



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Peter Janáč

# Zaradenie žiaka s Downovým syndrómom a iným oslabením do telesnej a športovej výchovy

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Bratislava

2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Peter Janáč

**Kontakt na autora:** ZŠ s MŠ Uhrovec, SNP 5, 956 41 Uhrovec

**Názov OPS/OSO:** Zaradenie žiaka s Downovým syndrómom a iným oslabením do telesnej a športovej výchovy

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2014  
XII. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Mgr. Marta Lančaričová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## Kľúčové slová

telesná a športová výchova, Downov syndróm, integrácia, inklúzia, svalová dysbalancia, nápravné cvičenia, rovnovážne cvičenia, motorika, gymnastika

## Anotácia

Počas mojej pedagogickej praxe postupne pozorujem zvyšujúci sa počet žiakov s rôznym zdravotným oslabením, od tých najjednoduchších foriem až po tie najkomplikovanejšie poruchy a problémy so zdravotným stavom. Dost' ma trápi posudzovanie takýchto detí lekármi, čo sa týka vzťahu k telesnej výchove a pohybu vôbec. Mám poznatky aj z iných škôl, kde sa oslabeným žiakom nevenuje takmer žiadna pozornosť, dokonca by som povedal, že nie sú integrovaní ale odstavení od pohybu a športu. Chcel som vyskúšať niečo nové, samozrejme stále s ohľadom na stopercentnú bezpečnosť zdravia žiačky a s maximálnou snahou zlepšiť ktorúkoľvek oblasť jej zdravia. V prvom rade som musel preštudovať špecifiká ľudí s Downovým syndrómom, ich psychické a fyzické možnosti v primeranom veku, osobne som konzultoval tento problém s odborníkmi z oblasti pedagogickej psychológie, s MUDr. Borisom Polákom a rodičmi, ktorí majú deti handicapované Downovým syndrómom. Analýzou tohto problému som dospel k záveru, že je treba začleniť túto žiačku do telesnej a športovej výchovy. Vybrať vhodné pohybové aktivity z jednotlivých tematických celkov tak, aby sa pohybové schopnosti a zručnosti zlepšili a dieťa s rodičmi mali radosť z viditeľných pokrokov. Navrhol a prakticky som vyskúšal zásobník cvičení a pohybových aktivít z rôznych tematických celkov a športových disciplín. Je možné ich rôzne kombinovať a zaradovať do vyučovania podľa podmienok, možností a individuality žiaka.

## Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

| Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV   | Číslo akreditovaného vzdelávacieho programu KV |
|--|--|
| Školská integrácia   | 78/2010 – KV                                   |
| Integrácia žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v bežnej škole                                | 106/2010 – KV                                  |
| Efektívna integrácia v primárnom a sekundárnom vzdelávaní  | 110/2010 – KV                                  |
| Tvorba individuálnych výchovno-vzdelávacích programov pre žiaka so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami | 115/2010 – KV                                  |

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| ÚVOD .....  | 5  |
| 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ .....                       | 6  |
| 1.1 Kvalita a prístup školy .....                   | 6  |
| 1.2 Integrácia detí s Downovým syndrómom.....       | 7  |
| 1.3 Svalová dysbalancia .....                       | 9  |
| 1.4 Telesná a športová výchova.....                 | 10 |
| 2 PROCES INTEGRÁCIE .....                           | 12 |
| 2.1 Charakteristika žiaka s Downovým syndrómom..... | 12 |
| 2.2 Organizácia hodín telesnej výchovy .....        | 12 |
| 3 INOVATÍVNY PROGRAM .....                          | 15 |
| 3.1 Poradové cvičenia.....                          | 15 |
| 3.2 Cvičenia na podložke.....                       | 16 |
| 3.3 Cvičenia na fitlopte.....                       | 16 |
| 3.4 Pohybové hry, úpoly.....                        | 19 |
| 3.5 Gymnastika .....                                | 21 |
| 3.6 Plávanie .....                                  | 22 |
| 3.7 Lyžovanie .....                                 | 24 |
| ZÁVER.....  | 27 |
| ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV .....               | 29 |

## ÚVOD

Telesná a športová výchova je vyučovacím predmetom zaradeným do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. V súčasnosti sa upúšťa od orientácie žiaka na fyzické výkony, ale orientuje sa na význam telesnej výchovy ako prostriedku, pre individuálny harmonický vývin jedinca, prostriedku pre zachovanie zdravia a prevenciu ochorení. Učiteľ kladie dôraz na to, aby žiaci prijali filozofiu zdravého životného štýlu, zakódovali si celoživotný návyk pravidelnej športovej aktivity.

Telesná a športová výchova (TSV) by mala umožniť žiakovi osvojiť si, zdokonaľiť a upevniť si, pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť v rôznych odvetviach športu.

Každoročne pribúda množstvo detí s rôznymi typmi ochorení, či už pohybového aparátu, alebo iných zdravotných oslabení dočasného, či trvalého charakteru. Tieto deti majú objektívne dôvody, prečo nemôžu cvičiť, i keď by veľmi radi športovali. Práve tejto oblasti, žiakovi zdravotne oslabenému, sa chcem venovať v mojej práci. Konkrétne som sa zamerlal na žiačku zdravotne oslabenú Downovým syndrómom (DS). Štátny vzdelávací program popisuje dosť veľa zásad cieľov a pokynov o zdravotnej alebo integrovanej telesnej výchove. Moja skúsenosť je ale taká, že práca so zdravotne oslabenými deťmi, je veľakrát realizovaná len na papieri. Príčiny tohto stavu môžu byť rôzne, či už strach učiteľa pri cvičení so zdravotne oslabeným žiakom a možným úrazom, neochota urobiť niečo navyše, množstvo byrokratickej papierovej roboty, keď sa už rozhodne pracovať s takýmto dieťaťom a pod.

Cieľom mojej práce je vypracovať súbor cvičení a pohybových aktivít, prispôsobených žiakovi s Downovým syndrómom a integrovať tohto žiaka do telesnej a športovej výchovy, za účelom zvýšenia kvality vyučovacieho procesu tohto žiaka.

V teoretickom rozbere sa venujem problematike kvality školstva a školy, integrácií detí s mentálnym postihnutím do telesnej a športovej výchovy, problémom ľudí s Downovým syndrómom v spoločnosti a rodine. Charakterizujem špecifiká postihnutia a možností týchto detí a hlavne svalovú dysbalanciu.

V praktickej časti som analyzoval žiačku s DS na základe vstupných meraní a testov, rozhovorov s rodičmi a špeciálnym pedagógom. Na základe mojich skúseností pedagogickej praxe som navrhol súbor cvičení a pohybových aktivít z rôznych tematických celkov adekvátne jej pohybovým schopnostiam a zručnostiam. V piatom, šiestom a siedmom ročníku som vstupné testy zopakoval a vyhodnotil. Z výsledkov testov a spätnej väzby od rodičov a špeciálneho pedagóga som dospel k záverom a vyvodil všeobecné odporúčania pre prax.

# 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

## 1.1 Kvalita a prístup školy

Školu v súčasnosti považujeme za verejnú službu, ktorej výsledkom je vzdelanie. Vzdelanie je aj výsledný produkt aktívnej spolupráce učiteľov a žiakov. Žiak je priamym účastníkom tejto služby a preto okrem získania vysvedčenia, respektíve dosiahnutie určitého stupňa vzdelania podľa klasifikácie ISCED, je pre neho zaujímavý celý výchovno-vzdelávací proces. To znamená, ako vyučovanie prebieha, ako učelia učia, ako sa správajú voči žiakom, atď. Podľa tradičného pohľadu bolo poslaním základnej školy pripraviť žiakov na ďalšie vzdelávanie, čiže poskytnúť žiakom základné vzdelanie. Toto však už neplatí, celá naša spoločnosť prešla veľkými zmenami a zmenilo sa aj poslanie školy. Žiakov a ich rodičov, ale i ďalších partnerov školy (sponzorov, zriaďovateľa) už nezaujíma iba výsledok – získanie osvedčenia o absolvovaní stupňa vzdelania, ale sústreďujú sa aj na procesy v škole. To znamená, že ich zaujíma určitá „pridaná hodnota“ – či je výchovno-vzdelávací proces realizovaný kvalitne, či existuje v škole možnosť ďalšieho rozvoja žiakov v oblasti záujmov, talentu, nadania, či pedagógovia dokážu okrem „klasického učenia“ pripravovať a viesť žiakov aj v iných oblastiach (šport, umenie). Od kvalitne realizovaného procesu ako celku (výsledok a procesy) totiž závisí aj spokojnosť žiakov a ostatných partnerov. A od spokojných žiakov a spokojných partnerov možno očakávať aj pozitívnu reklamu a teda aj pozitívny imidž školy na verejnosti. Podľa Zelinu (2006, strana 5) kvalitná excelentná škola nie je len tá, ktorá veľa naučí, ale ktorá zároveň rozvíja aj všetky procesy a funkcie žiaka.

Kvalita školy ide ruka v ruke s imidžom školy na verejnosti. Ak chceme, aby si škola udržala dobrý imidž na verejnosti, aby školu aj v budúcnosti navštevovali aj mladší súrodenci súčasných žiakov, ich kamaráti, prípadne aj „cudzí žiaci“, musíme sa zamerať na neustále zlepšovanie procesov prebiehajúcich v škole. Najviac tieto procesy ovplyvňuje samozrejme vedenie školy, samotní žiaci, ale hlavne pedagogickí pracovníci. Kvalita pedagogických zamestnancov je jedným z najdôležitejších činiteľov kvality školy. Preto ak škola bude mať kvalitných pedagógov, je predpoklad, že bude mať pozitívny imidž. Samozrejme, je to len jeden z činiteľov dobrého imidžu. Ak bude mať škola kvalitných pedagogických zamestnancov a nebude mať vytvorené vhodné podmienky pre realizáciu procesov v škole, ani kvalitní pedagógovia nezaručia dobrý imidž školy na verejnosti.

