

K MENTÁLNĚ POSTIŽENÝM (přidat za to dosavadní)

Vývoj Tv a sportu u mentálně postižených

Prvními průkopníky byli lékaři, kteří přispívali k uznání tělesných cvičení jako prostředku ke zlepšování zdravotního stavu postižených.

V roce 1844 byl součástí výuky tělocvik v pražském ústavu pro duševně vadné.

J. Fischer zřídil roku 1850 v pražském ústavu pro choromyslné tělocvičnu.

Tělesná cvičení jako terapeutické metody propagovali S.F. Kodým a J.E. Purkyně.

Dr. Amerling (ústav pro duševně zaostalé Ernestium v Praze) – propagoval názornost a tělesnou činnost. Dr. Herfort zde zařadil nápravný tělocvik.

1869 – povinná školní docházka pro postižené, ale podle § 23 připouští, že dítě může být pro svou vadu od docházky zproštěno.

1896 – První pomocná škola u sv. Jakuba na Starém městě v Praze – vyučovala se Tv.

Po r. 1918 se zdůrazňuje provádění tělesných cvičení postiženými žáky (J. Zeman – ústřední školní inspektor). Obsahem by měly být prostocviky, nápravné cviky, rytmický tělocvik, hry, zpěv, vycházky, cvičení smyslů, hygiena.

1929 – vydány učební osnovy a výchovné směrnice škol dětí úchylných.

1948 – zákon o jednotném školství. Pojal problematiku postižených dětí do školské soustavy, snaha o účinnou a systematicky prováděnou Tv.

1951, 1977, 1989, 1993 – další učební osnovy

1997 – vzdělávací program ZvŠ

Vedle školní Tv se mohou postižení realizovat ve sportovním tělovýchovném procesu ve sportovních jednotách a oddílech, účastnit se soutěží. Vznikají svazy: Svaz sluchově postižených, Svaz zrakově a tělesně postižených sportovců, Hnutí speciálních olympiád.

2007 – bude v platnosti Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkou mentální retardací.

Obecné principy

1. **Zásada názornosti** – mentálně postiženému dítěti musíme věci a jevy předkládat prostřednictvím co možná největšího počtu analyzátorů aby mohly vznikat mnohočetné spoje mezi vnímanými jevy a později představami. Ve zvýšené míře to platí při seznamování s abstrakty.
2. **Zásada přiměřenosti** – rozumí se takový výběr učiva, didaktických metod, organizačních forem i struktury hodiny, které odpovídají věku a stupni postižení žáků. Souvisí s individuálním přístupem.
3. **Zásada soustavnosti** – návyk soustavnosti je třeba u mentálně postiženého dlouho cvičit, neboť svojí povahou táhnou k živelnému mnohdy zmatenému poznávání.
4. **Zásada trvalosti** – na ZVŠ se tato zásada převážně vztahuje na dovednosti a návyky, které je nutno neustále procvičovat, vracet se k nim s četnou variabilitou vztahů s ukázkou praktického využití v obměněných podmínkách a situacích.
5. **Zásada uvědomělosti a aktivity žáků** – aktivitu mentálně postižených lze navodit jejich osobní zainteresovaností na řádném osvojení si vědomostí a dovedností formou soutěže. Také neustálá kontrola pozornosti žáků má aktivizující hodnotu.

Cíle tělesné výchovy mentálně postižených

Cíle tělesné výchovy mentálně postižených vycházejí z obecných výchovných cílů, dále však plní funkce reedukační, kompenzační a rehabilitační

1. Reedukační cíle

Směřují k eliminování některých zvláštností osobnostní struktury mentálně postižených, především nedostatků v diferenciaci a koordinaci pohybů vyplývajících z omezené analýzy – syntézy.

2. Kompenzační cíle

Jsou zaměřeny především na rozvoj takových osobnostních vlastností postiženého, které napomáhají vyrovnávat rozumový deficit dětí (oblast mravní, emocionálně volní, motivační). Zdokonalování komunikační motoriky usnadňuje proces socializace individua.

3. Rehabilitační cíle

Zahrnujeme sem rekreační, relaxační a zdravotní úkoly tělesné výchovy a v širším slova smyslu i zlepšení sociální adaptability mentálně postižených.

Výchovné úkoly

- hygienické návyky – správné dýchání, umývání se, správné oblékání
- trvalý zájem o cvičení
- zavádět vhodný pohybový režim
- zjistit celkovou pohybovou úroveň

Prostředky tělesné výchovy mentálně postižené mládeže

V TV a sportu mentálně postižených používáme všech prostředků tělesné výchovy, avšak ve zvláštním výběru a metodickém uspořádání.

1. Pohybové prostředky – tělesná cvičení

Tělesná cvičení jsou lidské volní pohybové činnosti, vědomě zaměřené k řešení cíle a a úkolů tělesné výchovy.

