

# Rozvoj pohybových zručností

## Primárne vzdelávanie

### Charakteristika predmetu

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Pri výchove a vzdelávaní žiaka s telesným postihnutím je potrebné mať na zreteli, či ide o žiaka, ktorý má z hľadiska prognózy:

- telesné postihnutie, ktoré má relatívne stabilizovaný charakter,
- telesné postihnutie, kde sa liečbou dosahuje zlepšenie stavu jedinca,
- telesné postihnutie, pri ktorom sa stav jedinca zhoršuje.

V pedagogickej praxi sa vychádza z toho, či žiak s telesným postihnutím dokáže:

1. udržať polohu tela v sede a v stoji - problémy môžu nastať v tom, že neudrží vzpriamený trup a hlavu, takže potrebuje oporu, nie je schopný stáť alebo stojí len s oporou,
2. vykonávať lokomočné pohyby, pričom môže byť neschopný chodiť s pomocou – je imobilný, schopný chodiť s pomocou (druhej osoby, barly) – čiastočne mobilný, schopný chodiť samostatne – mobilný,
3. vykonávať manipulačné pohyby – obmedzenie podľa druhu a rozsahu porúch hybnosti horných končatín.

### Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti v rámci svojich možností
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu, primerané schopnostiam žiaka
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela s cieľom zabezpečiť a podporiť rovnováhu tela,

- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

**S prihliadnutím na individuálne možnosti oslabených jedincov patrí k všeobecným úlohám a cieľom procesu školskej i záujmovej zdravotnej telesnej výchovy:**

- vytvorenie systému vedomostí a zručností z telesnej výchovy,
- rozvoj pohybových schopností, psychických vlastností ako predpokladov potrebných na realizáciu praktických činností prevencie a terapie zdravotných ťažkostí oslabeného,
- rozvoj takých potrieb, motívov a záujmov oslabeného, ktoré by podnietili, usmernili jeho pohybovú aktivitu, napomáhali zlepšeniu zdravotného stavu oslabeného jedinca,
- podpora pozitívnych morálno-vôľových vlastností osobnosti zdravotne oslabeného.

**Zásady rozvoja pohybových zručností:**

**Zásada uvedomelosti a aktívnosti:** Spočíva v pochopení zmyslu a podstaty vykonávanej činnosti ako učiteľom, tak aj oslabeným jedincom, ktorému vysvetľujeme účel jednotlivých činností a cvičebných tvarov a získavame ho na aktívnu spoluprácu.

**Zásada názornosti:** Ide o dôkladné vytvorenie predstavy o pohybe a pohybovom stereotype, jeho vnímanie a precítenie.

**Zásada sústavnosti:** Pravidelnosť a systematická práca by mala vychádzať z premysleného celoročného plánu a každá vyučovacia hodina (cvičebná jednotka) a iné organizačné formy by mali byť cielene zamerané. Jadrom realizácie zásady sústavnosti je postup od známeho k neznámemu, od jednoduchého k zložitejšiemu, od konkrétneho k abstraktnému, od zvláštneho k všeobecnému.

**Zásada primeranosti:** Obsah i rozsah učiva, jeho obťažnosť a používané spôsoby by mali zodpovedať v zdravotnej telesnej výchove zdravotnému stavu každého jedinca. Mali by sme brať do úvahy telesný a psychický rozvoj, pohybové schopnosti, pohybové skúsenosti, vekové a individuálne zvláštnosti.

**Zásada trvácnosti:** Výsledkom pôsobenia v zdravotnej telesnej výchove by mali byť trvalé vedomosti, zručnosti, pohybové návyky, ktoré si zdravotne oslabený jedinec dokáže kedykoľvek vybaviť a prakticky využiť vo svojich bežných činnostiach. Stanú sa trvalým návykom a celoživotnou orientáciou k zdravému spôsobu života.

## **Metódy zdravotnej telesnej výchovy**

**Motivačné metódy:** Sú to zámerné, dlhodobé i situačné zásahy do motivačnej štruktúry žiakov. Optimálna úroveň motivácie žiakov môže zaistiť ich vyššiu aktivitu a osobnú zainteresovanosť na plnení cieľov procesu. Motivačné metódy ovplyvňujú vzťah žiaka k učeniu, jeho iniciatívu, trvalosť a intenzitu vôľového úsilia v činnosti.

