

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**POHYBOVÉ HRY V PŘÍRODĚ S PRVKY INTEGRACE ŽÁKŮ SE
SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI (INTERAKTIVNÍ DVD)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petr Čechura

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph. D.

Plzeň 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 30. června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Obsah

1	Úvod	2
2	Cíle a úkoly.....	3
3	Teoretická část.....	4
3.1	Pohybové hry	4
3.1.1	V přírodě	4
3.1.2	Dělení	4
3.1.2.1	Rychlostní schopnost.....	4
3.1.2.2	Koordinační schopnost.....	5
3.1.2.3	Silová schopnost.....	5
3.1.2.4	Vytrvalostní schopnost.....	6
3.1.3	Motivace.....	6
3.1.3.1	Prostředí	6
3.1.3.2	Světlo.....	7
3.1.3.3	Legenda	7
3.1.3.4	Scénka	7
3.1.3.5	Verbální projev.....	7
3.1.3.6	Hudba a zvuky.....	8
3.2	Mladší školní věk	8
3.3	Děti se speciálními potřebami	8
3.3.1	Motorické zvláštnosti osob s mentálním postižením.....	10
3.3.1.1	Metodické pokyny.....	12
3.3.2	Motorické zvláštnosti osob se zrakovým postižením.....	13
3.3.2.1	Osoby nevidomé.....	13
3.3.2.2	Osoby se zbytky zraku	14
3.3.2.3	Osoby slabozraké	14
3.3.2.4	Osoby s poruchami binokulárního vidění.....	14
3.3.3	Motorické zvláštnosti osob se sluchovým postižením	15
3.3.4	Motorické zvláštnosti osob s pohybovým postižením.....	17
3.3.4.1	Charakteristika pohybových postižení	18
3.4	Modifikace her	20
4	Praktická část.....	22
5	Diskuse	24
6	Závěr.....	26
7	Resumé	27
8	Seznam literatury	29
9	Seznam obrázků a tabulek.....	32

1 Úvod

Téma „ Pohybové hry v přírodě s prvky integrace žáků se speciálními potřebami “, jsem si vybral hned z několika důvodů. První z nich je to, že pohybové hry vždy patřily k mým oblíbeným činnostem, ať už v soukromém životě nebo při studiu na Fakultě pedagogické. O to více hry v přírodě, které jsou součástí mého životního stylu. V mládí jsem navštěvoval organizaci skaut, která mi pomohla vytvořit si pozitivní vztah k přírodě, potažmo k aktivitám v ní. Dále moje pedagogická praxe. Mé působení na univerzitě zahrnovalo nejen setkání s mnoha pohybovými hrami, ale i s dětmi se speciálními potřebami. V rámci předmětu Základy aplikovaných pohybových aktivit jsem několikrát vedl hodiny pro žáky se speciálními potřebami a během praxe jsem navštěvoval cvičení dětí mladšího školního věku, kde jsem se aktivně zapojoval do cvičebního procesu.

V dnešní době internetového připojení a neuvěřitelného objemu informací může být problém se v tomto množství orientovat. To platí i pro pohybové hry v přírodě. Po zadání do vyhledávače: pohybové hry v přírodě, se zobrazí více než 169 tisíc odkazů. To je nepředstavitelné množství, které člověk nemůže nikdy pojmout. Proto jsme rádi, když najdeme jednoduché a srozumitelné metodické celky, které nám sdělí přesně to, co chceme a nezahlcují nás zbytečnými informacemi, které vědět nepotřebujeme.

2 Cíle a úkoly

Cílem mé práce je vytvoření interaktivního DVD, které bude obsahovat příklady her v přírodě pro děti mladšího školního věku a jejich vhodnou modifikaci pro děti se speciálními potřebami.

Úkoly práce:

- vybrat 26 ukázkových her, které budou hlavním obsahem interaktivního DVD
- zúčastnit se praxí a různých cvičení s dětmi, kde budu moci vybrané hry demonstrovat a pořídit z nich videozáznam
- zorganizovat několik cvičení s dětmi pro účely pořízení dalších videozáznamů
- zrealizovat tvorbu interaktivního DVD

3 Teoretická část

3.1 Pohybové hry

Problematika pohybových her je velice obšírná. O přesné definování či rozdělení se pokoušelo mnoho psychologů, pedagogů, sociologů, antropologů a dalších vědeckých pracovníků, avšak nikomu se nepodařilo vytvořit definici či dělení, které by vyhovovalo všem (Zapletal 1985). Já jsem se nakonec rozhodl pro rozdělení pohybových her dle zaměření na rozvoj motorických schopností: rychlosti, koordinace, síly a vytrvalosti (Perič 2004).

3.1.1 V přírodě

Proč pohybové hry v přírodě? „ *Ruce mám rozsekány, pořezány a podřeny. Černý jsem od smůly a mechu. Hlavu však mám jasnou jako lesní vzduch a myšlenky čisté jako voda v potůčku, tekoucím kolem tábora. Doma tomu bylo opačně.*“ (Jiří Wolker, zápisky z deníku 18. července 1916). Takto by se daly shrnout pocity dětí, které si hrají ve volné přírodě, v lesích a na loukách. Avšak oproti tomu jsou zde i další výhody her v přírodě. Cvičí tělo i ducha, rozvíjejí rychlost, obratnost, sílu, vytrvalost a nervosvalovou koordinaci, zdokonalují postřeh a bystří smysly. Obnovují fyzické i psychické síly. Je zde zjevný i sociální aspekt a určitá sounáležitost s přírodou (Zapletal 1985) a to vše hravým způsobem.

3.1.2 Dělení

Dělení pohybových her je složitý úkol, jelikož u většiny her se nedá zaměřit jen na rozvoj jedné motorické schopnosti. Hry v sobě často nesou prvky všech motorických schopností a ty se spolu překrývají.

3.1.2.1 Rychlostní schopnost

Rychlostní schopnost je schopnost vykonávat určité pohybové činnosti nebo řešit určité pohybové úkoly v nejkratším čase (Choutka 1971). Jedná se o činnost s maximální intenzitou vyžadující vysokou koncentraci (Argaj 2001). Rychlost dále dělíme na tři samostatné schopnosti:

1. Rychlost reakce = schopnost reagovat pohybem na určitý podnět (start z bloků po akustickém signálu); k rozvoji používáme těchto metod:

- opakovaná metoda, kdy svěřenec co nejrychleji reaguje na opakující se signál
 - analytická metoda, kde dochází k postupnému rozvíjení pohybových částí
 - senzorická metoda, kde porovnáváme vztah mezi rychlostí reakce a časem vykonaných pohybů
2. Rychlost jednorázového pohybu = rychlé vykonání pohybu (acyklická rychlost) (střelba na koš); k rozvoji používáme těchto metod:
- rychlostní metoda, kde se snažíme o dosažení maximální rychlosti s odporem 30% až 60% maxima
 - kontrastní metoda, kde provádíme střídavé cvičení s odporem
3. Rychlost komplexního pohybového projevu = změna směru a akcelerace
- metoda opakování, kdy máme maximální intenzitu zatížení po dobu 5 až 20 vteřin s odpočinkem 20 až 45 vteřin
 - metoda kontrastní, kdy se střídají ztížené a zlehčené podmínky při komplexním projevu pohybu

(Šulc 2013)

3.1.2.2 Koordinační schopnost

Koordinační schopnost je komplexní samostatný předpoklad výkonné regulace pohybové činnosti. Jedná se tedy o předpoklady, které podmiňují precizní řízení a regulaci pohybu (Argaj 2001). Mezi základní koordinační schopnosti patří: reakční schopnost, orientační schopnost, kinesteticko-diferenciační schopnost, rytmická schopnost a schopnost rovnováhy. Pro rozvoj je dobré měnit prostředí, v kterém pohyb provádíme a obměňovat cviky a herní pomůcky, navodit dětem pocit nedostatku času a jiných nekomfortních situací, kdy jim nepatrně ztížíme podmínky pohybu, samozřejmě s přihlédnutím k věku a rozsahu schopností. (Šulc 2013)

3.1.2.3 Silová schopnost

Síla je pohybová schopnost překonávat anebo udržet vnější odpor svalovou kontrakcí (Choutka, Dovalil 1991). V pohybových hrách ji můžeme chápat jako zdroj pohybů člověka. Avšak jedná se o obrovské množství pohybů, které lze dělit podle změny délky svalových skupin, velikostí překonávaného odporu a rychlostí pohybu. Nutně musíme vzít v potaz věk, pohlaví a trénovanost jedince. Pro mladší školní věk je

nejvhodnější rychlostní metoda, která je charakterizována střední velikostí odporu (30% až 60% maxima) a vysokou až maximální rychlostí pohybu. Důležité je v tomto věku nezatěžovat páteř příliš těžkými břemeny a využívat herní a soutěživé formy cvičení. (Šulc 2013)

3.1.2.4 Vytrvalostní schopnost

Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti (Choutka, Dovalil 1991). U pohybových her se jedná o významnou schopnost a to zejména proto, že umožňuje dětem setrvat v aktivním pohybu po celou dobu hry, aniž by klesla jejich efektivita. Pokud je u vytrvalosti určující délka zatížení, pak můžeme vytrvalostní schopnost dělit na: rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou vytrvalost. Proto pro rozvoj této schopnosti zařazujeme hry, kde lze uplatnit metody intervalové a střídání zatížení. Intervalová metoda představuje cvičení mezi třemi až pěti minutami s maximální intenzitou a dobu aktivního odpočinku také tři až pět minut, tedy stejně dlouho dobu jako trval výkon. Metoda střídavého zatížení představuje nepřetržitou pohybovou činnost, kde střídáme intenzitu. (Šulc 2013)

3.1.3 Motivace

Velice důležitou věcí je motivace dětí před hrou. To jak vedoucí, učitel či trenér dokáže děti motivovat, utváří průběh celé hry. (Doležalová 2004b) Úkolem motivace je vzbuzení zájmu o danou hru a jistá informovanost o tom, jak hra bude probíhat. Podle Bartůňka (2001) je znát obrovský rozdíl mezi hrou, která byla dobře a vhodně motivována a hrou, která byla zcela bez motivace. Děti se do rolí zvířátek, dobyvatelů či závodníků vžijí mnohem lépe, mají větší radost z pohybu a pokud do motivace přidáte i nějaké informační prvky, budou si je mnohem lépe pamatovat. (Lokšová 1999)

Osobnost trenéra má velký vliv na úspěchu či neúspěchu hry samotné. Dobrý trenér dokáže ze všední hry vytvořit nezapomenutelný zážitek, nadchnout všechny děti do maximálních výkonů a to právě díky dobře a vhodně volené motivaci. Na navození správné atmosféry motivace má vliv několik dalších faktorů: prostředí, světlo, legenda, scénka, verbální projev, hudba a zvuky. (Bartůněk 2001)

3.1.3.1 Prostředí

Prostorné a vždy rovné tělocvičny časem děti omrzí, proto je dobré prostředí střídat, ať už se jedná o netradiční místa: pod převisem, v jeskyni, v lesní chýši, ve sklepení, u

jezu, na hradě, u ohně, nebo o tradičnější místa: na louce, v lese, na hřišti apod. Pokud místo, kde chcete hru hrát, opředete legendou, nebo se k ní váže nějaká historická událost, či zapojíte jen svojí fantazii a vymyslíte si svůj vlastní příběh, děti vás odmění absolutní soustředěností a hru si užijí na plno. (Bartůněk 2001)

3.1.3.2 Světlo

Hrajeme-li hry vevnitř je dobré využití manipulace ze světlem. Svit svíčky či petrolejové lampy je až magický. Venku je zase nedocenitelný šátek a hry s ním. Zakrytí očí dává hrám úplně jiný rozměr a děti jsou motivovány i touto cestou. (Bartůněk 2001)

3.1.3.3 Legenda

Jak jsem zmínil již výše, předčítání legendy či příběhu patří k nejčastějším formám motivace před hrou. Může se jednat o opravdová fakta, legendy a báje, vymyšlené příběhy nebo recese, ve fantazii se meze nekladou. Tato legenda nastíní zápletku, přiblíží dětem problematiku a zcela nebo jen částečně vysvětlí pravidla hry. Vracím se zpět k tomu, co jsem již napsal o důležitosti osobnosti trenéra. Dramatický přednes může hru posunout zcela do jiných výšin, kdežto monotónní předčítání čehosi, může hru odsoudit k neúspěchu a předčasnému konci. (Bartůněk 2001)

3.1.3.4 Scénka

Na úvod hry lze sehrát scénku, která dokreslí celkový obraz pohybové hry. Měla by z ní být patrná zápletky hry a částečně i pravidla a to, jak bude celá hra probíhat. Pokud se jedná o výpravnou scénku, na konci se doporučuje sehrát závěrečnou scénku a hru ukončit. Zajímavou variantou motivace je zhlédnutí filmové ukázky. (Bartůněk 2001)

3.1.3.5 Verbální projev

Je zapotřebí, aby všechny děti dávaly během vysvětlování pravidel pozor a hru pochopily. Nepochopení pravidel může vést k negativnímu vývoji hry a předčasnému konci. Je dobré nechat děti posadit, aby věnovaly maximální pozornost trenérovi, který vysvětluje zápletku a pravidla hry. Ke zvýšení pozornosti pomáhají změny tónu, hlasitosti a melodie hlasu. Jedná se o nejužívanější způsob, který je vhodný pro standardní hry. (Bartůněk 2001)

3.1.3.6 Hudba a zvuky

Mnoho her je založeno na přerušované reprodukované hudbě. Avšak hudba je i skvělým motivačním prostředkem. Hudbou lze ovlivňovat rychlost a sílu reakcí. Avšak nehodí se příliš do přírody, kde by mohla způsobovat plašení zvíře, proto raději použijeme nahrávky zvuků, které jsou pro přírodu typické, jako je šum lesa či moře, zpěv ptáků, švehlení listů ve větru apod.

3.2 Mladší školní věk

Jedná se o věkové období mezi šestým a jedenáctým rokem života dítěte. Toto období se také nazývá postpueritia. Je to velice důležité období, kdy se především rozvíjí rychlost a obratnost dětí. Velký vliv má i to, že dítě je již zařazeno do povinné školní docházky a narušuje se tím hravý styl života. Je zapotřebí nějaké disciplíny a pozornosti (Čelikovský 1979). Celkový vývoj je stejnoměrný a mírný, ale jsou patrné diference v motorice dívek a chlapců. Toto období provází i silné citové procesy a dochází k rozvoji paměti a představivosti. (Šulc 2013)

V tomto období je ideální v rámci sportovního tréninku zařadit právě pohybové hry, protože motorický vývoj a motorické učení jsou na vrcholu. S tím souvisí i nácviky technik pohybových dovedností určitého sportu. Sportovec pomalu začíná i se silovým cvičením a rozvoj rychlosti je také velice důležitý. (Buck 2004) Trenér nebo učitel by měl být spravedlivý, přesto přátelský. (Šulc 2013)

3.3 Děti se speciálními potřebami

Práce s dětmi se speciálními potřebami vyžaduje zvýšenou pozornost a péči. Podle Bartoňové (2007) je pojem: „ dítě se speciálními potřebami “ tak obsáhlý, že se dále dělí do následujících tří skupin – dítě se zdravotním postižením, dítě se zdravotním znevýhodněním a dítě se sociálním znevýhodněním.

Do skupiny dětí, které mají zdravotní postižení, řadíme děti se sluchovým, zrakovým, tělesným a mentálním postižením. Dále sem patří děti, které mají vadu řeči, poruchy autistického spektra, děti s kombinovanými vadami a děti, které mají specifické poruchy učení, nebo chování. (Frühaufová 2016)

Do skupiny se zdravotním znevýhodněním podle Frühaufové (2016) řadíme děti dlouhodobě nemocné nebo s lehčími zdravotními poruchami, které následně mohou vést k poruchám učení, nebo chování. Patří sem i děti se zdravotním oslabením. Mezi zdravotní znevýhodnění patří: kardiovaskulární poruchy, onemocnění respirační soustavy, poruchy imunitního systému, kožní onemocnění, metabolické poruchy, onkologická onemocnění, poruchy psychiky a chování. (Fischer 2008)

Podle Zíkové (2011) za sociální znevýhodnění považujeme stav, kdy dítě následkem dlouhodobého života v prostředí, které je charakteristické nízkým socioekonomickým statutem, silnou přítomností vlivů, jež jsou rizikové pro vývoj jedince, prvky sociokulturní odlišnosti, popřípadě kombinací těchto jevů, nemá dostatečně rozvinuty kompetence pro adekvátní naplnění svého potenciálu v rámci vzdělávacího procesu.

Pro děti se speciálními potřebami je pobyt v přírodě více než vhodný. Přínos je především v oblasti zdraví (pobyt na čerstvém vzduchu a proměnlivém počasí zvyšuje otužilost, fyzická zátěž zkvalitňuje činnost vnitřních orgánů a pohybového aparátu, rozvíjí se estetické vnímání), výchovy (rozvoj morálních a volných vlastností, socializace, regulace emocí, poznání vlastních možností a spolupráce) a vzdělání (z oblasti turistiky; rozvoj slovní zásoby; vlastivědné, kulturní a přírodovědné poznání; osvojení nových pohybových aktivit; zvýšení úrovně pohybových schopností). Tyto děti většinou nemají vlastní náměty k činnosti, ale pokud jim předložíme nějakou přitažlivou činnost ve formě pohybové hry, zajisté se této aktivity chytanou. (Karásková, Kučerová 2004)

Děti se speciálními potřebami si potřebují hrát a socializovat jako každé jiné dítě. Proto je zapotřebí jim poskytnout dostatek svobody a nezávislosti. Odměnou za to bude posílení jejich odpovědnosti, soudnosti, důvěry a spokojenosti. Sportovní aktivity staví dítě před nové úkoly a výzvy, při nichž vyzkouší své schopnosti. Získaná sebedůvěra jim pomůže se lépe vyrovnat se svojí jinakostí a stát se osobností. Co se týče socializace, tak sportovní aktivity jsou často „ vstupenkou “ do světa jiných lidí, což dává dítěti příležitost se seznámit s novými lidmi a poznat nové oblasti sociálního života. (Kerr 1997)

Avšak je nutné podotknout, že určitá část dětí má negativní vztah k pohybovým činnostem. Z pozorování pana Vlastimila Zwiefelhofera vyplývá, že ze 120 pozorovaných žáků se speciálními potřebami má pozitivní vztah k pohybovým aktivitám 110 těchto žáků, tj. asi 92 %. Zbývajících 8% dětí má apatický až odmítavý postoj k pohybovým hrám. V těchto případech je důležitý individuální citlivý přístup učitele, který je založen na komunikaci. Příkladem osvědčeného rozvoje komunikace je vztah handicapovaného dítěte a zvířete za asistence učitele. Konkrétním příkladem je hipoterapie, kdy je snahou získání

větší důvěry a zlepšení komunikace mezi handicapovaným dítětem a vychovatelem, potažmo koněm, který reprezentuje zatím nový neznámý vjem z okolního světa, avšak známý z mnoha pohádek a knížek. Podaří-li se navázat kontakt a komunikace se rozvinula, je procento apatických nebo negativně se stavících k pohybovým aktivitám menší. (Zwiefelhofer 1999)

3.3.1 Motorické zvláštnosti osob s mentálním postižením

Jednu z největších skupin zdravotně postižených občanů tvoří děti, mládež a dospělí s mentálním handicapem. (Karásková 2004) Nutno říci, že v dřívější literatuře se k označení mentálního postižení často používalo označení mentální retardace. Toto označení je nyní vnímáno jako zastaralé a nahrazuje se pojmy: mentální postižení, handicap či speciální potřeby. (Švarcová 2006) Přesto se v této práci pojem mentální retardace několikrát objevuje s ohledem ke starším pramenům.

Mentální postižení je determinováno mnohými definicemi. Avšak nejčastěji jde o vyjádření rozsahu postižení na základě vyšetření stupně intelektu pomocí posouzení inteligenčního kvocientu (IQ). Musíme ale brát ve zřetel i biologické faktory, chorobné procesy v mozku i sociální hlediska. Celkově můžeme říci, že se jedná o vyjádření určitého stupně zaostávání duševního vývoje za tělesným (Karásková 2004). Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila mentální retardaci jako: stav zastaveného či neúplného vývoje, který je zvláště charakterizován narušením dovedností, projevujících se během vývojového období, přispívajících k povšední úrovni inteligence, tj. poznávacích, řečových, pohybových a sociálních schopností (Ústav zdravotnických informací a statistiky 1992). Mentální retardace je na základě 10. revize Mezinárodní klasifikace WHO rozdělena do čtyř skupin:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Lehká mentální retardace | (IQ 50 – 69) |
| 2. Střední mentální retardace | (IQ 35 – 49) |
| 3. Těžká mentální retardace | (IQ 20 – 34) |
| 4. Hluboká mentální retardace | (IQ dosahuje nejvýše 20) |

(Karásková 2004)

Mentální retardace ovlivňuje nejen psychický stav dítěte, ale i jeho fyzický stav. Ranné poškození CNS vede k poškození celkového somatického stavu a vývoji dítěte (Kysučan 1990). Lidé mentálně postižení mají většinou nižší váhu i výšku, avšak tento ukazatel není nikterak významný. Na druhou stranu bylo zjištěno, že mnoho lidí s mentálním postižením je otlých. (Karásková 1994) S tím se ztotožňuje i Tecklin (2008).

Dále se často vyskytují i různé vady v držení těla. Tyto somatické zvláštnosti jsou spojeny s vrozeným mentálním postižením jako je např. Downův syndrom. Mnohem častěji se vyskytují v souvislosti těžkého poškození mozku během embryogenetického vývoje (Černá 1985). Lze říci, že platí: čím je hlubší mentální retardace, tím je riziko somatických problémů větší.

Somatika, stupeň mentálního postižení a příčiny retardace to vše ovlivňuje motoriku a pohybový vývoj. Nelze však stahovat poruchy motoriky obecně na každého mentálně postiženého. Musíme brát v potaz individuální zvláštnosti každého postiženého. Můžeme říci, že vývoj motoriky probíhá u všech lidí ve stejných fázích, rozdíl je jen v tom, že u mentálně postižených je vývoj pomalejší a míra zvládnutých pohybů je horší. Příkladem je, že děti s mentálním postižením začínají chodit mnohem déle, někdy až kolem druhého roku života. (Karásková 2004)

Symptomy motorického deficitu mentálně postižených:

- motorická neobratnost
- motorický infantilismus
- zaostávání v motorickém vývoji (týká se především jemné motoriky)
- nesprávné držení těla
- disharmonická chůze
- pohybová chudost nebo nadměrná pohyblivost
- nadměrné množství neúčelových pohybů
- nižší úroveň síly, rychlosti a vytrvalosti pohybů než u zdravých dětí ve všech věkových kategoriích

Mentální postižení je významné i v procesu osvojování pohybových dovedností:

- problémy při osvojování nových pohybových dovedností, neschopnost aplikovat minulé zkušenosti
- delší setrvání ve fázi generalizace, obtížně dochází k diferenciaci
- problémy při vykonávání složitějších pohybů
- osvojená pohybová dovednost se vyznačuje malou plastičností při změně podmínek
- omezenost konstruktivní motorické aktivity a neschopnost předvídat možnost nebezpečí při volbě pohybu.

