

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

UČEBNÉ OSNOVY  
ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA

pre stredné školy 1. – 4. ročník  
(vyučovanie zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy)

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 12. marca 2004 pod číslom  
CD – 2004- 3180/6220 – 1:095 ako učebné osnovy pre 1. až 4. ročník stredných škôl  
s účinnosťou od 1. septembra 2004

**2004**

**Prípravu učebných osnov koordinoval:** Mgr. Ján Slezák  
Štátny pedagogický ústav

**Autor:** prof. PhDr. Jela Labudová, CSc.

Spolupracovali: doc.PhDr. Alexander Melicher, PhD.  
Mgr. Dana Hellebrandtová  
Mgr. Veronika Geržová  
Doc. PhDr. Božena Chudá, CSc.

## ÚVOD

Rozširovanie a skvalitňovanie vzdelávania a vytváranie nových edukačných príležitostí pre žiakov so zdravotnou poruchou významne ovplyvňuje aj realizácia vyučovania v predmete zdravotná telesná výchova ako aj plnenie cieľov a obsahu vo vyučovacej hodine typu integrovaná telesná výchova v stredných školách všetkých typov.

Pod pojmom zdravotná porucha treba chápať každú stratu alebo abnormálnosť, anomáliu v psychickej, fyziologickej alebo anatomickej štruktúre, vzhľadu tela alebo funkcií orgánov či systémov ľudského organizmu. Stav označený ako porucha je výsledkom genetických anomálií, úrazov, chorôb a má prejav na úrovni niektorého orgánu tela. Zdravotné postihnutie alebo zdravotné oslabenie je objektívne existujúca určitá porucha zdravia alebo dôsledok existencie poruchy zdravia, čo sa prejavuje oslabovaním až limitáciou telesnej, zmyslovej, mentálnej, nervovej funkcie alebo funkcie činnosti vnútorných orgánov, ktoré zabraňujú bežnému konaniu a plnohodnotnej účasti takéhoto žiaka v telesnej výchove a športe.

Komplexným pôsobením vyučovacieho procesu telesnej výchovy na žiaka so zdravotným postihnutím alebo zdravotným oslabením sa realizujú nielen vytýčené zdravotné úlohy vo vzťahu k danému druhu a stupňu zdravotnej poruchy, ale aj výchovné a vzdelávacie ciele. Vhodná telovýchovná a športová činnosť má navyše sociálny, psychologický, športovo-reprezentačný a preventívny význam. Tieto ciele a aspekty vytvárajú potrebu organizačne zabezpečiť podmienky na realizáciu vyučovania školskej telesnej výchovy žiakov so zdravotnou poruchou (v zmysle pojmov zdravotné postihnutie alebo zdravotné oslabenie) prostredníctvom zdravotnej telesnej výchovy alebo pomocou integrovanej telesnej výchovy, v ktorej ide o inklúziu žiakov so zdravotnou poruchou do bežného vyučovania k intaktným žiakom.

Spracované učebné osnovy Zdravotná telesná výchova sú záväzným pedagogickým dokumentom na vyučovanie telesnej výchovy žiakov so zdravotným postihnutím a zdravotným oslabením v stredných školách všetkých typov:

- a) v špeciálnych stredných školách, špeciálnych stredných odborných učilištiach (pre zrakové, sluchové, telesné, kombinované zdravotné postihnutia), v odborných učilištiach s mentálnym postihnutím, v praktických školách pre mentálne postihnutých, kde zdravotná telesná výchova je povinným vyučovacím predmetom pre všetkých žiakov školy (poznámka 1),
- b) v stredných školách všetkých typov (gymnaziá, stredné odborné učilištia, stredné odborné školy, odborné učilištia), kde ciele a obsah zdravotnej telesnej výchovy sa môže realizovať typom vyučovania:
  - 1) samostatne (segregovane) v rámci oddelenia zdravotnej telesnej výchovy
  - 2) inklúziou žiakov so zdravotnou poruchou do povinných vyučovacích hodín telesnej výchovy typom integrovanej telesnej výchovy.

*Poznámka:<sup>1</sup> v špeciálnych školách pre žiakov so sluchovým postihnutím je možnosť voľby, či žiak bude mať zdravotnú telesnú výchovu alebo bežnú telesnú výchovu*

Učebné osnovy nadväzujú na učebné osnovy Zdravotnej telesnej výchovy pre základné školy 1.- 9. ročník (vyučovanie zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy), ktoré boli schválené MŠ SR od školského roku 2003/2004. Učivo v týchto učebných osnovách je rozpracované podľa nasledovných skupín zdravotných porúch:

- A. Poruchy zraku: A1 – slabozrakosť,  
A2 - nevidomosť
- B. poruchy sluchu: B1 – hluchota,

- B2 - nedoslýchavosť
- C. poruchy dolných končatín: C1 – mobilní,  
C2 - imobilní
- D. poruchy horných končatín
- E. poruchy v oblasti chrbtice: E1 – predozadné odchýlky,  
E2 – bočné odchýlky  
E3 – zmeny funkcie chrbtice a chyby trupu
- F. poruchy srdcovo-cievnej sústavy
- G. poruchy dýchacej sústavy
- H. metabolické poruchy
- I. poruchy tráviacej sústavy
- J. nervové poruchy a psychické poruchy
- K. poruchy intelektuálne (mentálne)
- L. gynekologické poruchy

## CIELE

Zdravotná telesná výchova je špecifickým typom telesnej výchovy v stredných školách pre žiakov, u ktorých sa prejavuje určitá zdravotná porucha trvalého alebo prechodného charakteru, majú špeciálno-vzdelávacie potreby a ktorí navštevujú strednú alebo špeciálnu strednú školu .

