



## V.2.6. ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

### CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **zdravotní a rehabilitační tělesná výchova** vznikl sloučením tří vzdělávacích oborů - **pohybová výchova**, **zdravotní tělesná výchova** a **rehabilitační tělesná výchova**. Tyto tři vzdělávací obory jsou obsahem vzdělávací oblasti **člověk a zdraví**.

Vzdělávací obor **pohybová výchova** je zároveň obsažen i ve vyučovacím předmětu **pohybová a hudební výchova**.

### ■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Obsah vyučovacího předmětu **zdravotní a rehabilitační tělesná výchova** tvoří tři druhy aktivit. Tyto aktivity se mohou vzájemně prolínat a doplňovat. Výběr pohybových aktivit vždy musí vycházet z individuálních možností žáků daných charakterem a stupněm jejich postižení, věkem a aktuálním zdravotním stavem.

**1. Pohybová výchova** je zaměřena na zvládnutí základních pohybových dovedností a rozvíjení pohybové kultury. Pohybová výchova prostřednictvím pohybových aktivit přispívá ke zmírnění důsledků zdravotního postižení žáků, pomáhá odreagování napětí, překonávání únavy, zlepšování nálady, rozvíjí koncentraci pozornosti a řeč.

**2. Zdravotní tělesná výchova** aktivně rozvíjí hybnost žáků, podporuje správné držení těla a zvyšuje tělesnou zdatnost. Jejím cílem je korekce zdravotních oslabení.

**3. Rehabilitační tělesná výchova** se zařazuje jako alternativa ke zdravotní tělesné výchově u žáků s výrazně omezenou hybností v důsledku těžkého mentálního či tělesného postižení. Jejím úkolem je rozvíjet hybnost žáků a tím současně rozvíjet i jejich rozumové schopnosti a zmírňovat důsledky postižení.

Do vzdělávacího obsahu předmětu **zdravotní a rehabilitační tělesná výchova** jsme zařadili všechny tři druhy pohybových aktivit. Jsme si však vědomi toho, že pro jednotlivé žáky z nich budeme vybírat jen ty činnosti, které jsou pro ně vhodné (např. někteří žáci mohou po celou dobu školní docházky provádět jen rehabilitační pohybové aktivity a k náročnějším aktivitám nebudou moci vzhledem ke svým možnostem pokročit).

Vyučující vždy vede žáky v souladu s jejich individuálními možnostmi danými věkem, stupněm a charakterem postižení i aktuálním zdravotním stavem od nácviku sebeobsluhy a přípravy na vlastní pohyb přes spontánní a hrové pojetí pohybu až k řízené pohybové aktivitě a velmi jednoduchým soutěžím. Tímto způsobem se žáci učí respektovat rozdílnou úroveň pohybových dovedností spolužáků a domluvená pravidla chování

Zdravotní a rehabilitační tělesná výchova se uskutečňuje v atmosféře porozumění, radostného prožitku vyplývajícího z ocenění každého projevu snahy a individuálního pokroku. Všechny pohybové aktivity musí být organizovány tak, aby byly pro naše žáky zdrojem radosti, pohody a příležitostí, jak dosáhnout ocenění a uznání.

Vyučovací předmět **zdravotní a rehabilitační tělesná výchova** se vyučuje v 1.- 10. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník	5.ročník	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	10.ročník
Počet hodin	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Ve všech ročnících byla výuka **zdravotní a rehabilitační tělesné výchovy** posílena o 1 hodinu disponibilní časové dotace.



**Zdravotní a rehabilitační tělesná výchova** může probíhat v tělocvičně, rehabilitační tělocvičně či rehabilitačním bazénu. Po cyklistické stezce, která vede přímo kolem školy, se podle možností žáků vydáváme na krátké výjezdy na lopedech. K relaxaci a uvolnění využíváme snoezelen (místnost pro multisenzoriální stimulaci a relaxaci). K pohybovým aktivitám se snažíme se co nejvíce využívat také klidné přírodní prostředí parku v okolí školy.

