**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 tanec  Atletika  Športové 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 celku  Osobný a sociálny rozvoj | | | * porozumieť sebe a iným * uvedomiť si postavenie členov rodiny v rámci socializácie | |
| Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku  Ochrana 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 celku  Regionálna 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 celku  Environmentálna 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 celku  Ochrana života a zdravia | * osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode * osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane |