

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**ÚROVEŇ A ROZVOJ PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ DĚTÍ
S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Uhlová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. dubna 2024

.....
vlastnoruční podpis

Mé poděkování patří Mgr. Věře Knappové Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, trpělivost a ochotu v průběhu jejího zpracování. Dále bych ráda poděkovala Občanskému sdružení ProCit za spolupráci a v neposlední řadě děkuji i všem testovaným dětem a jejich rodičům za laskavý přístup v průběhu testování.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	7
1 PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA (PAS)	8
1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ POJMU PAS	8
1.2 TRIÁDA PROBLÉMOVÝCH OBLASTÍ SPOLEČNÁ PRO PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA.....	10
1.3 DĚLENÍ PAS DLE MKN-10	13
1.3.1 Dětský autismus (F 84.0)	13
1.3.2 Atypický autismus (F 84.1).....	14
1.3.3 Rettův syndrom (F 84.2)	14
1.3.4 Jiná dezintegrační porucha v dětství (F 84.3)	15
1.3.5 Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby (F 84.4) 15	
1.3.6 Aspergerův syndrom (F 84.5)	15
1.3.7 Jiné pervazivní vývojové poruchy (F 84.8).....	16
1.3.8 Pervazivní porucha nespecifikovaná (F 84.9)	16
1.3.9 Komorbidity spojené s PAS.....	16
1.4 ROLE NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ V PODPOŘE DĚTÍ S PAS.....	18
2 PLAVÁNÍ.....	21
2.1 ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI	21
2.1.1 Plavecké dýchání	22
2.1.2 Orientace pod hladinou.....	23
2.1.3 Polohování ve vodě	24
2.1.4 Pád do vody	24
2.1.5 Pocit vody	25
2.2 METODICKÉ POSTUPY PŘI PRÁCI S DĚTMI S AUTISMEM	26
2.2.1 Individualizace	26
2.2.2 Strukturalizace.....	26
2.2.3 Vizualizace	27
2.2.4 Motivace.....	27
2.3 MOTORIKA U DĚTÍ S PAS	28
2.4 PLAVECKÁ VÝUKA DĚTÍ S PAS.....	29
2.5 PŘÍPRAVA NA PRVNÍ LEKCI PLAVÁNÍ	30
2.6 SEZNÁMENÍ S PLAVECKÝM VYBAVENÍM	31
2.6.1 Plavecké pomůcky	31
3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY	33
3.1 CÍL	33
3.2 ÚKOLY	33
3.3 HYPOTÉZA	33
4 METODIKA PRÁCE	34
4.1 POPIS POUŽITÉ METODY.....	34
5 PRŮBĚH A VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ	36
5.1 VSTUPNÍ TESTOVÁNÍ.....	36
5.2 PRŮBĚŽNÉ TESTOVÁNÍ	37
5.3 VÝSTUPNÍ TESTOVÁNÍ	38
5.4 PLAVECKÁ INTERVENCE	39

5.5	POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ	41
6	KAZUISTIKA PROBANDŮ	42
6.1	PROBAND Č. 1 (DÁLE P1) – CHLAPEC, 10 LET	42
6.2	PROBAND Č. 2 (DÁLE P2) – CHLAPEC, 9 LET	42
6.3	PROBAND Č. 3 (DÁLE P3) – CHLAPEC, 9 LET	43
6.4	PROBAND 4 (DÁLE P4) – CHLAPEC, 10 LET	44
6.5	PROBAND Č. 5 (DÁLE P5) – CHLAPEC, 10 LET	44
6.6	PROBAND Č. 6 (DÁLE P6) – CHLAPEC, 16 LET	45
6.7	PROBAND Č. 7 (DÁLE P7) – CHLAPEC, 16 LET.....	45
6.8	PROBAND Č. 8 (DÁLE P8) – CHLAPEC, 5 LET	46
7	DISKUZE	47
	ZÁVĚR.....	50
	RESUMÉ	51
	SEZNAM LITERATURY	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	57
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

AA – atypický autismus

ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

AS – aspergerův syndrom

BP – bakalářská práce

DA – dětský autismus

H – hypotéza

IQ – inteligenční kvocient

NAUTIS – Národní ústav pro autismus, z.ú.

P – proband

PAS – porucha autistického spektra

RS – rettův syndrom

Úvod

Téma mé bakalářské práce jsem si zvolila na základě svých předešlých zkušeností v plavání. Již 5 let působím jako trenérka plavání na Plaveckém bazénu Slavia VŠ Plzeň. Svoji plaveckou praxi využívám i v plaveckých kurzech s dětmi s poruchou autistického spektra (PAS) v Občanském sdružení ProCit.

Plavání pro děti s poruchou autistického spektra mě zaujalo z důvodu zvyšujícího se zájmu rodin o tyto kurzy. Plavání je prospěšnou aktivitou pro zdravý vývoj každého jedince jak zdravého, tak i postiženého. Přináší mnoho benefitů, například zvýšení vitální kapacity plic, rovnoměrné zatížení různých svalových skupin, zlepšení flexibility a kloubních rozsahů a posílení výkonnosti srdce. Pohyb ve vodě má pozitivní vliv i na psychiku, snižuje stres a uvolňuje nervové napětí.

Bakalářskou prací chci zhodnotit účinnost půlročního kurzu, zaměřeného na rozvoj úrovně plaveckých dovedností. Získané výsledky vyhodnotím podle metody od Čechovské a Milera (2001), kterou jsem upravila pro potřeby své bakalářské práce.

Výsledky této práce bych ráda poukázala na prospěšnost plavecké aktivity pro děti s PAS.

V práci uvedu zásobník cvičení ve vodním prostředí, které mohou využít nejen organizace zabývající se touto problematikou, ale i rodiče těchto dětí.

1 PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA (PAS)

1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ POJMU PAS

První zjištění výskytu tohoto postižení se datuje do začátku čtyřicátých let 20. století. Zmínil se o něm rakousko-americký dětský psychiatr Leo Kanner, který si začal všimnout neobvyklého až zvláštního chování u některých dětí v sociálním prostředí a pokoušel se zjistit jeho příčinu. Tak se o tomto onemocnění začaly vést první diskuse (Šporclová, 2018).

Pro přesnější určení diagnózy „autismus“ použil profesor Kanner překlad řeckého slova „autos“, tedy „sám“. Tím se mu podařilo vystihnout stav, ve kterém se tyto postižené děti nacházejí. Cítí se osaměle, ponořené do svého světa, svět kolem nich se jim zdá nezajímavý, láska a přátelství jsou v jejich životě nepodstatné (Thorová, 2006).

Autismus je poruchou pronikající celou osobností člověka. Největší zasaženou oblastí je sociální interakce a komunikace jedince a stereotypní chování. Často se projevují stereotypními a opakujícími se soubory zájmů a činností. Mají různorodé potíže (problémy se spánkem, jídlem, prožívají různé fobie, a dokonce bývají nadměrně agresivní). Zjednodušeně řečeno se člověk s autismem projevuje odlišným vnímáním a prožíváním. Autismus se v zahraničí označuje termínem autistické spektrum. I v některých nejnovějších publikacích bývá autismus popisován spíše jako jinakost než postižení (Vítovcová a kol., 2021).

Projevy autistů jsou rozmanité, každý autista je jedinečný. Poměr výskytu autismu se pohybuje kolem 1 % populace, o něco častěji bývají postiženi muži v poměru 4:1, což je předmětem několika teorií. Projevy autistů jsou rozmanité, každý autista je jiný. Poměr výskytu autismu se pohybuje kolem 1 % populace, o něco častěji bývají postiženi muži v poměru 4:1, což je předmětem několika teorií (Vítovcová a kol., 2021).

PAS se občas projevuje náročným chováním jako je vztek, agrese, sebepoškozování, vulgárními výrazy, pliváním a nevhodnými sexuálními projevy. Hloubka mentálního postižení a komunikativních obtíží zvyšuje četnost a intenzitu tohoto chování. Spouštěčem problémového chování může být například reakce na změnu, nuda, potíže s vyjadřováním, stres apod (Bazalová, 2017).

Podle nedávného výzkumu dochází k rapidnímu nárůstu populace novorozenců s poruchou autistického spektra. Statistiky poukazují na skutečnost, že jedno dítě s autismem připadá na 36 narozených dětí. Ovšem tento nárůst je přičítán zlepšenému porozumění autistickému spektru a vylepšeným diagnostickým metodám (Procitník, 2024).

1.2 TRIÁDA PROBLÉMOVÝCH OBLASTÍ SPOLEČNÁ PRO PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA

V 70. letech 20. století vymezila britská psychiatrička Lorna Wingová tři oblasti, ve kterých jsou jedinci s PAS zcela znevýhodněni. Zařazujeme sem problémy, které se vyskytují v sociálním chování, komunikaci a představitosti. (Thorová, 2016) S postupujícím vývojem a stárnutím jedince dochází ke změnám v projevech PAS. Některé z příznaků se mohou zmírnit, zatímco jiné mohou intenzivně přibývat (Čadilová a Žampachová, 2012).

Děti s PAS jsou zcela opožděny v **sociálním vývoji** a mohou postrádat některé dovednosti. Už od prvních týdnů i dnů narozeného dítěte můžeme pozorovat jeho sociální chování. V prvních měsících života se upevňuje rané sociální chování tzv. oční kontakt, (sociální) úsměv, pozitivní reakce na obraz v zrcadle, potěšení z fyzického kontaktu či (sociální) broukání. Porucha sociální interakce je u každého dítěte s PAS výrazně odlišná v závislosti na jeho hloubku postižení (Thorová, 2006).

“Zjednodušeně řečeno, některé děti mají potíže se základními sociálními dovednostmi, které jsou vlastní dětem v kojeneckém věku, u jiných sociální chování odpovídá tříletému dítěti a někteří lidé s mírnější variantou handicapu chápou sociální problémy na úrovni dětí šestiletých. Jednoznačně lze říct, že sociální intelekt je vždy vůči mentálním schopnostem člověka s poruchou autistického spektra v hlubokém deficitu.”

(Thorová, 2006 str. 61)

Autisté nedovedou správně používat neverbální chování a ani mu nedokážou porozumět. Sociální kontakty přiměřené věku zcela nevykazují. Děti narozené s autistickou poruchou:

- upřednostňují samotu a nejeví zájem o ostatní lidi;
- z větší části se vyhýbají očnímu kontaktu;
- mohou mít potíže s pochopením mimiky a také s reakcí na sociální gesta jako je například mávání, ukazování;
- ztrácí schopnost navazovat sociální kontakty se svými vrstevníky;
- chtějí-li dosáhnout na nějaký předmět, použijí ruku jiné osoby;

- projevují minimální až dokonce žádné herní dovednosti, mají minimální projev podnikavosti.

(Richman, 2006)

U dětí s poruchami autistického spektra se setkáváme s různou úrovní sociálního chování. Škála je rozdělena do dvou extrémních pólů. Pól osamělý, dítě se při každém sociálním kontaktu odvrátí a protestuje. Zkrátka má nutnost se schovat. Ukryje se pod stůl nebo si zaleze do kouta, tak aby ho nikdo neviděl a byl sám. Zakrývá si oči, uši a vydává zvuky propojené s třepotem rukou před obličejem. Může se pokoušet i o manipulaci s příslušným předmětem. Protikladem je pól extrémní, kdy dítě navazuje sociální vztah s každým a v jakémkoli prostředí. Sociální normy mu nic neříkají. Obtěžuje lidi a vypráví jim o věcech, které je v tu chvíli nezajímají. Jeho povídání může trvat i několik hodin. Porušuje komfortní zóny lidí tím, že se jich dotýká i přes to, že je jim to nepříjemné. Upřeně hledí lidem do obličeje (Thorová, 2006).

V oblasti **komunikace** je u dětí s autismem řeč nejenom opožděná, ale vyvíjí se i rozdílným způsobem, než je u zdravých dětí běžné, tudíž je postižení řeči kvalitativní i kvantitativní (Richman, 2006). Víme, že pouze polovina dětí s autismem dosáhne rozvinuté řeči, kterou může plně využívat (Hrdlička a Komárek, 2014). Při komunikaci lidé s poruchou mohou mít problémy jak s porozuměním, tak s vyjádřením. Často se stává, že nerozumí různým informacím, pokynům a situacím. Je proto důležité poskytnout jim dostatek času na pochopení a adekvátní reakci (Šporclová, 2018). Ironii, sarkasmu či metafoře nejsou schopni porozumět (Orel, 2016).

Projevy komunikace:

- opakování slov a vět tzv. echolalie;
- opakování řeči bez jakékoli intonace;
- chybné užití zájmen;
- neschopnost rozumět abstraktním pojmům, např. nebezpečí
- možné nedostatky v nápodobě, spontánnosti a variacích ve využití jazyka.

(Richman, 2006)

Řeč není vyvinuta přibližně u čtyřiceti procent dětí s autismem. V raném věku dítěte jsou projevy chování až nezvykle tiché, dítě nepláče a ani si nebrouká. Objevit se mohou záblesky gest nebo verbálních projevů, což je zcela nemožné je nápodoba slov či zvuků. Ve věku 1-3 let, tedy v batolecím období, dítě může dokonce přestat užívat už naučená slova (Richman, 2006). Nejméně narušenou řeč mají lidé s Aspergerovým syndromem. Lidé s tímto syndromem mají bohatou pasivní slovní zásobu. V testech zaměřených na verbální myšlení často dosahují průměrných až nadprůměrných výsledků (Thorová, 2006).

„Zajímají mne časová pásma. Na hodinkách si nastavuji košický, pražský a brněnský čas. O víkendech jezdím do větších měst, kde si projíždím trasy tramvají, autobusů a trolejbusů. Politiky posuzuji podle jejich vztahu k dopravě.“ (Thorová, 2006 str. 115)

Třetí tedy poslední část triády se zabývá narušením schopnosti **představivosti**. Když je u jedince narušena oblast představivosti, není možné u něho rozvíjet ani hru (Čadilová a Žampachová, 2013). Hra nejen pomáhá dětem učit se a získávat různé dovednosti, ale také jim umožňuje zapojit se do kolektivu vrstevníků. Rozvoj nápodoby je důležitou součástí jejího vývoje. Pokud je představivost (imaginace) narušena, je mentální vývoj dítěte negativně ovlivněn v několika oblastech. Nedostatečná představivost způsobuje, že dítě upřednostňuje činnosti a aktivity, kterým běžně dávají přednost děti podstatně mladšího věku. Děti vyhledávají představitelnost v činnostech a soustředí se tak na jednoduché stereotypní chování. Hra a trávení volného času u dětí s autismem jsou nápadně odlišné od vrstevníků. Kvalita hry závisí na představivosti, sdílení pozornosti, motorice a na úrovni myšlení (Thorová, 2006).

1.3 DĚLENÍ PAS DLE MKN-10

Dle Thorové (2006) se dělí PAS takto:

- Dětský autismus (F 84.0)
- Atypický autismus (F 84.1)
- Rettův syndrom (F 84.2)
- Jiná dezintegrační porucha v dětství (F 84.3)
- Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby (F 84.4)
- Aspergerův syndrom (F 84.5)
- Jiné pervazivní vývojové poruchy (F 84.8)
- Pervazivní porucha nespecifikovaná (F 84.9)

1.3.1 DĚTSKÝ AUTISMUS (F 84.0)

Jedná se o nejzávažnější typ pervazivní (všepřonikající) vývojové poruchy a řadí se k nejčastěji diagnostikovaným poruchám. Zhoršení se projevuje již před třetím rokem života dítěte. Porucha zahrnuje různé stupně závažnosti od mírné formy až po formu těžkou. Dané stupně se uvádí podle množství a míry projevujících se symptomů. Jestliže diagnostikujeme dětský autismus, musí se problémy jedince projevit v každé části diagnostické triády. Předem zmíněná triáda se skládá ze sociální interakce, komunikace a imaginace dítěte (Thorová, 2006).

DA je ovlivněn mentálním vývojem jedince a dělí se na nízko funkční a vysoce funkční autismus. V prvním případě se jedná o těžký projev autismu. Dítě není schopno se slovně vyjadřovat, má těžké poruchy chování a jeho projevy jsou vysoce stereotypní. Mentální retardace má závažnější progres. Ve druhém případě jsou psychomotorické projevy autismu mírnější. Poruchy komunikace jsou obtížnější, pozornost je snižena a mohou se projevit příznaky lehké mentální retardace (Čadilová a kol., 2007).

