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

**Vypracovala: Mgr. Marcela Štarková**

**Pre 8. ročník - schválené MZ, dňa: 25.8.2020**

**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 - 8. 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**

 - Osvojiť si zložitejšie pohybové zručnosti základných športových disciplín, telovýchovnej terminológie a poznatkov z telesnej kultúry,

 - vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,

 - vedieť prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu,

 - poznať základné pravidlá vybraných športových hier.

**Ročník: ôsmy**

**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** | Hodiny športových hier rozdelíme na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie. Snažíme sa zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca. Učíme žiakov preukazovať pozitívny vzťah k súperovi, dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny. V rámci športových hier si škola môže vybrať aj iné druhy športových hier, napríklad: prehadzovanú, vybíjanú, florbal, stolný tenis, bocca. Cykloturistiku realizujeme na miestach podľa možností školy. Počas presunu žiakov pri cvičeniach v prírode so žiakmi upevňujeme a precvičujeme pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. | Upevňovanie poznatkov z poradových povelov a povelovej techniky.Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela. - Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov. - Rozvoj obratnosti a rovnováhy. - Zdokonaľovanie chôdze, behu, lezenia, plazenia, podliezania, preliezania, vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania, dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania. - Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín. - Strečingové cvičenia.Akrobacia - Kotúľ letmo. - Stoj na rukách. - Premet bokom. - Samostatná akrobatická zostava. - Preskoky (koza, debna, kôň, stôl). Hrazda - Rúčkovanie. - Krúženie vo zvise. - 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).Jednoduchý krajový tanec v ¾ takte – trojdup. - Jednoduché varianty diskotancov.Beh - Rozložené rovinky. - Beh na 100 metrov. - Nízky štart z blokov. - Vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov. Skok do diaľky - Skok do diaľky skrčmo. Skok do výšky - Skok technikou obkročmo flop z 3 krokov, zo skráteného rozbehu. Hod granátom - Držanie granátu, hod z miesta, z bočného postavenia. Vrh guľou - Vrh guľou z miesta. Prekážkový beh cez prírodné prekážky Štafetový beh - Nízky štart so štafetovým kolíkom. - Štafetový beh 4 x 60 m. Basketbal a hádzaná - Dvojtakt, streľba 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.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. Odporúčame plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a iné pohybové aktivity ako joga, tenis, stolný tenis, badminton, nohejbal, florbal, jazda na skateboarde, lezenie na umelej horolezeckej stene (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
 |