

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

**Vliv tělesné výchovy na žáka s  
mentální retardací**

**Metodika florbalu na speciální škole**

Kateřina Hronková

Katedra výchov

Vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek

Studijní program: Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2009

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Vliv tělesné výchovy na žáka s mentální retardací napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne

jméno

.....

.....

## **Anotace**

Teoretická část je zaměřena na psychologickou charakteristiku lidí s mentálním postižením, na obecnou charakteristiku a klasifikaci mentální retardace. Jsou zde zařazeny kapitoly o Downově syndromu a o autismu. Dále práce obsahuje formy výchovy a vzdělávání dětí s mentálním postižením na speciálních školách. Jsou zde zahrnuty metody a způsoby vyučování tělesné výchovy na těchto školách.

Praktická část je zaměřena na metodiku florbalu na speciální škole. Nejprve je zařazena obecná charakteristika florbalu a jeho stavba, etapy a systematika tréninku. Dále je zde zpracována samotná metodika florbalu na speciální škole.

## **Klíčová slova**

Florbal, mentální retardace, tělesná výchova

## **Summary**

The theoretical part deals with psychological characteristic of people with with mental illness, general characteristic and classification of mental illness. Theoretical part consists of chapters about Down's syndrome and autism; forms of upbringing and education of children with mental illness at special schools. It deals with methods and ways of teaching and learning Physical Education at special schools.

The practical part is focused on methodology of teaching and learning floorball at special schools. General floorball characteristic, phases and training system of floorball are included. The second section of practical part deals with floorball methodology at a particular special school.

## **Key words**

Floorball, mental illness (handicap), physical education

## **Poděkování**

Tímto děkuji Michalu Pařízkovi za trpělivé vedení mé práce, za cenné a podnětné připomínky v průběhu jejího psaní. Dále děkuji mým kolegům ze Základní školy speciální Rooseveltova za podporu a zázemí. A také děkuji mé rodině, zvláště mé sestře, za pomoc při posledních úpravách textu mé práce.

## Obsah

Úvod: .....	2
1. Přehled zkoumané problematiky .....	3
1.1. Psychologická charakteristika lidí s mentálním postižením .....	3
1.2. Charakteristika mentální retardace .....	5
1.3. Klasifikace mentální retardace .....	6
1.4. Downův syndrom .....	10
1.5. Autismus .....	11
2 Formy výchovy a vzdělávání dětí s mentálním postižením .....	12
2.1. Speciální školy .....	14
2.1.1. Základní škola speciální Rooseveltova .....	15
2.2. Tělesná výchova pro děti s mentálním postižením .....	15
2.2.1. Tělesná výchova na speciální škole .....	16
2.3. Metody a způsoby vyučování .....	19
2.4. Stavba hodiny .....	20
3. Florbal .....	24
3.1. Stavba a etapy sportovního tréninku .....	25
3.2. Systematika florbalu .....	25
3.3. Metodika florbalu na speciální škole .....	27
3.3.1. Míčové hry .....	28
3.3.2. Nácvik florbalu .....	31
3.3.3. Příprava hodiny .....	37
Závěr: .....	38
4. Literatura a informační zdroje: .....	40
5. Příloha č. 1: Definice pojmů .....	43
6. Příloha č. 2: Nákresy .....	44

## Úvod:

Již čtyři roky pracuji na základní škole speciální s dětmi s mentálním postižením. Svoji činnost zaměřuji především na rozvoj pohybových aktivit žáků a rozvíjení prvků tělesné výchovy. Proto jsem pro bakalářskou práci zvolila téma tělesné výchovy, ve které se specializuji na metodiku florbalu, kterou upravuji pro děti s mentálním postižením na této speciální škole. Ve škole, kde pracuji, patří florbal mezi odpolední aktivity, při kterých děti rozvíjejí pohybové schopnosti a dovednosti a také se učí spolupráci v kolektivu.

V teoretické části své práce jsem se zaměřila na psychologickou charakteristiku lidí s mentálním postižením, na obecnou charakteristiku a klasifikaci mentální retardace. Ve škole se též setkávám s dětmi s Downovým syndromem a s dětmi s autismem. Z tohoto důvodu jsem do své práce připojila kapitoly o těchto postiženích. Dále se zabývám formami výchovy a vzdělávání dětí s mentálním postižením na speciálních školách. Zaměřuji se na metody a způsoby vyučování tělesné výchovy na těchto školách.

Praktická část mé práce je orientovaná na metodiku florbalu na speciální škole. Na začátku představuji obecnou charakteristiku florbalu a jeho stavbu, etapy a systematiku tréninku. Pak již zpracovávám samotnou metodiku florbalu tak, jak ji přizpůsobuji konkrétním dětem.

# 1. Přehled zkoumané problematiky

## 1.1. Psychologická charakteristika lidí s mentálním postižením

V úvodu mé práce bych se ráda zabývala některými skutečnostmi, které se bezprostředně týkají života lidí s mentálním postižením.

*„Každý člověk s mentálním postižením je svébytným subjektem s charakteristickými osobními rysy.“* (Švarcová, 2001, str.24) U lidí s mentálním postižením dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k rozdílnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Hloubka a míra postižení jednotlivých funkcí je individuálně odlišná. Příčinou mentální retardace je organické poškození mozku. (Švarcová 2001, str.24)

Dle Procházkové (1977) mentální retardací rozumíme vývojovou poruchu integrace psychických funkcí postihujících jedince ve všech složkách jeho osobnosti (duševní, tělesná, sociální). Jedním z nejvýraznějších rysů je trvalé porušení poznávacích schopností, různá míra snížení pohybových schopností, která se nejnápadněji projevují v procesu učení.

*Mentální postižení není nemoc, je to trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností nebo poškozením mozku.* (Švarcová, 2001, str.25) Lidé, u kterých došlo k zaostávání vývoje rozumových schopností z jiných důvodů, než je poškození mozku a jejich psychické procesy probíhají normálním způsobem, se nepovažují za osoby s mentálním postižením. Mohou to být děti výchovně zanedbané, děti i dospělí se závažnými emočními poruchami nebo děti se smyslovým postižením, které může způsobit zpomalení psychického vývoje, pokud není včas rozeznáno. Mentální postižení je definováno jako neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje (méně než 70% normy), přestože takový jedinec byl přijatelným způsobem výchovně stimulován. (Vágnerová 1999)

Nejvýraznějším rysem osoby s mentálním postižením je trvalé porušení poznávacích schopností, různá míra snížení pohybových schopností, která se nejnápadněji projevuje v procesu učení. Dítě s mentálním postižením má většinou sníženou schopnost adaptace. Nemalé potíže mu činí orientace v prostředí

a přizpůsobování se mu.

Mezi lidmi s postižením tvoří lidé s mentálním postižením největší skupinu a jejich počet neustále narůstá. Je to také dáno tím, že se zlepšila péče pediatrů o novorozence a jejím výsledkem je menší úmrtnost. (Švarcová, 2001, str.32) V současnosti není znám přesný údaj o výskytu mentální retardace u nás ani v zahraničí, ale uvádí se, že jsou asi 2-3% lidí s mentálním postižením v populaci.<sup>1</sup> Mentální retardace není rovnoměrně zastoupena, co se týče hloubky mentálního postižení, pohlaví a jednotlivých věkových skupin. Větší výskyt je u mužů. Procházková (1998) uvádí 80% výskyt lehké mentální retardace v jejím celkovém počtu, 12% středně těžké mentální retardace, 7% těžké mentální retardace a 1% hluboké mentální retardace. *„Nejvíce osob s mentální retardací, které vyžadují speciální péči, je ve věku 0-16 let, později jejich počet klesá díky sociální adaptaci a dosažení dalšího stupně intelektuálního vývoje.“*<sup>2</sup> Na základě kvalifikovaných odhadů se předpokládá, že v naší republice je asi 300 tisíc osob s mentálním postižením.

Dle dohody mezinárodních organizací pro pomoc lidí s mentálním postižením se nedoporučuje užívat termín „mentálně postižený“ člověk, který je považován za neetický. Proto je doporučen výraz člověk s mentálním postižením (s mentální retardací), jelikož postižení není integrální součástí člověka, ale je pouze jedním z mnoha rysů osobnosti. (Švarcová, 2001, str.25)

Ve starších publikacích o mentálním postižení se často setkáváme s tvrzením, že úroveň rozumových schopností, které si člověk přináší na svět, se v průběhu života prakticky nemění. Ze současných zkušeností speciální pedagogiky vyplývá, že vhodným pedagogickým působením lze v mnoha případech dosáhnout výrazného zlepšení. Navíc i v mnoha případech nelze bezpečně určit výsledky rozumových schopností. Každý člověk s mentálním postižením je svébytnou osobností s vlastními lidskými potřebami i problémy a s vlastními vývojovými potencialitami, které je možné a nutné podporovat

---

1 <http://www.handicapsports.cz/zdravklasimental.htm>

2 <http://www.handicapsports.cz/zdravklasimental.htm>



a rozvíjet. (Švarcová 2001, str.26)

## **1.2. Charakteristika mentální retardace**

Mentální retardace představuje snížení úrovně rozumových schopností, které jsou v psychologii označovány jako inteligence. Pojem inteligence dosud nebyl uspokojivě definován a psychologové se pokoušejí o jeho přesnější vymezení.

Inteligence je v obecných definicích chápána jako schopnost učit se z minulé zkušenosti a přizpůsobovat se novým životním podmínkám a situacím. Ale právě adaptace a učení se z minulých situací, je pro lidi s mentálním postižením velmi náročná.

V tomto ohledu je velmi dobrá tělesná výchova, během které se neustále opakují základní cviky a nacvičuje se hrubá i jemná motorika, kterou si děti uchovávají prostřednictvím paměti. Vybavují si cviky z minulé zkušenosti, z minulých hodin. V hrubé motorice se nacvičuje držení hlavy, sezení, lezení, stoj, chůze, chůze po schodech, rovnováha, běh, házení a chytání míče, skákání. V jemné motorice se procvičují úchopy, souhra rukou, kroucení, otáčení, šroubování, svlékání a oblékání, manipulace s nástroji, malování. Proto je práce s celým tělem velmi důležitá pro rozvoj dítěte.