Jedinci s dětským autismem se mohou potýkat kromě všech částí diagnostické triády s dalšími dysfunkcemi, které se prokazují navenek odlišným, nenormálním až zvláštním

chováním. S věkem dětí se mění charakteristické projevy pro tento typ autismu. Diagnostiku syndromu lze provést v jakékoliv věkové skupině (Thorová, 2006).

1.3.2 ATYPICKÝ AUTISMUS (F 84.1)

Jedná se o specifický typ vývojové poruchy, který se odlišuje od dětského autismu věkem nástupu nebo nesplněním všech tří diagnostických kritérií. Tato forma poruchy se projevuje abnormálním vývojem a chováním po třetím roce věku, avšak nenaplnuje všechny požadavky pro diagnózu autismu. Atypický autismus se často vyskytuje u osob s mentálním postižením nebo těžkou poruchou řeči (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023).

Tyto děti jsou schopnější v sociálních a komunikačních dovednostech a stereotypní projevy jsou méně časté. Péče o děti postižené AA se nijak neodlišuje od péče dětí s DA (Thorová, 2006).

1.3.3 RETTŮV SYNDROM (F 84.2)

Rettův syndrom je vzácná neurologická porucha způsobená mutací genu MECP2 na chromozomu X. Zasahuje do šedé hmoty v mozku a způsobuje tělesné i mentální následky již v raném dětském věku (Národní zdravotnický informační portál, 2024).

Toto onemocnění je pro muže fatální a může vést k potratu nebo ke smrti v průběhu několika měsíců kvůli vážné encefalopatii. U chlapců je přežití s RS velmi vzácné, obvykle se vyskytuje pouze u netypických variant s těžšími a brzkými symptomy než u dívek. U žen je přežití možné díky tomu, že mají dva chromozomy X a aspoň jeden z nich musí být zdravý pro přežití. Mutace je lokalizována na okraji chromozomu X a existuje mnoho variant. U některých přeživších chlapců byla zjištěna vzácná genetická vada Klinefelterův syndrom, kdy mají chromozomy XXY. Výskyt RS není ovlivněn rasovým nebo etnickým původem (Michalík a Žampachová, 2012).

Dle Thorové (2006) jsou stanoveny dva typy RS. Zhruba 2/3 dívek, díky svým klinickým projevům, která splňují diagnostická kritéria, spadá do klasického typu RS. U zbylé 1/3 je diagnostikován atypický Rettův syndrom. Jedná se o mírnější formu syndromu. Dívky dokážou chodit, sedět a mluvit. V České republice se od roku 2001 RS diagnostikuje pomocí genetického laboratorního vyšetření (Thorová, 2006).

1.3.4 JINÁ DEZINTEGRAČNÍ PORUCHA V DĚTSTVÍ (F 84.3)

Tyto syndromy poprvé popsal vídeňský speciální pedagog Theodore Heller v roce 1908 pocházející z Vídně. Heller zveřejnil případ týkající se šesti dětí, u nichž mezi třetím a čtvrtým rokem života nastala výrazná regrese a nástup těžké mentální retardace, přestože jejich vývoj byl předtím zcela uspokojivý. Zpočátku Heller poruchu pojmenoval "dementia infantilis", poté byla porucha známá dle jména svého objevitele jako Hellerův syndrom či dezintegrativní psychóza (Thorová, 2006).

Projevy pozorované u této poruchy jsou provázeny i také nástupem emoční lability, záchvaty vzteku, potížemi se spánkem, agresivitou, úzkostmi, zvýšenou dráždivostí, hyperaktivitou, neobratnou až zvláštní chůzí nebo také s abnormálními reakcemi na sluchové podněty. Porucha má vliv na oblast kognitivních funkcí (Thorová, 2006).

1.3.5 HYPERAKTIVNÍ PORUCHA SDRUŽENÁ S MENTÁLNÍ RETARDAČÍ A STEREOTYPNÍMI POHYBY (F 84.4)

Tato porucha nesplňuje kritéria určená pro diagnostiku autismu, dětskou dezintegrační poruchu ani pro hyperkinetickou poruchu. Projevuje se těžkou motorickou hyperaktivitou, pravidelně se opakujícími vzorci chování a činností. IQ u těchto lidí bývá nižší než 50 (Thorová, 2006).

1.3.6 ASPERGERŮV SYNDROM (F 84.5)

Aspergerův syndrom je zařazen mezi poruchy autistického spektra a je charakterizován vrozenou poruchou mozku s neurobiologickým základem. Děti s tímto syndromem provází postižení v oblastech komunikace, sociální interakce a představitosti. V neposlední řadě se objevují omezené sociální dovednosti a opožděný emocionální vývoj (Vosmik a Bělohávková, 2010).

Odlišnost mezi AS a sociální neobratností propojenou například s množstvím vyhraněných zájmů či výraznějšími rysy osobnosti je obtížné někdy až nemožné rozpoznat. Syndrom je velmi různorodý. Chování u některých lidí s AS je pasivní a bez větších problémů. Individuální empatický přístup a specifické nácviky umožní těmto jedincům zvládnout povinnou školní docházku. Při vhodném výběru zaměstnání mohou vést zcela běžný život. Lidé s poruchou AS jsou považováni za zvláštní, introvertní a „sví“. A však na druhé straně

spektra existují jedinci, kteří se bez pomoci asistenta ve svém životě neobejdou. V dospělosti těžko hledají uplatnění a jejich povaha jim neumožňuje navázat partnerský vztah (Thorová, 2006).

Na počátku může být vývoj řeči opožděn. Po dosažení pátého roku života, je jejich mluva plynulá a mají dobrou až abnormální slovní zásobu. Za abnormální se považuje zapamatování si dlouhých textů básní, statí, pohádek a úryvků. Jejich řeč je šroubovitá, mechanická, formální a často kopírují mluvu dospělých. Ve svém vyjadřování si stojí za svým projevem a nepřizpůsobí se kontextu situace. První problémy spojené s touto chorobou se zjistí při vstupu dítěte do kolektivu jeho vrstevníků. Obtížně chápou pravidla spojená se společenským chováním. Humor a ironie jsou jim cizí, jelikož je nedokážou rozpoznat. Jsou samotářští a obtížně navazují přátelské kontakty, snadno podléhají stresu. Při sportovních činnostech nechápou pravidla her, soutěživost, a dokonce ani smysl pro fair-play. Upřednostňují hru o samotě (Thorová, 2006).

1.3.7 JINÉ PERVAZIVNÍ VÝVOJOVÉ PORUCHY (F 84.8)

U této poruchy nejsou kritéria pro diagnostiku přesně definována. Jedná se o poněkud neurčitou a nijak specifickou kategorii. Kvalita sociální interakce, hry a komunikace je narušena. Míra narušení je poněkud nižší než u diagnózy autismu či atypického autismu. Některé symptomy mohou být zcela shodné s chováním dětí s autismem, symptomatika je však různorodá. Péče o děti s pervazivní vývojovou poruchou bývá velmi náročná. Dítě si zaslouží stejnou míru podpory a pomoci jako ostatní děti a stejně tak jako dospělí s odlišným typem poruchy autistického spektra (Thorová, 2006).

1.3.8 PERVAZIVNÍ PORUCHA NESPECIFIKOVANÁ (F 84.9)

Vývoj dítěte trpící touto poruchou je neobvyklý, avšak díky své malé velikosti nebo nízkému stupni vývoje nelze stanovit přesnější diagnózu (Thorová, 2006).

1.3.9 KOMORBIDITY SPOJENÉ S PAS

Přidružené komorbidity se u jedince vyskytovat mohou, ale také nemusí. Alternativně se termín komorbidita používá k popisu současných výskytů jiných poruch nebo stavů společně s autismem. Do termínu komorbidita mohou patřit různé jevy, jako jsou například úzkostné poruchy, depresivní poruchy, ADHD nebo poruchy spánku. Je důležité si

uvědomit, že přidružené jevy k autismu mohou mít nejen negativní, ale i pozitivní aspekty. Mnoho jedinců s autismem preferuje, aby byly tyto jevy označovány jako přidružené jevy k autismu (Neurodiverzita, 2024).

Jedním z doprovodných projevů autismu je také epilepsie, která se u jednoho z pěti až šesti dětí v předškolním věku objevuje již v prvních letech života. Toto onemocnění se někdy označuje také jako dětské křeče nebo psychomotorická epilepsie. U zbylých 20 % dětí se epilepsie projevuje až v pubertě nebo těsně před ní. Epileptický záchvat typu grand mal, který je více známý, se vyznačuje velkými křečemi, ztrátou vědomí, zástavou dechu a občas i únikem moči a stolice. Tento záchvat obvykle trvá několik minut a následuje hluboký spánek (Gillberg, 2008).

Nicméně existují i další formy epilepsie s „psychologickými“ projevy, jako je nezvyklé chování, zmatenost, automatismy a momenty nepřítomnosti. Rozlišení těchto projevů od klíčových symptomů autismu u dětí bez epilepsie může být obtížné (Gillberg, 2008).

1.4 ROLE NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ V PODPOŘE DĚTÍ S PAS

Neziskové organizace jsou charakterizovány tím, že nejsou zaměřeny na zisk pro své zakladatele či správce, ale na plnění svých cílů. Pokud náhodou dosáhnou zisku, musí jej znovu investovat do rozvoje organizace. Neziskový sektor v České republice je rozmanitý a zahrnuje různé právní formy, ve kterých působí mnoho nevládních organizací v širokém spektru oblastí. Nevládní neziskové organizace existují: institucionalizované, soukromé, neziskové, samosprávné a dobrovolné (Švarcová-Slabinová, 2011).

Rodiny s dítětem s poruchou autistického spektra se ocitají v jedinečné životní situaci. Po obdržení diagnózy se rodiče často nacházejí v nečekané situaci, která vyžaduje dramatické změny v každodenním životě a organizaci rodiny. Rodinám s dětmi s PAS významným podílem pomáhají nevládní neziskové organizace. Zakladateli bývají většinou rodiče těchto dětí. I když nabídka služeb je poměrně široká, stále je nedostatek pobytových zařízení zaměřených přímo na PAS, zvláště pro dospělé. Záměrem mezinárodních organizací je sdružování osob s PAS, dobrovolníků, odborníků, rodin a poskytování sociálních a poradenských služeb (např.: vyhledání podporovaného bydlení, osobní asistenci, vyhledávání vhodného zaměstnání atd.) (Bazalová, 2017).

Skupina rodičů, kteří byli nespokojeni s péčí o děti zasažené autismem, založila v roce 1994 spolek **AUTISTIK**. Spolek funguje bez stálých zaměstnanců a veškerou činnost zajišťují dobrovolníci, kteří jsou také členy sdružení. Spolek organizuje velkou škálu prospěšných činností, kterými jsou např.: přednášky pro rodiče, pravidelné výstavy výtvarných prací dětí s autismem, rehabilitační, terapeutické a ozdravné pobyty pro rodiny s autistickými dětmi aj. (Autistik, 2024).

Největší česká organizace zabývající se osobami s autismem je **NAUTIS**. Tato nestátní nezisková organizace, dříve APLA, vznikla v dubnu v roce 2003, kdy si stanovila dva základní cíle její činnosti. Prvním ustanoveným cílem této organizace je poskytovat důkladnou a holistickou odbornou podporu lidem s poruchami autistického spektra. Druhým cílem je spolupracovat na vytváření prostředí, které přispívá k celistvé a cílené podpoře jejich rodin. NAUTIS prostřednictvím svého systému celoživotní podpory nabízí lidem s autismem široké spektrum služeb, které jim umožňují vzdělávat se, těšit se ze života a pracovat. Cílem je, aby byli co nejvíce nezávislí, spokojení a minimálně izolovaní. NAUTIS se tak snaží zajistit,

aby samotní jedinci s autismem i jejich rodiny žili plnohodnotný život (Národní ústav pro autismus, 2003).

APLA Jižní Čechy, toto občanské sdružení bylo založeno v březnu 2007 se sídlem ve městě Tábor. Svou činnost rozšířilo v roce 2015 o pracoviště v Českých Budějovicích. Úkolem organizace je aktivně pomáhat rodinám dětí s autismem žít plnohodnotný život ve svém přirozeném prostředí tím, že poskytuje odborné služby a předává speciální metody práce. Nedílnou vizí této organizace je „Umět žít život s autismem.“ (APLA Jižní Čechy, 2007).

V Plzni sídlí Občanské sdružení **ProCit**, jehož založení vedlo k tomu, aby se v bezpečném prostoru mohli navzájem setkávat všechny rodiny zasažené poruchou autistického spektra (PAS). Sdružení vzniklo v roce 2010 a postupem času se vyvíjelo. Dnes kromě zázemí dokáže poskytnout i odbornou podporu rodinám s dětmi s PAS i široké veřejnosti. Čtyři roky od založení se sdružení stalo poskytovatelem sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s handicapovanými dětmi, především pak pro děti s autismem. Věková hranice dětí je od 1 roku až do 26 let. Nyní je součástí centra 12 rodin. Centrum nabízí rozsáhlé množství aktivit: nácviky sociálních dovedností, akreditované kurzy, semináře, workshopy, sociálně aktivizační služby, sportovní aktivity, fyzioterapie, plavání, logopedický kroužek, vzdělávací a sportovně-relaxační pobyty, léto s ProCitem, osvětové a benefiční akce – benefiční koncert, Run for ProCit. Díky těmto činnostem si klienti dokážou zpestřit a smysluplně naplnit svůj volný čas (ProCit, 2014).

ProCit nabízí v rámci pohybových terapií kromě cvičení i plavání a zde se realizovala praktická část mé bakalářské práce. Zasluhou za navázání spolupráce s Plaveckým klubem Slavia VŠ Plzeň uskutečňuje OSP plavecké kurzy už po dobu 10 let. První plavecké lekce začala sestavovat dřívější studentka FPE pod vedením Věry Knappové. Zezačátku o plavání nebyl velký zájem, do bazénu docházelo pouze 10 dětí. Některé děti byly s vodou v kontaktu poprvé ve svém životě. V prvních lekcích se děti pouze seznamovaly s vodou jako takovou. Děti postupně překonávaly svoje bariéry. Učily se potápět, tak aby měly celý obličej pod vodou, s tím se pojilo i položení se na vodu. Vedení plaveckého kurzu bylo dříve postaveno pouze na jednom lektorovi a dvou asistentech na 10 dětí. Postupným vývojem došlo k výraznému posunu obsahu lekcí, a to zejména využíváním plaveckých pomůcek a zařazování aktivit, na které děti s PAS velmi dobře reagují. Dnes je účast o plaveckou

aktivitu větší, na tréninky dochází přibližně 25 dětí. Plavecký kurz je rozdělen do dvou skupin. První skupina je věnována začátečníkům a probíhá v malém bazénu. Na rozdíl ve druhé skupině jsou děti v pokročilém plaveckém stádiu, tudíž plavou ve velkém bazénu. Čas tréninkové jednotky je 45 minut. Na začátku každé lekce se děti společně přivítají nástupem kolem bazénu a poté se rozdělí do plaveckých družstev. O plavání je postupem času čím dál tím větší zájem. Z kapacitních důvodů musí OSP mnohdy i nové klienty odmítat (Vítovcová a kol., 2021).

Plaváním a cvičením pro děti s PAS se v plzeňském kraji také věnuje oddíl aplikovaných pohybových aktivit nazývaný se **Spirála**. Oddíl působí pod záštitou Univerzitního sportovního klubu Pedagogické fakulty v Plzni. Nevěnuje se pouze dětem s autismem, ale také dětem s různým mentálním postižením.

Mezi další subjekty specializující se na děti s PAS je možno uvést nevládní neziskovou organizaci **Za sklem o. s.** Byla založena v roce 2011 ve Zlíně. Již dříve jí předcházela neformální iniciativa PAS Klub. Klub byl tvořen převážně maminkami dětí s autismem, jež chtěly zlepšit péči o své potomky zejména v oblasti vzdělávání, zdravotní péče a sociálních služeb. Díky rostoucímu počtu členů a rozšiřování činnosti došlo k rozhodnutí transformovat PAS Klub na občanské sdružení Za Sklem o. s. Organizace Za sklem o. s. se zaměřuje na poskytování podpory lidem s poruchou autistického spektra (PAS) s cílem umožnit jim plnohodnotný život, práci a vzdělání v běžném prostředí. Od roku 2016 je organizace zapsaným spolkem v souladu s platnou legislativou (Za sklem, 2011).