V každom školskom systéme existujú školy s výrazne pozitívnym imidžom, na ktorých študujú vynikajúci žiaci. Tieto školy sa väčšinou orientujú na výsledky (umiestnenie v predmetových súťažiach, olympiádach, športových súťažiach, atď.) a vládne v nich súťaživá atmosféra. Veľmi významným kritériom úspešnosti školy bolo i rozmiestnenie žiakov na stredné školy. Druhým typom škôl sú školy, ktoré sú menej zamerané na výsledok, ale žiaci ich radi navštevujú, lebo sa v nich cítia dobre. Charakteristickým znakom týchto škôl je, že sa snažia uspokojovať očakávania svojich žiakov a partnerov. Tieto školy sa v prvom rade orientujú na permanentné zlepšovanie procesov a výsledky považujú skôr za druhoradé, hoci za veľmi dôležité. Aj takéto školy môžu mať na verejnosti veľmi dobrý imidž. Do tohto typu by sa dali pravdepodobne zaradiť menšie obecné školy, ktoré sa nemôžu porovnávať s mestskými školami s veľkým počtom žiakov.

Našu školu by sme mohli zaradiť ako školu, ktorá si buduje svoj imidž hlavne na zlepšovaní procesov. Zameriavame sa samozrejme aj na výsledky, avšak iba v oblastiach,

v ktorých sa naša škola najviac profiluje. Hlavným kritériom je kvalita a nie kvantita. Z tohto hľadiska je pre nás dôležité aj zameranie sa na výsledok.

## 1.2 Integrácia detí s Downovým syndrómom

O integrácií ste už zrejme prečítali mnoho. Možno ste sa stretli s jej rozdielnym chápaním a definovaním, či celkovým nazeraním na ňu. Niektorí ju zavrhujú, iní vyzdvihujú k nebesám. Ako by sme ju však mohli skutočne opísať? Určite ide o dynamický proces, ktorý si vyžaduje stálu pozornosť a opateru od všetkých zúčastnených strán – dieťa a jeho rodičia, škola a jej zamestnanci (pedagogickí aj nepedagogickí), spolužiaci „integrovaného“ dieťaťa a ich rodičia, poradenskí pracovníci. Som toho názoru, že integrácia je úplne prirodzeným procesom vývinu človeka. Skôr neprirodzené je vyčleňovanie človeka zo spoločenského diania na základe rôznych kritérií.

Deti s Downovým syndrómom sú špecifické v mnohých oblastiach. Platí to aj s ohľadom na integráciu. Najdôležitejším a najvýraznejším špecifikom, na ktoré by nemal zabudnúť nik, kto chce s nimi nadviazať kontakt je, že sú veľmi citlivé – citlivé na vzťahy a komunikáciu.

Podľa Zákona 245/2008 z 22. mája 2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov sa školskou integráciou rozumie „výchova a vzdelávanie detí alebo žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v triedach škôl a školských zariadení určených pre deti alebo žiakov bez špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb“ (Čl. 1, § 2, odstavec s). Hlavným cieľom integrácie a zároveň aj očakávaním by mala byť čo najúspešnejšia socializácia a na druhej strane prijatie človeka. Jej úspech je závislý od tolerancie, pochopenia, podpory, tvorivosti a pomoci.

Zároveň by sa mali:

- rešpektovať potreby, tempo a možnosti všetkých detí,
- podporovať silné stránky a záujmy všetkých detí,
- skombinovať pozitíva špeciálnej a bežnej školy.

V praxi najčastejšie chýba práve poradenská činnosť (deťom, rodičom, učiteľom), čoho dôsledkom býva strata pochopenia i tvorivosti (a prvotného nadšenia) a narušenie tolerancie.

Podľa výskumov National Down syndrome Society (Wolpert, 1996) je pre deti s Downovým syndrómom výhodné vzdelávanie v bežných typoch škôl. Samotní ich učitelia hovorili o deťoch s DS, že sú dychtivé po učení, čo sa prejavuje hlavne po ich povzbudení alebo oznámení osobného profitu, či následného profesionálneho úspechu.

Súčasne platná legislatíva Slovenskej republiky umožňuje rodičom detí so špeciálnymi potrebami rozhodnúť sa pre formu vzdelávania svojho dieťaťa. Na základe písomnej žiadosti zákonného zástupcu žiaka a odporúčania zariadenia výchovného poradenstva a prevencie (u dieťaťa s DS ide o Centrum špeciálno-pedagogického poradenstva – bývalá špeciálnopedagogická poradňa) a všeobecného lekára pre deti a dorast tak možno do základnej školy zapísať aj žiaka so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ŠVVP). Výhodou je, ak máte vyjadrenie o odporúčaní integrácie od obvodného lekára – s upresnením prípadných zdravotných odchýlok napr. vzhľadom k telesnej výchove, resp. zaradeniu na zdravotnú telesnú výchovu; špeciálneho pedagóga; psychológa; logopéda; prípadne iných špecialistov (napr. fyzioterapeuta), ktorých navštívujete. Zároveň by ste mali byť vedení aj v centre špeciálnopedagogického poradenstva – ak ste, mali by vám dať komplexnú správu od všetkých spomínaných odborníkov – okrem lekára.

Pre začleneného žiaka je veľmi dôležitý jeho individuálny výchovno-vzdelávací plán. Mal by byť urobený presne na potreby žiaka, aby zodpovedal jeho možnostiam, vedomostiam a schopnostiam a zároveň ho motivoval k lepším výsledkom. Individuálny výchovno-vzdelávací plán má byť stručný a v niekoľkých bodoch hovoriť o tom, čo chceme žiaka v školskom roku naučiť. Stručne a jasne, nie rozsiahle všeobecné učebné plány, ktoré v skutočnosti nič neriešia, ale iba pridávajú učiteľom množstvo zbytočnej byrokratickej práce. Mal by vystihovať to, čo žiak skutočne potrebuje a je pre neho podstatné. To vie najlepšie jeho učiteľ, ktorý ho pozná. Povinné individuálne výchovno-vzdelávacie plány robia učitelia matematiky a slovenského jazyka. V ostatných predmetoch len vtedy, ak to učiteľ považuje za potrebné a jeho postihnutie vždy zohľadňuje pri vyučovaní. Nikdy neznižuje dôstojnosť žiaka, naopak, snaží sa ho povzbudiť a pozitívne motivovať. Veľmi dôležité je vplývať na ostatných spolužiakov, aby chápali dôvod a význam individuálneho prístupu k integrovanému žiakovi. Som presvedčený, že veľa škôl v skutočnosti robí integráciu postihnutých detí Downovým syndrómom, iba na papieri a byrokracia a papierovanie je dôležitejšie ako žiaci samotní. Mnohí učitelia vedia a chápu, že centrom ich práce by mali byť deti.

Všetci integrovaní žiaci dostávajú rovnaké vysvedčenia ako ostatní žiaci. To má veľký význam nielen z hľadiska organizácie vyučovania, ale hlavne z psychologického vplyvu na žiaka. Takto sa dá citlivo v triede riešiť aj jeho inakosť- nie vždy mu pripomínať, že sa učí zle, že sa učí iné, že nemôže mať niektorý predmet, aj keď by ho mal veľmi rád.

V školstve sa učíme pracovať s integrovanými žiakmi metódou pokusov a omylov, lebo sa to zatiaľ inak nedá, keďže v tejto oblasti máme v školstve veľký metodický chaos. Pri práci s deťmi s Downovým syndrómom musíme vedieť o Downovom syndróme, o liečebných potrebách, o fyzickej kondícii dieťaťa, o rozumových schopnostiach dieťaťa a hlavne o pohľade dieťaťa s Downovým syndrómom na svet.

Pri práci so žiakom s Downovým syndrómom musíme vedieť, že majú radi, ak sa s nimi zaobchádza s rešpektom, možno nie sú schopní povedať ako sa cítia a prečo sa tak cítia, ale vedia, čo cítia. Ďalej učiteľ musí vedieť, že ak sa k študentovi s Downovým syndrómom bude chovať ako k schopnému, bude z neho aj schopní dospelí. Majú svoje sny, ciele, vnímanie aj obavy, ako každý iný. Nesmieme ich posudzovať a poukazovať, čo všetko môžu a nemôžu robiť len na základe toho, že majú Downov syndróm. Pri rozvoji osobnosti hrá dôležitú úlohu individuálny prístup.

Súčasným trendom vo výchove a vzdelávaní je inklúzia. Je to určitý stupeň úrovne spoločnosti, kde ide o to, že spoločnosť sa bude vedieť prispôbiť špecifickým potrebám jedincov. Aby bola schopná svojím členom poskytnúť rovnocenné šance v ich vlastnom prostredí. V praxi to znamená, že dieťa s určitým postihnutím nebude musieť ísť len na internátnu školu, často mimo domova, alebo, že človek s telesným postihom môže využívať rovnocenne ako zdravý, sociálne a iné bežné služby v mieste svojho bydliska a podobne. Inklúzivné vzdelávanie je dlhodobý proces, zatiaľ ešte aplikovaný v minimálnej miere. V súčasnosti sa musí dieťa s postihnutím takmer vo všetkom prispôbiť požiadavkám školy. Cieľom inklúzie je ale úplne prijatie každého dieťaťa, ako rovnocenného člena školskej komunity a skutočné naplnenie filozofie „škola pre všetkých.“ Čím viac sa budú tieto teoretické úvahy naplňovať, tým viac sa bude zvyšovať kvalita a úroveň školy. Tento trend by mal byť jedným z činiteľov posudzovania úrovne zo strany rodičov, keď sa budú rozhodovať, kam dajú svoje dieťa. Dieťa nielen zdravotne postihnuté, ale aj úplne bežné, zdravé dieťa, nakoľko integrácia a inklúzia vplývajú aj na ich deti. Nikto nikdy nevie, kedy mu vzťah, skúsenosti a prístup k postihnutému človeku bude potrebný.



### 1.3 Svalová dysbalancia

Vzpriamené držanie tela závisí od funkčnej rovnováhy svalov. Rovnováha svalov je porušená adaptáciou jedinca na opakujúci sa denný pohybový režim, pri ktorom sa väčšinou zaťažujú rovnaké svalové skupiny v statických polohách. Takto vznikajú pohybové stereotypy, v ktorých majú prevahu posturálne (skrátené) svaly na úkor aktivity svalov fázických. Podľa Hoškovej (2000) fyziologická podstata tohto javu je v rozdielnych vlastnostiach svalov. Svaly prevažne tonické zaisťujú posturálnu funkciu. Majú vyšší tonus v klude a majú vysoký obsah červených vlákien. Sú hyperaktívnejšie, a preto sa oveľa rýchlejšie zapájajú do pohybových programov a dochádza u nich ku skracovaniu.

Niekedy sú nazývané aj ako antigravitačné, nakoľko zaisťujú polohu tela v priestore vzhľadom k zemskej príťažlivosti.

