

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	Piaty
Časová dotácia	2 hodiny týždenne 66 hodín ročne
Miesto realizácie	Telocvičňa, 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

- Osvojiť si telesné cvičenia, základné pravidlá a organizáciu športových hier,
- upevniť zmysel pre kolektív, spoluprácu a vzájomnú pomoc,
- osvojiť si základy techniky a taktiky používaných cvičení,
- osvojiť si znalosť pravidiel, pasívnu znalosť základov odbornej terminológie,
- získať elementárne zručnosti k účinnému poskytovaniu prvej pomoci, záchrany a pomoci pri cvičení a k osvojovaniu zásad dodržiavania bezpečnosti cestnej premávky.

3. Obsah učebného predmetu

I. Poradové cvičenia - 4 hodiny

Postoje. Obraty na mieste. Nástupové tvary družstva. Pochodové tvary družstva.

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

Zásady správneho držania tela. Zásady správnej techniky pohybov švihových, vodených kmitov a výdrží. Cvičenia bez náčinia, s krátkou tyčou, s plnou loptou a malými činkami (500 g), s krátkym švihadlom, so švédskou lavičkou, cvičenia na rebrinách, šplh na tyči, šplhanie s prírazom, šplh na lane (dĺžka max. 5 m). Rýchly beh na vzdialenosť 60 m. Beh na vytrvalosť, beh striedavý až do 12 min. prekážková dráha.

III. Drobné a prípravné pohybové hry- 6 hodín

Základné pravidlá pohybových hier. Zásady úrazovej zábrany. Drobné pohybové hry - bežecké, skokanské, loptové, štafetové, hry s náčiním, bez náčinia, prekážkové hry. Prípravné pohybové hry - gymnastické, atletické, hravé.

IV. Športová gymnastika - 12 hodín

Zásady organizácie práce a bezpečného cvičenia. Zásady pre poskytovanie pomoci a záchrany.

Akrobacia

Kotúľ vpred, vzad. Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh. Stoj na lopatkách. Stoj na rukách pri opore. Premet stranou (vľavo, vpravo). Skoky na mieste. Skoky z miesta. Preskoky (s použitím pružného mostíka alebo trampolíny). Nácvik odrazu. Skok jednoduchý. Roznožka. Výskok do vzporu drepom na debne.

Trampolína

Cvičenie obratnosti a rovnováhy. Výskoky. Zoskoky.

Kladina - výška 1 m

Chôdza. So sprievodným pohybom paží, s obratmi. Rovnovážne polohy v postojoch. Zoskoky - priamy a prehnutý.

V. Rytmická gymnastika - 4 hodiny

Technika cvičenia základných pohybov. Chôdza, poklus, tanečné kroky, skoky, obraty, ktoré sú primerané pohybovej vyspelosti žiakov. Technika cvičenia z hľadiska princípov správneho držania tela. Osvojenie tanečného kroku polky, valčíka.

VI. Atletika - 8 hodín

Bežecká technika. Nízky a polovysoký štart. Beh na 60 m. Skok do diaľky, do výšky. Hod loptičkou 150 g (do diaľky, na cieľ). Hod granátom 350 g (do diaľky a na cieľ).

VII. Športové hry - 10 hodín

Futbal

pasívna znalosť pravidiel a terminológie, pohybové činnosti, Prihrávky vnútornou stranou nohy, vnútorným členkom a priehlavkom aj v pohybe vo dvojiciach, ľavou aj pravou nohou. Vhadzovanie lopty. Strelba z miesta a po vedení lopty - ľavou aj pravou nohou. Vedenie lopty priamym smerom, zastavenie lopty zašliapnutím. Chytanie lopty v základnom postoji.

Pohybové činnosti

Prihrávka - vrchná, jednoruč, obojruč, trčením z miesta, na stojaceho alebo bežiaceho spoluhráča. Strelba z krátkej vzdialenosti jednoruč, obojruč z miesta.

Prehadzovaná, vybíjaná

VIII. Cvičenia v prírode - 8 hodín

Špecifické poznatky

Ochrana a tvorba životného prostredia. Zásady bezpečnosti pri turistike.