(Karásková 2004)

Úroveň motorického vývoje ovlivňuje i oblast citovou a volní. K častým problémům patří: neschopnost překonání pohybových obtíží, překonání lenosti, nedostatek vytrvalosti, nezájem o tělesná cvičení, strach u pěstování nových pohybových dovedností. (Karásková 2004)

Následující tabulka zobecňuje somatické a motorické zvláštnosti vzhledem k stupni postižení.

Kategorie	Somatické postižení	Poruchy motoriky
Mentální retardace lehká	Ojedinele	Opoždění motorického vývoje
Mentální retardace střední	Časté, častý výskyt epilepsie	Výrazné opoždění, ale mobilita
Mentální retardace těžká	Časté, neurologické příznaky, epilepsie	Časté stereotypní automatické pohyby, výrazné poruchy motoriky
Mentální retardace hluboká	Velmi časté, neurologické příznaky, kombinované vady tělesné a smyslové	Většinou imobilní nebo výrazné omezení pohybu

Tab.č.1 Somatické a motorické zvláštnosti dle Karáskové (2004), zdroj: (Karásková 2004)

Pro správné tvoření pohybových dovedností je důležitá sociální interakce, proto je důležité, aby každá tělovýchovná činnost měla prvky kolektivních her a soutěží. (Karásková 2004)

3.3.1.1 Metodické pokyny

Vytváření pohybových dovedností u mentálně postižených je složitý a dlouhodobý úkol, ale to neznamená, že je nemožný. Rozvoj motoriky je spjat s rozvojem psychiky, a proto bychom se měli snažit rozvíjet obě tyto stránky pro lepší vývoj osobnosti. Bude-li člověk překonávat své motorické deficity pomocí pohybových aktivit, ovlivní tím i psychický vývoj. Zde je několik metodických pokynů, jak toho dosáhnout: (Karásková 2004)

- Důsledné dodržování zásady přiměřenosti cvičení, teprve na základě osvojení pohybové dovednosti je možné přikročit k náročnějšímu úkolu.
- Zajistit okamžitou nápravu všech vzniklých chyb a nepřesností. Pokud náprava chybí, pohybový návyk se nevytváří nebo se vytváří pracně.
- Předkládat konkrétní úkoly, které rozvíjí cílevědomost činností.

- Východiskem osvojení pohybového úkonu je celek, po osvojení je možné přejít k zlepšování.
- Motorické činnosti musí být individualizovány se zřetelem k neurodynamickému stavu jedince.
- Při plnění motorických úkonů dodržovat odpovídající tempo.

(Karásková 2004)

3.3.2 Motorické zvláštnosti osob se zrakovým postižením

Osvojení určitého spektra pohybových dovedností znamená pro zrakově postižené jedince vytvoření prostoru k další kultivaci pohybového projevu a může se i odrazit ve specifickém způsobu řešení problémů spojených s vadami zrakového analyzátoru. (Bláha, Valter 1999)

Pro lidi se zrakovým postižením je nejdůležitější to, jak se naučí manipulovat s předměty v prostoru a jak se vyrovnají s problémy přemísťování sebe sama. Důležitou roli hraje postavení těla a orientace v prostoru během přesouvání. Neméně důležitá je i úroveň senzomotorického učení, které se s rostoucím stupněm handicapu a dřívějším stadiem jeho vzniku stává obtížnější. (Bláha, Valter 1999)

Dělení osob se zrakovým postižením je velice rozsáhlé. Já jsem se rozhodl použít pouze základní dělení a to podle zrakové ostrosti a stavu zorného pole. Přesto je nutné zmínit, že je zapotřebí ke každému člověku se zrakovou vadou přistupovat individuálně a jejich problémy řešit přesně pro konkrétní případ. Jak jsem již řekl je zde řada dalších faktorů ovlivňujících celkové zasažení osobnosti. Zde je několik z nich: etiologie (hledání a výklad příčin) zrakového postižení, reparabilita (opravitelnost) či ireparabilita (neopravitelnost) postižení, doba vzniku postižení apod. (Karásková 2004)

3.3.2.1 Osoby nevidomé

Jedná se o kategorii osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení. Zrakové vnímání je poškozeno na stupni nevidomosti neboli slepoty. Nevidomost je ireverzibilní (nezvratný) pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60-světlocit. (Karásková 2004)

Tito lidé nemohou získávat dostatečné informace z okolí zrakovou cestou, tudíž jsou odkázáni na své další smysly. Je zde tedy nutná kompenzace, která vyrovná nedostatečnou informovanost ze zrakového ústrojí. Bohužel takto silné postižení negativně ovlivňuje možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu. K orientaci jsou využíváni vidící jako průvodci, či jsou používány různé techniky, zejména chůze s bílou

holí. Dále lze využít různé zvukové označení prostředí či hmatové popisy tras. Velice vhodnou alternativou je pomoc speciálně cvičených vodících psů, kteří skvěle působí i na psychickou stránku postiženého. (Karásková 2004)

3.3.2.2 Osoby se zbytky zraku

Jedná se o přechodovou kategorii mezi osobami slabozrakými a nevidomými. Jsou zde snižené, omezené či deformované zrakové schopnosti, které narušují představy a snižují grafické schopnosti a omezují tím pracovní možnosti. (Karásková 2004)

3.3.2.3 Osoby slabozraké

Slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Slabozrakost se dělí na lehkou do 6/60 a těžkou pod 6/60 do 3/60 včetně. Obecně je slabozrakost považována za postižení obou očí, které i při brýlové korekci způsobuje jedinci problémy v běžném životě. Se slabozrakostí jsou spojeny i další problémy jako je například: zúžení zorného pole, trubicovité vidění, výpadky zorného pole, skotomy (defekty) v zorném poli. Tyto problémy způsobují vytváření nepřesných, neúplných a často zkreslených představ okolního světa. Proto je často narušen grafický i pracovní výkon. Problém může nastat i s prostorovou orientací. Obecně lze říci, že slabozrací si jsou v pohybu méně jistí a pomalejší. Avšak práce se slabozrakými je založena na využívání oslabeného zraku, ale za přísného dodržování zásad zrakové hygieny. (Karásková 2004)

3.3.2.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění

Porucha binokulárního vidění znamená narušení normálních anatomických poměrů zrakového aparátu a jeho funkčních předpokladů. Při této poruše dochází k tomu, že na sítnicích obou očí se nevytváří stejné obrazy, které by zapříčinily prostorový vjem a hluboké vidění objektu. Mezi poruchy binokulárního vidění patří strabismus a amblyopie. Při práci s těmito lidmi je zapotřebí si uvědomit, že se jim pomaleji utvářejí představy, proto jsou motorické reakce na zrakové podněty mnohem pomalejší a nepřesnější. (Karásková 2004)

V důsledku toho dochází k nesprávnému držení těla, jak v klidu, tak při chůzi. U většiny činností se lidé postižení poruchami binokulárního vidění musejí sklánět a všemožně natáčet, aby dobře rozeznávali a mohli je vůbec vykonat. Proto je zapotřebí zařadit cviky k posílení svalových skupin, které odpovídají za správné držení těla. Velice

vhodný je zdravotní tělocvik, při kterém se snažíme odstranit vzniklé dysbalance. (Karásková 2004)

Dalším problémem bývá prostorová orientace. S tím souvisí tělesná zdatnost. Ta by měla být rozvíjena, aby došlo ke zlepšení držení těla a tím i ke zlepšení celkové rovnováhy. Chronologicky si dítě nejdříve musí vštípit správné držení těla, poté držení těla v různých pozicích a nakonec pozici těla v prostoru. (Karásková 2004)