Psychologové se neshodují v tom, zda je inteligence jednotná vlastnost, kterou už nelze dále analyzovat, nebo zda se jedná o komplex jednodušších schopností. E. L. Thorndike již v roce 1903 vystoupil s názorem, že inteligence je souhrn navzájem nezávislých schopností. Rozlišoval tři základní druhy inteligence. (Svoboda, 1999, str.46):

- abstraktní inteligenci (projevující se při verbálních a symbolických operacích);
- mechanickou inteligenci (schopnost operování s předměty);
- sociální inteligenci (schopnost komunikovat s lidmi)

Nejznámějším vyjádřením úrovně inteligence je inteligenční kvocient, zavedený W. Sternem. Vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách

odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentální věk) a mezi chronologickým věkem. 
$$IQ = \frac{\text{mentální věk} \times 100}{\text{chronologický věk}}$$

Stanovení inteligenčního kvocientu je významné v tom, že informuje o celkové rozumové úrovni jedince. Neříká ale nic o kvalitativních zvláštnostech inteligence konkrétní osoby.<sup>3</sup>

### 1.3. Klasifikace mentální retardace

Mentální retardace představuje výrazně sníženou úroveň inteligence. Od roku 1992 je v platnosti 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, která je zpracována Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě. Dle této nové klasifikace je mentální retardace dělena do šesti základních kategorií.<sup>4</sup>

- Lehká mentální retardace
- Středně těžká mentální retardace
- Těžká mentální retardace
- Hluboká mentální retardace
- Jiná mentální retardace
- Nespecifikovaná mentální retardace

#### **Lehká mentální retardace, IQ 50-69 (F70)**

Osoby s lehkým mentálním postižením si později osvojují mluvu, ale jsou schopny řeč účelně užívat v každodenním životě. Většina je také úplně samostatná

---

3 <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=623>

4 <http://www.mzcr.cz/Odbornik/Pages/881-mkn-10-mezinarodni-klasifikace-nemoci.html>

v péči o svou osobu (hygiena, jídlo, oblékání) a v praktických domácích dovednostech, avšak oproti normě je vývoj dosti zpomalen. Vývoj jemné a hrubé motoriky je také zpomalen. Nejhlavnější potíže se vyskytují ve čtení a v psaní. Je dobré, když je výchova zaměřena na rozvíjení jejich dovedností a kompenzování nedostatků.

Většina činností u osob s lehkou mentální retardací je zaměřena hlavně na praktické dovednosti. Motoricky jsou celkem zdatní, a tak mohou být vzdělávání i v pohybových dovednostech, v různých sportovních aktivitách, kde jim nedělá problém porozumět slovním pokynům. Je velmi dobré, když je vzdělávání zaměřeno na rozvíjení jejich dovedností.

U osob s lehkou mentální retardací se mohou přidružit diagnózy jako autismus a další vývojové poruchy, epilepsie, poruchy chování nebo tělesné postižení.

### **Středně těžká mentální retardace, IQ 35-49 (F71)**

U osob se středně těžkou mentální retardací je výrazně opožděn rozvoj chápání a užívání řeči. V této oblasti jsou jejich konečné schopnosti omezené. Je také opožděna schopnost sebeobsluhy a zručnosti. Školní vzdělávání je limitované, ale pokud je osoba vedena kvalitně ve vzdělání, osvojí si základy psaní, čtení i počítání.

Člověk se středně těžkou mentální retardací je obvykle schopen vykonávat lehkou manuální činnost při dobré strukturaci. U dětí se středně těžkou mentální retardací je možné dosáhnout porozumění základům pohybových aktivit, jelikož jsou z pravidla plně mobilní a fyzicky aktivní. Většina je schopna navazovat kontakty, komunikovat s druhými a podílet se na jednoduchých sociálních aktivitách.

V této skupině jsou většinou rozdíly v povaze schopností. Někteří jedinci dosahují vyšší úrovně v sensoricko-motorických (smyslově-pohybových) dovednostech než v činnostech, které jsou závislé na verbálních schopnostech. Je proto dobré s nimi pracovat na zdokonalení hrubé motoriky. Jiní jsou schopni sociální interakce a komunikace. Úroveň rozvoje řeči je velmi různorodá. Někteří

se nenaučí mluvit, ale mohou porozumět mluvenému slovu a dorozumívat se pomocí nonverbální komunikace.

Z velké části jsou zde přítomny pervazivní vývojové poruchy, jako je dětský autismus, Rettův syndrom, Aspergerův syndrom, které ovlivňují způsob, jak s dítětem jednat. Častý je zde také výskyt tělesného postižení a neurologického onemocnění, nejčastěji epilepsie.

### **Těžká mentální retardace, IQ 20-34 (F72)**

Klinický obraz této kategorie je velmi podobný středně těžké mentální retardaci. V této kategorii je mnohem výraznější snížení úrovně schopností. U většiny jedinců se vyskytuje značný stupeň poruchy motoriky nebo jiných přidružených vad prokazujících přítomnost klinicky příznačného poškození nebo vadného vývoje ústředního nervového systému.

Možnosti výchovy a vzdělávání jsou velmi omezené. Přesto při včasné systematické a kvalifikované rehabilitační, výchovné a vzdělávací péči se může velmi významně přispět k rozvoji jejich motoriky, rozumových schopností, komunikačních dovedností, soběstačnosti a celkovému zlepšení kvality života.

### **Hluboká mentální retardace, IQ je nižší než 20 (F73)**

Jedinci v této kategorii jsou značně omezeni v komunikačních dovednostech. Většina je výrazně omezena pohybově nebo je imobilní. Vyžadují stálou péči a stálý dohled. Nejsou schopni řádně pečovat o své základní potřeby.

Porozumění řeči a její chápání je spíše omezeno jen na vyhovění jednoduchým požadavkům. Je možné dosáhnout nejzákladnějších jednoduchých zrakově prostorových orientačních dovedností a jedinec s postižením se může v přítomnosti vhodného dohledu a vedení podílet na domácích a praktických úkonech a sebeobsluze. U těchto jedinců je dobré věnovat se rehabilitaci, individuálnímu cvičení a zaměřit se na orientaci v prostoru.

U většiny případů lze diagnostikovat organickou etiologii. Nejběžnější jsou neurologické nebo tělesné nedostatky postihující hybnost, epilepsie a poškození zraku a sluchu. Velmi častý je zde atypický autismus.

Další dvě kategorie, jiná mentální retardace a nespecifikovaná mentální retardace, zde nebudu popisovat, jelikož pro obsah práce nejsou zásadní. S touto skupinou se při mé práci neseťkávám a nezpracovávám pro ně tělesnou výchovu.

V uvedené klasifikaci mentální retardace není uvedena „mírná mentální retardace, IQ 85-69“, jelikož se u nás přestala v praxi užívat. Snížení rozumových schopností zde nesouvisí s organickým poškozením mozku, díky kterému by se nemohla u jedince s mentálním postižením psychika normálně vyvíjet. Toto opoždění je zapříčiněno jinými faktory (genetickými, sociálními a dalšími). Děti, u kterých došlo k opoždění rozumových schopností, se nepovažují za mentálně postižené. Tyto děti bývají sociálně zanedbané, vyrůstají v nepodnětném výchovném prostředí nebo se u nich vyskytují nějaké smyslové vady, apod. (Švarcová,2001,)<sup>5</sup>

---

5 <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=3026>,  
<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=5285>)

Ve své praxi se setkávám převážně s dětmi s Downovým syndromem a s dětmi s autismem. Práce s těmito dětmi má jiný charakter, obzvláště u dětí s autismem, při které se používá strukturovaná výuka a vyžaduje se odlišný přístup výchovy, než u dětí s mentální retardací. Proto jsem do mé práce zařadila následující dvě kapitoly o těchto postiženích.

#### **1.4. Downův syndrom**

Downův syndrom je geneticky podmíněné onemocnění, které je zapříčiněno genomovou mutací. Výsledkem této genomové mutace je trizomie 21. chromozomu (normálně jsou dva chromozomy).

Toto je poměrně časté onemocnění, které se vyskytuje u jednoho narozeného dítěte ze 700. Mezi lidmi s mentálním postižením tvoří asi 10% lidí s Downovým syndromem.

Lidé s Downovým syndromem mají charakteristický vzhled, který způsobuje určitou vnější shodu mezi nimi. Mezi nejvýraznější příznaky patří: menší hlava oproti ostatním dětem, výrazná kolmá oční řasa ve vnitřním koutku oka, mohutnější krk, ruce a chodidla bývají malé, výrazná ochablost svalů, menší vzrůst. Tyto specifické rysy nejsou nutně přítomny u všech dětí s Downovým syndromem a nejsou vždy ve stejné míře.

Bylo prokázáno, že u všech těchto dětí se vyskytuje mentální retardace. Stupeň postižení je u každého jednotlivce různý a má určitá specifika.

Podle závažnosti mentálního postižení mají tyto děti možnost navštěvovat praktické školy, speciální, také rehabilitační třídy při speciálních školách, ústavy sociální péče a nebo mohou být integrované do základních škol v místě svého bydliště. (Kučera, 1981)

## 1.5. Autismus

Autismus je jednou z nejzávažnějších poruch mentálního vývoje dítěte. Jedná se o vrozenou poruchu některých mozkových funkcí, která vzniká na neurobiologickém podkladě. Důsledkem této poruchy je, že dítě nerozumí dobře tomu, co vidí, slyší a prožívá. Proto je duševní vývoj dítěte narušen hlavně v oblasti komunikace, sociální interakce a představitivosti. Autismus je doprovázen specifickými vzorci chování.

Autismus je dle Mezinárodní klasifikace nemocí zařazován mezi pervazivní vývojové poruchy (všepromikající vývojové poruchy, které záporně mění motorickou, emoční, volní, kognitivní, řečovou – celou osobnostní a psychosociální úroveň dítěte, a to mu zabraňuje úspěšně se adaptovat ve společnosti.

Autismus bývá někdy charakterizován jako uzavření se do sebe a neexistence spojení se skutečností.<sup>6</sup>

Práce s dětmi s autismem se liší od práce s dětmi s mentálním postižením. U těchto jedinců je kvalitativní poškození v sociální interakci. Nemají potřebu vytvářet vztahy s vrstevníky, nebo spíše neumí vést tématický rozvíjející se rozhovor. (S tím souvisí kvalitativní poškození komunikace.) Neumí pochopit hru, její smysl. Proto je práce s nimi spíše individuální, konkrétně v tělesné výchově, která je vedena hlavně na provádění jednotlivých cviků, ale důležité je dělat i nácviky her, spolupráce ve skupině. Děti s autismem jsou umístěny ve specializovaných třídách. V odpoledních aktivitách je snaha zařadit je do aktivit s ostatními dětmi. Jsou zde prováděny právě nácviky her, učení spolupráce s ostatními, základní komunikace.

