



Jitka Vařeková, Klára Dad'ová,
Pavlína Nováková a kolektiv

Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově

Jitka Vařeková, Klára Daďová, Pavlína Nováková a kolektiv

Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově

Recenzenti: doc. PhDr. Boris Titzl, Ph.D.

PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D.

Vydala Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum
Ovocný trh 560/5, 116 36 Praha 1
www.karolinum.cz

Praha 2022

Redakce Vendula Kadlečková

Grafická úprava Jan Šerých

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání první

© Univerzita Karlova, 2022

© Jitka Vařeková, Klára Daďová, Pavlína Nováková et al., 2022

Cover photo © Klára Daďová, 2022

ISBN 978-80-246-5181-1

ISBN 978-80-246-5281-8 (pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

Obsah

Předmluva	7
1. Úvod	
<i>(Klára Daďová a Jitka Vařeková)</i>	9
2. Podmínky pro realizaci inkluzivní TV	12
2.1 Předpoklady pro zařazení žáka se SVP do TV <i>(Jitka Vařeková, Klára Daďová a Roman Kepič)</i>	12
2.2 Role asistenta pedagoga v tělesné výchově <i>(Klára Daďová, Markéta Jiskrová a Marie Cahlíková)</i>	16
2.3 Uvolnění z tělesné výchovy – proč a jak mu předcházet <i>(Ondřej Ješina a Maxim Tomoszek)</i>	19
2.4 Co jsou to aplikované pohybové aktivity? <i>(Jitka Vařeková, Ondřej Ješina a Klára Daďová)</i>	32
2.5 Zdravotní tělesná výchova <i>(Jitka Vařeková, Pavlína Nováková a Pavel Krejčík)</i>	37
2.6 Zdravotní rizika v tělesné výchově žáků se SVP <i>(Klára Daďová)</i>	52
3. Vybraná zdravotní znevýhodnění a postižení	59
3.1 Amputace, dysmelie a jiné vrozené vady končetin <i>(Jitka Vařeková, David Půlpán a Klára Daďová)</i>	59
3.2 ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou <i>(Jitka Vařeková a Martina Krejčí)</i>	64
3.3 Astma <i>(Klára Daďová a Simona Majorová)</i>	71
3.4 Cystická fibróza <i>(Andrea Mahrová)</i>	76
3.5 Diabetes mellitus 1. typu <i>(Klára Daďová, Jitka Vařeková a Tomáš Vařeka)</i>	83

3.6 Downův syndrom	
<i>(Marie Ležiková a Klára Daďová)</i>	91
3.7 Epilepsie	
<i>(Klára Daďová a Simona Majorová)</i>	95
3.8 Hypermobilita	
<i>(Natalie Cibulková, Jitka Vařeková a Pavel Krejčík)</i>	102
3.9 Mozková obrna	
<i>(Jitka Vařeková a Vít Šašek)</i>	109
3.10 Obezita	
<i>(Klára Daďová, Jitka Vařeková a Václav Svoboda)</i>	116
3.11 Onemocnění ledvin	
<i>(Andrea Mahrová)</i>	121
3.12 Onkologická onemocnění	
<i>(Jana Jagerová a Klára Daďová)</i>	128
3.13 Poranění míchy	
<i>(Anna Svobodová, Milan Šlauf a Jitka Vařeková)</i>	134
3.14 Poruchy autistického spektra	
<i>(Jaroslav Klap a Jitka Vařeková)</i>	142
3.15 Poruchy příjmu potravy	
<i>(Michaela Ulrichová a Jiří Radvanský)</i>	149
3.16 Sluchové postižení	
<i>(Petr Kopřiva a Jitka Vařeková)</i>	158
3.17 Srdeční vady	
<i>(Anežka Gombošová)</i>	172
3.18 Zrakové postižení	
<i>(Eva Prokešová)</i>	180
Příloha – Posouzení zdravotní způsobilosti registrujícím lékařem	188
Seznam zkratk	191
Seznam tabulek a obrázků	193
Autoři	195

Předmluva

*Kdo chce, hledá způsob.
Kdo nechce, hledá důvod.*

Jan Werich

Vážení čtenáři,

předkládaná kniha se zabývá aktuálními otázkami spojenými s inkluzí do tělesné výchovy. Obsahuje práce celého spektra autorů – předních odborníků, mladých výzkumníků i jedinců s osobní zkušeností s postižením, lidí ze škol i z praxe. Tito autoři zpracovali své náměty, úvahy a teoretické i praktické statě na různá dílčí témata. Již dříve byly některé kapitoly uveřejněné ve formě článků na stránkách časopisu *Tělesná výchova a sport mládeže* a v metodickém materiálu *Nebojte se žáka se SVP v tělesné výchově*. V předkládané publikaci byly tyto texty znovu zrevidovány, uspořádány a rozšířeny. Přesto si publikace neklade za cíl nabízet vyčerpávající zpracování tématu žák se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) v tělesné výchově (TV).