**Tělovýchovné a relaxační chvilky** jsou pravidelně zařazovány i do vyučovacích hodin jiných předmětů i přestávek v průběhu celé doby pobytu žáka ve škole.

Ve škole je dostatečné množství **rehabilitačních pomůcek** pro výuku pohybových aktivit (chodítka, krabblér, motomed, lopedy, rehabilitační míče, balanční plošiny, vířivá vana, nožní vířivá vana apod.). Rehabilitační bazén má posuvné dno, které usnadňuje manipulaci s imobilními žáky, a protiproud. Při pohybu ve vodě využíváme velké množství nadlehčovacích pomůcek.

Díky finančním prostředkům od sponzorů a z fondů Evropské unie – Operačního programu vzdělávání pro konkurenceschopnost se nám daří každý rok pořádat týdenní **rekondiční pobyty**. Tyto pobyty jsou převážně věnovány rozvoji sebeobslužných dovedností a pohybovým aktivitám v přírodě.

## ■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

### ◦ **Kompetence k učení**

- učíme žáky napodobovat různé předvedené pohyby
- učíme žáky porozumět jednoduchým pokynům k pohybovým činnostem a správně na ně reagovat (dle individuální potřeby žáků také porozumět a používat piktogramy k pohybovým činnostem)
- učíme žáky správně manipulovat se cvičebními a rehabilitačními pomůckami
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy nebo individuálního pokroku
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach

### ◦ **Kompetence k řešení problémů**

- vedeme žáky k poznání, že požádat o pomoc není ostuda
- učíme žáky požádat o pomoc vhodnou formou
- učíme žáky postupovat při řešení problémů nápodobou činností nebo podle pokynů
- podporujeme spolupráci s vrstevníky i vyučujícími při řešení problémů
- učíme žáky orientovat se ve vizualizovaném denním rozvrhu, a tak je zbavujeme nejistoty a předcházíme zbytečným problémům (učíme žáky vyhledat ve vizualizovaném denním rozvrhu fotografie, obrázky nebo piktogramy k pohybovým aktivitám)
- formou her a jednoduchých úkolů nacvičujeme orientaci v okolním prostředí (učíme žáky přecházet do různých prostor určených k pohybovým aktivitám, ukládat pomůcky na správné místo, měnit místo v prostoru apod.)

### ◦ **Kompetence komunikativní**

- učíme žáky reagovat na své jméno, vyjádřit souhlas či nesouhlas, rozumět jednoduchým pokynům a adekvátně na ně reagovat
- neustále žáky povzbuzujeme ke komunikaci s dospělými i vrstevníky (při pohybových činnostech vědomě navozujeme situace, kdy žák potřebuje komunikovat s vrstevníky nebo vyučujícími, reagujeme na každý žákův pokus o komunikaci a projevenou snahu vždy oceníme)
- rozvíjíme všechny formy komunikace (verbální, neverbální, alternativní a augmentativní) dle individuálních potřeb žáků



- vytváříme komunikační tabulky a komunikační knihy a učíme žáky tyto pomůcky aktivně používat k navázání komunikace ve škole i mimo školu (dle individuálních potřeb žáků)
- rozvíjíme slovní zásobu, učíme žáky rozumět pojmenování základních pomůcek a činností v hodinách zdravotní a rehabilitační tělesné výchovy a tato pojmenování aktivně užívat (dle individuální potřeby učíme žáky chápat fotografie, obrázky a piktogramy vztahující se k pohybovým aktivitám)

#### ◦ **Kompetence sociální a personální**

- učíme žáky poznávat během pohybových činností své tělo, vědomě ovládat jeho pohyby a vnímat vlastní pocity z prováděného cvičení
- podporujeme spolupráci s vrstevníky i vyučujícími
- učíme žáky projevovat spokojenost či nespokojenost společensky přijatelným způsobem
- učíme žáky neničit pomůcky pro výuku, vlastní i školní majetek
- vedeme žáky k navazování přátelských vztahů, vzájemné ohleduplnosti a toleranci
- vedeme žáky k respektování základních norem slušného chování
- učíme žáky respektovat autority

