

ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA

ISCED 2 –nižšie stredné vzdelávanie	
Vzdelávacia oblasť	Špeciálnopedagogická podpora
Názov predmetu:	Zdravotná telesná výchova
Ročník:	5.- 9.
Časová dotácia:	2 h týždenne/ 66 h ročne
Počet hodín v ŠVP:	2 h týždenne/ 66 h ročne
Počet hodín v ŠKVP:	2 h týždenne/ 66 h ročne
Vyučovacia jazyk:	slovenský

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Špecifický vyučovacý predmet Zdravotná telesná výchova (ďalej aj „ZTV“) bol vytvorený pre potreby žiakov s telesným postihnutím v 5. až 9. ročníku základnej školy. Počet vyučovacích hodín v týždni je daný rámcovým učebným plánom (ďalej len UP) v príslušnom vzdelávacom programe pre deti a žiakov so zdravotným znevýhodnením schválenom Ministerstvom školstva SR a školským učebným plánom.

Predmet ZTV sa vyučuje v časovej dotácii 2 hodiny týždenne.

Cieľom ZTV okrem toho, že svojím pôsobením prispieva k upevneniu optimálneho zdravotného stavu žiaka, plní aj úlohu preventívnu, výchovnú, vzdelávaciu, sociálnu a psychologickú.

ZTV pozitívne ovplyvňuje:

- socializáciu žiaka,
- vytvára nové sociálne prostredie pre žiaka s TP a zvládanie vzťahov v ňom,
- podporuje vlastnú identitu žiaka,
- sebaopoznávanie a sebahodnotenie žiaka,
- skvalitňovanie správania sa a psychických funkcií žiaka.

Obsah vzdelávania zdravotnej telesnej výchovy pre žiakov s telesným postihnutím sa skladá z nasledovných teoretických a praktických celkov:

Teoretické učivo -sprostredkováva teoretické poznatky z telesnej výchovy a športu.

Špeciálne učivo -tvorí základ vyučovania ZTV. Je to ucelený súbor cvičení, rôznych pohybových činností, ktoré svojím charakterom komplexne podporujú rozvoj motoriky, fyzickej zdatnosti, a sebaobsluhy. Napomáha skvalitňovaniu zdravotného stavu, podporuje rozvoj osobnosti žiaka s TP a pozitívne pôsobí na korekciu, resp. stabilizovanie rozsahu a prejavu zdravotného postihnutia.

Základné učivo -vychádza z telesnej a športovej výchovy pre bežné základné školy s vylúčením nevhodných až kontraindikovaných (zakázaných) cvičení, činností, väzieb vo vzťahu k danému druhu zdravotného postihnutia. Tvoria ich poznatky a pohybové činnosti s cieľom, aby prispeli k vytvoreniu pozitívneho vzťahu žiaka k tejto činnosti a ich využívaniu vo voľnom čase, k vytvoreniu základnej predstavy o význame danej športovej a telovýchovnej disciplíny.

Výberové učivo –cieľom je poskytnúť žiakovi možnosť osvojiť si základy z niektorých športových disciplín, ako predpokladu pre budúcu športovú činnosť.

CIELE PREDMETU

Všeobecné ciele predmetu:

- porozumieť pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností na zdravotný stav a vytvárať si predpoklad na skvalitnenie funkcií jednotlivých telesných orgánov,

- vytvoriť si predstavu o obsahu a intenzite cvičení, ktoré by v prípade dočasných alebo prechodných zdravotných porúch prispeli k úprave až odstráneniu porušenej funkcie telesných orgánov, demonštrovali vhodné aktivity na stabilizovanie zdravotného stavu a tak prispeli k zabraňovaniu progresu vývoja trvalých porúch zdravia,
- dosiahnuť rozvoj zachovaných funkcií telesných orgánov, zvýšenie funkčnej zdatnosti a optimálny pohybový rozvoj, čo umožní lepšiu socializáciu,
- utvárať záujem a predpoklad u žiaka k celoživotnej telovýchovnej a športovej aktivite,
- vedieť rozlíšiť vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhľadom k zdravotnému postihnutiu,
- vedieť zhodnotiť svoje pohybové možnosti a dosiahnuť osobný pohybový výkon v preberaných pohybových aktivitách,
- dosiahnuť potrebnú úroveň rozvoja jednotlivých pohybových schopností a osvojiť si odporúčané činnosti základného učiva bežnej telesnej výchovy,
- vedieť si organizovať pohybový režim a sebahodnotie
- preukázať schopnosť začleniť sa do života a spoločnosti cez pochopenie
- naučiť žiakov aktívne pristupovať k sebe a osobnej účasti na úprave životného štýlu, tvorbe úspechu a uznania,
- vzbudiť u žiaka záujem o telovýchovné činnosti,
- pochopiť a konať v zmysle fair-play.

