

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Stupeň vzdelávania	Primárne vzdelanie ISCED 1 – variant A
Predmet	Telesná a športová výchova
Ročník	Siedmy
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 predmetu telesná a športová výchova v špeciálnej základnej školy sledujú dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov, 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 zmierneniu 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 emocionalite, t.j. pre radosť z pohybu, spolupatričnosti.

2. Ciele predmetu

- Rozvíjať aktivitu žiakov,
- osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovía,
- uvedomele dodržiavať disciplínu a tak prispievať k vyššej efektívnosti vyučovacích hodín,
- mať pozitívny vzťah ku kondičným cvičeniam, uvedomele ich využívať i v čase mimo vyučovania v spontánnej, alebo organizovanej pohybovej aktivite,
- dodržiavať pravidlá a bezpečnosť pri pohybových hrách.

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. Preťahovanie, pretláčanie. Strečingové cvičenia.

III. Športová gymnastika - 12 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, preskoky (koza, debna, kôň, stôl). Roznožka, skrčka. Preskok s oddialeným mostíkom.

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.

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 - 14 hodín

Vysoký štart. Beh. Stupňovanie rovinky. 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 - 12 hodín

Basketbal a hádzaná

Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe, Dribling na mieste v pohybe. Strelba z krátkej vzdialenosti, strelba trestných bodov. Hra s upravenými pravidlami mini basketbalu a mini hádzanej.

Futbal

Hra s upravenými pravidlami mini futbalu.

Volejbal

Prípravné hry a cvičenia s údermi, s odbíjaním, s odbíjaním ľahkej lopty, prehadzovaná. Odbíjanie a prihrávka obojruč zdola. Odbíjanie a prihrávka obojruč zvrchu. Odbíjanie cez sieť.

VII. Cvičenie v prírode - 8 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.

Cykloturistika

Jazda na vozovke, jazda v skupine, predchádzanie na bicykli. Jazda z kopca, do kopca. Prechádzanie zúženým miestom.

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

4. Metódy a formy práce

Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať. Vhodným výberom pohybových hier zámerne rozvíjame pohybové schopnosti a zdokonaľujeme niektoré pohybové činnosti žiakov. Zaradenie pohybových hier do vyučovacej hodiny spájame s osvojovaním vybraných poznatkov.

Pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej a športovej výchovy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrasty, tiež herné a súťaživé metódy
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce:
- *ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),*
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocviční, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové

5. Medzipredmetové vzťahy

Zo zdravotného hľadiska je významná kompenzačná, reedukačná a relaxačná funkcia telesnej a športovej výchovy, zameraná k zmierneniu 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	Osvojenie si poradových povelov Povelová technika a hlásenie žiaka
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Chôdza, beh, lezenie a plazenie, Podliezanie, vystupovanie, zostupovanie a skákanie
	Športová gymnastika	Roznožka a skrčka, Preskok s oddialeným mostíkom
	Atletika	Prekážkový beh, Bez cez čiaru a nízka prekážky
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – Prihrávky lopty na mieste a v pohybe, chytanie lopty na mieste a v pohybe
	Cvičenie v prírode	Orientácia v teréne, Plán obce a terénu
Ochrana života a zdravia	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Cvičenie s náčiním i bez náčinia Relaxačné a zábavné cvičenie
	Športová gymnastika	Šplh – s prírazom a húpanie na lane, Trampolína – skoky s obratmi, skrčmo a prehnuto
	Rytmická gymnastika a tanec	Chôdza, beh a poskoky na jednoduché hudobné rytmy, Skoky a obraty jednoduché hudobné rytmy
	Atletika	Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop, Hod loptičkou – z krátkeho rozbehu a na výkon
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – streľba z krátkej vzdialenosti, streľba trestných bodov
Environmentálna výchova	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, dynamické posilňovanie svalstva trupu
	Športová gymnastika	Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, Kotúľ vpred na vyvýšenú podložku a z vyvýšenej podložky
	Rytmická gymnastika a tanec	Krok prísuný a cvalový a poskočný v ľudovom tanci, Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte
	Atletika	Vysoký štart, Beh
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – dribling na mieste v pohybe, streľba z krátkej vzdialenosti
Regionálna výchova a ľudová kultúra	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania Rozvoj obratnosti a rovnováhy
	Športová gymnastika	Prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou, Preskoky cez kozu, debnu, koňa alebo stôl
	Atletika	Skok do výšky, Skok technikou „nožničky“
		Štafetový beh – držanie kolíka a chôdza, Štafetový beh – beh s kolíkom
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – hra s upravenými pravidlami, Futbal – mini futbal
	Cvičenie v prírode	Orientácia v cestnom poriadku, Prenášanie raneného, prvá pomoc
Mediálna výchova	Poradové cvičenie	Vytváranie nástupných útvarov vytváranie pochodových útvarov

	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Preťahovanie a pretláčanie, Strečingové cvičenia
	Športová gymnastika	Akrobacia, Viacnásobný kotúľ
	Atletika	Skoky do diaľky, Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – prípravné hry a cvičenia s údermi a odbíjaním, cvičenia s odbíjaním ľahkej lopty a prehadzovanie
	Cvičenie v prírode	Mapa a turistické značky, Kompas
Multikultúrna výchova	Športová gymnastika	Kotúľ vzad s obmenami, Stoj na hlave
	Atletika	Stupňovanie rovinky, Beh na 60 m
		Nízky štart z blokov, Vyrvalostný beh
	Športové hry	Basketbal a hádzaná – odbíjanie a prihrávanie obojruč zdola a zvrchu, Volejbal – odbíjanie cez sieť
	Cvičenie v prírode	Chôdza podľa plánu, Terénna hra a cykloturistika

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,
- materiálo – technické a didaktické prostriedky.

Prácu a námety prispôsobuje a aktualizuje podľa podmienok skupiny, ale aj možností školy a regiónu, v ktorom sa škola nachádza.

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 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 známami.