Pod pojem *zdravotná porucha* zahrňujeme doteraz u nás uplatňované obsahy a rozsahy pojmov *zdravotne postihnutý a zdravotne oslabený*.

Cieľom vyučovacieho predmetu je, aby žiaci:

- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností na danú zdravotnú poruchu a vytvárali si predpoklad na skvalitnenie funkcií jednotlivých telesných a zmyslových orgánov,
- preukázali schopnosť začleniť sa do života školy a spoločnosti cez pochopenie aktívneho prístupu k sebe a osobnej účasti na úprave životného štýlu, tvorbe úspechu a uznania,
- vytvorili 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 a k zabraňovaniu progresu vývoja trvalých porúch zdravia,
- dosiahli rozvoj zachovaných funkcií telesných a zmyslových orgánov, adaptovali sa na rôzne druhy pohybového, telesného a duševného zaťaženia a vedeli organizovať aktivity na zvládnutie tejto záťaže a zaťaženia a lepšie sa socializovať,
- nadviazali na osvojené pohybové činnosti a teoretické poznatky zo základnej školy a postupne zvyšovali počet osvojených telovýchovných a športových zručností a poznatkov, dosiahli potrebnú úroveň rozvoja pohybových schopností,
- preukázali schopnosť zhodnotiť svoje pohybové možnosti s dosiahnutím osobného športového výkonu v preberaných telovýchovných a športových činnostiach a rozlíšili vhodné a nevhodné činnosti vzhľadom k svojej zdravotnej poruche,
- dokázali kompenzovať zdravotné postihnutie, zdravotné oslabenie a pochopili význam vzťahu pohybová činnosť – fitness - životný optimizmus,
- vytvorili si predpoklady na ďalšie zdokonaľovanie pohybových činností a športových zručností spolu s upevňovaním návyku na systematický športový tréning,

- dosiahli potrebnú úroveň rozvoja jednotlivých pohybových schopností a osvojili si odporúčané činnosti základného učiva povinnej telesnej výchovy (telesnej výchovy pre intaktnú populáciu),
- boli schopní si organizovať pohybový režim, sebahodnotiť a konať v zmysle fair play.

## PROCES

1. Úspešnosť riadenia vyučovania je daná počtom žiakov so zdravotnou poruchou v jednej vyučovanej skupine. Pri organizovaní vyučovacej hodiny:
  - **Zdravotnej telesnej výchovy** (segregované vyučovanie v oddelení zdravotnej telesnej výchovy):
    - 1 vyučovaciu skupinu tvoria iba žiaci so zdravotnou poruchou,
    - 1 skupina má mať 10 – 12 žiakov so zdravotnou poruchou (s rôznym zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím). Ak je tam žiak imobilný, žiak s ťažkou zrakovou poruchou alebo s kombinovanými chybami, znižuje sa počet žiakov vo vyučovacej skupine. Ak sa počet žiakov v skupine nezníži, vyučovanie riadi aj druhý učiteľ zdravotnej telesnej výchovy (obyčajne v špeciálnej strednej škole), prípadne asistent učiteľa,
    - na vyučovacej hodine spolupracuje aj druhý učiteľ, resp. asistent učiteľa, ak sa v skupine nachádzajú viac ako dvaja vozíčkari, pri plávaní a lyžovaní 1 nevidiaci a pri viac ako 4 žiakoch s mentálnou retardáciou,
    - vyučovanie riadi učiteľ telesnej výchovy so získanou spôsobilosťou vyučovať zdravotnú telesnú výchovu,
    - v špeciálnych stredných školách môže to byť špeciálny pedagóg s aprobáciou telesná výchova,
    - povinné vyučovanie zdravotnej telesnej výchovy sa realizuje na základe zriadenia oddelenia zdravotnej telesnej výchovy riaditeľom školy a so súhlasom zriaďovateľa .
  - **Integrované vyučovanie telesnej výchovy** znamená vytvorenie vyučovacej skupiny so žiakmi intaktnými a žiakmi so zdravotnou poruchou s minimálnym počtom 17 žiakov v jednej skupine a s maximálnym počtom 24 žiakov s takouto akceptáciou, že:
    - jeden žiak so zdravotnou poruchou sa považuje za 3 žiakov,
    - za každého žiaka so zdravotnou poruchou sa môže znížiť maximálny počet žiakov v triede vždy o 3 žiakov,
    - pri počte 8 žiakov so zdravotnou poruchou sa vytvára samostatná, segregovaná skupina zdravotnej telesnej výchovy,
    - pri zostavovaní skupiny integrovanej telesnej výchovy sa môžu skombinovať rôzne druhy zdravotných porúch, vrátane imobilných a na vyučovaní môže byť prítomný aj asistent učiteľa,
    - ako asistent učiteľa môže pôsobiť: rehabilitačná sestra (najmä v špeciálnych stredných školách), pracovník civilnej služby, tréner a cvičiteľ zdravotnej telesnej výchovy minimálne II. triedy, študent magisterského stupňa štúdia fakulty v odbore učiteľstvo, študijnom programe telesná výchova ešte pred absolvovaním štúdia so získaným kreditom z edukológie zdravotnej telesnej výchovy, špeciálny pedagóg, absolvent bakalárskeho stupňa štúdia učiteľstvo telesnej výchovy,
    - v skupine integrovanej telesnej výchovy zabezpečuje vyučovanie učiteľ telesnej výchovy so získanou spôsobilosťou vyučovať zdravotnú telesnú výchovu s rozšírením si vzdelania na riadenie integrovanej telesnej výchovy,
    - v skupine integrovanej telesnej výchovy môže byť prítomný aj druhý učiteľ, resp. asistent učiteľa.