Dalším činitelem ovlivňujícím pohyb osob se zrakovým postižením je strach. Překonávání strachu z neznámého je životně důležité. Při velkém souboru poznaných skutečností dojde i ke zlepšení koordinací pohybů. Avšak je důležité zmínit, že by tito jedinci stále měli mít na mysli vlastní bezpečnost a nepouštět se do bezhlavých úprků v krajině, kterou neznají. (Karásková 2004)

Při nácviu pohybových aktivit se postupuje od nejjednodušších činností ke složitějším, ale vždy po dokonalém zvládnutí předchozí aktivity. Společné zapojení všech smyslů, které jsou k dispozici, vede ke komplexnějšímu chápání vztahů v prostředí a vytváří ucelenější představu o realitě, tedy i prostoru, který nás obklopuje. (Karásková 2004)

3.3.3 Motorické zvláštnosti osob se sluchovým postižením

Sluchové postižení se může projevat jako nedoslýchavost. Ta se dělí od minimálních ztrát sluchu, které jsou hůře pozorovány, přes střední nedoslýchavost, která již představuje určitou omezenost sluchových vjemů až po těžkou nedoslýchavost. Těžká nedoslýchavost má zejména vliv na komunikaci s okolím a na vývoj mluvené řeči. Nejtěžší stupeň sluchové poruchy představuje hluchota, kdy je jedinec zcela odkázán na vizuální způsob příjmu informací. Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1980 stanovila mezinárodní škálu stupňů sluchových poruch, v níž je hloubka sluchového postižení vyjádřena v decibelech:

- Lehká sluchová porucha (26 – 40 dB)
- Střední sluchová porucha (41 – 55 dB)
- Středně těžká sluchová porucha (56 – 70 dB)
- Těžká sluchová porucha (71 – 91 dB)
- Úplná ztráta sluchu

(Karásková 2004)

Když jedinec přijde o sluch do sedmi let, kdy ještě není ukončen základní vývoj řeči, jedná se o vadu prelingvální. V tomto případě se již nabyté řečové funkce ztrácí a řeč se již

spontánně nerozvíjí a musí být vytvořena náhradní cestou, tedy nikoli přirozeně auditivně. Pokud člověk přijde o sluch později, tedy když je již základní řečový vývoj ukončen a orální řeč je dostatečně upevněná, jedná se o vadu postlingvální. Může však dojít k nepatrné změně artikulace, hlasitosti, rytmu a intonace. (Karásková 2004)

Hlavním komunikačním prostředkem se světem slyšících je pro neslyšící tedy vizuální příjem informací. Díky způsobu komunikace, který lidé se sluchovým postižením používají, je na ně pohlíženo spíše jako na příslušníky jiné kulturní a jazykové minority než na osoby s „ postižením “. Znaková řeč je uznána zákonem jako základní dorozumivací prostředek neslyšících v České republice a je definována jako přirozený a plnohodnotný jazyk. Tento jazyk je tvořen pohybovými prostředky, tj. tvary rukou, jejich postavením a pohyby, mimikou, pozicemi hlavy a horní části trupu. (Karásková 2004)

Avšak mnoho slyšících není se znakovou řečí obeznámeno a neovládají ji. Proto jsou neslyšící velmi často odkázáni na odezírání neboli vnímání mluvené řeči zrakem. Bohužel ne vše jde dobře z úst vyčíst nebo odezírat. Některé hlásky jsou dobře viditelné (např. p, t, v), ale jiné jsou téměř nezachytitelné (např. k, h, d', n). Neslyšící si proto musí často domýšlet slova či spojení a tento způsob může být komplikovaný, frustrující a informačně znehodnocený. (Karásková 2004)

Starší literatura se k motorickým dovednostem sluchově postižených vyjadřuje velmi nepříznivě. Jsou popisováni jako malí, slabí, neobratní, se špatným držením těla, nekoordinovanými pohyby atd. Také se často dočtete, že tito lidé mají problém s rovnováhou, díky poruše vestibulárního aparátu, který je statickým analyzátozem právě rovnováhy. Avšak novější výzkumy ukazují, že pouze jedna třetina lidí s vrozenou vadou sluchu má problém i s vestibulárním aparátem. Horší je to u lidí se získanou vadou sluchu. Dvě třetiny z těchto lidí trpí problémy s vestibulárním aparátem. Lidé, kteří nemají problém s vestibulárním aparátem mají stejně dobré reflexy zajišťující rovnováhu jako lidé slyšící. Lidé, kteří mají problémy s rovnováhou mívají kymácivou chůzi, snadno padají a koordinace pohybů je zhoršená. Ti jsou pak odkázáni na vizuální vnímání okolního světa a pohybů v něm. (Karásková 2004)

Obecně lze říci, že u sluchově postižených se nedá mluvit o omezeném nebo opožděném tělesném vývoji a v oblasti pohybových aktivit neplatí žádná větší omezení. Přesto je tu pár věcí, které bychom měli respektovat:

- Zrakové vnímání je hlavním předpokladem funkční komunikace, proto je třeba si uvědomit, že vysvětlení, příkazy a povely lze realizovat jen při funkčním zrakovém kontaktu.

- Při pohybových aktivitách u malých sluchově postižených dětí je třeba neustále poskytovat dětem cvičební vzor, úloha učitele se nemůže omezovat jen na dohled nad prováděním cviků.
- Při nácviu her s pravidly je nezbytné zvolit adekvátní jazykový prostředek (znakový jazyk, mluvený jazyk) pro vysvětlení jednotlivých postupů při hře a neustále se přesvědčovat, zda sluchově postižení opravdu rozumí.
- Obsahují-li pohybové nebo herní aktivity zvukovou signalizaci, je nezbytné je nahradit vizuálními povely
- Pokud má sluchově postižený sluchadlo, pak je na učiteli, aby zvážil, zda je možné ho sluchově postiženému při cvičení ponechat. V případě, že sluchově postižený sluchadlo odloží, je třeba počítat se zhoršeným příjmem verbálních informací.

(Karásková 2004)

Pohybová činnost je pro přirozený vývoj sluchově postiženého nezbytná. Samozřejmě dochází k určitým odlišnostem stojících na vrozených dispozicích, aktuálním zdravotním stavu, příležitosti k pohybu atd. Ale je zde nesporný důkaz o tom, že pohybové aktivity do světa sluchově postižených patří, zejména četné sportovní soutěže a světové hry neslyšících, sportovní kluby a organizace sluchově postižených, v nichž je většina volnočasových aktivit věnována právě pohybovým činnostem (Karásková 2004)

3.3.4 Motorické zvláštnosti osob s pohybovým postižením

Tělesná a zdravotní postižení lze rozdělit na vadu (poškození), omezení (snížení výkonu) a postižení. Vada je postižení pohybového systému, které vede k podstatným somatickým změnám. U omezení jde o kvantitativní změny vzhledem k normální výkonnosti a u postižení se jedná o trvalé podstatné problémy s pohybovým aparátem. Poruchy hybnosti neboli mobility mohou být trvalé nebo přechodné, vznikající jako následek poškození pohybového ústrojí vadným vývoje, úrazem nebo nemocí. Jedinci s postižením hybnosti (mobility) jsou děleni na tělesně postižené, s nemocí a se zdravotním oslabením. Tyto poruchy jsou spjaty i s problémy v jiných oblastech jako je např. vyšší nervová činnost, emotivita, vnímavost či s poruchami dalších schopností (zrakových, sluchových, řečových, intelektových). (Karásková 2004)

Poruchy hybnosti mohou zasahovat celé tělo, hlavu, trup a končetiny. U postižení dolních končetin je narušena lokomoce. Poškozená mobilita horních končetin narušuje manipulační schopnost. Nejzávažnějším typem je porucha hybnosti celého organismu. Na

základě těchto omezení rozdělujeme pohybově postižené na: mobilní jedince, částečně mobilní jedince a imobilní osoby. (Karásková 2004)

3.3.4.1 Charakteristika pohybových postižení

Jedná se o vady pohybového a nosného ústrojí, tj. kostí, kloubů, šlach, cévního zásobení a poškození nebo poruch nervového systému, jejichž důsledkem je porušená hybnost. (Karásková 2004)

1) Vrozené vady lebky

Poruchy velikosti lebky, rozštěpy lebky, rtů, čelistí aj.