2. Přírodní prostředky

Slunce, voda vzduch a výživa podmiňují plnění úkolů a dosažení cíle TV. Příznivé působení těchto prostředků ovlivňuje kladně lidský organismus po stránce tělesné i psychické a podněcuje k pohybovému a hygienickému režimu života. Proto se i v tělesné výchově mentálně postižených zdůrazňuje cvičení venku, otužování a pobyt v přírodě.

3. Výchovné prostředky

Zaměřují se zejména na působení rozumové, mravní a estetické, k docílení zdravého a hygienického životního režimu po stránce tělesné i psychické.

- zdravotní výchova – vede k pravidelnému používání pohybových a přírodních prostředků pro zdravý rozvoj organismu a k otužování. To je důležité u všech osob s poruchami tělesnými, smyslovými i rozumovými.
- rozumová výchova – z nedostatku porozumění vyplývá i nedostatek zájmu, a tím i pohybové aktivity
- mravní výchova
- estetická výchova

Formy tělesné výchovy

1. Gymnastika

- a) cvičení pořadová – u mentálně postižených žáků je obtížnější než na základní škole. Příčinou jsou buď poruchy pohybové koordinace a neobratnost, nebo nedostatek smyslu pro rytmus a tempo pohybu.
- b) cvičení prostná a průpravná – u mentálně postižených platí ve zvýšené míře, neboť procento žáků s vadným držením těla je vyšší než na základních školách

- c) cvičení obratnosti – z méně obratných žáků se vytvoří zvláštní skupina, nebo oddělení zdravotní tělesné výchovy, ve kterém se pak nacvičují postupně jednotlivé základní pohybové dovednosti
- d) cvičení akrobatická a cvičení na náradí – bez zvláštních omezení. Pouze u méně obratných žáků je třeba hledat jednodušší a lehčí cviky v metodické řadě vedoucí ke cviku, který nemohou zvládnout. Zvláštní opatrnosti při výběru a provádění cviků na náradí je třeba u žáků, kteří nemají při sníženém intelektu dostatek soudnosti a rozumových zábran k posouzení vlastních pohybových možností a jsou schopni se odvážit provedení cviků, při kterých se mohou zranit.
- e) zdvihání, nošení a úpoly – nutná je opatrnost. Při úpolech je potřeba žáky předem upozornit, aby ovládali svou sílu a neublížili slabšímu soupeři. Přednost dáváme spíše individuálním posilovacím cvikům před úpoly ve dvojicích
- f) rytmická cvičení – rozvoj rytmu má význam pro zdokonalování dovedností pohybových i mluvních, proto se v hodinách tělesné výchovy na zvláštních školách vhodně spojují rytmická cvičení s doprovodem slovním i hudebním a rytmizují se jednotlivé pohybové dovednosti: tleskání, podávání míčků se zpěvem, pochod se zpěvem v různém rytmu a jednoduché národní tance. Můžeme využít i v tělovýchovných chvílích mezi vyučováním. U mentálně postižených se značným omezením intelektu se někdy projevuje sklon k stereotypnímu opakování jednoduchých pohybů, například kývání hlavou nebo rukou. Při rytmických cvičeních se u těchto dětí mění proto druh, tempo i rytmus pohybu, aby cvičení nebylo jednotvárné. Rytmická cvičení jsou vhodným prostředkem k rozvíjení pohybových dovedností, obratnosti a koordinace pohybu, to má význam i pro vnímání a rozvoj rytmu řeči.
- g) gymnastika se sportovním zaměřením

Sport

- a) lehká atletika – požadavky pro různé věkové skupiny žáků zvláštních škol jsou uvedeny v jednotlivých osnovách tělesné výchovy. *Běhy na krátké trati* zařazujeme zejména u mladších žáků, na *delší trati* závodivě spíše u starší mládeže. Ke koordinaci chůze a běhu přispívá zejména přecházení a přebíhání přes překážky, přes krabice, bedničky, prkénka, přes úseky vyznačené švihadly, tyčemi atd. Průpravná cvičení na *skoky* u mentálně postižených je vhodné provádět poskoky na místě a skok do dálky se snahou dosáhnout při letu po odrazu hlavou na míč, sáček, papír, nebo jiný měkký předmět, držený nad doskočištěm. *U vrhu a hodů* je důležité respektovat laterální, stejně jako funkčně lepší a zdatnější ruku a paži u tělesně postižených (obrný, ...).
- b) plavání – účinný a nápravný prostředek při vadném držení těla
- c) bruslení – příznivé působení na zlepšování pohybové koordinace, orientace a pohybového rytmu, na veřejném kluzišti příležitost k integraci
- d) lyžování