### Počet žiakov v integrovanej skupine

Intaktní žiaci (počet)	Žiaci so zdravotnou poruchou (počet)
24	0
21	1
18	2
15	3
12	4
9	5
6	6
3	7
0	8

## 2. Vyučovanie

- Na vyučovanie telesnej výchovy je zaradený žiak so zdravotnou poruchou, ak jeho porucha nie je kontraindikáciou na realizovanie vyučovania telesnej výchovy.
- Riaditeľ školy vo väzbe na umocnenie prípravy žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami mal by zabezpečiť kompenzačné pomôcky a špeciálne učebné pomôcky.
- Riaditeľ školy môže uvoľniť žiaka z vyučovania povinnej telesnej výchovy (zdravotnej telesnej výchovy, integrovanej telesnej výchovy) na základe vyjadrenia príslušného lekára. Ak ide o žiaka so zmenenou pracovnou schopnosťou, na základe vyjadrenia posudkového lekára sociálneho zabezpečenia.
- V prípade zriadených špeciálnych tried v stredných školách pre žiakov so zrakovým, sluchovým, telesným postihnutím na vybraných stredných školách, títo žiaci navštevujú povinnú telesnú výchovu v oddelení zdravotnej telesnej výchovy alebo v integrovanej telesnej výchove.
- V skupine integrovanej telesnej výchovy zabezpečuje vyučovanie učiteľ telesnej výchovy so získanou spôsobilosťou vyučovať zdravotnú telesnú výchovu s rozšírením si vzdelania na riadenie integrovanej telesnej výchovy.
- V určených oddeleniach zdravotnej telesnej výchovy a v skupinách integrovanej telesnej výchovy môže byť prítomný aj druhý učiteľ, resp. asistent učiteľa.

3. Vyučovacia hodina zdravotnej telesnej výchovy alebo integrovanej telesnej výchovy je základnou organizačnou formou povinného vyučovania telesnej výchovy pre žiakov s poruchou zdravia a realizuje sa v rozsahu 2 – 3 -krát týždenne (v závislosti od ročníka a učebných plánov) v takom rozsahu, ako je na danej škole organizované vyučovanie pre intaktných žiakov. Trvanie jednej vyučovacej hodiny je 45 minút.

4. Do skupiny zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy sa žiaci zaradujú na základe vypracovaného „Návrhu na zaradenie do telesnej výchovy“ ošetrovateľom alebo pedagogicko-psychologickou poradňou.