---

6 <http://www.autismus.cz/>

## 2 Formy výchovy a vzdělávání dětí s mentálním postižením

*„Hlavní a neúčinnější terapií mentální retardace je učení.“*

zkušenost mnoha speciálních pedagogů (Švarcová, 2001, str.55)

V této kapitole zařadím stručnou historii vývoje přístupu ke vzdělávání lidí s mentálním postižením, současný stav školského systému jejich výchovy a vzdělávání. Dále se zaměřím na úlohu speciální školy a představím Základní školu speciální Rooseveltova, kde pracuji.

Existuje několik mezinárodních dokumentů, které ovlivnily nové vznikající právní normy v oblasti speciálního školství po roce 1990. Patří k nim Všeobecná charta lidských práv, Charta OSN na 80. léta z roku 1980, Charta pro osoby trpící autismem, Úmluva o právech dítěte z roku 1991, Deklarace Spojených národů o právech mentálně postižených osob, Deklarace mezinárodní ligy společnosti pro osoby s mentálním postižením.<sup>7</sup>

V Chartě OSN na 80. léta se v článku 46 uvádí: *„Každý národ má odpovědnost za to, aby se jeho školský systém postaral o děti se zdravotním postižením v takové úplnosti jako o děti ostatní... Společnost by měla umožnit dětem se zdravotním postižením, aby se sociálně seberealizovaly ve výchovném školském prostředí, jehož výběr by měl být co nejméně omezen.“*

Před rokem 1989 byli lidé s mentálním postižením zbavováni práva na vzdělání. Byli zařazováni do ústavů sociální péče pro mentálně retardované a byli osvobozeni od školní docházky. Mohlo jim být poskytnuto segregované vzdělání

---

7

[http://www.mzv.cz/jnp/cz/zahranicni\\_vztahy/lidska\\_prava/vseobecna\\_deklarace\\_lidskych\\_prav/index.html](http://www.mzv.cz/jnp/cz/zahranicni_vztahy/lidska_prava/vseobecna_deklarace_lidskych_prav/index.html)

<http://www.crdm.adam.cz/publikace/umluva/umluva.htm>

[http://poradna.centrumlada.cz/vismo/zobraz\\_dok.asp?id\\_org=600183&id\\_ktg=1003&p1=1009](http://poradna.centrumlada.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_org=600183&id_ktg=1003&p1=1009)



a nebo běžné vzdělání na základních školách. V osnovách výchovné práce z roku 1980 je psáno, že cílem výchovy jedince s mentálním postižením je výchova všestranně a harmonicky rozvinutého člověka. Výchovným působením lze pozvolna zlepšovat jejich psychický i tělesný stav, rozšiřovat jejich duševní obzory, procvičovat smysly a rozvíjet jejich pohybové a pracovní dovednosti. Po roce 2000 je opět využíváno ústavů sociální péče, ve kterých dochází k eliminaci osvobození od školní docházky u většiny dětí školního věku. Tato zařízení spadají do resortu Ministerstva práce a sociálních věcí a vstupuje i resort Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Kromě toho bylo možné navštěvovat speciální školy, které umožňovaly odborné vzdělání pouze pro žáky s těžkým zdravotním postižením. V základních školách probíhala výuka běžného vzdělání s možností individuální integrace.

Současný školský systém výchovy a vzdělání dětí s mentálním postižením v ČR nabízí tyto možnosti:<sup>8</sup>

- Speciálně pedagogická centra
- Speciální předškolní zařízení
- Speciální školy
- Rehabilitační třídy
- Praktické školy
- Ústavy sociální péče

Stejně tak, jako probíhá výchova a vzdělávání dětí bez postižení v běžných školách, jsou podle upravených legislativních norem vychovávány a vzdělávány děti s mentálním postižením. Společnost by měla těmto dětem umožnit, aby se sociálně seberealizovaly ve výchovném školském prostředí. Děti, které z různých důvodů nemohou navštěvovat školu, by měli navštěvovat učitelé, aby tak děti dosáhly maximální možné úrovně vzdělání.

Výchova a vzdělávání lidí s mentálním postižením je chápána jako celoživotní proces. U dětí s mentálním postižením, u kterých kognitivní procesy

---

8

[http://eacea.ec.europa.eu/ressources/eurydice/eurybase/pdf/0\\_integral/CZ\\_CS.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/ressources/eurydice/eurybase/pdf/0_integral/CZ_CS.pdf)

probíhají podstatně pomaleji než u ostatní populace, je výrazná potřeba jejich permanentního rozvíjení, stálého opakování a prohlubování jejich znalostí a dovedností a soustavného vedení ke stále komplexnějšímu poznávání okolních skutečností.

Výchova dítěte s mentálním postižením je velmi náročná. Každá sebemenší dovednost, k jejímuž osvojení stačí jiným dětem jen pár opakování, vyžaduje u dítěte s mentálním postižením dlouhodobý a trpělivý nácvik.

## **2.1. Speciální školy**

Speciální škola vychovává a vzdělává obtížně vzdělávatelné žáky s takovými nedostatky rozumového vývoje, kvůli kterým se nemohou vzdělávat ani v základní, ani v praktické škole. Jsou ale schopni si osvojit některé prvky vzdělání. Obsah výchovně-vzdělávací činnosti je zaměřen na vypěstování návyků sebeobsluhy, osobní hygieny a na rozvíjení přiměřených poznatků a pracovních dovedností, které jsou předmětem denní potřeby a základy trivia. Těžiště práce tvoří rozumová výchova, smyslová výchova, rozvíjení zručnosti a praktických dovedností, tělesná výchova a hudební výchova.

Ve speciální škole se vzdělávají většinou žáci s mentálním postižením středního stupně. Školní docházka je desetiletá, nelze zde propadnout. Žáci jsou hodnoceni písemným hodnocením. Každý žák má vypracovaný individuální plán. (Švarcová, 2001, str.65)

Cílem speciální školy je rozvíjet psychické i fyzické schopnosti a předpoklady žáků a vybavit je takovými dovednostmi, vědomostmi a návyky, které jim umožní se v maximální možné míře zapojit do společenského života.

### **2.1.1. Základní škola speciální Rooseveltova**

Škola zajišťuje výchovu a vzdělání žákům s mentálním postižením v rozsahu lehkého až těžkého stupně mentální retardace, s diagnózou dětský autismus, s poruchami psychomotorického vývoje a dalšími specifickými poruchami učení. Záměrem školy je vytvářet podmínky vhodné pro vzdělání žáků s různým rozsahem postižení, využívat všech dostupných metodických postupů, způsobu výuky i moderních didaktických pomůcek.

Základní výchovně vzdělávací program zahrnuje nácvik sebeobsluhy, základy trivia, věcné učení, komunikační dovednosti, tělesnou výchovu včetně speciální výuky plavání, hudební výchovu, individuální výuku na počítačích, výtvarnou výchovu a arterapii.

Na škole je zavedena odpolední družina pro žáky. Družina probíhá každé odpoledne, je dělena do různě velkých celků, podle možnosti prostoru. V družině jsou děti sestavené do jiných skupin než v dopolední výuce. Mezi pravidelné týdenní činnosti patří dramatický kroužek, keramický kroužek a výtvarná dílna, cvičení v sokolovně Dejvice, hudebně-pohybový kroužek, sportovní a relaxační hry, turistika, hippoterapie a florbal. Většina odpoledních aktivit je pohybově zaměřena, jelikož pohyb je pro děti velmi důležitý pro jejich rozvoj, a mají ho rády.<sup>9</sup>

## **2.2. Tělesná výchova pro děti s mentálním postižením**

*„Postižené dítě se zřetelně liší od ostatních stejně starých dětí. Každé dítě je zcela jiné, vyžaduje zvláštní osobitý přístup, který nabývá v průběhu jeho vývoje nejrůznějších kvalit.“ (Černá, 1977, str.5)*

Rozvíjení pohybové aktivity úzce souvisí s rozvojem poznávacích činností. V tělesné výchově je záměrem působit na rozvoj psychických funkcí,

---

9 <http://www.skolaroos.cz/texty/VZ%2007-08.pdf>

jako je vnímání, pozorování, paměť, pozornost, fantazie, myšlení, řeč.

Napodobováním cviků je dítě vedeno k vnímání a pozorování. Jelikož dítě s mentálním postižením nerozlišuje přesně určité pohyby od jiných podobných pohybů, pak tyto pohyby nepřesně napodobuje a provádí. Je důležité dbát na správnost provedení cviků, aby se dítě nenaučilo špatným návykům.

Paměť se rozvíjí zapamatováním několika opakujících se cviků. K tomu je také připojena nauka koordinace pohybů. Slovními návody je dítě vedeno k porozumění řeči. Poznávací schopnosti lze rozvíjet rozlišováním velikostí, tvarů, barev náčiní a náradí. Pro rozvíjení pohybových vlastností, jako je rychlost, síla, obratnost, vytrvalost, je vhodné, aby byla tělesná výchova pravidelná. Nácvik a rozvíjení základních pohybových dovedností je nezbytný ve spojitosti s rozvíjením poznání, myšlení a řeči. Je potřeba rozlišovat a pojmenovávat odlišné pohyby.

Toto vše by mělo být obsahem tělesné výchovy, která je prováděna různou formou. „*Formou se rozumí způsob provádění tělesných cvičení na rozdíl od jejich obsahu.*“ (Kábele, 1988, str.99) Jsou uváděny čtyři formy: gymnastika, sport, hry a turistika.

### **2.2.1. Tělesná výchova na speciální škole**

Tělesná výchova a pohybová výchova má pro žáky speciální školy velký význam. Pomáhá rozvíjet hrubou motoriku a koordinaci, která je největším problémem u dětí s mentálním postižením. Praxe vyučování žáků s mentálním postižením ukazuje, že při intenzivní výchovné a vzdělávací péči mohou téměř všechny děti dosahovat viditelných výsledků. Dochází u nich ke zlepšování psychické úrovně i pohybových dovedností.

Rozvoj motoriky je hodnocen jako nenahraditelný předpoklad dalšího učení ve všech složkách osobnosti. Ať již jde o vnímání vlastního těla nebo o normalizaci tělesné vnímavosti, vždy jsou při tom vytvářeny základy pro rozvoj motorických schopností a tím i podmínky vývoje kognitivních a sociálních schopností dítěte s postižením.

Pojetí tělesné výchovy sleduje zdravotní cíle zaměřené na správné držení

těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti, zvyšování tělesné zdatnosti. Tělesná výchova přispívá k utváření pozitivních psychických vlastností žáků. V tělesné výchově jsou prováděny i sezónní činnosti a nácvik základů kolektivní hry. Důležitou součástí tělesné výchovy tvoří koordinační a relaxační cvičení a cvičení v přírodě.