Hry

- a) seznámení žáků se zásadami a hlavními pravidly hry
- b) seznámení s hrou v dobrém a špatném provedení
- c) seznámení s postupem nácvičku
- d) postupný nácvik technických a taktických prvků hry současně se seznamováním s pravidly
- e) utkání s jinými družstvy

Turistika

Organizace a obsah předmětu

Základní **organizační formou** zůstává *vyučovací jednotka* realizovaná v tělocvičně nebo na hřišti. Jednotka by měla mít z hlediska fyzické zátěže dětí parabolický průběh – začínáme *rušným* cvičením (pochod, poklus, honičky), následují cvičení dechová, část expoziční, hrová – soutěžní (při nácviku motorických dovedností je vhodné používat komparativní metodu po demonstraci cviku učitelem), nakonec opět dechová cvičení, rytmická a zklidňovací zaměřená na správné držení těla, končíme tím, čím jsme začínali – pokřikem.

Další organizační formy jsou např. *lyžařský kurz* (7. ročník ZVŠ), *plavecké kurzy*, *cvičení v přírodě* (děti si fixují poznatky hlavně z oblasti turistiky, dopravní a zdravotní výchovy), *sportovní hry mládeže* s možností postupu do vyšších kol.

Obsah

- pořadová cvičení
- kondiční cvičení
- průpravná cvičení
- rytmická gymnastika
- akrobacie
- atletika
- sportovní hry
- pohybové hry
- plavání
- dopravní výchova
- turistika
- lyžování a bruslení
- sportovní gymnastika
- poznatky z tělesné kultury

ZÁKLADNÍ ŠKOLA SPECIÁLNÍ (DŘÍVE POMOCNÁ ŠKOLA)

Učební plán ZŠS

- 5 hodin týdně po celou dobu studia

Úkol Tv na ZŠS

- prostřednictvím pohybových aktivit přispívat ke zmírnění následků mentální retardace žáků

Obsah učiva

Napodobování pohybů, chůze, běh, lezení, skok, cvičení obratnosti, cvičení na nářadí, cvičení s míčem, zdravotní cviky, sezónní sporty, hudebně pohybové hry
(*Vzdělávací program pomocné školy a přípravného stupně PŠ*). *Od roku 2010 bude platný nový vzdělávací program*)

ZÁKLADNÍ ŠKOLA PRAKTICKÁ (DŘÍVE ZVLÁŠTNÍ ŠKOLA)

Učební plán a osnovy na ZŠP

Povinné organizované formy Tv na ZŠP

- Tv - 3 hodiny týdně po celou dobu studia, tzn. 99 hodin ročně
- zájmové kroužky – prohloubení Tv, od 4. do 9.tř., neklasifikuje se
- zdravotní Tv – jestliže je alespoň 8 dětí s vadami, neklasifikuje se
- turistika

- lyžařský kurz – 7 dní
- plavecký výcvik

Obsah učiva

- 1.- 3. tř. – spontánní pohybové činnosti, pohybové hry a zdravotně kompenzační a relaxační činnosti. Hudba, rytmizace pohybu, slovní a výtvarná motivace pohybu.
- 4. – 6. tř – zvyšuje se podíl samostatné činnosti žáků, základní činnosti sportovních her, jiných sportů a pohybových aktivit. Důraz kladen na soutěže.
- 7. -9. tř. – realizace pohybových aktivit a sportů v relativně ucelené podobě.

Funkce TV na ZŠP

- diagnostická
- vzdělávací a rozvojová
- kompenzační a zdravotně-preventivní
- socializační
- informační
- propagační
- ochranná

(Vzdělávací program zvláštní školy)

Literatura

- Kábele, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vyd. Praha: St. ped. nakl.: 1988. 256 s.
- Karásková V. *Didaktika TV pro studující speciální pedagogy*. Olomouc: 1993. ISBN 80-7067-244-7, 66s.
- Karásková V. *Vyučovací činnosti Tv na ZvŠ*
- Karásková V. *Vzdělávací plán ZvŠ*
- Karásková V. *Tělesná výchova na ZvŠ*. Praha: Septima, 1995
- *Vzdělávací program pomocné školy a přípravného stupně PŠ*. MŠMT ČR, Praha: Septima, 1997
- *Vzdělávací program zvláštní školy*, MŠMT ČR, Praha: Septima, 2003
- Svoboda, P. Tilinger, P. Sport mentálně postižených v České republice. In: *Národní konference „Sport v České republice na začátku nového tisíciletí“* Praha : UK FTVS, 2001. ISBN 80-86317-12-9.
- Středová, M. Programy speciálních olympiád a jejich výsledky. In: *Národní konference „Sport v České republice na začátku nového tisíciletí“*. Praha : UK FTVS, 2001. ISBN 80-86317-12-9.