



Použitá literatura

- DOSTÁL, E. Didaktika hladkého běhu. In: Dostál, E., Velebil, V. aj. *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992, s. 16–32.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. – 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 112 s.
- MILLEROVÁ, V. Téma dnešního čísla: Zdokonalování techniky běhu a běžecká abeceda. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 1995, 61, č. 5, s. 12–17.
- ZAVŘEL, R., FRÖMEL, K., JANEČKA, Z. *Programové učební postupy v atletice*. 1. vyd. Olomouc: UP, 1992. 235 s.

BASICS OF DIDACTICS OF TRACK AND FIELD FOR SCHOOLS TEACHING RUNNING TECHNIQUE

ABSTRACT

In the article we have focused on the program training to run in the different didactic steps, which are divided into three steps. In addition to the basic workflow we're focused on the deficiency in practice and their possible removal.

Key words: Physical Education, track and field, didactic steps

Ilustrace byly převzaty z publikace Dostál, E., Velebil, V. aj. *Didaktika školní atletiky*
[akaplan@ftvs.cuni.cz]

Věda na pomoc praxi

Metody integrace žáka s tělesným postižením do tělesné výchovy

Jitka Vařeková, Klára Daďová, UK FTVS, Praha

Roman Kepič, ZŠ a MŠ Weberova, Praha 5

Často používaným pojmem **integrace** se míní zapojování osob se zdravotním postižením do intaktní společnosti a snaha poskytnout jim maximální možné vzdělání. Formy integrace stanovuje legislativa ČR školským zákonem a podrobněji se vzdělávání žáků se specifickými vzdělávacími potřebami věnuje rámcový vzdělávací program (RVP). Individuální integrace znamená začlenění





žáka se speciálními vzdělávacími potřebami do společných forem výuky. Ve výuce tělesné výchovy se však často (i v případech, kde v jiných předmětech začlenění úspěšně probíhá) volí varianta osvobození žáka z předmětu, aniž by se hledaly kompromisy a metody řešení. Přitom řada odborných studií ukazuje, že i částečné začlenění dítěte s tělesným postižením do dětského kolektivu při výuce TV na běžné základní škole je možné a vhodné. Vždy však vyžaduje splnění určitých podmínek ze strany rodiny i školy (Kepič, Vařeková, Daňová, 2016). Prvotní a hlavní zásadou vždy musí být „*primum non nocere*“ aneb především neškodit. Začlenění žáka do pohybových aktivit může mít různé varianty, ale především nesmí poškodit zdraví a potřeby jak žáka s postižením, tak i jeho spolužáků!

Jako hlavní pozitiva začlenění žáka do TV lze vyzdvihnout:

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

Mezi hlavní překážky při začleňování žáka s postižením do TV patří limity:

1. organizační (bariérovost školy znesnadňující např. přesuny do tělocvičny, nedostatečné prostory, příliš mnoho žáků ve skupině),
2. materiální (nedostatek sportovního vybavení, nevhodné kompenzační pomůcky),
3. personální (nedostatek asistentů i konzultantů v oblasti aplikované tělesné výchovy, nedostatečné kompetence pedagogů v oblasti adaptovaných pohybových aktivit) (Kudláček, 2008).

A právě onen „lidský faktor“, tedy překážky v našem myšlení a otevřenosti hledat nové cesty, se ukazují často jako zásadní příčina toho, zda se tělesnou výchovu podaří úspěšně adaptovat, či nikoli. Někde se setkáváme s nadšenci, kteří s vozíčkáři či se zrakově postiženými lezou po skalách, jezdí na lyžích či na vodě. Jinde pak s obavami zařadit jedince s obdobným postižením do základní tělesné výchovy v tělocvičně či do jakékoli pohybové aktivity ve škole či mimo školu. *Je to bezpečné? Zvládnou vyšší náročnost výuky, když budu neustále myslet na modifikace? Nepoškodím zbytek třídy?* To jsou otázky, které si na začátku klade každý učitel, ale neměly by se stát důvodem, proč to nezkusit. Metodickou podporu integraci žáků se speciálními potřebami do tělesné výchovy nabízí



národní profesní organizace Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit, která byla založena v roce 2009 v Olomouci (www.caapa.cz). Tato organizace svým členům, učitelům všech typů škol, pracovníkům speciálně pedagogických center, rodinám i dalším zájemcům nabízí informace z oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA) ve formě seminářů, konferencí, publikací, konzultací i sdílení pozitivní praxe na stránkách časopisu Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi.

V předkládaném článku představujeme základní metody integrace žáka s postižením do hodin tělesné výchovy.