5. Vzhľadom na rozdielnosť fyziologického, psychického a motorického vývinu chlapcov a dievčat sa vyučovanie realizuje v oddelených skupinách.
6. Z hľadiska bezpečnosti, dodržania hygieny pri vyučovaní je potrebné dodržiavať základné pravidlá čistoty prostredia, teploty vzduchu, vhodnosti cvičebného úboru, uplatnenia podporných a kompenzačných pomôcok a účelnú organizáciu procesu.
7. Škola vytvára podmienky aj na organizovanie nepovinného vyučovania zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy pre žiakov so zdravotnou poruchou v predmete *pohybová a športová výchova* v rozsahu 90 minút týždenne.
8. Vyučovacie procesy telesnej výchovy so žiakmi so zdravotným postihnutím a zdravotným oslabením je dynamický proces, ktorý svojím pôsobením prispieva k:
- optimalizácii zdravotného stavu žiaka a rozvoju zdatnosti,
  - pozitívnemu ovplyvňovaniu stupňa zdravotnej poruchy žiaka,
  - kompenzácii duševnej a telesnej činnosti,
  - socializácii, skvalitňovaniu správania a sebahodnotenia žiaka,
  - podpore rozvoja psychických funkcií,
  - zvyšovaniu vzdelanosti a vychovateľnosti žiaka,
  - vybudovaniu nadstavby teoretických poznatkov, telovýchovných činností a zručností zo základnej školy,
  - odhaľovaniu, vyhľadávaniu a rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov so zdravotným postihnutím a zdravotným oslabením.
9. V riadení telovýchovného procesu učiteľ:
- podporuje tvorivosť žiakov, zapája ich do riadenia procesu,
  - podieľa sa na optimálnom pohybovom rozvoji a ich hodnotovej orientácii,
  - uplatňuje prvky humanizácie, kladie na žiakov primerané požiadavky, akceptuje individuálny prístup, uplatňuje všetky didaktické formy,
  - v integrovanom vyučovaní optimálne plní aj úlohy vyučovania telesnej výchovy pre intaktných žiakov.
10. Učiteľ zostavuje ročný plán učiva, vedie presnú evidenciu o účasti žiakov so zdravotnou poruchou na vyučovaní, o ich zdravotnom vývoji, rozvoji zdatnosti, o úrovni motorického učenia a osvojených činností. K tomu využíva systematické jednorázové i priebežné sledovanie, testovanie, hodnotenie a kontrolu plnenia štandardov žiakom. Klasifikácia v zdravotnej telesnej výchove a v integrovanej telesnej výchove sa vykonáva podľa platných pokynov a smerníc pre stredné školy.
11. Žiak so zdravotnou poruchou môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní v povinnej telesnej výchove (zdravotnej telesnej výchove, integrovanej telesnej výchove) na viac ako tri mesiace iba na návrh lekára – špecialistu danej zdravotnej poruchy. Na jednorázové kratšie trvanie oslobodenia z vyučovania môže návrh pripraviť aj ošetrojúci lekár daného žiaka.
12. Žiak so zdravotnou poruchou sa môže zapojiť do špeciálnej športovej prípravy a športového tréningu a zvládnuť úlohy stanovené učebnými osnovami pre špeciálne športové triedy, pre triedy s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy.

## OBSAH

a) Vyučovanie zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy v stredných školách vytvára podmienky na plnenie vzdelávacích úloh a zabezpečuje žiakom so zdravotným postihnutím či zdravotným oslabením kvalitu osvojovania si a zdokonaľovania jednotlivých cvičení učiva. Obsah vyučovacieho procesu tvorí systém telovýchovných a športových činností, zručností, poznatkov, pravidiel, návodov a informácií o poruchách zdravia, o starostlivosti o zdravie, o športovom hnutí rôznej úrovne a zamerania.

b) Učivo sa skladá z teoretických a praktických tematických celkov :

- Podrobnejší výklad a špecifické usmernenie k výberu obsahu a jednotlivých pohybových činností pre niektoré druhy zdravotných porúch bude spracované v rámci metodickej príručky.

- Učiteľ vykonáva priebežnú kontrolu plnenia úloh a cieľov vyučovania, najmä po ukončení tematického celku.

- V školách, kde je menšia časová dotácia ako tri hodiny týždenne, vyučujúci upraví tematický plán podľa podmienok školy s dodržaním didaktických zásad vyučovania.

- Percentuálne zastúpenie jednotlivých štruktúr obsahu v 1.- 4. ročníku je nasledovné:

Poznatky z telesnej výchovy a športu -	3 %
Diagnostika pohybovej výkonnosti -	2 %
Špeciálne učivo-	10 – 30 %
Špecifické činnosti:	4 – 12 %
Dýchacie cvičenia:	2 – 5 %
Relaxačné cvičenia:	2 – 5 %
Cvičenie na držanie tela:	2 – 8 %
Základné učivo -	45 – 25 %
Poradové cvičenia:	1 %
Kondičná príprava:	3 – 5 %
Športová gymnastika :	1 – 3 %
Rytmická gymnastika:	3 – 5 %
Tance:	1 – 3 %
Atletika:	6 – 8 %
Športové hry:	10 – 20 %
Výberové učivo-	40 %
Sezónne aktivity-	Plávanie
	Turistika a cvičenie v prírode
	Lyžovanie.

### I. Poznatky z telesnej výchovy a športu

#### Cieľom je, aby žiaci:

- vedeli nadviazať na osvojené poznatky o telesnej výchove a športe zo základnej školy a preukázali ich zvládnutie,
- dokázali postupne budovať svoj hodnotový systém a hodnotovú orientáciu v telesnej výchove a športe,
- preukázali schopnosť uplatniť poznatky z telesnej výchovy a športu vo svojej individuálnej športovej činnosti a v režime dňa ,
- boli schopní si zorganizovať telovýchovnú činnosť a diferencovať zaťaženie,
- priebežne si osvojili všeobecné a špeciálne poznatky o telovýchovných činnostiach z tematických celkov zo športu, o športovom hnutí, o štruktúre pohybovej aktivity vhodnej pre vyskytujúce sa zdravotné poruchy žiaka,

- boli schopní systematicky sa motivovať ku školským, mimoškolským až celoživotným pohybovým činnostiam.

