

**OBSAH VZDELÁVANIA**  
**PRE PRÍPRAVNÝAŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

**SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA**  
**PRE 1. AŽ 9. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Vyučovací predmet slovenský jazyk a literatúra je vo výchovno-vzdelávacom procese žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia jedným z kľúčových.

Prostredníctvom rozvíjania materinského jazyka v ústnej a písomnej forme u žiakov cielene budujeme zručnosti potrebné na získavanie informácií a na ich výmenu v sociálnom kontakte, čo má výrazný podiel na celkovej socializácii dieťaťa.

Vyučovací predmet slovenský jazyk a literatúra pozostáva zo zložiek čítanie a literárna výchova, písanie a sloh.

### Čítanie a literárna výchova

Požiadavky v súvislosti s nácvikom techniky čítania, čítania s porozumením, reprodukcie obsahu textu u žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia nie je možné zovšeobecniť. Nie je teda možné ani vyžadovať detailné dodržiavanie obsahu vzdelávania určeného pre jednotlivé ročníky. Je potrebné počítať s tým, že jednotliví žiaci môžu prejavíť taký záujem o čítanie, že pomerne ľahko zvládnu jeho techniku a iní, napriek priaznivejšej mentálnej kapacite, nebudú postupovať očakávaným tempom. V takých prípadoch učiteľ hľadá iný spôsob práce so žiakom, pričom však dosahovanie iných cieľov, vrátane obsahu učiva, dokáže patrične odôvodniť.

Nie je záväzná učiť žiaka všetky tvary písmen veľkej a malej, tlačenej a písanej abecedy, pripúšťa sa nácvik čítania aj zápisu iba tvarov písmen veľkej tlačenej abecedy, treba však pamätať na neskorší obmedzený výber textov na čítanie – (malé tlačené písmená).

V prípade, že žiak je schopný pracovať s viacerými tvarmi písma, možno mu pri preberaní každého písmena pridať aj tvar malého tlačeného, veľkého písaného a malého písaného písmena.

Pri výučbe čítania sa môže stať, že úroveň techniky čítania u žiaka presiahne úroveň jeho intelektuálneho a rečového vývinu a nebude v súlade s úrovňou chápania čítaného textu.

Okrem textov na čítanie je preto potrebné takmer vždy využívať aj ilustrácie znázorňujúce kľúčové slová (osoba, zviera, vec, jav, činnosť, farby, výraz tváre a pod.) alebo skutočné predmety, resp. predvádzanie činností.

Pri nácviku pozornosti žiaka a tých zručností, ktoré predchádzajú učeniu čítať, ale aj pri samotnom vyučovaní čítania dbáme na to, aby sme ho upútali témami jemu blízkymi, ktorých použitie môžu slúžiť ako motivácia, resp. odmena.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Vedieť sa sústrediť na usmernený výkon spojený s miestom a časom určeným pre predmet čítanie,
- vedieť ukladať plošné predmety/kartičky s obrázkami do radu zľava doprava,
- vedieť ukázať prstom na učiteľom pomenovaný objekt na stole/na obrázku,
- vedieť rozlíšiť obrázky na základe učiteľom určených znakov,
- vedieť udržať pozornosť pri manipulácii s obrázkami pri plnení úlohy.

## OBSAH

Oboznámenie žiakov s leporelami a knihami – príprava na čítanie.

Zameranie pozornosti na určený objekt, obrázok, nákres, pomenovávanie predmetov, javov, činností, obrázkov, ...

Porovnávanie predmetov, obrázkov a pomenovávanie ich vlastností vo vzťahu k veľkosti, tvaru, farbe, ....

Chápanie a vyjadrenie polohy predmetu – hore, dolu, vyššie, nižšie, vľavo, vpravo, na kraji, v prostriedku, na konci, pred, za, nad, pod. ... .

Určovanie, vyhľadávanie tvarovo, farebne rovnakých jednotlivých obrazcov spomedzi navzájom podobných usporiadaných v radoch, nácvik postupovania zľava doprava, vyhľadávanie tvarovo (farebne) odlišných jednotlivých obrazcov usporiadaných v radoch (zľava doprava), cvičenie rozlišovacej schopnosti na skupinách obrazcov.

Hláska a písmeno a, A, i, I vo funkcii medzi obrázkami.

Sluchová diferenciacia slov s využitím riekaniek a vyčítaniek.

## PROCES

Tempo práce je potrebné zvoliť podľa schopností žiaka, pričom je možné, že na konci školského roku žiak nebude mať zvládnuté celé učivo slovenského jazyka určeného pre prvý ročník, čo nie je dôvod na to, aby ročník opakovalo; v ďalšom ročníku učivo doberie a až potom prejde na učivo ďalšieho ročníka.

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť pomenovať obrázky,
- vedieť sluchom diferencovať slová na slabiky,
- vedieť sluchom zo slabík poskladať slovo,
- vedieť sluchom poznávať prvú hlásku slova,
- vedieť čítať dvojslabičné slová zložené zo známych slabík.

### OBSAH

Hlásky a písmeno m, M.

Slabika ma, má, Ma, Má, mi, Mi, MI.

Hlásky a písmeno e, E, slabika me, Me.

Čítanie dvojslabičných slov: mama, mami, mame, máme.

Hlásky a písmeno l, L, slabiky s týmito písmenami.

Čítanie dvojslabičných slov zložených zo známych slabík.

Na základe sluchového vnímania poznávať prvú hlásku slova.

Osvojovanie čítania otvorených slabík zložených z osvojených písmen.

### PROCES

Pri vyvodzovaní písmen používame obrázky, riekanky a znázorňovanie písmen pohybom.

Podľa individuálnych schopností žiakov využívame zrak, sluch alebo zapájame i motoriku.

Učivo precvičujeme na kartičkách alebo kockách.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Vytvárať zručnosť a návyk prakticky a prehľadne si usporiadať pracovné miesto a potreby na lavici pri čítaní a písaní,
- vedieť čítať dvojslabičné slová,
- vedieť čítať jednoduché vety,
- spresňovať správnu výslovnosť žiakov.

#### OBSAH

Čítanie tlačенých písmen, slabík a slov vyvedených v druhom ročníku.

Čítanie písaných písmen a slabík nacvičovaných v písaní v druhom ročníku.

Postupné osvojovanie veľkých a malých písmen: **o, O, v, V, u, U, t, T, p, P.**

Čítanie otvorených slabík z osvojených písmen.

Nácvik čítania zatvorených slabík ( im, et, it, op, pil, tam, lep).

Čítanie dvojslabičných slov z otvorených slabík.

Čítanie jednoduchých viet.

#### PROCES

Pri všetkých písmenách postupujeme tak, že najprv vyvedieme hlásku a písmeno za pomoci riekanky a obrázkov. Pri vyvodzovaní jednotlivých hlások a písmen vytvárame vizuálnu, akustickú a artikulačnú väzbu. Žiakov pripravujeme na čítanie slov včlenením prvej alebo poslednej hlásky do vysloveného slova. Učíme ich rozlišovať krátke a dlhé slabiky.

Žiakov učíme počúvať a vnímať krátky príbeh alebo rozprávku.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť čítať trojslabičné slová,
- nacvičiť viazané čítanie jednoduchých slov,
- osvojiť si ďalší okruh hlások a písmen,
- čítať jednoduché vety s porozumením.

### OBSAH

Čítanie tlačенých písmen, slabík a slov vyvodených v treťom ročníku.

Čítanie písaných písmen, slabík a slov vyvodených v treťom ročníku.

Utvrdenie známych dvojslabičných slov .

Nácvik čítania trojslabičných slov.

Postupné osvojovanie veľkých a malých písmen: **j, J, s, S, n, N, y, Y, š, Š, d, D.**

Čítanie slabík v riadkoch, stĺpcoch, vyhľadávanie slabík podľa pokynu učiteľa, vyhľadávanie plnovýznamových slov.

Nacvičovanie viazaného čítania jednoduchých slov.

Čítanie jednoduchých viet s porozumením.

Priradňovanie viet k ilustráciám.

Nacvičovanie čítania súvislého textu s porozumením.

### PROCES

Pri vyvodzovaní novej hlásky a písmena vytvárame vizuálnu, akustickú a artikulačnú väzbu.

Hlásku priradňujeme k tlačnému aj písanému písmenu, precvičujeme ju medzi známymi písmenami, rozvíjame sluchové vnímanie. Pri čítaní obrázkov žiaci ťahajú prstom po grafickom znázornení novej hlásky.

V relaxačnej časti hodiny využívame slabikové pexesá, vyčítanky a hudobno-pohybové hry.

Žiakov učíme pracovať s čitateľskou tabuľkou.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť čítať a písať ďalšie písmená veľkej tlačenej abecedy,
- oboznámiť sa s písmenami s malou frekvenciou výskytu v bežne využívanej slovnej zásobe slovenského jazyka,
- vedieť čítať slová s dvojhláskami,
- plynule čítať mechanicky nacvičené slová každodenného života s ich uvedomelým porozumením,
- vedieť si vypočítať text (krátky príbeh, popis) s uvedomelým porozumením.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 4.ročníka

##### Čítanie

Nácvik čítania písmen **k, K, z, Z, b, B, c, C, č, Č, r, R**.

Nácvik čítania dvojslabičných slov s otvorenými a zatvorenými slabikami. Čítanie jednoduchých viet s porozumením.

##### Literárna výchova, sloh

Rozširovanie osobného frekvenčného jazyka o slová s písmenami nacvičovanými v tomto ročníku.

Využívanie informačnej hodnoty textu pri jeho reprodukcii.

Využívanie rozšíreného osobného frekvenčného slovníka pri tvorbe jednoduchých viet – vyjadrenie účelnosti predmetu (Prečo? Načo?), priradovanie slov – podstatných mien k pomenovaniu činnosti, vlastnosti.

##### Písanie

Nácvik písania písmen nacvičovaných v čítaní.

Zapisovanie slabík a niektorých jednoduchých slov nacvičovaných na čítaní ich odpisovaním a po ich nadiktovaní.

Nácvik správneho používania dĺžna pri zápise slabík, slov.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj jazykovej kultúry, čitateľských zručností žiakov.**

#### Opakovanie učiva 5.ročníka



## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť si posledné hlásky a písmená tlačenej abecedy,
- vedieť čítať ľahké trojslabičné slová,
- plynule čítať slabiky, slová a ľahké vety s porozumením,
- vedieť uvedomele počúvať text s jeho porozumením,
- vzbudzovať u žiakov záujem o poznávanie kníh.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 5.ročníka

#### Čítanie

Nácvik čítania písmen **ž, Ž, h, H, f, F, g, G, ch, Ch, d', t', ň, P**.

Čítanie dvojslabičných slov s otvorenými i zatvorenými slabikami.

Čítanie ľahkých trojslabičných slov.

Plynulé čítanie slabík, slov a ľahkých viet s porozumením.

#### Literárna výchova, sloh

Rozširovanie osobného frekvenčného jazyka o slová s písmenami nacvičovanými v tomto ročníku

Využívanie informačnej hodnoty textu pri jeho reprodukcii.

Jednoduché odpovede na otázky z obsahu čítaného textu.

Rozprávanie podľa obrázka : Kto ( čo) je na obrázku? Čo robí ?

#### Písanie

Nácvik písania malých písmen **ž, h, f, g, ch**.

Nácvik písania veľkých písmen **E, P, R, B, Y**.

Písanie nových písmen a slabík s týmito písmenami podľa diktátu.

Písanie slabík a ľahkých slov podľa diktátu.

Písanie slovných spojení prídavného a podstatného mena.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj jazykovej kultúry, čitateľských zručností žiakov.**

#### Opakovanie učiva 6.ročníka

### PROCES

Dbáme na hlasovú moduláciu a výslovnosť. Vedeíme žiakov k voľbe vhodného pomenovania.

Prostredníctvom literatúry vyvolávame v žiakoch pocity radosti a emocionálny vzťah ku skutočnosti, v ktorej žijú, k prírode, k domovu.

Vzbudzujeme záujem žiakov o poznávanie kníh. Nacvičujeme a memorujeme jednoduché básničky.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť nácvik písania ďalších veľkých písmen,
- zvládnuť opis ľahkého textu,
- osvojiť si čítanie slov s dvojhĺáskami,
- naučiť sa čítať ľahký text s porozumením,
- zvládnuť písanie jednoduchej vety,
- naučiť sa počúvať a rozprávať najznámejšie jednoduché rozprávky.

### OBSAH

#### Čítanie

Čítanie slov, viet a ľahkých obsahovo primeraných textov.

Čítanie slabík a slov s dvojhĺáskami **ia, ie, iu, ô; ä, ř, í.**

Čítanie nápisov, názvov článkov v novinách, prípadne detských kníh.

Čítanie písaného textu.

Čítanie slabík a slov, ktoré žiaci sami napíšu.

