

UČEBNÉ OSNOVY – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA PRE ŽIAKOV S LÁHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET

Vypracovala: PaedDr. Magdaléna Polcová

Pre 1. ročník - schválené PR, dňa: 26.08.2021

UČEBNÉ OSNOVY – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA - 1. ročník ZŠ pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia

Školský rok: 2021/2022

Ročník: prvý

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

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

CIELE PREDMETU

- ✓ upevňovať základné hygienické návyky v súvislosti s telesnou a športovou výchovou,
- ✓ rozvíjať komunikačnú schopnosť,
- ✓ prijať stanovené pravidlá,
- ✓ vytvárať sebakontrolu,
- ✓ prispôbiť sa požiadavkám skupiny,
- ✓ uvedomovať si vlastné telo v súvislosti s telovýchovnými aktivitami,
- ✓ rozvíjať koordináciu oko - ruka.

Ročník: prvý

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre daný predmet

Počet hodín	Vzdelávacia oblasť	Téma	Proces	Obsah
8	Zdravie a pohyb	Poradové cvičenia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cvičenia zameriavame na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na posilnenie a pretiahnutie svalových skupín, na zväčšovanie rozsahu pohybu v kĺboch a chrbtici. ✓ Činnosti sa zameriavajú na upevňovanie zručností, ktoré žiak ovláda, na ich rozvíjanie a zdokonaľovanie. ✓ Postupne rozvíjame prirodzenú pohyblivosť, obratnosť, estetický pohybový prejav a rytmické cítenie vo vzťahu k priestoru a času. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Základný postoj ✓ Pozor! ✓ Pohov! ✓ Nástupy do radu. Rozchod. ✓ Nástup družstva do radu a do zástupu.
16		Kondičné cvičenia		<ul style="list-style-type: none"> Beh ✓ Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok. ✓ Beh na vytrvalosť. ✓ Cvičenia s krátkym švihadlom ✓ Preskoky jednoožmo, striedavo, znožmo. ✓ Cvičenia s dlhým švihadlom ✓ Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla. ✓ Podbiehanie krúžiaceho švihadla. ✓ Cvičenie s využitím lana ✓ Preťahovanie družstiev približne rovnakej výkonnosti. ✓ Cvičenie s plnou loptou 1 - 1,5 kg ✓ Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe. ✓ Cvičenie s využitím lavičky . ✓ Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti. ✓ Chôdza, beh, lezenie so sprievodnými pohybmi rúk a nôh, so zmenami postojov a polôh i s nosením ľahkého predmetu. ✓ Výskoky, zoskoky jednoožmo i obojznožmo.

10	Prípravné cvičenia	✓ Rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu.	✓ Cvičenia na rebrinách ✓ Vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie. ✓ Cvičenie s použitím debny ako prekážky - Preliezanie, prebiehanie a preskakovanie jednotlivých dielov debny. ✓ Prostné cvičenia zamerané na rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na pretiahnutie a posilnenie svalových skupín a udržanie pohybového rozsahu v chrbtici a kĺboch.
10	Rytmická gymnastika a tanec	✓ Rozvíjanie estetického pohybového prejavu a rytmického cítenia vo vzťahu k priestoru a času.	✓ Rytmizovaná chôdza a beh. ✓ Rytmizácia jednoduchých pohybov rúk, nôh i trupu podľa riekaniak, piesní a hudobného sprievodu. ✓ Jednoduché pohybové vyjadrenie hudobných pojmov: ticho - silno, pomaly - rýchlo, nízko - vysoko.
6	Akrobacie	✓ Rozvíjanie špeciálnej obratnosti a osvojenie akrobatických cvikov.	✓ Zo sedu pádom vzad, ľah vznesmo, stoj na lopatkách s oporou v bokoch ✓ Ľah vznesmo, pádom do sedu. ✓ Z drepu spojného, predpažití, kotúl vpred do drepu spojného, predpažití, kotúl vpred a výskok prehnuto do stoja.
4	Atletika	✓ Rozvíjanie základných pohybových schopností, najmä rýchlosti, vytrvalosti a obratnosti.	✓ Skok do diaľky z miesta s odrazom znožmo a z rozbehu. ✓ Hod loptičkou horným oblúkom na diaľku a na cieľ.
12	Základné činnosti športových hier	✓ Vzbudenie záujmu žiakov o telesnú výchovu.	✓ Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi. ✓ Dribling na mieste. ✓ Podávanie lopty. ✓ Prihrávka - obojručne. ✓ Vrchná prihrávka jednoručne.- ✓ Vrchné chytenie obojručne

Škola: Základná škola s VJM – Alapiskola, ČSA 15, 045 01 Moldava nad Bodvou

Predmet: Telesná a športová výchova 1. ročník ZŠ pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia

Počet hodín	Vzdelávacia oblasť	Téma	Proces	Obsah
		Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none">✓ osvojiť si základné činnosti s pohybom a pobytom v prírode✓ rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie✓ rozvíjať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach	