxační žíněčky • Masážních ježků – vzájemná masáž mezi žáky a vnímání rozdílů mezi klasickým tenisovým míčem a masážním míčkem 	<p>Využití masážní žíněčky a masážních míčků.</p> <p>Je potřeba žáka hlídat, aby na míček příliš netlačil.</p>
<p>Prosinec:</p> <p><u>Pohybové hry a základy gymnastiky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovládání práce s míčem • Ovládání smyslů běžně nepoužívaných během pohybových her • Zlepšení házení a chytání míčů různých tvarů a velikostí 	<ul style="list-style-type: none"> • Boccia • Hry s ozvučeným míčem – zlepšení schopnosti využívání sluchu při hrách • Hod na cíl • Vybíjená • Chytání míče v různé vzdálenosti • Koulení míče pod nohama a nad hlavou ve skupině. 	<p>Využití ozvučených míčů a bocci.</p>

<p>Leden:</p> <p><u>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché tance s vyjádřením dvoudobého taktu • Rozcvičení pomocí říkanek <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Týmová spolupráce <p><u>Pohybová cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na zlepšení hrubé motoriky • Cvičení na zlepšení jemné motoriky • Rovnovážná cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché základní tance • Malý brouček spinkal v trávě... • Hra barvičky - Děti stojí v kruhu a drží padák za poutka. Učitel vždy řekne barvu a děti, které se drží té barvy padáku, si spolu na signál vymění pod padákem místa. • Hody + přehazovaná • Skoky – na jedné noze, sounož, panák • Opičí dráhy • Přidělávání jablíček kolíčky – špetkový úchop • Provlékání obrázku tkaničkou • Výdrž na jedné noze • Balanční cvičení na desce • Chůze po provaze 	<p>Využití padáku</p> <p>Využití balanční desky</p>
---	---	---

Způsob hodnocení a klasifikace:	Žák bude hodnocen a klasifikován slovně na základě podaných výkonů s přihlédnutím k individuálním možnostem, kontraindikacím a snaze.	
Kontrola plnění IVP:	Kontrola plnění proběhne po půl roce aplikace IVP a provede ji žák, který výzkum provádí spolu s učitelem TV.	
Časové období plnění IVP:	Plán bude plněn ve školním roce 2010/2021.	

Zpracovala: Kristýna Vyvialová

Podpis třídního učitele:

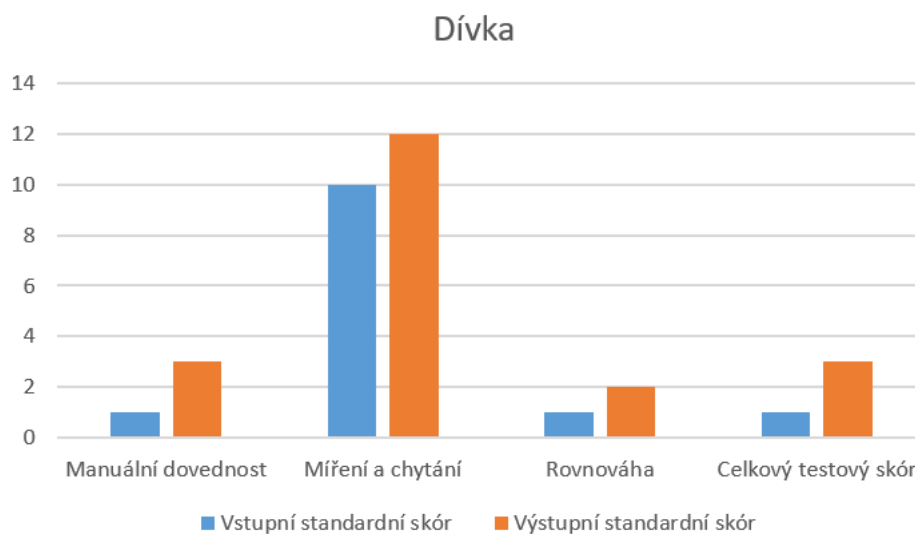
Podpis ředitele školy:

Podpis zákonného zástupce:

4.2 Výsledky MABC-2

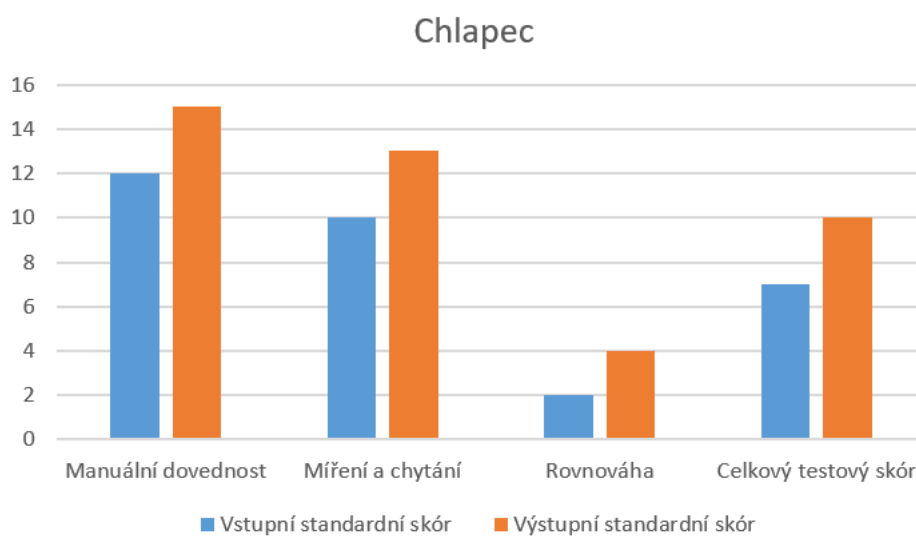
Porovnávám výsledky vstupních a výstupních testů, které byly prováděné pomocí testové baterie MABC-2. Výsledky prezentuji pomocí skupinového sloupcového grafu. V tomto grafu vždy uvádím standardní skóre vstupních a výstupních výsledků u daného respondenta. V grafu se nacházejí celkem čtyři porovnávané oblasti (manuální dovednost, míření a chytání, rovnováha a celkový testový skóre).

Graf 1 Výsledky dívky



V grafu číslo jedna můžeme vidět, že u dívky byly alarmující oblasti manuálních dovedností a rovnováhy. V oblasti míření a chytání měla dívka velmi dobré výsledky. Po intervenci došlo k nejvýraznějšímu zlepšení v oblasti manuálních dovedností.

Graf 2 Výsledky chlapec



V druhém grafu můžeme vidět výsledky chlapce. Ten měl výborné výsledky v oblasti manuálních dovedností. O trochu hůře si vedl při míření a chytání. Naopak měl potíže s rovnováhou. Po intervenci došlo k nejvýraznějšímu zlepšení v oblasti manuálních dovedností a míření a chytání.

5 DISKUZE

Cílem práce bylo vybráné dva žáky maximálně pedagogicky podpořit pro lepší zapojení v tělesné výchově.

Stanovila jsem si dvě výzkumné otázky:

VO 1 zněla: „*Jaké metody pedagogické podpory se podaří využít pro lepší zapojení vybraných žáků se SVP do TV?*“

Během výzkumu jsem použila individuální vzdělávací plán, jako metodu pedagogické podpory pro lepší zapojení žáků se SVP do TV. Nejdříve byla provedena diagnostika, při jejíž tvorbě jsem se inspirovala knihou *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově* (Bartoňová, 2012). Během výzkumu jsem použila tyto diagnostické metody: testová baterie MABC-2, komunikace s pedagogickými pracovníky a analýza literárních zdrojů (nahlížení do dokumentace školy, ŠVP). Z důvodu GDPR nebyla možnost nahlédnout do lékařské dokumentace probandů. Oba žáci jsou integrováni do běžné třídy a potřebují v rámci tělesné výchovy podpurná opatření. V původním plánu bylo provedení cvičebních jednotek jak ve skupině (třídním kolektivu v rámci hodin TV), tak individuálně pouze s probandem. Vzhledem k epidemické situaci se však cvičení odehrávalo pouze individuálně s probandem. V průběhu jednotlivých lekcí jsem modifikovala některé cviky, aby se přizpůsobilo cvičení daným potřebám žáka. IVP zohledňovalo jak individuální potřeby probandů, tak i principy waldorfského školství. Lekce rovnoměrně rozvíjely hrubou a jemnou motoriku, rovnováhu a koordinaci.

