

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

<b>Vyučovací jazyk</b>	Slovenský jazyk
<b>Vzdelávacia oblasť</b>	Zdravie a pohyb
<b>Stupeň vzdelávania</b>	Primárne vzdelanie ISCED 1 – variant B
<b>Predmet</b>	Telesná a športová výchova
<b>Ročník</b>	Siedmy
<b>Časová dotácia</b>	2 hodiny týždenne 66 hodín ročne
<b>Miesto realizácie</b>	Telocvičňa, školské ihrisko, dopravné ihrisko, verejné priestranstvá nachádzajúce sa v obci (napr. štadión)

## 1. Charakteristika učebného predmetu a jeho význam v obsahu vzdelávania

Ciele a obsah vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova sú zamerané na dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov s mentálnym postihnutím, vypestovanie pozitívneho vzťahu k pohybu, cvičeniu a športu v rámci ich možností a schopností. S rozvíjaním pohybovej aktivity úzko súvisí rozvoj poznávacej činnosti, nakoľko pri pohybových aktivitách pôsobíme aj na rozvoj psychických funkcií – na vnímanie, pozornosť, pamäť, myslenie, fantáziu a reč. Po určení motorickej a senzomotorickej vývinovej úrovne žiaka sa treba zamerať na utváranie účelových pohybových zručností, kompenzáciu motorických nedostatkov, elimináciu nevhodných motorických prejavov a pohybových stereotypii a tiež na rozvoj komunikačnej schopnosti, s pozitívnym dopadom - okrem rozvoja motoriky a pohybových schopností - aj na jeho percepciu, kognitívne a sociálne funkcie. Ciele telesnej a športovej výchovy žiakov s mentálnym postihnutím vychádzajú zo všeobecne stanovených cieľov telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu vo výchovno-vzdelávacom procese, pričom je potrebné ich prispôbiť a doplniť na základe nutnosti zohľadnenia špecifik vývinu a prejavov žiakov s mentálnym postihnutím:

- zvýšenie fyzickej zdatnosti a kondície žiaka,
- zlepšenie senzomotorických schopností,
- zvýšenie úrovne základných pohybových schopností,
- rozvoj cielených a koordinovaných pohybov s dôrazom na meniace sa prostredie a meniace sa aktivity,
- rozvoj prijateľných foriem pohybových aktivít s dôrazom na aktuálny sociálny kontext,
- osvojenie a upevnenie hygienických návykov,
- rozvoj verbálnych schopností,
- funkčne využívať komunikačné prostriedky vo vzťahu k telovýchovným aktivitám,
- zlepšiť prijímanie fyzického kontaktu s iným človekom,
- dodržiavať stanovené pravidlá pri fyzickej aktivite,
- spolupracovať a byť funkčným článkom vo vzájomnej interakcii s inými osobami,
- dodržiavať poradie v skupine,
- uplatňovať sebakontrolu pri pohybovej aktivite,
- zvládať účasť na hrových aktivitách s výmenou rolí,

- vedieť sa prispôbiť požiadavkám skupiny,
- uplatňovať napodobňovanie pri spoločných pohybových aktivitách,
- uvedomovať si jednotlivé časti svojho tela vo vzťahu k riadenému pohybu,
- vnímať smer v súvislosti s pohybom a orientáciou v priestore (hore, dolu, dopredu, dozadu, vpravo, vľavo...),
- rozvoj hrubej aj jemnej motoriky,
- rozvoj pohybovej koordinácie,
- rozvoj koordinácie oko - ruka,
- rozvoj pozornosti,
- rozvoj priestorovej a časovo - sledovej pamäti,
- rozvoj kreativity a improvizácie,
- rozvoj schopnosti generalizovať.

Uvedené ciele sa dosahujú prostredníctvom telovýchovných aktivít uvedených v obsahu predmetu:

- poznatky z telesnej kultúry, terminológia (druhy športov, cvikov, pohybov a polôh tela a častí tela pri telovýchovných činnostiach, častí tela, pomenovanie telocvičného náradia, náčinia a používaných pomôcok, atď.),
- základy poradových cvičení (povely poradových cvičení),
- prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, relaxačné cvičenia,
- pohybové hry,
- rytmické hry a základy tanca,
- základy atletiky,
- turistika, resp. aj plávanie.

Na telesnej a športovej výchove sa využíva štandardné telocvičné náčinie a náradie a ďalšie vhodné pomôcky: lavička, švédka debna, rebriny, trampolína, molitanové podložky, lopty, plastové obruče, kolký, farebná lepiaca páska, farebné fólie a rôzne iné telocvičné náradie.

## **2. Ciele predmetu**

- Rozšíriť a zdokonaľiť základné lokomočné pohybové činnosti u žiakov,
- upevniť pohybové zručnosti a návyky,
- posilňovať kladný vzťah k fyzickému pohybu, k športu,
- vychovať k tolerantnosti, znášanlivosti a k zodpovednosti vo vzťahu k spolužiakom,
- osvojiť si jednoduché pravidlá loptových hier.

## **3. Obsah učebného predmetu**

### **I. Zdravotné cviky - 6 hodín**

Opakovanie a obmieňanie cvikov z nižších ročníkov. Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku. Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli. Návik bicyklovania na tricykloch a bicykloch.

## **II. Kondičné cvičenia - 32 hodín**

Chôdza – upevňovanie správneho držania tela pri chôdzi, chôdza v danom rytme aj cez nízke prekážky. Chôdza v zástupe, vo dvojiciach, v rade. Chôdza po schodoch hore a dolu striedavo pravou a ľavou nohou, s predmetom v ruke. Chôdza na mieste. Návrik chôdze vzad. Chôdza v prírode, po nerovnom teréne vo vzdialenosti 1 km.

Beh – prirodzený beh s vybehnutím na daný signál zo stoja, z drepu, zo sedu – 10 minút. Plynulé zrýchľovanie a spomaľovanie behu podľa daného tempa, zmeny smeru udávaného pri behu. Beh okolo mét, beh po kružnici, beh po „osmičke“.

Skoky - poskoky na mieste i z miesta daným smerom, znožmo i striedavo. Preskok nízkych prekážok, napnutej mäkkej gummy do výšky 30 cm. Zoskok z výšky 40 cm na mäkkú podložku do drepu. Skok do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žinenkami bez rozbehu i s krátkym rozbehom. Skok do diaľky do pieskoviska.

Lezenie – zdokonaľovanie skôr osvojených druhov lezenia, podliezania, preliezania. Výstup po šikmej lavičke lezením. Zliezanie prírodných prekážok.

Hádzanie a chytanie – zdokonaľovanie hádzania a chytania, gúľanie lopty do cieľa. Hod lopty do diaľky horným oblúkom, hádzanie a chytanie lopty odrazenej od zeme. Prehadzovanie cez vyššie prekážky, cez obruče.

Gymnastické cvičenia – chôdza po švédskej lavičke s dvoma prekážkami rozmiestnenými na lavičke. Cvičenia rovnováhy a obratnosti. Chôdza po zavesenej lavičke. Výskok na tri diely švédskej debny do vzporu kľačmo, z kľaku stoj. Zdvíhanie plnej lopty v kľaku a v stoji, gúľanie a priťahovanie plnej lopty v kľaku.

## **III. Základy akrobatických cvičení - 6 hodín**

Kolíska, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, prevaľovanie. Kotúľ vpred so správnym zbalením, aj na tvrdej podložke. Návrik ľahu vznesmo zo sedu skrčmo kolískou vzad. Rýchle zmeny polôh a postojov. Rovnovážne postoje. Rovnovážne cvičenia na dvoch a jednej dolnej končatine. Rovnováha pri pohybe z miesta.

## **IV. Sezónne činnosti - 6 hodín**

V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu. V jarnom a letnom období turistika zameraná na chôdzu s prekonávaním terénnych prekážok, preliezanie, podliezanie, preskakovanie nízkych prekážok, dvíhanie a prenášanie drobných predmetov. Hry a súťaže na orientáciu v teréne. Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

## **V. Kolektívne činnosti - 6 hodín**

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie, prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom. Poznávanie a osvojovanie si jednoduchých pravidiel hier.

## **VI. Hudobno – pohybové hry - 4 hodiny**

Cval bokom a vpred. Prísuný krok vpred i vzad. Vyjadrenie trojštvrťového taktu potleskom, podupom, trojdupom. Pohybové vyjadrenie pomov: vysoko, nízko, ticho, silno.

## **VII. Kondičné a relaxačné cvičenia - 6 hodín**

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie, aktivity na psychické uvoľnenie. Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode.

#### 4. Metódy a formy práce

Vyrovňavacie, uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia odporúčame zaraďovať aj do záverečných častí vyučovacích hodín. Pri sezónnych cvičeniach si žiaci osvojujú techniku presunu v nerovnom teréne, zručnosť a bezpečnosť presunu po snehu a ľade, orientáciu v prírode.