Konkrétne ciele a obsah predmetu:

Vychádzajúc z výsledkov špeciálnopedagogického a psychologického vyšetrenia, z pozorovania žiaka a pedagogickej diagnostiky. Ciele sa vzájomne prelínajú všetkými vyučujúcimi hodinami.

PROCES

Pri realizácii ZTV je potrebné mať na zreteli, aby žiakovi s telesným postihnutím boli zo strany pedagóga ponúkané a sprostredkované iba také činnosti, športové aktivity, ktoré sú odporúčané pre daný vek a vychádzajú z odporúčaní a výsledkov špeciálnopedagogického a psychologického vyšetrenia. Aby boli v súlade s aktuálnymi pohybovými schopnosťami a možnosťami žiaka, s ohľadom na druh a stupeň jeho telesného postihnutia. Frekvencia cvičení so žiakmi vyplýva z učebného plánu a rozvrhu hodín.

OBSAH PREDMETU

Obsah a ciele teoretických a praktických celkov pre 5.-9.ročník

A: Teoretické učivo - poznatky z telesnej výchovy a športu

- Zdravý životný štýl z aspektu telovýchovy a športu.
- Prevencia ochorenia, úrazu pri športe.
- Všeobecné poznatky o pohybovej aktivite, telovýchovných činnostiach v súlade s TP, so zameraním na skvalitňovanie zdravia žiaka.
- Špeciálne poznatky o technike, taktike a osvojovaní si preberaných telovýchovných a športových činností.
- Rozvoj športu, športového a paralympijského hnutia, jeho úlohy, ciele. Medzinárodné športové organizácie.
- Športový tréning a jeho štruktúra. Hodnotenie športového výkonu. Pravidlá, taktika, technika preberaných športových činností..
- Šport ako prostriedok integrácie/inklúzie žiakov so zdravotným znevýhodnením.

B: Špeciálne učivo

CIELE

- Preukázať prenos pohybových skúseností z vyučovania do bežného života,
- posúdiť svoj celkový pohybový rozvoj, možnosti pohybovej aktivizácie a stav motoriky,
- organizovať si pohybový režim s obsahom vhodných špecifických pohybových činností,
- vykonať ukážku preberaných činností špeciálneho učiva a vedieť ich modifikovane uplatniť,
- dosiahnuť osobný rozvoj limitujúcich pohybových schopností žiaka s TP,
- dosiahnuť pozitívnu zmenu adaptácie organizmu na rôzne zaťaženie,
- dokumentovať aktuálnu starostlivosť o skvalitňovanie svojho zdravia a fitnes.

Pri každom druhu a stupni telesného postihnutia sa realizujú **4 základné činnosti**:

1. Špecifické činnosti

Špecifické činnosti sú zamerané na zlepšenie celkovej funkcie jednotlivých telesných orgánov a majú charakter cvičení s účinkom: posilňovacím, uvoľňovacím, na predĺženie skrátene svalov a väzivových štruktúr, na skrátenie vyťahnutých svalov a väzív, stimulujúce a stabilizujúce funkciu orgánov a ich činnosti.

2. Dýchacie cvičenia

Nácvik správneho dýchacieho stereotypu.

Cvičenia lokálneho dýchania, na zlepšenie rytmu, frekvencie, hĺbky dýchania, koordináciu pohybu a dýchania, dýchanie pri rôznej činnosti a v rôznych polohách.

3. Relaxačné cvičenia

Relaxačné cvičenia sú zamerané na telesné a duševné uvoľnenie: cvičenia lokálnej a celkovej relaxácie, striedanie napnutia a uvoľnenia svalov, aktívny pohyb pasívnych častí tela, kmihanie, húpanie, masírovanie, antigravitačné cvičenia s využitím pasívneho uvoľnenia, relaxácia samovnímáním uvoľnenia v polohe ľah, navodzované uvoľnenie

4. Cvičenia na správne držanie tela

Vytváranie návyku správneho držania tela v polohách a pri pohybe komplexami cvičení na: uvedomovanie si vertikalizácie a predlžovanie osi tela, nácvik základných východiskových polôh (ľah na chrbte, ľah na bruchu, ľah na boku, sed skrížny skrčmo, sed priamy, sed skrčmo, vzpor sedmo vzadu, vzpor klačmo, stoj), prechody z jednej polohy do druhej, nácvik základnej lokomócie, kladenie chodidiel pri chôdzi, práca paží pri lokomóci, cvičenia na všestranné precvičenie pletenca pliec a pletenca pány.

