**uČebné osnovy – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

**UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET**

**Vypracovala: Mgr. Ildikó Szitás Nagyová**

**Pre 3. ročník - schválené MZ, dňa: 25.8.2020**

**Základná škola s vyučovacím jazykom maďarským – Alapiskola, ČSA 15, 045 01 Moldava nad Bodvou**

**UČEBNÉ OSNOVY TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA, 3. ROČNÍK ZŠ S VJM, PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

**Školský rok: 2020/2021**

**Ročník: tretí**

**Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne**

**CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Ciele a obsah vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova sú zamerané na dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov s mentálnym postihnutím, vypestovanie pozitívneho vzťahu k pohybu, cvičeniu a športu v rámci ich možností a schopností.

S rozvíjaním pohybovej aktivity úzko súvisí rozvoj poznávacej činnosti, nakoľko pri pohybových aktivitách pôsobíme aj na rozvoj psychických funkcií – na vnímanie, pozornosť, pamäť, myslenie, fantáziu a reč. Po určení motorickej a senzomotorickej vývinovej úrovne žiaka sa treba zamerať na utváranie účelových pohybových zručností, kompenzáciu motorických nedostatkov, elimináciu nevhodných motorických prejavov a pohybových stereotypií a tiež na rozvoj komunikačnej schopnosti, s pozitívnym dopadom - okrem rozvoja motoriky a pohybových schopností - aj na jeho percepciu, kognitívne a sociálne funkcie.

**Ciele telesnej a športovej výchovy** žiakov s mentálnym postihnutím vychádzajú zo všeobecne stanovených cieľov telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu vo výchovno-vzdelávacom procese, pričom je potrebné ich prispôsobiť a doplniť na základe nutnosti zohľadnenia špecifík vývinu a prejavov žiakov s mentálnym postihnutím:

* zvýšenie fyzickej zdatnosti a kondície žiaka,
* zlepšenie senzomotorických schopností,
* zvýšenie úrovne základných pohybových schopností,
* rozvoj cielených a koordinovaných pohybov s dôrazom na meniace sa prostredie a meniace sa aktivity,
* rozvoj prijateľných foriem pohybových aktivít s dôrazom na aktuálny sociálny kontext,
* osvojenie a upevnenie hygienických návykov,
* rozvoj verbálnych schopností,
* funkčne využívať komunikačné prostriedky vo vzťahu k telovýchovným aktivitám,
* zlepšiť prijímanie fyzického kontaktu s iným človekom,
* dodržiavať stanovené pravidlá pri fyzickej aktivite,
* spolupracovať a byť funkčným článkom vo vzájomnej interakcii s inými osobami,
* dodržiavať poradie v skupine,
* uplatňovať sebakontrolu pri pohybovej aktivite,
* zvládať účasť na hrových aktivitách s výmenou rolí,
* vedieť sa prispôsobiť požiadavkám skupiny,
* uplatňovať napodobňovanie pri spoločných pohybových aktivitách,
* uvedomovať si jednotlivé časti svojho tela vo vzťahu k riadenému pohybu,
* vnímať smer v súvislosti s pohybom a orientáciou v priestore (hore, dolu, dopredu, dozadu, vpravo, vľavo...),
* rozvoj hrubej aj jemnej motoriky,
* rozvoj pohybovej koordinácie,
* rozvoj koordinácie oko - ruka,
* rozvoj pozornosti,
* rozvoj priestorovej a časovo - sledovej pamäti,
* rozvoj kreativity a improvizácie,
* rozvoj schopnosti generalizovať.

Uvedené ciele sa dosahujú prostredníctvom telovýchovných aktivít uvedených v obsahu predmetu:

* poznatky z telesnej kultúry, terminológia (druhy športov, cvikov, pohybov a polôh tela a častí tela pri telovýchovných činnostiach, častí tela, pomenovanie telocvičného náradia, náčinia a používaných pomôcok, atď.),
* základy poradových cvičení (povely poradových cvičení),
* prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, relaxačné cvičenia,
* pohybové hry,
* rytmické hry a základy tanca,
* základy atletiky,
* turistika, resp. aj plávanie.