Výzkum byl rozdělen na jednotlivé části dle modelu PAPTECA. Celý výzkumný cyklus (plánování, diagnostika, příprava podkladů, realizace a hodnocení) odpovídal stávající legislativě (Kudláček, 2013).

Tabulka 8 Model PAPTECA

P	Planning	Plánování
A	Assessment	Diagnostika
P	Placement	Příprava podkladů
T	Teaching	Realizace výuky
E	Evaluation	Zhodnocení
C	Consultation	Poradenství
A	Advocacy	Legislativa

Osobně si myslím, že vytvoření individuálního vzdělávacího plánu pro osoby se SVP při začlenění do tělesné výchovy má smysl. Již po měsíci intervence a naplnění IVP jsem měla možnost vidět mírné zlepšení u obou probandů.

VO 2 zněla: „*Prokáže se na základě hodnocení baterií MABC-2 efekt využitých metod na hrubou a jemnou motoriku žáků?*“

Pozitivní efekt, využití dané metody na hrubou a jemnou motoriku žáků, se odráží ve výsledkových grafech, kde můžeme vidět mírné zlepšení u dívky i chlapce.

Metoda MABC-2 se používá velmi často při hodnocení motoriky a využila ji již řada výzkumů. Například K. Tesařová (2015) využila testovou baterii ve své bakalářské práci s názvem: Posouzení motoriky u dětí prvního stupně ZŠ se sluchovým postižením pomocí testové baterie MABC-2.

Baterii MABC-2 jsem použila při vstupním a výstupním testování v rozmezí jednoho měsíce. Vyhodnocení výsledků touto baterií bylo pro mě velkou zkušeností a doporučila bych využívat tuto metodu i v jiných výzkumech. Je však potřeba využít specifických podmínek. Například v mém případě bylo potřeba dívce déle vysvětlovat zadání a vícekrát provést názornou ukázkou.

Během výzkumu jsem byla omezena aktuální kovidovou situací. Musela jsem počet respondentů omezit na pouhé dva žáky a délku výzkumu zkrátit pouze na jeden měsíc. Jména respondentů nejsou uváděná, protože zákonní zástupci nesouhlasili s jejich zveřejněním. Cvičební jednotky jsem musela přizpůsobit skutečnosti, že se mohlo cvičit pouze s respirátory typu FFP2. Dětem se tedy hůře dýchalo a rychleji se unavily. Bylo potřeba zařazovat více odpočinku a hlídat dostatečný pitný režim.

Mrzí mě, že jsem s dětmi nemohla strávit více času a zjistit, jaké výsledky získáme po naplnění celého navrženého IVP.

Již po měsíci se však ukázalo, že vytvoření a naplnění IVP má pozitivní vliv na motoriku dětí ve Waldorfské škole. Pomocí testové baterie MABC-2 jsem zjistila, že u dívky i chlapce došlo ke zlepšení v rovnováze, míření a chytání i u manuálních dovedností.

6 ZÁVĚR

Ve své závěrečné práci jsem se věnovala především osobám se speciálními vzdělávacími potřebami. Jejich inkluzi, integraci a využití pohybových aktivit pro zlepšení jejich zdravotních problémů i začlenění do běžného života a společnosti. Důkladněji jsem se zaměřila na zlepšení jemné i hrubé motoriky, s kterou má do jisté míry problém každý z nás. Dále rozebírám také waldorfské školství, protože celý výzkum probíhal na tomto druhu alternativní školy. Tento druh školy jsem si vybrala také z důvodu, že alternativní školství mě velmi zaujalo. Když to porovnávám s klasickým vzděláváním, kterým jsem si prošla já a většina přátel v mém okolí, přijde mi waldorfský přístup mnohem efektivnější a zajímavější. Stěžejním bodem této práce bylo vytvoření individuálního vzdělávacího plánu a jeho použití u žáků se SVP v druhé třídě ZŠ.