Fázické (oslabené) svaly majú zas tendenciu k hypotonii. Majú prevahu bielych vlákien, nedostatočne sa zapájajú do pohybových programov, a tak zväčšujú svoju dĺžku. Za optimálnych okolností je svalový tonus fázických a posturálnych svalov vyvážený. Takýto funkčný stav svalovej sústavy označujeme pojmom svalová rovnováha. Ak niektorý z antagonistov nadobudne prevahu nad druhým, svalová rovnováha sa poruší a vznikne svalová nerovnováha - dysbalancia. Pokiaľ nerovnováha a jej príčiny pretrvávajú, nepomer medzi antagonistami narastá.

Hyperaktívne svaly (posturálne) preberajú prácu pri zaisťovaní stability segmentu, výsledkom čoho je skrátene sval. Takéto skrátene je najzávažnejšou zmenou, s ktorou sa stretávame pri svalovej nerovnováhe. Na opačnej strane skráteneho svalu vzniká funkčný útlm, pokles svalového napätia (hypotonus) fázických svalov, ktoré sa postupne natiahnu, ochabnú a strácajú na sile. Pri svalovej nerovnováhe hovoríme o svaloch skrátenejších a oslabených, hoci ich vývoj a vznik je pomerne zložitý jav.

So svalovou nerovnováhou sa môžeme stretnúť už aj u malých detí a jej výskyt sa vekom stupňuje. Tento stav sa pripisuje adaptácii pohybového aparátu na nižší počet pohybových podnetov, ktoré sú sprevádzané veľkou jednostrannosťou pohybov a statickým preťažovaním svalov pri sedení a státi v nesprávnej polohe. Nedostatok pohybu a sedavý spôsob života umožňujú, aby sa uvedené vlastnosti svalov prejavili, svalová rovnováha sa poruší a vzniká porucha súhry svalov.

Skúsenosti pri korekcii svalovej nerovnováhy má i Kopřivová (1993), ktorá uvádza, že natiahnuť skrátene svaly možno za 3 týždne a oslabené svaly posilniť za tri mesiace.

Príčiny vzniku svalovej nerovnováhy sú zakódované v samotných svalových skupinách v ich predurčení vykonávať jednotlivé funkcie pri vzpriamenej polohe tela – sed, stoj a chôdza. Ďalej je to zmenený životný štýl, kde absentujú pohybové aktivity.

Výstižne charakterizuje príčiny vzniku svalovej nerovnováhy Thurzová (1992), ktorá uvádza:

1. Hypokinéza, nedostatočné zaťažovanie.
2. Preťažovanie nad hranicu danú silou svalu.
3. Asymetrické zaťažovanie bez dostatočnej kompenzácie.
4. Psychické napätie, negatívne emócie.

Všetky tieto charakteristiky sa dotýkajú školop povinnej mládeže a zvlášť žiakov mladšieho školského veku.

Odstraňovanie svalovej nerovnováhy možno robiť len so značnou mierou erudovanosti. Držanie tela je pohybový návyk a vzniká v detstve. Preto naším poslaním je nielen otestovať svalovú dysbalanciu detí, ale hlavne nájsť spôsoby, ako tento nežiaduci stav v čo najširšej miere ovplyvniť a ponúknuť spôsoby na prevenciu narastajúcej hypokinetickej biodegradácie detí a mládeže. Na odstránenie svalovej dysbalancie je

potrebné dosiahnuť normálnu pokojovú dĺžku a elasticitu svalov, ktoré sa skrátili a obnoviť silu svalov, ktoré sa oslabili. Aby sa mohli svaly plnohodnotne zapojiť do správnych pohybových stereotypov, musí sa postupovať tak, aby techniky cvičení s naťahovacím účinkom predchádzali technikám s účinkom posilňovacím.

## 1.4 Telesná a športová výchova

Školská telesná a športová výchova je zaradená v ISCED 2 do vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb. TSV má značný podiel na zdravom vývoji dieťaťa a na vytváraní jeho zdravého životného štýlu. Do popredia vystupuje snaha vypestovať u detí potrebu celoživotnej pohybovej činnosti, osobnej zodpovednosti za upevnenie zdravia a istú úroveň telesnej kondície. Dôležitou požiadavkou, na to aby dieťa malo radosť z pohybu, je zlepšiť pohybové schopnosti a zručnosti s ohľadom na individuálne pohybové predpoklady žiaka.

Široká ponuka dáva žiakovi možnosť výberu pohybovej aktivity, ktorá sa u neho spája s najväčšími zážitkami a emočným uspokojením. Avšak dôležitá je aj kvalita ponúkaných pohybových aktivít, vhodnosť a bezpečnosť cvičenia s prihliadnutím na vek, pohlavie, zdravotný aspekt cvičenia. V TSV je v súčasnej dobe nevyhnutné zaradiť okrem klasických športových disciplín, aj netradičné športy a aktivity. Vzhľadom na znižujúcu sa pohybovú aktivitu mládeže, aj pri klasických športoch treba dosť často upravovať pravidlá, podľa potreby skupiny, tak aby ich mohli zvládnuť aj menej pohybovo nadaní alebo zdravotne handicapovaní žiaci. S tým súvisí aj využívanie zdravotných a kompenzačných cvičení.

Dievčatá preferujú skôr estetické a na kondíciu menej náročné športy. U chlapcov sa uprednostňuje kondičné a športové poňatie pohybovej aktivity a kontakt so súperom, a v neposlednom rade merateľný výsledok víťazstva alebo prehry. Zdravotne oslabení žiaci nerozlišujú športové disciplíny pre chlapcov a dievčatá do takej miery ako zdravé deti, o to viac im treba výjsť v ústrety pri výbere akejkoľvek športovej disciplíny. V posledných rokoch sa preferuje význam výučby takých športových disciplín a aktivít, ktoré môže človek vykonávať až do pokročilého veku.

Učiteľ by nemal vystupovať vo vzťahu k žiakovi autoritatívne, mal by zohľadňovať individuálne predpoklady a požiadavky žiaka na športovú činnosť. Potreba rešpektovať konkrétne záujmy žiaka o pohybovú a športovú činnosť si vyžaduje, že sa v školskom prostredí budú využívať obľúbené športové a pohybové činnosti, čo je základným predpokladom zvyšovania fyziologického zaťaženia žiakov na vyučovacích hodinách a tým aj účinnosti telovýchovného procesu základných a stredných školách. (Majerský 2002)

Podľa Šimoneka (2005) bol zaregistrovaný zreteľný pokles vplyvu učiteľa na žiaka. Prejavuje sa to aj na povinných hodinách TSV, kde sú učitelia často bezmocní, pretože sú nútení čeliť rôznym výhovorkám žiakov, najmä zo strany dievčat, prečo nemôžu na hodine cvičiť. Najčastejšie príčiny sú zabudnutý úbor, náhla nevoľnosť, stav po chorobe, ospravedlnenie od lekára alebo rodiča a podobne. Stúpol počet žiakov, ktorý vynechávajú hodiny TSV, v dôsledku choroby. V súčasnej dobe súvisí s poklesom záujmu o TSV aj nedostatok príležitosti, času a návykov z rodinného prostredia.

Zaradenie zdravotne oslabeného žiaka do TSV plní okrem hlavného dôvodu, zlepšenie zdravotného stavu takéhoto žiaka, aj motivačnú funkciu pre ostatných, zdravých žiakov tým, že učiteľ môže uviesť ako príklad snahu a záujem postihnutého žiaka v protiklade s výhovorkami a nezaujmom zdravých žiakov. Učiteľ môže propagovaním športu podporovať aktivity smerujúce ku zdraviu. Vyzdvihovanie zdravotného dosahu a významu cvičenia má smerovať k lepšej kvalite života a byť

stimulom k vyhľadávaniu športových aktivít. Teoretické poznatky z oblasti športu a zdravia majú svoju argumentačnú silu, preto ich vhodné uplatňovanie môže silne motivovať žiakov do telovýchovných športových aktivít.

Školská telesná výchova je dôležitým prvkom modelujúcim vzťah detí a mládeže vo voľno časovej aktivite realizovanej v krúžkoch na školách športových kluboch a podobne. Samozrejme platí to aj naopak, keď voľnočasové športové aktivity vplyvajú na postoj žiakov k hodinám TSV.

Primeraná pohybová aktivita priaznivo vplyva na rozvoj harmonicky rozvinutej osobnosti. Služi k zaisteniu normálneho telesného vývoja a má psychoregulačný efekt. Plní funkciu aktívnej relaxácie, zvyšuje odolnosť voči chorobám, odolnosť voči stresu a prispieva k celkovej psychickej pohode. Takýto efekt športovanie zanechá aj na zdravom aj na zdravotne oslabenom jedincovi. Vďaka endorfinom vylučovaným pri športovaní sa navodí eufória a pocit uspokojenia, že pre seba niečo človek urobil. Veľmi významný je sociálny efekt vyplývajúci z pozitívnych zážitkov, ktoré prináša šport v kolektíve a vytvorenie nových priateľstiev. Pri športe sa formujú aj morálne vlastnosti, ako zmysel pre fairplay, ochota pomôcť, čestnosť, spolupatričnosť ku kolektívu. Potreba prirodzeného pohybu, ktorá je výrazná u malých detí, vekom klesá, čím sa prirodzene znižuje objem vykonávanej pohybovej aktivity. U detí postihnutých Downovým syndrómom, potreba pohybu pretrváva dlhšie. Podľa Bendíkovej (2009), liberalizácia učebných osnov školskej telesnej výchovy kladie na učiteľov telesnej a športovej výchovy zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových činností. Medzi podmienky na efektívne realizovanie vyučovacieho procesu patria aj kreatívne orientované postupy, ktorých orientácia smeruje k zážitku, emocionalite, vzťahu každého žiaka k telocvičnej aktivite.

