

**PŘÍLOHA**

**K INDIVIDUÁLNÍMU VZDĚLÁVACÍMU PLÁNU - TĚLESNÁ VÝCHOVA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBECNÉ INFORMACE** | | | |
| **Jméno a příjmení žáka** | Eliška Nováková | **Datum narození** |  |
| **Škola** |  | | |
| **Třída / ročník** | II. stupeň | **Školní rok** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **PORADENSKÁ ZAŘÍZENÍ** | |
| **ŠPZ, které vydalo doporučení pro IVP** |  |
| **Školská poradenská zařízení, poskytovatelé zdravotních služeb a jiné subjekty, které se podílejí na péči o žáka** | FTK UP v Olomouci. |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIAGNOSTIKA** | |
| **Diagnóza zdravotního postižení:** | Zrakové postižení – aniridie na levém oku. |
| **Vnější podmínky:** |  |
| **Diagnostika pohybových dovedností:** | Test motorických dovedností (Bartoňová, Kudláček), Česká verze dotazníku  PACES: Škála spokojenosti s tělesnou výchovou. |
| **Diagnostika vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví:** | Žákyně je vzdělávána společně s ostatními žáky, stěžejní je práce asistentky  pedagoga, která dbá na správné provedení tělesných cvičení v závislosti na  limitech žákyně. Důraz by měl být kladen na vnímání poloh jednotlivých  segmentů těla, orientaci v prostoru a případné korekce. Žákyně má velmi pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. |
| **Priority vzdělávání a dalšího rozvoje žáka (cíle IVP)**  **/**  **Cíle v TV dle tematického plánu pro TV:** | *Vzdělávací:*  Sportovní hry – znalost pravidel a modifikací jednotlivých her, nácvik základních herních dovedností  Atletika – znalost atletických disciplín, rozvoj rychlostních i vytrvalostních schopností  *Výchovný:*  Kooperace se spolužáky, vzájemná pomoc, uvědomění si a dodržování zásad  bezpečnosti ve vyučovacích jednotkách a pohybových aktivitách obecně,  péče o své fyzické zdraví.  *Zdravotní:*  Posílení všech svalových skupin, komplexní protahování svalových skupin, zvýšení fyzické kondice, osvojení relaxačních cvičení  *Specifický:*  Adaptace na modifikované herní podmínky. Zdokonalení prostorové orientace a pohybu ve vymezeném prostoru. Reakce na změnu/uspořádání prostoru - tvorba prostorové mapy. Transfer osvojených modifikovaných tělesných cvičení/pohybových her do oblasti volného času. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předměty, jejichž výuka je realizována podle IVP:** | Tělesná výchova |
| **Kontraindikace:** | Dle doporučení lékaře, zejm. otřesy hlavy- přímé (úderem do hlavy, pádem na  hlavu)- nepřímé (skokem, pádem apod.) Překrvení hlavy (hluboké předklony,  kotouly aj.) |
| **Učební osnovy:** | Dle ŠVP na aktuální školní rok |
| **Učivo dle RVP ZV:** | Dle aktuálního RVP ZV |
| **Výstupy dle RVP ZV:** | Dle aktuálního RVP ZV |