Participace žáka s postižením na činnostech v rámci výuky tělesné výchovy

Jestliže je do výuky zařazen žák s tělesným postižením, je jasné, že budou omezeny jeho možnosti plného začlenění do výuky a obsah hodiny je nutné tomu uzpůsobit. V zásadě lze jednotlivé činnosti dělit podle možností začlenění žáka takto:

1. žák se může výuce plně a bez omezení věnovat (např. dechová cvičení, relaxační cvičení, cvičení nepostižených částí těla, teoretické části výuky věnující se pravidlům her či principům olympismu aj.),
2. žák se může aktivitám věnovat s určitými limity a adaptacemi, tj. aktivita je realizovatelná při určité modifikaci (uzpůsobení pohybu, změna pravidel aj.),
3. žák se dané aktivitě věnovat nemůže a v čase, kdy se jí třída věnuje, má jiný úkol či funkci (zapisování výsledků, individuální cvičení, teoretická práce aj.).

Příklad z praxe:

Na prvním stupni základní školy byla do výuky tělesné výchovy začleněna žákyně s nemocí motýlích křídel (epidermolysis bullosa dystrophica), kterou onemocnění limitovalo v začlenění do velké části aktivit v rámci tělesné výchovy. Její učitelka proces integrace podporovala a hledala cesty, jak dívku zapojit. V prvních třech ročnících školní docházka byly možné i činnosti jako házení na koš, míčové hry, skákání panáka či výlety. V pozdějších ročnících se stav zhoršoval a omezení přibývalo, až nakonec začlenění nebylo možné. Přesto se dívka ještě i na druhém stupni účastnila společného třídního tanečního vystoupení.

1. *Některé činnosti dívka absolvovala bez problémů spolu se třídou: vždy se účastnila zahájení a ukončení hodiny, zapojila se do rozcvičky i řady dalších aktivit.*

2. *Některé činnosti dívka mohla realizovat pouze v modifikované (adaptované) formě. Hry se uzpůsobovaly z běhu do chůze a z kontaktních variant na bezkontaktní. Někdy se měnila pravidla či náčiní pouze pro žákyni s onemocněním, jindy pro celou třídu. Žákyně se zapojila do tanečního i jiných vystoupení třídy, ale choreografie byla uzpůsobená jejím možnostem (obr. 1).*



Obr. 1 Vystoupení třídy se začleněním dívky s těžkým tělesným postižením (nemoc motýlích křídel)

3. *S postupem času přibývalo ve výuce tělesné výchovy činností, které vzhledem k progresi onemocnění neumožňovaly začlenění dívky, neboť by znamenaly její přímé ohrožení. V daném čase se dívka s asistentkou věnovala zdravotní tělesné výchově (uvolňování, protahování, polohování, dechová cvičení). Jindy měla za úkol na počítači vyhledávat informace k aktivitě (např. hodnoty světového rekordu a jeho držitele), které pak třídě prezentovala.*

Modely adaptace tělesné výchovy: STEP, TREE a CHANGE IT

Pro lepší pochopení procesu adaptace, který charakterizuje bod dvě, nabízí australská organizace The Inclusion Club tři akronymy: STEP, TREE a CHANGE IT (Downs, 2016). Tyto akronymy (zkratky) shrnují v lehce zapamatovatelné formě základní pravidla pro adaptaci určité pohybové aktivity (sportu, cvičení) pro jedince s určitým handicapem.

Nejčastěji se setkáváme s využíváním zkratky STEP (viz tab. 1), pro její jednoduchost a výstižnost (Downs, 2016; STEP's Principle, 2013; Adaptions & Variations STEP, 2015; Back Up Inclusive Education Toolkit, 2012). Tento model adaptace zdůrazňuje, že uzpůsobení pohybové aktivity jedinci se znevýhodněním můžeme dosáhnout tím, že změním **prostor**, na kterém se aktivita koná (zmenšení hřiště, doplnění vodicích linií, snížení sítě, připevnění „ohrádky“ ke stolu na stolní tenis aj.), **zadání úkolu** (namísto běhu jízda na vozíku, namísto hodu na koš hod do košíku na zemi, namísto kliků přitahování k žebřinám, umožnění dvou doteků míčku o stůl ve stolním tenisu aj.), **vybavení** (tedy náradí a náčiní, v úvahu přicházejí například pomalé „slow motion“ míče, míče s rolničkami, PET lahve namísto činek, uzpůsobené pálky, které jsou větší nebo připevněné k ruce apod.) a **pravidla vztahující se k hráčům**

(například princip využívaný v paralympijské klasifikaci u většiny týmových sportů, kdy jsou hráči obodováni podle funkčních schopností a týmy musí být souměřitelné co do součtu bodů).