**Ročník: tretí**

**Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Počet hodín** | **Tematický celok Vzdelávacia oblasť** | **Oblasti** | **Proces** | **Obsah** |
| **66** | **Zdravie a pohyb** | Zdravotné cvičeniaKondičné cvičeniaBehDetské piesne SkokyLezenie Hádzanie a chytanie Cvičenia s využitím švédskej lavičky, švédskej debny.Základy akrobatických cvičeníSezónne činnostiPlávanie – podľa možností školy.Kolektívne činnostiHudobno-pohybové hryKoordinačné a relaxačné cvičenia | * Na zlepšovanie pohyblivosti jednotlivých kĺbov rúk zaraďujeme cvičenia na krúženie, točenie, ohýbanie, vystieranie, cvičenia prstami.
* Umožňujeme žiakom utvoriť si individuálne tempo cvičenia.
* Rozvíjame schopnosť zvládnuť bezpečné prekonávanie prekážok preliezaním alebo podliezaním.
* V hudobno-pohybových hrách si žiaci osvojujú estetické a rytmizované pohyby ako aj techniku estetického držania tela v rôznych polohách. Kultivuje sa ich pohybový prejav.
* Odporúčame aj cvičenie v suchom bazéne podľa možností školy.
* Žiakov vedieme k dodržiavaniu zásad bezpečnosti pri cvičení.
* V hudobno-pohybových hrách si žiaci osvojujú estetické a rytmizované pohyby ako aj techniku estetického držania tela v rôznych polohách. Kultivuje sa ich pohybový prejav.
 | * Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela, na zväčšovanie pohybového rozsahu kĺbov a chrbtice. Chôdza na akupresúrnom chodníku.
* Chôdza – upevňovanie základnej lokomócie, kladenie chodidiel, správne držanie tela pri chôdzi, práca paží, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, chôdza v rytme udávanom bicími nástrojmi, riekankami. Obchádzanie prekážok. Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi. Chôdza vo výpone, chôdza naboso v bezpečnom teréne.
* Nácvik tichého našľapovania pri behu, nácvik dvíhania nôh, ohýbanie v kolenách, nácvik vybehnutia na daný signál, beh po celej ploche, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe, ktorý zodpovedá prirodzenému tempu detskej chôdze. Beh so zmenami smeru. Opakovaný krátky beh 10 – 15 sekúnd. Beh po slalomovej dráhe, orientácia v priestore.
* Poskoky na mieste znožmo a striedavo na jednej, na druhej nohe, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 10 – 15 cm do drepu. Sed a udržanie rovnováhy na fit – lopte, skákanie na lopte v sede. Skoky znožmo v chôdzi. Skoky z nohy na nohu.
* Podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízky rebrík, švédske lavičky, diely švédskej debny, obruče na stojanoch. Lezenie k cieľu. Lezenie od značky po značku.
* Chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, chytania lopty hodenej učiteľom. Hod loptou do terča a na cieľ. Hádzanie lopty spolužiakovi. Manipulácia s drobnými predmetmi: zbieranie, podávanie, prenášanie, skladanie, upratovanie. Triafanie loptou pri hre s plastovými kolkami.
* Výstup na lavičku, prechod po lavičke, zostup z lavičky, obraty na lavičke, nácvik udržiavania rovnováhy.
* Vzpor drepmo, sed roznožný s predklonom. Plynulé prevaľovanie- „sudy“ aj na mierne šikmej podložke, prevaľovanie z boka na bok v ľahu s pažami pri tele. Kotúľ vpred.
* Rovnovážny postoj na jednej nohe, stoj na jednej nohe s prednožovaním, unožovaním, zanožovaním v nízkej polohe.
* Aktivity na rozvoj rovnováhy, laterality a koordinácie pohybov. Kolíska. Nácvik zmeny postojov a polôh.
* V zimnom období hry na snehu (tvarovanie snehovej gule – hádzanie na cieľ, stavanie snehuliaka), nácvik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie na miernom svahu.
* V jarnom a letnom období turistika – osvojovanie techniky presunu v teréne. Jazda na kolobežke: cvičenie rovnováhy, nácvik rýchlosti.
* Hry s využitím lopty – gúľanie, podávanie, chytanie, hádzanie.
* Cvičenia zamerané na koordináciu pohybu v rytme hudby. Detské piesne spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít.
* Motivovaná a rytmizovaná chôdza a beh v základnom tempe.
* Cvičenia zamerané na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, celková relaxácia, aktivity na psychické uvoľnenie.
* Nácvik prehĺbeného lokálneho dýchania, uvoľnené vydychovanie.
 |
| **Implementácia finančnej gramotnosti do vzdelávania****3 Zabezpečenie peňazí pre uspokojovanie životných potrieb – príjem a práca.****3.1 Poznať a harmonizovať osobné, rodinné a spoločenské potreby.** | * pomenovať osobné a rodinné potreby
 | * osobné potreby
* rodinné potreby
 |
| **Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku****Environmentálna výchova** | * osvojiť základné pravidlá a zručnosti pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie
* rozpoznať hlavné zmeny vo svojom okolí na základe pozorovania prírody
* rozpoznať hlavné charakteristiky rôznych druhov životného prostredia
* podieľať sa aktívne na zveľaďovaní životného prostredia školy a jej okolia
 |