

Pohybové činnosti

Charakteristika předmětu

Pohybové činnosti rozvíjejí tělesné dovednosti žáků v co největší dosažitelné míře, udržují a posilují jejich momentální zdravotní stav a rozvíjí je po stránce reedukační i kompenzační.

Pohybové činnosti na naší škole probíhají především ve školním bazénu (vždy 2 hodiny 1x za 14 dní) pod vedením učitele ve spolupráci s asistentem pedagoga a metodika plavání a v pracovních fyzioterapie. Tato stěžejní náplň je doplněna činnostmi v tělocvičně a na hřišti. Některé očekávané výstupy se plní ve škole v přírodě.

Vzhledem k tomu, že v mladším školním věku je u žáků s tělesným postižením prvořadé v co největší dosažitelné míře redukovat handicap, jsou Pohybové činnosti posíleny na prvním stupni ZŠ o 2 disponibilní hodiny a o 3 hodiny na základě kapitoly 8 RVP ZV.

Dle této kapitoly jsou některé očekávané výstupy z RVP ZV na prvním stupni nahrazeny. Provádějí se činnosti ve vodě, výuka plavání a fyzioterapie. Ostatní očekávané výstupy jsou zredukovány na možnost jejich plnění ve škole v přírodě, na vlastivědných vycházkách a výletech během celého školního roku. Na druhém stupni jsou některé očekávané výstupy z RVP ZV vypuštěny nebo nahrazeny.

Není možné stanovovat výkonnostní či jiné limity. Nezbytné jsou průběžné konzultace s odborníky (pediatr, fyzioterapeut, ortoped).

Pohybové činnosti jsou vyučovány koedukovaně vzhledem k menšímu počtu žáků ve skupinách, nejsou tvořeny skupiny dle postižení, je zachován kolektiv třídy. Fyzioterapeut cvičí s dětmi individuálně.

Plavání je součástí Pohybových činností. Ovlivňuje úroveň pohybových dovedností. Zaměřuje se na adaptaci na vodní prostředí, pozitivní ovlivnění pohybového aparátu, zvládnutí základních plaveckých dovedností a zvládnutí některých plaveckých způsobů. Úkolem je všestranně a rovnoměrně zatěžovat svalstvo, vyrovnávat funkční poruchy páteře a stavby dolních končetin, udržovat rozsah kloubní pohyblivosti, příznivě ovlivňovat činnost srdečně cévního systému, rozvoj funkce dýchacího aparátu, zejména u jedinců s respiračním oslabením, rozvíjet termoregulační mechanismy a napomáhat tak otužování žáků, zvyšovat metabolickou činnost. Je vhodným preventivním i

kompenzačním prostředkem proti obezitě a pozitivně ovlivňuje duševní funkce. Během výuky plavání je nutné respektovat individualitu a potřeby žáků, zohlednit druh, stupeň a míru postižení. Ve výuce plavání je nejdůležitějším úkolem hlavně změna polohy těla, relaxace (uvolnění svalových skupin) a upevňování kolektivu třídy formou her.

Fyzioterapii vedou odborné síly – fyzioterapeutky řízené odborným lékařem. Náplní je nápravné, uvolňovací a kondiční cvičení individuálně rozvíjející pohybové dovednosti jednotlivých žáků.

Doplňující činnosti jsou upravené výstupy z RVP ZV.

Sepětí předmětu pohybové činnosti s ostatními vzdělávacími oblastmi

- Člověk a jeho svět
oblékání na sport
zdravý životní styl
poznávání symbolů ve sportu, vlajek jednotlivých států
mezilidské vztahy, asertivita, dialog, komunikace
fyzikální poznatky – tření (plazení), nadlehčení ve vodě
protidrogová prevence, alkohol, kouření, obuv, dres, funkce srdce, svalů, první pomoc, ochrana přírody (zdravé prostředí)
historie sportů
výlety, exkurze
- Umění a kultura
zobrazování osob při různých druzích sportu
estetické ztvárnění pohybů
cvičení na hudbu, rytmizace pohybů
symboly sportů
- Člověk a svět práce
nácvič cílených pohybů, úchopů
vytrvalost a dokončení úkolu
ukládání náradí
- Matematika a její aplikace
sčítání dosažených bodů
rozpočítávání a dělení na skupinky při hrách
sledování časových údajů, práce se stopkami
odhad vzdálenosti při hodech, jízdě na vozíku

měření, převody jednotek délky, tabulky
informatika

- **Jazyk a jazyková komunikace**
návuk říkadél k rytmižaci
zapisování správné grafické podoby sportovní terminologie
popis sportovního utkání
čtení a pochopení pravidel her a soutěží
tvorba upoutávek na sportovní akce a jejich sledování
tvorení srozumitelných pravidel pro hry a hříčky
návosloví
počítání bodů v cizím jazyce, názvy sportů
komunikace v cizím jazyce – části těla, strany (Twister)

