**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 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 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Počet hodín | Vzdelávacia oblasť | Téma | Proces | Obsah |
|  |  | Rytmická gymnastika a tanec  Atletika  Športové hry  Cvičenie 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 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 | |