#### Literárna výchova, sloh

Rozširovanie osobného frekvenčného jazyka o slová s písmenami nacvičovanými v tomto ročníku.

Počúvanie a prerozprávanie rozprávky založenej na jednoduchom časovom rade opakovaných a obmieňaných dejov.

Jednoduchá formulácia odpovedí na otázky z počutého, z čítaného textu.

#### Písanie

Nácvik písania **ia, ie, iu, ô, ä, ř, í.**

Nácvik písania veľkých písmen **D, F, T, H, K.**

Písanie slabík a ľahkých dvojslabičných slov podľa diktátu.

Prepis čítaných slov, písanie vlastného mena, dátumu narodenia, adresy.

Písanie jednoduchých viet.

Individuálne docvičovanie písmen, ťažkých väzieb.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj čitateľskej gramotnosti žiakov.**

**Opakovanie čítania a písania prebraných hlások a písmen.**

### PROCES

Učíme žiakov počúvať a vnímať krátky príbeh, pokúšame sa o jednoduchú dramatizáciu (s plošnými bábkami, s maňuškami), prípadne ilustráciu počutého príbehu.

Pozorného detského poslucháča vychovávame aj prostredníctvom návštevy detského bábkového divadla. Prostredníctvom zážitkov, ktoré literatúra poskytuje, upevňujeme citový vzťah k rodine, k domovu, k rodnému kraju.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť nácvik písania ďalších veľkých písmen,
- zvládnuť prepísanie ľahkých viet,
- naučiť sa čítať ľahký text s porozumením,
- naučiť sa (s pomocou) reprodukovat' dej jednoduchej rozprávky.

### OBSAH

#### Čítanie

Čítanie textu s porozumením.

Čítanie slabík a slov s **dz, Dz, dž, Dž, w, W, x**.

Čítanie písaného textu.

Čítanie detských kníh.

Opakovanie a upevňovanie čitateľských schopností.

#### Literárna výchova, sloh

Rozširovanie osobného frekvenčného jazyka o slová s písmenami nacvičovanými v tomto ročníku.

Počúvanie a prerozprávanie deja jednoduchej rozprávky.

Jednoduchá formulácia odpovedí na otázky z počutého, z čítaného textu.

Jednoduchá charakteristika vlastností rozprávkových postáv, porovnávanie kladných a záporných vlastností.

Rozoznávanie témy krátkych básní, ktoré vyjadrujú pozitívne citové vzťahy k ľuďom, zvieratám, prírode, domovu.

#### Písanie

Nácvik písania **dz, Dz, dž, Dž, G, Ch, L, S, Š, V**.

Opakovanie veľkých písmen, ktoré sa vyskytujú v menách žiakov.

Písanie ľahkých slov podľa diktátu.

Prepisovanie jednoduchých viet.

Utvrdenie písanie vlastného mena, adresy a dátumu narodenia.

Individuálne docvičovanie písmen, ťažkých väzieb.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj čitateľskej gramotnosti žiakov.**

**Opakovanie čítania a písania prebraných hlásiek a písmen.**

### PROCES

Učíme žiakov citlivo vnímať krátke básne na rôzne témy, postupne chápať jednoduché obrazné prirovnania, obohacovať osobný slovník o nové slová. Často zaraďujeme literárne hádanky, v nich učíme žiakov chápať obrazné prirovnania. Učíme ich porozumieť vtípu. Prostredníctvom aktívnej slovnej zásoby čo najsamostatnejšie reprodukovat' dej obľúbenej rozprávky.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť opísať a prepísať ľahký text,
- správne písať krátke a dlhé samohlásky v slovách,
- učiť sa písať správne predložky a spojky,
- vedieť o sebe podať základné informácie formuláciou jednoduchej vety,
- naučiť sa čítať ľahké texty s porozumením,
- naučiť sa (s pomocou) reprodukovat' dej jednoduchej rozprávky.

### OBSAH

#### Čítanie a literárna výchova

Čítanie tlačeného a písaného textu.

Čítanie jednoduchých náučných a umeleckých textov s porozumením, orientácia v texte, reprodukovanie jeho obsahu.

Čítanie detských kníh a časopisov.

#### Sloh

Utvrdenie písania vlastného mena, mien rodičov, súrodencov, dátumu narodenia, adresy svojho bydliska; ústne vyjadrenie týchto informácií formuláciou jednoduchej vety.

Jednoduchá formulácia odpovedí na otázky.

Ústny a písomný opis jednoduchého predmetu.

Jednoduchá charakteristika vlastností rozprávkových postáv.

Ústne a písomné precvičovanie foriem spoločenského styku.

Rozprávanie podľa pripravenej osnovy, podľa série obrázkov.

#### Písanie

Precvičenie a utvrdenie písmen dz, Dz, dž, Dž, G, Ch, L, S, Š, V.

Precvičenie a utvrdenie písania krátkej a dlhej samohlásky v slovách.

Písanie predložky a spojky ako samostatného slova.

Opisovanie a prepisovanie ľahkého textu.

Písanie jednoduchých viet podľa diktátu.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj čitateľskej gramotnosti žiakov.**

**Opakovanie čítania a písania prebraných hlásiek a písmen.**

### PROCES

So žiakmi utvrdzujeme správne písanie slov, dbáme na to, aby nevynechávali v slove písmená, neprehadzovali poradie písmen v slove. Často zaraďujeme precvičovanie súvislého jazykového prejavu žiakov.

Snažíme sa v rámci mentálnych možností žiakov o rozvoj ich rečovej kultúry.

Podľa možností školy zúčastniť sa so žiakmi divadelného a filmového predstavenia.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť opísať a prepísať ľahký text so správnou diakritikou,
- utvrdiť správne písanie predložky a spojky,
- vedieť opísať jednoduchý pracovný postup,
- naučiť sa čítať a pochopiť návody s obrázkami,
- naučiť sa (bez/s pomocou) reprodukovat' dej krátkeho príbehu,
- dramatizovať jednoduchý krátky príbeh,
- vedieť napísať adresu a krátky text na pohľadnicu,
- zvládnuť základné pravidlá ústnej komunikácie v spoločenskom styku.

### OBSAH

#### Čítanie a literárna výchova

Čítanie jednoduchých náučných a umeleckých textov s porozumením, orientácia v texte, reprodukovanie jeho obsahu.

Čítanie detských kníh, časopisov, komiksov a encyklopédií.

Recitácia, dramatizácia rozprávky a jednoduchého príbehu.

Čítanie jednoduchých návodov s obrázkami.

Tiché čítanie.

#### Sloh

Ústny a písomný opis jednoduchého pracovného postupu.

Ústne a písomné osvojenie vykvania a jeho jednotlivých tvarov.

Vyplnenie peňažnej poukážky, sprievodky na balík, krátkeho dotazníka s pomocou/bez pomoci.

Ústne a písomné precvičovanie foriem spoločenského styku.

Rozprávanie podľa pripravenej osnovy, podľa série obrázkov.

Vyjadrovanie vlastných citových zážitkov primeraným spôsobom.

#### Písanie

Utvrdenie písania predložky a spojky ako samostatného slova.

Upevňovanie písania čísloviek.

Opisovanie a prepisovanie ľahkého textu so správnou diakritikou.

Písanie jednoduchých viet podľa diktátu.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj čitateľskej gramotnosti žiakov.**

**Opakovanie čítania a písania prebraných hlásiek a písmen.**

### PROCES

Vyučovacie hodiny orientujeme na praktické využívanie čitateľských zručností, na čítanie s porozumením, na orientáciu v texte a reprodukciiu krátkeho textu, čítanie informácií na zakúpenom tovare, na čitateľný písomný prejav. Pri precvičovaní foriem spoločenského styku sa zameriavame aj na správne vyplňovanie adresy na formulári, na písanie adresy a krátkeho textu na pohľadnicu k sviatku alebo Vianociam. Prostredníctvom didaktických a spoločenských hier precvičujeme krátku spoločenskú konverzáciu s uplatňovaním princípov slušného správania.

**ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNEJ SCHOPNOSTI**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vyučovací predmet rozvíjanie komunikačnej schopnosti (ďalej aj „RKS“) je určený pre všetkých žiakov s mentálnym postihnutím. V klinickom obraze mentálnej retardácie sa vyskytujú sprievodné prejavy v neuro-psychickom vývine, vo vývine motoriky, psychiky, citov, vôle a najmä v oblasti komunikácie a reči.

Komunikačná schopnosť je komplexná schopnosť človeka vedome a podľa patričných noriem používať jazyk ako systém znakov a symbolov v celej jeho komplexnosti a vo všetkých jeho formách a to za účelom realizovania určitého komunikačného zámeru.

Komplexnosť znamená, že táto schopnosť zahŕňa všetky jazykové roviny (fonetickofonologickú, lexikálno-sémantickú, morfológicko-syntaktickú, pragmatickú); pokiaľ ide o formy, komunikačná schopnosť zahŕňa všetky spôsoby komunikovania (napríklad hovorený, grafický, neverbálny spôsob komunikácie). Preto je obsah predmetu RKS zameraný na všetky roviny jazyka a všetky formy komunikácie.

Narušená komunikačná schopnosť detí s mentálnym postihnutím má špecifickú etiológiu, symptomatológiu aj metódy intervencie. (Lechta - Matuška, 1995) U detí s mentálnym postihnutím býva zvyčajne vývin reči oneskorený alebo obmedzený.

Obsah predmetu RKS je rámcový. Postupujeme v súlade so zákonitosťami vývinu reči a myslenia žiaka, rešpektujúc priebežne úroveň všetkých jeho schopností (motorika, poznávacie procesy).

Počet vyučovacích hodín v týždni je daný rámcovým učebným plánom (ďalej len RUP) vo vzdelávacom programe pre deti a žiakov s mentálnym postihnutím.

**Pre žiakov, ktorí nie sú schopní dorozumieť sa hovorenou rečou (ich reč nie je zrozumiteľná alebo sú úplne nehovoriaci), sa odporúča okrem predmetu RKS zaradiť aj voliteľný predmet Augmentatívna a alternatívna komunikácia. Náhradné a doplnkové komunikačné systémy potom používajú žiaci v bežnej komunikácii a na všetkých vyučovacích predmetoch.**

# RÁMCOVÝ OBSAH VZDELÁVANIA PREDMETU ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNEJ SCHOPNOSTI

## CIEĽ

Hlavným cieľom predmetu RKS v ŠZŠ je podporiť rozvoj reči a jazykových schopností ako predpokladu k realizácii určitého komunikačného zámeru a funkčného dorozumievania, stimulovať komunikáciu žiaka v sociálnej interakcii.

Rozvíjanie komunikačnej schopnosti jednotlivých žiakov je primerané úrovni rozvinutia poznávacích, psycho-motorických, citových a vôľových predpokladov a schopností.

## OBSAH

*Rozvíjanie komunikačnej schopnosti úzko súvisí s vývinom vnímania, pamäti, pozornosti, myslenia a sociálnym prostredím dieťaťa. Preto ciele aj obsah predmetu musia mať širší záber a orientujú sa na celý komplex dorozumievacieho procesu.*

*V každodennej komunikácii sa navzájom podmieňujú a prelínajú jednotlivé jazykové roviny a spôsoby komunikácie, preto ich nasledovné členenie je skôr teoretické. Má však zámer usporiadať ciele, obsah a činnosti smerujúce k rozvíjaniu komunikačnej schopnosti do systému.*

Obsah musí byť v súlade s mentálnymi a komunikačnými schopnosťami dieťaťa, bez ohľadu na fyzický vek.

Pri rozvíjaní komunikačnej schopnosti detí s mentálnym postihnutím stredného stupňa je prioritou obsahová stránka.

Obsah a ciele rozvíjania komunikačnej schopnosti v jednotlivých oblastiach:

### Pragmatická rovina jazyka

*Cieľ :*

Rozvíjať praktické používanie jazyka na dorozumievanie, a to s použitím verbálnych aj neverbálnych komunikačných prostriedkov.

*Obsah :*

*Porozumenie reči*

Komentovanie „tu a teraz“. Komentovaním všetkých činností a pomenovávaním predmetov rozvíjame porozumenie pojmov a ich vzájomných súvislostí. Postupujeme od poznávania skutočných predmetov a javov k obrázkom a porozumeniu pojmov. Kategorizovanie pojmov podľa daných kritérií. Vykonávanie činností podľa komentovania a porozumenia obsahu prehovoru komunikačného partnera.

*Rozvíjanie expresívnej reči*

Námetové hry, pri ktorých žiak môže komentovať svoju činnosť. Vo všetkých hrách kladieme dôraz na hlasné komentovanie činnosti alebo spoločné komentovanie s pomocou učiteľky. Pri hrách sa odporúča používať názorné skutočné predmety, ich miniatúry alebo primerané ilustrácie a obrázky. Nehovoriaci žiaci komentujú s pomocou posunkov, grafických znakov alebo iným náhradným komunikačným prostriedkom. Vytváranie situácií z bežného života tak, aby ich mohli žiaci lepšie pochopiť a komentovať („zažiť ich“) a tým si upevňovať slovnú zásobu. Jednoduché aktívne pomenovávanie predmetov a dejov v prostredí školy a rodiny, jednoduché komentovanie vykonávaných alebo prebiehajúcich činností a situácií. Tvorenie jednoslovných a dvojslovných viet, slovných pomenovaní.

