

Základná škola s materskou školou Helcmanovce

UČEBNÉ OSNOVY

VZDELÁVACIA OBLASŤ:	Zdravie a pohyb
----------------------------	-----------------

PREDMET :	Telesná výchova
------------------	-----------------

VZDELÁVACÍ STUPEŇ:	ISCED 1- primárne vzdelávanie pre žiakov s mentálnym postihnutím variant A
---------------------------	--

ROČNÍK:	druhý
----------------	-------

TRIEDA:	2.A
----------------	-----

VYUČOVACÍ JAZYK:	slovenský
-------------------------	-----------

ČASOVÁ DOTÁCIA ŠVP/ŠkVP:	2/0 týždenne 66 hodín týždenne
---------------------------------	-----------------------------------

Vypracoval: Mgr. Katarína Pisková

Schválené riaditeľom ZŠ : dňa: 05.09.2013
podpis riaditeľa:

Prerokované v MZ 1: dňa: 02.09.2013
podpis vedúceho MZ 1:

CIELE

- Poskytnúť žiakom čo najviac pohybových podnetov a rozvíjať ich prirodzenú pohyblivosť,
- pasívne osvojiť základné povely a poradové cviky,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu v kondičných cvičeniach
- upevňovať základné hygienické návyky a dodržiavanie zásad bezpečnosti pri cvičení

OBSAH

Poradové cvičenia

- Základný postoj - Pozor! - Pohov!
- Nástupy do radu. Rozchod ! Voľno!
- Nástup družstva do radu a do zástupu.

Kondičné cvičenia

Beh

- Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok.
- Beh na vytrvalosť.
- Beh striedavý až do 12 minút (i v teréne).

Cvičenia s krátkym švihadlom

- Preskoky jednoňož, striedaním nôh, znožmo.

Cvičenia s dlhým švihadlom

- Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla.
- Podbiehanie krúžiaceho švihadla.

Cvičenie s využitím lana

- Preťahovanie družstiev približne rovnakej výkonnosti.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 1,5 kg

- Nosenie, prenášanie, guľanie a podávanie na mieste i v pohybe.

Cvičenie s využitím lavičky

- Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti.
- Chôdza, beh, lezenie so sprievodnými pohybmi rúk a nôh, so zmenami postojov a polôh i s nosením ľahkého predmetu.
- Výskoky, zoskoky jednoňožmo i znožmo.
- Vystupovanie, vyliezanie a vybiehanie na šikmo zavesenú lavičku (sklon asi 30°) s obmenami.

Cvičenie na rebrinách

- Vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie.
- Výskoky a zoskoky.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

- Preliezanie, prebiehanie a preskakovanie jednotlivých dielov debny.
- Vystupovanie a výskoky na debnu z 3 až 4 dielov a zoskoky na pružnú podložku.

Jazda na kolobežke

- Cvičenia rovnováhy.
- Nácvik rýchlosti.

Jazda na trojkolke

- Nácvik pedálovania.
- Cvičenie rýchlosti.

Prípravné cvičenia

- Prostné cvičenia zamerané na rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na pretiahnutie a posilnenie svalových skupín a udržanie pohybového rozsahu v chrbtici a v kĺboch.

Rytmická gymnastika a tanec

- Rytmizovaná chôdza a beh.
- Rytmizácia jednoduchých pohybov rúk, nôh i trupu podľa riekaniek, piesní a hudobného sprievodu.
- Jednoduché pohybové vyjadrenie hudobných pojmov: ticho- silno, pomaly – rýchlo, nízko – vysoko.
- Prísuný krok, poskočný krok, cval stranou.

Akrobacie

- Zo sedu pádom vzad, ľah vznesmo, stoj na lopatkách s oporou v bokoch – ľah vznesmo, pádom späť do sedu.
- Z drepu spojného, predpažiť- kotúl vpred do drepu spojného, predpažiť.
- Kotúl vpred a výskok prehnuto do stoja.
- Kotúl vpred na zvýšenej podložke.
- Kotúl vzad na mierne šikmej podložke.

Atletika

- Rýchly beh na 30 – 50 m.
- Skok do diaľky z miesta s odrazom znožmo a z rozbehu.
- Hod loptičkou horným oblúkom do diaľky a na cieľ.

Základné činnosti športových hier

- Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi.
- Dribling na mieste.
- Podávanie lopty.
- Prihrávka obojruč trčením.
- Vrchná prihrávka jednoruč.
- Vrchné chytenie obojruč.

Odporúčame plavecký výcvik (podľa podmienok školy).

PROCES

Postupne rozvíjame prirodzenú pohyblivosť, obratnosť, estetický pohybový prejav a rytmické cítenie vo vzťahu k priestoru a času.

Vytvárame predpoklady k správne držaniu tela a predchádzame funkčným nedostatkom pohybového systému. Žiaci si osvojujú špeciálnu obratnosť, kĺbovú pohyblivosť, odrazové schopnosti, pružnosť a rovnováhu.

Ak má škola na to podmienky, odporúčame realizovať predplaveckú výchovu a plavecký výcvik.