Každá škola tvoří rámcový vzdělávací plán (RVP). Na vytvoření předmětu tělesné výchovy v naší škole v rámci školního vzdělávacího plánu jsem se aktivně podílela. Z tohoto plánu vycházím v přípravách na hodiny tělesné výchovy a výuky florbalu.

Uvedu zde RVP tělesné výchovy na Základní škole speciální Rooseveltova:

### **Napodobování pohybů**

Vzpažit, předpažit, připažit, upažit.

Předklon, záklon, úklony na obě strany.

Dřep, sed, klek, leh na zádech, na břiše.

Cviky vleže na zádech.

### **Nácvik chůze**

Rovné držení těla, koordinace pohybů při chůzi.

Chůze po špičkách, po patách, pomalá a rychlá chůze, střídání tempa a směru.

Chůze po schodech, na šikmé ploše, v nerovném terénu, chůze po laně, po čáře.

Turistika

### **Běh**

Běh na krátké vzdálenosti.

Běh daným směrem, běh se změnou směru, běh na daný signál.

Běh v zástupu.

Střídání běhu a chůze.

Nácvik tichého našlapování při běhu.

Zvedání nohou, ohýbání v kolenou.

### **Lezení**

Lezení vpřed libovolným způsobem, prolézání, přelézání.

Lezení po kolenou, po břicho, po čtyřech.

Lezení po lavičce.

Prolézání tunelem, pod kozou.

### **Skok**

Skok snožmo na místě, střídavě na jedné a na druhé noze.

Skok přes čáru, skok z místa, skok do dřepu.

Poskoky snožmo po špičkách.

### **Cvičení obratnosti**

Skok na jedné noze s oporou, bez opory.

Kolébka na zádech.

Přetočení z lehu na zádech do lehu na břicho a zpět.

Válení sudů.

### **Cvičení s míčem**

Předávání míče z jedné ruky do druhé, kolem těla, kolem nohou.

Kutálení míče při chůzi.

Přihrávání s míčem.

Driblování na místě, při chůzi.

### **Nácvik obtížnějších koordinačních prvků**

Lavička: výstup, sestup, chůze po délce lavičky.

Bedna: přelézání jednoho až dvou dílů švédské bedny, výstup, sestup, seskok snožmo s dopomocí.

Výstup na žebřiny

### **Zdravotní cviky**

Dechová cvičení, uvolňovací cviky.

Relaxační cvičení.

### **Sezónní sporty**

Klouzání, sáňkování, hry na sněhu.

Házení sněhových koulí do dálky a na cíl.

Jízda na koloběžce.

Plavání v bazénu.

Základy sportovních her

Hry s míčem.

Kolektivní hry s využitím chůze, běhu.

### **Hudebně pohybové hry**

Rytmizovaná chůze.

Pohybové vyjádření písničky.

Chůze a běh podle hudby, nácvik přísunného kroku stranou.

Nácvik tanečku.

## **2.3. Metody a způsoby vyučování**

*„Vyučovací metoda je záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učebních činností dítěte, aby za daných podmínek bylo co nejefektivněji dosaženo cíle vyučování.“* (Mojžíšek, 1975, Dvořáková, 2000, str.45)

Mojžíšek člení metody dle jejich způsobů na verbální, názorné, praktické. Fáze se během vyučování vzájemně prolínají. Nejdůležitější je ovšem samotné praktické cvičení dítěte.

Pro výuku dětí s mentálním postižením jsou asi nejlepším způsobem názorné, demonstrační ukázky. Ukázka by tedy měla být co nejpřesnější a nejnázornější. Poté, co dítě seznámíme s úkolem, je třeba si zvolit postup nácviku dané dovednosti. Když například cvičíme přihrávku míčku s florbalovou hokejkou druhému spoluhráči, je nejlepší zvolit si komplexní postup, při kterém cvičíme daný úkol vcelku, není rozdělen na jednotlivé fáze. Toto rozfázování by bylo vhodné na nácvik postupu kotoulu, například. Přihrávka je brána jako jeden

celek (napřazení hokejky a odpálení míčku). Ale kotoul je třeba nacvičovat po jednotlivých fázích. Přihrávka nelze rozfázovat na nácvik zášvihu a odpálení míčku.

Ke zdokonalování a upevnování dovednosti je třeba ji opakovat koncentrovaně nebo disperzně. Koncentrované cvičení znamená, že danou dovednost neustále opakujeme za sebou, v tzv. bloku. Tato metoda je dobrá pro práci v menším kolektivu, kdy je možné dovednost nacvičovat s individuálním přístupem. Když zvolíme metodu disperzní, znamená to, že cvik zařadíme například do nějaké překážkové dráhy. Přihrávku spoluhráči zařadíme za slalom mezi kuželi.

## 2.4. Stavba hodiny

*„...hodina tělesné výchovy je základní organizační formou, kde jsou pravidelně plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy.“* (Dvořáková, 2000, str.55) Proto by každá hodina měla mít daný cíl, který je možný v závěru hodiny naplnit a zhodnotit.

U dětí s mentálním postižením je problém se soustředěností a výdrží, je proto třeba hodinu uspořádat dle jejich výkonu. Nejvíce se děti soustředí v první polovině hodiny, proto je sem zařazen nácvik nových dovedností a činnosti, které jsou náročné na pozornost. Poté je možné zařadit nějakou hru, aby se děti psychicky tak rychle neunavily.

Hodina se dělí na část úvodní, která obsahuje organizační a rušnou (přípravnou) část, průpravnou, hlavní a závěrečnou, která obsahuje část relaxační a organizační.

Úvodní část organizační, jak je již patrné z názvu, je prostor pro vysvětlení průběhu hodiny. Rušná část by měla obsahovat intenzivní a rušné pohyby, aby tak došlo k prokrvení a prohřátí organismu, které je velmi důležité před každým cvičením. Do této části je tedy zařazené individuální rozcvičení nebo hromadné pohybové hry. Individuálním rozcvičením může být tzv. indiánský běh, kdy se začíná volným pochodem a postupně se přechází do běhu a zpět k volnější chůzi.



Nebo stačí děti rozběhat od jedné branky k druhé brance, přebíhání mezi metami, přebíhání laviček, člunkový běh. Jako hromadné pohybové hry lze zvolit různé „honičky“, přeběh družstva na určitý signál. Tyto hry by měly být jednoduché, aby nebylo nutné se zdržovat vysvětlováním pravidel. V této části je důležité rozehrát organismu před cvičením, ne pochopení pravidel. A samozřejmě po takovémto rozběhání je potřeba se zklidnit a vydýchat.

Průpravná část hodiny tělesné výchovy slouží k nácviku správného držení těla a k přípravě na program v hlavní části hodiny. V této části je kladen důraz na protažení svalů pomocí tahových pohybů a kyvadlových. „*Tahové pohyby se provádějí co nejpomaleji a plynule, aby byla svalová vlákna ve stahu co nejdéle.*“ (Kábele, 1988, str.42) Účelem průpravných cviků je rozvíjení funkce jednotlivých svalových skupin. Správné držení těla je dobré nacvičovat od nejnižší polohy těla, začíná se vleže a postupně se přechází do stoje, kde je správné držení těla nejnáročnější. Je třeba hlídat správnost polohy ve více pohybech. V této části se zaměřujeme na dvanáct oblastí: šíje, ramena, pletenec pažní, paže a ruce, prsní svaly, záďové svaly, břišní svaly, bederní svaly, kyčle, pánevní pletenec, dolní končetiny, nohy.

V tělesné výchově se zaměřuji na hodiny florbalu, kde není potřeba procvičovat všechny tyto skupiny, proto uvedu příklady jen u skupin, které je třeba procvičit. Zařadím cviky, které na jednotlivé skupiny používáme.

### **Šíje**

Procvičování krční páteře a protahování šíjového svalstva úklony a otáčením hlavy. Kroužení hlavou by se mělo provádět jen v předním oblouku a nejlépe v sedě. Proto tyto cviky nejsou zařazeny na začátek protahování.

### **Ramena**

Procvičování a prohřívání ramenních kloubů kmitáním a kroužením paží, zvedání ramen tahem.

### **Pletenec pažní**

Protahování paží hmyty do vzpažení, do upažení, předpažení, připažení, výdrž v krajní poloze a uvolnění.

### **Paže a ruce**

Posilování svalstva paží tahovými cviky, vis na žebřinách, přetahování, přetlačování ve dvojicích, v upažení malé kroužky v zápěstí, větší kroužky v loktech a kroužky celou paží. Posilování svalstva rukou a rozvíjení pohybových dovedností rukou uchopováním a podáváním míč(k)ů, chytání a házení (spodem, vrchem, přímo), odbíjení (dribling).

### **Zádové svaly**

Posilování tahy, kroužení ramen vzad v sedě, přetlačování ve dvojicích zády k sobě. Ve stoje úklony vpravo a vlevo s rukama v bok nebo s jednou rukou přes hlavu. Ve stoji v předklonu tahem z předpažení do upažení.

### **Dolní končetiny**

Protahování zkrácených ohybačů bérce, hmity v předklonu s nataženými nohama, hmity v sedě roznožmo k nataženým nohám. Protahování v dřepu, jedna noha pokrčená a druhá natažená do strany nebo vzad, přenášení váhy z jedné nohy na druhou, protažení v překážkovém sedu.

*„Hlavní část je zaměřena na naplnění hlavního nácvikového nebo výcvikového cíle hodiny.“* (Dvořáková, 2000, str.56) Dělí se na část nácvikovou, kdy se nacvičuje nová činnost a na část výcvikovou, kdy se naučené úkony opakují a procvičují. Tyto části lze zařadit za sebou, pokud je možné nácvik řídit hromadně, například při nácviku přihrávky. V závěru hlavní části je možné zařadit samotnou hru (florbal). Samotné nácviky budu popisovat v jedné z dalších kapitol.

V závěrečné části je cílem zklidnit organismus zařazením krátké relaxace, buď jen vydýcháním a zklidněním, relaxací na podložce, nebo opět protažením svalových skupin užívaných v hodině. V úplném závěru hodiny je dobré celkové zhodnocení a pozitivní hodnocení výkonů, pro motivaci do dalších hodin.

V této kapitole jsem čerpala z Dvořákové, 2000 a z Kábeleho, 1988.



### 3. Florbal

V této třetí části se budu zabývat florbalem. Nejprve krátce představím samotnou hru florbal, poté popíši etapy sportovního tréninku, stavbu tréninkové jednotky florbalu, systematiku florbalu a dále zařadím vedení hodin florbalu na speciální škole.

