OBSAH

PŘEDMLUVA 7

1. ÚVOD 9
1.1 Současný stav 9
1.2 Význam PO SP pro ZP 10
1.3 Místo výchovy PO SP ve výchovně vzdělávacím procesu ZP; její obecné úkoly a cíle 10
1.4 Výchova PO SP jako základ úspěšné rehabilitace nově osleplých 13
1.5 Důležitost vypracování jednotlivých metodických postupů výchovy PO SP ZP a jejich zvládnutí pedagogickými pracovníky 16

2. DEFINICE A VYMEZENÍ HLAVNÍCH POJMŮ 18
2.1 PO SP ZP; mobilita 18
2.2 Základní oblasti výchovy PO SP 19
2.3 Vymezení pojmu „zrakově postižený" v souvislosti s prostorovou orientací a samostatným pohybem 20

3. OTÁZKA VÝZKUMU Z HLEDISKA HODNOCENÍ ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ ZP A EFEKTIVITY VÝCVIKU PO SP 23
3.1 Současný stav 23
3.2 Základní hlediska pro sestavování orientačních testů 24
3.3 Soutěživé hry jako základní způsob testování dětí v PO SP ZP 25
3.4 Některé návrhy testů 25

4. CÍLE, ÚKOLY, HLAVNÍ ZÁSADY A OBSAH VÝCHOVY PO SP ZP . . 28
4.1 Hlavní zásady výchovy PO SP ZP 28
4.2 Vnitřní členění výchovy PO SP ZP 32
4.3 Cíle, úkoly a obsah jednotlivých stupňů výchovy PO SP ZP 33

5. ZÁKLADNÍ METODY VÝCHOVY PO SP ZP 39
5.1 PRVKY PO SP 39
5.1.1 Základní techniky pohybu bez hole 39
5.1.2 Omezování odchylek od přímého směru 52
5.1.3 Odhad vzdáleností 57
5.1.4 Odhad úhlů 58
5.1.5 Výchova ke vnímání sklonu dráhy 59
5.1.6 Výchova ke vnímání zakřivení dráhy 61
5.1.7 Rozvoj sluchové orientace 62
5.1.8 Rozvíjení „smyslu pro překážky" 63
5.1.9 Chůze po schodišti 64
5.1.10 Posilování stability ZP jedince 72
5.2 TECHNIKA DLOUHÉ HOLE 73
5.2.1 Hlavní funkce hole 74
5.2.2 Vymezení délky dlouhé hole 75

5.2.3 Několik poznámek ke konstrukci dlouhé hole . . . . . .
5.2.4 Otázka držení dlouhé hole . . . . . .
5.2.5 Otázka součinnosti pohybu hole s pohybem těla; související problémy .
5.2.6 Základní techniky užití hole . . . . . .
5.2.7 Nejčastější chyby . . . . . .
5.2.8 Přecházení ulic . . . . . .
5.2.9 Bezpečnostní vzdálenost od fronty domů . . . . . .
5.2.10 Postup při ztrátě kontaktu s vodicí linií . . . . . .
5.2.11 Obcházení překážek . . . . . .
5.2.12 Postup nácviku . . . . . .
5.3 ORIENTAČNÍ ANALYTICKO-SYNTETICKÁ ČINNOST . . .
5.3.1 Orientační body a orientační znaky . . . . . .
5.3.2 Popis a nácvik trasy . . . . . .
5.3.3 Poznámky k pohybu ZP v silničním provozu . . . . . .

ZÁVĚR . . . . . .

SOUHRN . . . . . .

SEZNAM LITERATURY . . . . . .