

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

<b>Vyučovaci jazyk</b>	Slovenský jazyk
<b>Vzdelávacia oblasť</b>	Zdravie a pohyb
<b>Stupeň vzdelávania</b>	Primárne vzdelanie ISCED 1 – variant A
<b>Predmet</b>	Telesná a športová výchova
<b>Ročník</b>	Deviaty
<b>Časová dotácia</b>	2 hodiny týždenne 66 hodín ročne
<b>Miesto realizácie</b>	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 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 emocionality, t.j. pre radosť z pohybu, spolupatričnosti.

## 2. Ciele predmetu

- Osvojiť si zložitejšie pohybové zručnosti základných športových disciplín, telovýchovnej terminológie a poznatkov z telesnej kultúry,
- osvojiť si základné poznatky o poskytovaní pomoci pri cvičeniach,
- zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia,
- dodržiavať princípy fair-play.

## 3. Obsah učebného predmetu

### I. Poradové cvičenia - 2 hodiny

Upevňovanie poznatkov z poradových povelov a povelovej techniky.

### II. Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia - 12 hodín

Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela. Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov. Rozvoj obratnosti a rovnováhy. Zdokonaľovanie chôdze, behu, lezenia, plazenja, podliezania,

preliezania, vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania, dvíhania, nosenia, ťahania, guľania, hádzania. Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín. Strečingové cvičenia.

### **III. Športová gymnastika - 12 hodín**

#### Akrobacia

Kotúľ letmo. Stoj na rukách s obmenami. Premet bokom. Samostatná akrobatická zostava. Preskoky (koza, debna, kôň, stôl), skrčka odrazom z mostíka.

#### Hrazda

Rúčkovanie. Krúženie vo zvisle. Zhyby. Zhyb zo zvisu stojmo. Výmyk odrazom jednonož, prešvih únožmo, záves a vzopretie závesom v podkolení. Zoskok zákmihom.

#### Kladina (alebo lavička)

Náskoky, chôdza, prísunná chôdza, obraty, zmeny polôh tela (dievčatá) váha predkloňmo.

#### Šplh

Šplh bez prírazu (chlapci).

#### Trampolínka

Skok prípäťmo.

### **IV. Rytmická gymnastika a tanec - 6 hodín**

Jednoduchý krajový tanec v  $\frac{3}{4}$  takte – trojdup. Jednoduché varianty tancov disko a country. Vyjadrenie rytmických motívov improvizovaným pohybovým prejavom.

### **V. Atletika - 14 hodín**

#### Beh

Rozložené rovinky. Beh na 100 metrov. Nízky štart z blokov. Vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov. Beh v zatáčke.

#### Skok do diaľky

Skok do diaľky skrčmo.

#### Skok do výšky

Skok technikou obkročmo flop z 3 krokov, zo skráteného rozbehu., z celého rozbehu.

#### Hod granátom

Držanie granátu, hod z miesta, z bočného postavenia, z rozbehu.

#### Vrh guľou

Vrh guľou z miesta, z bočného postavenia.

#### Prekážkový beh cez prírodné prekážky

#### Štafetový beh

Nízky štart so štafetovým kolíkom. Štafetový beh 4 x 60 m, 4 x 100 m.

### **VI. Športové hry - 10 hodín**

#### Basketbal a hádzaná

Dvojtakt, strelba po dvojtakte, doskakovanie lopty (basketbal). Obranné činnosti jednotlivca. Útočné kombinácie. Hra na jeden kôš (jednu bránku). Hra s upravenými pravidlami basketbalu a hádzanej.

#### Futbal

Hra s upravenými pravidlami futbalu, sálového futbalu.

#### Volejbal

Nahrávka, hra na zmenšenom ihrisku s upravenými pravidlami. Spodné podanie, hra s upravenými pravidlami.

### **VII. Cvičenie v prírode - 10 hodín**

Orientácia v teréne. Mierka mapy. Kompas, buzola. Práca s nožom, sekerou a pílou. Stavba stanu. Ochrana prírody.

#### Pešia turistika

Chôdza so záťažou. Orientačný pretek s úlohami.

## Cykloturistika

Jazda so záťažou. Súťaž v slalome, vrchárska, rýchlostná.