Florbal je týmový a halový sport, který se hraje na povrchu nejrůznějších materiálů. Hrací plocha má doporučené rozměry 20m na 40m a je ohraničená mantinely. Branky jsou 160cm široké, 115cm vysoké, 65cm hluboké v dolní a 40cm v horní části. Florbal je velmi podobný lednímu hokeji nebo pozemnímu hokeji. Obvykle se florbal hraje s pěti hráči v poli a brankářem. Ke hře je potřeba hlavně hokejka a míček. Pohyb při florbalu vychází z běhu.<sup>10</sup>

Florbal je sportovní hra, která se dá velice dobře přizpůsobit jak počtu hráčů, tak prostředí, ve kterém se hraje. V našem pojetí není florbal jen hra, ve které je důležité běhání, obehávání soupeře a vstřelení branky. Pro nás je důležité to, že děti ovládají náčiní, v případě florbalu hokejku pro manipulaci s míčkem a mají ze hry radost. Další výhodou florbalu je finanční dostupnost pro výše zmíněné pomůcky. Pro základní školu speciální Rooseveltova představuje zařazení florbalu do odpoledních aktivit velmi dobrou příležitost k naplňování a skloubení mnoha požadavků v jejím vzdělávacím programu. Jako příklad lze uvést: střídání tempa a směru chůze nebo běhu, práce s míčem, kolektivní hry, spolupráce v týmu.

---

10 [http://www.orel.cz/ofl/metodika\\_florbal.pdf](http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf)

### **3.1. Stavba a etapy sportovního tréninku**

*„Tréninkový proces je vysoce plánovitý proces. Z tohoto důvodu nemůže být jeho organizace chápána formálně bez vztahu k obsahu, ale právě naopak záměry tréninku, realizovaného v jednotlivých časových úsecích, se musí odrazit v odpovídající organizaci a v účelné stavbě.“ (Beneš a kol., 2001, str.14)*

Organizace tréninku se člení na etapy, cykly, období a jednotlivé tréninkové jednotky. Tréninkový proces je dělen na 4 základní etapy, které mají vymezené úkoly. Etapy na sebe navzájem navazují. Jsou rozděleny na etapu sportovní předpřípravy, základního tréninku, specializovaného tréninku a tréninku maximální sportovní výkonnosti. Pro florbal na speciální škole je důležitá etapa základního tréninku, ve které je pozornost zaměřena na pohybové schopnosti, techniku a kolektivní hru.

Trénink je dělen na určité tréninkové cykly, ze kterých je na speciální škole využívána tréninková jednotka. Tréninková jednotka je základním organizačním celkem tréninkového procesu. Délka tréninkové jednotky je od 45 minut až po několik hodin, zpravidla dvou až tří. Na speciální škole využíváme hodinový prostor pro nácvik. Stavba tréninkové jednotky je obdobná jako stavba hodiny tělesné výchovy. Obsahuje přípravnou část, hlavní část a závěrečnou část. V těchto částech je obdobný postup jako v hodině tělesné výchovy, kterou jsem zmínila v kapitole 2.4.

### **3.2. Systematika florbalu**

Systematika florbalu je členěna na herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy a grafické značení. Výuka florbalu na speciální škole je zaměřena na herní činnosti jednotlivce, proto zde nebudu popisovat herní systémy, ani herní kombinace.

Herní činnosti jednotlivce jsou děleny na útočné, obranné a specifickou činnost brankáře. Z herních činností užívám činnosti útočné, které podrobněji charakterizují a činnosti obranné a činnosti brankáře jen stručně popíši pro

představu jejich obsahu.

Mezi útočné činnosti jednotlivce patří: dribling, vedení míčku, uvolňování s míčkem, zpracování a přihrávání míčku, uvolňování bez míčku, střelba, dorážení a tečování míčku, činnosti při vhazování míčku.

### **Dribling**

*„Dribling je základní dovedností hráče, která se uplatňuje při kontaktu s míčkem.“* (Beneš a kol., 2001, str.23) Dribling ve florbalu je rozdělen na dva typy, florbalový a hokejový. Dribling hokejový je přihrání míčku z forhendové strany na stranu bekhendovou a zpět. Pohyb hokejky je veden do stran v šíři ramen. Pro florbal je typický florbalový dribling, kdy je míček neustále na forhendové straně čepele a směr jeho pohybu je vpřed nebo vzad. Florbalový dribling je třeba trénovat v každé hodině florbalu. (Základy florbalu, metodická příručka)

### **Vedení míčku**

Další činností jednotlivce je vedení míčku, které se uplatňuje při přesunu hráče na jiné místo na hřišti. Rozlišují se dva základní způsoby vedení míčku, tažení a tlačení. Při tažení míčku drží hráč hokejku šikmo stranou a spíše vzad a míček je přiklopen čepelí hokejky. Když hráč drží hokejku oběma rukama, je míček na forhendové straně čepele. Při držení hokejky jednou rukou je míček na bekhendové straně. Při vedení míčku tlačením má většinou hráč hokejku v jedné ruce a míček tlačí před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele.

### **Zpracování a přihrávání míčku**

*„Zpracování a přihrávání míčku je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem.“* (Zlatník, 2004, str.11) Přihráváním hráč usměrňuje míček některému ze svých spoluhráčů, aby jej mohl zpracovat. Jsou tři způsoby provedení přihrávek: po zemi, vzduchem, přihrávka brankáře. Hráč může opět přihrát forhendem nebo bekhendem.

### **Střelba**

*„Střelba je činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky.“* (Skružný a kol.,

2005, str.40) Střelba švihem je přesná a překvapivá. Pohyb začíná za tělem hráče a míček je pod přiklopenou čepelí, která se v průběhu pohybu vpřed narovná. U tohoto způsobu je důležité přenesení váhy těla na přední nohu. Střelba přiklepnutím je prudší, ale není tak přesná. Pohyb začíná oddálením čepele od míčku a zrychleným pohybem vpřed se udeří do míčku.

Další činnosti zde nebudu popisovat, jelikož je v hodinách florbalu na speciální škole prozatím nevyužíváme.

Mezi obranné činnosti jednotlivce patří obsazování hráče s míčkem, bez míčku, obrana prostoru a blokování střel. Mezi herní činnosti brankáře se řadí základní postoj a pohyb, chytání a vyrážení, zmenšování střeleckého úhlu, činnost při přečíslení a situaci 1-1, činnost při hře za bránou a při přehučení hráčů v brankovišti, výhozy - zakládání útoku, činnost při standartních situacích.

### **3.3. Metodika florbalu na speciální škole**

Rozvoj pohybových schopností je zejména u dětí s mentálním postižením velmi důležitý. Pro sportovní a tělovýchovné činnosti musíme volit vhodné disciplíny, rozlišovat náročnost, upravovat pravidla dle jejich možností a schopností. Metodiku florbalu upravuji dle dětí, proto dávám důraz na herní činnosti jednotlivce, kde je potřeba zvládat techniku a soustředit se na jednu danou činnost. V úvodu jsem uvedla, že florbal je týmová hra. Ve hře je potřeba se soustředit na více věcí najednou, na míček, kde najdu volného spoluhráče, jak dostanu míček do soupeřovy branky. Florbal v našem pojetí zahrnuje dvě branky, dva týmy, jeden míček. Důležité je udržet míček na hokejce a trefit se do soupeřovy branky. Děti se soustředí na míček a již nehledají volného spoluhráče a nehlídají, kde se nachází protihráč. Náš tým jsou jednotliví hráči, kteří se chtějí trefit do branky a dát gól.

Metodiku florbalu připravuji z postupů tréninkových jednotek a upravuji jednotlivé činnosti a postupy jejich nácviku dle možností našich žáků.

Ještě než děti začnou hrát samotný florbal, je třeba je seznámit s hrou

samotnou. Na naší škole patří mezi oblíbený sport fotbal, a tak je dobré vysvětlit florbal na podkladě fotbalu, který má velmi podobná pravidla a patří také mezi týmové hry. Ve fotbale se také přihrává spoluhráčům a cílem je dostat míč do brány. K florbalu se děti ještě musí naučit pracovat s hokejkou, ne jen pracovat s nohama.

### 3.3.1. Míčové hry

Do metodiky florbalu jsem zařadila nácvik dovedností s míčem, které jsou základem pro míčové hry, z nich se pak odvíjí nácvik dalších dovedností pro florbal. Míčové hry zařazuji do tělesné výchovy jako průpravu pro nácvik florbalu.

Míčové hry jsou velmi dobrým prostředkem k učení (navazování) komunikace, jejíž učení je velmi důležité pro děti s mentálním postižením. Také jsou dobrým motivačním prvkem pro zábavné uskutečnění tělesného pohybu a rozvoje pohybových dovedností. Aby se jedinec mohl účastnit jakékoliv míčové hry, měl by zvládat určité herní dovednosti a taktické zásady.

Většina dětí umí házet míčem nebo ho odkopnout, ale pro některé děti s mentálním postižením je hod míčem nebo jeho odkopnutí velkým problémem. Největší důraz pro práci s míčem je kladen na tyto základní dovednosti. Poté můžeme s dítětem pokračovat nácvikem přesného umístění míče, nebo chycení na místě či v pohybu. Je to dlouhodobý a náročný nácvik, obzvláště pro děti s mentálním postižením. K osvojování těchto zásad a dovedností se využívají různé metodicko-organizační formy, z nichž jsou asi nejvhodnější průpravná cvičení a průpravné hry. V průpravných cvičeních opakujeme pohybové úkoly, abychom se zdokonalovali v jejich provedení a v průpravných hrách tyto úkony využíváme. „*V kombinaci se soutěživým provedením dalších organizačních forem (cvičení, závody, štafety) tak můžeme připravit tréninkové nebo vyučovací jednotky, které nenásilným a zábavným způsobem formují a zdokonalují herní způsobilost každého dítěte.*“ (Tůma, Tkadlec, 2004, str. 7)

Abychom mohli bez problémů ovládat míč, musíme se s ním obeznámit



a nebát se ho. Cvičení jsou opět rozdělena do skupin podle toho, kolik lidí se do nich zapojuje a podle způsobu manipulace.

Nejdříve s míčem cvičí jednotlivci, nacvičují házení a chytání, dribling, kopání.

### Příklady jednotlivých tréninkových prvků

#### **Házení a chytání**

Předáváme si míč z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé za tělem. Totéž provádíme i v opačném směru. V předklonu ve stoji rozkročném si předáváme „osmičkou“ míč z pravé ruky do levé oběma směry. Ve stoje vyhazujeme míč nad sebe a chytáme.