*Rozhovor*

Jednoduchý rozhovor, striedanie role s komunikačným partnerom. Začiatok a ukončenie rozhovoru. Výber a udržanie témy rozhovoru. Výber komunikačných prostriedkov



primeraných situácii a komunikačnému partnerovi. Odpoveď na otázku, kladenie otázok. Modelové hry, dramatizácia.

*Hovorená reč a náhradné komunikačné systémy*

### **Lexikálno-sémantická rovina jazyka**

*Cieľ :*

Rozvíjať slovnú zásobu, chápanie pojmov a ich používanie v komunikácii.

*Obsah :*

Pomenovávanie skutočných predmetov a javov alebo obrázkov. Kategorizovanie pojmov podľa významu s názornými príkladmi a bez nich. (Pri pomenovávaní zároveň ukazujeme na predmet alebo zároveň vykonávame pohyb a pod.) Rozlišovanie a porovnávanie významovo podobných a protikladných pojmov. (Názorne: reč v spojení so zrakovým alebo taktilným vnemom a pod.) Zovšeobecňovanie pojmov. Kľúčové slová. Upevňovanie významu pojmov a súvislostí zážitkovou formou.

*Hovorená reč a náhradné komunikačné systémy*

### **Morfologicko-syntaktická rovina jazyka**

*Cieľ :*

Rozvíjať jazykový cit, syntaktické a morfológické pravidlá. Aplikovať ich do hovorenej i písanej podoby (podľa individuálnych schopností žiaka).

*Obsah :*

Nácvik ohýbania slov, nácvik predložkových väzieb a analógie primerane schopnostiam žiaka s pomocou, názorným a zážitkovým spôsobom, maľované čítanie, dopĺňovanie a opakovanie viet, odvodzovanie slov, tvorba viet a súvetí, rozvoj porozumenia reči

*Hovorená reč a náhradné komunikačné systémy*

### **Foneticko-fonologická rovina jazyka**

*Cieľ:*

Rozvíjať fonematické uvedomovanie, schopnosť diferencovať dištingtívne znaky jazyka podľa individuálnych schopností žiaka. Rozvíjať artikulačnú obratnosť a výslovnosť

*Obsah :*

*Rozvíjanie sluchovej diferenciačnej schopnosti*

Hry s nerečovými zvukmi, rozlišovanie rôznych druhov zvukov (zvuky zvierat, štrnganie, búchanie, šuchot, zvonček, píšťalka a pod.), rozlišovanie intenzity a smeru prichádzajúcich zvukov.

Rozlišovanie zvukov reči, rytmizovanie slabík. Hry so zmenami melódie a tempa reči.

Rozlišovanie prvej hlásky v slove. Rozlišovanie dĺžky hlások a slabík.

Cvičenia zamerané na rozvíjanie pohyblivosti hovoridiel, koordináciu pohybov a správnu výslovnosť.

*Hovorená reč a náhradné komunikačné systémy*

### **Rozvíjanie rozprávačských schopností (naratív)**

*Cieľ :*

Rozvíjať rozprávačské schopnosti žiakov podľa individuálnych schopností.

*Obsah :*

Pozorovanie osôb a udalostí v okolí, uvažovanie o nich aj mimo ich bezprostredného vnímania. Jednoduché rozprávanie zážitku podľa osnovy, rozprávanie podľa obrázkov, vnímanie časovej následnosti a súvislostí udalostí. Práca s detskými ilustrovanými knihami, leporelami, obrázkami.

## **Rozvíjanie iných schopností spojených s komunikáciou**

*Cieľ:*

Rozvíjať taktilné a kinestetické vnímanie

*Obsah :*

Poznávanie predmetov a povrchov hmatom, rozvíjanie diferenciacných schopností.

Rozvíjanie vnímania vlastných pohybov.

*Cieľ :*

Rozvíjať sluchovú a zrakovú gnóziu (vnímanie, diferenciacia, pamäť).

*Obsah :*

Poznávanie rôznych zvukov, rozlišovanie ich kvality, intenzity, smeru. Poznávanie melódie a rytmu. Cvičenia na zapamätanie melódie a rytmu, riekanky, radu slov, vety a pod.

Vnímanie a diferencovanie viditeľných znakov predmetov, osôb a udalostí, vnímanie viditeľných zmien. Cvičenia na rozvíjanie zrakovej pamäti. Cvičenia zrakovej analýzy a syntézy.

Rozvíjanie poznávacích procesov: zachovanie, priradovanie, zoradovanie, triedenie – kategorizácia

Rozvíjanie pamäti (akusticko-verbálna a zraková, pracovná pamäť)

*Cieľ :*

Rozvíjať priestorovú orientáciu a orientáciu v čase

*Obsah :*

Cvičenia pravo-ľavej orientácie (telesná schéma, rovinná orientácia

Serialita (návuk sekvencií, postupnosti)

Intermodalita (audiovizuálny vzťah)

*Cieľ :*

Rozvíjať motorické schopnosti

*Obsah :*

Rozvíjanie oromotoriky, vizuomotoriky, jemnej a hrubej motoriky, grafomotoriky, fonograforytmy.

*Cieľ :*

Rozvíjať čitateľské a pisateľské schopnosti

*Obsah :*

Pre osvojovanie čítania analyticko-syntetickou i globálnou metódou je nevyhnutné dosiahnutie určitej úrovne fonologického uvedomenia. Preto je súčasťou obsahu predmetu RKS aj:

Rozvíjanie schopnosti diferencovať zvuky reči (slabiky, hlásky a ich dĺžku) hrovou formou. Diferencovanie obrázkov, symbolov alebo znakov.

Schematické znázornenie slov.

Rytmizovanie riekaniek a detských pesničiek.

Rozvíjanie schopnosti orientácie v priestore a v rovine (chápanie a vyjadrenie polohy predmetu hore, dolu, v prostriedku; sledovanie a ukladanie prvkov v rade zľava doprava).

Obrázkové (maľované) čítanie.

Ak individuálne schopnosti žiaka nedovoľujú osvojovanie si všetkých tvarov písmen, odporúča sa čítanie a písanie len veľkých tlačných písmen.

## **PROCES**

Žiakovi je potrebné umožniť komunikovať takou formou, pre akú má zachované schopnosti a tieto v komunikácii stimulovať a rozvíjať.

Rozvíjanie komunikačnej schopnosti sa prelína celým vyučovacím procesom. Témy preberané v predmete RKS by mali byť v súlade s témami preberanými najmä v predmete

*Slovenský jazyk a literatúra a Vecné učenie.* Na hodine RKS sa učiteľ má so žiakmi zamerať na porozumenie pojmov a súvislostí a precvičovanie ich používania v komunikácii.

Na vyučovaní predmetu RKS odporúčame využívať skupinovú prácu, zážitkové učenie, dramatizáciu a hry.

Vhodnou formou aktivít je cielené vytváranie komunikačných situácií. Túto formu vyučovania možno realizovať na vyučovacej hodine alebo v bloku, v priestoroch triedy alebo v prirodzenom prostredí, ktoré súvisí s komunikačným obsahom alebo témou. Odporúčame rozširovať vytváranie komunikačných situácií a okruh komunikačných partnerov aj do prostredia mimo školy a rodiny, napr. komunikácia v obchode, na pošte, na železničnej stanici a pod. Zameriavame sa na témy z bežného života pre použitie komunikačnej schopnosti v bežnom živote.

U žiakov, ktorých hovorená reč je nezrozumiteľná alebo sú úplne nehovoriaci využívame augmentatívnu a alternatívnu komunikáciu (AAK).

Pri príprave činností pre žiakov, ktorí majú narušenú komunikačnú schopnosť odporúčame spolupracovať s logopédom, sledovať odbornú literatúru a odporúčané internetové zdroje, prípadne možnosti ďalšieho vzdelávania v oblasti komunikácie detí a žiakov s ťažko narušenou komunikačnou schopnosťou.

**ROZVÍJANIE GRAFOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 6. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Okrem vyučovacích hodín vyučovacieho predmetu rozvíjanie grafomotorických zručností sa na rozvíjaní a upevňovaní grafomotorických zručností žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia podieľajú ďalšie vyučovacie predmety, ako napr. výtvarná výchova a hudobná výchova.

Pri vyučovaní rozvíjania grafomotorických zručností z hľadiska jeho obsahu v príslušnom ročníku nadväzujeme upevňovaním a rozvíjaním učiva, ktoré je stanovené pre jednotlivé zložky slovenského jazyka, najmä písania a slohu.

V prípravnom a aj v ďalších ročníkoch sú dôležité ako účinné pomôcky na vyučovanie rozvíjania grafomotorických zručností a písania okrem písacích nástrojov (hrubé voskové farby, kriedy, pastelky, ceruzky, neskôr pero), kartičiek s písmenami a obrázkami, je vhodné využívať reliéfne makety jednoduchých geometrických a iných tvarov na obkresľovanie a výkresy s predpísanými slovami, textami a nalepenými obrázkami, ktoré sa vložia do fólie, na ktorú žiak zmazateľnou fixkou môže dopĺňať vynechané písmená, slová. Takúto pomôcku možno využiť opakovane pre toho istého žiaka alebo postupne pre viacerých žiakov.

Plnenie vyučovacích cieľov a využívanie foriem a prostriedkov týchto dvoch zložiek od 5. ročníka úzko súvisí s rozvíjaním grafomotorických zručností a písaniam, a preto je vhodné túto zručnosť u žiakov rozvíjať v priamej nadväznosti na stanovený obsah a ciele gramatiky a slohu.

## PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať hrubú a jemnú motoriku rúk,
- zlepšiť jemnú motoriku prstov.

### OBSAH

Driblovanie s loptou.

Šitie jednoduchých stehov, navliekanie ihly.

Hra s prstovými farbami, pieskom, vodou, plastelínou a kockami.

Skladanie plošných skladačiek.

Strihanie podľa predlohy.

Používanie jednoduchých detských „remeselných a kuchynských“ nástrojov.

Imitovanie zložitejšieho postavenia prstov.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj grafomotorických zručností žiakov.**

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Nadobudnúť prvé skúsenosti s používaním písacieho nástroja a vedením jeho stopy,
- zvládnuť prípravné cviky na písanie.

## OBSAH

Používanie oboch rúk pri cvičení jemnej aj hrubej motoriky.

Uchopovanie písacieho nástroja (farbičky, ceruzky) dlaňou.

Uchopovanie písacieho nástroja (farbičky, ceruzky) prstami.

Vedenie žiaka k správnej pozícii tela pri písaní.

Zanechávanie farebnej stopy na podložke/papieri voľným čmáraním.

Čmáranie dominantnou rukou - kruhové čmáranie, čmáranie vertikálnym smerom.

Obkresľovanie makiet s geometrickými tvarmi.

Horné a dolné oblúky.

Vodorovné čiary zľava doprava. Zvislé a šikmé čiary (oboma smermi: zhora nadol a naopak).

Obkresľovanie veľkých tvarov písmen – samohlások A, I , ak sa s nimi žiak oboznamuje na čítaní.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj grafomotorických zručností žiakov.**

## PROCES

Nacvičené prvky stále opakujeme s použitím inej motivácie a iných písacích potrieb.

Zaraďujeme cvičenia na uvoľňovanie ruky, odstránenie nesprávneho, kľčovitého držania písacích potrieb.

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať jemnú motoriku a grafomotoriku,
- naučiť sa správne držať písacie potreby a správne sedieť pri písaní,
- vytvárať návyk správneho sedenia pri písaní.

### OBSAH

Opakovanie nacvičených prvkov písania z predchádzajúceho ročníka.

Slučky, ovály, vlnovky.

Šikmé „zuby na píle“. Horný a dolný zátrh.

Písmená e, l, m, i.

Slabiky me, mi, le, li, em, im, el, il.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj grafomotorických zručností žiakov**

### PROCES

Hodiny rozvíjania grafomotorických zručností rozdeľujeme na menšie časové jednotky, aby žiaci písali niekoľkokrát týždenne.

Začíname od veľkých prvkov a prípravných cvikov, ktoré sa postupne zmenšujú a spresňujú.

Zameriavame sa na koordináciu pohybov ruky a oka.

Sústavne dbáme na správne držanie písacích potrieb a správne sedenie pri písaní.



### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Rozvíjať jemnú motoriku a grafomotoriku,
- vytvárať návyk prakticky si usporiadať potreby na lavici pri písaní,
- vytvárať zručnosť písať s príslušnými pracovnými, hygienickými a estetickými návykmi,
- spresňovať správny tvar písaného písmena,
- vytvárať návyk správneho sedenia pri písaní,

#### OBSAH

##### Opakovanie učiva 2.ročníka

Postupný nácvik písmen **a, o, p, t, v u**.