Spolek Za sklem o. s. poskytuje čtyři registrované sociální služby a podporuje lidi s autismem v dosažení stejné kvality života jako jim není srovnatelně jiné svými vrstevníky, a to nejen ve Zlínském a Olomouckém kraji, ale také na jižní Moravě, v regionu Hlavního města Prahy a ve středních Čechách (Za sklem, 2011).

2 PLAVÁNÍ

I když se věří v teorii o pasivní adaptaci na vodní prostředí během vývoje embrya a plodu v těle matky, není možné považovat tento předpoklad za prokázaný. Voda je základním prvkem pro existenci života a často ji nepovažujeme za nedílnou součástí našeho bytí. Ve větší míře vstupujeme do vody zcela dobrovolně, jelikož ji považujeme za přátelskou, nebo v nás její přítomnost může vyvolávat obavy (Nováková a kol., 2015). Plavání je sportem, který ovlivňuje celý lidský organismus v širokém spektru. Tělesný pohyb při plavání podporuje rozvoj klíčových funkcí našeho těla, včetně svalového systému, oběhového systému, nervového systému a dýchacího ústrojí. Z fyziologického hlediska jsou plavecké pohyby velmi účinné kvůli pravidelnému střídání napětí a uvolnění svalstva (Štorkán, 1976).

2.1 ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

Plavecké programy se často dělí na věkové skupiny, jako jsou kojenci, batolata, předškoláci a školáci. Děti, které mají s plaváním malé nebo žádné zkušenosti a jsou ve věku kolem šesti let, jsou obvykle zařazeny do plaveckého programu, který je veden formou her a zábavných aktivit. Tyto aktivity napomáhají dětem k seznámení se s vodou, postupnému učení základních plaveckých dovedností a s důležitou bezpečností ve vodě. Podobně jako u jiných sportů je výuka plavání strukturována tak, aby se děti seznamovali se stále složitějšími dovednostmi, jakmile zvládnou každou úroveň, která je jim předložena. Postupem času se sekvence pohybů prodlužují, zvyšují se fyzické nároky (např. uplavená vzdálenost) a obtížnost dovedností se postupně zvyšuje. Každý nový plavec, který je uveden do vody, musí začít se základními dovednostmi (Smith a Patterson, 2012).

Hlavním cílem přípravné výuky je naučit se základní plavecké dovednosti, které jsou důležité pro následné zdokonalení plavecké lokomoce. Základními plaveckými dovednostmi se rozumí pohybové schopnosti, které zahrnují rozvoj určitých pohybových dovedností (například udržení rovnováhy ve vodě nebo správné dýchání) a také naučené motorické dovednosti (například specifické plavecké polohy nebo skoky do vody) (Čechovská, 2023).

Plavecká nedostatečnost není ani tak způsobena špatně osvojenými plaveckými pohyby, ale především nezvládnutím výdechů do vody během plaveckých způsobů a dalších dovedností, kterým říkáme **základní plavecké dovednosti** (Čechovská a Miler, 2001). Za důležité je podle Čechovské a Milera považováno pět skupin dovedností spojených: s výdechem pod hladinu → dovednost **plaveckého dýchání**; se vznášením a splýváním ve vodě → dovednost zaujmout **hydrodynamickou plaveckou polohu**; s pády a skoky do vody → dovednost zvládnout **pád do vody**; s ponořením, potápěním → dovednost **orientovat se ve vodě**; s vnímáním vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů → rozvoj **pocitu vody** (Čechovská a Miler, 2008).

2.1.1 PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

První plaveckou dovedností je tvoření bublin tzv. plavecké dýchání viz obrázek 1. Bublání je důležité, jelikož zabraňuje polykání či vdechování vody v bazénu. Pomáhá také novým plavcům naučit se regulovat dýchání v prostředí bazénu. Když se začátečník naučí déle vypuzovat vzduch z plic, zvýší se jeho schopnost zůstat déle pod hladinou. Cílem je, aby plavec důsledně vyfukoval bubliny, kdykoli se ponoří pod hladinu vody, aby se po vynoření mohl okamžitě nadechnout. Vyfukování bublin může být pro jedince obtížné, zejména pokud se plavec nenaučil vědomě vydechovat ústy nebo nosem. Plavcům, kteří mají s plaveckým dýcháním potíže, je dobré ho vytvořit v podobě zábavy (např. foukání do vody před zrcadlem, foukání pomocí předmětů atd.) (Smith a Patterson, 2012).

Je možné cvičit dýchání do vody i doma při mytí. Stačí si nabrat vodu do dlaní, nadechnout se ústy a poté naklonit obličej směrem dolů a vydechovat nosem veškerý vzduch do vody v dlaních (Štorkán, 1976).

V případě vstříknutí vody na obličej nebo přelití obličeje vodou **reflexně zadržíme dech**. Tento reflex nám zůstává po celý život a ovládáme ho již od narození. Provedení krátkého intenzivního vdechu a hlubokého **výdechu pod hladinu** je podstatou plaveckého dýchání, která je aplikována během plavecké lokomoce. Záběrové a přenosné pohyby horních končetin koordinují dýchání. Provedení výdechu do vody je obtížné. Dítě si dokáže osvojit provedení opakovaných výdechů pod hladinu až po třetím roce života (Nováková a kol., 2015).

Obrázek 1 Nácvik dýchání

Zdroj: Vlastní, 2024

2.1.2 ORIENTACE POD HLADINOU

Začínající plavci jsou často z ponoření pod vodu nervózní, ale pokud jsou podporováni malými krůčky, je to obvykle méně stresující. Pomalý postup namáčení, šplouchání, ponoření částí obličeje do vody (brada, rty, nos, tváře, oči, čelo atd.) před vstupem pod vodu může pro začátečníka znamenat mnohem menší ohrožení! Nejlepší variantou je, když začínající plavec začne vkládat obličej do vody vlastní silou. Pokud dítě potřebuje naši pomoc, je důležité, aby byl na ni slovně připraven dříve, než mu bude poskytnuta jakákoli fyzická pomoc. Dospělý by měl stát čelem k plavci, držet ho za ruce a měl by mu říct: „Půjdeme pod vodu – raz, dva, tři – vyfoukni bubliny!“. Poté by se měl dospělý ponořit pod vodu spolu s plavcem. Doba ponoření by měla být celkem dvě až tři sekundy, aby bylo zajištěno bezpečné asistované ponoření (Smith a Patterson, 2012).

Plněním jednoduchého pohybového úkolu, jako je uchopení předmětu, vnesení ho na hladinu a překonání vhodné překážky, provádíme kontrolu orientace. Výsledkem správné orientace ve vodě je schopnost správně rozeznat kde se nachází dno a kde hladina. U malých dětí lze samostatné zanořování pod vodu nacvičovat například ručkováním po tyči směrem ke dnu (Nováková a kol., 2015).

2.1.3 POLOHOVÁNÍ VE VODĚ

Jakmile se plavec naučí předchozí dvě dovednosti (plavecké dýchání, plavání pod vodou), následuje další krok, kterým je polohování ve vodě. Někteří začátečníci, zejména malé děti, vyžadují pocit pohodlí a především bezpečí, proto bychom měli použít možné strategie (Smith a Patterson, 2012).

Jakmile umí nový plavec foukat bubliny do vody a dokáže se položit na vodu, je čas tyto dovednosti zkombinovat. Můžeme začít tím, že plavce vyzveme, aby nejprve ponořil oči do vody a následně bublal a zvedal nohy nad zem. Plavce můžeme fyzicky podpořit tím, že ho podepřeme, necháme ho přidržovat se stěny bazénu nebo si lehnout na plovoucí podložku (Smith a Patterson, 2012). Nejvíce uvolněnou polohou ve vodě je vznášení se na zádech (**floating**). Ve splývavé poloze je nutno mít zpevněné celé tělo. Pro budoucí plaveckou lokomoci je pak podstatné zvládnout hydrodynamickou polohu (**streamlining**). Tato poloha poskytuje optimální obtékání těla vodou. S polohováním lze začít již v novorozeneckém věku dítěte (Nováková a kol., 2015).

Po zvládnutí splývání lze začáteční plavce seznámit s kopáním, přičemž se drží okraje bazénu nebo plavecké desky. Pokud se dítě naučí kopat v raném věku (3 až 5 let), bývá pro většinu plavců zcela přirozené. Pokud se ho učí až v dospělosti, je to mnohem těžší. Dobrým slovním pokynem pro kopání je: „Zkus rozklepat nohy.“ Tento pohyb vede k uvolnění nohou, což je to, co se musí stát, aby byl kop účinný. Správná technika kopu začíná od kyčle a postupuje po uvolněné noze ke kolenům a přes kotníky. Kolena plavce by se měla při každém kopu míjet. Kopy lze cvičit ve vodě nebo na souši. (Smith a Patterson, 2012)

2.1.4 PÁD DO VODY

Při skupinové výuce je zásadní zajistit bezpečnost při organizaci pádů a skoků do vody z důvodu možného úrazu. Je důležité striktně dodržovat pravidlo „povolit skok pouze na pokyn instruktora plavání“ (Čechovská a Miler, 2001). Je důležité vědět, jak je bazén, ve kterém provádíme nácvik pádů a skoků viz obrázek 2, hluboký. Zezačátku se s dětmi provádějí jednoduché skoky do vody ze sedu z okraje bazénu. Dětem, které se bojí je poskytnuta výpomoc v podobě nadlehčovací pomůcky, která dodá dítěti jistotu při přepadávání do vody (Pokorná, 2007).

Bez odvahy nemůže skokan uspět, často se musí překonat a pokud se připravuje na skoky do vody, musí mít dokonalou kontrolu nad svým tělem. Když skáčíme „zábavně“, cítíme silný odpor vody, tlak ve větší hloubce a vzestupnou sílu vody. Do pádů spadá kotoul, který se provádí z podřepu na okraji bazénu do vody (Giehrl a Hahn, 2000).

Obrázek 2 Návčik skoku do vody



Zdroj: Vlastní, 2024

2.1.5 POCIT VODY

Cviky, zaměřené na vnímání vody, umožňují začátečníkovi lépe pochopit, jak voda ovlivňuje pohyb a jaké pohyby umožňují plavat na hladině nebo se pohybovat správným směrem. Je vhodné strategicky vystavovat vůči odporu vody v co nejpestřejších situacích především pozdější záběrové plochy, jako jsou ruce, předloktí, chodidla a celé končetiny. Je žádoucí zařazovat i cvičení, díky kterým můžeme experimentovat s polohou našeho těla a zároveň rozvíjet koordinační schopnosti ve vodě, např.: šlapání vody, sculling, malování ve vodě (Čechovská a Miler, 2001).

2.2 METODICKÉ POSTUPY PŘI PRÁCI S DĚTMI S AUTISMEM

2.2.1 INDIVIDUALIZACE

„Individualizace s sebou nese nejen individuální volbu metod a postupů, ale také individuálně volené úkoly, individuálně upravené prostředí a individuální formy vizualizačních pobídek, komunikace a motivace.“ (Čadilová, 2008 str. 30) Individualizace je velmi zásadní v rámci plavecké výuky, protože ne každá osoba se dokáže rychle a úplně přizpůsobit vodnímu prostředí a naučit se tak základní plavecké dovednosti. Proto je nutné společně s rodiči vytvořit individuální plán, který bude zahrnovat jednotlivé lekce přizpůsobené potřebám konkrétního jedince. Každý plán vyžaduje, aby učitel byl přítomen ve vodě a systematicky postupoval s daným jedincem (Čechovská a Miler, 2019).

2.2.2 STRUKTURALIZACE

Strukturovanost a členění přinesou každému dítěti určitou míru bezpečí a konzistence, která mu umožní provádět každodenní aktivity v rámci určité rutiny. Vytvořením jasně strukturovaného prostředí, časového plánu a rozvrhu aktivit umožníme dítěti s poruchou autistického spektra (PAS) lepší orientaci v čase a prostoru, schopnost adaptovat se na změny a schopnost odpovídat na otázky jako: „Kdy?“, „Kde?“, „Co?“, „Jak?“, „Jak dlouho?“, „Proč?“ (Metodický portál RVP, 2016). Díky **strukturu prostoru** dítě ví, když je vysláno na určité místo, co se od něj bude vyžadovat. Každá jednotlivá činnost má jasně stanovený sektor, kde se bude odehrávat. V plavecké výuce toto platí například při skocích do vody, kdy je cvičební podložka umístěna v určité části bazénu a děti ví, že se na daném místě pravděpodobně budou trénovat skoky do vody (Čechovská a Miler, 2019). **Struktura času** je při plavecké lekci vizuálně znázorněna kartami s obrázky, které jsou přichycené na stěně vedle plaveckého bazénu. Karty vyznačují nástup, rozcvičku, bazén, běh, stanoviště relaxace a nástup. Díky těmto obrázkům mají děti předem definovaný začátek a konec lekce a přesně vědí, co se má v danou chvíli dělat. Je důležité také zdůraznit, kolikrát mají danou činnost opakovat, a to bez jakýchkoli změn v průběhu činnosti (Čechovská a Miler, 2019). **Struktura činnosti** napomáhá jedinci, jakým způsobem může dosáhnout samostatnosti a odpovídá na otázky:

- „Jakým způsobem vypracovat daný úkol?“

- „Jak dlouho bude plnění zadaného úkolu trvat?“

(Žížalová-Jarolímová, 2021)

V bazénu mají děti přidělený určitý počet hraček, obrázků, desek a podobných věcí, které mají přemístit na dané místo. Poté mají za úkol sestavit z těchto věcí komín nebo je přilepit na stěnu bazénu a tak dále. Navíc jsou jim jasně stanoveny pravidla, kterou trasu mají zvolit při plavání nebo jakým způsobem mají plavat (Čechovská a Miler, 2019).

2.2.3 VIZUALIZACE

Usnadňuje se lépe orientovat v čase a plnit jednotlivé úkoly, zvyšuje schopnost porozumět a akceptovat změny, vylepšuje schopnost vyjádřit se slovně (rozvíjí komunikační schopnosti), umožňuje být nezávislý a samostatný (Žížalová-Jarolímová, 2021). Již zmíněné karty s programem lekce, které jsou umístěny na stěně u bazénu, skvěle zajišťují vizualizaci prostoru, času a činnosti při plavání dětí s PAS. K učení plavání neodmyslitelně patří i příkladná demonstrace daného úkolu nebo činnosti provedená učitelem, která je důležitou součástí vizualizace (Čechovská a Miler, 2019).

2.2.4 MOTIVACE

Motivace hraje důležitou roli při zvyšování pozornosti u dětí. U dětí s PAS je vnitřní motivace obvykle slabší než u ostatních dětí. Zdravé děti často usilují o to, aby udělaly radost svým rodičům a sociální odměny jako pochvala nebo pohlazení je motivují. Na druhou stranu děti s PAS jsou více závislé na vnější motivaci (Čadilová a Žampachová, 2012). Děti s PAS potřebují motivaci k tomu, aby se zapojily do konkrétních aktivit. Za úspěšné dokončení úkolů během lekce jsou dětem udělovány samolepky, které si nalepí na své vlastní kartičky se jménem. Množství samolepek je určeno podle toho, zda úkoly splní nebo nesplní (Čechovská a Miler, 2019).

2.3 MOTORIKA U DĚTÍ S PAS

U každého jedince se projevují specifika pohybu, zejména v oblastech prostorové orientace, vizualizace a rozvíjení motoriky. U dětí s PAS je důležité strukturovat jejich volný čas, který využívají k hraní a zábavě. Pokud není volný čas naplněn vhodnou aktivitou, může se pro rodiče, pedagogy nebo asistenty stát obtížným situaci zvládnout. Existuje větší pravděpodobnost, že se u dítěte budou vyskytovat záchvaty, vzteky a nevhodné chování (Schopler a kol., 2011).

Corinna Laurie ve svém výzkumu vyzorovala, že mnoho autistických dětí má často potíže s držením těla, koordinací a motorickým plánováním. U těchto dětí často dochází k opoždění hrubé i jemné motoriky nebo k atypickým motorickým vzorcům. Výzkumná studie Johnson-Eckera a Parhama (2000) ukázala, že autistické děti dosahují v testech praxis (schopnost konceptualizovat, plánovat a koordinovat pohyby při provádění motorického úkolu) nižších výsledků než jejich typicky se vyvíjející vrstevníci.