2) Rozštěp páteře

Vzniká nedokonalým uzavřením medulární trubice, nejčastěji v bederní krajině.

3) Vrozené vady končetin a růstové odchylky

a) Amélie

Vrozené úplné nevyvinutí končetin.

b) Dymélie

Vrozená tvarová vývojová odchylka končetin.

c) Fokomélie

Chybějící paže a předloktí, ruce i nohy vyrůstají přímo z trupu.

d) Syndaktylie

Srůsty prstů na horních nebo dolních končetinách.

4) Centrální a periferní obrny

Zasahují centrální i periferní nervovou síť. Liší se rozsahem a stupněm závažnosti.

Člení se na parézy (částečné ochrnutí) a plégie (úplné ochrnutí).

5) Dětská mozková obrna

Jedná se o poruchu hybnosti a vývoje hybnosti. Občas se vyskytují poruchy řeči, psychomotoriky, snížená mentální schopnost či vznik epileptických záchvatů.

6) Deformace

Jsou charakteristické neobvyklým tvarem určité části těla. Příčiny jsou vnitřní nebo vnější.

7) Po úraze

Vznikají po těžkých dopravních nehodách, živelných katastrofách, pracovních úrazech aj. Plynou z nich trvalé následky, které omezují mobilitu a mohou ztěžovat výchovu a vzdělání, ale i celkovou kvalitu života.

8) Po nemoci

a) Revmatická onemocnění

Dochází k omezení hybnosti, ale často jsou spojena i s onemocněním srdce. Znakem je celkový útlum.

b) Myopatie

Jedná se o postupný rozpad svalových vláken, které se proměňují v bezcenné vazivo s příměsí tuku. Typická je kolébavá „kachní“ chůze, prohnutý stoj s vystrčeným břichem a odstávajícími lopatkami. V pokročilém stádium je postižený jedinec odkázán na vozík a lůžko, vyžaduje trvalé ošetřování a pomoc při sebeobsluze.

c) Dětská infekční obrna

Její příčinou je jeden z nejmenších virů. Důsledkem jejich působení bývají záněty nervových buněk a jejich následný rozpad. Při těžším stupni nemoci degenerují svaly a ztrácejí pohybovou schopnost, nastává ochrnutí různých částí těla.

d) Perthesova nemoc

Její projevem je zánět hlavičky stehenní kosti. Postihuje nejčastěji děti ve věku 5-7 let. Léčba trvá 1 – 2 roky, přičemž často je nezbytný chirurgický zásah s vložením celkové endoprotézy. Do určité míry bývá omezena mobilita dolních končetin, které by neměly být celoživotně příliš zatěžovány.

(Karásková 2004)

Léčba a rehabilitace dětí s poruchami hybnosti by měla začít co nejdříve, aby bylo možné problémy s hybností zmírnit či zcela odstranit. To, mj. znamená, je zapojit do pohybových her. (Tecklin 2008) Dojde k určité socializaci s vrstevníky, jak s postižením, tak bez něj. Samozřejmě musíme vždy přihlídnout ke konkrétním problémům a potřebám dítěte a hry podle potřeby modifikovat. (Karásková 2004)

3.4 Modifikace her

Na světě najdeme nepřeberné množství knih s tematikou pohybových her. Bylo vydáno tisíce knih se zásobníky her, avšak při důkladnějším prozkoumání zjistíme, že se v hrách opakují a obměňují určité činnosti. Jedná se o stavební prvky, z nichž jsou hry složeny. Typickým příkladem je běh. Při hře na schovávanou se snaží hledač zapíkat hledaného tím, že běží na určité místo, při tom se ho nalezený snaží předběhnout. Běh s míčem při košíkové. Štafetový závod. Hledání legendy k zašifrovanému dopisu. Zde vidíme, kolik může mít běh modifikací. Kolik má modifikací, tolik má různých motivací a hráči každou jednu z nich vnímají odlišně a vzniká naprosto jiná hra se stejným stavebním prvkem a tím je běh. (Zapletal 1985)

K základním stavebním prvkům u her v přírodě patří tyto pohybové činnosti: chůze, běh, plížení, házení, odpalování, chytání, sbírání, zápas. V některých hrách se uplatní i skákání, šplh, přetahování, zvedání a nošení břemene. (Zapletal 1985).

Dalším činitelem, kterým hry modifikujeme, je podle Zapletala (1985) rozdělení skupiny. Každý může hrát sám za sebe, ve dvojici či ve větších skupinách. Důležitá je průvodní legenda ke hře, která ze stejného pohybového úkolu i cíle může udělat několik různých her. Mimo jiné se děti mohou převtělit do různých charakterů a postav. Ať už se jedná o policajty a lupiče, veverka a kuny, indiány a dobyvatele či pokémony a jiné pokémony.

Vymýšlíme-li novou hru nebo modifikujeme-li již osvědčenou hru, měli bychom se řídit tímto postupem:

1. Námět hry

- Nápad je většinou spojen s cílovou činností. Oč ve hře především půjde, co bude jejím ústředním motivem. Inspirace něčím, co nás zaujalo.

2. Základní činnosti ve hře

- Běhání, skákání, odkud, kam atd. Podmínky vítězství a porážky

3. Rozdělení rolí

- Každý sám za sebe, ve dvojicích a dvojce společně nebo proti sobě, ve skupině; kdo bude útočník a kdo obránce atd.

4. Pravidla hry

- Způsob boje mezi stranami, důsledky střetnutí, herní území, časová dispozice

(Zapletal 1985)

Nesmíme zapomenout na rozdílnosti věku, pohlaví, motorických dovedností a i dalších jinakostí a specifických. Hru vždy upravujeme a modifikujeme pro skupinu, s kterou danou hru chceme hrát. Pouze zkušenosti a jistá dávka nápaditosti vám v tomto ohledu přinese tížený efekt. (Doležalová 2004a)

4 Praktická část

Praktickou částí mé práce je vytvoření interaktivního DVD, které bude součástí mé bakalářské práce. Najdete na něm ucelený zásobník pohybových her v přírodě s modifikacemi pro děti se speciálními potřebami.

NÁZEV: Pohybové hry v přírodě s prvky integrace žáků se speciálními potřebami

POŘAD JE URČEN PRO: pedagogické i nepedagogické pracovníky

ROK VZNIKU: 2017

JAZYKOVÁ VERZE: česká

PROGRAMY PRO OTEVŘENÍ DVD: Microsoft PowerPoint

MÍSTO NATÁČENÍ: Plzeň

KAMERA: Petr Čechura

STRŮH A PRÁCE NA DVD: MgA. Soňa Janoutová, Petr Čechura

Pro názornou ukázkou zde příkládám několik obrázků: úvodní stranu, seznam her a kartu první hry.