Proč ne? Protože právě již samotný pojem SVP vyjadřuje, že potřeby žáka jsou pokaždé jiné. Možná v něčem podobné v rámci určitého syndromu či diagnózy, avšak přesto vždy jedinečné, utvářené součinností nekonečného množství faktorů. A stejně tak pokaždé jiný a situaci přizpůsobený musí být i přístup pedagoga. Pozitivní, kreativní, flexibilní, respektující, založený na znalostech i zkušenostech a ochotě stále se učit a spolupracovat.

Publikace má dvě části. V té první je pozornost zaměřena na teoretické základy, legislativu, principy a obecné otázky kolem začlenění žáka se

SVP do tělesné výchovy. Přibližuje obor Aplikované pohybové aktivity (APA), který vnímáme jako multidisciplinární kinantropologickou disciplínu zaměřenou na tělesnou výchovu a sport osob se speciálními potřebami, a to ve vědecké i praktické rovině. Jsou definovány hlavní zásady APA, jako např. principy modifikací a etické desatero pracovníků v této oblasti. Je otevřeno i téma podpůrných opatření, jejichž nedostatečné využívání spolu s dalšími faktory vede často k uvolňování žáků z TV. Samostatná kapitola je věnovaná také práci asistenta pedagoga.

Druhá část nabízí kapitoly na témata vybraných diagnóz, které u žáků vedou ke vzniku SVP v kontextu tělesné výchovy. Nejedná se o snahu postihnout všechny myslitelné nemoci, poruchy či postižení, se kterými se můžeme setkat. Záměrně jsou uvedeny jen jejich různé typy, které mají sloužit jako modelové příklady. Jsou zmíněny poruchy interní, neurologické, pohybové i neuropsychické. Od mírných po závažné, vrozené i získané. Je to záměrný výběr, na kterém chceme ukázat aplikaci principů zmíněných v první části publikace. Oproti jiným textům není důraz kladen na patofyziologický obraz nemoci, ale na praktická doporučení pro tělovýchovnou praxi, která jsme navíc v závěru každé kapitoly shrnuli do určitého desatera. I když se některé principy mohou u jednotlivých diagnóz lišit, ten nejdůležitější z nich platí vždy, a to, že „kde je vůle, tam je cesta“.

Přejeme příjemné čtení.

*Jitka Vařeková,
Klára Daďová,
Pavlína Nováková
a kolektiv autorů*

1. Úvod

Klára Dařová a Jitka Vařeková

Tělesná výchova je důležitou součástí všeobecného vzdělání a měla by být přístupná všem žákům. Jejím úkolem je naučit děti pohybovým dovednostem, rozvíjet jejich fyzické i psychické schopnosti, vychovávat k péči o tělo a zdraví takovým způsobem, aby z toho mohly těžit po celý život. Zejména s ohledem na vysoký výskyt tzv. civilizačních onemocnění, která jsou spojena s nízkou úrovní pohybové aktivity, je třeba dětem poskytnout možnost vytvořit si pozitivní vztah k pohybu. V neposlední řadě je školní tělesná výchova prostředkem k uvolnění neuropsychické zátěže spojené se stále většími nároky v ostatních, všeobecně-vzdělávacích předmětech. Zároveň mohou aktivity herního typu stmelovat třídní kolektiv, a být tak prevencí šikany a dalších sociálně-patologických jevů. Situace vzniklá v souvislosti s pandemií koronaviru v letech 2020 a 2021 ukázala, že restrikce pohybové aktivity (omezení tělesné výchovy ve školách i mimoškolních pohybových aktivit) má dalekosáhlý negativní vliv na životní styl dětí a dlouhodobou přestávku v pravidelných pohybových aktivitách bude nesmírně obtížné, až nemožné kompenzovat.

Někteří žáci mají určité zdravotní limity (v kontextu školství uvažujeme o tzv. speciálních vzdělávacích potřebách – SVP) a na jejich základě bývají uvolňováni z tělesné výchovy (TV). Přitom je však často možné, aby i přes tyto limity byli žáci vzděláváni a účastnili se TV smysluplným způsobem. Uvolňování z tohoto předmětu je někdy praktikováno kvůli nízké vnitřní motivaci k pohybovým aktivitám na straně žáka, umocněné ochranným přístupem rodičů. V případech těžšího zdravotního postižení pak může být důvodem obava učitele ať už ve smyslu možného poškození zdraví žáka (úraz, zhoršení stavu), nebo s ohledem na vlastní zkušenosti a kompetence (Co budu s žákem dělat? Jak výuku uchopit?