#### **Dribling**

Míč držíme před tělem jednou nebo oběma rukama, udeříme míčem o zem a chytáme ho z odrazu. Na místě provádíme oběma rukama opakované údery míčem o zem. Poté zkusíme driblovat jednou rukou. Driblujeme a pomalou chůzí se pohybujeme vpřed.

#### **Kopání**

Položíme míč před sebe na zem a odkopneme jej. Míč vyhodíme oběma rukama do úrovně hlavy, odrazíme ho kolenem jedné nohy. Můžeme při nácviku využít stěnu, kdy kopeme míčem o stěnu.

Poté můžeme nacvičovat přihrávání ve dvojicích. Dvojice stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 1-2 metry v mírném stoji rozkročném. Hráč drží míč oběma rukama před tělem a přesně přihraje spoluhráči. Nacvičujeme hod spodem, vrchem a přímý hod. Oba hráči stojí čelem k sobě a míč si opakovaně přihrává o zem nebo stojí proti sobě a míč si opakovaně přihrává kopáním.

Poté, co nacvičíme tyto jednotlivé úkony, můžeme je využívat a zároveň i cvičit formou různých závodů, soutěží a štafet. Soutěže zaměříme buď na rychlost, nebo na přesnost. „Z didaktického hlediska je jejich výhodou to, že při vlastním výkonu nedochází k překonávání odporu soupeře.“ (Tůma, Tkadlec, 2004, str.32) Vypíši zde hry, které využíváme v tělesné výchově.

### **Štafeta s přenášením míčů**

Hráči se postaví do dvou zástupů, před každým zástupem je v určité vzdálenosti meta. První hráč každého zástupu má jeden míč. Na startovní pokyn vyběhává s míčem k metě a na ni pokládá míč, vrací se zpět, kde předá plácnutím dalšímu hráči štafetu. Ten vyběhává a sebere míč z mety a vrací se zpět, kde ho předá dalšímu hráči v řadě. Vítězí zástup, jehož poslední hráč dopraví jako první míč do výchozího postavení. Můžeme využít různé varianty k dopravení míče na metu, například vedení míče nohou, driblingem.

### **Štafeta se slalomem**

Hráči se postaví do dvou zástupů, před každým zástupem jsou rozestavené kuželi. První hráč každého zástupu má jeden míč. Na startovní pokyn vyběhává s míčem a běží slalom mezi kuželi a vrací se podél kuželů zpět, předává míč dalšímu hráči v řadě a ten vyběhává. Vítězí zástup, jehož poslední hráč doběhne s míčem na výchozí pozici. Tuto štafetu můžeme obměňovat. S míčem můžeme driblovat, nebo ho kutálet před sebou.

### **Přihraj a běž**

Hráči stojí každý na jednom vrcholu vyznačeného čtverce. Jeden hráč má u sebe míč, který přihraje hráči po své pravé ruce a další hráč opět přihraje hráči po své pravici. Tuto hru můžeme pozměnit, tak že dítě poté, co přihraje, běží na místo hráče, kterému přihrál. Tímto způsobem se hráči přesouvají po čtverci a přihrávají. Tyto čtverce jsou utvořené ze dvou týmů, které spolu soutěží.

Po těchto různých štafetách a závodech můžeme do nácviku zařadit průpravné hry, ve kterých se již hráč nesoustředí jen na jednu danou činnost, ale musí vycházet z dané situace (volný hráč na přihrávku). Příkladem může být hra „koulená“.

### **Koulená**

Dvě stejně početná družstva se pohybují ve vymezeném prostoru (v tělocvičně), ve kterém jsou proti sobě rovnoběžně překlopené lavičky na bok, horní stranou do hřiště. Hráči jednoho družstva se snaží v rámci spolupráce rukama kutálet míč tak, aby zasáhli lavičku soupeřova týmu. Míčem se nesmí házet ani kopat, nelze jej ani

držet a běžet s ním. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získá více bodů.

### **3.3.2.Nácvik florbalu**

Nyní přejdu k samotnému nácviku florbalu. V první řadě je důležité seznámit se s florbalovou hokejkou, jak vypadá, jaké má části a jak se drží. (příloha 2, obr.9) Poté, co se děti seznámí s hokejkou, nacvičujeme práci společně s míčkem a s hokejkou, jak na místě, tak v pohybu. Důležité je udržet míček na čepeli hokejky. Poté nacvičujeme dribling hokejový a florbalový, který je ve hře velmi užívaný. Následují přihrávky na místě a v pohybu, střelba na branku. A na závěr můžeme přejít k samotné hře, kdy nacvičujeme kontrolu míčku a hledání volného spoluhráče.

### **Správné držení hokejky**

Klademe důraz na uchopení hole a přirozenou vzdálenost mezi vrchní a spodní rukou a přesné vysvětlení levého a pravého držení. Levák má levou ruku na hokejce dole, má hokejku na levé straně těla a pravák naopak.

U jednoho chlapce neustále nevím, jaké je pro něj vhodnější držení. Sice píše levou rukou, ale hokejku si neustále přendává na pravé držení. Musím brát v úvahu, že držení hokejky nemusí být nutně určeno rukou, kterou píšeme. Já jsem také levák, ale hokejku držím na pravé straně, tak to s chlapcem zkouším na obě strany a uvidím, jaká strana pro něj bude lepší.

### **Chůze s míčkem na hokejce**

Vedení míčku procvičujeme nejdříve na místě, později přidáváme pohyb, vedení kolem překážek, při běhu vzad.

Míček vedeme na hokejce a tzv. tažením nebo tlačáním postupujeme popředu na druhý konec tělocvičny. Při tomto cvičení musí děti hlídat jak míček, tak směr chůze, klade se důraz na orientaci v místnosti, v našem případě v tělocvičně. V dalším nácviku jdeme s míčkem na hokejce na druhý konec tělocvičny pozadu. (příloha 2, obr.1) Velmi mě překvapilo, že chůze pozadu nedělala dětem problémy. Myslela jsem, že budou mít problém v orientaci a tím

i s udržení míčku na hokejce, ale velmi dobře to zvládají. Pak můžeme přecházet tělocvičnu s míčkem na hokejce krokem stranou.

Z chůze postupně přecházíme do běhu. Při běhu je náročnější uhlídat míček, zvláště na konci tělocvičny, kde se děti otáčejí a běží zpět na start.

Udržení míčku na hokejce také trénujeme tak, že se hráči točí na místě kolem své osy a při tom musí udržet míček na hokejce. Řídíme se dle pravého a levého držení hokejky. Hráč s levým držení hokejky se točí na pravou stranu, aby měl míček na forhendové straně.

### **Dribling**

Nejdříve nacvičujeme hokejový dribling na místě, kdy děti tzv. driblují z jedné strany na druhou. Drží hokejku oběma rukama a driblují s míčkem před sebou. Aby děti udržely míček na hokejce, velmi často se dívají dolů, což jim znemožňuje orientaci v prostoru a udržení žádaného směru. Proto je potřeba tomuto cvičení věnovat větší pozornost. Poté drží hokejku v jedné ruce a driblují na jedné straně, pak strany vymění. Dribling na straně zatím jen zkusíme, je náročnější držet hokejku v jedné ruce. Děti mají tendenci se k míčku otáčet čelem. Z driblingu na místě přejdeme k driblingu při chůzi, kdy jdeme zprvu kratší vzdálenost napříč tělocvičnou a poté jdeme tímto způsobem přes celou tělocvičnu. (příloha 2, obr.1) Při chůzi s driblingem si opět děti musí hlídat směr, orientovat se v prostoru. V dalším nácviku driblingu použijeme chůzi pozadu, opět nejdříve na kratší vzdálenost, pak po celé délce tělocvičny. Následuje dribling při chůzi bokem – stranou.

Když si jsou děti jisté driblingem při chůzi, můžeme postupně přejít k driblingu při běhu. Ale v našich hodinách zatím trénujeme jen dribling při chůzi, k běhu se postupně propracováváme.

Florbalový dribling v hodinách florbalu nevyužíváme, děti ho nepoužívají ani v samotné hře.

Když nacvičíme dribling při chůzi, můžeme přejít k driblingu mezi kuželi. (Později můžeme přejít k driblingu mezi kuželi v běhu.) Z počátku to není klasický dribling, u každého kužele přehodíme míček na potřebnou stranu čepele hokejky.

Poté, co nacvičíme chůzi mezi kuželi, přecházíme ke klasickému driblingu mezi kuželi. Kužele máme v tomto případě rozestavené ve větší vzdálenosti, aby děti mohly provádět dribling. (příloha 2, obr.2)

## **Střelba**

Nejdříve nacvičujeme střelbu švihem, která není se zášvihem hokejky. Míček se odpaluje právě tahem. Děti mají často tendenci jít s hokejkou do zásvihu a odehrát tak míček s příklepem. A tak tuto střelbu nacvičujeme převážně individuálně, či s asistencí. Tento způsob se používá pro střelbu po zemi, nebo když potřebujeme míček přizvednout od země, odstřelit míček vzduchem. Tento způsob se může nacvičovat s pomocí překlopené lavičky, kterou musíme překonat. Nácvič s lavičkou zatím nepoužíváme. Klademe důraz na správnost provedení švihu. Střelbu tahem nacvičujeme nejdříve na místě, pak můžeme přejít k nácvičování v pohybu, kdy míček tzv. táhneme na hokejce a posléze vystřelíme daným směrem. Poté můžeme přejít k nácvičování střelby s příklepem. Při střelbě se soustředíme nejdříve jen na míček a poté se soustředíme na směr odstřelu. Děti se podívají, zda mají správně umístěný míček a dále je důležité, aby se podívaly, kam má míček směřovat. Musíme klást důraz na to, aby nesledovaly jen míček. Střelbu nacvičujeme ve stoji bokem (mohli bychom to přirovnat ke golfovému odpalu).

Střelbu nacvičujeme s florbalovým míčkem. Když potřebujeme, aby se do střely dostala větší razance, můžeme pro nácvičování použít tenisový míček, který je těžší než míček florbalový. Hráč proto musí použít při střelbě větší sílu.

## **Přihrávka**

V nácvičování přihrávek postupujeme nejprve přihrávkou na místě, přihrávkou na místě a po ní pohyb, přihrávkou na hráče v pohybu, přihrávkou v pohybu na hráče v pohybu.

Přihrávkou si nejdříve trénují jednotlivci při stoji proti stěně, o kterou se míček odráží zpět. Stojíme nejdříve dále od stěny a vzdálenost postupně zkracujeme, čímž se nacvičuje i rychlejší reakce na přihrávkou (odražení od stěny).