Pohybové činnosti

Chôdza a beh v teréne. Dĺžka trasy 4 km. S prekonávaním nízkych terénnych prekážok. Lezenie, podliezanie, preliezanie. Zdolávanie prírodných a umelých prekážok šplhaním, rúčkovaním, preliezaním, preskakovaním. Cvičenie rovnováhy na prírodných a umelých prekážkach zmenou polohy tela, chôdzou s obratmi, vyhýbaním vo dvojiciach, nosením (hádzaním a chytaním predmetov). Dvíhanie a nosenie predmetov (využívať kamene, polená).

Hádzanie a vrhanie predmetov do diaľky, do výšky, na cieľ. Pretáhanie a pretláčanie v dvojiciach, trojiciach, skupinách.

Praktické precvičovanie odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky

Odhad vzdialenosti (do 100 m) a výšok do 10 m. Ochrana životného prostredia.

Praktické precvičovanie prvej pomoci

Ošetrovanie povrchového zranenia.

Praktické precvičovanie vedomostí a zručností z dopravnej výchovy

Dopravné značky, riešenie dopravných situácií pri presune a na stanovištiach.

4. Metódy a formy práce

Žiakov vedieme k pestovaniu vôle a cieľavedomosti, k získavaniu elementárnych zručností k poskytovaniu prvej pomoci a k osvojovaniu zásad dodržiavania bezpečnosti cestnej premávky. Podľa podmienok školy odporúčame plávanie.

5. Medzipredmetové vzťahy

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

6. Prierezové témy

Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	Športové hry - pohybové činnosti	Vrchná prihrávka, jednoruč, obojruč a trčením z miesta
	Športová gymnastika	Skoky z miesta, preskoky s použitím pružinového mostíka
	Drobné a prípravné pohybové hry	Hry s náčiním a bez náčiním, prekážkové hry
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Rýchly beh na vzdialenosť 60 m, beh na vytrvalosť, striedavý beh a prekážková dráha
	Cvičenie v prírode	Zdolávanie prírodných a umelých prekážok, cvičenie rovnováhy na prírodných a umelých prekážkach
Ochrana života a zdravia	Atletika	Bežecká technika, nácvik štartov
	Športové hry - pohybové činnosti	Strelba z krátkej vzdialenosti jednoruč a obojruč z miesta
	Športová gymnastika	Kotúľ vpred a vzad, prípravné cvičenia
		Chôdza po kladine so striedavým pohybom paží a s obratmi
	Rytmická gymnastika	Rovnovážne polohy v postojoch a zoskoky priamy a prehnutý s kladiny
		Technika cvičenia základných pohybov, chôdza a poklus
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Cvičenie s krátkou a plnou tyčou, s malými činkami a krátkym švihadlom
		Cvičenie so švédskou lavičkou, cvičenia na rebrinách
Šplh na tyči a lane, šplhanie s prírazom		

Environmentálna výchova	Športové hry - pohybové činnosti	Prihrávka na stojacieho a bežiaceho spoluhráča
		Futbal, prehadzovaná a vybíjaná
	Drobné a prípravné pohybové hry	Základné pravidlá pohybových hier, bežecké a skokanové, zásady úrazovej zábrany
	Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia	Zásady správneho držania tela, cvičenie bez náčinia
	Atletika	Beh na 60 n, sok do diaľky a do výšky
	Cvičenie v prírode	Dvíhanie a nosenie prírodných predmetov, hádzanie a vrhanie prírodných predmetov do diaľky a výšky
Regionálna výchova a ľudová kultúra	Poradové cvičenie	Obraty na mieste, pochodové tvary družstva
	Športová gymnastika	Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh
		Predmet stranou, skoky na mieste
	Atletika	Hod loptičkou 150g a 350 g do diaľky na cieľ
Mediálna výchova	Atletika	Nízky štart, polovysoký štart
	Rytmická gymnastika	Technika cvičenia základných pohybov, chôdza a poklus
	Drobné a prípravné pohybové hry	Gymnastické a atletické hry
	Cvičenie v prírode	Preťahovanie a pretláčanie vo dvojiciach, trojiciach a skupinách, odhad vzdialenosti a výšok do 10 m
Multikultúrna výchova	Poradové cvičenie	Postoje, nástupové tvary družstva
	Rytmická gymnastika	Tanečné kroky, skoky a obraty
	Športová gymnastika	Stoj na lopatkách, na rukách pri opore
	Cvičenie v prírode	Chôdza a beh v teréne, dĺžka trasy 4 km s prekážkami

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 5. 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 známkami.