**Expozičné metódy:** Podstatou expozičných metód je kognitívna činnosť žiaka, spojená so začiatočným vykonávaním pohybu. Priebežným a finálnym výsledkom je aferentná syntéza všetkých podnetov.

### **Fixačné metódy:**

- odstraňovanie nadbytočných pohybov, spresnenie rytmu cvičenia,
- zlepšenie kinestetickkej kontroly vykonávaných pohybov,
- aktualizácia spätnej aferentácie,
- optimalizácia úsilia,
- vytvorenie účinného systému autokontroly nad vykonávaným pohybom.

**Diagnostické metódy:** Diagnostika je trvalou súčasťou didaktického procesu v telesnej a športovej výchove, zdravotnej telesnej výchove, tréningovom procese. Zámerom je počiatkové, priebežné a záverečné hodnotenie a kontrola výsledkov motorického učenia a vplyvu výchovno-vzdelávacieho procesu.

## **Vyučovacia hodina predmetu rozvoja pohybových zručností**

Hodina daného predmetu s oslabenými žiakmi sa líši od bežnej telesnej výchovy nielen obsahom, úlohami a cieľom, ale aj celkovou stavbou a štruktúrou.

**1. Prípravná časť** je súčasťou úvodnej časti.

**2. Hlavná časť** sa delí na vyrovnávaciu a kondičnú. Obsahom vyrovnávacej časti sú zdravotné cvičenia podľa jednotlivých zdravotných oslabení, kompenzačné, nápravné pohybové cvičenia a činnosti. V kondičnej časti sa využívajú už naučené pohyby a pohybové štruktúry, preventívne postupy a rôzne pohybové činnosti na rozvoj pohybových schopností, zručností a návykov a kondičnú prípravu v rámci možností jednotlivých zdravotných oslabení.

**3. Závěrečná část hodiny** má odlišný obsah i zameranie. Cieľom je postupne upokojiť žiakov z fyziologického a psychologického hľadiska, skontrolovať dosiahnuté výsledky, zadať domácu pohybovú úlohu a zhodnotiť motivačne aktivitu žiakov.

**Čas:** 45 minút

**Rozsah:** 2 hodiny týždenne

Časť	Obsah	45 minút
Úvodná	cieľ, úlohy, obsah, príprava organizmu na záťaž	5-8 minút
Hlavná: vyrovnávacia	vyrovnávacie cvičenia podľa druhu oslabenia	15-20 minút
rozvíjajúca kondíciu	rozvoj pohybových schopností, osvojenie pohybových zručností	10-15 minút
Závěrečná	odstránenie telesného a psychického napätia	5-7 minút

## Vzdelávací štandard

<b>Zdravie a životný štýl</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikovať znaky zdravého životného štýlu,</li> <li>- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li> <li>- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li> <li>- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení</li> <li>- opísať základy poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady zdravého životného štýlu /pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime/</li> <li>- význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti</li> <li>- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka</li> <li>- význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia</li> <li>- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</li> <li>- hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygieny úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad,</li> <li>- organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,</li> <li>- prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci</li> <li>- zásady správneho držania tela – v stoji, v sed, v ľahu,</li> <li>chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela</li> <li>- pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa /ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod./</li> </ul>

<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udržanie po prípade zlepšenie lokomočných schopností a jemnej motoriky žiaka</li> </ul>

<b>Športové činnosti pohybového režimu:</b>	
<b>TC: Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> <li>- používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom na základe možností a schopností žiaka</li> <li>- zvládnuť techniku chôdzu,</li> <li>- zvládnuť nácvik skoku</li> <li>- zvládnuť techniku hod loptičkou, hod na cieľ,</li> <li>- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonaním pohybovej činnosti,</li> <li>- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</li> <li>- uvedomiť si časti svojho tela</li> <li>- vykonať ukážku základných úpolových cvičení,</li> <li>- pomenovať a nacvičovať základné polohy tela pri štarte,</li> <li>- poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž,</li> </ul>	<p>Povel, nástup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základné povely, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, Stoj!, Drep!, Predklon!,</li> <li>- rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív</li> </ul> <p>Rozvoj základných lokomócií</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bežecká abeceda, chôdza so zmenami smeru</li> <li>- skok</li> <li>- hod</li> <li>- hod na cieľ,</li> </ul> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- preval</li> <li>- relaxácia</li> </ul> <p>Gymnastické náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami,</li> <li>- gymnastické náčinie- fitlopta</li> <li>- cvičenia spevňovacie, rotačné</li> </ul> <p>Cvičenie na náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenie na lavičke, rebrinách</li> <li>- chôdza po lavičke</li> <li>- cvičenie na rebrinách –výstup a zostup, ručkovanie,</li> <li>- skoky na trampolíne, koordinácia pohybu a odrazu,</li> </ul> <p>Úpolové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úpolové cvičenia a hry zamerané na : odpory, pretláčanie, pretahovanie,</li> </ul> <p>Akceleračný beh</p> <p>Koordináčne cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy: štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha,</li> <li>- štart na signál z rôznych polôh,</li> </ul> <p>Kondičné cvičenia s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- švédska debna – prekonávanie prekážok - dielov šv. debny, lezením</li> </ul>