### **Osvojovanie poznatkov:**

- a) Poznatky žiak získava na samostatných teoretických hodinách, ako aj v jednotlivých častiach vyučovacej hodiny pri vyučovaní jednotlivých tematických celkov základného a výberového učiva, v priebehu osvojovania si špeciálneho učiva, tiež v záverečnej časti vyučovacej hodiny
- b) Pre teoretické vzdelávanie je vyčlenených 4 – 6 % času z celkového celoročného programu .
- c) Osvojované všeobecné poznatky o pohybovej aktivite, telovýchovných činnostiach sú v súlade s vyskytujúcimi sa druhmi zdravotných porúch a v afinite na skvalitňovanie vlastného zdravia žiaka.
- d) Špeciálne poznatky o telesnej výchove a športe zahrňujú poznatky o technike, taktike a osvojovaní si preberaných telovýchovných a športových činností, o základných otázkach rozvoja športu, športového špeciálno-olympijského a paralympijského hnutia, o jeho úlohách v životnom režime žiaka.
- e) Učivo je platné pre všetky druhy zdravotných porúch.

### **TÉMY PRE JEDNOTLIVÉ ROČNÍKY**

1. ročník: šport ako súčasť vzdelávania človeka,  
pohybové schopnosti a ich rozvoj,  
špeciálne kompenzačné a podporné prostriedky a ich využitie v športe,  
ciele špeciálneho učiva,  
osobitosti športovej činnosti pri danom druhu zdravotnej poruchy,  
pravidlá, taktika, technika preberaných športových činností z tematických celkov
2. ročník: bezpečnosť, hygiena v telesnej výchove a športe,  
prostriedky zvyšovania zaťaženia v športovej príprave,  
možnosti metódy rozvoja kondície, fitness,  
šport ako prostriedok socializácie žiaka so zdravotnou poruchou ,  
tréningová jednotka,  
pravidlá, taktika, technika preberaných športových činností z tematických celkov,
3. ročník: zdravý životný štýl,  
prevencia neinfekčných ochorení,  
športový tréning a jeho štruktúra,  
šport ako prostriedok integrácie,  
hodnotenie športového výkonu,  
medzinárodné športové organizácie,  
pravidlá, taktika, technika preberaných športových činností z tematických celkov,
4. ročník: výkonnostný a vrcholový šport ľudí so zdravotnou poruchou,  
zostavenie pohybového programu pre danú poruchu zdravia,  
športové súťaže a ich organizácia,  
klasifikačné triedy športovcov so zdravotnou poruchou,  
osobitosti telesnej výchovy a športu dievčat a žien,  
regenerácia ako prostriedok športovej prípravy ,

paralympijské hnutie, hnutie špeciálnych olympiád,  
pravidlá, taktika, technika preberaných športových činností z tematických  
celkov.

## II. Diagnostika pohybovej výkonnosti

Dôležitou informáciou o žiakovi so zdravotnou poruchou je hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti, ktorá sa získava testovaním žiaka po príchode na strednú školu, v priebehu štúdia a v závere stredoškolského štúdia.

- Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti sa vykonáva v 1. ročníku na začiatku a na konci školského roka.

- Na diagnostiku využívame motorické testy a ich výber sa vykoná vzhľadom na druh a stupeň zdravotnej poruchy. Žiak by mal byť otestovaný prostredníctvom aspoň 4 nasledujúcich testov:

- skok do diaľky z miesta
- člnkový beh (jazda) 4 x 10 m
- počet ľah – sedov za 30 sekúnd
- 12 minútová chôdza, beh, jazda
- hlbka predklonu trupu v sede na zemi
- hod 2kg plnou loptou spoza hlavy
- hod na terč tenisovou loptou
- výdrž v stoj prednožnom skrčmo
- výdrž v zhybe podhmatom.

- Popis testovania s orientačnými ukazovateľmi bude spracovaný v metodической príručke.

## III. Špeciálne učivo:

- Tvorí základ vyučovania žiakov so zdravotnou poruchou v zdravotnej telesnej výchove alebo v integrovanej telesnej výchove. Je to ucelený súbor cvičení, rôznych pohybových činností, ktoré svojím charakterom komplexne podporujú rozvoj motoriky, fyzickej zdatnosti, samoobslužnosti, skvalitňovanie zdravotného stavu, rozvoj osobnosti jednotlivca a pôsobia pozitívne na úpravu alebo stabilizovanie rozsahu a prejavu danej zdravotnej poruchy.