Při tréninku u stěny si děti hlídají hlavně míček, aby byly schopny ho opakovaně odehrávat. Dalším krokem je nácvik přihrávek ve dvojici, kdy dvojice stojí naproti sobě. (příloha 2, obr.3) Tady už musíme klást důraz na to, aby se děti podívaly na spoluhráče, kterému přihrávají. Tentokrát ale naopak vzdálenost zvětšujeme. Nejdříve je dvojice v kratší vzdálenosti. Když se vzdálenost mezi dvojicí zvětšuje, děti si musí více hlídat směr dráhy a přidat na intenzitě odpalu. Jestliže je přihrávka na místě jistější, můžeme přejít k přihrávce v pohybu. Oba hráči kráčí postupně po délce tělocvičny a mezitím si přihrávají. (příloha 2, obr.4) Hlídnají si míček na hokejce, směr pohybu a spoluhráče, kterému přihrávají. Často se ale stává, že se děti zapomínají podívat, kam přihrávají a pak míček přihrájí nepřesně. Přesto je dobré zahrnovat do tréninku tyto úkony, které jsou velmi dobré pro nácvik a rozvoj soustředění se na více věcí najednou.

### **Kombinace**

Naučené úkony trénujeme v různých kombinacích. Nejdříve opět začínáme s jednotlivci. Hráč vede míček po délce tělocvičny a z dané vzdálenosti střílí na branku. V okamžiku, kdy se hráč zastaví, podívá se na branku a vystřelí. V těchto kombinacích zatím nacvičujeme střelbu po zastavení, ne v pohybu. Vedení míčku pak přejde v dribling a následné vystřelení na branku. V těchto cvičeních je opět kladen důraz na vizuomotorickou koordinaci.

Ve dvojicích stojí hráči naproti sobě na šířku tělocvičny. Jeden hráč vede míček směrem k druhému hráči, obejde ho, vrátí se na své místo a přihraje druhému hráči. Ten opakuje to samé. (příloha 2, obr.5) Od vedení míčku přejdeme k driblingu, přičemž zpočátku hráč stojí na místě, dribluje a přihraje druhému z dvojice. Následuje dribling při chůzi, obejití hráče a přihrávka, při které samozřejmě dbáme na přesnost. Tyto kombinace již děti vcelku dobře zvládají a můžeme zvyšovat rychlost přesunů.

Následuje nácvik s kuželi, které máme rozestavené po straně tělocvičny. Při tomto nácviku prochází hráč s míčkem mezi kuželi, druhý hráč stojí před brankou. Poté, co první hráč projde mezi kuželi, přihraje druhému hráči a ten vystřelí na branku. (příloha 2, obr.6) V těchto cvičeních se začínají děti již lépe

orientovat a je vidět, že mají radost, když se jim vše podaří. Obzvláště, když ještě dají gól. Můžeme zde použít i to, že druhý hráč přihrávku vrátí a na branku vystřelí první hráč.

### **Herní kombinace**

Hráči s míčkem stojí v levém rohu tělocvičny, jeden hráč na modré čáře, jeden hráč v brance. Hráč z rohu přihraje míček hráči na modré čáře a ten střílí na branku a přesouvá se za brankou do levého rohu tělocvičny. Hráč, který přihrával z rohu, se přesouvá na místo hráče na modré čáře. Tak to jde stále dokola. Poté se hráči přesunou z levého rohu do pravého. (obr.5) Tuto kombinaci jsme začali trénovat po absolvování kurzu o florbalu, kde nám tato kombinace byla předvedena. Pro naše účely jsem ji trochu zjednodušila. Dětem se kombinace daří čím dál tím lépe. Již nemusím pokaždé připomínat, komu žák přihrává a kam se pak přemísťuje. Z toho je patrné, že žáci jsou schopni zvládat i složitější kombinace, které se ale musí trénovat postupně. Zpočátku chodím vedle nich a vedu je, poté již stačí jen slovní pokyny. Pak již kombinaci jen názorně ukáži a děti ji zkoušejí sami.

Do herních kombinací můžeme zařadit i různé hry, z nichž jedna může být hra „bago“.

### **Bago**

Hráči stojí v kruhu, jeden z nich zaujme místo uvnitř kruhu. Hráči na obvodu kruhu si libovolně přihrávají míč nohou (hokejkou). Úkolem hráče uvnitř kruhu je zachytit přihrávku (dotknout se míče). Když se mu to podaří, vymění si místo s tím hráčem, který naposledy přihrával.

### **Samotná hra**

Hra je zařazena vždy na závěrečnou část hodiny. Hra je užívána k tomu, aby hráči používali naučené úkony a dále se ve hře učíme spolupráci, komunikaci a vizuomotorickou koordinaci, která je velmi obtížná pro naše žáky. Pro děti je velmi těžké porozumět a soustředit se na to, aby si ve hře přihrávaly. Je pro ně

velmi těžké rychle reagovat na danou situaci.

Nejdříve jsem nechávala hrát děti bez mých pokynů. Hra vypadá tak, že kdo má míček, snaží se hned vystřelit na branku. Přešla jsem k tomu, že jim situace vysvětluji. Kladu důraz na to, aby se děti naučily přihrávat si mezi sebou i v samotné hře, ne jen při nácvičku samotných dovedností, aby se naučily nabíhat si na přihrávky a uvolňovat se pro střelbu na branku.

Aby hra nebyla tak rychlá a byl tak delší čas pro najetí spoluhráče, můžeme namísto florbalového míčku použít menší gumový míč, polonafouknutý.

K dovednostem florbalu patří také úloha brankáře. V našem pojetí má brankář hokejku, nemá chrániče a v brance stojí. Hráč, který je v brance, si nacvičuje zachycení míčku a pohyb v brance. Pro malý počet dětí jsme v brance většinou my, vychovatelé.

Snažím se hru přiblížit co nejvíce klasickému florbalu. Po každé vstřelené brance, zařazuji rozehrávku na středové čáře.

Občas můžeme florbal vystřídat fotbalem, ve kterém děti také nacvičují spolupráci mezi sebou a komunikaci ve hře.



### **3.3.3.Příprava hodiny**

V této hodině je nácvik zaměřen na vedení míčku, hokejový dribling.

#### **Úvod:**

nástup a pozdrav

#### **Rušná část:**

rozběhání – formou hry „Rybičky, rybáři jedou“

rozcvičení a protažení

#### **Hlavní část:**

hokejový dribling na místě- každý hráč má míček a dribluje před sebou, vedle sebe vpravo, vedle sebe vlevo.

Hokejový dribling v pohybu – dvojice stojí naproti sobě, driblingem při chůzi obchází spoluhráče, vrací se zpět na místo a přihrává druhému.

Hokejový dribling při chůzi vzad – hráč jde pozadu a přitom dribluje, jde po délce tělocvičny. Dojde na konec tělocvičny a zpět jde popředu, opět s driblingem.

Použití kuželů – hráči jdou slalomem mezi kuželi, nejdříve jen vedou míček, poté přejdou k driblingu.

V závěru hlavní části je samotná hra. Po hře následuje zklidnění

#### **Závěr:**

nástup, shrnutí hodiny

## **Závěr:**

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tělesnou výchovou zaměřenou na metodiku florbalu na speciální škole.

V první kapitole jsem přiblížila problematiku mentálního postižení. Zaměřila jsem se na psychologickou a obecnou charakteristiku a klasifikaci mentální retardace a stručně jsem popsala Downův syndrom a autismus. Tato část je důležitá pro přiblížení a seznámení s danou problematikou. Poukazuji také na odlišnost práce s dětmi s mentálním postižením.

V druhé kapitole jsem poukázala na vývoj přístupu k problematice lidí s mentálním postižením. Velmi důležitým krokem je posun od ústavní péče k povinné školní výchově a vzdělávání. Začaly tak vznikat speciální školy pro děti s mentálním postižením, ve kterých je jim věnována odborná péče. Později mohou tyto děti mít možnost uplatnit se v oblasti svých zájmů. Představila jsem stručně Základní školu speciální Rooseveltova, která je v odpoledních aktivitách také zaměřena na pohybové dovednosti. Jednou z těchto odpoledních aktivit je právě florbal.

Tělesná výchova je pro děti s mentálním postižením důležitá v rozvoji osobnosti, získání sebedůvěry, samostatnosti, upevnění návyků a začlenění se ve společnosti. Pohybové dovednosti jsou velmi dobré pro nácvik a rozvoj hrubé a jemné motoriky. Spoustu pohybových dovedností lze zdokonalovat právě při různých sportovních aktivitách.

Ve třetí kapitole jsem se již zaměřila na samotný florbal, který je týmovým sportem. Využívají se v něm jak dovednosti jednotlivce (nácvik samostatnosti, učít se rozhodovat, řešit danou situaci, reakce na ni), tak spolupráce ve skupině. Všechny tyto návyky jsou důležité pro nácvik života v každodenním koloběhu a pro zařazení do sociální sféry. Děti si upevňují návyky, učí se komunikaci, která je velmi důležitá v běžném životě.

Florbal je výborným nástrojem pro rozvíjení těchto dovedností potřebných v běžném (každodenním) životě.

Člověk neustále naráží na různé překážky, které jsou potřeba překonávat, jinak by nemohl jít dál. A tak se postupně, po malých krůčcích učí, jak všechny tyto nástrahy běžného života překonat.

Metodika florbalu, kterou jsem upravila pro základní školu speciální Rooseveltova, by mohla být vodítkem, pomůckou pro metodiku na dalších speciálních školách. Tato metodika by se dala použít i pro fotbalový trénink.

S míčem se setkáváme v našem životě velmi často, ať již s malým pěnovým míčkem, který se dá použít k relaxačním účelům, nebo fotbalovým míčem.

Tato práce pro mne byla velkým přínosem. Při zpracovávání metodiky florbalu jsem se mohla ujistit o správnosti postupů v hodinách florbalu a načetla jsem si další způsoby a metody správného vedení. Tuto práci budu moci využívat nadále pro přípravu hodin a metodiku mohu přepracovat a použít pro nácvik dalších kolektivních her.