Úvodní strana praktické části DVD obsahuje seznam her a modifikací pro děti se speciálními potřebami. V horní části jsou umístěny pět červených obdélníků s textem: Mentální handicap, Tělesný handicap, Sluchový handicap, Zrakový handicap, Seznam her a Zdroje. Pod těmito obdélníky je text: **Představuji vám zásobník pohybových her, který byl vytvořen v rámci bakalářské práce s názvem: „Pohybové hry v přírodě s prvky integrace žáků se speciálními potřebami“.** Dále je text: **Najdete zde seznam 26 pohybových her. Hry dělím podle rozvíjené motorické schopnosti. Každá karta hry obsahuje doporučený věk, od kterého je vhodné hru hrát, rozvíjenou schopnost, seznam potřebných pomůcek, průvodní motivaci a pravidla hry. Dále obsahuje konkrétní doporučení k modifikaci her podle jednotlivých typů postižení.** Další text: **Obecná doporučení modifikací her u jednotlivých postižení najdete na samostatných kartách, stačí kliknout na červené obdélníky výše, které vás přesměrují k danému handicapu.** A nakonec: **Dále zde najdete seznam všech her, kde jsou hry barevně rozlišeny podle rozvoje dané schopnosti. Červený obdélník výše.** V závěru je text: **Doufám, že se vám hry budou líbit a přispějí ke zlepšení vašich pedagogických činností.** Celá stránka má pozadí s ilustrací dětí a květin.

Obrázek č. 1: Úvodní strana praktické části (zdroj:vlastní archiv)

DOMŮ

Seznam her

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1. Na pilné včeličky | 10. O největšího žabáka | 19. Bystroočko |
| 2. Dračí souboj | 11. Na žíznivé komáry | 20. Chyt' hada |
| 3. Ze zoo utekla zvířata | 12. Rybičky, rybičky, rybáři jedou | 21. Včelí rojení |
| 4. Počítadlo | 13. Válání sudů | 22. Kolotoč |
| 5. Běh s vajíčkem | 14. Gladiátoři | 23. Na medvěda |
| 6. Dobývání hradu | 15. Na mrazivou babu | 24. Obrázková zahrada |
| 7. Na babu | 16. Na Veverky | 25. Na bělozubky |
| 8. Hledání šifry | 17. Koloběh vody | 26. Žabí štafeta |
| 9. Bomba, nálet, povodeň | 18. Skokanský souboj | |

 Rychlost

 Vytrvalost

 Koordinace

 Síla

Obrázek č. 2: Seznam her praktické části (zdroj:vlastní archiv)

DOMŮ

SEZNAM HER



1. Na pilné včeličky

Věk: 6+

Rozvíjíme: rychlost, koordinaci, orientaci v prostoru, spolupráci

Pomůcky: zátky z PET lahví (různé barvy, 50 a více kusů), švihadlo, píšťalka, košíčky či nějaké nádoby (podle počtu skupin)

Motivace: Pozorujte různé květiny na louce. Prohlédněte si je i zblízka. Objevíte okvětní lístky, pestíky a tyčinky, na kterých se tvoří pyl. Po té se zeptejte dětí, zda-li vědí, jak včeličky dělají med. Na zadních nohách mají speciální košíčky, do kterých si ukládají pylová zrnka. Ta poté odnesou do úlu a tam vzniká med a my si právě na takové včeličky zahrajeme. (Doležalová 2004b)

Pravidla: Rozdělte děti do několika skupin. Vyznačte startovní čáru. Vedoucí rozmístí víčka v prostoru minimálně 20 metrů vzdáleném od startovní čáry. Každé skupině dejte jeden košíček a postavte je do zástupu. Na startovní pokyn a vykřiknutí barvy, kterou děti hledají, vystartují první z každé skupiny a hledají víčka dané barvy. Jakmile zazní znovu zvukový signál, děti přestávají sbírat víčka a vracejí se zpět do úlu, ke svým skupinám, vysypají víčka na svoji hromadu a košíček předávají dalšímu ze skupiny. Zatímco někdo sbírá víčka, vymyslíme pro čekající nějakou doplňkovou činnost (mávání křídly, holubička atd.) Sbírá se dokud nejsou všechna víčka posbíraná. Vyhrává družstvo s nejvíce víčky. Nebo ponecháme soutěž bez vítěze a děti mohou z víček poskládat nějaké obrázce.

MODIFIKACE PRO:

1. Sluchový handicap: doplnit zvukový signál startu i o vizuální signál (spojení rukama nad hlavou)
2. Zrakový handicap: nalézt palouk bez větších překážek, terén bez děr, klacků a podobných nástrah, které děti mohou přehlédnout; bez specifikace barvy, hledáme jen víčka, na základě toho můžeme nastavit štafetu tak, že jakmile se jeden vrátí na signál návratu, vysype víčka, předá košíček a běží hned druhý, tedy bez čekání na signál a řečení nové barvy
3. Mentální handicap: bez modifikace, je-li třeba běží s dítětem asistent, či u víček necháme stát jednoho z trenérů, který dětem pomůže s hledáním
4. Tělesný handicap: zkrátit vzdálenost mezi startovní čarou a víčky maximálně na 10 m



Obrázek č. 3: Ukázka karty první hry praktické části (zdroj:vlastní archiv)

5 Diskuse

Soubor her byl pečlivě vybrán a zkontrolován a domnívám se, že jsme vybrali velice dobrý soubor her, který zastupuje vše, co má.

S dětmi z praxí se skvěle spolupracovalo, jelikož jsou motoricky dobře nadány a při natáčení her byly velice šikovné.

Při natáčení se nám pohybové hry v přírodě dobře osvědčily. Děti byly nadšené ze změny prostředí, většina z nich je zvyklá si hrát v tělocvičnách a v uměle vytvořených prostorech, a proto takováto změna prostředí byla nanejvýš vítaná. Pobyt na čerstvém vzduchu v přirozeném prostředí vlil dětem do žil novou zásobu energie a pohybové hry si velice užívaly. Ačkoli jsem se snažil o zajímavější hry, musím říci, že čím jednodušší hru jsem vyzkoušel, tím byla pro děti více zábavná. Příkladem je hra „ kolotoč “. Velice jednoduchá hra, kdy vedoucí stojí uprostřed a drží se s dvěma až třemi dětmi v řadě za ruce na každé straně. Na to se s nimi začne otáčet a kde dojde k roztrhnutí „ kolotoče “, tam dotyční dostanou čárku jako ztrátový bod. Naprosto jednoduchá hra s minimální přípravou a děti si ji maximálně užily. Snažil jsem se děti různě motivovat, aby k hrám přistupovaly vřeleji a dychtily si je zahrát. A musím říci, že se mi nejvíce osvědčilo různé vyprávění příběhů a legend, nebo nějaká průvodní informace, která byla spojená s názvem hry nebo s tím, v čem hra bude spočívat. Zde jsem se upevnil v přesvědčení, že nezáleží na tom, jak skvělou hru dětem předkládáte, ale na tom, jak ji předkládáte. Osobnost učitele, trenéra či vychovatele je v tomto ohledu klíčová a pokud učitel nedokáže děti pro hru nadchnout, může být hra sebelepší, ale bez řádné motivace ztrácí kouzlo. Hezkým příkladem se stala hra, kterou jsem s dětmi hrál na den dětí. Jmenovala se „ Bělozubky “. Než jsem začal vysvětlovat pravidla, zeptal jsem se dětí, zda-li někdo ví, co je to bělozubka. Nikdo to nevěděl. Tak jsem dětem vysvětlil, že se jedná o malého živočicha podobného myši s delším čenichem a kratšíma nohama. Vysvětlil jsem jim, že to jsou hodně lekaví tvorové a proto mají rádi svoje domečky. Poté jsem vysvětlil pravidla hry a děti byly motivované a hra je moc bavila. Když jsem se za čtrnáct dní dětí zeptal, zda-li si pamatují, co je to bělozubka, všichni bez výjimek věděli a dokonce se na ně někteří byli podívat v zoo.