|  |  |
| --- | --- |
| **PODPŮRNÁ OPATŘENÍ**  **(specifikace stupňů podpůrných opatření)** | |
| **Úprava očekávaných výstupů vzdělávání** | Výstupy dle platného ŠVP bez úprav. |
| **Organizace výuky** | Ve vyučovacích jednotkách TV má žákyně k dispozici asistentku pedagoga. |
| **Způsob zadávání a plnění úkolů** | Verbální zadání, praktické předvedení, poskytování zpětné vazby na konci i  v průběhu pohybové aktivity. |
| **Hodnocení žáka** | Numerické |
| **Pomůcky a učební materiály** | Molitanové míče, ozvučený míč – goalbalový-zapůjčen/volejbalový/jiné velikosti, klapičky na oči - zapůjčeny |
| **Podpůrná opatření jiného druhu** |  |
| **Personální zajištění úprav průběhu vzdělávání (asistent pedagoga, další pedagogický pracovník)** | Asistent pedagoga |
| **Další subjekty, které se podílejí na vzdělávání žáka** | Asistent pedagoga, konzultant APA |
| **Další ujednání mezi vyučujícím, žákem a zákonným zástupcem** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY** | | |
| **Časový plán:** | | **Modifikace činností:** |
| **Září**  Atletika   * atletická abeceda, rovinky * vysoký a polovysoký start, švihová tech. běhu * rozvoj vytrvalosti, běh 800m * rozvoj rychlost. schopností | | **Bez modifikací**, v případě potřeby **běhy s vodičem - asistentkou** (s vodící gumou nebo provázkem)  Ukázka:  <https://www.youtube.com/watch?v=neIDdFKGjbM>  Možnost zařazení běhu s klapičkami ve dvojicích pro celou skupinu. |
| **Říjen**  Atletika   * nízký start, šlapavá technika běhu, 60m * odrazová příprava, skok do dálky (pásmo, hrábě) * hod granátem (granáty) * vytrvalostní běh v terénu   Základní gymnastika   * rozcvička, test síly a pohyblivosti | | Nácvik techniky běhu bez modifikací příp. viz výše.  **Hod granátem**: úprava vymezeného místa pro odhod viditelná čára ohraničená z každé strany kuželem.  Průpravná cvičení bez omezení.  **Vytrvalostní běh v terénu pouze s vodičem.**  **Odrazová průprava** – na změkčené podložce (př. díl, tatami, z místa do písku). Omezit tvrdé nárazy a otřesy vzhledem ke kontraindikacím.  Úprava odrazového místa př. reflexní kužely, kloboučky, odraz na akustický signál z místa/z chůze, poklusu/běhu  Ukázka: <https://www.youtube.com/watch?v=UkTVUnkl9ME>  **Základní gymnastika bez omezení**, v silových testech se **vyvarovat statických poloh a izometrických výdrží**, **případně poloh hlavou dolů**. Kontraindikace v podobě vrůstajícího nitroočního tlaku. |
| **Listopad**  Atletika   * skok do výšky (flop), šplh   Gymnastika   * gymnastic. příprava – držení těla, zpevňování, pohyblivost v ramenním a kyčelním kloubu * stoj na lopatkách   Bruslení | | **Skok do výšky** průpravná cvičení – přeskok přes gumu s dopadem do žíněnky. Pozor na dopomoc.  Ukázka:  <https://www.youtube.com/watch?v=SJc6s2NhlTg>  **Gymnastika bez modifikací**  **Neprovádět stoj na lopatkách**  **Bruslení s vodičem** – asistentkou v neustálém kontaktu, ideálně z každé strany dopomoc. |
| **Prosinec**  Gymnastika   * kotoul vpřed, vzad, letmo, stoj na rukou * průpravná cvičení – odrazová příprava   Basketbal   * HČJ – útočné –uvolňování bez a s míčem, vrchní   přihrávka, střelba - dvojtakt  Bruslení | | Gymnastika – neprovádět kotouly ani stoj na rukou a to včetně průpravných cvičení.  Zařadit **cviky na správné držení těla** a posílení posturálně-stabilizačního aparátu.  Konkrétně dle Dostálové (2012):  <https://apa.upol.cz/images/Dostalova_ZdravotniTelesnaVychovaTisk.pdf>  Cviky na protažení vzpřimovače trupu s.139  Cviky na protažení svalu trapézového s.133  Cviky na protažení velkého prsního svalu s.136  Dle Fárové, Filipové, Kratěnová (2003):  Kterékoliv cviky kromě cviků ve vzporech (ležmo, klečmo)  **Basketbal** – dribling – průpravná cvičení, P,L ruka, za chůze, za běhu, bez zrakové kontroly. Střelba, příp. přihrávka ve dvojici s asistentkou s molitanovým míčem.  **Bruslení s vodičem** – asistentkou v neustálém kontaktu, ideálně z každé strany dopomoc. |
| **Leden**  Gymnastika   * přemet stranou * hrazda – průprava, sestava, výmyk odrazem obounož, podmet * posilování všech svalových skupin   Sportovní hry – florbal  Bruslení – překládání vpřed | | **Gymnastika** – přemety, hrazda neprovádět.  Do hlavní části zařadit **posilovací cvičení dle uvážení Dostálová (2012)**.  **Bruslení s vodičem** – asistentkou v neustálém kontaktu, ideálně z každé strany dopomoc. |