## **4.Literatura a informační zdroje:**

ČERNÁ, M.: Cvičíme s mentálně postiženými dětmi, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1977, SPN 60-0-94

DVOŘÁKOVÁ, H., Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy, Praha, Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta 2000, ISBN 80-7290-005-6

EDELSBERGER, L., KÁBELE, F., a kolektiv, Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy, Praha, SPN 1988

KÁBELE, F., Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči, Praha, SPN 1988,

KÁBELE, F., a kolektiv, Somatopedie, Praha, SPN 1982

PÁVEK, F., a kolektiv, Metodika tělesné výchovy jedenáctileté až patnáctileté mládeže, Praha, Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1965, SPN 53-2-15

PERIČ, T., Sportovní příprava dětí, Praha, Grada 2004, ISBN 80-247-0683-0

SELIKOWITZ, M., Downův syndrom, Praha, Portál 2005, ISBN 80-7178-973-9

SVOBODA, B., VANĚK, M., Psychologie sportovních her, Praha, Olympia 1986

ŠVARCOVÁ, I., Mentální retardace, vzdělávání, výchova, sociální péče, Praha, Portál 2001, ISBN 80-7178-506-7

TŮMA, M., TKADLEC, J., Hry s míčem pro děti, Praha, Grada 2004, ISBN 80-247-0707-1

VÁGNEROVÁ, M., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., ŠTECH, S., Psychologie  
handicapu, Praha, Karolinum, 1999, ISBN 80-7184-929-4

VALENTA, M., MÜLLER, O., Psychopedie, teoretické základy a metodika,  
Praha, Parta 2004, ISBN 80-7320-063-5

<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/mentalní>  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Ment%C3%A1ln%C3%AD\\_retardace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ment%C3%A1ln%C3%AD_retardace)  
<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=623>  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Down%C5%AFv\\_syndrom](http://cs.wikipedia.org/wiki/Down%C5%AFv_syndrom)  
<http://www.autismus.cz/>  
<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/pervazivní-vyvojové-poruchy>  
<http://www.handicapsports.cz/zdravklasimental.htm>  
[http://www.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FTK-dokumenty/Katedra\\_kinantropologie/14vyucovaci\\_jednotka\\_lesnevychovy.pdf](http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/14vyucovaci_jednotka_lesnevychovy.pdf)  
[http://www.orel.cz/ofl/metodika\\_florbal.pdf](http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf)  
<http://www.mzcr.cz/Odbornik/Pages/881-mkn-10-mezinarodni-klasifikace-nemoci.html>  
<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=623>  
<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=3026>,  
<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=5285>)  
[http://www.mzv.cz/jnp/cz/zahranicni\\_vztahy/lidska\\_prava/vseobecna\\_deklarace\\_lidskych\\_prav/index.html](http://www.mzv.cz/jnp/cz/zahranicni_vztahy/lidska_prava/vseobecna_deklarace_lidskych_prav/index.html),  
<http://www.crdm.adam.cz/publikace/umluva/umluva.htm>,  
[http://poradna.centrumlada.cz/vismo/zobraz\\_dok.asp?id\\_org=600183&id\\_ktg=1003&p1=1009](http://poradna.centrumlada.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_org=600183&id_ktg=1003&p1=1009)  
[http://eacea.ec.europa.eu/ressources/eurydice/eurybase/pdf/0\\_integral/CZ\\_CS.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/ressources/eurydice/eurybase/pdf/0_integral/CZ_CS.pdf)  
<http://www.skolaroos.cz/texty/VZ%2007-08.pdf>  
[http://www.orel.cz/ofl/metodika\\_florbal.pdf](http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf)

## 5.Příloha č. 1: Definice pojmů

Výchova je proces, ve kterém se získávají a zdokonalují schopnosti a vlastnosti člověka. Působí na procesy lidského učení a socializace, aby byl člověk přeměněn jak po duševní tak tělesné stránce.

Tělesná výchova poskytuje základní pohybové vzdělání, napomáhá zlepšení zdraví a zvýšení fyzické kondice.

Tělesná výchova je rozvíjení tělesných a pohybových schopností, dovedností, psychické a fyzické odolnosti a pohybové kultivace. (Průcha, 1995, str.232)

Mentální – tento výraz vyjadřuje duševní, myšlenkový a rozumový vývoj osobnosti.

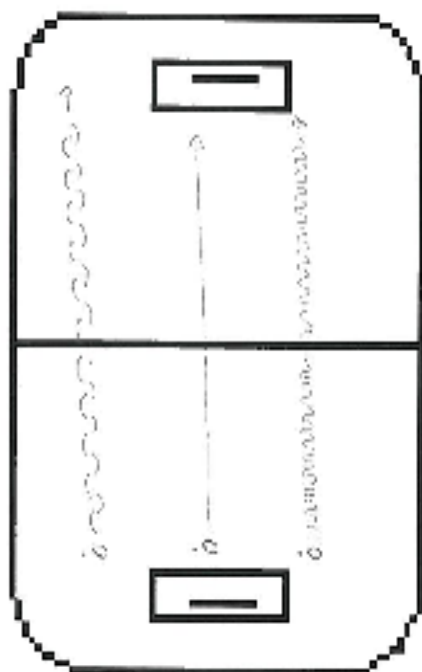
Retardace v obecném významu označuje zpomalení, zakrnění, zaostání nebo opoždění nějakého procesu, vývoje.

Postižení je jako zdraví vždy relativní. Donedávna byl uznáván názor, že postižení je trvalé a zcela nezměnitelné. Tento názor již neplatí. V řadě případů lze za pomoci vhodného pedagogického a psychologického působení dosáhnout zlepšení rozumových schopností.

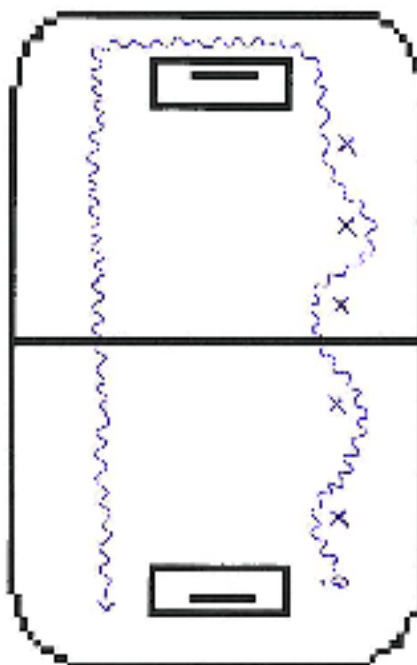
Mentální retardace je postižení jedinců, u kterého dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Mentální postižení je trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku.

Inteligence je konkrétně chápána jako *„relativně konstantní struktura ontogeneticky podmíněných schopností individua postihovat a vytvářet smysluplné , resp. funkční stavy, od jednoduchých asociací na nejnižším stupni až po složité myšlenkové operace na nejvyšším stupni.“* (Švancara, 1974, str.222)

## 6.Příloha č. 2: Nákresy

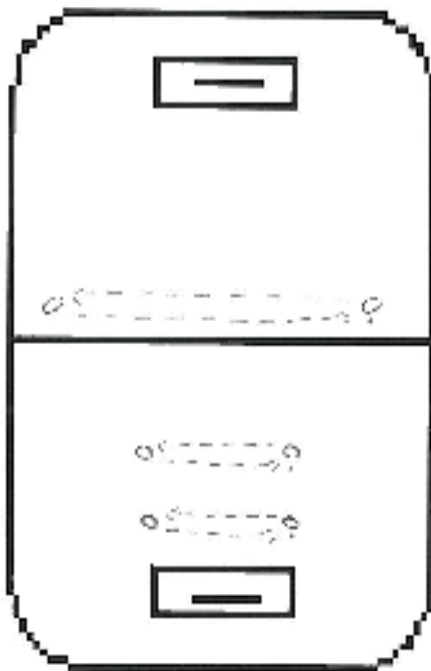


obr.1  
spread-drilling  
spreadsdrilling  
vlevo držák  
vlevo držák

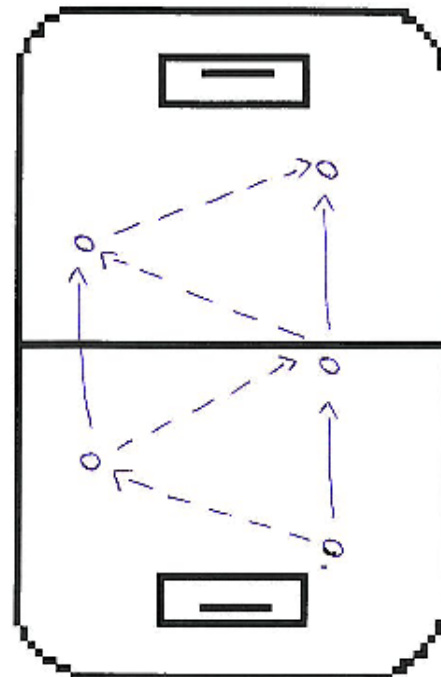


obr.2  
spread-drilling  
vlevo držák  
vlevo držák

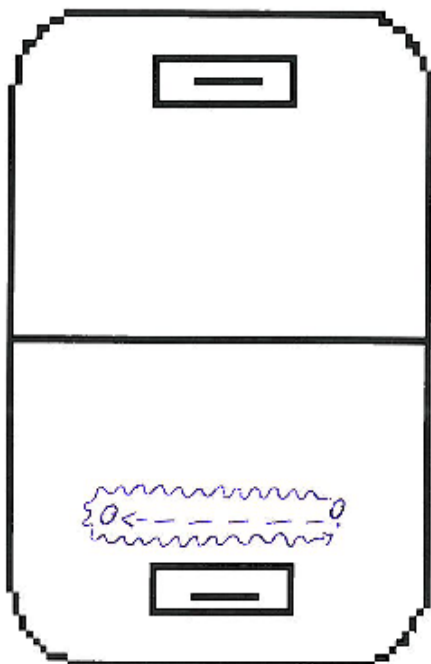




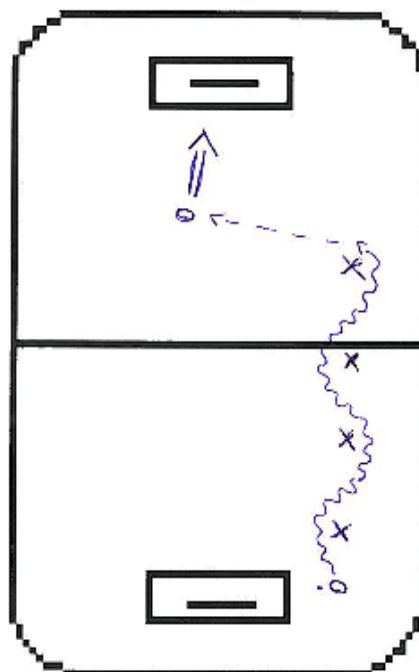
obr.3  
přihrávky ve dvojici



obr.4  
přihrávky ve dvojicích v pohybu



obr.5  
dribling při chůzi, následná příhrávka



obr.6  
dribling mezi kuželi, příhrávka,  
střelba na branku