Písanie slabík z osvojených písmen jednoduchými spájacími ťahmi.

Nácvik uvoľneného, plynulého pohybu.

Zmenšovanie a spresňovanie tvaru písaného písmena.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj grafomotorických zručností žiakov**

#### PROCES

Pri písaní je možné využívať rytmické riekanky, prípadne hudobný sprievod. Nacvičené prvky stále opakujeme s použitím inej motivácie a iných písacích potrieb.

Zaraďujeme cvičenia na uvoľňovanie ruky, odstránenie nesprávneho, kŕčovitého držania písacích potrieb a prílišného tlaku na podložku.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať jemnú motoriku a grafomotoriku,
- vytvárať návyk správneho držania písacích potrieb,
- vytvárať návyk správneho sedenia pri písaní,
- spresňovať správny tvar písaného písmena.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 3.ročníka

Postupný nácvik malých písmen **j, s, n, y, d, š**.

Písanie slabík z osvojených písmen jednoduchými spájacími ťahmi.

Nácvik písania veľkých písmen: **A, O, M, N, I**.

Písanie písmen podľa diktátu.

Nácvik písania slov typu: mám, tam, sem, sám, les, pes.

#### Didaktické hry zamerané na rozvoj grafomotorických zručností žiakov

#### Opakovanie učiva 4.ročníka

### PROCES

Vytvárame priestor, kde si žiak môže horšie zvládnuté tvary precvičiť.

Počet a poradie písmen môže učiteľ meniť podľa individuálnych schopností žiakov. Naďalej uskutočňujeme cvičenia jemnej motoriky a zaraďujeme uvoľňovacie cviky.

Žiak, ktorý nie je schopný zvládnuť písaný tvar písma, pokračuje v nácviku písania veľkých tlačených písmen.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Nadobudnúť potrebné vedomosti, zručnosti a návyky pri písaní z hľadiska formy, určené cieľmi jednotlivých zložiek predmetu slovenský jazyk,
- nadobudnúť potrebné vedomosti, zručnosti a návyky pri písaní z hľadiska obsahu, určené cieľmi zložiek gramatika a sloh predmetu slovenský jazyk,
- vedieť využiť nadobudnuté zručnosti pri sociálnom kontakte.

### OBSAH

Pri vyučovaní rozvíjania grafomotorických zručností z hľadiska jeho obsahu v príslušnom ročníku nadväzujeme upevňovaním a rozvíjaním učiva, ktoré je stanovené pre jednotlivé zložky slovenského jazyka, najmä písania a slohu.

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Nadobudnúť potrebné vedomosti, zručnosti a návyky pri písaní z hľadiska formy, určené cieľmi jednotlivých zložiek vyučovacieho predmetu slovenský jazyk,
- nadobudnúť potrebné vedomosti, zručnosti a návyky pri písaní z hľadiska obsahu, určené cieľmi zložiek gramatika a sloh vyučovacieho predmetu slovenský jazyk,
- vedieť využiť nadobudnuté zručnosti pri sociálnom kontakte.

### OBSAH

Pri vyučovaní rozvíjania grafomotorických zručností z hľadiska jeho obsahu v príslušnom ročníku nadväzujeme upevňovaním a rozvíjaním učiva, ktoré je stanovené pre jednotlivé zložky slovenského jazyka, najmä písania a slohu.

### PROCES

Sústavne uskutočňujeme cvičenia jemnej motoriky žiakov, uvoľňovacie cviky, dbáme na správne držanie písacích potrieb i sedenia pri písaní. V potrebnej miere spájame jazykovú a grafickú stránku písania. Vytvárame zručnosť a návyk prakticky a prehľadne si usporiadať pracovné miesto a potreby na lavici pri písaní.

**MATEMATIKA**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Žiak získava prostredníctvom matematiky základné matematické vedomosti, zručnosti a návyky tak, aby ich v rozsahu svojich individuálnych schopností a možností, na svojom aktuálnom stupni vývinu dokázal v živote prirodzene aplikovať.

Ciele predmetu matematika sú kladené tak, aby bol obsah a proces vzdelávania orientovaný na žiaka, aby prostredníctvom individuálneho, názorného prístupu pôsobili na pozitívny kognitívny rozvoj a v konečnom dôsledku aj na rozvoj celej osobnosti žiaka.

Hranice obsahu učiva jednotlivých ročníkov nesmú byť prekážkou pre efektívne vzdelávanie žiaka. Časová potreba a množstvo obsahu učiva sa prispôsobuje individuálnym schopnostiam žiaka. Dôležitý je výber vhodných metód, foriem, didaktických prostriedkov a pomôcok a vhodné učebné prostredie.

Učivo musí byť prezentované takými formami a metódami, ktoré sú pre daného žiaka najpriateľnejšie. Nie je podstatné to, aby si žiak osvojil čo najväčšie množstvo učiva, ale aby osvojené učivo vedel v čo najväčšej miere využívať v praktickom živote.

## PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

### CIELE

– Rozvíjať schopnosť diskriminovať a triediť činnosti bežného denného života, predmety, vlastnosti, stavy a pod., podľa určitých kritérií, ako predpokladu rozvíjania základných matematických zručností a návykov.

### OBSAH

Porovnávanie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.

Triedenie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.

Vzťahy: všetko – nič, všetci – nikto.

Orientácia v priestore. Vzťahy: dopredu - dozadu, hore - dole, vpravo – vľavo.

Priradovanie predmetov k rovnakým predmetom.

Priradovanie predmetov k tomu čo ich dopĺňa.

Vyhľadávanie rovnakých obrázkov.

Skladanie celku z častí.

### PROCES

Žiaci si prostredníctvom manipulácie s reálnymi predmetmi, prostredníctvom reálnych situácií a stavov osvojujú základné logické operácie, ktoré sú východiskom pre ďalšie matematické zručnosti. Pri výučbe na úvod zaradíme úlohu, ktorú má už žiak osvojenú, ktorú rád vykonáva a úspešnosťou súčasne pôsobí motivujúco pre zvládnutie ďalších náročnejších úloh.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Rozvíjať schopnosť triediť a priradovať činnosti každodenného života, predmety, vlastnosti, stavy a pod., podľa určitých kritérií, ako predpokladu rozvíjania základných matematických zručností a návykov,
- utvárať prvotné predstavy o čísle,
- zoznámiť sa so základnými matematickými pojmami,
- osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel do 2,
- osvojiť si základné počtové výkony v obore prirodzených čísel do 2,
- osvojiť si základné geometrické predstavy.

## OBSAH

Porovnávanie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.

Triedenie predmetov podľa vlastností, vytváranie skupín predmetov.

Vzťahy: všetko – nič, všetci – nikto, malý – veľký, krátky – dlhý.

Triedenie a porovnávanie rovinných útvarov: kruh, štvorec. Vlastnosti: okrúhly a hranatý, vzťahy: dopredu - dozadu, hore – dole.

Číslo 1. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.

Priradovanie predmetov k číslu 1. Čítanie a písanie číslice 1.

Znázorňovanie čísla 1.

Číslo 2. Číselný rad. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.

Priradovanie predmetov k číslu 2. Čítanie a písanie číslice 2.

Znázorňovanie čísla 2.

Porovnávanie čísel 1, 2. Rozklad čísla 2.

Vzťahy väčší, menší, rovná sa. znázorňovanie nerovnosti a rovnosti pomocou tvorenia dvojíc.

Znaky  $>$ ,  $<$ ,  $=$ . nerovnosti  $1 < 2$ ,  $2 > 1$ , rovnosti  $1 = 1$ ,  $2 = 2$ .

Sčítovanie v obore do 2. Znak + (plus). Zápis príkladov sčítovania.

Znázorňovanie príkladov sčítovania.

Odčítovanie v obore do 2. Znak – (mínus). Zápis príkladov odčítovania.



## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať schopnosť triediť predmety podľa určitých kritérií,
- utvárať predstavy o čísle,
- osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel do 4,
- osvojiť si základné početové výkony v obore prirodzených čísel do 4,
- utvrdiť si základné geometrické predstavy.

### OBSAH

Porovnávanie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.

Vzťahy: veľa – málo, väčší – menší, kratší – dlhší.

Triedenie a porovnávanie rovinných útvarov: kruh, štvorec, trojuholník.

Znaky väčší, menší. Porovnávanie čísel 1, 2.

Číslo 3. Číselný rad. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.

Priradovanie predmetov k číslu 3. Čítanie a písanie číslice 3.

Znázorňovanie čísla 3.

Porovnávanie čísel 1, 2, 3. Znaky  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .

Sčítanie v obore do 3. Zápis príkladov sčítania. Znázorňovanie príkladov sčítania.

Odčítanie v obore do 3. Zápis príkladov odčítania. Znázorňovanie príkladov odčítania.

Rozklad čísla 2 a 3.

Riešenie slovných príkladov.

Číslo 4. Číselný rad. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.

Priradovanie predmetov k číslu 4. Čítanie a písanie číslice 4.

Znázorňovanie čísla 4.

Porovnávanie čísel 1, 2, 3, 4. Znaky  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .

Sčítanie v obore do 4. Zápis príkladov sčítania. Znázorňovanie príkladov odčítania.

Odčítanie v obore do 4. Zápis príkladov odčítania. Znázorňovanie príkladov odčítania.

Rozklad čísla 2, 3, 4.

Riešenie slovných príkladov.

Mince 1 €, 2 €, počítanie s mincami.

### PROCES

Žiaci sa učia triediť predmety, tvoriť skupinu predmetov podľa určeného znaku, zoraďovať predmety podľa pokynov. Osvojujú si prvky numerácie a početové výkony v obore do 4.

Nácvik určovania predmetov realizujeme počítaním po jednej. Početové výkony sčítania a odčítania nacvičujeme oddelene.

Učia sa rozpoznávať rovinné útvary kruh, štvorec, trojuholník.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Porovnávať a triediť činnosti každodenného života, predmety, vlastnosti, podľa určitých kritérií,
- osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel do 5,
- osvojiť si základné početné výkony v obore prirodzených čísel do 5,
- osvojiť si základné prvky numerácie a početné výkony s číslom 0,
- osvojiť si základné geometrické predstavy.

#### OBSAH

Porovnávanie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.  
Triedenie predmetov podľa vlastností, vytváranie skupín predmetov.  
Vzťahy: viac – menej, patrí – nepatrí, dlhý – krátky, pred – za, hneď pred – hneď za.  
Triedenie a porovnávanie rovinných útvarov: kruh, štvorec, trojuholník, priradovanie názvu.  
Číslo 5. Číselný rad. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.  
Priradovanie predmetov k číslu 5. Čítanie a písanie číslice 5. Znázorňovanie čísla 5.  
Porovnávanie čísel 1, 2, 3, 4, 5. Znaky  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .  
Sčítanie v obore do 5. Zápis príkladov sčítania. Znázorňovanie príkladov sčítania.  
Riešenie slovných príkladov na sčítanie.  
Odčítanie v obore do 5. Zápis príkladov odčítania. Znázorňovanie príkladov odčítania.  
Rozklad čísla 5.  
Riešenie slovných príkladov.  
Mince 1 €, 2 €. Bankovka 5 €.  
Číslo 0. Číselný rad 0 - 5. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.  
Čítanie a písanie číslice 0.  
Porovnávanie čísel 0 - 5. Znaky  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .  
Sčítanie s číslom 0. Znázorňovanie príkladov sčítania.  
Rozklad čísla v obore do 5.  
Slovné príklady na sčítanie.  
Odčítanie s číslom 0. Znázorňovanie príkladov odčítania.  
Slovné príklady na odčítania.  
Pamäťový nácvik príkladov sčítania a odčítania.

#### PROCES

Žiaci sa učia triediť predmety, tvoriť skupinu predmetov podľa určeného znaku, zoradovať predmety podľa pokynov.  
Osvojujú si numeráciu a početné výkony v obore do 5 a početné výkony s číslom 0.  
Nácvik určovania počtu predmetov realizujeme počítaním po jednej.  
Početné výkony sčítania a odčítania nacvičujeme oddelene a v závere každého oboru precvičujeme spoje sčítania a odčítania spoločne. Učia sa riešiť slovné príklady.  
Rozpoznávajú a pomenúvajú rovinné útvary kruh, štvorec a trojuholník.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Porovnávať a triediť činnosti každodenného života, predmety, vlastnosti, podľa určitých – kritérií,
- osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel 6 - 10,
- osvojiť si základné početové výkony v obore prirodzených čísel 6 - 10,
- osvojiť si základné geometrické predstavy.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 3.ročníka

Porovnávanie predmetov podľa vlastností : množstvo, veľkosť, farba, tvar.