| **Únor**  Gymnastika   * přeskok, průprava pro gymnast. odraz, skrčka, roznožka   Volejbal   * HČJ – odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč (lob), podání spodní, přihrávka, nahrávka   Bruslení   * hry na ledě, obraty přeskočením | | **Gymnastika – přeskoky vzhledem ke kontraindikacím nahradit** kompenzačními a protahovacími cvičeními př. dle Dostálové (2012) Cviky na protažení svalu bedrokyčlostehenního a přímého svalu stehenního s.150  Cviky na protažení napínače povázky stehenní s.154  **Volejbal** - nácvik individuálních herních činností dle metodické řady (nadhoz, odbití vrchem/spodem, příjem). Nácvik herních činností ve dvojici – s asistentkou – molitanový míč.  **Bruslení s vodičem** – asistentkou v neustálém kontaktu, ideálně z každé strany dopomoc. |
| **Březen**  Úpoly   * přetahy, přetlaky, odpory, pády   Gymnastika   * kladina * rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou   Sportovní hry – volejbal   * (HČJ), průpravná hra 3 :3, 6:6, podání vrchem- nácvik | | **Úpoly** – průpravné úpoly vždy na měkké podložce, žíněnce. Neprovádět pády, vychýlení ve stoji ani statické výdrže a dlouhé přetlaky.  Lze využít průpravná cvičení:  <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/zasobnik-cviceni>  **Gymnastika –** kladina s dopomocí, průpravná cvičení, jednoduché obraty, eliminovat pády – do dopomoci zapojit i spolužáky.  Rytmická gymnastika bez omezení.  **Volejbal** - nácvik individuálních herních činností dle metodické řady (nadhoz, odbití vrchem/spodem, příjem). Nácvik herních činností ve dvojici – s asistentkou – molitanový míč. |
| **Duben**  Atletika   * vytrvalost, fartlek * rozvoj rychlosti, nízký start, šlapavá technika běhu – dokonalení, skok do dálky   Psychomotorické hry – rozvoj kreativity žáků | | Atletika **běhy s vodičem** – asistentkou viz září, říjen  **Psychomotorické hry bez omezení**, využití her bez zrakové kontroly pro celou skupinu s klapičkami (zejm. kooperační hry: přenášení předmětů, vytváření obrazců, rozvoj vnímání taktilních vjemů). Pomůcky: houbičky na nádobí, pírka, pingpongové míčky…) |
| **Květen**  Atletika   * štafetová předávka, štafetový běh 4x50 m * vrh koulí   Pohyb. hry – rozvoj obratnosti  Sportovní hry – fotbal, softbal | | Atletika **běhy s vodičem** – asistentkou viz září, říjen Vrh koulí neprovádět. Zopakovat hod granátem včetně průpravných cvičení a porovnat naměřené výsledky z předchozího období.  **Sportovní hry – rozvoj obratnosti bez omezení.** Vyvarovat se kontraindikacím.  **Fotbal**: nácvik herních činností – technika kopu, přihrávka, příjem/zpracování, odkop s ozvučeným míčem/molitanovým míčem/fotbalovým míčem **Softbal:** nácvik základních herních činností nadhoz, odpal. Možno využít měkký ozvučený míč, pálku větších rozměrů (příp. raketu na soft tennis). Kombinovat nadhoz/odpal s přesuny na stanoviště – výrazně označené. Průpravná cvičení – přesun na stanoviště na zvukový signál. Pálkovací hry dle metodiky Janečky a Bláhy (2013) str. 191. |
| **Červen**  Pohybové a sportovní hry  Kompenzační a relaxační cvičení  Kontrolní cvičení | | **Pohybové a sportovní hry bez omezení.** Vyvarovat se kontraindikacím.  **Goalball:**  Průpravní cvičení s různými typy míčů  Utkání s goalballovým míčem – byl zapůjčen  Pravidla:  <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball&page=pravidla>  Ukázka utkání:  <https://www.youtube.com/watch?v=IFXx6CyjzgE>  **Kompenzační a relaxační cvičení provádět dle zásad** uvolňovacích cvičení dle Dostálové (2013) str. 123.  Zařadit také dechová cvičení brániční/hrudní |
| **Kontrola plnění IVP v rámci TV:** | Vstupní diagnostika, průběžné hodnocení, pozorování a výstupní diagnostika  motorických schopností (Bartoňová, Kudláček) v červnu 2019. | |
| **Časové období plnění IVP:** | Září 2019 – červen 2020 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osoby zodpovědné za vzdělávání a odbornou péči o žáka** | **Jméno a příjmení** | **Podpis** |
| **Třídní učitel/ka** |  |  |
| **Učitel/ka TV** |  |  |
| **Ředitel/ka** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osoby podílející se na vzdělávání žáka** | **Jméno a příjmení** | **Podpis** |
| **Zákonný zástupce žáka** |  |  |
| **Pracovník SPC** |  |  |
| **Konzultant APA** |  |  |

**Doporučená literatura:**

Dostálová, I. (2012). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Janečka, Z., Bláha, L. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

**Elektronicky zaslané metodické materiály:**

Fárová, H., Filipová, V., Kratěnová, J. (2003). Cvičení pro děti s vadným držením těla. Praha: Státní zdravotní ústav.

**V Olomouci dne**