Tabulka 1
Akronym STEP

Akronym	Způsob modifikace hry	
	AJ	ČJ
S	<i>Space – change the space in which the activity is taking place</i>	Místo, prostor – úprava prostoru pro hru
T	<i>Task – change the nature of the activity</i>	Úkol – změna charakteru činnosti
E	<i>Equipment – change the type, size or colour</i>	Vybavení – změna typu, velikosti nebo barvy
P	<i>People – change the people – the numbers and/or ways in which they are involved, and how they interact with each other</i>	Lidé, hráči – změna počtu hráčů a/nebo způsobu hry a způsobu kontaktu mezi hráči

Akronym TREE podle Downse (2016) popisuje podobné principy a zdůrazňuje, že nejdůležitější je změnit způsob výuky a obecně přístup k jedinci s postižením i celé skupině. Nevýhodou tohoto akronymu je, že se v něm dvakrát opakuje hláska „E“, což snižuje zapamatovatelnost (tab. 2).

Tabulka 2
Akronym TREE

Akronym	Způsob modifikace hry	
	AJ	ČJ
T	<i>Teaching/coaching style – how the teacher or coach organises, leads and communicates</i>	Styl učitele/trenéra – jak trenér či učitel organizuje, řídí a komunikuje
R	<i>Rules and regulations – changes to the rules governing games and activities to promote inclusion</i>	Pravidla a úpravy – změny pravidel, jimiž se řídí hry a aktivity k podpoře začleňování
E	<i>Environment – changes to the space, for the whole group or individuals within the group</i>	Prostředí – úprava prostoru pro celou skupinu (družstvo) nebo pro jednotlivce v rámci skupiny
E	<i>Equipment – as in STEP, change the size, weight, colour, etc.</i>	Vybavení – stejně jako při STEPu, změna typu, velikosti, barvy atd.

Nejdelší a nejpodrobnější je pak zkratka CHANGE IT. Kromě již zmíněných možností adaptovat pravidla, přístup, počty hráčů, vybavení a prostor doplňuje a zmiňuje ještě další aspekty, a to čas hry a intenzitu zatížení. Oboje můžeme u žáků se speciálními potřebami měnit (zkrátit hrací čas či naopak prodloužit dobu na splnění úkolu, snížit intenzitu zátěže) a získáme tak další možnost adaptace hry či činnosti. Například modifikace u jednoduché štafetové hry je možné dosáhnout tak, že žák s postižením dostane delší čas (vyrazí dříve, v družstvu je méně dětí), modifikuje se zátěž (namísto golfového míčku nese na lžici pingpongový), zkrátí se trať (oběhne pouze 3 kužely namísto 8), může běžet ve dvojici s někým (např. při zrakovém postižení), může zvolit jiný způsob pohybu – chůze místo běhu, jízda na vozíku.

Tabulka 3
Akronym CHANGE IT

Akronym	Způsob modifikace hry	
	AJ	ČJ
C	<i>Coaching style</i>	vedení hry
H	<i>How you score</i>	způsob skórování (dosažení bodu)
A	<i>playing Area</i>	hrací pole
N	<i>Number of players</i>	počet hráčů
G	<i>Game rules</i>	pravidla hry
E	<i>Equipment</i>	vybavení
I	<i>Intensity</i>	zatížení
T	<i>Time</i>	čas

Downs (2016) uvádí, že nevýhodou TREE principu je jeho „nesportovní/nesoutěžní zaměření“ a relativní délka. Výhodou CHANGE IT je jeho širší rozsah oproti STEP a TREE a možnost využití více modifikací pro hry.

Peer tutoring

Integraci žáka s postižením může napomoci také využití odborné asistence (asistent pedagoga/osobní asistent) nebo tzv. peer tutoring (Kudláček, 2013). Jedná se o alternativu k tradiční formě výuky, která spočívá ve vzájemné spolupráci žáků se specifickými vzdělávacími potřebami a jejich vrstevníků (tutorů), kteří se na základě instrukcí od vyučujícího stávají aktivní součástí výuky a přejímají roli učitele (viz tab. 4). Různé formy peer tutoring nelze považovat jen východisko jako z nouze při nedostatku pedagogického personálu. Spolupráce ve dvojicích podporuje týmovou kohezi v rámci třídního kolektivu a formuje osobnosti žáků.