Triedenie predmetov podľa vlastností, vytváranie skupín predmetov.

Vzťahy : viac – menej, patrí – nepatrí, dlhý – krátky, pred – za, hneď pred – hneď za.

Triedenie a porovnávanie rovinných útvarov: kruh, štvorec, trojuholník, priradovanie názvu.

Poznávanie geometrických telies guľa a kocka.

Číslo 6 -10. Číselný rad. Určovanie a vyznačovanie počtu predmetov.

Priradovanie predmetov k číslu 6 - 10. Čítanie a písanie číslíc 6 - 10.

Znázorňovanie čísel 6 - 10.

Porovnávanie čísel do 10. Znaky  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .

Rozklad čísel 6 - 10.

Sčítanie v obore do 10. Zápis príkladov sčítania. Znázorňovanie príkladov sčítania.

Riešenie slovných príkladov na sčítanie.

Odčítanie v obore do 10. Zápis príkladov odčítania. Znázorňovanie príkladov odčítania.

Riešenie slovných príkladov.

Mince 1 €, 2 €. Bankovka 5 €, 10 €.

Oboznámenie sa s pojmami drahý – lacný.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj matematických schopností.**

**Opakovanie učiva 4.ročníka.**

### PROCES

Žiaci si osvojujú numeráciu a početové výkony v obore do 10 .

Učia sa riešiť jednoduché slovné úlohy na sčítanie a odčítanie. Pri manipulácii s mincami a bankovkami sa učia pojmy drahý – lacný.

Hravou formou (modelovaním a kreslením z geometrických tvarov) upevňujeme rozoznávanie a pomenovanie rovinných útvarov kruh, štvorec a trojuholník.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel do 20,
- osvojiť si základné početné výkony v obore prirodzených čísel do 20 (bez prechodu cez desiatku),
- osvojiť si základné rovinné a priestorové útvary,
- využívať osvojené vedomosti v reálnom živote.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 4.ročníka

Rad čísel od 10 do 20, vymenovanie radu názvov čísel, určovanie počtu predmetov počítaním po jednom, k číslu priradiť skupinu predmetov, čítanie a písanie číslíc.

Rozklad čísel v obore do 20.

Usporiadanie a porovnávanie čísel v obore do 20, zápis pomocou znakov nerovnosti a rovnosti.

Sčítanie a odčítanie v obore do 20 bez prechodu cez desiatku s pomocou názoru, zápis príkladov sčítania a odčítania v obore do 20.

Riešenie jednoduchých slovných úloh.

Pomenovanie a triedenie rovinných útvarov: kruh, štvorec, obdĺžnik a trojuholník.

Valec – priradovanie k názvu, triedenie a spoznanie valca medzi predmetmi každodenného života.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj matematických schopností.**

#### Opakovanie učiva 5.ročníka.

### PROCES

Žiaci si osvojujú prvky numerácie a početné výkony v obore do 20 bez prechodu cez desiatku. Nácvik určovania predmetov realizujeme počítaním po jednej.

Rozklad čísel - využívame predmety, ktoré sú žiakom známe, napr. skutočné peniaze.

Na nácvik početných výkonov využívame jednoduché situačné úlohy.

Žiaci sa zdokonaľujú v rozpoznávaní rovinných útvarov. Učia sa vyhľadávať medzi predmetmi každodenného života kocku a valec

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť si numeráciu v obore prirodzených čísel do 100 počítaním po desiatkach,
- osvojiť si základné početové výkony v obore prirodzených čísel do 20 s prechodom cez základ,
- osvojiť si manipuláciu s peniazmi a s nimi súvisiace pojmy,
- vedieť určovať čas na celé hodiny,
- vedieť prakticky merať na metre a litre.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 5.ročníka

Numerácia v obore prirodzených čísel do 100.  
Počítanie po desiatkach do 100.  
Určovanie počtu predmetov počítaním po desiatich.  
Čítanie a písanie číslíc.  
Usporiadanie čísel, číselná os.  
Porovnávanie desiatok, zápis pomocou znakov  $>$ ,  $<$ ,  $=$ .  
Manipulácia s peniazmi.  
Počítanie s mincami 1 €, 2 € a bankovkami 5 €, 10 €, 20 €, 50 €.  
Osvojovanie pojmov drahší – lacnejší.  
Sčítanie a odčítanie v obore do 20 s prechodom cez základ.  
Určovanie času – celé hodiny.  
Praktické meranie dĺžky v metroch  
Praktické meranie objemu v litroch.  
Modelovanie a kreslenie z geometrických tvarov (trojuholník, štvorec, obdĺžnik, kruh) priamych a krivých čiar.  
**Didaktické hry zamerané na rozvoj matematických schopností.**  
**Opakovanie učiva 6.ročníka.**

### PROCES

Žiaci si osvojujú prvky numerácie v obore do 100 po desiatkach. Osvojujú si početové výkony v obore prirodzených čísel do 20 s prechodom cez základ. Riešia jednoduché slovné príklady. Matematické vedomosti, zručnosti a návyky sa budujú v súlade s matematickou teóriou, na rôznom stupni intuitívneho prístupu, podľa individuálnych schopností žiaka.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Utvrdiť početové výkony sčítania a odčítania v obore do 20 s prechodom cez základ,
- utvrdiť súvislosti medzi sčítaním a odčítaním,
- vedieť vymenovať stúpajúci a klesajúci číselný rad a doplniť čísla v číselnom rade,
- pri písaní čísel rozvíjať vytrvalosť a húževnatosť,
- vedieť rozlíšiť geometrické tvary trojuholník, štvorec, obdĺžnik, kruh,
- vedieť určovať čas na polhodiny.

### OBSAH

Numerácia v obore do 100.

Počítanie po desiatkach do 100, číselný rad do 100.

Čítanie a písanie čísel do 100.

Sčítanie a odčítanie násobkov čísla 10.

Opakovanie a utvrdenie sčítania a odčítania v obore do 20 s prechodom cez základ.

Manipulácia s peniazmi.

Počítanie s mincami 1 €, 2 € a bankovkami 5 €, 10 €, 20 €, 50 €.

Počítanie s kalkulačkou.

Praktické oboznamovanie sa s pojmami **polovica**, **štvrtina** na predmetoch a kresbách.

Počtový zápis  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ .

Určovanie času na polhodiny.

Dĺžkové miery 1m a 1 cm.

Rysovanie čiar, meranie na cm.

Precvičovanie poznávania rovinných obrazcov (trojuholník, štvorec, obdĺžnik, kruh).

Poznávanie geometrických telies medzi predmetmi každodenného života : kocka.

### PROCES

Matematické vedomosti a zručnosti sa budujú podľa individuálnych schopností žiaka, systematicky sa uplatňuje zásada názornosti. Žiakov učíme využívať svoje matematické poznatky pri riešení praktických úloh.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Utvrdiť početové výkony sčítania a odčítania v obore do 20 s prechodom cez základ,
- vedieť pričítať a odčítať jednociferné číslo od dvojciferného v obore do 100 bez prechodu
- cez základ 10,
- vedieť prakticky rozlíšiť pár a kus,
- vedieť určovať čas na polhodiny,
- poznať meracie prostriedky dĺžky, hmotnosti a objemu.

### OBSAH

Pričítanie jednociferného čísla k dvojcifernému číslu bez prechodu cez základ 10 v obore do 100.

Odčítanie jednociferného čísla od dvojciferného čísla bez prechodu cez základ 10 v obore do 100.

Opakovanie a utvrdenie sčítania a odčítania v obore do 20 s prechodom cez základ 10.

Počítanie s kalkulačkou.

Manipulácia s peniazmi.

Určovanie času.

Pojmy 1 kus, 1 pár.

Jednotky dĺžky 1m a 1 cm. Rysovanie čiar, meranie dĺžky.

Jednotka hmotnosti 1 kg, váženie na kilogramy.

Jednotka objemu 1 l, meranie objemu na litre.

### PROCES

Matematické vedomosti a zručnosti sa budujú podľa individuálnych schopností žiaka.

Prostredníctvom praktických meraní oboznamujeme žiakov s meracími prostriedkami (pravítko, dĺžkový meter, váha, odmerný valec). Konkrétne námety úloh vyplývajú z bežného života mentálne postihnutého žiaka.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Poznať číselný rad do 100 a orientovať sa v ňom,
- vedieť písomne pričítať a odčítať jednociferné číslo od dvojciferného v obore do 100
- s prechodom cez základ 10 alebo pomocou kalkulačky,
- pochopiť pojem párne a nepárne číslo,
- vedieť pomenovať meracie prostriedky,
- vedieť určovať čas.

### OBSAH

Sčítanie a odčítanie jednociferného a dvojciferného čísla bez prechodu cez základ 10 v obore do 100.

Sčítanie a odčítanie násobkov čísla 10 v obore do 100. Príklady typu:  $20 + 40$  ,  $80 - 30$  ,  $35 + 20$  ,  $73 - 30$ .

Písomné sčítanie a odčítanie jednociferného a dvojciferného čísla s prechodom cez základ 10 v obore do 100 ( alebo s pomocou kalkulačky).

Upevňovanie učiva o určovaní času (celé hodiny a polhodiny).

Manipulácia s peniazmi - počítanie s bankovkami a mincami.

Vysvetlenie pojmov – párne a nepárne čísla.

Praktické meranie (metre, centimetre, litre) a váženie (kilogramy). Polovica, štvrtina, tretina aj so zápisom  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{3}$ .

Využitie kalkulačky pri praktických úlohách.

Rysovanie čiar, meranie dĺžky.

### PROCES

Matematické výpočty a merania majú vychádzať z praktického života žiakov. Snažíme sa, aby žiaci zvládli sami výpočty s jednoduchou kalkulačkou. Pri praktickom meraní sa žiaci učia používať osobnú váhu a kuchynskú váhu, zapísať nameranú hodnotu. Učíme ich poznať svoju hmotnosť a výšku.



## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť čítať a písať čísla v obore do 100,
- vedieť písomne pričítať a odčítať jednociferné číslo od dvojciferného v obore do 100
- s prechodom cez základ 10 alebo pomocou kalkulačky,
- vedieť počítať do 1000 po stovkách,
- vedieť používať jednoduchú kalkulačku pri výpočtoch v obore do 1000,
- poznať základné jednotky dĺžky, hmotnosti, objemu a času,
- zvládnuť počtové výkony s peniazmi.

### OBSAH

Písomné sčítanie a odčítanie jednociferného a dvojciferného čísla s prechodom cez základ 10 v obore do 100 ( alebo s pomocou kalkulačky).

Numerácia do 1 000 : počítanie po stovkách, čítanie a písanie číslic, usporiadanie čísel, číselná os, porovnávanie čísel, zápis pomocou znakov =, <, >.

Sčítanie a odčítanie násobkov 100 v obore do 1 000.

Riešenie praktických príkladov a jednoduchých slovných úloh z praxe.

Poznávanie ďalších jednotiek dĺžky (milimeter, kilometer) a ich využitie v praxi.

Poznávanie ďalších jednotiek hmotnosti (gram, tona) a ich využitie v praxi.

Poznávanie ďalšej jednotky času (minúta) a jej využití v praxi, čítanie digitálneho zápisu času.

Praktické meranie dĺžky, hmotnosti, objemu a času.

Určovanie času s presnosťou na polhodiny.

Počtové výkony s peniazmi.

Upevnenie geometrického učiva o rovinných a priestorových útvaroch.

### PROCES

Zameriavame sa na praktické meranie dĺžky, hmotnosti, objemu a času. Žiakom vysvetlíme, kde sa môžu stretnúť s pojmami milimeter, kilometer, gram, tona. Prakticky s nimi precvičujeme používanie budíka a digitálnych hodín. Počtové výkony s peniazmi uplatňujeme pri slovných úlohách s použitím platidiel a pri praktickom riešení príkladov pri nakupovaní.

**INFORMATIKA**  
**PRE 7. AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO**  
**POSTIHNUTIA**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Vyučovací predmet informatika má dôležité postavenie aj vo vzdelávaní žiakov s mentálnym postihnutím, pretože podobne ako matematika rozvíja myslenie žiakov.

Cieľom informatiky je viesť žiakov k pochopeniu základných pojmov, postupov a techník pri práci s počítačom.

Žiaci si prostredníctvom práce s jednoduchými edukačnými počítačovými programami určenými pre výchovu, vzdelávanie a alternatívnu komunikáciu osvojujú obsluhu počítača na elementárnej užívateľskej úrovni, primerane k ich individuálnym schopnostiam. Získané zručnosti im v praktickom živote uľahčia spôsob komunikácie.

Získané zručnosti žiaci upevňujú v medzipredmetových vzťahoch pri práci so špeciálnymi edukačnými programami, ktoré sú ľahko ovládateľné – jednou alebo dvoma klávesami, môžu ich používať aj žiaci s narušenou motorikou rúk.