## **2 PROCES INTEGRÁCIE**

### **2.1 Charakteristika žiaka s Downovým syndrómom**

Výskumný súbor tvorila žiačka ZŠ s MŠ Uhrovec z 5.A triedy v školskom roku 2010/2011, ktorá má diagnózu Downov syndróm, spolu s ADHD. Jej zdravotný stav zahŕňa navyše aj iné oslabenia ako stuhnuté horné trapézy, plochonožie, sekundárne skoliotické zakrivenie chrbtice, oslabené fázické brušné svalstvo a celkovú svalovú hypotóniu, jemná motorika žiačky je vo veľkej miere narušená, hrubá motorika je menej narušená. Intelektová úroveň žiačky sa nachádza v pásme mentálnej zaostalosti – stredný stupeň. Je hyperaktívna. Od lekárov jej bolo odporúčané úplne oslobodenie od telesnej výchovy, čo bolo do štvrtého ročníka základnej školy realizované. Od pedagogicko-psychologickej poradne mala odporúčanú výtvarnú a hudobnú výchovu. Po nástupe do piateho ročníka a rozhovore s rodičmi sme sa rozhodli integrovať žiačku do telesnej a športovej výchovy medzi zdravých žiakov. Nakoľko som videl veľkú snahu o pohyb ako taký, aj keď to bolo proti návrhu lekárov. Údaje a výsledky interpretujem na základe logickej analýzy porovnávaním a zovšeobecnením. Po spracovaní a vyhodnotení vstupného pozorovania a rozhovoru s rodičmi, výsledkami vstupnej batérie testov som vypracoval cvičebný program zo základnej gymnastiky, pohybových hier a úpolov, cvičení na fit lopte a podložke, plávania a lyžovania.

Vstupným rozhovorom a pozorovaním som sa chcel dozvedieť, aký má vzťah k pohybu dieťa, aký názor majú rodičia na športovanie v súvislosti s jej zdravotným stavom, či sú presvedčení o tom, že integrovaním, do telesnej a športovej výchovy (TSV) medzi bežné deti, ich dcéry sa jej zdravotný stav zlepší, aké tematické okruhy vybrať, aby nato žiačka reflektovala a mala o športovanie záujem. Pri rozhovoroch s nimi, hlavne s matkou, som bol neustále informovaný o zdravotnom stave aj o pocitoch žiačky po hodinách TSV, aby som podľa toho mohol reagovať a organizovať ďalšiu činnosť. Analýzou vstupných výkonových testov som získal informácie, ktoré potvrdili moju myšlienku, že toto dieťa môže a potrebuje byť zapojené do TSV. Vzhľadom nato, že máme aj ďalšie deti s Downovým syndrómom som sa rozhodol pre výber cvičení a športov, ktoré by sa dali použiť všeobecne pre deti podobného postihnutia. Mojm zámerom je vypracovať cvičebný program na celý rok, v každom ročníku, pre oslabených žiakov podľa pedagogických zásad so zreteľom na oslabenie žiaka s Downovým syndrómom a pridruženými zdravotnými problémami.

### **2.2 Organizácia hodín telesnej výchovy**

Na ZŠ s MŠ Uhrovec máme časovú dotáciu v každom ročníku 3 vyučovacie hodiny TSV do týždňa, t.j. 99 hodín za školský rok. V každom ročníku sú základné tematické celky gymnastika, pohybové hry, športové hry, úpoly, atletika a výberový tematický celok hádzaná a zápasenie, nakoľko máme školské športové stredisko pre zápasenie. V období začatia experimentu v školskom roku 2010/2011 sme našu žiačku zapojili do TSV nielen vo svojej triede, ale aj v ďalších dvoch triedach iných ročníkov. Takže s oslobodeného žiaka od TSV sa stal žiak s 5 až 7 hodinami TSV do týždňa! Samozrejme toto všetko bolo konzultované hlavne s rodičmi a vedením školy. Žiačka sa učí ostatné predmety podľa osnov Špeciálnej základnej školy (ŠZŠ), preto bolo možné navýšiť tak tieto hodiny TSV. Na každej hodine TSV je prítomná matka, čo je od začiatku významný pozitívny predpoklad úspešnej realizácie. Napriek tomu, že žiačka bola prítomná na hodinách TSV, vykonávala činnosť len z niektorých, pre ňu vybraných, tematických celkov. Čo sa týka

materiálneho zabezpečenia, škola je výborne vybavená a stále sa dokupujú nové pomôcky. Veľkú výhodu mám, že vlastníme zápasnícku žinenku, ktorá je rozložená dvakrát do týždňa a maximálne sa využíva na základnú gymnastiku. Sme vybavení dostatočne aj pomôckami pre fitness aktivity, financie získané v projektoch sme ako škola investovali do nákupu fit lôpt, podložiek na cvičenie, gumových therabandov, ktoré umožňujú žiakom aj moderné aktivity.

Rozvoj pohybových schopností a zručností a rôzne nápravné cvičenia, som realizoval na hodinách zameraných na pohybové hry, kde bola zapojená medzi ostatnými žiakmi. Využíval som rôzne typy naháňačiek, štafiet, hry na triafanie cieľa, hry na orientáciu a koordinačné schopnosti, hry na skákanie, lezenie, chytanie v rôznych klimatických podmienkach, napr. na snehu, vo vode, v telocvični...

Nakoľko sme škola bez plavárne, plavecký kurz realizujeme v 2. a 3. ročníku ako základný plavecký kurz a v 5. a 6. ročníku ako zdokonaľovací plavecký kurz. Oslabení žiaci sa týždňového plaveckého kurzu zúčastňujú aj vo vyšších ročníkoch, kde sa im venujeme dvaja telocvikári, zvyšných, zdravých žiakov učia inštruktori plavárne. Z toho dôvodu sa desať hodín týždenne venujem dvom až štyrom žiakom, čo ma veľkú efektivitu práce.

Ako vyššie uvádzam, žiačka sa zúčastňuje aj Lyžiarsko výchovno-vzdelávacieho kurzu (LVVK). Z hľadiska organizácie experimentu patrila táto časť na začiatku medzi tie najmenej predvídateľné ako to realizovať, vzhľadom na vyššie uvedené postihnutia. Prvého LVVK sa žiačka s Downovým syndrómom, spolu s matkou, zúčastnila v školskom roku 2010/2011 po predchádzajúcej konzultácii s riaditeľom školy a MUDr. Polákom, ktorý sa zúčastňuje kurzu ako lekár, čo mi bolo aj je veľkým prínosom v integrovaní tejto žiačky do TSV. V školskom roku 2012/2013 bola na LVVK už tretíkrát a z hľadiska zabezpečenia sme zas o krôčik lepší, keďže už má vlastnú lyžiarsku výstroj a základné lyžiarske zručnosti.

S vlastnou realizáciou LVVK nám významne pomáha ochota a ústretovosť pracovníkov lyžiarskeho strediska Tále a Hronec, ako aj správcu chaty Poniklec, kde bývame ubytovaní a naša žiačka má vytvorené výborne podmienky, lebo je ojedinelé mať na týždennom pobyte žiaka s Downovým syndrómom, medzi zdravými žiakmi! Experimentálnym činiteľom je vypracovaný inovatívny program z poradových cvičení, základnej gymnastiky, úpolov, pohybových hier, plávania a lyžovania, ktoré boli realizované počas hodín TSV.

Pred začatím programu bolo dôležité zrealizovať vstupné testy, ktoré boli pripravené vzhľadom na pohybové schopnosti a zručnosti žiačky s Downovým syndrómom. Pri prvom, vstupnom testovaní, za pomoci matky som sa pokúšal vysvetliť význam výsledkov do budúcnosti, aby sme si mohli overiť, či naše smerovanie má za výsledok zlepšovanie zdravotného stavu. Výsledky testov na začiatku piateho ročníka v školskom roku 2010/2011:

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Hĺbka predklonu  | 21cm            |
| 2. Sed-l'ah (30 sek.)   | 7 opakovaní     |
| 3. Triafanie lopty do kruhu s priemerom 1m<br>zo vzdialenosti 3m (10 pokusov) | 1 úspešný pokus |

|  |                |
|--|----------------|
| 4. Rovnováha na jednej nohe                      | 0 sekúnd       |
| 5. Pérovanie na fitlopte                         | 8 sekúnd       |
| 6. Počet kľukov                                  | 1 opakovanie   |
| 7. Výdrž v drepe                                 | 2 sekundy      |
| 8. Člnkový beh 4x20m (beh s navádzačom)          | 1 min 5 sekúnd |
| 9. Prihrávky s loptou vo dvojici, vzdialenosť 4m | 2 prihrávky    |

Jednotlivé testy som volil na základe pozorovania možností žiačky, nakoľko dovtedy telesnú výchovu neabsolvovala, takže som nemal žiadne relevantné podklady o jej pohybových schopnostiach a zručnostiach. Po dvoch mesiacoch hodín TSV v školskom roku 2010/2011 som postupne vypracoval a dopĺňal rôzne typy cvičení.

### 3 INOVATÍVNY PROGRAM

#### 3.1 Poradové cvičenia

Na začiatku a konci hodiny TSV žiačka nastupovala spolu s ostatnými žiakmi. Žiaci boli vopred upozornení, aby si ju nevšíjali a ani nekomentovali a vykonávali poradové cvičenia podľa bežných pravidiel nástupu. Žiačka zo začiatku pobežovala po telocvični a vôbec nereagovala na danú časť hodiny. Asi po ôsmych hodinách sa sama zaradila medzi triedu, spôsobom, že pod pazuchu chytila okolo stojace dievčatá. V tomto postavení postupne vydržala dlhší a dlhší čas. V súčasnosti, t.j. cca 2 roky po týchto hodinách, už dokáže absolvovať nástup a dodržiavať povely žiaka alebo učiteľa s malými odchýlkami, samozrejme bez podania hlásenia



Obrázok 1, 2 (nástup na hodinu)

## 3.2 Cvičenia na podložke

Vzhľadom na žiačkine mentálne možnosti som cvičenia na podložke nazýval názvami, ktoré jej niečo hovorili, nakoľko odborná terminológia je v tomto prípade absolútne nevhodná.

Cvičenie č.1- Kvetinka, popis cvičenia: Sed na päťach, vzpažiť. Predklon vo vzpažení, čelom sa dotýkame podložky.

Cvičenie č.2 – Mačička, popis cvičenia: Vzpor na kolenách, prehneme chrbticu. V druhej fáze cvičenia chrbticu zaguľatíme (cvičenie môže byť sprevádzané zvukom mačky).

Cvičenie č.3 – Bocian, popis cvičenia: Stoj - panva je podsadená, ramená vzad, hlava v predĺžení trupu. HK máme v predpažení pokrčmo, dlaňami k sebe. Pravú DK prednožíme pokrčmo /a opačne/, udržiavame rovnováhu.

Cvičenie č.4 – Motýlik, popis cvičenia: Sed roznožný pokrčmo. HK si držíme spojené chodidlá. Kolenami robíme pohyby smerom ku podložke a späť.