Vývoj motorických dovedností závisí na vytváření složitých spojení mezi různými částmi mozku, které propojují smyslové informace z těla s informacemi z prostředí a s naší vrozenou motivací, aby bylo možné plánovat a provádět motorické pohyby. Existuje mnoho teorií, proč jsou tyto motorické obtíže u neurodivergentní populace tak časté, žádná z nich však není jednoznačná. Mezi možné teorie patří:

- Rozdíly v zapojení mozku → mohou ovlivňovat myšlenky a záměry, smyslovou integraci, motoriku.
- Učení, předvídání, uvědomování si těla, koordinaci a praxi.
- Hypermobilita kloubů/nízký svalový tonus → to ovlivňuje stabilitu jádra, posturální stabilitu, svalovou sílu a celkovou výdrž.
- Úzkost → může ovlivňovat ochotu účastnit se náročných a nových úkolů. Může vést k vyhýbání se činnostem, a tím ke snížení rozvoje motorických dovedností.

(Laurie, 2022)

2.4 PLAVECKÁ VÝUKA DĚTÍ S PAS

Voda má velký vliv na děti s autismem, stejně jako hudba. Děti s autismem mohou být fascinovány pozorováním a poslechem vody, ale také mohou být velmi citlivé na určité zvuky a doteky vody. Cílem je využít pozitivních vlastností vody k posílení interakce s dítětem a minimalizovat stresující situace spojené s kontaktem s vodou (Moor, 2008).

Lekce plavání pro autistické děti mohou být velmi prospěšné. Na prvních lekcích se začíná s postupným seznamováním dítěte s vodou v podobě jednoduchých činností, jako je například šplouchání v mělké vodě, polévání obličeje rukou atd. Plavání dokáže zlepšit soustředění, mentální bdělost, pohotovost a klid dítěte s autismem. Plavání není jen cvičení pro tělo nebo uvolnění energie. Působí také na mysl a jeho přínosy přesahují dobu strávenou v bazénu.

Plavání prospívá dětem s PAS v mnoha ohledech. Výuka plavání nezahrnuje jen výhody pro přežití, ale i dovednosti (dýchání, učení, opakování a střídání), které se dítě v průběhu lekcí může naučit. To vše se promítá do každodenních činností mimo bazén. Důležitá je vytrvalost, dítě se vše nenaučí hned. I malé zlepšení může v dítěti vyvolat lepší pocit sebedůvěry (Mollison, 2023).

2.5 PŘÍPRAVA NA PRVNÍ LEKCI PLAVÁNÍ

Dětem s poruchou autistického spektra se ve vodě líbí, když se cítí dobře a jsou schopny předvídat, co se bude dít dál. Existuje mnoho způsobů, jak pomoci připravit nového plavce na plavecké prostředí a výuku plavání (Smith a Patterson, 2012).

Důkladná příprava na první lekci plavání pro děti s PAS je klíčová a nezbytná. Lektor musí věnovat pozornost i malým detailům, které mohou mít vliv na průběh lekce, jako je například volba barev pomůcek. Je důležité mít předem stanovený cíl lekce a plán činností, které povedou k jejich dosažení. Během lekce je důležité střídat činnosti a dbát na jejich dokončení, což je mimořádně důležité pro děti s poruchami autistického spektra. Při výběru činností je také nutné zohlednit specifika jednotlivých dětí s PAS, jejich individuální potřeby, motorické schopnosti, adaptaci a dovednostní úroveň.

Příprava na vyučovací lekci zahrnuje také pečlivou volbu prostoru pro jednotlivé činnosti. Důležité je, aby děti chápaly, že každá činnost má své vyhrazené místo v bazénu. Ať už jde o nástup, rozcvičku, hru, plavecké cvičení, potápění nebo skoky. Tato struktura prostoru pomáhá dětem lépe se orientovat a zvyknout si na rozvržení aktivity. Postupně se naučí, co se kde děje a proč, což jim zajišťuje větší jistotu v neznámém prostředí. Základním prvkem přípravy na lekci plavání je časný příchod učitele na bazén, kde probíhá výuka. Tím se učitel může soustředit, uklidnit se a připravit se na výuku. Dokonce i nejmenší nepokoj učitele mohou děti snadno vnímat (Čechovská a Miler, 2019).

2.6 SEZNÁMENÍ S PLAVECKÝM VYBAVENÍM

Vyzkoušení plavecké výbavy před vstupem do bazénu umožní novému plavci seznámit se s pocitem v plavkách a další výbavě. Začátečník se s vybavením může seznámit buď ve vaně nebo ve sprše. To může připravit plavce na pocit mokrého oblečení a upozorní nás na případné úpravy, které bychom mohli, popřípadě před příchodem do bazénu poupravit (Smith a Patterson, 2012).

2.6.1 PLAVECKÉ POMŮCKY

Plavecké pomůcky jsou nedocenitelným prvkem ve výuce plavání, protože zvyšují bezpečnost, přinášejí různorodost do výuky, usnadňují udržení správné polohy těla, umožňují rozdělení techniky plavání na jednotlivé části a zvyšují odpor ve vodě (Čechovská, 2007).

Metodické pomůcky využití v plavecké lekci zvyšují intenzitu výcviku a tím zlepšují výkonnost dětí. Veškeré pomůcky se používají pouze dočasně, v určité fázi nácviku pohybu. Čas užívání a účelnost dané pomůcky se dá odhadnout a je zcela individuální. Nafukovací kruhy negativně ovlivňují polohu těla a znemožňují pohyby paží, tudíž nejsou doporučovány (Mencl, 1988).

Obrázek 3 Vodolepky



Zdroj: Vlastní, 2024

Obrázek 4 Malé plavecké desky



Zdroj: Vlastní, 2024

Obrázek 5 Tyčky k lovení



Zdroj: Vlastní, 2024

3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY

3.1 CÍL

Cílem práce je zmapovat úroveň plaveckých dovedností u dětí s poruchou autistického spektra a postihnout možnosti jejich rozvoje.

3.2 ÚKOLY

- Kontaktování centra ProCit a výběr vhodných probandů pro praktickou část
- Vstupní hodnocení plaveckých dovedností škálou dle Čechovské (2001)
- Aplikace uzpůsobené plavecké intervence na vybranou skupinu probandů a zhodnocení jejího vlivu pomocí výstupního měření

3.3 HYPOTÉZA

H₁: Děti s nižším stupněm postižení budou vykazovat při závěrečném testování po plavecké intervenci větší míru zlepšení než děti s vyšším stupněm postižení.

4 METODIKA PRÁCE

Pro výzkum mé bakalářské práce jsem zkontaktovala Občanské sdružení ProCit, z. s., ve kterém působím již třetím rokem jako plavecká instruktorka. Občanským sdružením ProCit, mi byla přidělena nová skupina dětí s PAS. Tito klienti neměli doposud žádné plavecké zkušenosti. Všechny vybrané děti s plaváním začínaly, žádné z nich nikdy před tím nenavštěvovalo plavecký kroužek. V příloze naleznete dokument viz obrázek 6-8, který obdrželi rodiče probandů při zahájení plaveckého kurzu. Všechny vyplněné informované souhlasy s GDPR jsou uloženy v Občanském sdružení ProCit.

Plavecké lekce probíhaly na malém bazénu Plaveckého klubu Slávia VŠ Plzeň pravidelně jedenkrát za týden. Měření probíhalo v prvním pololetí 2023/2024 a to ve třech měsících na konci září, v listopadu a na konci ledna. Všichni účastníci byli novými členy Občanského sdružení ProCit. Cílem testování bylo získat informace o úrovni plaveckých schopností a dovedností dětí s PAS a také zda plavecká intervence má pozitivní vliv na jejich rozvoj. Dále jsem chtěla zjistit, zda je vůbec možné provést toto testování s vybranou skupinou.

Někteří probandi nebyli schopni a ochotni některé zadané úkoly plnit. Důležitým faktorem pro zahájení měření byla vždy nálada, se kterou děti přišly na plaveckou lekci.

Testy absolvovalo celkem 8 chlapců ve věku od 5 do 16 let. Podrobnější popis probandů je součástí kapitoly 6. U každého z testovaných dětí byl přítomen asistent nebo student Pedagogické fakulty ZČU Plzeň, který pomáhal nejen při plnění jednotlivých zadání, ale i po celou dobu probíhajících jednotek.

4.1 POPIS POUŽITÉ METODY

Pro výzkum jsem zvolila metodu škálování od autorů Čechovská a Miler (2001). Metoda obsahuje činnosti k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností, které jsou pro přehlednost vyobrazeny v tabulce 5, která je součástí přílohy.

Skládá se z jednoduchých cvičení, do kterých se řadí: potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul ve vodě, výlov dvou předmětů z hloubky 2 m, skok do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení se ve vodě a splývání.

Každé cvičení je ohodnocené 1 až 3 body. Závěrečné hodnocení závisí na celkovém počtu bodů, které proband získá. Dle tabulky je každý jednotlivec hodnocen buď jako úplný začátečník, pokročilý začátečník nebo plavec s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností viz tabulka 6.

Obdržená data z výzkumu jsem zaznamenala do tabulkového procesoru Microsoft Excel na začátku, v průběhu a na konci experimentu. Následně jsem ze získaných hodnot spočítala průměry a ty mezi sebou porovnála.

Jako lektorka kroužku jsem zvolila průběh testování následně. Vždy jsem asistentům a dětem sdělila, o jakou dovednost se děti budou pokoušet a úkolem asistentů bylo daný úkon dětem předvést. Do předem připravené tabulky jsem zapisovala výsledky jednotlivých dovedností. Každý proband vykonal cvik za dohledu svého asistenta, který mu byl nápomocen a ten mi poté nahlásil, jak byl úkol splněn. Každá dovednost byla testována samostatně. Po splnění prvního zadání následoval další prvek testu. Test obsahuje celkem 10 plaveckých dovedností. Porovnáním výsledků všech dětí mohu určit, zlepšení či stagnaci každého probanda. Výsledek testu by měl nadále sloužit ke zlepšení kvality těchto plaveckých kurzů.

Po první lekci plavání s dětmi, jsem zjistila, že některé položky hodnotící škály úrovně základních plaveckých dovedností od Čechovské a Milera (2001) bude potřeba upravit, a to ze dvou důvodů. Prvním důvodem bylo zjištění, že výsledky testování by u některých položek nevyhodnotily změnu, neboť děti s PAS nevykáží takovou změnu motoriky za stanovenou dobu, rozlišovací kritérium muselo být nastaveno podrobněji, aby byla zaznamatelná změna. Druhým důvodem úprav byly omezující technické podmínky (nedostatečná hloubka bazénu). Upravená tabulka 7 je součástí přílohy.

5 PRŮBĚH A VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ

5.1 VSTUPNÍ TESTOVÁNÍ

Vstupní testování proběhlo na konci měsíce září na Plaveckém bazénu Slovany v Plzni v malém bazénu. Bazén má rozměry 12,5 x 8,5 m a hloubku 1 m. Teplota vody se v tomto bazénu pohybuje kolem 29 °C–32 °C. Plavecké lekce probíhaly bez přítomnosti rodičů, výuky a testování se účastnili pouze lektori, asistenti a klienti. Testování se zúčastnilo osm dětí. Aby vše děti lépe pochopily, použily jsme metodické postupy pro práci s dětmi s PAS. Každá plavecká dovednost byla vizuálně znázorněna pomocí karty. Karty byly rozmístěny po celém bazénu tak, aby vše bylo pro děti přehledné a bezpečné. Děti byly při plnění úkolů motivovány. Za správné splnění úkolu a spolupráci se svým asistentem byly odměněny vodolepkou. Na první lekci s dětmi jsme si byli jisti, že se do vstupního testování zapojí jen 7 dětí, jelikož proband č. 4 při prvních dvou lekcích vlezl do vody jen po kotníky. Odmítal jakoukoliv spolupráci a vyhýbal se ostatním dětem. Překvapilo nás, že se do vstupního testování zapojily všechny děti bez jakéhokoliv protestu. Děti byly snaživé a téměř všechny děti se pokoušely plnit všechny zadané úkoly. Nejvíce nás ohromil proband č. 1, u kterého jsme pozorovali, že ho testování opravdu baví. Po celou dobu byl soustředěný a jeho bodové ohodnocení bylo nadprůměrné. Dle souhrnného počtu bodů v tomto testovacím období nejnižšího bodového ohodnocení dosáhl proband č. 2 6 bodů (v tabulce P2) naopak nejvyšší počet bodů jednoznačně získal proband č. 1 (24 bodů) viz následující tabulka.

Tabulka 1 Výsledky vstupního testování

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Dovednost č.1	3	1	0	1	2	1	3	1
Dovednost č.2	3	2	0	1	1	0	2	1
Dovednost č.3	3	2	1	2	2	1	3	1
Dovednost č.4	3	0	1	1	1	1	3	1
Dovednost č.5	2	0	2	2	1	2	2	1
Dovednost č.6	2	1	1	0	1	1	1	1
Dovednost č.7	3	0	2	0	3	1	1	1
Dovednost č.8	2	0	1	1	1	1	2	3
Dovednost č.9	1	0	0	1	1	1	1	1
Dovednost č.10	2	0	0	1	1	1	1	1
Celkem	24	6	8	10	14	10	19	12

Zdroj: Vlastní, 2024

5.2 PRŮBĚŽNÉ TESTOVÁNÍ

Průběžné testování bylo uskutečněno v listopadu v roce 2023. V období od září 2023 do listopadu 2023 jsme v průběhu plaveckých lekcí trénovali s dětmi dle námi sestaveného tréninkového plánu zaměřeného na zlepšení testovaných dovedností. Jednalo se například o dovednost: „přetočení“ ve vodě. Nejdříve jsme dětem prvek předvedli v jeho úplném provedení poté jsme kotoul trénovali na velké plavecké desce mimo bazén. Dalším prospěšným krokem ke správnému provedení byl kotoul proveden opět na desce, ale tentokrát z okraje bazénu přímo do vody. Při posledním cvičení před finálním provedením této dovednosti, jsme každému z dětí navlékli na každou horní končetinu malou desku, která plavce udrží na vodě. Další plaveckou dovednost: výdech do vody, jsme například trénovali foukáním do plastové kachničky, kterou jsme se snažili posouvat po hladině vody. Zlepšení bylo znatelné již u všech probandů, což vyplývá z testování uvedeného v následující tabulce. Probandi, kteří ve vstupním testování obdrželi i bodové ohodnocení 0, dokázali jejich počet bodů navýšit. V průběžném testování byl nulový zisk získán pouze u probanda č. 6. V tomto období bylo vidět nejvýraznější zlepšení.

Tabulka 2 Výsledky průběžného testování

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Dovednost č.1	3	2	1	1	3	1	3	2
Dovednost č.2	3	3	1	1	3	0	3	3
Dovednost č.3	3	3	1	2	3	1	3	3
Dovednost č.4	3	3	2	1	2	1	3	1
Dovednost č.5	3	3	2	2	2	2	1	2
Dovednost č.6	2	3	1	1	1	1	1	1
Dovednost č.7	3	3	3	2	3	1	1	2
Dovednost č.8	3	3	3	3	3	1	2	3
Dovednost č.9	2	2	1	1	2	1	1	1
Dovednost č.10	2	3	1	1	2	2	1	1
Celkem	27	28	16	15	24	11	19	19

Zdroj: Vlastní, 2024

5.3 VÝSTUPNÍ TESTOVÁNÍ

Výstupní testování probíhalo v průběhu poslední plavecké lekce v lednu. Porovnáním bodového hodnocení v září a v lednu, můžeme prokázat zlepšení testovaného souboru. Z celkového výsledku lze usoudit, že plavecké kurzy pro děti s PAS svými výsledky vykazují prospěšnost pro jejich další vývoj. Jak pro vývoj psychický, sociální tak i pohybový. Proband č. 6 získal celkem nejnižší počet bodů viz tabulka 3. K těmto poznatkům jsem dospěla po závěrečném hodnocení v průběhu kurzu. Na konci poslední plavecké lekce byli rodiče dětí seznámeni s výsledky. Za svoji aktivitu byly děti odměněny diplomem a sladkou odměnou. Nejvyššího závěrečného bodového ohodnocení dosáhl proband č. 1 a proband č. 2. Tito plavci získali celkem 29 bodů viz tabulka níže. Tyto výsledky jim potvrdily velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností.

Tabulka 3 Výsledky výstupního testování

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Dovednost č.1	3	3	2	3	3	0	3	3
Dovednost č.2	3	3	1	1	3	0	3	2
Dovednost č.3	3	3	2	1	3	1	3	1
Dovednost č.4	3	3	2	1	3	1	3	2
Dovednost č.5	3	3	2	2	3	3	2	2
Dovednost č.6	3	3	1	0	2	1	1	0
Dovednost č.7	3	3	3	1	3	1	2	2
Dovednost č.8	3	3	3	1	3	2	2	3
Dovednost č.9	2	2	0	3	2	1	1	1
Dovednost č.10	3	3	1	3	3	3	1	1
Celkem	29	29	17	16	28	13	21	17

Zdroj: Vlastní, 2024

5.4 PLAVECKÁ INTERVENCE

Proband č. 1 od začátku spolupracoval v průběhu testování, nebyl s ním žádný problém. Neměl problém ani s asistencí, když potřeboval s něčím pomoci, sám si o pomoc zažádal. Potopení hlavy mu nedělalo potíže, neboť neustále nosí plavecké brýle. Byl rád za jakoukoliv zpětnou vazbu. P1 se od počátku testování začal soustředit a snažit. Vnímá, co se od něho chce a očekává.

Proband č. 2 při vstupním testování s námi nebyl schopen spolupracovat. Odmítal jakoukoliv aktivitu v bazénu. V den 1. testování nebyl již od začátku lekce v dobré náladě. Prakticky vše, co jsme od chlapce vyžadovali, se ani nepokusil provést. Výsledky odpovídaly jeho nesoustředěnosti a výkyvům nálady. Při druhém a třetím testování byly jeho výsledky optimální, a to zásluhou zvolení odlišné strategie výuky asistenta k probandovi.

Proband č. 3 není úplným milovníkem vody. Při vstupním testování utekl několikrát ven z bazénu. Při některých úkonech spolupracoval. Neměl jakýkoli zájem o plnění vyžadovaných dovedností. Ve velké míře mu bylo všechno jedno a nebyla u něho vidět žádná snaha. Často chytal „svého“ asistenta za ruku a štípal ho.

Proband č. 4 se nás lektorů a asistentů ze začátku bál. Nechtěl s námi nijak spolupracovat, byl odtažitý. Líbilo se mu pozorovat vodu. Od ostatních dětí si držel velký odstup. I přes jeho respekt k vodě, se pokusil o provedení většiny úkonů. Po bližším seznámením s prostředím se P4 ve výsledcích začal zlepšovat.

Proband č. 5 spolupracoval a vyžadoval po každém cvičení pochvalu. V průběhu testování provokoval ostatní děti a chtěl být ze všech dětí nejlepší. Při některých úkonech vyžadoval asistenci a měl zájem o své zlepšení. Byl hodně komunikativní a zajímalo ho, proč tyto cviky provádí.

I když je **proband č. 6** samotář, ocení pomoc asistenta. Při testování byl snaživý, spolupracoval a zadané úkoly plnil, jak nejlépe dovedl. Snažil se všemu porozumět.

Proband č. 7 se do každého testování zapojil okamžitě. Nasadil si své plavecké brýle a začal spolupracovat. Byl snaživý, ale bylo mu jedno, jak daný cvik provede. Nesnažil se o jakékoliv zlepšení. Testování si dokázal užít. Nedokázal si říct o dopomoc, ale když se mu asistent sám nabídl, P7 jeho nabídku hned přijal.

Proband č. 8 měl při prvním testování problém s důvěrou, tudíž nijak nespolupracoval. Trvalo mu nějaký čas, než si na nás lektory a asistenty zvykl. Poté bylo jeho zapojení aktivnější. Veškeré činnosti prováděl sám. Jeho oblibou bylo utíkání z bazénu, jeho zapojení do výuky nebylo vždy snadné.

5.5 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ

Zde jsem porovнала výsledky vstupního, průběžného a výstupního testu osmi probandů. Všechny výsledky jsou uvedeny v tabulce níže. Jedná se o časové období od září do ledna, tj. 5 měsíců. Vstupního testování se zúčastnili všichni probandi, ale celkový počet bodů byl u nich v tomto období (září) rozdílný. Při škále maximálních 30 možných získaných bodů, probandi dosáhli 6-25 bodů. Přičemž nejvyššího hodnocení dosáhl jediný klient, tj. proband č. 1. Po dvou měsících probíhajících lekcí proběhlo druhé testování. Při kterém se již projevilo zlepšení téměř u všech probandů. Např. proband č. 2 se zlepšil o 22 bodů, proband č. 3 se zlepšil o 8 bodů. Největší zlepšení za toto období prokázal proband č. 2. Proband č. 7 z počátku stagnoval, zlepšení vykázal až při třetím testování. Závěrečné testování nám ukázalo další zlepšení u všech klientů, kromě probanda č. 8, který získal v průběžném hodnocení výsledků 19 bodů, ale při posledním testování klesl jeho počet získaných bodů na 17 bodů.

Tabulka 4 Souhrnná tabulka

Testovaná osoba	Vstupní body	Průběžné body	Závěrečné body
Proband 1	25 b	28 b	29 b
Proband 2	6 b	28 b	29 b
Proband 3	8 b	16 b	17 b
Proband 4	10 b	15 b	16 b
Proband 5	14 b	24 b	28 b
Proband 6	10 b	11 b	13 b
Proband 7	19 b	19 b	21 b
Proband 8	12 b	19 b	17 b

Zdroj: Vlastní, 2024

6 KAZUISTIKA PROBANDŮ

Výsledky jednotlivých probandů jsou znázorněny v tabulkách 8-15 v příloze. U každého probanda, je v tabulce zaznamenána poznámka, zda jednotlivé testované plavecké dovednosti provedli sami či s dopomocí.

6.1 PROBAND Č. 1 (DÁLE P1) – CHLAPEC, 10 LET

Jedná se o chlapce s narušeným vývojem řeči (dysfázií), s lehkou mentální retardací a s kompenzovanou epilepsií. Je přátelský, ale v komunikaci s okolím si udržuje určitý odstup. P1 preferuje sportovní činnosti. Plavání je jeho nejoblíbenějším sportem. Oblíbenými hračkami je lego a jakákoli stavebnice. P1 je vhodné motivovat pomocí drobné odměny, v bazénu k těmto odměnám patří například svezení se na tobogánu. P1 nepotřebuje zvýšenou dopomoc při základních úkonech, vždy se tedy po lekci plavání dokáže vysprchovat a obléknout sám.

P1 na každou lekci plavání přichází s tím, že se nemůže dočkat až skočí do bazénu. Je velkým milovníkem vody. Je velmi učenlivý, rád se učí nové dovednosti a dokáže zcela bez problému spolupracovat. Je velmi chápavý, ve vodě dokáže plavat i některé z plaveckých způsobů – prsa a kraul. P1 navštěvuje plavání se svým kamarádem, vždy na trénink přichází spolu. Když chybí jeden, chybí i ten druhý. Patří mezi šikovnější plavce.

Ve vstupním testování P1 získal celkem 24 bodů, tudíž dle tabulky 6, kterou naleznete v příloze, se stal již na počátku testování pokročilým začátečníkem. V prvním testování si vyžádal pomoc asistenta u třech dovedností naopak v závěrečném testování zvládl provést všechny testované prvky sám. Největší potíž mu dělala dovednost č. 9, ve které se v průběžném testování zlepšil. Dosažením 28 bodů v průběžném testování a 29 bodů ve výstupním testování se chlapec posunul do nejlepšího hodnocení těchto dovedností. Potvrdil velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností, tudíž bude od září 2024 navštěvovat plavecké lekce na velkém bazénu.

6.2 PROBAND Č. 2 (DÁLE P2) – CHLAPEC, 9 LET

Tento chlapec své první měsíce vyrůstal v biologické rodině, z důvodu jejího odmítnutí, žije nyní v pěstounské rodině. Jeho diagnózou je atypický autismu, a také trpí ADHD. V komunikaci s okolím je velmi otevřený a vstřícný. Nedělá mu problém komunikace s lidmi

je hodně komunikativní. Preferuje sportovní činnosti a jeho oblíbenými hračkami jsou auta, vlaky. Je velkým fanouškem fotbalového klubu FC Barcelona. Vhodnou motivací pro P2 je odměna v podobě výletu.

P2 je ve vodě jako doma, nevádí mu se ponořit pod hladinu a je zvyklí na nošení plaveckých brýlí. Jeho aktivní zapojení do průběhu lekce závisí na náladě, se kterou na plavání přijde. Dokáže být velmi hodným dítětem. Občas je agresivní a dokáže uhodit. Jeho přáním je, aby plaval ve velkém bazénu. Bohužel jeho plavecká technika zatím není dostačující. První polovinu tréninku většinou dělá vše, co je po něm vyžádáno. Druhá polovina lekce je pro něho vždy nastavena volněji, neboť se již nevydrží soustředit. Rád provokuje děti kolem sebe.

Ve vstupním testování dosáhl P2 podprůměrného výkonu, získal pouze 6 bodů. V tomto začátečním období s námi chlapec odmítal spolupracovat, nebyl na nás zvyklý. V průběžném testování udělal ohromný pokrok, dosáhl 28 bodů. P2 začal spolupracovat. Všechny dovednosti dokázal vykonat bez dopomoci. V posledním testovacím období se od předešlého testování zlepšil o 1 bod. Nejtěžší dovedností pro P2 byla dovednost č. 9 (vznášení se ve vodě). P2 součtem celkových bodů v prostředním a závěrečném období vykazoval velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností.

6.3 PROBAND Č. 3 (DÁLE P3) – CHLAPEC, 9 LET

Proband č. 3 se potýká s atypickým autismem, který se v tomto případě pojí s vývojovou poruchou ADHD a se syndromem zrcadlové ruky. V komunikaci s okolím je spíše odtažitější a vyžaduje delší dobu pro seznámení. Preferuje sportovní činnosti jako je plavání a běh. Rád si hraje s mechanickými hračkami. Největší odměnou je pro P3 sladká odměna. Chlapec potřebuje zvýšenou dopomoc při některých ze základních úkonů. P3 je tedy málo komunikativní osobou a potřebuje zvýšenou asistenci. Z důvodu své diagnózy neohne levou ruku v lokti.

V bazénu nevydrží po celou dobu tréninku, chvíli je vodě a chvíli zas venku. Rád utíká z vody. Pozornost asistenta si vynucuje tisknutím asistentovy ruky doprovázející verbálně syčením. Spolupracovat dokáže po kratší dobu.

P3 se od vstupního testování celkově zlepšil o 9 bodů. Některé dovednosti vyžadoval provádět pouze s pomocí asistenta. Na začátku testování byl zásluhou získaných bodů hodnocen dle tabulky 6 viz příloha jako úplný začátečník po posledním testování se proband stal pokročilým začátečníkem. Nejlepšího průměru dosáhl ve výstupním testování, kdy získal celkem 17 bodů. O dovednost č. 9 (vznášení se ve vodě) se pokusil pouze v průběžném testování, bohužel bez jakékoliv výdrže.

6.4 PROBAND 4 (DÁLE P4) – CHLAPEC, 10 LET

Zjištěnou diagnózou chlapce je atypický autismus. V komunikaci s okolím je odtažitější a vyžaduje delší dobu pro navázání vztahu s novými lidmi, poté je schopen i v menší míře spolupracovat. Rád sportuje a hraje si s vlaky a auty. Nejúčinnější motivací je jakákoliv odměna. Při oblékání a hygieně potřebuje zvýšenou dopomoc.

Nezapojuje se do každé aktivity. Ve velké míře se straní ostatním dětem. Projevuje se zbrklými pohyby a nenavazuje oční kontakt. P4 potřebuje mít stálého asistenta, nemá rád změny.

P4 se od vstupního testování do výstupního testování zlepšil celkově o 6 bodů. Nejvíce získal 16 bodů. Dle tabulky 6 viz příloha je chlapec úplný začátečník. V dovednostech č. 2, 4, 5 se proband nijak nezlepšil ani nezhoršil. Nejtěžší dovedností byla pro něho dovednost č. 6 („přetočení“ ve vodě).

6.5 PROBAND Č. 5 (DÁLE P5) – CHLAPEC, 10 LET

Jeho přesnou diagnózou je dětský autismus. V komunikaci s druhými lidmi je přátelský, ale udržuje si určitý odstup. Oblíbených činností má mnoho, patří k nim například kreslení a všemožné tvoření. Většinu svého volného času tráví se zvířaty. P5 rád sleduje filmy na Netflixu, proto je jeho vhodnou motivací shlédnutí filmu. Odmítá jíst veškeré ovoce, zeleninu a vše co je zdravé.

Ve vodě patří k těm šikovnějším dětem. V bazénu se rád zapojuje do všech aktivit, ale má problém s říkankami. Vždy naříká, že je to pro malé děti.

P5 se od vstupního testování celkově zlepšil o 14 bodů. V průběhu prvního a průběžného testování vyžadoval od asistenta dopomoc. Nejdříve u čtyř poté u tří dovedností. Ve výstupním testování se velmi zlepšil a potřeboval pomoci už jen u „přetočení“ ve vodě.

Tento chlapec udělal obrovský progres na začátku testování, byl dle sečtených bodů úplným začátečníkem. Po sečtení celkových bodů z výstupního testování byl považován za plavce s velmi dobrým zvládnutím plaveckých dovedností.

6.6 PROBAND Č. 6 (DÁLE P6) – CHLAPEC, 16 LET

Proband č. 6 se potýká se středně těžkou mentální retardací. V komunikaci s okolím je velice přátelský, ale někdy si od lidí udržuje určitý odstup. P6 je těžké zaujmout a vyžaduje zvýšenou pomoc při základních úkonech.

Do kolektivu nezapadá. Rád navštěvuje plavecké lekce. Ve vodě není schopen ponořit hlavu pod hladinu.

Z prvního testování získal celkem 10 bodů (úplný začátečník). Chlapec měl stále problém s potopením se pod hladinu. Dovednost č. 2 (otevření očí pod hladinou) bohužel ani jednou nezvládl. V dovednostech č. 2, 3, 4, 6, 7, a 8 stagnoval. U těchto prvků měl stále stejný počet bodu, jak ve vstupním, průběžném a výstupním testování. Největšího zlepšení, kdy z 1 bodu získal 3 body, dosáhl v dovednosti č. 10 (splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou).

6.7 PROBAND Č. 7 (DÁLE P7) – CHLAPEC, 16 LET

Jeho diagnózou je Aspergerův syndrom, déle epilepsie na podkladě komplexní vývojové vady pravé hemisféry na podkladě mutace v PTEN genu a těžká mentální retardace. P7 je hodně komunikativní, v komunikaci je otevřený a vstřícný. Největší přednost dává hudbě, divadlu a všemu co se pojí s kulturou. Nemá žádnou oblíbenou hračku. Často používá mobilní telefon, na kterém sleduje různé koncerty a témata spojené s politikou. Největší motivací je chlapcovo děda, který s ním jezdí na všechny plavecké tréninky, koncerty atd. a tráví s ním nejvíce času. Mezi další motivace patří i dobrý oběd v restauraci nebo nějaká sladkost. Odmítá zeleninu a ovoce. P7 není soběstačný, tudíž potřebuje zvýšenou pomoc druhých při základních úkonech jako je stravování, oblékání a hygiena.

Plavání nepatří mezi jeho nejoblíbenější činnosti, ale vždy se těší do vody na určité lektory, se kterými v průběhu hodiny probírá, jaké lidovky hráli na TV Šlágru, a dokonce i zpívá písně od Michala Davida. Naučil se nosit plavecké brýle, se kterými se někdy ponoří pod vodu. Motoricky je pomalejší než ostatní děti, z důvodu operací. Zvládá některé z plaveckých

dovedností. Je spíše takový samotář, radši se baví s lektorem než s dětmi z plavání. Nemá problém se zapojit, ale není příliš snaživý.

P7 dosáhl stejného celkového počtu bodů ze vstupního a průběžného testování. Žádného zlepšení nevykázal v dovednostech č. 6, 8, 9 a 10. Nejvíce bodů získal v závěrečném testování (21 b). Dle tabulky 6, která se nachází v příloze BP, je pokročilým začátečníkem.

6.8 PROBAND Č. 8 (DÁLE P8) – CHLAPEC, 5 LET

Je nejmladším členem plaveckého družstva. Jeho přesnou diagnózou je Aspergerův syndrom, trpí těžkou formou ADHD. Dále se u něho projevují separační úzkosti, hetero i autoagrese. P8 má poruchu spánku, tudíž používá zátěžovou deku na spaní. Od ostatních si udržuje určitý odstup, je odtažitější, vyžaduje delší dobu pro „seznámení“, ale je přátelský. Preferuje činnosti jako je třídění, čtení, vybarvování a jízdu na kole. Mezi jeho oblíbené hračky patří vlaky, lego a Albi knihy. Odměna pro P8 není nijak složitá, jeho vhodnou motivací je činnost, kterou rád dělá nebo oblíbené jídlo. P8 nesmí konzumovat velké množství cukru kvůli ADHD. P8 zvládá veškeré základní potřeby sám, stačí ho jen správně nasměrovat a věci mu připomínat.