Zvládneme se třídou účast žáka se SVP organizačně? Neochudím ostatní žáky o kvalitní výuku a sportovní zážitky?) či bariérový vstup na sportoviště.

Prevenčí nadbytečného uvolňování je systémová podpora práce s žáky se SVP v tělesné výchově. Tělesnou výchovu, jejíž obsah a forma jsou uzpůsobeny možnému začlenění jednoho či více žáků se SVP, nazýváme **aplikovanou tělesnou výchovou (ATV)**. Ta může mít v praxi celou řadu forem. Může se jednat o individuální modifikace (úlevy, úpravy) pro žáka v rámci společné TV nebo i v rámci volnočasových aktivit. Zde hovoříme o **inkluzivní TV** či společném vzdělávání. Může se však jednat o předměty speciálně zřízené pro žáky se SVP, a to **zdravotní TV (ZTV)**, kterou je možné na základních školách zajišťovat jako předmět speciálněpedagogické péče, či **rehabilitační TV (RTV)** na základních školách speciálních pro žáky s těžšími formami postižení (viz tab. 1).

Tab. 1: Formy ATV, kdy podmínky a obsah TV jsou modifikovány pro žáky se SVP

Formy ATV		Popis
Inkluzivní	ITV	společné vzdělávání všech žáků, včetně žáků se SVP (dříve integrovaná TV)
TV na vybraných ZŠ		TV ve třídách a školách pro žáky se SVP, kdy celý vzdělávací obsah je uzpůsoben potřebám a limitům určité skupiny žáků (např. se zrakovým či sluchovým postižením)
Zdravotní	ZTV	specifická forma TV zaměřená na podporu zdraví v kontextu biologickém, psychologickém i sociálním, lze využít jako předmět speciálněpedagogické podpory či volitelný předmět, popř. zájmový kroužek
Rehabilitační	RTV	realizovaná ve speciálním školství
Léčebná	LTV	realizovaná fyzioterapeuty/ergoterapeuty ve zdravotnictví na základě preskripce lékařem

Všechny tyto formy mají jedno společné. Jejich cílem je umožnit každému žákovi přístup k tělesné výchově tak, aby mohly být naplněny jeho vzdělávací potřeby. Tělesná výchova plní významnou roli vzdělávací, zdravotní i sociální. K tomu, aby bylo možné těchto benefitů využít, je třeba aktivní přístup mnoha stran. Na straně jedné je to škola (ředitel, školní psycholog, třídní učitel, učitel tělesné výchovy, popř. asistent

pedagoga), na straně druhé pak rodina a dále na straně třetí poradenské zařízení (pedagogicko-psychologická poradna /PPP/, speciálněpedagogické centrum /SPC/, případně centrum aplikovaných pohybových aktivit /APA/, které poskytne metodickou podporu) a konečně na straně čtvrté lékař (pediatr, tělovýchovný lékař, popř. odborný lékař dle zdravotního omezení žáka), který specifikuje možné kontraindikace v pohybových aktivitách. Při spolupráci a aktivním přístupu všech stran je možné nastavit smysluplnou účast žáka ve školní TV. Jistě to nebude jednoduché, ale stojí to za to.

2. Podmínky pro realizaci inkluzivní TV

2.1 Předpoklady pro zařazení žáka se SVP do TV

Jitka Vařeková, Klára Dařová a Roman Kepič

Prvotní a hlavní zásadou vždy musí být „*primum non nocere*“ aneb především neškodit. Začlenění žáka se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) do pohybových aktivit může mít různé varianty, ale především nesmí poškodit zdraví a potřeby jak samotného žáka, tak i jeho spolužáků.

V zásadě lze jednotlivé činnosti dělit podle možnosti začlenění žáka se SVP takto:

1. **žák se může výuce plně a bez omezení věnovat** (např. dechová cvičení, relaxační cvičení, cvičení intaktních /nepostížených/ 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.)

Je evidentní, že mnohdy bude třeba výuku žákovi se SVP přizpůsobit neboli adaptovat. Pro vysvětlení a snazší zapamatování uvádíme např. akronym STEP od australské organizace The Inclusion Club. Tento akronym (zkratka) shrnuje v lehce zapamatovatelné formě základní pravidla pro adaptaci určité pohybové aktivity (sportu, cvičení) pro jedince

s určitým handicapem. Kromě STEPu existují další akronymy k této problematice (např. TREE, CHANGE IT).