Speciální vzdělávací potřeby mohou mít mnoho podob a reflektují širokou škálu různých postižení a znevýhodnění. Já jsem se zaměřila na žáky se zrakovým postižením, ADHD a epilepsií. S těmito vadami jsem se setkala během svého výzkumu. Motoriku jsem hodnotila vstupním a výstupním testem pomocí testové baterie MABC-2. Vstupní test jsem provedla před první cvičební jednotkou. Následně jsem aplikovala osm cvičebních jednotek, při kterých jsme se zaměřili především na rozvoj motoriky a výuku základních pohybových dovedností. Při cvičení jsem využila také cviky zaměřující se na zdravotní tělesnou výchovu a vyrovnávací cviky. Po odcvičení všech jednotek jsem provedla výstupní testování, které probíhalo totožně, jako vstupní.

Doufám, že práce přispěje k dalšímu zkoumání v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Již po měsíci naplnění IVP jsem zaznamenala pozitivní výsledky a mírné zlepšení. Při vstupních výsledcích se prokázaly značné potíže v jemné motorice u dívky. Tyto výsledky však mohly být i mírně ovlivněny tím, že jsem pro dívku byla neznámou osobou a nechtěla semnou moc spolupracovat bez doprovodu asistenta. U chlapce hrála velkou roli jeho zbrkllost a ostatní projevy poruchy ADHD. Při výstupním testování byly výsledky již lepší i z důvodu, že se mi podařilo získat důvěru u dívky a chlapce mírně zklidnit, díky čemuž se více zaměřil na svůj pohyb. Trochu mě mrzelo, že jsem nemohla aplikovat celé IVP a vyhodnotit ho až po půl roce plnění. Vzhledem k epidemické situaci jsem byla velmi limitována a nemohla jsem dlouhodobě provádět výzkum.

SEZNAM LITERATURY

- Autrata, Rudolf a Vančurová, Jana. 2002.** *Nauka o zraku.* Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-7013-362-7.
- Bartoňová, M. 2004.** Základní problematika specifických poruch učení. [autor knihy] Marie VÍTKOVÁ. *Integrativní speciální pedagogika. Integrace školní a sociální.* Brno : Paido, 2004.
- Bartoňová, M. 2006.** Specifické poruchy učení. [autor knihy] J. PIPEKOVÁ. *Kapitoly ze speciální pedagogiky.* Brno : Paido, 2006.
- Bartoňová, R., Ješina, O., a kol. 2012.** *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3152-9.
- Brown, T., A. Lalor. 2009.** *The Movement Assessment Battery for Children—Second Edition (MABC-2): A Review and Critique. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics.* Online : autor neznámý, 2009. ISSN 0194-2638.
- Carlgren, F. 1991.** *Výchova ke svobodě: Pedagogika Rudolfa Steinera.* Praha : Baltazar, 1991. ISBN 80-900307-2-6.
- Daďová, K., Vařeková, J., Mahrová, A., a kolektiv. 2020.** *Nebojte se žáka se SVP.* Praha : UK FTVS 2020, 2020.
- Fialová, L. 2010.** *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova.* Praha : Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- Fialová, L., Cihlář, D. 2019.** *Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků.* Praha : Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4407-3.
- Flenerová, Helena. 1982.** *Kapitoly z tyflopédie I. díl: Základy tyflopédie.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1982.
- Galloway, Jeff. 2007.** *Děti v kondici.* Praha : Grada Publishing, a.s, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
- Havlíčková, Ladislava. 1998.** *Biologie dítěte: Ranné fáze lidské ontogenéze.* Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184644-9.
- Henderson, S. E., & Sugden, D. A., & Barnett, A. L. 2007.** *Movement Assessment Battery for Children-2.* London : Harcourt Assessment, 2007.
- Hrabinec, J. a kol. 2017.** *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Praha : Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
- Hradil, R. 2004.** *Průvodce českou antroposofií.* Hranice : Fabula, 2004. ISBN 80-86600-00- 9.
- Jucovičová, D., Žáčková, H., Budíková, J., Bartošová, B., Šauerová, A. 2009.** *Individuální vzdělávací plán pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.* Praha : D + H, 2009. ISBN 978-80-87295-00-7.
- Kábele, J. 1992.** *Sport vozíčkářů.* Praha : Olympia, 1992. ISBN 80-7033-233-6.