Odporúčame podľa možností školy, aby mali žiaci vzhľadom k ich individuálnym schopnostiam špeciálne pomôcky pre ovládanie PC ako sú rôzne tlačidlá, držiaky tlačidiel, klávesnice s veľkými aktívnymi plochami, dotykové monitory, polohovacie zariadenia, ktoré nahrádzajú klasickú myš a rôzne komunikátory.

Pri vyučovaní predmetu informatika spravidla pri jednom počítači sedí jeden žiak.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Oboznámiť sa s počítačom, monitorom, myšou, klávesnicou,
- vedieť zapnúť/ vypnúť počítač samostatne alebo s pomocou,
- vedieť pracovať s myšou a klávesnicou samostatne alebo s pomocou,
- oboznámiť sa s jednoduchým edukačným programom a hrou.

### OBSAH

Oboznámenie sa s počítačom:

- poznávanie / pomenovanie jednotlivých častí počítača (PC, monitor, klávesnica, myš),
- ovládanie klávesnice a myši samostatne, alebo s pomocou.

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie / ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

- kreslenie vlastných obrázkov, obrázkov podľa návodu,
- kreslenie voľnou rukou i s použitím nástrojov editora.

Práca s edukačným programom:

- na rozvíjanie vnímania, pozornosti, pamäti, myslenia, koordinácie pohybov,
- na rozvoj slovnej zásoby, základov počítania a iné,
- pre alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu.

### PROCES

Podľa individuálnych možností jednotlivých žiakov používame programy, ktoré sú ľahko ovládateľné. Napríklad edukačné programy: Altík, Altíkove úlohy, Brepta, Méd'a – farby a tvary, Méd'a a obrázky, Méd'a počíta, Pasívne sledovanie – klikaj a sleduj, Catch me – program určený na nácvik ovládania štandardnej i alternatívnej počítačovej myši; Cirkus šaška Tomáša a iné.

Žiaci pracujú s pomocou učiteľa s ohľadom na ich stupeň postihnutia.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Poznať počítač, monitor, myš, klávesnicu,
- vedieť samostatne zapnúť/ vypnúť počítač,
- vedieť pracovať s myšou a klávesnicou samostatne alebo s pomocou,
- vedieť pracovať s jednoduchým edukačným programom a hrou.

### OBSAH

Poznanie a pomenovanie jednotlivých častí počítačovej zostavy (PC, monitor, klávesnica, myš).

Ovládanie klávesnice a myši samostatne alebo s pomocou.

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie a ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

- kreslenie vlastných obrázkov, obrázkov podľa návodu,
- kreslenie voľnou rukou i s použitím nástrojov editora.

Práca s edukačným programom:

- na rozvíjanie vnímania, pozornosti, pamäti, myslenia, jemnej motoriky, koordinácie

Pohybov,

- na rozvoj slovnej zásoby, základov počítania a iné,

- pre alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu.

### PROCES

Žiaci pracujú s pomocou učiteľa s ohľadom na ich stupeň postihnutia. Zdokonaľujú si jemnú motoriku.

Prostredníctvom aplikácií, ktoré sú obsahom aj ovládaním primerané stupňu postihnutia žiakov, získavajú základné zručnosti v používaní počítača. Učíme ich ovládať tieto aplikácie pri kreslení, tréňovaní počítania a písania.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť pracovať s myšou a klávesnicou samostatne alebo s pomocou,
- vedieť pracovať s jednoduchým edukačným programom a hrou,
- rozširovať svoje zručnosti v grafickom editore používaním ďalších nástrojov.

### OBSAH

Ovládanie klávesnice a myši samostatne alebo s pomocou, poznávanie tlačiarne a jej funkcie.

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie a ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

- kreslenie vlastných obrázkov, obrázkov podľa návodu- používanie nástroja výplň a výber farby, tvary,
- kreslenie voľnou rukou i s použitím nástrojov editora,- používanie nástroja otáčanie, zmena veľkosti obrázka.

Práca v textovom editore:

- orientácia na klávesnici v poli písmen a číslíc, poznávanie funkcie klávesov Enter a Backspace.

Práca s edukačným programom:

- na rozvíjanie vnímania, pozornosti, pamäti, myslenia, jemnej motoriky, koordinácie pohybov,
- na rozvoj slovnej zásoby, základov počítania a iné,
- pre alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu.

### PROCES

Žiaci pracujú samostatne alebo s pomocou učiteľa s ohľadom na ich stupeň postihnutia.

Upevňujeme orientáciu vpravo – vľavo.

Vopred pripravený obrázok z geometrických tvarov žiaci vyfarbujú pomocou nástroja výplň a výber farby, neskôr učíme žiakov tvoriť obrázok pomocou geometrických tvarov, zároveň tvary pomenujú, spočítajú – uplatňujeme využívanie medzipredmetových vzťahov. Naďalej používame edukačné programy uvedené v 7. ročníku. V textovom editore sa učia napísať svoje meno, priezvisko a adresu samostatne alebo s pomocou.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť pracovať s myšou a klávesnicou samostatne alebo s pomocou,
- vedieť pracovať s jednoduchým edukačným programom a hrou,
- rozširovať svoje zručnosti v grafickom editore používaním ďalších nástrojov,
- vedieť pracovať v textovom editore s pomocou.

### OBSAH

Ovládanie klávesnice a myši samostatne alebo s pomocou, poznávanie tlačiarne a jej funkcie.

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie a ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

- kreslenie vlastných obrázkov, obrázkov podľa návodu, používanie nástroja výplň a výber farby, tvary, veľkosť čiar,
- kreslenie voľnou rukou i s použitím nástrojov editora, používanie nástroja otáčanie, zmena veľkosti obrázka, prilepenie.

Práca v textovom editore:

- orientácia na klávesnici v poli písmen a číslíc, poznávanie funkcie klávesov Shift, Enter, Backspace a Escape.

Komunikácia prostredníctvom IKT:

- detské webové stránky (obrázky, rozprávky, detské filmy, hudba).

Práca s edukačným programom:

- na rozvíjanie vnímania, pozornosti, pamäti, myslenia, jemnej motoriky, koordinácie pohybov,
- na rozvoj slovnej zásoby, základov počítania a iné,
- pre alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu.

### PROCES

Žiaci sa zdokonaľujú v zručnosti písania v textovom editore, využívajú ďalšie klávesy, pracujú samostatne alebo s pomocou učiteľa s ohľadom na ich stupeň postihnutia.

V textovom editore sa učia vytvoriť menovky svojich spolužiakov, ktoré dotvárajú na hodine výtvarnej výchovy, prípadne menovky na darčeky pre svojich rodičov a pod.

**VECNÉ UČENIE**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**



## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Cieľom vyučovacieho predmetu vecné učenie je viesť žiakov k pravdivému poznaniu sveta, prírody a spoločnosti, a to na základe vlastného pozorovania zmien v spôsobe života rastlín, zvierat a ľudí.

Žiaci sa oboznamujú a manipulujú s prírodninami, vecami, učia sa chápať vzťahy medzi nimi a vedieť vyjadriť tieto zákonitosti slovom, usporiadaním, kresbou, alebo akýmkoľvek spôsobom prijateľným pre žiakov s mentálnym postihnutím

Z prírodovednej oblasti sa žiaci zoznamujú s charakteristickými črtami živej a neživej prírody. Poznávajú zmeny, ktoré sa odohrávajú v prírode. Začínajú chápať zákonitosti zmien v prírode, v živote rastlín a živočíchov, získavajú predstavu o tom, ako prírodné zmeny ovplyvňujú činnosti ľudí. V učive usporiadanom podľa ročných období žiaci poznávajú prírodné javy primerané ich chápaniu a pozorujú, ako sú zmeny v prírode počas roka spojené s činnosťou ľudí a s ich životom.

Zo spoločenskovednej oblasti poznávajú žiaci domov, školské prostredie s jeho najbližším okolím, poznávajú dôležité dopravné značky, zoznamujú sa so základnými pravidlami bezpečnosti cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. Žiaci sa systematicky pripravujú na aktívnu účasť v cestnej premávke. Upevňujú si základné návyky nevyhnutné na ochranu zdravia.

Vo výchovno-vzdelávacom procese je potrebné, individuálne pre každého žiaka, citlivo zvážiť výber vhodných metód, foriem, didaktických prostriedkov a pomôcok, vhodnú formu motivácie, optimálnu náročnosť a čas potrebný na vykonanie úlohy, mieru členenia úlohy na jednoduchšie kroky, formu a mieru pomoci, vhodné učebné prostredie s optimálnym množstvom stimulov.

# PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

## CIELE

- Poznať osobné údaje,
- orientovať sa v priestore,
- orientovať sa v čase,
- spoznávať prírodu v priamom kontakte,
- orientovať sa v bežných životných situáciách.

## OBSAH

### Základná orientácia

Vedieť svoje meno, priezvisko.

Orientácia v priestore: trieda, budova školy.

Spoznávanie zariadenia triedy.

Porozumenie najjednoduchším časovým údajom a vzťahom: deň - noc, svetlo – tma.

Spoznávanie vlastného tela: ukázanie aspoň troch pomenovaných častí svojho tela.

### Poznávanie prírody

Domáce zvieratá: pes, mačka.

Voľne žijúce zvieratá: myš, medveď.

Pojmy: vtáky a hmyz.

Rastliny: kvety a stromy.

Pozorovanie zmien v prírode: ročné obdobia.

### Orientácia v bežných životných situáciách

Verejná doprava: výstup a nástup do dopravného prostriedku.

Správanie sa v obchode, rozoznať aspoň dva obchody podľa zamerania - potraviny, hračky.

Rozpoznávanie základných potravín.

Úloha lekára a zdravotnej sestry.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Poznať najjednoduchšie priestorové pojmy a vzťahy, tieto vyjadriť manipuláciou s predmetmi, slovne, kresbou, pohybom,
- spoznávať a pomenovať predmety a činnosti, s ktorými sa žiaci stretávajú v triede a v škole,
- vedieť sa orientovať v triede,
- poznať mená ročných období,
- poznať mená dní v týždni,
- uvedomovať si premenlivosť počasia,
- poznať niektoré rastliny a zvieratá miestnej oblasti,
- vedieť šetrne zaobchádzať s pomôckami, nepoškodzovať zariadenie triedy,
- osvojiť si základné pravidlá správnej životosprávy a kultúrneho správania.

## OBSAH

### **Trieda, škola a okolie školy**

Pomôcky a zariadenie triedy.

Školské potreby a hračky.

Poznanie svojho mena, priezviska, meno svojho učiteľa a mená spolužiakov.

Rozlíšenie vyučovacej hodiny a prestávky.

Základné návyky slušného správania - pozdravenie, poprosenie, poďakovanie.

Poznávanie najbližšieho okolia školy.

### **Orientácia v čase**

Porozumenie časovým údajom a vzťahom: deň–noc, ráno–večer, dnes–zajtra, teraz–potom, určenie dní v týždni.

### **Príroda**

Pozorovanie zmien v prírode a počasia.

Pomenovanie ročných období s použitím obrázkov: jar, leto, jeseň, zima.

Osvojovanie základných pojmov umožňujúcich poznať sledované predmety a javy: teplo, zima, slnko, vietor, dážď, sneh, mráz,

*Zvieratá v prírode*

Domáce zvieratá: pes, mačka, krava, koza, prasa, sliepka, hus, zajac, kôň.

Voľne žijúce zvieratá: myš, jež, medveď, líška,

Vtáky a hmyz: drozd, lastovička, motýľ, včela, mucha, lienka, sýkorka.

*Rastliny v prírode*

Kvety: ruža, tulipán a iné.

Stromy: hruška, jablň, slivka, čerešňa, marhuľa, broskyňa, ich plody.

Kríky: maliny, ríbezle.

### **Starostlivosť o zdravie**

Vnímanie a poznávanie jednotlivých častí ľudského tela: hlava, krk, ruky, nohy.

Zdravie, choroba, lieky, lekár.

Základné hygienické návyky, význam pre zdravie.

Význam zdravej výživy pre zdravie.

Obliekanie sa podľa ročného obdobia a teploty prostredia.

### **Bezpečnosť cestnej premávky**

Chôdza po chodníku.

Prechádzanie cez cestu, prechod pre chodcov, semaforey.

Bezpečnosť pri hrách, výletoch a kúpaní.

### **Obchod**

Rozoznávanie obchodov podľa zamerania, poznávanie nápisov na obchode - globálnou

metódou.

Poznávanie rozličného tovaru, najmä potravín: ovocia, zeleniny.

Poznávanie mincí.

Zameranie sa na správanie v obchode.

### **Domov a rodina**

Rodičia, súrodenci - ich mená.

Vzťahy medzi členmi rodiny.

