

**PŘÍLOHA**

**K INDIVIDUÁLNÍMU VZDĚLÁVACÍMU PLÁNU - TĚLESNÁ VÝCHOVA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBECNÉ INFORMACE** | | | |
| **Jméno a příjmení žáka** | Eliška Nováková | **Datum narození** |  |
| **Škola** |  | | |
| **Třída / ročník** | I. 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:** | Tělesné postižení-DMO, diparetická forma |
| **Vnější podmínky:** | Žákyně se dle svých možností zapojuje do skupinových aktivit ve vyučovacích jednotkách TV. TV probíhá v tělocvičně, která je součástí budovy školy. Má k dispozici asistentku pedagoga. Škola je velmi dobře vybavena pomůckami pro TV. Vyučovací jednotky TV absolvuje žákyně na sportovním vozíku. |
| **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 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*: základní pojmy včetně aplikace pravidel.  *Atletika*: znalost atletických disciplín  *Gymnastika*: znalost základních gymnastických cviků i názvosloví a jejich zvládání v rámci možností žáka.  **Výchovný:**  Kooperace se spolužáky a vzájemná pomoc. Důležité dbát na bezpečnost při pohybu. Snaha o samostatnost v pohybových aktivitách a provádění co nejvíce cviků bez dopomoci.  **Zdravotní:**  Posílení svalových skupin, které jsou méně zatěžovány, dále pak DK a posturálně-stabilizační systém trupu. Zaměřit se na jemnou a hrubou motoriku.  **Specifický cíl (individuální):**  Ukázky a osvojení možných cviků, které může žák realizovat v domácím prostředí s důrazem svalové skupiny na stabilizátorů trupu, krku, HK a DK. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předměty, jejichž výuka je realizována podle IVP:** | Tělesná výchova |
| **Kontraindikace:** | Dle doporučení fyzioterapeuta – veškeré aktivity provádět s dobře zastabilizovaným trupem a dobrým postavením hlavy – vzpřímená. |
| **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 (stejně jako v ostatních předmětech) má žákyně k dispozici asistentku pedagoga. Výuku absolvuje sportovním vozíku. |
| **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** | Míče různých velikostí a tvrdostí, medicinbaly, posilovací gumy (expandery), sportovní vozík. |
| **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 – listopad (celoročně)**   * tělocvičné pojmy * komunikace v TV, organizace při TV * bezpečnost při pohybových činnostech, hygiena při TV * příprava ke sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti * cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti | | **RYTMICKÁ CVIČENÍ:**  Zapojení bez omezení, krátká sestava na sport. vozíku (změny směru, otočky, jízda vzad, jízda za ruce s asistentkou/spolužákem atd.)  Příklad sestavy:  <https://www.youtube.com/watch?v=hI0JbLbe6eg> |
| * **zdravotní tělesná výchova** - činnosti a informace podporující konkrétní zdravotní oslabení * základy speciálních cvičení vedoucí ke korekci zdravotního oslabení | | **Zdravotní tělesná výchova**  Zaměřit se především na posílení svalových skupiny s posturální funkcí, konkrétně Dostálová (2013)  <https://apa.upol.cz/images/Dostalova_ZdravotniTelesnaVychovaTisk.pdf>  **Cviky na** **protažení** svalu trapézového s.133  Cviky na protažení velkého svalu prsního s.136  Cviky na protažení vzpřimovače trupu s.139  **Cviky na** **posílen**í dolních fixátorů lopatek s.173  Cviky na posílení svalů břišních s.174 |
| **Říjen-listopad**   * **Základy atletiky**   rychlý běh  skok do dálky  hod míčkem  rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základní pravidla atletických disciplín | | **Jízda na sportovním vozíku** – zdokonalování techniky jízdy, efektivity záběru.  **Rozvoj rychlostních schopností**: krátké jízdy 20, 30, 50 m na čas  **Rozvoj vytrvalostních schopností**: maximální ujetá vzdálenost za stanovený čas 1,2,3 min. (dle možností žákyně)  **Průpravná cvičení:** dovednostní jízda mezi kužely, přejíždění překážek, změna směru na vizuální/akustický podnět. Překonaná vzdálenost na nejmenší počet záběrů  **ŠTAFETY**:  Bez omezení, zařazení žákyně na sport. vozíku do štafetových běhů a jejich modifikací. Přizpůsobit vzdálenost mezi předávkami její aktuální fyzické úrovni.  **HOD MÍČKEM:**  Z místa**,** ze sedu s fixací DK, nebo ze sportovního vozíku. Dbát na vzpřímené držení trupu. Jako průpravu zařadit míče různých velikostí a hmotností – posilování pletence ramenního, prsních svalů, zádových svalů. Protahovací cvičení s využitím expanderu (nebo statickým odporem asistentky/spolužáka) zaměřit na rozvoj pohyblivosti v ramenním kloubu. Výsledné cvičení potom standardním kriketovým míčkem nebo granátem. Hodnotit progres v technice i výsledné vzdálenosti. |