- Kasper, T. a Kasperová, D. 2008.** *Dějiny pedagogiky*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2429-4.
- Kepič, R., Vařeková, J., Daďová, K. 2016.** *Integrace žákyně s epidermolysis bullosa dystrophica*. Praha : autor neznámý, 2016. ISSN 1804-4220.
- Kudláček, M. 2008.** *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2053-0.
- Kudláček, M., a kolektiv. 2013.** *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3954-9.
- Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. 2006.** *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha : Psyché, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- Liba, J. 1996.** *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov : Katedra TV PdF, 1996. ISBN 80-7097-323.
- Moráň, Miroslav. 2007.** *Praktická epileptologie*. 2. vyd. Praha : Triton, 2007. ISBN 978-807-3870-232.
- MŠMT. 2020.** Školský zákon ve znění účinném od 25.8.2020. [Online] 25. 8 2020. [Citace: 5. 1 2021.] <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-25-8-2020>.
- Poláková, Hana. 2013.** *Integrace a inkluze ve světle stěžejních právních předpisů*. Praha : Forum, 2013. ISSN 2336-1212.
- Rychtecký, A. a Fialová, L. 1998.** *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přepr. vyd. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7..
- Rychtecký, A., Fialová, L. 2000.** *Didaktika školní tělesné výchovy*. 3. vydání. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-659-7.
- Sigmund, E. a kol. 2009.** *Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat*. Olomouc : Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, 2009. ISSN 1211-6521.
- Spilková, Vladimíra. 2005.** *Proměny primárního vzdělávání v ČR*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-717-8942-9.
- Stehlíková, Petra. 2014.** *Sociální pohled na dopady epilepsie u dospělého člověka*. Praha : Evangelická teologická fakulta, 2014. Diplomová práce. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Mašát.
- Stodůlková, Eva a Zapletalová, Eliška. 2015.** *Pedagogika pro střední školy*. Praha : Machart, 2015. ISBN 978-80-87938-32-4.
- Svobodová, J., Jůva, V. 1996.** *Alternativní školy*. Brno : Paido, 1996. ISBN 80-85931-19-2.
- Šlapal, R. 2002.** *Vybrané kapitoly z dětské neurologie pro speciální pedagogy*. Brno : Paido, 2002. ISBN 80-7315-017-4.
- Tesařová, Kateřina. 2015.** *Posouzení motoriky u dětí prvního stupně ZŠ se sluchovým postižením pomocí testové baterie MABC-2*. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2015. Bakalářská práce. Vedoucí práce PhDr. Vařeková, Jitka.

Vágnerová, Marie. 1996. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.

Vářeková, J., Dařová, K., Kepič, R. 2017. *Metody integrace žáka s tělesným postižením do tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2017. ISSN 1210-7689.

Vojtěch, Zdeněk. 2000. *Epilepsie dospělých: [základní informace]*. Praha : Triton, 2000. ISBN 80-725-4096-3.

Votava, J. 2003. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-078-5.

Zelinková, O. 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-544-X.

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-Vešleslavín

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 vhodné začlenění do třídní skupiny.

Potenciální střet zájmů: Střet zájmů v tomto případě nehrozí. Jedná se o výzkum, který je zcela bezpečný a využitý pro bakalářskou práci. Může sloužit jako doporučení pro rodiče. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani k výše uvedené organizaci. Bude dohlížet nad korektností a nezávislostí 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.

Požívatelní videi 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 videi 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

Povinnosti 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: 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
Fakultní ústav 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 deklarácí 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 deklaráce, 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 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 9 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 kuřátko 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 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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 15 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"> ▪ Protážení 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 16 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	27
Tabulka 2 Obecné informace dívka.....	38
Tabulka 3 Diagnostika dívka.....	38
Tabulka 4 Výuka tělesné výchovy dívka	39
Tabulka 5 Obecné informace chlapec	46
Tabulka 6 Diagnostika chlapec	46
Tabulka 7 Výuka tělesné výchovy chlapec	48
Tabulka 8 Model PAPTECA.....	57
Tabulka 9 První jednotka.....	70
Tabulka 10 Druhá jednotka	71
Tabulka 11 Třetí jednotka	72
Tabulka 12 Čtvrtá jednotka	73
Tabulka 13 Pátá jednotka.....	75
Tabulka 14 Šestá jednotka	76
Tabulka 15 Sedmá jednotka	76
Tabulka 16 Osmá jednotka.....	78
Graf 1 Výsledky dívka	54
Graf 2 Výsledky chlapec	55