

Učebné osnovy
Telesná a športová výchova v 4. ročníku
pre žiakov s ľahkým 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 s ľahkým mentálnym postihnutím, 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

Poradové cvičenia12 VH

Upevnenie osvojených základných povelov z nižších ročníkov. - Nástup družstva do radu, dvojradu, zástupu a dvojstupu. - Obraty na mieste. - Pochod podľa hudby, pochod so spevom.

Kondičné cvičenie Cvičenia s využitím behu - Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe so zmenami smeru s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok. - Vytrvalostný beh postupne až do 12 minút podľa individuálnych možností žiakov. - Beh vzad, cval stranou.

Cvičenia s krátkym švihadlom - Opakované preskoky znožmo, jednonož, striedavonož, so zameraním na techniku a vytrvalosť. - Preťahovanie vo dvojiciach.

Cvičenia s dlhým švihadlom - Preskoky krúžiaceho švihadla.

Cvičenia s využitím lana - Preťahovanie družstiev i po rýchlom uchopení lana z rôznych polôh.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 2 kg - Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe. - Súťaživé štafety.

Cvičenie s využitím lavičky - Precvičovanie osvojených pohybových zručností a ich ďalší rozvoj na doske i kladinke lavičky (sklon lavičky asi 45°). - Dvíhanie a nosenie lavičky.

Cvičenie na rebrinách - Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov. - Zoskoky z 5. - 6. priečky na pružnú podložku.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

- Vystupovanie a výskoky na debnu a zoskoky na pružnú podložku. - Rýchle preskoky odrazom jednoňož medzi jednotlivými dielmi debny položenými na zemi.

Cvičenie na rebríku - Vystupovanie, zostupovanie, vyliezanie a zliezanie na zvislom a šikmom rebríku.

Šplh na tyči - Šplh s prírazom. - Spúšťanie na tyči rúčkovaním.

Jazda na bicykli - Nácvičenie pedálovania. - Cvičenie rovnováhy.

Prípravné cvičenia.....3 VH

Prostné cvičenia jednotlivca zamerané na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu v kĺboch a chrbtici. - Prípravné cvičenia jednotlivca s náradím – s tyčou, činkami a iným náradím.

Rytmická gymnastika a tanec.....5 VH

Rytmizovaná chôdza, beh s využitím priestoru a zmenami v tempe. - Prísuný krok so zmenami v tempe. - Využitie nacvičených tanečných prvkov miestnych ľudových tancov. - Polkový krok. - Pohybová improvizácia na hudobnú alebo rytmickú predlohu.

Akrobacie.....10 VH

Zo stoja na lopatkách oporou v bokoch – pádom vpred skrčmo. - Kotúl' vpred. - Kotúl' vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja, vzpažit'. - Kotúl' vpred na zvýšenej podložke (2 - 3 diely debny). - Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh. - Kotúl' vzad do vzporu drepmo i opakovane. - Stoj na rukách s dopomocou aj samostatne pri stene.

Atletika.....5 VH

Rýchly beh na 30 – 50 m s preskakovaním nízkych (20 cm) pravidelne rozostavaných prekážok. - Vytrvalostný beh do 12 minút. - Skok do diaľky skrčmo z rozbehu. - Hod loptičkou do diaľky a na cieľ. - Skok do výšky.

Základné činnosti športových hier.....10 VH

Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov v zmenených, náročnejších podmienkach. - Podávanie lopty na mieste i v pohybe. - Dribling v pohybe pravou i ľavou rukou. - Prihrávka obojruč trčením na mieste v dvojiciach alebo proti stene.

- Odbitie lopty obojruč o zem na mieste a prihrávka obojruč trčením v dvojiciach. - Náhodenie lopty a prihrávka obojruč trčením v pohybe. - Prihrávka jednoruč, obojruč trčením v pohybe.

Drobné pohybové hry.....12 VH

Formovanie kladných vlastností. - Loptové hry zamerané na hádzanie, chytanie a hry spojené s rýchlym behom. - Hry na snehu, na ľade.

Turistika.....4 VH

Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 2 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybiehanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov. - Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách. - Ošetrovanie povrchových poranení. - Prenášanie ranených. - Základné spôsoby orientácie v prírode. Odporúčame plávanie žiakov (podľa podmienok školy).