C: Základné učivo

CIELE

- Samostatne využívať osvojené základné činnosti v pohybovom režime,
- dosiahnuť osobný rozvoj niektorých kondičných a koordinačných schopností,
- vykonať ukážku preberaných lokomočných návykov, telovýchovných a športových zručností,
- preukázať prenos pohybových činností do záujmovej športovej činnosti,
- posúdiť svoj celkový telesný, funkčný, pohybový a športový rozvoj,
- samostatne riešiť pohybové, herné situácie a konať v zmysle pravidiel športovej disciplíny,
- preukázať optimálne osvojenú techniku telovýchovných a športových činností vzhľadom na svoj zdravotný stav,
- vytvárať aktívny vzťah k pohybovej činnosti

Poradové a prípravné cvičenia-aktívne osvojenie základných pojmov, povelov, všeobecne platných a dohovorených pokynov a signálov a uplatniť ich vo vyučovaní,

správne pochopenie významu poradových cvičení pre účelnú organizáciu a komunikáciu, preukázať schopnosť organizovať nástup a podať hlásenie.

Kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia-cvičenia zamerané na rozvoj jednotlivých pohybových schopností, osvojenie si techniky týchto cvičení, vedieť ich uplatniť. Oboznámenie sa so zásadami zvýšeného fyzického zaťaženia. Uvedomele aplikovať skúsenosti aj mimo vyučovania.

Pohybové hry-pravidlá, technika a taktika pohybových hier. Učiť žiakov samostatne organizovať nenáročné pohybové hry so zámerom na formovanie ich pozitívnych osobnostných vlastností a rozvíjanie organizačných schopností.

Základy športových hier- vybrané športové hry – primerané veku a pohybovým schopnostiam žiakov. Význam športových hier, oboznámenie sa s jednotlivými druhmi športových hier. Poznať optimálnu úroveň hernej výkonnosti, herné činnosti jednotlivca, základné herné kombinácie a schopnosť zapojiť sa do hry.

Základy atletiky-vybrané disciplíny atletiky primerané veku a pohybovým schopnostiam žiakov. Osvojenie poznatkov o atletickej činnosti, technike atletických disciplín.

Základy športovej gymnastiky-osvojenie základných požiadaviek na gymnastické cvičenia. Základné techniky. Činnosti zamerané na rozvoj koordinácie žiaka.

Rytmická gymnastika, tanec-rozvíjanie vnímania hudby, jej rytmu, tempa, dynamiky, estetiky pohybu. Zosúladenie pohybu so zvukovým sprievodom. Základné tanečné kroky, tanečné hry, zostavy. Samostatná improvizácia cvičení, vytvoriť pohybovú zostavu.

Plávanie-osvojenie si aspoň 1 plaveckého spôsobu (u neplavcov) osvojenie druhého plaveckého spôsobu a rozvoj plaveckej vytrvalosti (u plavcov).

Sezónne činnosti, cvičenia v prírode -špecifické sezónne činnosti – turistika, korčuľovanie, sánkovanie, hokej, lyžovanie. Cvičenia v prírode – technika presunu v teréne, zručnosť a bezpečnosť presunu. Orientácia v prírode podľa značiek, spoznávanie kultúrnych pamiatok v „teréne“.

D: Výberové učivo

CIELE

– Osvojiť si základy niektorých športových disciplín ako predpokladu pre budúcu športovú činnosť,

– demonštrovať schopnosť vykonania vybraných športových činností alebo disciplíny, čím si vytvoril základ pre akceptáciu svojich záujmov o šport.

Vybrané športové činnosti, základy niektorých športových disciplín: úpolové športy, netradičné športové činnosti, súťažné disciplíny športu zdravotne postihnutých z vybraných športov podľa stupňa a druhu zdravotného postihnutia.

Poznámka: Obsah špecifického predmetu ZTV pre žiakov s telesným postihnutím neobsahuje zoznam neodporúčaných cvičení, športových činností, veľkosť zaťaženia žiaka, ktorý by mohli negatívne pôsobiť na zdravotný stav žiaka.

HODNOTENIE PREDMETU

Hodnotenie žiakov v predmete ZTV je veľmi špecifická záležitosť. Predmet má terapeutické a reedukačné zameranie (nie edukačný obsah), ktorého cieľom je odstrániť alebo zmierniť individuálne narušenia, čo nie je možné klasifikovať ani hodnotiť. Vzhľadom k tomu, že pre tento predmet existujú len rámcové učebné osnovy a nie je možné vymedziť presné výkonové štandardy, ich výkon nemožno ohodnotiť bodovaním, či percentami. Je možné hodnotiť iba snahu a spoluprácu žiaka, na čo využívame motivačnú ústnu alebo písomnú pochvalu. Podľa aktuálnych metodických pokynov na hodnotenie žiakov ZŠ článok 3, ods. 13 sa na vysvedčení a v katalógovom liste uvádza slovo absolvoval/neabsolvoval.