Cvičenie č.5 – Nožničky, popis cvičenia: Ľah vpredu, hlavu máme podopretú HK. DK striedavo kmitáme ku gluteálnym svalom.

Cvičenie č.6 – Kačička, popis cvičenia: Kľak sedmo, pažami sa opierame o podložku. Urobíme kľak sedmo zánožný ľavou nohou.

Cvičenie č.7 – Strieška, popis cvičenia: Vzpor kľačmo, postupne dvíhame bedrá nahor, hlavu zasunieme medzi ramená, kolena sú vyrovnané, stojíme na celých chodidlách.

Cvičenie č.8 – Kolíska, popis cvičenia: Sed pokrčmo, pažami obopneme kolena. Hojdáme sa vzad a vpred. Účinná masáž chrbtových svalov.

Cvičenie č.9 – Lietadielko, popis cvičenia: Široký stoj rozkročný, upažiť. Pomalý úklon vľavo, návrat do východiskovej polohy. Učiteľ, alebo iný žiak stojí pred žiačkou v zrkadlovom postavení a ukazuje smer náklonu.

Cvičenie č.10 – Mávanie rukami a nohami, popis cvičenia: Sed priamy - prednožmo, predpažiť, ruky zovrieť v päst'. Chodidlami a zovretými päst'ami vykonávame striedavo flexiu a extenziu.

Cvičenie č.11 – Krúženie krídlami, popis cvičenia: Stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo, prsty na ramená. Lakt'ami opisujeme čo najväčšie kružnice vpred a potom vzad.

Cvičenie č.12 – Oberanie jabĺk, popis cvičenia: V stoj na špičkách naťahujeme striedavo paže.

Relaxačné cvičenie – Pospí si!, popis cvičenia: Ľah vzadu, paže mierne od tela, dlane vytočené nahor. DK mierne od seba, špičky vytočené von.

Svalstvo je uvoľnené na celom tele.

Pri cvičeniach na podložke som sa zameriaval na čo najpresnejšie vykonávanie cvikov, čo bolo vzhľadom na postihnutie asi najnáročnejšie. Jednotlivé cvičenia sa striedali počas celého školského roka v úvodnej časti hodiny, buď v spolupráci učiteľa, alebo vybranej žiačky z triedy. Dôležitá bola aj momentálna psychická pohoda žiačky a podľa nej som musel vyberať jednotlivé cvičenia. U žiačky som sa prednostne venoval cvičeniam na zlepšenie držania tela a úpravu kyfoskopického zakrivenia chrbtice.

## 3.3 Cvičenia na fitlopte

Vychádzajúc z praxe je potrebné vyberať veku primerané cvičenia. Dodržať zásadu postupnosti, hlavne na fitloptách je potrebné naučiť žiačku polohy v ľahu na chrbte, na boku a v ľahu vpredu. Neskôr som zaradil balančné polohy, ktoré fitlopta umožňuje. Vhodné je mať pri cvičení protišmykovú obuv, alebo cvičíme na boso. Kvalita cvičenia



závisí aj od oblečenia, ktoré by malo byť dostatočne elastické a priliehavé. Filozofia cvičenia presahuje do každodenných činností – aktívne držanie tela v sede, v stojí a pri chôdzi. V prípade našej žiačky nám fitlopta pomáha zlepšiť svalovú dysbalanciu. A o to mi ako učiteľovi telesnej výchovy, a zároveň triednemu učiteľovi, ide.

Pri cvičeniach na fitlopte a podložke som využíval hlavne individuálnu formu výučby. Nakoľko fitloptu má žiačka aj doma, nebola to pre ňu nová pomôcka, ale len nové cvičenia. Na začiatku som sa zameral na malý rozsah pohybu, pri pérovaní a rolovaní. Žiačka si postupne zvykala na dynamicko-elastické vlastnosti lopty a získava väčšiu istotu a stabilitu pri sedení a neskôr aj pri cvičení. Pérovanie – vertikálne pohyby, smerom hore a dole, pričom sedacia časť je v stálom kontakte s loptou. Rolovanie – pohyb panvou, horizontálne vpravo a vľavo ako kyvadlo, pričom je horná časť tela vzpriamená, spevnená, mala by sa čo najmenej pohybovať a cvičenie vykonávať od pása dolu. Zmenu polohy zo sedu na fitlopte do stoja vykonáva žiačka prudkou kontrakciou svalov stehien a sedacích svalov, spolu s odrazom sedacej časti tela od fitlopty. Nácvik tejto polohy sa vykonáva zvyšovaním intenzity pérovania, žiačka si pri prechode do stoja pridíža loptu jednou rukou, aby jej neušla spod tela. Na takúto dopomoc môžeme využiť jej spolužiačky. Neskôr sú horné končatiny v bok, alebo vedľa tela, prípadne vykonávajú sprievodné kompenzačné pohyby.

Cvičenie na fitloptách má dôležité pozitívne účinky, ako prevencia svalovej atrofie, zvýšenie tonusu svalstva, úprava svalovej nerovnováhy, má vplyv na správne držanie tela a v neposlednom rade aj zvýšenie svalovej vytrvalosti. Dýchanie by malo byť pravidelné, plynulé a rytmické. Najväčšou chybou je zadržovanie dychu. Veľmi dôležitý je výber cvičení, ktoré by mali byť jednoduché, ale účinné. Vzhľadom na zdravotný stav, dbáme na čo najpresnejšie prevedenie cviku. Jednotlivé cvičenia som aplikoval v poradí od horných končatín a chrbta v sede, potom posilňovanie chrbta v kľaku, v ľahu, cvičenia zamerané na brušné svaly a posilňovanie dolných končatín

Cvičenia v sede na lopte:

Chrbtové svaly a svaly ramena.

Cvičenie č.1 – Plávanie, popis cvičenia: Sed vzpriamený, predklon. Pravá ruka je v predpažení, ľavá v zapažení „plávame kraul“.

Cvičenie č.2 – Tlieskanie, popis cvičenia: Sed vzpriamený. Prednožiť pokrčmo, tleskneme pod kolenom – striedavo pravá, ľavá DK.

Cvičenie č.3 – Chyť kolienko, popis cvičenia: Sed na fitlopte, mierny záklon. Prednožíme pokrčmo a dotýkame sa striedavo raz pravého, potom ľavého kolena.

Cvičenie č.4 – Kývanie zadkom, popis cvičenia: Laterálnym pohybom panvy, fit loptu rolujeme zľava – doprava.

Cvičenie č.5 – Kuk sem, kuk tam, popis cvičenia: Sed vzpriamený, pokrčíme upažmo, dlane vpred. Podľa rytmu riekanky otáčame hlavou vľavo a vpravo.

Cvičenie č.6 – Aká si vysoká?, popis cvičenia: Sed vzpriamený, pokrčíme upažmo, dlane vytočíme dovnútra. Podľa rytmu vzpažíme von a späť.

Cvičenie č.7 – Nakláňaj, popis cvičenia: Sed priamy, ruky v tyl podľa rytmu robíme s výdržou úklony vpravo a vľavo, predklon a záklon.

Cvičenie č.8 – Krídla, popis cvičenia: Z pripaženia vzpažiť, cez upaženie

Cvičenia v ľah vzad na lopte:

Cvičenie č.9 – Gúľanie po lopte, popis cvičenia: Sed priamy. Krokmi vpred sa dostaneme do ľahu vzad na fit lopte. Hlavu držíme v predklone – posilňovanie šijových svalov a trapézov.

Cvičenie č.10 – Vygúľaj sa hore, popis cvičenia: Sed pokrčmo, pažami pridržiavame fitloptu. Krokmi vzad sa vytlačíme do ľahu vzad. Trup a ramenné kĺby sú uvoľnené v extenzii.

Cvičenie č.11 – Dotkni sa kolena, popis cvičenia: Ľah vzadu pokrčmo, hlava je v predĺžení trupu – posilňovanie šijových svalov. V druhej časti cviku predpažíme, zaoblíme chrbát a posilňujeme brušné svaly.

#### Cvičenia v stoji

Východisková poloha je stoj predkolmo, s oporou oboch rúk o loptu. Dôležité je rovnomerne rozložiť váhu tela medzi tri oporné body.

Cvičenie č.12 – Zdvihaj nohu, popis cvičenia: Zanožiť túto vystretú dolnú končatinu, pohyb vykonávať len do polohy, kedy je noha vodorovne. Snažiť sa zastaviť a vrátiť do pôvodnej polohy. Obmena, zanožiť pokrčenú dolnú končatinu, chodidlo smeruje k stropu. Urobiť zopár hmitov.

Cvičenie č.13 – Vykopávaj do strán, popis cvičenia: Unožiť vystretú, alebo pokrčenú dolnú končatinu. Na konci unoženia malé hmity. Chrbát je v predklone rovný.

#### Cvičenia v kľaku

Cvičenie č.14 – Hojdačka, popis cvičenia: Ľah vpredu na kolenách, spojené paže voľne obopínajú fitloptu. Pravé líce je položené na lopte. Malými pohybmi sa hojdáme vpred a vzad.

Cvičenie č.15 – Ukazuj ľavou, pravou!, popis cvičenia: Ľah vpredu na fitlopte, paže a dolné končatiny sa opierajú o podložku. Ruky striedavo dvíhame a kladieme späť.

Cvičenie č.16 – Gúľaj sa!, popis cvičenia: Z kľaku za fitloptou sa prenosieme do ľahu vpred, kolenami sa opierame o fitloptu. Urobíme pokus o 1 kľuk.

Cvičenie č.17 – Húpanie na lopte, popis cvičenia: Ľah vpredu na fitlopte, svalstvo na celom tele máme uvoľnené. V polovici tela máme fitloptu pod panvou, hlava je v predĺžení tela. Snažíme sa o čo najdlhšie húpanie.

Cvičenie č.18 – Fúrik, popis cvičenia: Ľah vpredu na lopte, pomalým rúčkovaním vpred do sporu na lopte. Rúčkovanie vykonávať veľmi pomaly, telo musí byť spevnené. Obtiažnosť cvičenia zvyšovať od najľahšieho, kde je opora stehien o loptu, až po najťažšie, po oporu priehlavkov o loptu. Častou chybou je prehnutie v krížovej chrbtici, preto je nutná pomoc.

Cvičenie č.19 – Ľah na chrbte, popis cvičenia: Loptu uchopíme prednoženými pokrčenými dolnými končatinami a horné končatiny sú v predpažení. Je to výdržové cvičenie.