STEP model (tab. 2) adaptace zdůrazňuje, že uzpůsobení pohybové aktivity jedinci se znevýhodněním můžeme dosáhnout tím, že změním **prostor (Space)**, na kterém se aktivita koná, tedy např. zmenšení hřiště, doplnění vodicích linií, snížení sítě, připevnění „ohrádky“ ke stolu na stolní tenis atd., **zadání úkolu (Task)**, tedy např. namísto běhu jízda na vozíku, namísto hodů na koš hodů do košíku na zemi, namísto kliků přitahování k žebřinám, umožnění dvou doteků míčku o stůl ve stolním tenisu aj., **vybavení (Equipment)**, což znamená náradí a náčiní, přičemž v úvahu přicházejí například pomalé „slow motion“ míče, míče s rolničkami, PET lahve namísto činek, uzpůsobené pátky, které jsou větší nebo připevněné k ruce apod., a **pravidla vztahující se k hráčům (People)**, zde jde například o 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.

Tab. 2: Příklad modelu STEP pro uzpůsobení pohybových aktivit žákům se SVP

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 color</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 je v zásadě obsahově obdobný. 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 nebo 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.

Inkluzi žáka s postižením může napomoci také využití asistenta pedagoga (viz dále) nebo tzv. peer tutoring neboli vrstevnické podpory. Peer tutoring je alternativou k tradiční formě výuky a spočívá ve vzájemné spolupráci žáků se specifickými vzdělávacími potřebami a jejich vrstevníků, kteří se na základě instrukcí od vyučujícího stávají aktivní součástí výuky a přejímají roli „tutora“, tedy průvodce či učitele. Spolupráce ve dvojicích podporuje týmovou kohezi v rámci třídního kolektivu a formuje osobnosti žáků. Je však třeba podotknout, že ne vždy jsou modifikace nutné a také že třída (ostatní žáci) nesmí být jakýmkoli způsobem ochuzována či jinak znevýhodněna kvůli přítomnosti žáka se SVP.

Předpokladem bezpečného zapojení žáka se SVP, resp. k jeho účasti či neúčasti na jakémkoliv předmětu nebo mimoškolních vzdělávacích aktivitách školy (pobyty, výlety, exkurze, praxe), je vyjádření lékaře, které se realizuje na základě žádosti zákonného zástupce. Posouzení zdravotního stavu by mělo poskytnout škole dostatek informací o možnostech pohybové aktivity žáka, o případných rizicích a reálných kontrindikacích (viz dále).

Škola pak stanovuje takový způsob vzdělávání, který odpovídá možnostem žáka včetně možnosti využití podpůrných opatření (např. tvorby individuálního vzdělávacího plánu /IVP/ či plánu pedagogické podpory /PLPP/). Pokud nemá škola dostatek informací a učitel se necítí dostatečně kompetentní pro případnou úpravu výuky, může požádat o metodickou podporu některé z center aplikovaných pohybových aktivit.

Možnost podpory z center APA

- vypracování IVP do tělesné výchovy nebo podkladů pro jeho vytvoření,
- vypracování PLPP nebo podkladů pro jeho vytvoření,
- zapůjčení sportovních a sportovně-kompenzačních pomůcek,
- přímá poradenská podpora při realizaci vyučovací jednotky TV,
- podpora při realizaci lyžařských kurzů, výletů, škol v přírodě,
- diagnostika a evaluace vybraných pohybových schopností, a dovedností,

- realizace osvětové a vzdělávací akce typu Paralympijský školní den nebo pÁPÁ hrátky,
- zaškolení pedagogického pracovníka při realizaci plaveckého nebo lyžařského kurzu.

Pokud učitel ani asistent nemají zkušenosti s tělesnou výchovou, může jim s vhodnou úpravou výuky pomoci regionální odborný pracovník **konzultant APA** (aplikovaných pohybových aktivit). Konzultant APA spolupracuje se školami v daném regionu, konzultuje tvorbu individuálních vzdělávacích plánů pro oblast TV, pomáhá s diagnostikou speciálních potřeb žáka, metodicky podporuje učitele, napomáhá zajištění speciálních pomůcek pro výuku, organizuje osvětové akce a team-buildingové akce pro třídu s žákem v inkluzi aj. V současné době jsou konzultanti APA součástí školského poradenského systému například v Olomouckém kraji.

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 inkluze podporovala a hledala cesty, jak dívku zapojit. V prvních třech ročnících školní docházky 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.

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

Některé činnosti dívka mohla realizovat pouze v modifikované (adaptované) formě. Hry se přizpůsobovaly 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 uzpůsobena jejím možností.

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.