

POZNÁMKY K PROSTOROVÉ ORIENTACI A SAMOSTATNÉMU POHYBU ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH (PO SP ZP)

Oblasti PO SP ZP:

- Prvky PO SP:
 - Techniky pohybu bez hole
 - Rozvoj pohybově orientačních schopností
- Technika dlouhé hole
- Orientační analyticko-syntetická činnost

Zásady PO SP:

- Výchova k samostatnosti
- Bezpečný pohyb
- Bdělá pozornost
- Klid, soustředění, pozornost
- Kompenzační funkce ostatních smyslů
- Individuální přístup

Předpoklady samostatného pohybu:

1. Představa o prostoru

- představa prostoru dle popisu, vjemů (čich, hmat, distančně pomocí hole), orientačních bodů a vodicích linií, vnímání pohybujících se objektů a rozpoznání směru jejich pohybu
- *u dětí*: představy o geom. tvarech, rozlišování zvuků, bolest při setkání s překážkou patří k životu, chuť poznávat

2. Dovednosti

- určit směr (znalost úhlů 180°, 90° i 45°, vlevo-vpravo)
- udržet směr
- odhad vzdálenosti
- odhad nakloněné roviny
- stáčení trasy, zakřivení dráhy
- lokalizace překážek bez doteku

Požadavky na samostatný pohyb:

- bezpečný
- jistý
- plynulý
- esteticky přijatelný

Hlavní techniky pohybu bez hole:

- Chůze s průvodcem

- Bezpečnostní postoj
- Trailing
- Omezování odchylek od přímého směru
- Odhad vzdálenosti, úhlů
- Vnímání sklonu a zakřivení dráhy
- Sluchová orientace
- „Smysl pro překážky“

Literatura:

- WEINER, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha: Avicenum, 1986
- Kol. autorů *Kurz prostorové orientace a samostatného pohybu*. 2001