

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	Štvrtý
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 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 emocionalite, t.j. pre radosť z pohybu, spolupatričnosti

2. Ciele predmetu

- Sústavne rozvíjať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť žiakov.
- Poskytovať žiakom čo najviac pohybových podnetov.
- Rozvíjať všeobecnú vytrvalosť, obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu.
- Uplatňovať estetický pohybový prejav a rytmické cítenie.

3. Obsah učebného predmetu

I. Poradové cvičenia - 4 hodiny

Upevnenie osvojených základných povelov z nižších ročníkov. Nástup družstva do radu, dvojradu, zástupu a dvojstupu. Obraty na mieste. Pochod podľa hudby, pochod so spevom.

II. Kondičné cvičenie - 18 hodín

Cvičenia s využitím behu

Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe so zmenami smeru s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok. Vytrvalostný beh postupne až do 12 minút podľa individuálnych možností žiakov. Beh vzad, cval stranou.

Cvičenia s krátkym švihadlom

Opakované preskoky znožmo, jednoož, striedavonož, so zameraním na techniku a vytrvalosť. Preťahovanie vo dvojiciach.

Cvičenia s dlhým švihadlom

Preskoky krúžiaceho švihadla.

Cvičenia s využitím lana

Preťahovanie družstiev i po rýchlom uchopení lana z rôznych polôh.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 2 kg

Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe. Súťaživé štafety.

Cvičenie s využitím lavičky

Precvičovanie osvojených pohybových zručností a ich ďalší rozvoj na doske i kladinke lavičky (sklon lavičky asi 45°). Dvíhanie a nosenie lavičky.

Cvičenie na rebrinách

Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov. Zoskoky z 5. - 6. priečky na pružnú podložku.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

Vystupovanie a výskoky na debnu a zoskoky na pružnú podložku. Rýchle preskoky odrazom jednoož medzi jednotlivými dielmi debny položenými na zemi.

Cvičenie na rebríku

Vystupovanie, zostupovanie, vyliezanie a zliezanie na zvislom a šikmom rebríku.

Šplh na tyči

Šplh s prírazom. Spúšťanie na tyči rúčkovaním.

Jazda na bicykli

Nácvik pedálovania. Cvičenie rovnováhy.

III. Prípravné cvičenia - 4 hodiny

Prostné cvičenia jednotlivca zamerané na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu v kĺboch a chrbtici. Prípravné cvičenia jednotlivca s náradím – s tyčou, činkami a iným náradím.

IV. Rytmická gymnastika a tanec - 6 hodín

Rytmizovaná chôdza, beh s využitím priestoru a zmenami v tempe. Prísuný krok so zmenami v tempe. Využitie nacvičených tanečných prvkov miestnych ľudových tancov. Polkový krok. Pohybová improvizácia na hudobnú alebo rytmickú predlohu.

V. Akrobacie - 10 hodín

Zo stoja na lopatkách oporou v bokoch – pádom vpred skrčmo. Kotúl' vpred. Kotúl' vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja, vzpažiť. Kotúl' vpred na zvýšenej podložke (2 - 3 diely debny). Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh. Kotúl' vzad do vzporu drepmo i opakovane. Stoj na rukách s dopomocou aj samostatne pri stene.

VI. Atletika - 6 hodín

Rýchly beh na 30 – 50 m s preskakovaním nízkych (20 cm) pravidelne rozostavaných prekážok. Vytrvalostný beh do 12 minút. Skok do diaľky skrčmo z rozbehu. Hod loptičkou do diaľky a na cieľ. Skok do výšky.

VII. Základné činnosti športových hier - 10 hodín

Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov v zmenených, náročnejších podmienkach. Podávanie lopty na mieste i v pohybe. Dribling v pohybe pravou i ľavou rukou. Prihrávka obojruč trčením na mieste v dvojiciach alebo proti stene. Odbitie

lopty obojruč o zem na mieste a prihrávka obojruč trčením v dvojiciach. Nadhodenie lopty a prihrávka obojruč trčením v pohybe. Prihrávka jednoruč, obojruč trčením v pohybe.

VIII. Drobné pohybové hry - 2 hodiny

Formovanie kladných vlastností

Loptové hry zamerané na hádzanie, chytanie a hry spojené s rýchlym behom. Hry na snehu, na ľade.

IX. Turistika - 6 hodín

Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 2 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybiehanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov. Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách. Ošetrovanie povrchových poranení. Prenášanie ranených. Základné spôsoby orientácie v prírode.

4. Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej a športovej 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

Prostné cvičenia zameriavame na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na posilnenie a pretiahnutie svalových skupín, na zväčšovanie rozsahu pohybu v kĺboch a chrbtici. Pri pohybových hrách sa zameriavame na zdokonaľovanie lokomočných a špecifických herných zručností.

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	Kondičné cvičenia	Cvičenie s využitím behu
		Cvičenie s využitím lana
		Šplh na tyči
		Cvičenia s plnou loptou
		Cvičenie s použitím debny ako prekážky
		Cvičenie na rebríku
	Turistika	Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách
	Rytmická gymnastika a tanec	Rytmizovaná chôdza s využitím priestoru a zmenami v tempe
Ochrana života a zdravia	Atletika	Rýchly beh na 30 m a 50 m
		Hod loptičkou do diaľky na cieľ
		Skok do výšky
	Akrobacie	Zo stoja na lopatkách oporou v bokoch
Rytmická gymnastika a tanec	Využitie nácvičných tanečných prvkov miestnych ľudových tancov	
Environmentálna výchova	Prípravné cvičenia	Prípravné cvičenia jednotlivca s náradím
	Turistika	Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 2 km
	Akrobacie	Kotúľ vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja
		Kotúľ vpred na zvýšenej podložke
		Kotúľ vzad do vzporu drepmo i opakovane
	Stoj na rukách samostatne pre stene	
Regionálna výchova a ľudová kultúra	Základné činnosti športových hier	Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov v zmenených podmienkach
	Kondičné cvičenia	Cvičenie s dlhým švihadlom
		Beh vzad, cval stranou
		Cvičenie s využitím lavičky
		Cvičenie na rebrinách
	Turistika	Preliezanie prekážky, cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach na prírodných prekážkach, dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov
	Akrobacie	Kolíška vzad z rôznych postojov a polôh
Mediálna výchova	Poradové cvičenie	Nástup družstva do radu, dvojradu a zástupu
		Obraty na mieste
		Pochod podľa hudby a so spevom
	Atletika	Vytrvalostný beh do 12 minút
		Skok do diaľky skrčmo z rozbehu
	Kondičné cvičenia	Cvičenia s krátkym švihadlom
		Jazda na bicykli
Drobné pohybové hry	Formovanie kladných vlastností hry na snehu a ľade	
Multikultúrna výchova	Rytmická gymnastika a tanec	Pohybová improvizácia na hudobnú a rytmickú predlohu
	Prípravné cvičenia	Prostné cvičenia jednotlivca zamerané na

		rozdvíjanie základnej pohybovej koordinácie
	Základné činnosti športových hier	Nahodenie lopty a prihrávka obojruč trčením v pohybe
		Cvičenie s využitím behu
		Podávanie lopty na mieste i v pohybe
		Dribling v pohybe pravou i ľavou rukou
		Prihrávka obojruč trčením na mieste v dvojiciach
		Odbitie lopty obojruč o zem na mieste a prihrávky obojruč vo dvojiciach

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 4. 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.