

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Vyučovaci jazyk	Slovenský jazyk
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Stupeň vzdelávania	Primárne vzdelanie ISCED 1 – variant A
Predmet	Telesná a športová výchova
Ročník	Šiesty
Časová dotácia	2 hodiny týždenne 66 hodín ročne
Miesto realizácie	Telocvična, školské ihrisko, dopravné ihrisko, verejné priestranstvá nachádzajúce sa v obci (napr. štadión)

1. Charakteristika učebného predmetu a jeho význam v obsahu vzdelávania

Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova sledujú dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia, t. j. dosiahnutie žiadaného stupňa telesnej zdatnosti, odolnosti a pohybových zručností. U žiakov sa snažíme vypestovať hygienické návyky, pozitívny vzťah k pohybu, cvičeniu a športu v rámci ich obmedzených možností a rešpektovaním ich výrazných individuálnych osobitostí.

Zo zdravotného hľadiska je významná kompenzačná, reedukačná a relaxačná funkcia telesnej a športovej výchovy, zameraná k zmierňovaniu alebo odstraňovaniu pohybových nedostatkov, nahradzovaniu chýbajúcich zručností inými a k zlepšovaniu celkového fyzického stavu.

Rozvíjanie pohybovej aktivity súvisí s rozvojom poznávacej činnosti, pretože v rámci telesnej a športovej výchovy zámerne pôsobíme na rozvoj psychických funkcií, ako je vnímanie a pozorovanie, pamäť, pozornosť, fantázia, myslenie a reč.

Pri zachovaní mnohostrannej funkcie vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova odporúčame citlivý prístup k výkonnostnému chápaniu jeho procesu, hlavne v porovnávaní motorických a fyzických výkonov žiakov. Odporúčame podriadiť motorické, ale predovšetkým fyzické výkony, ako cieľové kategórie emocionálne, t.j. pre radosť z pohybu, spolupatričnosti.

Podľa regionálnych podmienok a možností školy odporúčame zaradiť predplaveckú a plaveckú prípravu, lyžovanie, korčuľovanie, florbal a iné pohybové aktivity.

2. Ciele predmetu

- Rozvíjať aktivitu žiakov,
- osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovía,
- naučiť sa chápať význam pohybovej aktivity v živote človeka,
- rozvíjať pružnosť, ohybnosť, rovnováhu, priestorovú orientáciu.

3. Obsah učebného predmetu

I. Poradové cvičenia - 4 hodiny

Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky. Vytváranie nástupových a pochodových útvarov. Hlásenie žiaka.

II. Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia - 10 hodín

Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné, zábavné cvičenia. Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania. Rozvoj obratnosti, rovnováhy. Chôdza, beh, lezenie, plazenie, podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie. Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a trupu.

III. Športová gymnastika - 18 hodín

Akrobacia. Viacnásobný kotúľ. Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku, z vyvýšenej podložky. Kotúľ vzad s obmenami. Stoj na hlave. Prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou, premet stranou (vľavo, vpravo).

Kladina – výška 1 m

Obmeny chôdze, chôdza sprevádzaná pohybmi paží, obraty, zmeny polôh tela.

Šplh

Šplh s prírazom. Súhrnné cvičenia, húpanie na lane.

Trampolína

Skoky s obratmi, skrčmo, prehnuto.

Jazda na bicykli

Cvičenie rovnováhy a obratnosti. Návčik pomalej a rýchlej jazdy.

IV. Rytmická gymnastika a tanec - 4 hodiny

Krok prísuný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci. Chôdza, beh, poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy. Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte.

V. Atletika - 16 hodín

Vysoký štart. Beh. Stupňovanie rovinky. Beh na 60 m. Nízky štart z blokov. Vytrvalostný beh (dievčatá – 400 m, chlapci – 600 m)

Skok do diaľky

Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu.

Skok do výšky

Skok technikou „nožničky“. Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop.

Hod loptičkou

Hod z krátkeho rozbehu. Hod loptičkou na výkon.

Plná lopta

Pohybové hry a súťaže s hádzaním plnej lopty.

Prekážkový beh

Beh cez čiaru a nízke prekážky.

Štafetový beh

Držanie kolíka, chôdza, beh s kolíkom.

VI. Športové hry - 8 hodín

Basketbal a hádzaná

Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe. Dribling na mieste v pohybe. Strel'ba z krátkej vzdialenosti, strel'ba trestných bodov. Hra s upravenými pravidlami mini basketbalu a mini hádzanej.

Futbal

Hra s upravenými pravidlami mini futbalu.

VII. Cvičenie v prírode - 6 hodín

Orientácia v teréne. Plán obce, terénu. Mapa, turistické značky. Kompas. Orientácia v cestovnom poriadku. Prenášanie raneného, prvá pomoc.

Pešia turistika

Chôdza podľa plánu. Terénne hry.

