**VZDELÁVACÍ PROGRAM – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

**Vypracovala: Mgr. Ildikó Ádám**

**Pre 7. ročník - schválené MZ, dňa: 27.8.2019**

**Vzdelávací program vypracoval Štátny pedagogický ústav.**

**Schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 5. 5. 2016, pod číslom 2016-14674/20270:9-10F0 s platnosťou od 1. 9. 2016.**

[**https://www.minedu.sk/metodicky-pokyn-c-192015-na-hodnotenie-a-klasifikaciu-prospechu-a-spravania-ziakov-s-mentalnym-postihnutim-%E2%80%93-primarne-vzdelavanie/**](https://www.minedu.sk/metodicky-pokyn-c-192015-na-hodnotenie-a-klasifikaciu-prospechu-a-spravania-ziakov-s-mentalnym-postihnutim-%E2%80%93-primarne-vzdelavanie/)

[**http://www.statpedu.sk/files/sk/deti-ziaci-so-svvp/deti-ziaci-so-zdravotnym-znevyhodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/vzdelavacie-programy/vzdelavacie-programy-ziakov-so-zdravotnym-znevyhodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/aplikacia\_vppre\_zz\_vin\_2016.pdf**](http://www.statpedu.sk/files/sk/deti-ziaci-so-svvp/deti-ziaci-so-zdravotnym-znevyhodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/vzdelavacie-programy/vzdelavacie-programy-ziakov-so-zdravotnym-znevyhodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/aplikacia_vppre_zz_vin_2016.pdf)

**VZDELÁVACÍ PROGRAM – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA - 7. ročník ZŠ pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia**

# 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. 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. Podľa regionálnych podmienok a možností školy odporúčame zaradiť predplaveckú a plaveckú prípravu, lyžovanie, korčuľovanie, florbal a iné pohybové aktivity.

**CIELE PREDMETU**

* Rozvíjať aktivitu žiakov,
* osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovia,
* uvedomele dodržiavať disciplínu a tak prispievať k vyššej efektivite vyučovacích hodín,
* mať pozitívny vzťah ku kondičným cvičeniam, uvedomele ich využívať i v čase mimo vyučovania v spontánnej, alebo organizovanej pohybovej aktivite,
* dodržovať pravidlá a bezpečnosť pri pohybových hrách.

**Ročník: siedmy**

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

|  |
| --- |
|  |
| Počet hodín | Vzdelávacia oblasť | Téma | Proces | Obsah |
|   | Zdravie a pohyb | **Poradové cvičenia****Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia****Športová gymnastika**Rytmická gymnastika a tanecAtletikaŠportové hry**Cvičenie v prírode** | * Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať.
* Vhodným výberom pohybových hier zámerne rozvíjame pohybové schopnosti a zdokonaľujeme niektoré pohybové činnosti žiakov. Zaradenie pohybových hier do vyučovacej hodiny spájame s osvojovaním vybraných poznatkov.
* V rámci športových hier si škola môže vybrať aj iné druhy športových hier, napríklad: prehadzovanú, vybíjanú, florbal, stolný tenis, bocca.
* Cykloturistiku odporúčame realizovať na miestach podľa možností školy.
 | - Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky. - Vytváranie nástupových a pochodových útvarov. - Hlásenie žiaka. - Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné, zábavné cvičenia. - Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania. - Rozvoj obratnosti, rovnováhy. - Chôdza, beh, lezenie, plazenie, podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie. - Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a trupu. - Preťahovanie, pretláčanie. - Strečingové cvičenia. Akrobacia. - Viacnásobný kotúľ. - Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku, z vyvýšenej podložky. - Kotúľ vzad s obmenami. - Stoj na hlave. - Prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou, preskoky (koza, debna, kôň, stôl). - Roznožka, skrčka. - Preskok s oddialeným mostíkom. Kladina – výška 1 m - Obmeny chôdze, chôdza sprevádzaná pohybmi paží, obraty, zmeny polôh tela. Šplh - Šplh s prírazom. - Súhrnné cvičenia, húpanie na lane. Trampolínka - Skoky s obratmi, skrčmo, prehnuto. - Krok prísunný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci. - Chôdza, beh, poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy. - Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte. - Vysoký štart. - Beh. - Stupňovanie rovinky. - Beh na 60 m. - Nízky štart z blokov. - Vytrvalostný beh (dievčatá – 400 m, chlapci – 600 m). Skok do diaľky - Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu. Skok do výšky - Skok technikou „nožničky“. - Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop. Hod loptičkou - Hod z krátkeho rozbehu. - Hod loptičkou na výkon. Plná lopta - Pohybové hry a súťaže s hádzaním plnej lopty. Prekážkový beh - Beh cez čiaru a nízke prekážky. Štafetový beh - Držanie kolíka, chôdza, beh s kolíkom. Basketbal a hádzaná - Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe. - Dribling na mieste v pohybe. - Streľba z krátkej vzdialenosti, streľba trestných bodov. - Hra s upravenými pravidlami minibasketbalu a minihádzanej. Futbal - Hra s upravenými pravidlami minifutbalu. Volejbal - Prípravné hry a cvičenia s údermi, s odbíjaním, s odbíjaním ľahkej lopty, prehadzovaná. - Odbíjanie a prihrávka obojruč zdola. - Odbíjanie a prihrávka obojruč zvrchu. - Odbíjanie cez sieť. - Orientácia v teréne. - Plán obce, terénu. - Mapa, turistické značky. - Kompas. - Orientácia v cestovnom poriadku. - Prenášanie raneného, prvá pomoc. Pešia turistika - Chôdza podľa plánu. - Terénne hry. Cykloturistika - Jazda na vozovke, jazda v skupine, predchádzanie na bicykli. - Jazda z kopca, do kopca. - Prechádzanie zúženým miestom. Odporúčame plávanie, lyžovanie, korčuľovanie (podľa podmienok a možností školy). |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celkuOsobný a sociálny rozvoj | * porozumieť sebe a iným
* uvedomiť si postavenie členov rodiny v rámci socializácie
 |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celkuOchrana života a zdravia | * zvážiť dôležitosť vyjadrovania sa k ostatným osobám (správanie sa a komunikácia k učiteľom, rovesníkom, úcta k starým ľuďom)
* osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode
 |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celkuRegionálna výchova a ľudová kultúra | * pochopiť správny význam ľudovej kultúry, zvykov a tradícii
* vytvoriť pozitívny vzťah k svojmu regiónu a krajine
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celkuEnvironmentálna výchova | * rozpoznať hlavné charakteristiky rôznych druhov životného prostredia
* poznať a triediť konkrétne možnosti smerujúce k ochrane a zlepšeniu svojho životného prostredia
* rozpoznať hlavné zmeny vo svojom okolí na základe pozorovania prírody
 |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celkuOchrana života a zdravia | * osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode
* osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane
 |