P8 nevdává ponořit se pod vodu, někdy plave v kruhu a někdy zas bez něho, dle toho, jak on sám uzná za vhodné. Rád provokuje děti kolem sebe, dokonce je i někdy štípe a leze dětem na záda a říká, že je klíště. Vodu miluje a jeho největší odměnou za plaveckou hodinu je návštěva vířivky, anebo svezení se na tobogánu.

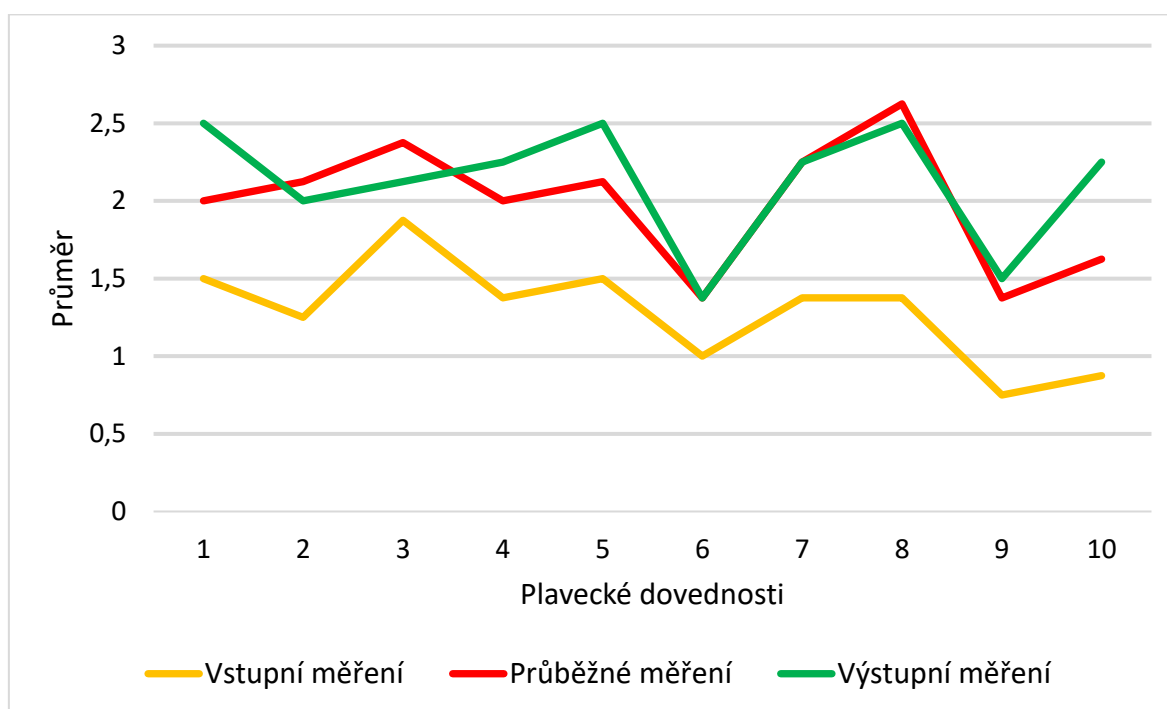
Jako jediný dosáhl svého nejlepšího bodového ohodnocení v průběžném testování, ve kterém získal 19 b. Největšího zlepšení prokázal v dovednosti č. 1 (potopení hlavy). Na začátku potřeboval dopomoc od asistenta při čtyřech dovednostech, při závěrečném testování chtěl pomoci jen při dvou úkonech. P8 se stal pokročilým začátečníkem.

7 DISKUZE

Ze získaných výsledků tohoto šetření bylo zjištěno, že po půlročním trénování, se i děti s PAS dokáží zlepšit v plaveckých dovednostech. Z grafu 1 je zřejmé, že ve všech dovednostech došlo v průběhu měření ke zlepšení. Zároveň lze říci, že v období od vstupního do průběžného měření (září 2023 do listopadu 2023) došlo k největšímu progresu. Na základě vstupního měření jsme upravili metodiku práce s dětmi a díky tomu došlo zřejmě k výraznému progresu v rozvoji plaveckých dovedností, což se projevilo v průběžném testování dětí v listopadu 2023. V příloze naleznete vybrané tři tréninkové jednotky. U každé z plaveckých lekcí je hlavní část zaměřena na různou plaveckou dovednost (skok do vody, splývání a na kotoul vpřed). V tomto období se zlepšili všichni probandi. Nejlepší plavecké zlepšení bylo vykázáno v plavecké dovednosti č. 10 (splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou), tato dovednost byla pro probandy snadná, jelikož mohli splývat s plaveckou deskou, která jim činnost ulehčila. Poté následovala dovednost č. 8. (pád „skok“ do vody z okraje bazénu). V této dovednosti se od prvního testování zlepšilo osm probandů, z nichž pět dosáhlo plného bodového ohodnocení třech bodů. Probandi měli největší problém s dovedností č. 6 („přetočení“ ve vodě). U této dovednosti došlo k nejmenšímu zlepšení, z důvodu strachu dětí z kotoulu, maximálního ohodnocení dosáhli pouze dva probandi.

Mezi výsledky průběžného a závěrečného měření nedošlo k výrazným změnám, v některých dovednostech se probandi lehce zlepšili a v některých se naopak zhoršili. Zhoršení bylo prokázáno konkrétně v dovednostech č. 2 (otevření očí pod hladinou), 3 (výdech do vody) a 8 (pád „skok“ do vody). Konkrétně v dovednosti skoku do vody u některých probandů vzrostl počet odmítnutí provedení. Kde někteří probandi z důvodu strachu odmítli tento prvek plnit.

Došli jsme k závěru, že u základních plaveckých dovedností, ve kterých probandi nevykázali velkého zlepšení budeme muset zlepšit metodiku výuky plavání a zařadit nová cvičení. Například pro zdokonalení plavání pod vodu bychom požadovali, aby děti byly vybaveny plaveckými brýlemi.

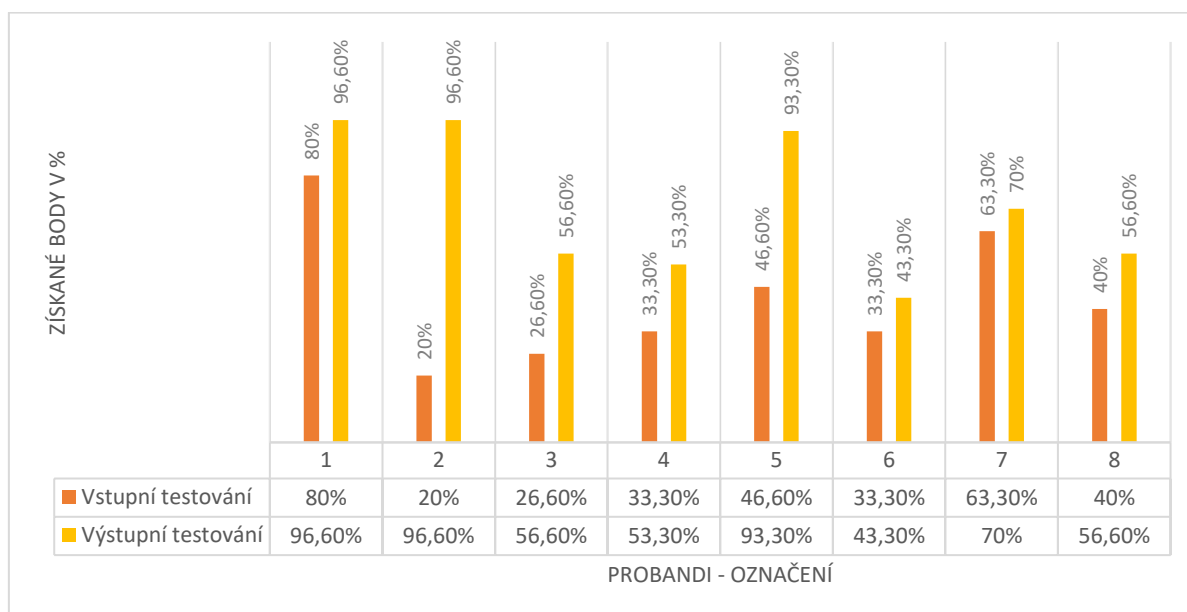
Graf 1 Srovnání naměřených průměrů

Zdroj: Vlastní v programu Microsoft Excel, 2024

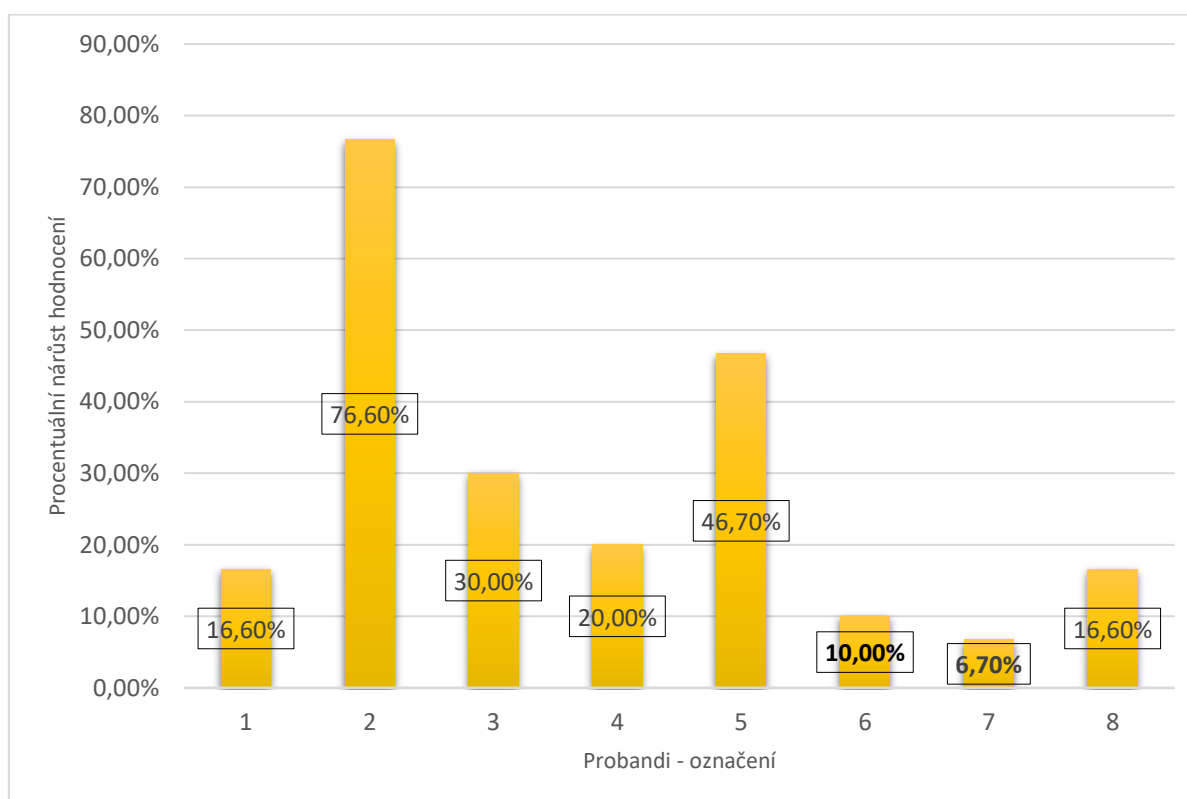
Pro potvrzení hypotézy jsem využila bodového hodnocení probandů. Probandi mohli dle tabulky 6 dosáhnout maximálního ohodnocení 30 bodů. Tato hodnota stanovila maximální stoprocentní ohodnocení.

H1: Děti s nižším stupněm postižení budou vykazovat při závěrečném testování po plavecké intervenci větší míru zlepšení než děti s vyšším stupněm postižení.

H_1 - **potvrzujeme**, z výsledků je zřejmé vyšší zlepšení u probandů s nižším stupněm postižení než u dětí s vyšším stupněm postižení. Probandi se středně těžkým a těžkým mentálním postižením (proband č. 6 a 7) se nezlepšili o více než 10 %, jak vyplývá z grafu 3. V průměru se zlepšili o 8,35 %. Oproti tomu probandi s lehkým typem postižení se zlepšili v průměru o více než 34,41 %. Největší procentuální zlepšení dosáhl proband č. 2, který se zlepšil o 76,6 % viz grafy 2 a 3.

Graf 2 Procentuální hodnocení vstupního a výstupního testování

Zdroj: Vlastní v programu Microsoft Excel, 2024

Graf 3 Procentuální rozdíl vstupního a výstupního testování

Zdroj: Vlastní v programu Microsoft Excel, 2024

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zmapovat úroveň plaveckých dovedností u dětí s poruchou autistického spektra a postihnout možnosti jejich rozvoje. Díky realizaci plaveckého výcviku jsme si ověřili v praxi, že je možné i u těchto dětí uskutečnit plavecký výcvik a zaznamenat zlepšení v některých plaveckých dovednostech jako je např. splývání, skok do vody, polohování ve vodě. Z vyhodnocení výsledků jsme dospěli k závěru, že děti s PAS dokáží dosáhnout výrazného progresu v plaveckých dovednostech, tak jako zdravé děti. Průběh lekcí je ale od běžné plavecké výuky velmi rozdílný. K těmto dětem se na rozdíl od zdravých dětí musí přistupovat s větší trpělivostí a znalostí zdravotního stavu probandů. Trénink s těmito dětmi vyžaduje více asistentů, příprava na lekce musí být propracovanější. Plavecká lekce vyžaduje vizuální pomůcky, které těmto dětem pomáhají v chápání požadovaných úkolů. Vyhodnocením výsledků všech otestovaných období jsme schopni stanovit konkrétní cvičení, která vedou k úspěšnému zlepšení a rozvoji plaveckých dovedností u dětí s PAS, a to konkrétně v dovednostech č. 1, 2, 4, 5, 7, 8 a 10.

V testování se zlepšila většina probandů. Porovnáním výsledků se nám podařilo zjistit, kdo v testování uspěl nejméně. Za pomoci výsledků a kazuistického popisu probandů jsme tak mohli potvrdit stanovenou hypotézu H_1 .

Budeme rádi, když výsledky této bakalářské práce poslouží jako inspirace pro práci dalších organizací pomáhajícím lidem s poruchou autistického spektra.

Tato práce by mohla být prospěšná pro lektory/asistenty plaveckých kurzů pořádaných organizacemi podobného zaměření jako je Občanské sdružení ProCit. Stejně tak může pomoci dalším rodinám s dětmi s PAS.

RESUMÉ

Tato práce se zabývá možnostmi využití plavání jako prostředku pro rozvoj plaveckých dovedností u dětí s PAS. V teoretické části přibližuji samotný pojem autismus, popisuji triádu problémových oblastí společnou pro poruchy autistického spektra a obecné rozdělení autismu dle Mezinárodní klasifikace nemocí. Zmiňuji se o rolích neziskových organizací pro děti s PAS působící v ČR. V druhé části teorie rozebírám sport plavání a s ním spojené základní plavecké dovednosti. Nedílnou součástí je i plavání dětí s PAS.

V metodické části za pomoci hodnotící tabulky (Čechovská a Miler, 2001) pro vyhodnocení základních plaveckých dovedností popisuji a vyhodnocuji výsledky jednotlivých probandů. Z šetření vyplývá, že plavecké lekce přinášejí i u dětí s PAS zlepšení plaveckých dovedností, vedení intervence je však náročnější na cílenou diagnostiku dětí a individualizaci činností.

Klíčová slova: Autismus; hodnocení motorických dovedností; plavecké dovednosti

Summary

This thesis deals with the possibilities of using swimming as a means of developing swimming skills in children with PAS. In the theoretical part I introduce the term autism, describe the triad of problem areas common to autism spectrum disorders and the general classification of autism according to the International Classification of Diseases. I mention the roles of non-profit organizations for children with PAS operating in the Czech Republic. In the second part of the theory, I discuss the sport of swimming and the basic swimming skills associated with it. Swimming for children with PAS is an integral part of this.

In the methodological part, using an assessment table (Čechovská and Miler, 2001) to evaluate basic swimming skills, I describe and evaluate the results of individual probands. The investigation shows that swimming lessons also bring improvement in swimming skills in children with PAS, but conducting the intervention is more demanding in terms of targeted diagnosis of children and individualization of activities.