Odporúčame korčuľovanie, plavecký výcvik (podľa podmienok a možností školy).

4. Metódy a formy práce

Postupne rozvíjame veku zodpovedajúcu úroveň kondičných a koordinačných schopností. Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať.

Žiaci si postupne osvojujú pravidlá pohybových i športových hier. Učia sa prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, radosť z víťazstva, schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou. V rámci športových hier si škola môže vybrať aj iné druhy športových hier, napríklad: prehadzovanú, vybíjanú, florbal, stolný tenis, bocca.

5. Medzipredmetové vzťahy

Zo zdravotného hľadiska je významná kompenzačná, reedukačná a relaxačná funkcia telesnej a športovej výchovy, zameraná k zmiernovaniu alebo odstraňovaniu pohybových nedostatkov a k zlepšovaniu celkového fyzického stavu, preto je potrebné zaraďovať telovýchovné chvíľky do všetkých predmetov.

6. Prierezové témy

Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	Poradové cvičenie	Precvičovanie poradových povelov a poradovej techniky
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a svalstva trupu
	Športová gymnastika	Premet stranou vpravo a vľavo, kladina – obmeny chôdze
	Atletika	Beh na 60 m, Nízky štart z blokov
	Športové hry	Basketbal/Hádzaná – streľba trestných bodov, hra s upravenými pravidlami
	Cvičenie v prírode	Pešia turistika – chôdza podľa plánu, terénne hry
Ochrana života a zdravia	Poradové cvičenie	Vytváranie nástupových a pochodových útvarov a hlásenie žiaka
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania
		Plazenie, podliezanie a vystupovanie, zostupovanie a skákanie
	Športová gymnastika	Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke a na vyvýšenú podložku
	Atletika	Plná lopta – pohybové hry, hádzanie plnej lopty
Športové hry	Basketbal/Hádzaná – dribling na mieste v pohybe, streľba z krátkej vzdialenosti	
Environmentálna výchova	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Rozvoj obratnosti a rovnováhy, chôdza, beh a lezenie
	Športová gymnastika	Kotúľ vpred z vyvýšenej podložky a kotúľ vzad s obmenami
		Jazda na bicykli – cvičenie rovnováhy a obratnosti, nácvik pomalej a rýchlej jazdy
	Atletika	Vysoký štart Beh, stupňovanie rovinky
Športové hry	Basketbal/Hádzaná – prihrávky a chytanie lopty na mieste, chytanie lopty v pohybe	

	Cvičenie v prírode	Orientácia v cestovnom poriadku, Prenášanie raneného, prvá pomoc
Regionálna výchova a ľudová kultúra	Športová gymnastika	Stoj na hlave, prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou
		Kladina – chôdza sprevádzaná pohybmi paží a obraty a zmena polôh tela
	Rytmická gymnastika a tanec	Poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy, jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte
	Atletika	Vytrvalostný beh – dievčatá 400 m, chlapci 600 m
	Cvičenie v prírode	Orientácia v teréne, plán obce a terénu, Mapa, turistické značky a kompas
Mediálna výchova	Športová gymnastika	Akrobacia a viacnásobný kotúľ
		Trampolína – skoky s obratmi a skoky skrčmo a prehnuto
	Rytmická gymnastika a tanec	Krok prísuný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci, chôdza a beh na jednoduché hudobné rytmy
	Atletika	Skok do diaľky – skrčmo so závesom, zo skráteného rozbehu
Hod loptičkou – hod z krátkeho rozbehu, hod loptičkou na výkon		
Multikultúrna výchova	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné a zábavné cvičenia
	Športová gymnastika	Šplh – šplh s prírazom, súhrnné cvičenie a húpanie na lane
	Atletika	Skok do výšky – technikou nožničky, technikou obkročmo flop
		Prekážkový beh – cez čiaru a nízky štart Štafetový beh – držanie kolíka, chôdza a beh s kolíkom
	Športové hry	Futbal – hra s upravenými pravidlami mini futbalu, Meranie a váženie – sledovanie a kontrola telesného rozvoja

7. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- odborné publikácie k daným témam,
- webové stránky s témou telesnej výchovy,
- materiálno – technické a didaktické prostriedky.

8. Hodnotenie predmetu

Na hodnotenie predmetu vychádzame z Metodických pokynov č. 19/2015 na hodnotenie žiakov špeciálnej školy. Pri hodnotení pristupujeme ku každému žiakovi individuálne. Neporovnávame výsledky detí medzi sebou, ale hodnotíme každého podľa jeho možností a schopností. Snaha každého učiteľa 6. ročníka je pozitívne hodnotiť. V danom predmete sú žiaci priebežne klasifikovaní. Žiakov postupne vedieme, aby sa vedeli ohodnotiť sami, ale aj svojho spolužiaka. Na konci každého klasifikačného obdobia sú žiaci na vysvedčení hodnotení známami.