

OBSAH

Předmluva	7
Použité zkratky:	8
1. ÚVOD	9
1.1 Význam prostorové orientace a samostatného pohybu pro zrakově postižené	9
1.2 Vývoj a současná situace ve světě	9
1.3 Vývoj a současná situace u nás	12
2. DEFINICE A VYMEZENÍ HLAVNÍCH POJMŮ	16
2.1 Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených; mobilita	16
2.2 Základní oblasti výchovy PO SP ZP	17
2.2.1 PRVKY PO SP	17
2.2.2 TECHNIKA DLOUHÉ HOLE	18
2.2.3 ORIENTAČNÍ ANALYTICKO-SYNTETICKÁ ČINNOST	20
2.3 Vymezení pojmu „zrakově postižený“ v souvislosti s prostorovou orientací a samostatným pohybem	20
3. PEDAGOGICKÝ CHARAKTER PROCESU PO SP - VÝCHOVA	23
3.1 Místo výchovy PO SP ve výchovně vzdělávacím procesu zrakově postižených, její obecné úkoly a cíle	23
3.2 Výchova prostorové orientace a samostatného pohybu jako základ úspěšné rehabilitace nově osleplých	25
3.3 Důležitost vypracování jednotlivých metodických postupů výchovy PO SP ZP a jejich zvládnutí pedagogickými pracovníky	28
4. HLAVNÍ ZÁSADY VÝCHOVY PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, JEJÍ ÚKOLY A CÍLE	30
4.1 Hlavní zásady výchovy PO SP	30
4.1.1 ZÁSADA CÍLEVĚDOMÉHO, ÚČELNÉHO A NENÁPADNÉHO PROLÍNÁNÍ VÝCHOVY PO SP VŠEMI ČINNOSTMI ZP ČLOVĚKA	30
4.1.2 ZÁSADA BDĚLÉ POZORNOSTI	31
4.1.3 ZÁSADA KOMPENZAČNÍ FUNKCE OSTATNÍCH SMYSLŮ	32
4.2 Vnitřní členění výchovy PO SP ZP	33
4.2.1 ČLENĚNÍ VÝCHOVY PO SP ZP PODLE OBSAHU	33
4.2.2 ČLENĚNÍ PODLE VĚKU	34
4.3 Cíle, úkoly a obsah jednotlivých stupňů výchovy PO SP ZP	34
4.3.1 OD NAROZENÍ DO TŘÍ LET	34
4.3.2 OD TŘÍ DO ŠESTI LET	36

4.3.3 OD ŠESTI DO JEDENÁCTI LET (1. - 5. POST. ROČNÍK)	36
4.3.4 OD DESETI DO PATNÁCTI LET (6. - 9. POST. ROČNÍK)	38
4.3.5 OD PATNÁCTI DO OSMNÁCTI LET	40
4.3.6 POZDĚJI OSLEPLÍ	40
4.4 Nástin hlavních problémů výchovy PO SP u lidí slabozrakých a se zbytky zraku	40
5. ZÁKLADNÍ OBLASTI VÝCHOVY PO SP ZP	45
5.1 Prvky PO SP ZP	45
5.1.1 ZÁKLADNÍ TECHNIKY POHYBU BEZ HOLE	45
5.1.1.1 Chůze s vidícím průvodcem	45
5.1.1.2 Bezpečnostní postoje	54
5.1.1.3 Kluzná prstová technika (trailing)	57
5.1.1.4 Omezování odchylek od přímého směru	58
5.1.1.5 Odhad vzdáleností	67
Odhad 1 metru	68
Odhad 5 metrů	71
5.1.1.6 Odhad úhlů	74
Odhad 90° vlevo	75
Odhad 90° vpravo	77
Odhad 180° vlevo	78
Odhad 180° vpravo	79
5.1.1.7 Výchova ke vnímání sklonu dráhy	81
5.1.1.8 Výchova ke vnímání zakřivení dráhy	82
5.1.1.9 Rozvoj sluchové orientace	84
5.1.1.10 Rozvíjení „smyslu pro překážky“	85
5.1.1.11 Chůze po schodišti	86
5.1.1.12 Posilování stability zrakově postiženého člověka	88
5.1.2 Vytvoření základního diagnostického systému ukazatelů pro oblast prvků PO SP	89
5.1.2.1 Otázka komplexního testu	94
5.2 TECHNIKA DLOUHÉ HOLE	97
5.2.1 NĚKOLIK POZNÁMEK KE KONSTRUKCI DLOUHÉ HOLE	97
5.2.1.1 Horní a spodní zakončení hole	98
5.2.2 OTÁZKA DRŽENÍ DLOUHÉ HOLE	99
5.2.3 OTÁZKA SOUČINNOSTI POHYBU HOLE S POHYBEM TĚLA; SOUVISEJÍCÍ PROBLÉMY	102
5.2.4 ZÁKLADNÍ TECHNIKY UŽITÍ DLOUHÉ HOLE	104
5.2.4.1 Základní postoj; základní držení hole; tužkové držení hole	104
5.2.4.2 Kluzná technika	105
5.2.4.3 Kyvadlová technika	105
5.2.4.4 Diagonální technika	106
5.2.5 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI UŽÍVÁNÍ HOLE	107
5.2.6 CHŮZE PO SCHODECH	107
5.2.7 ESKALÁTORY	111
5.2.8 PŘECHÁZENÍ ULIC	113
5.2.9 BEZPEČNOSTNÍ VZDÁLENOST OD FRONTY DOMŮ	114

5.2.10	POSTUP PŘI ZTRÁTĚ KONTAKTU S VODICÍ LINÍ	116
5.2.11	OBCHÁZENÍ PŘEKÁŽEK	117
5.2.12	POSTUP NÁCVIKU TECHNIKY DLOUHÉ HOLE	118
5.2.12.1	Základy	118
5.2.12.2	Procvičování a upevňování	118
5.2.12.3	Rozvíjení a kvalitativní prohlubování	119
5.3	ORIENTAČNÍ ANALYTICKO - SYNTETICKÁ ČINNOST	119
5.3.1	ORIENTAČNÍ BODY A ORIENTAČNÍ ZNAKY	119
5.3.1.1	Orientační body	120
5.3.1.2	Orientační znaky	121
5.3.1	MODELY, PLÁNKY, NÁČRTKY	122
5.3.3	POCIT PSYCHICKÉ OSAMOCENOSTI NA TRASE	123
6.	PŘÍPRAVA INSTRUKTORŮ PO SP ZP A JEJICH ČINNOST	125
6.1	Příprava instruktorů PO SP ZP	125
6.1.1	KURS INSTRUKTORŮ PO SP	126
6.1.2	KVALIFIKACE A DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ INSTRUKTORŮ	128
6.2	Hlavní zásady činnosti instruktorů PO SP ZP	130
6.2.1	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ INSTRUKTOR - KLIENT	132
6.2.2	OCHRANA PŘED PŘEKÁŽKAMI	133
6.2.3	NÁCVIK CHŮZE PO SCHODECH	134
6.2.4	PŘECHÁZENÍ ULIC	134
6.2.5	POPIS A NÁCVIK TRASY	135
6.2.6	POSTUP INSTRUKTORA PŘI ZTRÁTĚ ORIENTACE FREKVENTANTA	138
6.2.7	ČASOVÝ ODHAD PRO PŘÍPRAVU	139
6.2.8	INSTRUKTOR - NĚKOLIK FREKVENTANTŮ	139
6.2.9	KONZULTANTI	140
6.2.10	ARCHITEKTONICKÉ BARIÉRY	141
6.2.11	ELEKTRONICKÉ ORIENTAČNÍ POMŮCKY	142
7.	ZÁVĚR	145
	A ÚPLNĚ NA KONEC...	147
	SEZNAM LITERATURY	148
	Příloha č. 1	153
	Příloha č. 2	164
	Příloha č. 3	167
	Příloha č. 4	168