#### ◦ **Kompetence pracovní**

- rozvíjíme hrubou i jemnou motoriku celého těla
- učíme žáky poznávat jednoduché předměty a pomůcky související s pohybovými činnostmi
- rozvíjíme jemnou motoriku ruky, nacvičujeme různé druhy úchopu a účelnou manipulaci s jednoduchými předměty a pomůckami pro pohybové činnosti (včetně rehabilitačních pomůcek)
- učíme žáky plnit jednoduché úkoly nápodobou předváděné činnosti nebo podle jednoduchých pokynů
- neustále rozvíjíme dovednosti potřebné k provádění sebeobsluhy a osobní hygieny

## ▣ **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY VZDĚLÁVACÍHO OBORU POHYBOVÁ VÝCHOVA**

### Očekávané výstupy

žák by měl

- 1.1.** získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám
- 1.2.** zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost
- 1.3.** reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti
- 1.4.** mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů
- 1.5.** rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh
- 1.6.** zvládnout uvolnění a zklidnění organismu

### Učivo:

- **příprava na pohybovou aktivitu** – orientace ve vizualizovaném denním režimu, sebeobsluha (přezouvání, převlékání), přechody do učeben určených pro pohybové aktivity, příprava organismu na pohybové aktivity (polohování, masáže, míčkování, dechová, uvolňovací a protahovací cvičení)
- **pohybové aktivity** – nácvik základních pohybových činností dle individuálních předpokladů napodobováním pohybů vyučujících: cvičení s rehabilitačními pomůckami, cvičení pro správné držení těla, cvičení s prvky jógy pro děti, koordinace pohybů, změny postojů a poloh, chůze a běh, nácvik orientace v prostoru formou jednoduchých her, hry ve vodě, předplavecký výcvik s využitím nadlehčovacích pomůcek, pohybové aktivity v přírodě; nácvik správných reakcí na pokyny a povely k pohybovým činnostem
- **relaxační cvičení** – uvolňování svalů, relaxační cvičení s hudebním doprovodem, relaxační činnosti ve snoezelenu, uvolnění těla polohováním



## ▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY VZDĚLÁVACÍHO OBORU ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách
- 2.2. zaujímat správné základní cvičební polohy
- 2.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení
- 2.4. zvládat základní techniku speciálních cvičení podle pokynů

### Učivo:

- **pohybový režim a pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení** – dechová, uvolňovací a protahovací cvičení, cvičení s rehabilitačními pomůckami, vyrovnávání svalových dysbalancí, zaujímání základních cvičebních poloh, správné držení těla v různých cvičebních polohách, koordinační cvičení, cvičení s prvky jógy pro děti, kondiční cvičení, hry ve vodě, předplavecký výcvik (podle individuálních možností provádějí žáci aktivní cvičení nápodobou nebo podle slovních pokynů, cvičení s dopomocí nebo pasivní cvičení se slovním vedením)

## ▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY VZDĚLÁVACÍHO OBORU REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Očekávané výstupy

žák by měl

- 3.1. získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám
- 3.2. rozvíjet motoriku a koordinaci poloh
- 3.3. zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost
- 3.4. reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti
- 3.5. snažit se o samostatný pohyb

### Učivo:

- **rozvoj hybnosti žáků** – masáže, míčkování, polohování, uvolňování svalů a kloubů, protahování zkrácených svalových skupin, stabilizace sedu a vzporu klečmo, nácvik vertikalizace, nácvik chůze s využitím chodítka, jízda na motomedu, pohyb a uvolnění ve vířivé vaně, adaptace na vodní prostředí s využitím nadlehčovacích pomůcek; nácvik reakcí na pokyny k různým pohybovým činnostem (s využitím názoru)
- **relaxační cvičení** s hudebním doprovodem, relaxační činnosti ve snoezelenu, uvolnění těla polohováním