#### 5. Prierezové témy

Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	Zdravotné cviky	Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na upevnenie návykov správneho držania tela – opakovanie a obmieňanie cvikov používaných v predošlých ročníkoch
	Kondičné cvičenie	Hádzanie a chytanie – chytanie lopty gúľajúcej sa po zemi, po šikmej ploche, chytanie hodenej lopty
		Lezenie na rebriny alebo na zvislý a šikmý rebrík do výšky 1 m, spúšťanie sa na kĺzačke, prípadne lavičke zavesenej do rebrín
	Hudobno – pohybové hry	Rytmizovaná chôdza a beh v rôznom tempe. Striedanie chôdze a behu podľa hudobného sprievodu
	Základy akrobatických cvičení	Kolíška na chrbte z drepu spojného, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, vzpažmo
		Visy na nízkej hrazde za ruky, za nohy s výdržou
Kolektívne činnosti	Prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom Naháňačky	
Ochrana života a zdravia	Kondičné cvičenie	Beh – v zástupe, beh daným smerom, daným tempom, po priamej a slalomovej dráhe, vybehnutie na daný signál zo stoja, z drepu, beh k danému cieľu
		Hádzanie a chytanie – Hod lopty do diaľky horným oblúkom, do terča, do koša. Prihrávky vo dvojiciach
	Kondičné a relaxačné cvičenia	Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny
		Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie
Základy akrobatických cvičení	Kotúľ vpred zo širokého stoja rozkročného. Zmeny postojov a polôh	
Environmentálna výchova	Kondičné cvičenie	Skoky - poskoky na mieste i z miesta, znožmo i striedavo, daným smerom, okolo méty. Preskok cez lano na zemi, preskok napnutej gumy do výšky 20 cm
		Gymnastické cvičenia – Výskok na 2 – 3 diely švédskej debny zo vzporu kľačmo, prechod z

		kľaku do drepu a stoja, prechod po lavičke s obratom, v sede alebo v ľahu vzad dvíhanie plnej lopty 1 kg
		<u>Chôdza</u> – Nácvik chôdze vo dvojiciach s držaním sa za ruky
	<b>Zdravotné cviky</b>	Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli, na kolobežke
	<b>Sezónne činnosti</b>	V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu
		V jarnom a letnom období turistika
<b>Regionálna výchova a ľudová kultúra</b>	<b>Kondičné cvičenie</b>	<u>Hádzanie a chytanie</u> – Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi, prehadzovanie lopty cez nízke prekážky
		<u>Lezenie</u> – Podliezanie a preliezanie vhodných prekážok. Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla
		<u>Hádzanie a chytanie</u> – Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie plnej lopty 1 kg na mieste i v pohybe
	<b>Sezónne činnosti</b>	Hry v snehu
	<b>Zdravotné cviky</b>	Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku
<b>Mediálna výchova</b>	<b>Kondičné cvičenie</b>	<u>Chôdza</u> – upevňovanie správneho držania tela s vyrovnaným chrbtom a hlavou, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, nácvik rytmickej chôdze s udávaním tempa, s hudobným sprievodom
		<u>Gymnastické cvičenia</u> – prechod po lavičke s obratom, chôdza po lavičke v drepe. Chôdza po šikmej ploche (po zavesenej lavičke) Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti
		<u>Chôdza</u> – Chôdza po schodoch hore a dolu striedavo pravou a ľavou nohou, s ľahkým predmetom v ruke
	<b>Hudobno – pohybové hry</b>	Prísuný krok bokom, prísuný krok vpred, cval bokom, točenie vo dvojiciach. Pohybové vyjadrenie hudobných pojmov – vysoko, nízko
<b>Multikultúrna výchova</b>	<b>Kondičné cvičenie</b>	<u>Lezenie</u> – upevňovanie lezenia vpred po kolenách po vyznačenej trase
		<u>Beh</u> – Zrýchľovanie a spomaľovanie podľa daného tempa. Beh do 20 m po priamej dráhe s predbiehaním
		<u>Skoky</u> - Zoskok z výšky 20 - 30 cm na mäkkú podložku do drepu. Nácvik skoku do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žienkami bez rozbehu, s krátkym rozbehom
	<b>Kolektívne činnosti</b>	Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie
	<b>Kondičné a relaxačné cvičenia</b>	Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode

## 6. 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 a športovej výchovy,
- materiálno – technické a didaktické prostriedky.

## **7. 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 7. 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 slovné.