<b>Športové činnosti ohybového režimu: TC: Základné pohybové zručnosti</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>

<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</li> <li>- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</li> <li>- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</li> <li>- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, na základe možností žiaka</li> <li>- uplatniť manipuláciu s loptou,</li> <li>- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</li> </ul>	<p><b>Pohybová hra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry zamerané na rozvoj lokomočných zručností žiaka</li> <li>- chôdza rôznymi smermi,</li> <li>- pravidlá fair-play</li> <li>- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru na základe možností žiaka</li> </ul> <p><b>Prípravné hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prípravné športové hry zamerané na futbal a basketbal, hádzanú,</li> <li>- prenášanie lopty a posúvanie triafaním, Tradičné a netradičné náčinie</li> <li>- Manipulácia s loptou - hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou,</li> <li>- odrážanie lopty o zem a jej chytanie v stoji,</li> <li>- nadhadzovanie lopty obidvoma rukami,</li> <li>- hod lopty z miesta na cieľ,</li> </ul> <p><b>Štafetové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným aj netradičným náčiním a s inými pomôckami,</li> <li>- štafetové hry s prenášaním drobných predmetov,</li> <li>- štafetové súťaže v chôdzi po lavičkách (vpred, vzad, bokom ...),</li> </ul>

<b>Športové činnosti pohybového režimu: TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vykonať ukážku cvičení na hudbu,</li> <li>- zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom,</li> <li>- uplatniť prvky rytmiky,</li> <li>- správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> <li>- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný</li> </ul>	<p><b>Rytmické cvičenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti,</li> <li>- zmena tempa chôdze na zvukové signály,</li> <li>- jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje,</li> </ul> <p><b>Rytmická gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tanečná a štylizovaná chôdza, so zameraním na správne a estetické držanie tela,</li> </ul>

<p>motív,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových hrách,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chôdza riadená zvukovými signálmi,</li> <li>- imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby</li> </ul> <p>Tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tanečná improvizácia,</li> <li>- rytmizované pohyby s využitím hudby,</li> <li>- hudobno-pohybové hry</li> </ul>
--	---

<b>Športové činnosti pohybového režimu:</b>	
<b>TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vykonať jednoduché strečingové cvičenia</li> <li>- opísať základné spôsoby dýchania</li> <li>- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín celého tela,</li> <li>- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách</li> </ul>	<p>Relaxačné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva,</li> <li>- vyklepávanie, vytriasanie, automasáž,</li> </ul> <p>Strečingové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové aktivity zamerané na natáhovacie (strečingové) cvičenia</li> </ul> <p>Dýchacie cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,</li> <li>- dýchacie cvičenia</li> </ul> <p>Rozvoj flexibility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenia zamerané na rozvoj ohybnosti, pohyblivosti</li> </ul> <p>Rovnováhové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rovnováhových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fitlopte), balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)</li> </ul>

<b>Športové činnosti pohybového režimu:</b>	
<b>TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak po ukončení primárneho vzdelávania vie/dokáže:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li> </ul>	<p>Zimné pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zimné sezónne pohybové aktivity,</li> <li>- zásady a význam otužovania, pohybu</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít,</li> <li>- uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode</li> <li>- prekonať rôzne terénne nerovnosti</li> </ul>	<p>a pobytu v prírode v každom ročnom období, stavanie snehuliaka</p> <p>Hry v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb a pobyt v prírode,</li> <li>- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén,</li> </ul> <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb a pobyt v letnej prírode – chôdza po rôznych povrchoch</li> <li>- prekračovanie a obchádzanie prekážok</li> </ul>
---	---

**Hodnotenie:** Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v danom predmete. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.