Velkým problémem pro mě byla tvorba interaktivního DVD. Nevěděl jsem v jakém programu budu DVD vytvářet. Moje technické znalosti nejsou tak rozsáhlé, tudíž jsem se ptal svého okolí. Potřeboval jsem něco, kde budu moci vytvořit jednotlivé „ slidy “, na kterých bude možnost přehrávání videí a možnost hyperlinků, odkazujících na různé další slidy. Byl mi doporučen program Prezi. Ale nakonec jsem se pro tento program nerozhodl,

jelikož ho neznám a bylo by pro mě složité se v něm naučit pracovat. Proto jsem si nakonec vybral podobný program, ale mně mnohem známější a to Powerpoint. Poskytuje vše, co jsem potřeboval a je to program, na který jsem zvyklý a umím v něm pracovat. Výsledná práce splnila veškerá moje očekávání a myslím si, že se bude líbit.

6 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediálního DVD, poskytující ucelený zásobník pohybových her v přírodě, s možnostmi modifikace pro děti se speciálními potřebami.

Jednotlivé hry jsou dobře popsány, je u nich uveden seznam potřebných pomůcek, doporučený minimální věk dětí, rozvíjené schopnosti, motivace a pravidla hry. Video jsou pečlivě sestřihána a strukturovaná tak, aby ukazovala podstatu hry. Dále uvádím obecné doporučení k modifikacím her k jednotlivým typům postižení a u konkrétních her uvádím konkrétní příklady. Najdete zde i rozdělení her pro rozvoj konkrétních motorických schopností. DVD je přehledně a srozumitelně členěno a věřím, že v něm každý, kdo se bude o dané téma zajímat, najde to, co potřebuje.

7 Resumé

Ve své bakalářské práci se zabývám pohybovými hrami v přírodě, jejich dělením a modifikacemi pro děti se speciálními potřebami. Toto téma jsem si vybral, protože jsem v dětství získal pozitivní vztah k přírodě, potažmo k aktivitám v ní a byl bych rád, kdyby se tento vhléd na hry v přírodě přenášel i na další generace. Pohybové hry byly vždy součástí mého životního stylu a pohyb jako takový vnímám jako nedílnou součást sama sebe. Pobyt v přírodě má velmi blahodárný vliv jak na psychickou stránku člověka, tak i na fyzickou. Hry dělím na hry rozvíjející vytrvalostní schopnost, rychlostní schopnost, silovou schopnost a koordinační schopnost. Ke hře patří správná motivace a i tímto se ve své práci zabývám. Dále se zaměřuji na motorické zvláštnosti lidí se speciálními potřebami a uvádím obecná doporučení k modifikacím her právě pro tyto jedince. Hlavní součástí mé praktické části je interaktivní DVD se zásobníkem pohybových her v přírodě. Jednotlivé hry popisují, připojuji k nim motivační úvod a předkládám jejich vhodnou modifikaci pro různé typy handicapu. Doufám, že toto DVD bude pro pedagogické i nepedagogické pracovníky dobrou pomůckou, že v ní naleznou inspiraci a pomůže jim v jejich školní i mimoškolní výchově.

Klíčová slova: pohybové hry, hry v přírodě, mladší školní věk, jedinci se speciálními potřebami

Resume

In my bachelor thesis I deal with movement games in nature, their division and modifications for children with special needs. I chose this topic because I had a positive attitude to nature and her activities in childhood, and I would like to see this insight into games in the wild passed on to the next generation. Motion games have always been part of my lifestyle, and movement is perceived as an integral part of myself. Staying in nature has a very beneficial effect on the psychic aspect of man and the physical. I divide games into games that develop endurance, speed, strength, and coordination skills. The game must have the right motivation and this is what I do in my work, too. I also focus on motor skills of people with special needs and I make general recommendations of game modifications for these people. The main part of my practical part is an interactive DVD with a stack of motion game in nature. I describe the in singles games, I attach a motivational introduction to them and I present their appropriate modification for different types of handicap. I hope this DVD will be a good tool for pedagogic and non-pedagogical staff to find inspiration and help them in their school and out-of-school education.

Keywords: movement games, games in nature, younger school age, people with special needs

8 Seznam literatury

ARGAJ, G. *Pohybové hry*. 2. preprac. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001, ISBN 80-223-1658-x.

BARTOŇOVÁ, M., VÍTKOVÁ, M. *Strategie ve vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami: texty k distančnímu vzdělávání*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-158-4.

BARTŮŇEK, D. , KULICHOVÁ, H. *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8539-3.

BLÁHA, L. , VALTER, L. Sledování některých efektů provozování goalballu u žáků škol pro zrakově postižené. In ČEPIČKA, L. (editor). *Hry v programech tělovýchovných procesů. Sborník referátu ze 4. mezinárodní vědecké konference*. Plzeň : KTSV PF ZČU, 1999, s.135-138.s.

BUCK, M. M. , JABLE, J. T. , FLOYD, P. A. *Introduction to physical education and sport: foundations and trends*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth, 2004. ISBN 978-053-4598-501.

ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1979.

ČERNÁ, M. *Rehabilitace mentálně retardovaných tělesnou výchovou*. 1. vyd. Praha: Evropské inf. středisko pro další vzdělávání učitelů při Univ. Karlově, 1985. 160 s. Univerzita Karlova Praha.

DOLEŽALOVÁ, E. , KUČEROVÁ, A. *Hry v přírodě a s přírodou: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Mladá fronta, 2004a. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1142-9.

DOLEŽALOVÁ, E. , KUČEROVÁ, H. *Hry na dětské tábory: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Grada, 2004b. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0702-0.

FISCHER, S. , ŠKODA, J. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.

FRÜHAUFOVÁ, D. *Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami na běžných ZŠ v Plzni*. Plzeň, 2016. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická.

CHOUTKA, M. , DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-703-3099-6.

CHOUTKA, M. *Teorie sportovního tréninku*. [1. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1971.

KERR, S. *Dítě se speciálními potřebami*. Praha: Portál, 1997. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8147-9.s.82-83, s.112

KARÁSKOVÁ, V. *Cvičíme a hrájeme si*. Ostrava: Montanex, 2004. ISBN 80-7225-113-9.

KARÁSKOVÁ, V. *Profesní kompetence učitele tělesné výchovy na zvláštní škole*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. ISBN 80-706-7513-6.

KARÁSKOVÁ, V. *Pohybové hry pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0588-1.

KARÁSKOVÁ, V. , KUČEROVÁ, A. *Pobyt v letní přírodě s mentálně postiženými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. 2., přeprac. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2004. Žijeme s dětmi. ISBN 80-244-0833-3.

KYSUČAN, J. *Psychopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1990.

LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8205-X.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

ŠULC, M. *Drobné pohybové hry pro rozvoj rychlosti a flexibility*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.

ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2006. ISBN: 80-7367-060-7.

TECKLIN, J. *Pediatric physical therapy*. Baltimore USA: Lippincott Williams and Wilkins 2008. ISBN 978-0-7817-5399-9.

ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry v přírodě*. Praha: Olympia, 1985. ISBN 27-017-85. 27-017-85.

ZÍKOVÁ, T. *Bedekr sociálním znevýhodněním pro učitele střední školy*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-261-0054-6.

ZWIEFELHOFER, V. Nejde jen o hru. In ČEPIČKA, L. (editor). *Hry v programech tělovýchovných procesů. Sborník referátů ze 4. mezinárodní vědecké konference*. Plzeň : KTSV PF ZČU, 1999, s.139-140.

Internetové odkazy:

<http://www.msdemlova.cz/metodika--zrakove-postizeni.html>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/9529/HRY-V-PRIRODE.html/>

http://www.woodcraft.cz/index.php?right=infostudna_hry&action=&sid=&page_num=60

9 Seznam obrázků a tabulek

Tab.č.1 - Somatické a motorické zvláštnosti (zdroj: Karásková 2004).....	12
Obrázek č. 1: Úvodní strana praktické části (zdroj:vlastní archiv).....	22
Obrázek č. 2: Seznam her praktické části (zdroj:vlastní archiv).....	23
Obrázek č. 3: Ukázka karty první hry praktické části (zdroj:vlastní archiv).....	23