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

**Vypracovala: Mgr. Marcela Štarková**

**Pre 6. ročník - schválené MZ, dňa: 27.8.2018**

**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 - 6. 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,
* naučiť sa chápať význam pohybovej aktivity v živote človeka,
* rozvíjať pružnosť, ohybnosť, rovnováhu, priestorovú orientáciu.

**Ročník: šiesty**

**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** | Postupne rozvíjame veku zodpovedajúcu úroveň kondičných a koordinačných schopností. Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať. Žiaci si postupne osvojujú pravidlá pohybových i športových hier. Učia sa prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, radosť z víťazstva, schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou. V rámci športových hier si škola môže vybrať aj iné druhy športových hier, napríklad: prehadzovanú, vybíjanú, florbal, stolný tenis, bocca. | * 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.
* 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.
* Premet stranou (vľavo, vpravo).
* 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.
* Jazda na bicykli - Cvičenie rovnováhy a obratnosti. - Nácvik pomalej a rýchlej jazdy.
 |
| 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
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Počet hodín | Vzdelávacia oblasť | Téma | Proces | Obsah |
|   |  | Rytmická gymnastika a tanecAtletikaŠportové hryCvičenie v prírode |  | * 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.
* 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.
* Odporúčame korčuľovanie, plávanie (podľa podmienok a možností školy).
 |
| 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
 |