

Učebné osnovy

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA v 5. ročníku pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahom vzdelávacieho štandardu 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 cvičenia2 VH

- Postoje.
- Obraty na mieste.
- Nástupové tvary družstva.
- Pochodové tvary družstva.

Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia 4 VH

- Zásady správneho držania tela.
- Zásady správnej techniky pohybov švihových, vodených hmitov a výdrží.
- Cvičenia bez náčinia, s krátkou tyčou, s plnou loptou a malými činkami (500 g), s krátkym švihadlom, so švédskou lavičkou, cvičenia na rebrinách, šplh na tyči, šplhanie s prírazom, šplh na lane (dĺžka max. 5 m).
- Rýchly beh na vzdialenosť 60 m.
- Beh na vytrvalosť, beh striedavý až do 12 min. prekážková dráha.

Drobné a prípravné pohybové hry 18 VH

- Základné pravidlá pohybových hier.
- Zásady úrazovej zábrany.
- Drobné pohybové hry - bežecké, skokanské, loptové, štafetové, hry s náčiním, bez náčinia, prekážkové hry.
- Prípravné pohybové hry -gymnastické, atletické, hravé.

Športová gymnastika8 VH

- Zásady organizácie práce a bezpečného cvičenia.
- Zásady pre poskytovanie pomoci a záchrany.

Akrobacia

- Kotúl vpred, vzad.
- Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh.
- Stoj na lopatkách.
- Stoj na rukách pri opore.
- Skoky na mieste.
- Skoky z miesta.
- Preskoky (s použitím pružného mostíka alebo trampolíny).
- Návrik odrazu.
- Skok jednoduchý.
- Roznožka.
- Výskok do vzporu drepmo na debne.

Trampolína

- Cvičenie obratnosti a rovnováhy.
- Výskoky.
- Zoskoky.

Kladina - výška 1 m

- Chôdza.
- So sprievodným pohybom paží, s obratmi.
- Rovnovážne polohy v postojoch.
- Zoskoky - priamy a prehnutý.

Rytmická gymnastika 4 VH

- Technika cvičenia základných pohybov.
- Chôdza, poklus, tanečné kroky, skoky, obraty, ktoré sú primerané pohybovej vyspelosti žiakov.
- Technika cvičenia z hľadiska princípov správneho držania tela.
- Osvojenie tanečného kroku polky, valčíka.

Atletika10 VH

- Bežecká technika.
- Nízky a polovysoký štart.
- Beh na 60 m.
- Skok do diaľky, do výšky.
- Hod loptičkou 150 g (do diaľky, na cieľ).
- Hod granátom 350 g (do diaľky a na cieľ).

Športové hry10 VH

Futbal - pasívna znalosť pravidiel a terminológie, pohybové činnosti.

- Prihrávky vnútornou stranou nohy, vnútorným členkom a priehlavkom aj v pohybe vo dvojiciach, ľavou aj pravou nohou.
- Vhadzovanie lopty.
- Strelba z miesta a po vedení lopty - ľavou aj pravou nohou.
- Vedenie lopty priamym smerom, zastavenie lopty zašliapnutím.
- Chytanie lopty v základnom postoji.

Pohybové činnosti

- Prihrávka - vrchná, jednoruč, obojruč, trčením z miesta, na stojaceho alebo bežiaceho spoluhráča.
- Strel'ba z krátkej vzdialenosti jednoruč, obojruč z miesta.

Prehadzovaná, vybíjaná

Cvičenia v prírode 10 VH

Špecifické poznatky

- Ochrana a tvorba životného prostredia.
- Zásady bezpečnosti pri turistike.

Pohybové činnosti

- Chôdza a beh v teréne.
- Dĺžka trasy 4 km.
- S prekonávaním nízkych terénnych prekážok.
- Lezenie, podliezanie, preliezanie.
- Zdolávanie prírodných a umelých prekážok šplhaním, rúčkovaním, preliezaním, preskakovaním.
- Cvičenie rovnováhy na prírodných a umelých prekážkach zmenou polohy tela, chôdzou s obratmi, vyháňaním vo dvojiciach, nosením (hádzaním a chytaním predmetov).
- Dvíhanie a nosenie predmetov (využívať kamene, polená).
- Hádzanie a vrhanie predmetov do diaľky, do výšky, na cieľ.
- Preťahovanie a pretláčanie v dvojiciach, trojiciach, skupinách.

Praktické precvičovanie odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky

- Odhad vzdialenosti (do 100 m) a výšok do 10 m.
- Ochrana životného prostredia.

Praktické precvičovanie prvej pomoci

- Ošetrovanie povrchového zranenia.

Praktické precvičovanie vedomostí a zručností z dopravnej výchovy

- Dopravné značky, riešenie dopravných situácií pri presune a na stanovištiach.