

Štátny pedagogický ústav Bratislava

Rámcový obsah vzdelávania
voliteľného predmetu

Pohybová výchova

pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

ISCED1, ISCED2

PhDr. Margita Levčíková, CSc., Štátny pedagogický ústav, Bratislava

Pracovný tím:

Mgr. Renáta Némethová, Liečebno-výchovné sanatórium, Čakany

PaedDr. Eva Kapucianová, Liečebno-výchovné sanatórium, Bratislava

Konzultant:

Mgr. Ján Slezák, PhD., Štátny pedagogický ústav, Bratislava

Charakteristika a ciele predmetu

Cieľom vyučovania voliteľného predmetu pohybová výchova je rozvíjať pohybové schopnosti žiakov, osvojenie etických noriem prostredníctvom pravidiel aplikovaných na športových a pohybových hrách a naučiť žiakov zdravému životnému štýlu.

Špecifickým cieľom vyučovania predmetu je naučiť žiakov s poruchou aktivity a pozornosti lepšie zvládať subjektívne záťažové situácie, zmiernovať impulzivnosť, agresivitu, pozitívne ovplyvňovať krátkotrvajúcu pozornosť a nízku frustračnú toleranciu, čo im umožní sociálne prijateľným spôsobom sa začleniť do domáceho prostredia, skupiny spolužiakov v škole a vrstovnickej skupiny v širšom sociálnom prostredí.

Na hodinách predmetu sa žiak vedie k tomu, aby spoznával svoje telo, primerane veku poznal svoje schopnosti, nepreceňoval ich a adekvátne hodnotil svoj výkon.

V rozvoji osobnosti žiaka sa predmet zameriava predovšetkým na:

- podporu rozvoja jemnej a hrubej motoriky
- podporu rozvoja psychomotoriky
- tréning ovládania impulzívneho správania a prvkov agresivity v správaní
- tréning koncentrácie pozornosti
- učenie žiaka adekvátne hodnotiť svoj výkon
- učenie žiaka prijímať vlastné obmedzenia a rozvíjať silné stránky
- rozvoj pozitívnych sociálnych interakcií, začlenenie do skupiny

Obsah voliteľného predmetu je rámcový, realizácia a výber jednotlivých cvičení a hier sa prispôsobuje aktuálnej vzorke žiakov z hľadiska ich veku, špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám a súčasnej situácii v triede. Predmet je z tohto hľadiska možno aplikovať tak u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti, ktorí sa vzdelávajú v základnej škole pri liečebno-výchovnom sanatóriu, v špeciálnej triede na základnej škole, u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím v špeciálnej základnej škole, ako aj u tých, ktorí sa vzdelávajú formou individuálnej integrácie v bežnej základnej škole.

Daný rámcový obsah je určený pre 1. a 2. stupeň základnej školy aj pre špeciálnu základnú školu. Je dôležité výber témy podľa náročnosti prispôbiť žiakom z hľadiska primeranosti veku a ich špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám. Niektoré cvičenia a hry sú vhodné pre mladších žiakov, niektoré pre starších žiakov, ďalšie pre obidve skupiny. Záleží na pedagógovi, aby vybral vhodné cvičenia a hry pre aktuálnu skupinu žiakov. Rámcový obsah je otvorený. Jednotlivé tematické celky je možné doplniť v súlade s vyučovacími cieľmi o ďalšie, podľa aktuálnych vzdelávacích potrieb žiakov, resp. uvedené tematické celky je možné rozšíriť.

Rámcový obsah

1. Pohybové činnosti

Pohybové činnosti sú zamerané na orientáciu v priestore, ovládanie pohybu, impulzívneho správania, podporujú smelosť, nebojácnosť v športových činnostiach.

Poradové cvičenia, základné povely poradových cvičení, pohyb v teréne, rôzne druhy chôdze, striedanie behu a chôdze, hry s využitím poradových cvičení, jazda na kolobežke, a i.

2. Netradičné pohybové hry

Cieľom netradičných pohybových hier je rozvíjať silové schopnosti, podporovať koncentráciu pozornosti a schopnosť reagovať na podnety, uvoľnenie svalového napätia, akceleráciu pohybu a rýchlosť.

Rozličné hry v interiéri aj exteriéri - hra na sochy, na drevá, ostrovy a žabky, rozsypané ovocie, frisbee (hádzanie tanierikom), ringo (hádzanie krúžkom), petangue a i.

3. Psychomotorické cvičenia a hry

Psychomotorické cvičenia a hry sa zameriavajú na vzájomné pôsobenie psychiky a pohybu, dýchania, relaxáciu, tréning schopnosti koncentrácie pozornosti, primeraného ovládania impulzívneho správania.

Relaxačné, dýchacie a strečingové cvičenia, prvky jogy a i.

4. Manipulačné a pohybové hry

Manipulačné a pohybové hry sú zamerané najmä na rozvíjanie jemnej a hrubej motoriky, výdrž - tréning ovládania impulzívneho správania.

Hry s loptičkami a loptou rôznej veľkosti (hod loptičkou, vedenie lopty, držanie lopty, prihrávka, hod na cieľ), s fit-loptou, s kolkami, so švihadlom, s obručou a i.

5. Kreatívne a estetické pohybové činnosti

Kreatívne a pohybové činnosti sú rozličné hry zamerané na rozvoj rytmických schopností a zručností, striedanie rytmov, vyjadrenie hudby pohybom. Majú relaxačný účinok, žiaci sa učia v pohybe podľa hudby ovládať impulzívne správanie, trénujú pozornosť.

Rozličné hry na vyjadrenie hudby a rytmu pohybom – tanečný krok, rytmické tance, tanečná improvizácia, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat), vyjadrenie jednoduchého deja, činnosti pohybom a tancom (pantomíma) a i.

6. Lokomočné a pohybové hry

Lokomočné a pohybové hry sú zamerané na rozvoj telesnej obratnosti a pohybovej zručnosti, nebojácnosti pri pohybe a športových činnostiach, vytrvalosti.

Lezenie na preliezkach, cvičenie na lavičke, rebrinách, kotúl' vpred, vzad, plazenie, základná gymnastika a i.

Proces

Pri vyučovaní predmetu nie je nutné dodržiavať časovú následnosť tematických celkov tak, ako sú uvedené v rámcovom obsahu.. Rovnako nie je nutné prebrať celý obsah počas jedného školského roka. K jednotlivým tematickým celkom, cvičeniam a hrám je možné sa vracieť v priebehu školského roka podľa aktuálnej potreby. Pri opakovanom preberaní tematických celkov v jednotlivých ročníkoch sa obsah upravuje a rozvíja primerane vekovým telesným schopnostiam a špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám žiakov. Všetky témy sú v súlade s hore uvedenými cieľmi a majú charakter výchovy, prevýchovy a korekcie problémov v správaní žiakov, ktoré sú dôsledkom ich zdravotného znevýhodnenia. Vyučovanie predmetu vedie žiakov k zdravému životnému štýlu.

Odporúča sa, aby voliteľný predmet pohybová výchova vyučoval učiteľ – liečebný pedagóg, alebo špeciálny pedagóg podľa potreby v spolupráci so školským psychológom alebo školským špeciálnym pedagógom, resp. liečebným pedagógom. Školský psychológ alebo školský špeciálny pedagóg, resp. liečebný pedagóg sa podľa aktuálnej situácie môže zúčastňovať na hodine vyučovania predmetu, čo závisí od aktuálne preberanej témy a situácie v triede, resp. problémov v správaní žiakov. Vyučovanie vedie pedagóg pod neustálym dozorom. Všetky činnosti sú riadené.

Pri vyučovaní predmetu sa pracuje s celou triedou, prípadne so skupinkami vybraných žiakov. V prípade vzdelávania žiakov s poruchou aktivity a pozornosti formou individuálnej integrácie v bežnej triede základnej školy sa môže podľa potreby zaradiť predmet do individuálneho vzdelávacieho programu a aplikovať ho u žiaka individuálne, alebo je možné vytvoriť skupinku žiakov v rámci ročníkov 1. alebo 2. stupňa základnej školy.

Na prvej hodine je potrebné určiť pravidlá, ktoré sú platné počas celého vyučovania predmetu. Na efektívnu aplikáciu predmetu je potrebné vytvoriť atmosféru otvorenosti a dôvery.

Vo vyučovaní predmetu pohybová výchova sa používajú najmä:

- relaxačné cvičenia
- cvičenia zamerané na koncentráciu pozornosti, ovládanie impulzívneho správania
- kreatívne pohybové činnosti
- psychomotorické cvičenia
- kolektívne hry
- hry zamerané na kooperáciu, dodržiavanie pravidiel
- diagnostické a hodnotiace postupy
- spätná väzba

Všetky činnosti, cvičenia sa realizujú hravou formou tak aby bol zdôraznený relaxačný prvok. Pokiaľ je to možné, väčšina činností sa realizuje na školskom dvore, na ihrisku a vo voľnej prírode. V úvode hodiny žiaci absolvujú krátku rozcvičku a ďalej nasleduje hlavná činnosť podľa rámcového učebného obsahu. Vyučovacia hodina končí relaxačnými cvičeniami a zhodnotením priebehu hodiny.

Vyučovanie predmetu pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti v ZŠ pri liečebno - výchovnom sanatóriu, alebo tých, ktorí sa vzdelávajú integrovanou formou v jednotlivých

ročníkoch základnej školy, resp. žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím v špeciálnej základnej škole, si zaradí škola do svojho školského vzdelávacieho programu. Zaradenie predmetu do školského vzdelávacieho programu sa odporúča najmä u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti alebo žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím, ktorí sa vzdelávajú formou individuálnej integrácie alebo v špeciálnych triedach základných škôl, kde nie je priestor na aplikáciu techník, zameraných na reedukáciu a korekciu prejavov poruchy aktivity a pozornosti v rámci mimoškolskej činnosti internátnych zariadení (liečebno-výchovné sanatóriá).

Vyučovanie voliteľného predmetu pohybová výchova je špecificky určený pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti, resp. pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím, a preto je obzvlášť potrebné dbať na dodržiavanie zásad bezpečnosti a tiež hygieny a psychohygieny pri jeho realizácii.

Voliteľný predmet pohybová výchova sa nehodnotí známku.