Pomenovanie časti bytu: kuchyňa, izba, kúpeľňa, WC a iné.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 1.ročníka**

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Poznať priestorové pojmy a vzťahy,
- vedieť sa orientovať v triede a v školskej budove,
- vedieť pomenovať predmety a činnosti, s ktorými sa žiaci stretávajú,
- poznať názvy ročných období,
- osvojiť si názvy dní v týždni,
- oboznamovať sa so zásadami osobnej hygieny a kultúrneho správania,
- poznať niektoré rastliny a zvieratá.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 1.ročníka.

##### Trieda, škola a okolie školy

Predstavovanie sa, pozdravenie, poďakovanie, prosba.

Poznávanie mena a priezviska svojho učiteľa, mená spolužiakov, označenie triedy.

Pomenovanie zariadenia triedy, rozlišovanie školských potrieb a hračiek.

Rozlišovanie vyučovacej hodiny a prestávky.

Uvedomovanie si rozdielu v požiadavkách na správanie počas vyučovania a cez prestávku.

Orientácia v budove školy.

Poznávanie najbližšieho okolia školy podľa miestnych podmienok.

##### Orientácia v čase

Porozumieť časovým údajom deň – noc, ráno – večer, teraz – potom, dnes – zajtra.

Určovanie dní v týždni.

##### Príroda

Pozorovanie zmien v prírode, zmeny počasia.

Osvojovanie základných pojmov teplo, zima, mráz, slnko, vietor, dážď, sneh, ľad na základe konkrétneho vnímania, potom s použitím obrázkov, na záver spájanie niekoľkých pojmov na základe asociácií.

Pomenovanie ročných období s použitím obrázkov. Spresňovanie predstavy o ročných obdobiach.

##### Zvieratá v prírode

Pomenovanie zvierat a ich triedenie.

Domáce zvieratá: pes, mačka, krava, koza, prasa, sliepka, hus, zajac, kôň a ich mláďatá.

Voľne žijúce zvieratá: myš, jež, medveď, líška.

Vtáky a hmyz: drozd, lastovička, motýľ, včela, mucha, lienka, sýkorka.

##### Rastliny v prírode

Rozlišovanie pojmov kvet, strom, ker. Poznávanie rastlín.

Kvety: ruža, tulipán, snežienka, fialka.

Stromy: hruška, jablň, slivka, čerešňa, marhuľa, broskyňa, poznávanie ich plodov. Poznávať ovocie podľa tvaru, chuti a vône.

Kry: maliny, ríbezle.

##### Starostlivosť o zdravie

Poznávanie a pomenovanie jednotlivých častí ľudského tela : hlava, krk, ruky, nohy.

Poznávanie častí tváre: oči, nos, ústa, uši.

Zdravie a choroba : bolesť hlavy, hrdla, teplota, návšteva lekára, lieky.

Osobná hygiena: umývanie rúk, čistenie zubov, česanie.

Zdravá výživa a jej význam. Čo jeme.

Obliekanie sa podľa ročného obdobia a teploty. Ochrana pred slnkom a mrazom.

##### Bezpečnosť cestnej premávky

Bezpečnosť chodcov. Chôdza po chodníku.

Bezpečné prechádzanie cez cestu po vyznačenom priechode pre chodcov.

Semafor: červená – stoj, zelená – choď.

Bezpečnosť pri hrách, výletoch a kúpaní.

### **Obchod**

Rozoznávajúce obchodov podľa zamerania, poznávajúce nápisy na obchode – globálnou metódou.

Hra na obchod. Poznávajúce a pomenujúce tovaru: ovocie, zelenina, chlieb, pečivo, mlieko.

Pojem peniaze, poznávajúce mincí.

Pravidlá správania sa v obchode.

### **Domov a rodina**

Rodičia, súrodenci – ich mená.

Najbližší príbuzní – stará mama, starý otec.

Vzťahy medzi členmi rodiny.

Náš byt. Pomenujúce častí bytu- kuchyňa, detská izba, obývačka, kúpeľňa, WC, balkón.

Zariadenie bytu – poznávajúce a pomenujúce častí nábytku.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 2.ročníka**

## **PROCES**

Žiaci sa učia dobre orientovať v budove školy, poznávajú najbližšie okolie školy. Osvojujú si návyk udržiavať poriadok na svojej lavici, vedieť sa správať počas hodiny a prestávky.

Osvojujú si základné časové pojmy. Pozorujú charakteristické znaky počasia v jednotlivých ročných obdobiach.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Utvrdiť si jednoduché priestorové pojmy a vzťahy,
- vedieť sa orientovať v najbližšom okolí školy,
- osvojiť si základné pojmy súvisiace s ročnými obdobiami a orientáciou v čase,
- osvojiť si elementárne zásady osobnej hygieny,
- osvojovať si základy kultúrneho správania,
- poznať niektoré ďalšie rastliny a zvieratá.

#### OBSAH

##### Opakovanie učiva 2.ročníka.

##### Trieda, škola a okolie školy

Upevnenie spoločenských návykov - predstavenie sa, pozdravenie, prosba a poďakovanie.

Poznávanie mena a priezviska svojho učiteľa, mená spolužiakov, označenie triedy.

Pomenovanie zariadenia triedy, pomenovanie školských potrieb.

Rozlišovanie vyučovacej hodiny a prestávky.

Osvojovanie návyku ticho si sadieť a vstávať, hlásiť sa o slovo, usporiadať si pomôcky, udržiavať poriadok v lavici.

Orientácia v budove školy – umiestnenie triedy, šatne, telocvične, jedálne, toalety.

Poznávanie najbližšieho okolia školy podľa miestnych podmienok.

##### Orientácia v čase

Porozumieť časovým údajom deň – noc, ráno – poľudnie - večer, teraz – potom - neskôr, dnes – zajtra. Určovanie dní v týždni. Pracovné dni, voľné dni. Kalendár.

##### Príroda

Pozorovanie zmien v prírode, zmeny počasia. Kalendár prírody.

Utvrdenie základných pojmov: teplo, zima, mráz, slnko, vietor, dážď, sneh, ľad s použitím obrázkov.

Pomenovanie ročných období s použitím obrázkov. Spresňovanie predstavy o ročných obdobiach.

##### Zvieratá v prírode

Pomenovanie zvierat a ich triedenie. Poznávanie zvierat v skutočnosti, na obrázku, CD a video.

Ďalšie domáce zvieratá: kačka, morka.

Ďalšie voľne žijúce zvieratá: bažant, žaba.

Vtáky a hmyz: vrana, vrabec, osa.

Počúvanie krátkych poviedok o zvieratkách.

##### Rastliny v prírode

Rozlišovanie pojmov kvet, strom, ker. Poznávanie rastlín.

Ďalšie kvety: narcis, púpava.

Ďalšie stromy: višňa, orech, poznávanie ich plodov.

Záhradné kry: ríbezle, egreše, vinič hroznorodý.

##### Starostlivosť o zdravie

Poznávanie a pomenovanie jednotlivých častí ľudskeho tela : hlava, krk, trup, ruky, nohy.

Poznávanie častí tváre: oči, nos, ústa, uši, jazyk, zuby, vlasy.

Ruka: dlaň, prsty, palec.

Osobná hygiena: umývanie rúk pred jedlom, po použití WC, čistenie zubov, česanie, čistenie nosa.

Umývanie ovocia a zeleniny pred konzumáciou.

Jedovaté rastliny, huby. Ochrana pred otravou.

### **Bezpečnosť cestnej premávky**

Bezpečnosť chodcov. Chôdza po chodníku. Bezpečné prechádzanie vozovky.

Semafor: červená – stoj, zelená – choď. Dopravná značka: prechod pre chodcov.

Bezpečnosť pri hrách, výletoch a kúpaní.

### **Obchod**

Rozoznávanie obchodov podľa zamerania, poznávanie nápisov na obchode – globálnou metódou.

Hra na obchod. Poznávanie a pomenovanie tovaru: ovocie, zelenina, chlieb, pečivo, mlieko, mäso, saláma, vajcia. Pojem peniaze, rozoznávanie mincí 1 €, 2 €. Poznávanie bankovky 5 €.

Pravidlá správania sa v obchode.

### **Domov a rodina**

Najbližší príbuzní – stará mama, starý otec, strýko, teta.

Náš byt. Pomenovanie častí bytu - kuchyňa, detská izba, obývačka, kúpeľňa, WC, balkón.

Kuchyňa – vybavenie kuchyne kuchynským riadom.

Praktická manipulácia s predmetmi a obrázkami predmetov.

### **Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

#### **Opakovanie učiva 3.ročníka**

## **PROCES**

Učivo je usporiadané tak, aby nadväzovalo na poznatky z druhého ročníka a tie sa u žiakov upevnili.

V učive o zvieratách a rastlinách v prírode najprv upevníme učivo z druhého ročníka (myš, jež, medveď líška, drozd, lastovička a iné; rastliny – ruža, tulipán, snežienka, fialka, hruška, jablň a iné), až potom preberáme nové učivo.

Žiakov vedieme k osvojeniu si základných hygienických, pracovných a spoločenských návykov.

Na základe pozorovania zmien v živote rastlín, zvierat a ľudí sa spresňuje predstava žiakov o roku a ročných obdobiach. V hre na obchod sa učia správaniu pri nakupovaní.

Zmyslovým vnímaním a činnosťou s jednoduchými prírodninami alebo s ich modelmi a s vyobrazenými materiálmi sa žiaci učia chápať význam vecí, ich vlastností, vzájomné vzťahy a súvislosti medzi nimi.



## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť rozlišovať situácie v prírode podľa ročných období,
- vedieť pomenovať jednotlivé časti ľudského tela,
- poznať rastliny a zvieratá miestnej oblasti,
- oboznámiť sa s pravidlami správania sa pri nakupovaní,
- orientovať sa v príbuzenských vzťahoch.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 3.ročníka.

#### Trieda, škola a okolie školy

Povinnosti žiaka.

Upresňovanie a upevňovanie pojmov trieda, šatňa, telocvičňa, toaleta, dielňa, školský pozemok, cvičná kuchynka.

Orientácia v areály školy.

#### Orientácia v čase

Porozumenie časovým údajom: včera – dnes - zajtra . Východ slnka, západ slnka.

Porovnávanie časových jednotiek deň – týždeň.

Kalendár: pracovné dni, voľné dni.

Určovanie miesta: pod – nad, pred – za.

#### Príroda

Pozorovanie zmien v prírode, zmeny počasia.

Kalendár prírody.

Ročné obdobia, rozlišovanie situácie v prírode podľa ročných období.

#### Jeseň

Znaky jesene v prírode, charakteristika počasia, odev a obuv v jeseni.

Pojmy: slnečný, hmlistý, daždivý.

Jeseň v ovocnom sade.

Jesenné kvety: astra, georgína, nechtík, jesienka.

#### Zima

Znaky zimy v prírode, charakteristika počasia, odev a obuv v zime.

Pojmy: sneženie, fujavica, poľadovica.

Vtáky v zime: sýkorka, drozd, vrabec.

Zimné športy. Bezpečnosť pri zimných športoch a hrách na snehu.

Oboznamovanie sa s vianočnými tradíciami.

#### Jar

Znaky jari v prírode, charakteristika počasia, odev a obuv na jar.

Pojmy: ochladenie – oteplenie.

Vtáky na jar: stavanie hniezd (na zemi, v dutinách stromov, na stromoch, pod strechami domov), znášanie vajčiek, kŕmenie mláďat.

Jarné práce na školskom pozemku.

#### Leto

Znaky leta v prírode, charakteristika počasia, odev a obuv v lete.

Pojmy: búrka, lejak, dúha.

Lúky, lúčny hmyz: motýle, chrobáky, muchy, mravce, včely.

#### Starostlivosť o zdravie

Prehlbovanie poznatkov o ľudskom tele: trup (hrudník, brucho, chrbát); horná končatina (plece, rameno lakeť).

Hygiena rúk, čistota nechtov.

Hygiena úst, umývanie zubov.

Bolesti zubov. Návšteva zubného lekára.

### **Obchod**

Hra na obchod, manipulácia s peniazmi, pravidlá správania sa v obchode.

Návšteva obchodu a drobný nákup, platenie.

### **Domov a rodina**

Orientácia v príbuzenských vzťahoch, pojem vnuk – vnučka.

Ako doma pomáhame. Význam práce jednotlivca pre celok.

Adresa bydliska.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 4.ročníka**

## **PROCES**

Pri učive o ľudskom tele upevňujeme poznatky z 3.ročníka a potom rozširujeme o nové učivo.

V učive usporiadanom podľa ročných období žiaci pozorujú, ako sú zmeny v prírode počas roka spojené s činnosťou ľudí a s ich životom.

Orientáciu žiakov v priestore precvičujeme aj pomocou didaktických hier. Učíme ich chrániť zdravie pri zimných športoch i pri hrách a pobyte v letnej prírode.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Orientovať sa v okolí školy,
- poznať charakteristické znaky ročných období,
- určovať čas a miesto,
- poznať príbuzenské vzťahy,
- poznať rastliny a zvieratá miestnej oblasti,
- chápať význam aktívnej ochrany prírody,
- naďalej prehĺbovať poznatky o ľudskom tele,
- osvojiť si pravidlá správnej životosprávy,
- osvojiť si základné pravidlá kultúrneho správania.