Tabulka 4
Typy peer tutoringů (upraveno podle Kudláček, 2013)

Typ peer tutoringů	Popis	Využití pro žáka se SVP
Peer tutoring žákem stejného věku <i>2. stupeň ZŠ a výše</i>	Peer tutor i žák jsou ze stejné či paralelní třídy. Může docházet ke střídání rolí peer tutor a žák.	Žák s lehkou formou zdravotního postižení.
Peer tutoring starším žákem <i>Všechny stupně škol</i>	Peer tutor je z vyššího ročníku a aktivitu realizuje v rámci svého předmětu (např. v rámci průřezových témat, výchovy k občanství, výchovy ke zdraví, tělesné výchovy aj.).	Se střídáním rolí: U žáků s lehkou až středně těžkou formou zdravotního postižení. S vůdčí rolí peer tutora: U těžkých forem zdravotního postižení.

Závěr

Vzhledem k současnému nastavení školské legislativy se stále častěji v hlavním vzdělávacím proudu setkáváme s jedinci se speciálními vzdělávacími potřebami, například s tělesným či jiným postižením. Často se u těchto žáků automaticky volí možnost osvobození z tělesné výchovy, což způsobuje zbytečné vyloučení žáka z kolektivu třídy a brání mu ve fyzickém, psychickém i sociálním rozvoji spolu se spolužáky. Integrace žáka do tělesné výchovy znamená pro učitele velkou výzvu a je mnohdy náročná, ale při její úspěšné realizaci se jedná o proces, který je prospěšný všem stranám.

Bibliografické citace

- Adaptions & Variations STEP (Space, Task, Equipment, People). *Somerset Activity and Sports Partnership* [online]. 2015 [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <http://www.sasp.co.uk/uploads/athletics-adaptions-variations-challenge-score-sheets.pdf>.
- Back Up Inclusive Education Toolkit – section 3: Practising inclusive education: Accessing physical education.* [online]. 2012 [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <http://www.backuptrust.org.uk/documentdownload.axd?documentresourceid=361>.
- DOWNS, P. *Inclusion Club: Models of Inclusion* [online]. [cit. 2016-07-07]. Dostupné z: http://theinclusionclub.com/episodes/models_1/index.html.
- KEPIČ, R., VAŘEKOVÁ, J., DAŘOVÁ, K. Integrace žákyně s epidermolysis bullosa dystrophica do tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 2016, 7(1), s. 42–52. ISSN 1804-4220.
- KUDLÁČEK, M. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 91 s. ISBN 978-80-244-3938-9.
- KUDLÁČEK, M. *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 114 s. ISBN 978-80-244-2053-0.
- STEPS Principle. Sussex County Football Association [online]. 2013 [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <https://www.sussexfa.com/~media/CountySites/sussexfa/documents/news/steps-principle-pdf.ashx>.



METHODS OF INTEGRATING CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS INTO PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

The aim of the article is to point out the integration methods of children with special needs (physical handicap) into Physical Education. Three acronyms (STEP, TREE and CHANGE IT) are presented, summerizing methods of teaching/coaching adaptation in case there is a pupil with special needs in the class. Also the principles of peer tutoring are explained.

Key words: integration, special needs, Physical Education, STEP, peer tutoring

Fotografie **Roman Kepič**

[varekova.j@seznam.cz]

Ludmila Mojžíšová a její odkaz ve zdravotní tělesné výchově

Jitka Vařeková, Květa Prajerová, UK FTVS, Praha

Úvod

Letos v lednu uplynulo čtvrt století od smrti legendy české rehabilitace paní Ludmily Mojžíšové. Rády bychom při té příležitosti připomněly odkaz této osobnosti, který považujeme za stále aktuální jak pro oblast rehabilitace, tak zdravotní tělesné výchovy.

Ze života Ludmily Mojžíšové

Ludmila Mojžíšová se narodila 25. října 1932 v Užhorodě, ale vyrůstala v Čechách, kde žila nejprve v Opočně a pak v Praze. Stala se zdravotní sestrou a v roce 1955 nastoupila jako zdravotní sestra na Institut tělesné výchovy a sportu (dnes UK FTVS) v Praze na Újezdě v Tyršově domě. V roce 1973 přešla na katedru tělovýchovného lékařství a zvláštní tělesné výchovy a zcela se věnovala práci v nově zřízeném rehabilitačním středisku. V té době byl pověřen vedením MUDr. Josef Čermák. Druhým lékařem s interní a rehabilitační atestací byla MUDr. Marie Kyralová, se kterou Ludmila Mojžíšová nejvíce profesně spolupracovala. Z lékařů té doby lze dále připomenout například jména doc. MUDr. PhMr. Jaroslav Tintěra, CSc.,