Odporúčame plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a iné pohybové aktivity ako prvky jogy, tenis, stolný tenis, badminton, nohejbal, florbal, jazda na skateboarde, prvky sebaobrany, karate, judo, lezenie na umelej horolezeckej stene (podľa podmienok a možností školy).

## **4. Metódy a formy práce**

Počas vyučovacích hodín si žiaci osvojujú základné poznatky o poskytovaní pomoci pri konkrétnych cvičeniach. Učíme žiakov poznávať účinok vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus, primerane hodnotiť kvalitu vlastnej realizovanej pohybovej činnosti. Poznatkami z telesnej kultúry pomáhame žiakom pri utváraní vzťahu k správnej životospráve a celoživotnej pohybovej aktivite.

Pri relaxačných cvičeniach dbáme na to, aby boli žiaci schopní uvoľňovať svalové skupiny a uvedomovať si ich pri polohách a pri pohybe. Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej 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 kontrastu, 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 cvičenia	Upevňovanie poznatkov z poradových povelov Povelová technika

	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Zdokonaľovanie lezenia, plazenia, podliezania, preliezania, dvíhania
	Športová gymnastika	Akrobacia – preskoky (koza, debna, kôň, stôl) skrčky odrazom z mostíka
	Rytmická gymnastika a tanec	Jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte – trojdup
	Atletika	Skok do diaľky skrčmo
	Športové hry	Basketbal/Hádzaná – útočné kombinácie, hra na jeden kôš (bránku)
<b>Ochrana života a zdravia</b>	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Rozvoj obratnosti a rovnováhy, Strečingové cvičenie
	Športová gymnastika	Akrobacia – premet bokom, samostatná akrobatická zostava, Šplh – bez prírazu
	Atletika	Vrh guľou z miesta, z bočného postavenia Hod granátom – držanie granátu, hod z miesta, z bočného postavenia, z rozbehu
		Beh – vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov
	Športové hry	Volejbal – spodné podanie, hra s upravenými pravidlami
	Cvičenie v prírode	Stavba stanu, Ochrana prírody
<b>Environmentálna výchova</b>	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín
	Športová gymnastika	Akrobacia – kotúl letmo, Akrobacia – stoj na rukách s obmenami
	Atletika	Skok do výšky technikou obkročmo flop z 3 krokov, zo skráteného rozbehu, z celého rozbehu
		Orientácia v teréne, Mierka mapy
		Kompas, buzola, Práca s nožom, sekerou a pílkou
Cvičenie v prírode	Pešia turistika – chôdza so záťažou, orientačný pretek s úlohami	
<b>Regionálna výchova a ľudová kultúra</b>	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Rozvoj obratnosti a rovnováhy Zdokonaľovanie behu a chôdze
	Športová gymnastika	Kladina – náskoky, chôdza, prísunná chôdza, obraty, zmeny polôh tela, váha predkloňmo
	Rytmická gymnastika a tanec	Jednoduché varianty tancov disko a country
	Atletika	Beh – rozloženie rovinky, Beh na 100 metrov
	Cvičenie v prírode	Cykloturistika – jazda so záťažou, súťaž v slalome, vrchárska, rýchlostná
<b>Mediálna výchova</b>	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Cvičenie k upevňovaniu správneho držania tela Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov
	Športová gymnastika	Trampolína – skok pripätmo, Hrádza – zhyb zo zvisu stojmo, zoskok zákmitom, výmyk odrazom jednonož
	Rytmická gymnastika a tanec	Vyjadrenie rytmických motívov improvizovaným pohybovým prejavom
	Atletika	Štafetový beh – nízky štart so štafetovým kolíkom, na 4 x 60 metrov a 4 x 100

		metrov
	Športové hry	Volejbal – nahrávka, hra na zmenšenom ihrisku s upravenými pravidlami
		Futbal – hra s upravenými pravidlami futbalu, sálový futbal
<b>Multikultúrna výchova</b>	Prípravné, kondičné, koordináčne a kompenzačné cvičenia	Zdokonaľovanie nosenia, ťahania, gúľania a hádzania
	Športová gymnastika	Hrazda – rúčkovanie, krúženie vo zvisle a zhyby
	Atletika	Prekážkový beh cez prírodné prekážky Beh – nízky štart z blokov, beh v zatáčke
	Športové hry	Basketbal/Hádzaná – dvojtakt, streľba po dvojtakte, doskakovanie lopty a obranné činnosti jednotlivca

## 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 možnosti 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 9. 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.