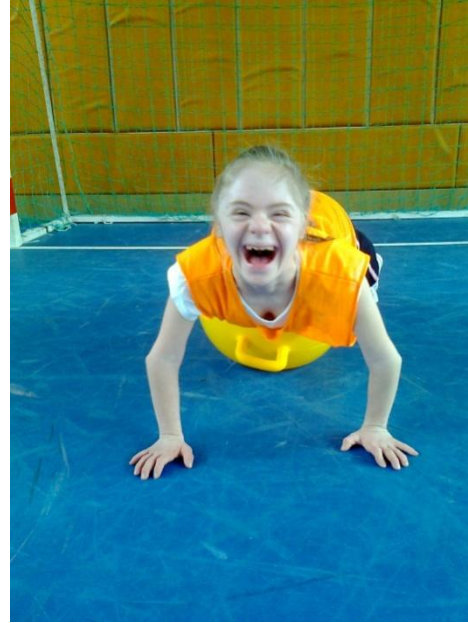
#### Relaxačné polohy

Lenivec, popis cvičenia: Celým telom obaliť loptu, svalstvo úplne uvoľniť. Snažiť sa o čo najväčší kontakt tela s loptou. Začíname z kľaku, pomalým kotúľaním sa po lopte vpred. Konečná poloha je ľah vpredu ponad loptu, hlava je vytočená v bok. Pomaly naspäť. Opakujeme 2-3 krát.

Masáž vo dvojici s fitloptou, popis cvičenia: Žiačka zaujme polohy ľah vpredu na podložke. Uvoľní celé telo. Hlavu vytočí na bok. Horné končatiny v upažení dole, dlane otočené k podložke. Učiteľ, alebo druhý žiak, ktorý stojí, uchopí zhora loptu do oboch rúk a krúživými pohybmi posúva – kotúľa loptu po jej tele a masíruje ju. Hmotnosť svojho tela preniesie na loptu. Masáž začína pravým lýtkom, pokračuje cez pravé stehno, ďalej sedacie svaly, chrbát a plecia. Z pravého ramena postupuje krúživými pohybmi po pravej hornej končatine, až k dlani a dôkladne rozmasíruje kosti zápästia, zápästné kosti a články prstov. Potom sa vracia späť cez pravé rameno k lopatkám a ľavému ramenu. Pokračuje cez ľavú hornú končatinu, rozmasíruje celú ruku, vracia sa späť k hrudnej

chrbtici, odtiaľ smerom na krížovú oblasť, sedacie svaly a ľavú dolnú končatinu. Svoju hmotnosť rozloží na loptu tak, aby to bolo žiačke príjemné.

Jednotlivé cviky s fitlopty sú veľmi jednoduché, veľmi dobre na ne žiačka reaguje a aktívne pristupuje. Po absolvovaní cvikov, má dovolené skákať po telocvični na fitlopte, podľa vlastného uváženia a z jej výkrikov je jasne vidieť radosť z pohybu. Vzhľadom na svalovú hypotóniu, často využívam masáž vo dvojici s fitloptou. Pri vyučovaní ostatných predmetov v špeciálnej triede, ako aj doma, pravidelne namiesto klasickej stoličky využíva fitloptu. Na vyučovaní TSV fitloptu zaraďujem pri tejto žiačke v tematických celkoch športových hier, nakoľko vzniká problém zaradiť ju do družstva.



Obrázok 3, 4 (ilustračné foto)

### 3.4 Pohybové hry, úpoly

Pohybové hry svojou spontánnosťou, jednoduchosťou, nenáročnosťou používam na hodinách TSV veľmi často. Dôležité je ich používanie hlavne v tom, že dochádza k interakcii našej žiačky s ostatným kolektívom, ktorý ju musí akceptovať takú, aká je. Využívam ich v rôznych častiach hodiny, hlavne pri rozcvičke, alebo v závere hodiny. Hlavnou funkciou pohybových hier v našom prípade je rozohriatie, rozptýlenie, rozvoj určitých pohybových schopností, kompenzácia jednostranného zaťaženia, formovanie psychických a vôľových vlastností a pozitívneho ovplyvňovania zdravia.

Naháňačka do reťaze: Jeden žiak, ktorý je určený ako prvý, začne naháňať po celej telocvični, samozrejme našu žiačku s DS si vyberajú ako poslednú, pri naháňaní imitujú pád, čo jej spôsobuje radosť, že ju nechytí. Až keď je reťaz dostatočne veľká, je chytená aj ona.

Naháňačka - kotúľaná: Na zápasníckej žinenke žiaci môžu vyjsť a vojsť z vnútorného, žltého, kruhu do vonkajšieho, modrého, pásma, t.j. cez červený kruh len kotúľom. Žiačka s DS môže behať ľubovoľne „hore-dole“.

Štafetové hry: Pri štafetových hrách a súťažiach je žiačka s DS vždy v inom družstve, čím jej prítomnosť neznevýhodňuje ani jedno družstvo, žiaci ju prijímu medzi seba ako člena tímu.



Obrázok 5,6 (ilustračné foto)

Základné úpoly sú pomerne jednoduché telesné cvičenia úpolového charakteru. Umožňujú pozitívne pôsobiť na optimálny rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Cvičenia prípravných úpolov sú veľmi efektívne, keďže po celý čas je žiacka v činnosti. Tu je potrebné sledovať jej únavu a bezpečnosť. Medzi najobľúbenejšie úpoly patria skupinové formy úpolov, hlavne preťahovanie lanom skupín dievčat a chlapcov, kde ju veľmi nenápadne zaradíme a dokáže spolupracovať s danou skupinou. Z hľadiska emócií sa mne aj mojej žiačke s DS veľmi páči, keď sa preťahujeme lanom spolu ako jeden tím, proti ostatným žiakom skupiny. Samozrejme výsledok je „vopred jasný“ - my vyhráme.

Cvičenia vo dvojici:

- preťahovanie za pažu: dvojica žiakov stojí čelom k sebe, podajú si ľavé ruky a snažia sa preťahovať súpera dozadu, druhý žiak z dvojice kladie „akýsi“ odpor s dopomocou, všetky cvičenia uskutočňujeme aj na druhú stranu
- preťahovanie za nohu a pažu: dvaja žiaci stoja čelom proti sebe na pravej nohe, ľavú prednožia, podajú si pravé ruky, ľavou rukou každý uchopí dolnú končatinu súpera nad členkom, ťahaním za dolnú končatinu a pažu sa snažia preťahovať jeden druhého, aj v tomto prípade druhý žiak robí odpor s dopomocou
- pretláčanie dlaňami do pliec: dvaja žiaci zaujmú postavenie k súperovi ľavým bokom, obe ruky si vzájomne položia na plecيا spredu, na pokyn učiteľa sa snaží pretlačiť súpera dozadu
- zatlač súpera: dvaja žiaci stoja čelom k sebe, prvý má stále pripažené ruky, druhý sa snaží zatlačiť ho za určitú métu, pritom ho nesmie dvíhať zo zeme, prvý sa bráni bez použitia paží
- pretláčanie s loptou: dvaja žiaci sa postavia proti sebe a vzpažia, alebo predpažia, spoločne loptu; snažíme sa o zatlačenie súpera na určitú métu
- pretláčanie lopty chrbtami: dvaja žiaci sedia chrbtami k sebe, medzi nimi je položená lopta, tlakom do nej sa každý snaží pretlačiť svojho súpera vzad, pritom aktívne používa paže a dolné končatiny

Pri cvičeniach prípravných úpolov, rovnomerne posilňujeme všetky časti tela.

V našom prípade je veľmi dôležité vyberať partnera pre našu žiačku s istou dávkou citu pre silu a pohyb. Často robím tohto partnera ja, ako učiteľ. I keď vo všeobecnosti patria

úpoly k tým ťažším a tvrdším cvičeniam, dajú sa veľmi efektívne používať aj pri zdravotne oslabených žiakoch, ako v našom prípade.

### 3.5 Gymnastika

V základnej gymnastike vzhľadom na oslabenie DS používame cvičenia, ktoré majú zlepšiť hlavne správne držanie tela a zlepšiť hrubú motoriku dolných končatín, zmierniť plochonožie. Veľmi dôležité je dodržiavanie základných didaktických princípov a zásad. V záujme zdravia žiačky je to hlavne zásada primeranosti a postupného nácviku. Veľkou pomocou na hodinách gymnastiky je, že naša škola má zápasnícku žinenku, ktorá je oveľa vhodnejšia a bezpečnejšia, ako klasický gymnastický koberec. Pri rozvoji orientácie v neobvyklých polohách dolu hlavou, vyberám cvičenia, v ktorých sa vyskytujú predklony. Mne sa najlepšie osvedčilo cvičenie, keď žiak z východiskovej polohy, t.j. sed kľačmo, prechádza do vzporu, horné končatiny sú vystreté.

Cvičenia:

- kotúl vpred, vzad
- kotúl vzad roznožmo
- preval bokom
- ľah vznesmo
- stojka na lopatkách
- chôdza vpred a vzad
- krátkodobé visy na hrazde (Obrázok 7)
- prípravné cvičenia na preskok cez kozu

Pri kotúl'och vpred, vzad je veľmi dôležité zabezpečiť aktívnu pomoc a dostatočné rozcvičenie krčnej a hrudnej časti chrbtice. Z mojich skúseností sa kotúle najlepšie žiakom učia z vyvýšenej podložky (2-3 žinenky), čím žiak naberie dostatočnú rýchlosť na rotáciu. Samozrejme, že kotúl' v podaní žiaka s DS nemá znaky perfektného prevedenia, ale aj žiaci bez takéhoto oslabenia, v dnešnej dobe, majú problémy zvládnuť kotúle korektne.

Stojka na lopatkách patrí medzi najjednoduchšie stojky, lebo má najväčšiu plochu oporu a najnižšie položené ťažisko tela nad ňou. Východisková poloha na vykonanie stojky môže byť rozmanitá. V našom prípade je nutná pomoc pri všetkých polohách, hlavne kvôli bezpečnosti žiačky.

Vzhľadom na plochonožie našej žiačky, počas celého roka zaradujem chôdzu vpred po čiarach telocvične a chôdzu vzad so striedavým predpažovaním horných končatín. Chôdza vzad účinne pôsobí na precvičenie členkového kĺbu, keďže žiačka došľapáva najskôr na špičky až potom na päty, čím dochádza k natiahnutiu lýtkového svalu a klenby chodidla.

Pri cvičeniach na hrazde skúšame opakované visy a jemné kmihanie vpred, vzad. Preskok cez kozu je samozrejme nerealizovateľný, ale pri nácviku odrazu je žiačka do skupiny zaradená a imituje poslednú fázu odrazu, t.j. rukami sa drží náradia a adekvátne svojím možnostiam skúša odraz z mostíka.



Obrázok 7

Keďže má problém s jemnou aj hrubou motorikou, nemá význam sa zameriavať na iné gymnastické prvky, nakoľko hrozí aj nebezpečenstvo úrazu. Hodiny gymnastiky sú zväčša spájané s cvičeniami na fitloptách, alebo na podložkách.

### 3.6 Plávanie

V piatom a šiestom ročníku organizujeme zdokonaľovací plavecký kurz, ktorému predchádza základný plavecký kurz z druhého a tretieho ročníka. Počas týždňového kurzu je plávanie realizované dve hodiny denne. Oslabení žiaci chodia na kurz aj vo vyšších ročníkoch. Bezpečnosť zabezpečujeme ako učitelia telesnej výchovy spolu s plavčíkmi, ktorí pôsobia ako inštruktori a ja ako učiteľ sa venujem žiakom oslabeným. V prvom rade treba dbať na dôsledne uplatňovanie zásad bezpečnosti práce. Kvalitný vplyv cvičení vo vode v telesnej výchove pre žiaka s DS závisí od správneho zaťažovania celého tela. Podstatné je, ako hlboko je telo ponorené vo vodnom prostredí (miera odporu vody a pohyblivosti). Ďalej zaujatie východiskovej polohy a postavenia tela vo vode, počtu opakovaní intervalu odpočinku medzi cvičeniami a v neposlednom rade od počtu a kvality nadľahčujúcich pomôcok. Pomôcky v prípade žiaka s DS pôsobia oveľa výraznejšie na jeho psychiku, ako u bežných žiakov. Najlepšie sa mi osvedčilo používanie pomôcok ako gumené lopty, nafukovacie rukávniky, nafukovacie kolesá, plavecké okuliare, plavecká doska, gymnastické kruhy, drevená tyč, puk, stolnotenisové loptičky, detské rybičky na kľúčik a hračky, z ktorých strieka voda. Treba dodržiavať pravidlo, že plavecké pomôcky sú podporné a nie oporné! Používal som ich krátkodobo, s obmenou, nechal som žiačku precítiť pôsobenie vodného prostredia na telo. Cvičenia vo vode som

zameral hlavne na všestranný rozvoj organizmu, dbal som na precvičenie celého tela žiačky. Dôležité pri cvičeniach s takýmto žiakom je ich vykonávanie v rôznych smeroch (dopredu, dozadu, vpravo i vľavo) a taktiež striedanie polôh (na bruchu, na znaku i na boku). Pri vyrovnávacích cvičeniach som vychádzal z rôznych polôh:

- zo stoja (drep, podrep), pri okraji bazéna
- vo vzpore stojmo i drepmo (úchopom o okraj bazéna)
- v ľahu s uchopením o okraj bazéna

Cvičenia na oboznámenie sa s vodným prostredím:

- Chôdza po dne s rôznymi pohybmi paží a trupu (dozadu, dopredu, vľavo, vpravo, s loptou)
- Beh po dne (v predklone, v záklone, horné končatiny ako pri behu)
- V stojí predklon, paže spustené do vody (pohyby paží vpravo, vľavo)
- Výskoky na mieste s obratmi (vľavo, vpravo, vzad, vpred, do drepu), voda po pás žiaka
- Ponoriť sa a vstať; ponoriť sa vydýchnuť a vstať
- Dvojice - striedavo drepy, hlava pod hladinu
- Ľah na vode, dopomoc učiteľa, ruky vzpažené
- Splývanie z predklonu odrazom od dna

Cvičenie na oboznámenie sa s vodou:

- Naháňačka, dvojice – trojice - voda po pás; žiak s DS vo dvojici s učiteľom
- Špliechanie – dvaja proti sebe, striekajú na seba vodu, kto sa otočí prehrá (učiteľ)
- Žaba – odráža sa od dna, voda po pás a pažami udiera o hladinu
- Vlny – skupina žiakov sa chytí okraja bazéna a naraz sa priťahujú a odťahujú od steny; vykonávať sa v podrepe
- Kolíska – štyria chytia žiaka na chrbte, každý za jednu končatinu a pohybujú s nim vpred, vzad
- Kolotoč – jeden v kruhu s palicou sa otáča, ostatní stoja v kruhu, voda po pás, pred palicou ponoriť
- Fontána – žiaci sa držia v kruhu pažami, pokrčenými v lakt'och, opakovane sa ponoria po bradu a naraz vynoria

Cvičenia pre nácvik dýchania:

- Horúca polievka – voda do dlaní a fúkať do nej
- Pumpa – dvojice na vzdialenosť vystretých paží, striedavo sa ponárať a vydychovať („robiť bublinky“)

Cvičenia na orientáciu vo vode:

- Otáčanie spiaceho – použiť koleso, dolu tvárou vo vode bez pohybu učiteľ otáča telo žiaka
- Vyhadzovanie – vo dvojiciach, učiteľ so žiakom, voda po pás
- Boj jazdcov – dvojice, učiteľ so žiakom s DS, ostatní „musia prehrať“ na konci padne aj učiteľ

Cvičenia na nácvik splývania:

- Mlynské koleso – žiaci v kruhu, držia sa v upažení, rozdelení na prvého a druhého, krúčia sa a na povel si ľahnú na znak nohami do vnútra, najskôr prví, potom druhí
- Kotva – dva rady žiakov proti sebe, žiačka s DS je v polohe na chrbte, neskôr v splývavej polohe, ostatní ju ťahajú za ruky vpred
- Vlák – učiteľ kráča, žiačka v splývavej polohe sa drží za boky alebo ruky

Cvičenia pre nácvik ponárania:

Upozorniť na dôležitosť výdychu!

- Ponorenie tváre hlavy – v stojí, voda po pás, ponorenie s oporou o schodíky
- Podplávanie – cez gymnastický kruh

- Lovenie pukov – hĺbka vody po pás, používať okuliare

Cvičenia na skok do vody:

- Postupne z kraja bazéna, neskôr na bloky, v mojom prípade sa osvedčilo, že matka žiačky s DS bola vo vode prítomná, čo pomohlo pri odbúrání prvotného strachu z jednotlivých cvičení.

Vzhľadom na postihnutie žiačky, nebolo vhodné začať s niektorým z plaveckých štýlov, keďže plávanie je koordinačne náročná pohybová zručnosť. Zameral som sa preto na menované cvičenia, ktoré na plaveckom kurze opakujem. V siedmom ročníku som začal jednoduché preplávanie na šírku bazéna „kraulom“ s kolesom a späť „znak“ na doske s dopomocou, pričom paže viac menej imitujú pohyby týchto dvoch štýlov. Pri plávaní je podľa mojej mienky pre žiaka s DS naučiť ho nebáť sa vody, zachovať pokoj aj pri zasiahnutí tváre, nečakanom vdýchnutí vody. Všetky fázy pohybu treba rozkúskovať na malé kúsky, postupne ich spájať. Boli sme aj v aquaparkoch Tatralandia, Bešeňová a na splave Dunajca, kde bez problémov absolvovala tobogány a nečakaný kontakt s vodou, a uplatnila zručnosti z vyššie menovaných cvičení v praxi a bez ujmy na zdraví



Obrázok 8, 9 (ilustračné foto)

### 3.7 Lyžovanie

Lyžovanie, ktoré realizujeme týždňovým lyžiarskym kurzom, patrilo v našom prípade zaradenia žiačky s DS medzi najrizikovejšie, keďže sa jedná o pohybovú zručnosť, s ktorou doteraz nemala vôbec žiadnu skúsenosť. Po rozhovore s rodičmi som v piatom ročníku (šk. rok 2010/2011) zaradil žiačku do kurzu. Vypracoval som cvičenia, pri ktorých som predpokladal, že budú zvládnuteľné a bezpečne realizované aj pre žiačku s DS. Ešte pred kurzom som realizoval niektoré prípravné cvičenia s lyžami v telocvični a poučil som matku, čo má robiť so žiačkou doma. Podotýkam, že ani matka ani dieťa nemali dovedy žiadnu skúsenosť s lyžovaním a ja žiadnu skúsenosť s lyžiarskym výcvikom dieťaťa s DS. Len na základe mojich skúsenosti, som inštruktor lyžovania, a výzve skúsiť niečo nové sme spolu so žiačkou začali s realizáciou myšlienky. Obúvanie lyžiarskych topánok som realizoval vždy ja alebo matka, keďže jej to zdravotný stav nedovoľuje v takej miere, aby to bolo bezpečné.

Prípravné cvičenia rovnováhy na suchu (doma a v telocvični):



- Slniečko - chôdza v lyžiarskej obuvi, na lyžiach po gymnastickom koberci okolo kužeľa a pod.
- Chyť palec, pätu, členok - dotyk špičky, pätky, boku lyže oboma rukami (Obrázok 10, 11)
- Obor a trpaslík - drep (chytiť kolená) a opätovné postavenie
- Stratila lyžu - chôdza na jednej lyži, neskôr oboch
- Stromček - chôdza odvratom
- Dupem, ako medveď - pridupávanie striedavo jednou lyžou
- Tenisová guľovačka - hádzanie tenisových loptičiek do strán a na cieľ na lyžiach
- Bocian – vysoko dvíhať jednu lyžu



Obrázok 10,11 (príprava v telocvični)

#### Cvičenia na snehu:

- zopakovať cvičenia rovnováhy z telocvične
- Padanie a vstávanie
  - Sed na pravý a na ľavý bok
  - Dúha – žiak ide rukami od lyžiarky až po špičku lyže hrabaním oboch rúk
- Výstupy
  - chôdzou (rovina, mierny svah)
  - bokom
  - obojstranný obrat (bez palíc, mierny svah)
- Zjazd po spádnicu (mierny svah s dojazdom do roviny), pri štarte a obrate dopomoc učiteľa; neskôr len ako pozorovateľ, rovnobežné postavenie lyží = (hranolky), cvičenie Obor – trpaslík, tleskanie počas jazdy.
- Jazda na vleku – nevyhnutná dopomoc pri nástupe aj výstupe, pokyny ako „nesadaj“ sú pre ňu nepochopiteľné. Mne sa osvedčilo „stoj ako pri pozore“ (využitie poradových cvičení). Vystupovanie z vleku je pre ňu veľmi zložité a v tejto časti výcviku je preto zbytočné venovať tejto zručnosti námahu.