Průřezová témata prolínající předmětem

- **Osobnostní a sociální výchova (OSV)**
vzájemný respekt a spolupráce zejména při kolektivních hrách
pomoc spolužákovi při zdolávání nesnází – vzájemná pomoc a zapojení všech do TV procesu
zvládání vlastního chování, cvičení adekvátních reakcí na výhru a prohru
komunikace v týmu
snaha o pocit včlenění a potřebnosti v kolektivu a radost z úspěchu
- **Enviromentální výchova (EV)**
zařazovat cvičení v přírodě a upozornit při tom na stav životního prostředí v bezprostředním okolí i regionu
učit správnému chování v přírodě zejména při výjezdu na školu v přírodě, při výletech a vycházkách, turistika
zdůrazňovat vliv životního prostředí na život a zdraví jedince
- **Mediální výchova (MV)**
sledování sportovních přenosů v mediích
vyhledávání zpráv o významných sport. utkáních v tisku
- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS)**
vysvětlit olympijské ideály a význam sportu pro sblížování a vzájemné poznávání

ozřejmit globální souvislosti související se zdravím

- **Výchova demokratického občana (VDO)**

Participace na vytváření obsahu hodin TV

Výchovné a vzdělávací strategie

- **Kompetence k učení**

Učitel:

vede žáky ke vztahu k pohybovým činnostem, ke sportu,
k vlastnímu tělu

vede žáky k poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty

učí žáky vyrovnávat se s jejich zdravotním oslabením a seznamuje je s
možnostmi jeho kompenzace

seznamuje žáky s terminologií užívanou v tomto oboru,

předkládá zásady hygieny a zdravého životního stylu

vede žáky k uvědomění si svých možností a snaze dosáhnout jejich
optimálního využití

- **Kompetence k řešení problémů**

Učitel:

vede žáky k tomu, aby dovedli posoudit míru svých možností a sami
upozornili, že některá cvičení nezvládají nebo zvládají jen velmi
obtížně

dodává žákům sebedůvěru a pomáhá jim zvládnout cvičení v rámci
jejich možností

naučí žáky relaxovat, čehož mohou využít i v ostatních činnostech

doporučuje žákům volnočasové pohybové aktivity

učí žáky vhodné relaxaci

vzbuzujeme zájem o nácvik plaveckých dovedností

- **Kompetence komunikativní**

Učitel:

vede žáky k jasnému a stručnému vyřešení sporů a neshod

dbá na to, aby žáci vzájemně vyslechli své argumenty a zaujali
stanovisko

podporuje komunikaci mezi soutěžícími družstvy i uvnitř jedné skupiny

mění složení jednotlivých skupin při soutěživých hrách, aby komunikace probíhala mezi všemi žáky ve třídě

udržuje komunikaci na určité úrovni i ve vypjatých situacích

vytváří příležitost pro relevantní komunikaci

- **Kompetence sociální a personální**

Učitel:

soustřeďuje se na spolupráci ve skupině mezi jednotlivými žáky i mezi skupinami k dosažení společného cíle

dohlíží na dodržování stanovených pravidel

umožňuje žákům zažít úspěch

oceňuje pokroky

přibližuje žákům zásady chování a jednání fair play

učí žáky přijímat prohru a přát výhru ostatním

vede žáky k respektování stanovených pravidel chování a

vzájemného soužití i v hodinách plavání

- **Kompetence občanské**

Učitel:

umožní žákům podílet se na stanovení kritérií pro hodnocení činností

vede žáky k uznání i menšího pokroku u žáků s těžším stupněm postižení

učí toleranci k odlišnosti od normy

- **Kompetence pracovní**

Učitel:

dbá na správné držení těla a používání kompenzačních a rehabilitačních pomůcek

pokračuje v nácviku sebeobsluhy při hygieně, oblékání i lokomoci

Očekávané upravené výstupy podle RVP ZV, kapitoly 8.

1. období:

Žák:

- zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy činností, náradí a náčiní
- dokáže spolupracovat při pohybových činnostech s učitelem, fyzioterapeutem, metodikem plavání, asistentem

- v rámci svého omezení projevuje samostatnost při cvičení a hrách
- dokáže přijmout pomoc
- dodržuje pravidla bezpečného chování v různém prostředí (tělocvična, bazén, hřiště, volná příroda),
- spolupracuje se členy skupiny
- projevuje vytrvalost a snahu po dokončení úkolu,
- snáší kritiku a snaží se odstraňovat chyby
- pohybové dovednosti zvládá s ohledem na svá omezení
- poznává vybrané relaxační techniky

2. období:

Žák:

- rozumí pokynům k provedení určité činnosti a reaguje na ně
- dodržuje hygienické zásady
- zná bezpečnostní pravidla pro pohybové aktivity a řídí se jimi
- podílí se na hodnocení výkonu svého a svých spolužáků
- používá základní sportovní názvosloví a dokáže cvičit dle slovních pokynů
- zaznamenává výsledky, dokáže je seřadit a dle možností vytvořit i výsledkovou tabulku (i na PC)
- porovná výsledky své s výsledky spolužáků
- vyjadřuje melodii pohybem v rytmu
- monitoruje sportovní aktivity v rámci školy a dovede vybrat vhodnou aktivitu pro sebe, třídu apod.
- dokáže sestavit pozvánku na sportovní akci
- aktivně se podílí na činnosti ovlivňující jeho zdraví (dodržování rozvrhu fyzioterapie)
- záměrně neporušuje pravidla, jedná v duchu fair play
- cíleně používá rehabilitační a kompenzační pomůcky, umí upozornit na nutnost jejich opravy nebo přizpůsobení
- zvládne základní relaxační techniky
- orientuje se v relaxačních technikách