| **Prosinec – leden**   * **Základy gymnastiky**   cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti  průpravná cvičení a úpoly | | **CVIČENÍ S ASISTENTKOU**  **Protahovací cvičení:**  Snaha o maximální vy/protažení – v leže na zádech na podložce, ruce natáhnout za hlavu, snažit se pocitově natáhnout přes „celou tělocvičnu“, v subjektivně krajní poloze setrvat 3 vteřiny a poté maximálně uvolnit. Opakovat 2x-3x.  Komplexní protažení u žebřin – ve stoje zády k žebřinám, vzpažit, chytit se a ve výdrži se zavěsit, prodýchat. Asistentka aktivně provádí dopomoc. Zopakovat čelem k žebřinám.  **Relaxační cvičení:**  Dechová cvičení – na podložce v leže na zádech, ruka položená na břiše (indikuje dýchání do břicha). Pozor na pravidelný a stálý rytmus. Cca. 2-3 minuty  **Další cvičení** dle Cvičení pro děti při vadném držení těla (Fárová, Filipová, Kratěnová, 2003) – poskytnuto v el. podobě. Zaměřit se zejména na posílení mezilopatkového svalstva a zádového svalstva.  **ÚPOLY:**  Přetahy a přetlaky s asistentkou/spolužákem v sedu na žíněnce. Konkrétně přetahy, odpory (dlaněmi, zády), možno zařadit i přemístění. Vyvarovat se kontraindikacím. |
| **Únor-duben**  **Základy sportovních her**  míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení  organizace při TV  pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her a soutěží  zásady jednání a chování  základní pravidla vybraných sportovních her | | **BASKETBAL:**  Herní činnosti jednotlivce: **dribbling na místě** s basketbalovým míčem na sport. vozíku. pravá i levá ruka. **Dribbling v pohybu** (při jízdě) – v souladu s pravidly basketbalu na vozíku tj. max. 2 záběry s míčem v klíně, poté opět úder míče o zem. **Střelba na** **koš** (samostatný) nebo upravit pravidla – „střílí pouze jeden“ (eliminace úderu letícího míče do hlavy). Herní kombinace: úprava vzdálenosti přihrávek – Míč volejbalový příp. pěnový. **Seznámení s pravidly basketbalu** **na vozíku**:  <https://apa.upol.cz/sport-v-apa/basketbal-na-voziku>  **Průpravná cvičení:** jízda s dribblingem dle pravidel po předem vymezené trase, objíždění překážek (obránci) se zakončením do koše. Reakce na vizuální podněty a úkoly během dribblingu – nácvik dribblingu bez zrakové kontroly.  **VYBÍJENÁ, PŘEHAZOVANÁ:**  S MOLITANOVÝMI MÍČI  **Herní činnosti jednotlivce:** přihrávka ve dvojici/skupině, pohyb s míčem v rámci pravidel. Střelba na cíl ze sportovního vozíku – různé vzdálenosti, různé velikosti míčů.  **Modifikace:** v rámci získání času na orientaci příp. mobilitu žákyně podmínit vybíjení počtem přihrávek či jiným pohybovým úkolem, snížit počet hrajících v poli příp. rozdělit žáky do více skupin/hřišť. Dle potřeby snížit výšku sítě. V případě více míčů – všechny molitanové.  **Ringo**: zvýšit množství hráčů v poli příp. zmenšit vymezené hřiště, přidat do hry větší množství ringo-kroužků  Zásobník průpravných cvičení pro hru Ringo (Kočová, 2013)  <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/8029/1/Vyuziti%20netradicni%20sportovni%20hry%20ringo%20na%201.%20stupni%20ZS.pdf>  **FLORBAL:**  **Herní činnosti jednotlivce:** vedení míčku při jízdě na sport. vozíku, reakce na překážky – objíždění kuželů, vyhýbání se pohyblivým překážkám (poslaný míč po zemi, gymball, medicinbál atd.) Reakce na vizuální podněty a úkoly s cílem vedení míčku bez zrakové kontroly.  Jednoduché honičky s míčkem stále na hokejce (s cílem zpomalit tempo ostatních).  Přihrávky: a) o mantinel/zeď b) ve dvojici c) ve skupině  Pohyb/jízda před ve trojici ve tvaru „V“ středový hráč + křídla z poloviny směrem k bráně – min počet přihrávek + zakončení  Střelba: různé vzdálenosti, z místa, z pohybu, po přihrávce, do prázdné brány/s brankářem.  Vyzkoušet všechny posty včetně brankáře!  **Aplikace pravidel** v roli rozhodčího  **VOLEJBAL:**  **Herní činnosti jednotlivce:**  Nácvik odbití spodem/vrchem s molitanovým míčem  Příjem/zpracování přihrávky (ve dvojici na malou vzdálenost)  Odbití přes síť – podle potřeby snížit výšku sítě.  Zapojit žákyni při nácviku HČJ ostatních spolužáků – nadhoz pro zpracování/odbití, smeč.  **Aplikace pravidel**: v případě utkání doporučeno posuzovat hru z pozice rozhodčího na bezpečném místě za dohledu asistentky.  **Zařazení netradičních her** př. Ultimate frisbee – Fuli Fuli  Viz el. metodické materiály **Sportovní a soutěživé hry**  **pro školní tělesnou výchovu s žákem s tělesným postižením.** |
| **Květen-červen**   * **Základy atletiky** - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu, základní pravidla atletických disciplín | | Pokračování viz září.  **Měření výsledků a komparace s výsledky ze září.** |
| **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** | Mgr. Adam Jarmar |  |

**Doporučená literatura:**

Dostálová, I. (2013). Zdravotní tělesná výchova. 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.

Ješina, O., Kudláček, M. Sportovní a soutěživé hry pro školní tělesnou výchovu s žákem s tělesným

postižením.