Keywords: Autism; motor skills assessment; swimming skills

SEZNAM LITERATURY

1. Autismus v roce 2023, 2024. *Procitník*. **2024**(2), 30.
2. BAZALOVÁ, Barbora. *Autismus v edukační praxi*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1195-2.
3. ČADILOVÁ, Věra a Zuzana ŽAMPACHOVÁ. *Metodika práce se žákem s poruchami autistického spektra*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3309-7.
4. ČADILOVÁ, Věra a Zuzana ŽAMPACHOVÁ. *Rozvoj sociálních dovedností u dětí s autismem: (pro děti předškolního věku a pro děti se sníženými rozumovými schopnostmi)*. V Praze: Pasparta, 2013. ISBN 978-80-905576-2-8.
5. ČADILOVÁ, Věra; JŮN, Hynek a THOROVÁ, Kateřina. *Agrese u lidí s mentální retardací*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-319-2.
6. ČADILOVÁ, Věra. *Strukturované učení: vzdělávání dětí s autismem a jinými vývojovými poruchami*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-475-5.
7. ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3
8. ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
9. ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání. 2., upr. vyd.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
10. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí. 2., upr. vyd.* Děti a sport. Praha: Grada Publishing, 2007
11. GIEHRL, Josef a HAHN, Michael. *Plavání. Přeložil Vladimíra DVOŘÁKOVÁ. Průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp, 2000. ISBN 80-7232-126-9.
12. GILLBERG, Christopher. *Autismus-zdravotní a výchovné aspekty: výchova a vzdělávání dětí s autismem*. Vyd. 3. Přeložil Miroslava JELÍNKOVÁ. Speciální pedagogika. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-498-4.
13. HRDLIČKA, Michal a KOMÁREK, Vladimír. *Dětský autismus: přehled současných poznatků. 2., doplněné vydání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0686-6.

14. MENCL, Václav. *Didaktika plavání: Určeno pro posl. učitelství všeobec. vzdělávacích předmětů*. Učební texty vysokých škol. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1988. ISBN 80-7043-003-6.
15. MICHALÍK, Jan a Zuzana ŽAMPACHOVÁ. *Metodika posuzování speciálních vzdělávacích potřeb u dětí a žáků se vzácnými onemocněními: (pro děti předškolního věku a pro děti se sníženými rozumovými schopnostmi)*. Olomouc: Společnost pro mukopolysacharidózu, 2012. ISBN 978-80-86532-26-4.
16. MOOR, Julia. *Hry a zábavné činnosti pro děti s autismem: praktické nápady pro každý den*. Přeložil Miroslava JELÍNKOVÁ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-787-9.
17. NOVÁKOVÁ, Tereza; ČECHOVSKÁ, Irena; PATHYOVÁ, Michaela a OBYTOVÁ, Petra. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
18. OREL, Miroslav. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5516-8.
19. RICHMAN, Shira. *Výchova dětí s autismem: aplikovaná behaviorální analýza*. Speciální pedagogika. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-102-6.
20. SCHOPLER, Eric, Robert Jay REICHLER a Margaret LANSING, 2011. *Strategie a metody výuky dětí s autismem a dalšími vývojovými poruchami: příručka pro učitele i rodiče*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-898-2.
21. SMITH, Veronica a PATTERSON, Stephanie Y. *Getting into the game: sports programs for kids with autism*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2012. ISBN 978-085-700-551-9.
22. ŠPORCLOVÁ, Veronika. *Autismus od A do Z*. V Praze: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-98-5.
23. ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat*. Praha: Olympia, 1976.
24. ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vydání čtvrté, přepracované. Speciální pedagogika. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-889-0.
25. THOROVÁ, Kateřina. *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-091-7.
26. THOROVÁ, Kateřina. *Poruchy autistického spektra*. Rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9.

27. VÍTOVCOVÁ, Irena; VAŇAČOVÁ, Lenka; KNAPPOVÁ, Věra; JINDROVÁ, Barbora; KOUKOLÍKOVÁ, Petra et al. *ProCit o autismu*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2021. ISBN 978-80-261-1015-6.
28. VOSMIK, Miroslav a Lucie BĚLOHLÁVKOVÁ, 2010. *Žáci s poruchou autistického spektra v běžné škole: možnosti integrace na ZŠ a SŠ*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN ISBN978-80-7367-687-2.

Seznam internetových zdrojů

1. APLA JIŽNÍ ČECHY, 2007. *Kdo jsme* [online]. 2024 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://aplajc.cz/organizace/kdo-jisme.htm>
2. AUTISTIK, 2024. *Činnost spolku Autistik* [online]. [cit. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://www.autistik.eu/clanky/cinnost-spolku-autistik/>
3. ČECHOVSKÁ, Irena, 2003. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. *Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha* [online]. Bratislava, **8**, 1-5 [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf
4. LAURIE, Corinna, 2022. *Autistic Children and Motor Skills* [online]. 4.11.2022 [cit. 2024-02-15]. Dostupné z: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/motor-skills>
[1#:~:text=autistic%20children%20often%20have%20difficulties,patterns%20\(](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/motor-skills)
[např.%20Green%20et%20al.](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/motor-skills)
5. METODICKÝ PORTÁL RVP.CZ, 2016. *Specifika práce s dětmi s autismem-metodické postupy* [online]. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12500>
6. MOLLISON, Connor, 2023. 4 Surprising Benefits of Swimming for Autism. *Autism Parenting Magazine* [online]. Londýn, (106) [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://www.autismparentingmagazine.com/benefits-swimming-autistic-children/>
7. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO AUTISMUS, 2003. *O Nás* [online]. 2024 [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://www.nautis.cz/o-nas>
8. NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024 [cit. 22.02.2024]. Dostupné z: [https://www.nzip.cz. ISSN 2695-0340.](https://www.nzip.cz. ISSN 2695-0340)
9. NEURODIVERZITA, 2024. *Autismus a Aspergerův syndrom – encyklopedie pojmů* [online]. [cit. 2023-11-05]. Dostupné z: <https://www.neurodiverzita.cz/autismus-aspergeruv-syndrom-encyklopedie/k/komorbidity/>
10. POKORNÁ, J. Plavecké začátky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2007, 73, 5, s. 19-22.
11. PROCIT, 2014. *O nás* [online]. 2024 [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: https://autismusprocit.cz/o_nas.html

12. ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR, 2023. *MKN-10* [online]. [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F84.1>
13. ZA SKLEM. *Historie a současnost Za sklem*. Online. 2011, 2024. Dostupné z: <https://www.zasklem.cz/o-nas/historie/#>. [cit. 2024-01-15].
14. ŽÍŽALOVÁ JAROLÍMOVÁ, Marcela, 2021. *Strukturované učení* [online]. 27. 04. 2023 [cit. 2023-12-15]. Dostupné z: <https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/strukturovane-uceni>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 Nácvik dýchání	23
Obrázek 2 Nácvik skoku do vody	25
Obrázek 3 Vodolepky.....	31
Obrázek 4 Malé plavecké desky	32
Obrázek 5 Tyčky k lovení	32
Obrázek 6 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 1. část	XV
Obrázek 7 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 2. část	XVI
Obrázek 8 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 3. část	XVII
Tabulka 1 Výsledky vstupního testování	36
Tabulka 2 Výsledky průběžného testování	37
Tabulka 3 Výsledky výstupního testování	38
Tabulka 4 Souhrnná tabulka	41
Tabulka 5 Hodnotící škála podle Čechovské a Milera (2001 str. 16-17)	I
Tabulka 6 Vyhodnocení	II
Tabulka 7 Upravená tabulka	II
Tabulka 8 Průběžné výsledky probanda č. 1	IV
Tabulka 9 Průběžné výsledky probanda č. 2	V
Tabulka 10 Průběžné výsledky probanda č. 3	VI
Tabulka 11 Průběžné výsledky probanda č. 4	VII
Tabulka 12 Průběžné výsledky probanda č. 5	VIII
Tabulka 13 Průběžné výsledky probanda č. 6	IX
Tabulka 14 Průběžné výsledky probanda č. 7	X
Tabulka 15 Průběžné výsledky probanda č. 8	XI
Graf 1 Srovnání naměřených průměrů	48
Graf 2 Procentuální hodnocení vstupního a výstupního testování.....	49
Graf 3 Procentuální rozdíly vstupního a výstupního testování.....	49

PŘÍLOHY

Tabulka 5 Hodnotící škála podle Čechovské a Milera (2001 str. 16-17)

Potopení hlavy <ul style="list-style-type: none"> • Potopení hlavy provede zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti • Potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže • Neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) 	3 body 2 body 1 bod
Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí) <ul style="list-style-type: none"> • Při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky • Rychlé otevření očí, chybná odpověď • Potopení bez zrakové kontroly 	3 body 2 body 1 bod
Výdech do vody <ul style="list-style-type: none"> • Prohloubený úplný výdech, provedení zvolna • Výdech do vody provedený rychle • Pouze částečný výdech 	3 body 2 body 1 bod
Hvězdice v poloze na prsou <ul style="list-style-type: none"> ○ Cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti ○ Cvičení provedené bez výdrže ○ Cvičení neprovedené správně nebo vůbec 	3 body 2 body 1 bod
Hvězdice v poloze na zádech <ul style="list-style-type: none"> ○ Cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti ○ Cvičení provedené bez výdrže ○ Cvičení neprovedené správně nebo vůbec 	3 body 2 body 1 bod
„Kotoul“ ve vodě <ul style="list-style-type: none"> ○ Provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna ○ Provedené salto vpřed s drobnými nedostatky ○ Provedené neúplné přetočení 	3 body 2 body 1 bod
Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m <ul style="list-style-type: none"> ○ Vynesení dvou předmětů ○ Vynesení pouze jednoho předmětu ○ Vynesení předmětu nebylo úspěšné 	3 body 2 body 1 bod
Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku <ul style="list-style-type: none"> • Pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) • Pád (skok) z podřepu „po nohou“ • Vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 	3 body 2 body 1 bod
Vznášení se ve vodě <ul style="list-style-type: none"> • Výdrž ve vznášení více jak 1 min • Výdrž ve vznášení více jak 30 s • Výdrž ve vznášení méně jak 30 s 	3 body 2 body 1 bod
Splývání na prsou <ul style="list-style-type: none"> • Odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m • Odraz od stěny a splývání více jak 2 m • Odraz od stěny a splývání bez výdrže 	3 body 2 body 1 bod

Tabulka 6 Vyhodnocení

30-25 bodů	velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
24-16 bodů	pokročilý začátečník
méně jak 16 bodů	úplný začátečník

Zdroj: Čechovská a Miler (2001 str. 17)

Tabulka 7 Upravená tabulka

Potopení hlavy <ul style="list-style-type: none"> • potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti • potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže • neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) 	3 body 2 body 1 bod
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi <ul style="list-style-type: none"> ○ při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky ○ rychlé otevření očí, chybná odpověď ○ potopení bez zrakové kontroly 	3 body 2 body 1 bod
Výdech do vody <ul style="list-style-type: none"> ○ prohloubený úplný výdech, provedení zvolna ○ výdech do vody provedený rychle ○ pouze částečný výdech 	3 body 2 body 1 bod
Hvězdice v poloze na prsou <ul style="list-style-type: none"> ○ cvičení provede sám, hýbe se a bez výdrže ○ cvičení provede zvolna, výdrž, s pomocí asistenta ○ cvičení neprovede vůbec 	3 body 2 body 1 bod
Hvězdice v poloze na zádech <ul style="list-style-type: none"> ○ cvičení provede sám, hýbe se a bez výdrže ○ cvičení provede zvolna, výdrž, s pomocí asistenta ○ cvičení neprovede vůbec 	3 body 2 body 1 bod
„Přetočení“ ve vodě <ul style="list-style-type: none"> • provedené úplné přetočení, zvolna • provedené úplné přetočení s dopomocí asistenta • provede neúplné přetočení nebo vůbec 	3 body 2 body 1 bod
Vynesení dvou předmětů z hloubky 1 m <ul style="list-style-type: none"> • vynesení dvou předmětů • vynesení pouze jednoho předmětu • vynesení předmětu nebylo úspěšné 	3 body 2 body 1 bod

Pád (skok) do vody z okraje bazénu <ul style="list-style-type: none"> ○ pád (skok) do vody z okraje bazénu proveden samostatně ○ pád (skok) do vody proveden s pomocí asistenta ○ vstup do vody nebyl proveden skokem ani pádem 	<p style="text-align: right;">3 body</p> <p style="text-align: right;">2 body</p> <p style="text-align: right;">1 bod</p>
Vznášení se ve vodě <ul style="list-style-type: none"> ○ výdrž vznášení více jak 30 s ○ výdrž ve vznášení méně jak 30 s ○ výdrž nebyla provedena 	<p style="text-align: right;">3 body</p> <p style="text-align: right;">2 body</p> <p style="text-align: right;">1 bod</p>
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou <ul style="list-style-type: none"> ○ odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m ○ odraz od stěny a splývání více jak 2 m ○ odraz od stěny a splývání bez výdrže 	<p style="text-align: right;">3 body</p> <p style="text-align: right;">2 body</p> <p style="text-align: right;">1 bod</p>

Zdroj: vlastní na základě Čechovská a Miler (2001 str. 16-17)

Tabulka 8 Průběžné výsledky probanda č. 1

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Výdech do vody	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze zádech	2 b	SD	3 b	S	3 b	S
„Přetočení“ ve vodě	2 b	SD	2 b	SD	3 b	S
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	2 b	SD	3 b	S	3 b	S
Vznášení se ve vodě	1 b	S	2 b	S	2 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	2 b	S	2 b	S	3 b	S
SOUČET BODŮ	24 b		28 b		29 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 9 Průběžné výsledky probanda č. 2

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	1 b	S	2 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Výdech do vody	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	0 b		3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze zádech	0 b		3 b	S	3 b	S
„Přetočení“ ve vodě	1 b	S	3 b	S	3 b	S
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	0 b		3 b	S	3 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	0 b		3 b	S	3 b	S
Vznášení se ve vodě	0 b		2 b	S	2 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	0 b		3 b	S	3 b	S
SOUČET BODŮ	6 b		28 b		29 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 10 Průběžné výsledky probanda č. 3

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	0 b		1 b	S	2 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	0 b		1 b	S	1 b	S
Výdech do vody	1 b	S	1 b	S	2 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	1 b	SD	2 b	SD	2 b	SD
Hvězdice v poloze zádech	2 b	SD	2 b	SD	2 b	SD
„Přetočení“ ve vodě	1 b	SD	1 b	SD	1 b	SD
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	1 b	SD	3 b	S	3 b	S
Vznášení se ve vodě	0 b		1 b	S	0 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	0 b		1 b	S	1 b	S
SOUČET BODŮ	8 b		16 b		17 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 11 Průběžné výsledky probanda č. 4

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	1 b	S	1 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Výdech do vody	2 b	S	2 b	S	1 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	1 b	SD	1 b	SD	1 b	SD
Hvězdice v poloze zádech	2 b	SD	2 b	SD	2 b	SD
„Přetočení“ ve vodě	0 b		1 b	SD	0 b	
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	0 b		2 b	S	1 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	1 b	SD	3 b	S	1 b	SD
Vznášení se ve vodě	1 b	S	1 b	S	3 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	1 b	S	1 b	S	3 b	S
SOUČET BODŮ	10 b		15 b		16 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 12 Průběžné výsledky probanda č. 5

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	1 b	S	3 b	S	3 b	S
Výdech do vody	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	1 b	SD	2 b	SD	3 b	S
Hvězdice v poloze zádech	1 b	SD	2 b	SD	3 b	S
„Přetočení“ ve vodě	1 b	SD	1 b	SD	2 b	SD
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	1 b	SD	3 b	S	3 b	S
Vznášení se ve vodě	1 b	S	2 b	S	2 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	1 b	S	2 b	S	3 b	S
SOUČET BODŮ	14 b		24 b		28 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 13 Průběžné výsledky probanda č. 6

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	1 b	S	1 b	S	0 b	
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	0 b		0 b		0 b	
Výdech do vody	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	1 b	SD	1 b	SD	1 b	SD
Hvězdice v poloze zádech	2 b	SD	2 b	SD	3 b	S
„Přetočení“ ve vodě	1 b	SD	1 b	SD	1 b	SD
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	1 b	SD	1 b	SD	2 b	SD
Vznášení se ve vodě	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	1 b	S	2 b	S	3 b	S
SOUČET BODŮ	10 b		11 b		13 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 14 Průběžné výsledky probanda č. 7

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	2 b	S	3 b	S	3 b	S
Výdech do vody	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	3 b	S	3 b	S	3 b	S
Hvězdice v poloze zádech	2 b	SD	1 b	SD	2 b	SD
„Přetočení“ ve vodě	1 b	SD	1 b	SD	1 b	SD
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	1 b	S	1 b	S	2 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	2 b	SD	2 b	SD	2 b	SD
Vznášení se ve vodě	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	1 b	S	1 b	S	1 b	S
SOUČET BODŮ	19 b		19 b		21 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Tabulka 15 Průběžné výsledky probanda č. 8

PLAVECKÁ DOVEDNOST Č.	ZÁŘÍ	POZN.	LISTOPAD	POZN.	LEDEN	POZN.
Potopení hlavy	1 b	S	2 b	S	3 b	S
Otevření očí pod hladinou s plaveckými brýlemi	1 b	S	3 b	S	2 b	S
Výdech do vody	1 b	S	3 b	S	1 b	S
Hvězdice v poloze na prsou	1 b	SD	1 b	SD	2 b	SD
Hvězdice v poloze zádech	1 b	SD	2 b	SD	2 b	SD
„Přetočení“ ve vodě	1 b	SD	1 b	SD	0 b	
Vynesení dvou předmětů z hloubky na 1 metr	1 b	S	2 b	S	2 b	S
Pád (skok) do vody z okraje bazénu	3 b	SD	3 b	S	3 b	S
Vznášení se ve vodě	1 b	S	1 b	S	1 b	S
Splývání v poloze na prsou s plaveckou deskou	1 b	S	1 b	S	1 b	S
SOUČET BODŮ	12 b		19 b		17 b	

Legenda: POZN.= poznámka, S= samostatně, SD= s dopomocí, b= body

Zdroj: Vlastní, 2024

Ukázka obsahu lekce 1

Úvodní část

- Na začátku uděláme docházku, abychom věděli, kolik dětí se zúčastní plavecké lekce.
- Provedeme společný nástup na kanálku u bazénu: „dnešnímu plavání nazdar – zdar“.
- Pokud je dítě zvyklé na určitou plaveckou pomůcku či vybavení, pomůžeme mu s nasazením.
- Poté dětem dáváme povel k tomu, že mohou jít do vody.