- Tvorí 10% – 30 % z celkového rozsahu celoročného učiva. Väčšie percentuálne zastúpenie má v skupine žiakov so zdravotnou poruchou, ktorí neabsolvovali zdravotnú telesnú výchovu v základnej škole

- **Cieľom** je, aby žiak so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím bol schopný:

- a) preukázať osvojené činnosti tohto učiva a prenos pohybových skúseností z vyučovania do bežného života,
- b) uplatňovať vo svojom živote správne osvojené návyky dýchania a držania tela,
- c) posúdiť svoj celkový pohybový rozvoj, možnosti pohybovej aktivizácie a stav motoriky vo vzťahu k danej zdravotnej poruche,
- d) organizovať si pohybový režim s obsahom špecifických pohybových činností vhodných pre danú zdravotnú poruchu ako súčasť kompenzácie a starostlivosti o zdravie,
- e) prezentovať osvojenie si činností špeciálneho učiva a vedieť ich modifikovane uplatniť,
- f) dosiahnuť osobný rozvoj všeobecných pohybových schopností a vo vzťahu k danému druhu zdravotnej poruchy aj rozvoj limitujúcich pohybových schopností pre danú zdravotnú poruchu a telovýchovnú či športovú činnosť a pozitívnu zmenu adaptability organizmu na zaťaženie,

g) dokumentovať aktuálnu starostlivosť o skvalitňovanie svojho zdravia, fitnessu a wellness.

- Učivo je zostavené podľa jednotlivých druhov zdravotných porúch a pri každej poruche sa akceptujú 4 základné činnosti:

1. *Špecifické činnosti* pre jednotlivé zdravotné poruchy sú zamerané na úpravu zdravotnej poruchy, na zlepšenie celkovej funkcie jednotlivých orgánov tela a majú charakter cvičení s účinkom:

posilovacím, uvoľňovacím, na predĺženie skrátených svalov a väzivových štruktúr, na skrátenie vyťahnutých svalov a väzív, stimulujúce a stabilizujúce funkcie orgánov a ich činnosti.

Zaberajú rozsah 4% – 12% v celoročnej štruktúre obsahu .

2. *Dýchacie cvičenia*: sú vhodné pre všetky druhy zdravotných porúch so zameraním na nácvik správneho dýchacieho stereotypu a sú v rozsahu 2%- 5% z celoročnej štruktúry obsahu:

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

3. *Relaxačné cvičenia*: vhodné pre všetky druhy zdravotných porúch so zameraním na telesné a duševné uvoľnenie s rozsahom 2%- 5% v rámci celoročnej štruktúry učiva:

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 držanie tela*: v rozsahu 2%- 8% v celoročnej štruktúre celého učiva, sú vhodné pre všetky druhy zdravotných porúch so zameraním na 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 kľáčmo, 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 panvy.

#### **IV. Nevhodné činnosti:**

Obsahom tejto časti učiva je zoznam neodporúčaných cvičení, športových činností, určitej veľkosti zaťaženia pre daný druh zdravotnej poruchy. Upozorňujú pedagóga na obmedzené zaradovanie takýchto aktivít do obsahu vyučovania, pretože tieto môžu negatívne pôsobiť na daný druh zdravotnej poruchy.

#### **V. Základné učivo:**

**Cieľom** je, aby žiak so zdravotnou poruchou mal možnosť osvojiť si činnosti, ktoré sú odporúčané pre daný vek, avšak vo vzťahu k zdravotnej poruche a aby bol schopný:

- a) samostatne využiť základné osvojené činnosti v pohybovom režime,
- b) dosiahnuť osobný rozvoj niektorých kondičných a koordinačných činností,
- c) vykonať ukážku preberaných lokomočných návykov, telovýchovných a športových zručností,
- d) preukázať prenos pohybových činností do záujmovej športovej činnosti,
- e) posúdiť svoj celkový telesný, funkčný, pohybový a športový rozvoj,

- f) zvyšovať si svoj športový výkon a preukázať optimálne osvojenú techniku športových činností vzhľadom na svoju zdravotnú poruchu,
- g) samostatne riešiť pohybové, herné situácie a konať v zmysle pravidiel športovej disciplíny,
- h) demonštrovať svoj aktívny vzťah k pohybovej činnosti.

**Základnému učivu** zodpovedá štandard vedomostí a zručností, ktoré by mali žiaci zvládnuť do ukončenia strednej školy. Kontrolnými cvičeniami sa pravidelne vykonáva priebežné hodnotenie osvojenia si jednotlivých činností z učiva, čo je diferencované obsahom, požiadavkami pre chlapcov a dievčatá.

**Rozvrhnutie** tematických celkov a ich rozsahu do ročníkov je ponechané na vyučujúceho.

**Učivo** tvoria tematické celky z učebných osnov telesnej výchovy pre stredné školy s vylúčením nevhodných až kontraindikovaných (zakázaných) cvičení, činností, väzieb vo vzťahu k danému druhu zdravotnej poruchy. 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 telovýchovnej a športovej disciplíny. Sú to:

*1. Poradové cvičenia* cieľom je:

- 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.

Sú súčasťou všetkých tematických celkov, vyskytujú sa v každej vyučovacej hodine a majú rozsah 1 % v celkovej celoročnej štruktúre učiva .

*2. Kondičné a koordinačné cvičenia* sú obsahom kondičnej prípravy a cieľom je dosiahnuť:

- schopnosť rozlíšiť cvičenia zamerané na rozvoj jednotlivých pohybových schopností,
- osvojenie si techniky týchto cvičení, vedieť ich uplatniť,
- oboznámiť sa so zásadami zvýšenia zaťaženia a uvedomele aplikovať skúsenosti aj mimo vyučovania.
- primeraný všeobecný a špeciálny pohybový rozvoj žiaka.

Tvoria integrálnu súčasť základného a výberového učiva vo všetkých tematických celkoch a vo všetkých vyučovacích hodinách. Ich rozsah je 3% - 5 % z celkovej celoročnej štruktúry učiva. Je možné ich uplatnenie aj ako samostatného tematického celku v hlavnej časti vyučovacej hodiny s využitím rôzneho náčinia, náradia, pohybových hier.

*3. Športové hry* cieľom je demonštrovať:

- vytvorenú predstavu o význame športových hier, o ich jednotlivých druhoch,
- optimálnu úroveň hernej výkonnosti, osvojené herné činnosti jednotlivca, základné herné kombinácie a schopnosť zapojiť sa do hry.

Realizujú sa v cykloch, obyčajne vonku aj v telocvični, v každom ročníku po dve hry a s dodržaním zásady, že každá hra bude vyučovaná aspoň v dvoch ročníkoch. Výber uskutoční vyučujúci podľa záujmu a podmienok školy. Rozsah časovej dotácie na tento tematický celok je 5% -10% na každú hru v danom ročníku z celkového celoročného percentuálneho zastúpenia učiva.

*4. Atletika:* cieľom je preukázať:

- vytvorenú predstavu o atletickej činnosti, osvojenú techniku atletických disciplín,
- schopnosť aplikovať poznatky a skúsenosti v atletickej súťaži ako pretekár a pomocný rozhodca.

Tematický celok sa zaraďuje do vyučovania najmä v období jeseň a jar a má rozsah 6% - 8% z celkovej celoročnej štruktúry učiva.

*5. Športová gymnastika:* cieľom je aby žiak preukázal:

- osvojenie základnej techniky vybraných gymnastických cvičení,

- využitie činností na rozvoj koordinačných schopností.

Tematický celok sa zaraďuje do vyučovania obyčajne v zimnom období, má rozsah 1 – 3 % z celkovej celoročnej štruktúry učiva

6. *Rytmická gymnastika, tance*: cieľom je, aby žiaci:

- mali primerane rozvinutý zmysel pre vnímanie hudby, jej rytmu, tempa, dynamiky, estetiky pohybu,
  - vedeli zosúladiť pohyb so zvukovým sprievodom,
  - osvojili si základné tanečné kroky, tanečné hry, vybrané tance,
  - preukázali schopnosť samostatnej improvizácie cvičení, vytvoriť pohybovú zostavu.
- Niektoré činnosti je potrebné diferencovať vzhľadom na chlapcov a dievčatá. V obsahu rytmickej gymnastiky je zaradený aerobik, cvičenie s náčiním a rozsah tvorí 3%- 6 % z celkového celoročného delenia učiva. Tance sú určené aj pre chlapcov aj pre dievčatá a ich rozsah je 1%- 3% v celoročnej štruktúre celého obsahu.

7. *Plávanie* je zacielené na:

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

Realizuje sa predovšetkým v školách, ktoré si pripravujú k tomuto podmienky, vyučuje sa priebežne s ťažiskom dotácie z výberového učiva, alebo aj kurzovou formou. V základnom učive má rozsah 3%- 5% ako náhrada kondičného a koordinačného cvičenia v rámci celkovej štruktúry učiva.

8. *Sezónne činnosti (turistika, lyžovanie, cvičenia v prírode)*: špecifická zimná a letná príprava:

Vyučuje sa mimo hodín určeným plánom pre týždenný rozvrh, alebo ako výberové učivo s koncentrovanejším počtom hodín. Cieľom je:

- osvojovanie techniky presunu v teréne, zručnosť a bezpečnosť presunu,
  - orientácia v prírode podľa značiek, spoznávanie kultúrnych pamiatok,
  - osvojenie si základov pohybu na zjazdových a bežeckých lyžiach, prípadne monoski.
- h) demonštrovať svoj aktívny vzťah k pohybovej činnosti.

**VI. Výberové učivo** tvoria vybrané športové činnosti, základy niektorých športových disciplín: *úpolové športy, netradičné športové činnosti sezónne športové aktivity, súťažné disciplíny športu zdravotne postihnutých z vybraných športov podľa stupňa a druhu zdravotného postihnutia a zdravotného oslabenia.*

**Cieľom** je, aby žiak so zdravotnou poruchou :

- a) preukázal osvojenie si základov niektorých športových disciplín, ako predpokladu pre budúcu športovú činnosť,
- b) demonštroval schopnosť vykonania vybraných športových činností alebo disciplíny, čím si vytvoril základ pre akceptáciu svojich záujmov o šport.

Učivo rozširuje ponuku činností zo špeciálneho a základného učiva, zabezpečuje postupné zdokonaľovanie v činnostiach a rozširuje poznatky zo športu. Predstavuje 40 % z celoročného obsahu v každom ročníku. V danom ročníku môže byť orientované monotematicky alebo pozostávať z viacerých tematických celkov.

## VII. Vzdelávacie štandardy

- Jednotlivé vzdelávacie štandardy zahŕňujú obsahové požiadavky. Kvalita splnenia jednotlivých štandardov je v závislosti od danej zdravotnej poruchy. Predpokladá sa, že každý žiak so zdravotnou poruchou (zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím) mal by byť schopný splniť daný štandard svojím individuálnym výkonom, ktorý je ohodnotený bodmi v rozsahu od 1 (najslabšia úroveň) po 5 bodov (najlepšia úroveň). Už aj pridelenie 1 bodu sa považuje za minimálne splnenie štandardu.

- Štandardy tvoria základné obsahové okruhy, ktoré majú nasledovnú štruktúru:
- I. poznatky: úroveň vybraných vedomostí telesnej výchovy a športu,
  - II. pohybové činnosti: stupeň osvojenia si pohybových činností špeciálneho učiva,
  - III. pohybové schopnosti: úroveň individuálneho rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti vo vzťahu k zdravotnej poruche,
  - IV. výkonové činnosti: stav osvojenia činností tematických celkov základného a výberového učiva.

### **I. Poznatky z telesnej výchovy a športu**

- Žiak vie:
1. preukázať uplatnenie pravidiel a techniky preberaných činností,
  2. demonštrovať poznatky o olympijskom, špeciálnom olympijskom a paralympijskom hnutí,
  3. prejavíť čestnosť a konanie fair play,
  4. prezentovať dodržiavanie zásad životosprávy,
  5. charakterizovať návyk správneho držania tela a dýchania,
  6. navrhnúť vhodné pohybové činnosti vzhľadom na svoju poruchu zdravia,
  7. prezentovať poznatky o možnostiach rozvoja pohybových schopností,
  8. zhodnotiť svoju pohybovú pripravenosť a aktivitu,
  9. poznať metódy diagnostikovania pohybovej výkonnosti,
  10. organizovať pohybovú aktivitu a starostlivosť o zdravie,
  11. preukázať schopnosť rozhodovať športovú disciplínu,
  12. vysvetliť význam rozcvičenia pred pohybovým zaťažením,
  13. rozumieť terminológii športovej prípravy,
  14. poznať možnosti využitia kompenzačných pomôcok,
  15. vysvetliť význam a špecifikáciu jednotlivých športových disciplín,
  16. poznať pozitívny vplyv športu na organizmus so zdravotnou poruchou.

### **II. Štandard pohybových činností špeciálneho učiva**

- Žiak dokáže:
1. ukázať osvojený návyk držania tela,
  2. vykonať ukážku osvojených východiskových polôh,
  3. predviesť schopnosť správne dýchať a vedieť relaxovať jednotlivé časti tela,
  4. vykonať ukážku aspoň 3 špecifických vyrovnávacích činností podľa druhu zdravotnej poruchy,
  5. prezentovať dosiahnutie zlepšenia v ukazovateľoch rozvoja rovnováhovej schopnosti a úpravy svalovej nerovnováhy,
  6. prezentovať uplatnenie špeciálneho učiva v dennom režime,
  7. zlepšenie aspoň v dvoch ukazovateľoch lokomočnej činnosti,
  8. vytvoriť a zacvičiť komplex špecifických cvičení na úpravu zdravotnej poruchy .

### **III. Štandard rozvoja pohybových schopností**

- Žiak dosiahol:
1. zlepšenie v ukazovateľoch rozvoja sily posturálnych svalov,
  2. zlepšenie v ukazovateľoch rozvoja koordinačných schopností a kĺbovej pohyblivosti,
  3. schopnosť zvládnuť vytrvalostnejšie zaťaženie,
  4. zlepšenie výkonu vo vybraných a vhodných testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti.

### **IV. Výkonové činnosti**

- Žiak vie:
1. vykonať ukážku poradových činností a povelov,

2. demonštrovať zvládnutie cvičenia s náčiním,
3. dosiahnuť osobný výkon v 1 atletickej disciplíne,
4. vykonať ukážku štartu na bežecké disciplíny,
5. trafiť na cieľ hodom, kotúľaním s vybraným náčiním,
6. ukázať výkon v dvoch pohybových hrách,
7. prezentovať schopnosť pohybovej improvizácie,
8. ukázať znalosť 1 regionálneho a 1 spoločenského tanca,
9. zaplávať 50 m s pomôckou alebo bez pomôcky,
10. vykonať ukážku štartu do vody a obrátky,
11. vykonať ukážku herných činností jednotlivca z 2 športových hier,
12. zacvičiť krátku gymnastickú zostavu z prvkov športovej a rytmickej gymnastiky,
13. prezentovať ukážku z jednej disciplíny výberového učiva,
14. zabehnúť, zajazdiť úsek 100m na lyžiach, korčuliach, monoski,
15. prezentovať výkon vo vybranej disciplíne na športovej súťaži.

