

## Učebné osnovy

### Telesná a športová výchova v 9. ročníku

### pre žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia

#### Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahom vzdelávania pre vyučovací predmet telesná a športová výchova pre žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia, schváleného ako súčasť Vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie pod číslom 2016-14674/20270:9-10F0.

#### Rozsah vyučovania predmetu:

2 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť : Zdravie a pohyb

#### CIELE

– Dosiahnuť proporcionálny rozvoj pohybových schopností žiakov, – uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním, – pozitívne vnímať športové hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka, – vedieť prijímať a dodržiavať pravidlá kolektívu.

#### OBSAH

##### **Zdravotné cviky**

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalových skupín zabezpečujúcich správne držanie tela. Kompenzačné cvičenia k zaťaženiu žiakov na hodinách pracovného vyučovania. Cvičenia na rehabilitačných prístrojoch.

##### **Kondičné a koordinačné cvičenia**

Cvičenia pohybovej koordinácie podľa pohybových osobitostí žiakov. Posilňovacie cvičenia paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva. Držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch a postojoch bez/s náčiním, náradím.

##### **Základy gymnastických cvičení**

**Akrobatické cvičenia na náradí** (rebriny, lavičky, hrazda, lano). Akrobatické cvičenia s náčiním (švihadlo, tyč, plná lopta, šatka).

### **Sezónne činnosti**

Realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí a v rôznych obmenách podľa podmienok školy. Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

### **Rytmická gymnastika**

Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela. Pohybová improvizácia na hudobné motívy. Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov. Základy ľudových tancov – karička, mazúrka.

### **Základy športových hier**

Základy vybíjanej, stolného tenisu, futbalu, hádzanej, prehadzovanej. Možnosť zaradovania netradičných športov: hádzanie lietajúcich tanierov, tenis, bedminton, hod loptičkou s uškom a iné.

### **Atletika**

Beh na krátke a dlhé trate. Skok do diaľky a do výšky. Hod kriketovou loptičkou.

### **PROCES**

V rámci kompenzačných cvičení zaradujeme relaxačné, natáhovacie a napínacie cvičenia, cielené posilňovacie cvičenia, cvičenia na uvoľnenie kĺbov a vytvárania správnych pohybových stereotypov, dychové cvičenia. Ich výber prispôbujeme individuálnym možnostiam žiakov. V rytmickej gymnastike dbáme na zladenie pohybov, chôdze, behu, poskokov s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.