Průpravná část

- Děti loví co nejvíce předmětů ze dna bazénu, předměty pak třídí na živé (zelená velká deska) a na neživé (červená velká deska).
- hra na „babu“
- Následuje společné kopání nohama na spojených velkých plaveckých deskách na břichu i na zádech na délku bazénu.

Hlavní část

- Každému z dětí zapneme nadlehčovací pás a zaměříme se na trénování základní plavecké dovednosti – **splývání**.
- „Hvězdice“ (na zádech) s dopomocí, kdy dítě má pod hlavou nadlehčovací kroužek.
- „tučňák“ s páskem, poté bez pásku
- „trakař“ (ve dvojicích – asistent/proband)
- „delfíni“ + „krokodýli“ – (Nejdříve děti skáčou delfínové skoky na druhou stranu bazénu, poté se vrací po druhém schodu ve vodě jako krokodýl.)

Závěrečná část

- „žabáci“ s potopením hlavy – na délku bazénu
- uklizení plaveckých pomůcek
- volná zábava – (Na 5 minut jdeme s dětmi do divoké řeky.)
- Následuje vzájemné rozloučení, lektori -> „K dnešní hodině třikrát zdar.“, děti -> „Zdar, zdar, zdar.“
- Odevzdání dětí do péče rodičů, kteří pomůžou dětem s vysprchováním a převléknutím.

Zdroj: *Vlastní, 2024*

Ukázka obsahu lekce 2

Úvodní část

- Na začátku uděláme docházku, abychom věděli, kolik dětí se zúčastní plavecké lekce.
- Provedeme společný nástup na kanálku u bazénu „dnešnímu plavání zdar – zdar“.
- Pokud je dítě zvyklé na určitou plaveckou pomůcku či vybavení, pomůžeme mu s nasazením.
- Poté dětem dáváme povel k tomu, že mohou jít do vody.

Průpravná část

- Děti loví co nejvíce předmětů ze dna bazénu a poté je dávají do jedné krabice.
- Na stěnu bazénu přilepíme vodolepky, děti pak mají za úkol převést a přilepit vodolepky na protilehlou stěnu bazénu (děti běží).
- Podplavávání velké desky ve dvojicích – asistent/proband, asistent drží desku a dítě se jí snaží podplavat (asistent předem dítěti ukáže, jak má desku podplavat).

Hlavní část

- Každému z dětí nasadíme nadlehčovací kroužek na obě ruce a začneme trénovat **skoky** po nohou do vody. Dáváme důraz na přesah prstů u nohou přes okraj bazénu u výchozí pozice před samotným skokem. Děti skáčí na povel svého asistenta. První skoky provádíme s dopomocí asistenta, poté děti skáčí samy.
- říkanka „spadla lžička do kafíčka“ (děti jsou v kruhu)
- Následuje těžší varianta skoků bez nadlehčovacích pomůcek, kdy děti skáčí přes překážku „pěnovou žížalu“ (skok bude delší a dítě tím získá větší odvalu)
- Po posledním skoku děti zůstanou již v bazénu a plavou kraulové nohy napříč bazénem, při čemž se drží rukama pěnové žížaly.

Závěrečná část

- V určeném pořadí se děti sklouznou po skluzavce do vody a poté se ponoří a doskáčou jako „žáby“ na druhou stranu bazénu, kde vylezou a tuto činnost opakují.
- uklizení plaveckých pomůcek
- volná zábava – (Na 5 minut jdeme s dětmi do divoké řeky.)
- Vzájemné rozloučení, lektoři -> „K dnešní hodině třikrát zdar.“, děti -> „Zdar, zdar, zdar.“
- Odevzdání dětí do péče rodičů, kteří pomůžou dětem s vysprchováním a převléknutím.

Zdroj: Vlastní, 2024

Ukázka obsahu lekce 3

Úvodní část

- Na začátku uděláme docházku, abychom věděli, kolik dětí se zúčastní plavecké lekce.
- Provedeme společný nástup na kanálku u bazénu „dnešnímu plavání nazdar – zdar“.
- Pokud je dítě zvyklé na určitou plaveckou pomůcku či vybavení, pomůžeme mu s nasazením.
- Poté dětem dáváme povel k tomu, že mohou jít do vody.

Průpravná část

- Děti loví hokejové puky, z vylovených puků staví věž.
- Po bazénu rozházíme „míčky“ a „kachničky“, děti je poté třídí. Kachničky dávají do rybníku (obruče), míčky do velké desky s dírou.
- Děti vytvoří řadu a postupně proplavávají pod vodou obruč.

Hlavní část


- Začínáme s nácvikem na **kotoul vpřed**, děti vylezou z vody, vytvoří zástup za velkou plaveckou deskou, poté postupně provádí kotoul v před do vody dle přesných instrukcí od lektora plavání (každé dítě se pokusí o tři kotouly vpřed).
- Děti si kolem sebe udělají místo a zaměříme se na druhé cvičení, kterým bude tzv. „hříbek“ v prostoru bazénu, při kterém se děti seznámí se správným zabalením těla při kotoulu.
- Následuje zábavné cvičení s asistentem, kdy každý asistent dítěte má velkou plaveckou desku, na které za odměnu vozí dítě po celé ploše bazénu - tato zábava je doprovázena říkankou „had leze z díry“.
- Posledním cvičením je znovu ve dvojicích, dítě – asistent, přičemž asistent drží pevně desku na hladině a cvičenec se snaží na desce provést kotoul vpřed směrem do vody.

Závěrečná část

- Děti se posadí na druhý schod ve vodě a provádí stejné pohyby pažemi jako lektor před nimi, to vše doprovází říkanka „brambora“.
- uklizení plaveckých pomůcek
- volná zábava – (Na 5 minut jdeme s dětmi do divoké řeky.)
- Vzájemné rozloučení, lektoři -> „K dnešní hodině třikrát zdar.“, děti -> „Zdar, zdar, zdar.“
- Odevzdání dětí do péče rodičů, kteří pomůžou dětem s vysprchováním a převléknutím.

Zdroj: *Vlastní, 2024*

Obrázek 6 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 1. část



INFORMACE O ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Jméno a příjmení zákonných zástupců	
Jméno a příjmení klienta	
Datum narození klienta	
Adresa trvalého bydliště	
Telefonní číslo	
Email	
V Plzni dne	
Podpis zákonných zástupců	

ZÁKLADNÍ SHRNU TÍ

Občanské sdružení ProCit, z.s. provádí zpracování Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte, neboť toto zpracování je nezbytné pro evidenci poskytování sociálních služeb, vč. evidence plnění podmínek dotací čerpaných na realizaci sociálních služeb poskytovaných ze strany veřejných osob a orgánů, jakož i za účelem plnění smlouvy o poskytování služeb na základě které jsou Vám poskytovány zejména tyto služby: **Kurz plavání**. Podrobnější informace o zpracování Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte naleznete níže.

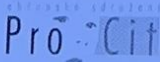
1. TOTOŽNOST A KONTAKTNÍ ÚDAJE SPRÁVCE

1.1. Správcem Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte je Občanské sdružení ProCit, z.s., se sídlem v Plzni, Kaznějovská 1517/51, PSČ 323 00, IČ: 229 09 486, zapsaný v rejstříku spolků vedeném u Krajského soudu v Plzni, oddíl L, vložka 5878 (dále jen „**správce**“).

1.2. Kontaktní údaje správce jsou následující:


telefon – předsedkyně Irena Vítovcová: xxx xxx xxx
email: xxxxxxxxxxxx

1.3. Správce nejmenoval pověřence pro ochranu osobních údajů.



Občanské sdružení ProCit, z.s. pro přátele, rodiče a děti s poruchou autistického spektra Plzeň, Plzeňský kraj
www.autismusprocit.cz | procit@autismusprocit.cz | procitpec@autismusprocit.cz | procitsoc@autismusprocit.cz
procitap@autismusprocit.cz | Facebook: Občanské sdružení ProCit, z.s. | Instagram: @procitspolek | IČ: 22909486

Zdroj: Občanské sdružení ProCit

Obrázek 7 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 2. část


2. PRÁVNÍ ZÁKLAD ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

2.1. Právním základem zpracování Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte je skutečnost, že toto zpracování je nezbytné pro:

2.1.1. splnění smlouvy mezi Vámi a správcem nebo pro provedení opatření správcem před uzavřením takové smlouvy ve smyslu čl. 6 odst. 1 písm. b) Nařízení Evropského parlamentu a Rady 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) (dále jen „nařízení“);

2.1.2. splnění právních povinností, které se na správce vztahují, ve smyslu čl. 6 odst. 1 písm. c) nařízení, a to konkrétně zejména splnění povinností uložených správcí obecně závaznými právními předpisy zejména zákonem č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů, zákonem č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, ve znění pozdějších předpisů, a zákonem č. 563/1991 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů;

2.1.3. splnění právních povinností, které se na správce vztahují v důsledku plnění podmínek účelově poskytovaných veřejných dotací ze strany státu (především Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy), jakož i ze strany Plzeňského kraje, města Plzně či jednotlivých ÚMO, a to mj. také za účelem plnění povinností uložených správcí obecně závaznými právními předpisy a smlouvami o poskytnutí konkrétní dotace.

3. ÚČEL ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

3.1. Účelem zpracování Vašich osobních údajů je plnění smlouvy mezi Vámi a správcem, včetně řešení práv z odpovědnosti, či provedení opatření správcem před uzavřením takové smlouvy a dále plnění souvisejících veřejnoprávních povinností správcem.

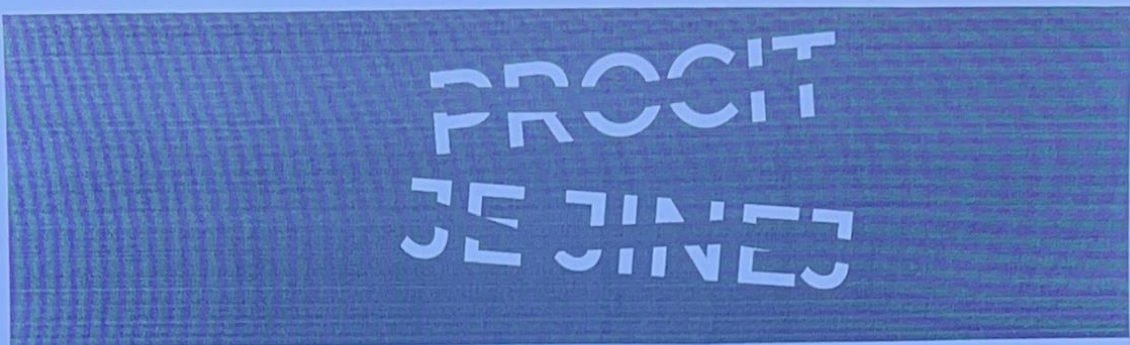
3.2. Ze strany správce nedochází k automatickému individuálnímu rozhodování ve smyslu čl. 22 nařízení.

4. DOBA ULOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

4.1. Vaše osobní údaje a údaje Vašeho nezletilého dítěte budou zpracovávány po dobu trvání účinků práv a povinností ze smlouvy, a dále po dobu nutnou pro účely archivování podle příslušných obecně závazných právních předpisů, nejdéle však po dobu stanovenou obecně závaznými právními předpisy.

ProCit
 Občanské sdružení ProCit, z.s. pro přátele, rodiče a děti s poruchou autistického spektra Plzeň, Plzeňský kraj
 www.autismusprocit.cz | procit@autismusprocit.cz | procit@autismusprocit.cz | procit@autismusprocit.cz
 procitap@autismusprocit.cz | Facebook: Občanské sdružení ProCit, z.s. | Instagram: @procitaspolek | IČ: 2290948E

Zdroj: Občanské sdružení ProCit

Obrázek 8 Vzor informovaného souhlasu s GDPR 3. část


5. DALŠÍ PŘÍJEMCI OSOBNÍCH ÚDAJŮ

5.1. Dalšími příjemci Vašich osobních údajů a údajů Vašeho nezletilého dítěte budou především orgány veřejné správy, orgány územně samosprávných celků a orgány státu, osoby zajišťující v souladu s pokyny správce technické či organizační činnosti pro správce (včetně technických auditů), osoby zajišťující pro správce v souladu s pokyny správce daňové a účetní služby (zpracovatelé osobních údajů), osoby zajišťující pro správce v souladu s pokyny správce auditorské služby, a webové stránky www.autismusprocit.cz, www.runforprocit.cz, facebook, Instagram.

5.2. Příjemci Vašich osobních údajů a údajů Vašeho nezletilého dítěte pro plnění povinností vyplývajících z právních předpisů mohou být dále orgány finanční správy či jiné příslušné úřady v případech, kdy tak správci ukládají obecně závazné právní předpisy.

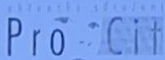
5.3. Správce nemá v úmyslu předat Vaše osobní údaje a údaje Vašeho nezletilého dítěte do třetí země (do země mimo EU) nebo mezinárodní organizaci.

6. PRÁVA SUBJEKTU ÚDAJŮ

6.1. Za podmínek stanovených v nařízení máte právo požadovat od správce přístup k Vaším osobním údajům a osobním údajům Vašeho nezletilého dítěte, právo na opravu nebo výmaz Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte, popřípadě omezení jejich zpracování, právo vznést námitku proti zpracování Vašich osobních údajů či osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte, a dále právo na přenositelnost Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte.

6.2. Pokud byste se domníval(a), že zpracováním Vašich osobních údajů či osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte bylo porušeno či je porušováno nařízení, máte mimo jiné právo podat stížnost u dozorového úřadu.

6.3. Nemáte povinnost osobní údaje poskytnout. Poskytnutí Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte je nutným požadavkem pro uzavření a plnění smlouvy a bez poskytnutí Vašich osobních údajů a osobních údajů Vašeho nezletilého dítěte není možné smlouvu uzavřít či ji ze strany správce splnit.

 Občanské sdružení ProCit, z.s. pro přátele, rodiče a děti s poruchou autistického spektra Plzeň, Plzeňský kraj
www.autismusprocit.cz | procit@autismusprocit.cz | procitspec@autismusprocit.cz | procitsoc@autismusprocit.cz
procitap@autismusprocit.cz | Facebook: Občanské sdružení ProCit, z.s. | Instagram: @procitspolek | IČ: 2290948f

Zdroj: Občanské sdružení ProCit