Vzhľadom na mentálne postihnutie žiačky je v prvých fázach výcviku nie je vhodné sa zaoberať prívratným postavením lyží a brzdením jazdy, nerozlišuje totiž vhodný okamih a nutnosť pre zabrzdenie a tak je v tomto prípade nevyhnutné mať dojazd do roviny, prípadne proti svahu.

Všetky skôr uvedené cvičenia, či už v telocvični alebo na snehu je nutné vykonávať niekoľkokrát viac, ako u zdravých žiakov. Pri každom cvičení je potrebná niekoľko násobná ukážka. Veľmi dôležité je dodržať striedanie výcviku s oddychom! Dopĺňanie tekutín a energie. Ideálne je, ak má zimné stredisko detský kútik, kam môže viackrát za deň ísť zmeniť aktivitu a zapojiť iné svalové skupiny.

Na lyžiarskom kurze mávame aj nočné lyžovanie, ktoré pôsobí ako motivačný činiteľ pri výcviku a využívam ho na nácvik jazdy na vleku, keďže tam je spravidla len naša skupina (Obrázok 12, 13).

Doteraz získané lyžiarske zručnosti ma veľmi prekvapili, zvláda mierny svah aj jazdu na vleku s dopomocou pri výstupe. Získané zručnosti sa prejavili na zlepšení rovnováhy a držaní tela.



Obrázok 12,13 (ilustračné foto)

## ZÁVER

Počas procesu integrácie žiaka s Downovým dyndrómom som uplatňoval vedomosti a svoju odbornosť s jedinou myšlienkou, čo najefektívnejšie ich premeniť na zlepšenie zdravotného stavu, pohybových schopností a zručnosti žiačky s DS. Nakoľko problematika integrácie zdravotne znevýhodnených žiakov s DS je veľmi málo rozpracovaná a keď tak čisto v nepragmatickej rovine.

Moje doterajšie vedomosti, overené praktickými skúsenosťami, v práci s takýmito žiakmi na hodinách telesnej a športovej výchovy, sú voči teoretickým východiskám značne kritické. Ciele, uvádzané v zdravotnej telesnej výchove sú z veľkej časti nerealizovateľné a zbytočne rozsiahle. Deťom s mentálnym postihom ide len o nefalšovanú spontánnosť pri pohybovej aktivite, radosť z pohybu ako takého, so stretnutia sa s inými spolužiakmi, kde môžu veľmi rýchlo vidieť výsledky svojho konania a pohybovej činnosti. Ťažko opísať spôsob akým príde takého dieťa k Vášmu kabinetu a povie Vám: „Pán učiteľ, štvrtú hodinu máme telesnú“ a tento moment sa opakuje denno-denne celý rok.

V mojej práci som chcel načrtnúť problematiku zaradenia žiakov s DS do vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy. Vychádzal som z mojej pedagogickej praxe, ako aj práce triedneho učiteľa, keďže mám v triede žiačku s DS. Po rozhovore a porade s rodičmi a špeciálnym pedagógom som sa ju rozhodol v piatom ročníku, t.j. v školskom roku 2010/2011 zaradiť do telesnej a športovej výchovy. Vypracoval som cvičenia z rôznych tematických celkov, od poradových cvičení až po kurzové formy výučby plávania a lyžovania. Popísal som tieto cviky a analyzoval ich vo vzťahu k žiačke s DS. Smerovanie celého úsilia malo jednoznačný cieľ a tým bol zdravotný stav žiačky a jeho zlepšenie. Získať nové pohybové zručnosti a športové zážitky. Mojou snahou bolo vytvorenie racionálnej a pragmatickej formy starostlivosti o zdravotne oslabených Downovým syndrómom. Z praktického hľadiska nie je veľmi náročné integrovať žiaka do TSV medzi zdravých žiakov, najzložitejšie je a žiaľ „stále najdôležitejšie“ papierová robota, ktorú učitelia telesnej výchovy „majú tak radi“.

Výsledky testov mi ukázali, že smer experimentu je správny a zaradenie tejto žiačky do TSV bolo opodstatnené. Spätná väzba od rodičov, ostatných učiteľov a spolužiakov je toho dôkazom. Netreba sa báť takýchto experimentov, dôležité je vidieť na konci takejto práce spokojné a šťastné dieťa. Žiačka mojím pričinením získala nové pohybové zručnosti (plávanie, lyžovanie), ktoré nemajú ani mnohé zdravé deti a jej budú kompenzovať zdravotné oslabenie po celý život.

Na druhej strane aj ja ako pedagóg som tiež získal nové praktické skúsenosti, overené v priamej činnosti so žiakom s Downovým syndrómom. Teória a literatúra opisuje veľa spôsobov a metód, ako vychovávať a vzdelávať handicapovaných žiakov. Skutočná prax je predsa len dosť odlišná, ba niekedy až protikladná. Na základe mojich trojročných priamych skúseností z hodín TSV, z práce triedneho učiteľa žiaka s DS odporúčam ostatným kolegom podporovať a zapájať zdravotne znevýhodnených žiakov do vyučovacieho procesu v maximálnej možnej miere. Výsledky sa síce nedostavia hneď a pokroky sú často minimálne, ale takáto práca stojí za pocit a radosť zo zmysluplnej vykonanej práce.

Spolužiaci sa naučia akceptovať a rešpektovať kamaráta s handicapom, ako bežnú súčasť kolektívu. Videl som, ako počas jednotlivých aktivít a cvičení boli neustále v strehu, kontrolovali našu žiačku, tešili sa s ňou, z jej výsledkov a výkonov (najmä pri

lyžovaní). Som presvedčený, že v budúcnosti sa ich zvýšená empatia a tolerancia ešte veľakrát prejavia.

Počas troch rokov som nezaznamenal ani jeden úraz, alebo nejaké poškodenie, či zhoršenie zdravotného stavu žiačky. Tento fakt, ktorý je v telesnej a športovej výchove najdôležitejší, je do istej miery spätná väzba o tom, že cvičenia a športové aktivity boli zvolené správne a prispeli k skvalitneniu vyučovacieho procesu žiačky s DS. Vo všeobecnosti odporúčam na hodinách telesnej a športovej výchovy zaraďovať deti s Downovým syndrómom, vybrať im vhodné cvičenia, ktorým budú individuálne vyhovovať. Myslím, že z hľadiska budúcnosti je to pre ne podnet pre trvalý vzťah v starostlivosti o zdravie, zdravý životný štýl a kompenzáciu zdravotného oslabenia.

Navrhol a prakticky som vyskúšal zásobník cvičení a pohybových aktivít z rôznych tematických celkov a športových disciplín. Je možné ich rôzne kombinovať a zaraďovať do vyučovania podľa podmienok, možností a individuality žiaka.

Mojou úlohou ako učiteľa je inovovať telesnú a športovú výchovu pre všetkých žiakov školy, teda aj pre žiakov s oslabením. Škola prostredníctvom svojich učiteľov má zabezpečiť, aby jej absolvent dokázal získané vedomosti a zručnosti používať aj v ďalšom živote. Keďže učiteľ telesnej výchovy ako jediný z pedagogického zboru na škole má na starosť nielen ducha ale aj telo žiaka, považujem moju prácu za opodstatnenú a prospešnú. Dúfam, že bude stále viac a viac učiteľov, ktorí žiaka s handicapom integrujú a „skutočne“ aktívne zapoja na hodinách TSV.

Verím, že moja práca osloví aj iných pedagógov a skúsia niečo nové, síce o niečo náročnejšie, ale o to s krajším výsledkom, lebo aj človek s Downovým syndrómom veľa dokáže!

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

ALBERT, A.: *Systémy manažérstva kvality*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2006, ISBN 80-8052-253-7

ALPINE & SNOWBOARD TEACHING HANDBOOK, Copyright, 2004. Vail Resorts Management Company.

BENDÍKOVÁ, E. 2009. *Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov*. In: *Telesná výchova a šport mládeže*. roč. 75. č. 5, 2009. ISSN: 1335-245

HOŠKOVÁ, B. – MATOUŠKOVÁ, M. 2000. *Kapitoly z didaktiky zdravotní telesnej výchovy*. (Učebný text.) Praha: FTVS UK, 2000, 135 s. ISBN 382-016-00

KOPŘIVOVÁ, J. 1993. *Problematika svalovej nerovnováhy u dětí s astma bronchiale*. (Kandidátska dizertačná práca). Bratislava: FTVŠ UK. 1993. s. 36 – 37.

KRÁTKA, DÁŠA. 2012. *Spoločné vzdelávanie vrtkých detí (inklúзивné vzdelávanie)*. In časopis *Slnečnica*. ISSN 1336-2194, roč. 16, č. 2, s. 9

LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: FTVŠ UK, 1992. 102 s. ISBN 80-223-0443-3

MAJERSKÝ, O. 2002. *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. In *Telesná výchova a šport*, roč. 14, 2004.č.1, ISSN 1335-2245, s. 9-13

SÍTHOVÁ, SVETLANA. 2011. *Ako prebieha integrácia na Slovensku?* In časopis *Slnečnica*. ISSN 1336-2194, roč. 15, č. 2, s. 13-14

ŠIMONEK, J., HALMOVÁ N. 2005 *Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II stupni ZŠ v nitrianskom regióne*. In: LABUDOVÁ, J. a kol. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektivy*. Bratislava: FTVŠ UK 2005. S. 46-50

THURZOVÁ, E. 1992. *Svalová nerovnováha*. In: Labudová, J. – Thurzová, E. 1992. *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených*. Bratislava: FTVŠ UK, 1992

TUREK, I. *Písanie záverečných prác pre kvalifikačné skúšky pedagogických zamestnancov*. Trenčín: Metodicko – pedagogické centrum v Trenčíne, 2006, ISBN 80-969457-2-6

WOLPERT, G., 1996. The Meaning of Inclusion and Down Syndrome. [online] Dostupné na: <http://www.altonweb.com/cs/downsyndrome/index.htm?page=wolpert.html>, navštívená 20.6.2013

Zákon č. 245/2008 z 22. mája 2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, čl. 1, § 2 odstavec s

ZELINA, M. *Kvalita školy – móda alebo nevyhnutnosť?* In *Manažment školy v praxi*, 2006, č.2, s. 5 – 7