### OBSAH

#### **Opakovanie učiva 4.ročníka.**

#### **Škola a okolie školy**

Poznávanie okolia školy: významné stavby, závody, verejné budovy.

Orientácia v okolí školy.

#### **Orientácia v čase a priestore**

Porozumenie časovým údajom a vzťahom: včera, dnes, zajtra, dni v týždni.

Kalendár: dni, týždne, mesiace, dátum.

Určenie času: podľa hodín.

Určenie miesta: nad, pod, pred, za, vedľa, atď.

#### **Príroda**

Ročné obdobia v prírode.

#### Jeseň

Charakteristické znaky prírody na jeseň – zmeny počasia.

Odlietanie vtákov.

Zber jesenného ovocia, zeleniny a poľnohospodárskych plodín, ich využite.

#### Zima

Pozorovanie počasia: sneh, ľad, zima, mráz.

Listnaté a ihličnaté stromy.

Starostlivosť o zvieratá v zime, voľne žijúce zvieratá v zime, zimný spánok niektorých zvierat.

Bezpečnosť pri hrách na snehu.

#### Jar

Pozorovanie zmien počasia na jar.

Charakteristické prejavy počasia na jar.

Jarné práce – na poli, v záhrade.

Pozorovanie zmien rastlín v tomto ročnom období: stromy, kry, kvety.

Časti rastlinného tela: koreň, stonka, list, kvet, plod.

Poznávanie rastlín: breza, ovocné stromy, šípka, zlatý dážď a iné.

Pozorovanie zmien v živočíšnej ríši – vtáky, zvieratá a ich mláďatá.

#### Leto

Pozorovanie zmien v prírode v lete.

Typické letné práce na poli - žatva, kosenie trávy, sušenie, zber sena.

Zber lesných plodov – zameranie sa na miestne podmienky.

Jedlé a jedovaté huby.

Správanie sa v prírode.

Nebezpečenstvo požiarov, hluk, odpadky, ochrana prírody.

**Starostlivosť o zdravie**

Prehľadenie poznatkov o ľudskom tele.

Zmyslové ústroje, starostlivosť o ne.

Utvrdenie základných hygienických návykov.

Zdravie a choroba.

Zdravá výživa.

Lekár, zdravotná sestra, zdravotné stredisko, správanie sa u lekára.

Lekáreň, lieky, zaobchádzanie s liekmi.

Starostlivosť o zdravie podľa jednotlivých ročných období – odev, obuv.

**Rodina, obec**

Orientácia v príbuzenských vzťahoch: stará mama, starý otec, vnučka, vnuk, teta, strýko, bratranec, sesternica.

Príbuzný – známy.

Vek osôb v príbuzenstve – starý, mladý, starší, mladší.

Poznávanie ďalších platidiel a manipulácia s nimi.

Správanie sa v obchode pri nákupe.

Návšteva obchodného centra, strediska.

Názov obce, ulice školy, bydliska, atď...

Poznávanie okolia obce, vychádzky.

Pozorovanie krajiny v okolí obce.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 5.ročníka**

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť sa orientovať sa v širšom okolí školy,
- rozlišovať situácie v prírode podľa ročných období,
- vedieť pomenovať voľne žijúce zvieratá,
- vedieť rozlišovať listnaté a ihličnaté rastliny,
- vedieť sa orientovať vo vzťahoch v rodine a medzi príbuznými,
- vedieť sa správať v prírode.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 5.ročníka.

#### Škola a okolie školy

Poznávanie bližších a vzdialenejších objektov v okolí školy. Názov ulice, kde sa škola nachádza a číslo domu.

Určovanie polohy objektov od školy. Upresňovanie pojmov.

#### Orientácia v čase a v priestore

Osvojovanie a utvrdzovanie pojmov včera, dnes, zajtra, teraz, potom, skôr, neskôr.

Orientácia v dňoch.

Kalendár : dni, týždne, mesiace, určovanie a písanie dátumu.

Určovanie času na celé hodiny.

Určovanie miesta: nad, pod, pri, za, vedľa, vpredu, vzadu.

#### Príroda

Ročné obdobia v prírode. Pojmy sad, záhrada, park, pole.

#### Jeseň

Charakteristické znaky prírody na jeseň. Zmeny počasia. Určovanie, aké je dnes počasie (záznam o počasí symbolmi).

Vtáky na jeseň: príprava na zimu - vrabec, vrana, sýkorka. Odlet vtákov - lastovička, bocian.

Zber jesenného ovocia a spôsoby jeho odkladania. Význam vitamínov v ovocí pre zdravie.

Jeseň na poli: zber zemiakov, cukrovej repy a ich využitie.

#### Zima

Charakteristika počasia. Dĺžka dňa – stmievanie, rozodnievanie. Vlastnosti snehu a ľadu.

Určovanie, aké je dnes počasie.

Listnaté a ihličnaté stromy v zime.

Smrek, borovica – ich charakteristika.

Voľne žijúce zvieratá v zime : líška, zajac, jeleň, srna, veverica. Zimný spánok niektorých zvierat - medveď, jež.

Starostlivosť o vtákov a lesnú zver v zime.

#### Jar

Zmeny v prírode na jar. Charakteristika počasia. Určovanie počasia.

Jarné práce na poli: oranie, siatie, použitie poľnohospodárskych strojov.

Jarné práce v záhrade: pomenovanie činnosti a záhradného náradia.

Poznávanie rastlín: lipa, orgován, snežienka, fialka, konvalinka. Určovanie časti tela rastlín.

Zvieratá a ich mláďatá na jar.

#### Leto

Charakteristika počasia. Určovanie počasia.

Lúčne kvety: zvonček, margaréta, divý mak, púpava, bodliak.

Práce na poli – žatva. Poľnohospodárske stroje. Obilie.

Les. Lesné kry a ich plody: maliny, černice, čučoriedky.

Poznať niektoré rastliny ohrozujúce zdravie (jedovaté plody rastlín, huby).

Správanie sa v letnej prírode (nebezpečenstvo požiarov, hluk, odpadky).

### **Starostlivosť o zdravie**

Prehlbovanie poznatkov o ľudskom tele.

Poznať zmyslové ústroje, ich význam. Starostlivosť o zrak a sluch.

Starostlivosť o nechty, zuby, vlasy, úprava zovňajšku.

Význam osobnej hygieny a čistoty prostredia pre zdravie.

Zdravie a choroba

Práca lekárov a zdravotných sestier. Zdravotné stredisko, nemocnica, sanitka.

Návšteva zdravotného strediska. Praktické meranie teploty.

Ošetrovanie odreniny – očistenie a priloženie rýchloobväzu.

Ochrana zdravia správnym odievaním a obúvaním.

### **Rodina, obec**

Upevnenie poznatkov o príbuzenských vzťahoch. Utvrdenie pojmov starý, mladý, starší, mladší. Určovanie, kto je príbuzný a známy.

Deľba práce v domácnosti.

Pozitívne vzťahy v rodine: úcta k rodičom, starým rodičom, znášateľnosť a dobrosrdečnosť medzi súrodencami.

Adresa bydliska, dátum narodenia.

Poznávanie okolia obce, okolitej krajiny, vychádzky.

Návšteva obchodného centra, správanie sa v obchode.

Hra na obchod, poznávanie ďalších platidiel (5, 10, 20, 50 €) a manipulácia s nimi.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 6.ročníka**

### **PROCES**

Žiaci pozorujú zmeny počasia a uvedomujú si rozdiely. Aktuálne počasia označujú jednoduchými symbolmi do kalendára prírody. Poznávajú niektoré voľne žijúce zvieratá, oboznamujú sa s významom kŕmenia lesnej zveri a s nebezpečenstvom besnoty zvierat.

Pozorujú vtáky na kŕmidle a porovnávajú ich vzhľad. Učia sa, ako sa majú správať v prírode, ako ju môžu chrániť. Žiaci sa učia ošetriť si drobnú odreninu, poznávajú prácu lekárov a zdravotných sestier.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť sa orientovať sa v širšom okolí školy,
- rozlišovať charakteristické znaky ročných období,
- vedieť určiť pojmy v priestore a orientovať sa podľa nich,
- vedieť rozlišovať domáce zvieratá a poznať úžitok z nich,
- poznať dopravné prostriedky a základné pravidlá cestnej premávky pre chodcov,
- poznať niektoré druhy zamestnaní.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 6.ročníka.

#### Škola a okolie školy

Poznávanie názvov bližších ulíc v okolí školy. Orientácia v širšom okolí školy.

Poznávanie budov v okolí školy. Upresňovanie pojmov.

Zariadenie školy, ochrana školského majetku. Učitelia a žiaci.

#### Orientácia v čase a v priestore

Opakovanie pojmov včera, dnes, zajtra, teraz, potom, skôr, neskôr.

Pojmy: toho roku, vlani, budúci rok.

Kalendár : dni, týždne, mesiace, určovanie a písanie dátumu.

Dátum narodenia.

Určovanie času na celé hodiny.

Určovanie miesta: vpredu, vzadu, blízko, ďaleko, vpravo, vľavo.

#### Príroda

Upevnenie učiva: ročné obdobia v prírode. Rozlišovať sad, záhradu, park, pole.

Určovanie počasia, tvorenie záznamu o počasi symbolmi.

#### Živá príroda.

##### Zvieratá

Chov dobytky: krava, býk, teľa, ovca, baran, jahňa.

Kravín, maštal', chliev

Starostlivosť o zvieratá.

Úžitok z chovu zvierat.

Vzťah človeka k zvieratám.

##### Rastliny

Listnaté stromy: dub, pagaštan.

Ihličnaté stromy: smrekovec opadavý, jedľa.

Okrasné kry: zlatý dážď, orgován, šípová ruža, tuja.

Izbové rastliny napr.: muškát, fikus, begónia, kaktus, asparágus a iné.

#### Starostlivosť o zdravie

Prehlbovanie poznatkov o ľudskom tele.

Vnútorne orgány človeka: mozog, srdce, pľúca, žalúdok, obličky a ich funkcie.

Najbežnejšie ochorenia, ich príznaky. Ošetrovanie chorého v rodine.

Praktické precvičovanie ošetrovania odreniny, drobnej reznej rany.

#### Rodina, obec

Zamestnanie rodičov.

Najbežnejšie zamestnania ( predavač, kuchár, pekár, vodič, poštový doručovateľ, upratovačka, lekár, zdravotná sestra, učiteľ a iné). Pozorovanie práce ľudí.

Úcta k ľudskej práci a jej produktom.

Dedina, mesto, kde žiaci žijú. Významné závody, pamiatky, rieka, pohorie, vodná nádrž – všetko s ohľadom na miestne podmienky. Doprava v meste, susedná obec.

#### Doprava, pravidlá cestnej premávky

Pozemné dopravné prostriedky: auto, autobus, vlak, električka, trolejbus.

Cestovanie a správanie sa v dopravných prostriedkoch. Uvoľnenie miesta starším osobám.

Cestovanie autom.

Zvukové a svetelné znamenia, podľa ktorých sa usmerňuje pohyb vozidiel.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 7.ročníka**

## **PROCES**

Pri učive o listnatých a ihličnatých stromoch precvičujeme rozoznávanie už prebratých stromov ( breza, lipa, vŕba, topoľ, smrek, borovica) a prehľbujeme poznatky o nich.

Učitelia oboznamujú žiakov s tými izbovými rastlinami, ktoré sa v škole pestujú.

Podľa miestnych podmienok sa žiaci v rámci exkurzie zúčastňujú pozorovania práce ľudí v jednotlivých povolaniach. Pozorujú prostredie, kde sa chová dobytok.



## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť sa orientovať v časti obce, kde sa nachádzajú verejné zariadenia a úrady,
- poznať zmeny skupenstva vody,
- vedieť, ako ochraňovať čistotu vody a šetriť pitnou vodou,
- vedieť pomenovať hlavné časti tela cicavcov a jednoducho ich charakterizovať,
- poznať železničnú, leteckú a lodnú dopravu,
- vedieť sa orientovať v širších príbuzenských vzťahoch.

### OBSAH

#### Opakovanie učiva 7.ročníka.

#### Škola a okolie školy

Orientácia v širšom okolí školy, názvy ulíc, námestí.

Adresa školy, bydliska.

#### Orientácia v čase a v priestore

Kalendár : dni, týždne, mesiace, určovanie a písanie dátumu.

Významné udalosti v živote slovenského národa.

Určovanie času na hodinkách.

Určovanie miesta: vpredu, vzadu, blízko, ďaleko, vpravo, vľavo, pod, nad, pred, za.

#### Príroda

##### Živá príroda.

##### *Zvieratá*

Najznámejšie cicavce, vtáky, plazy, ryby, hmyz:

- hlavné časti tela,
- pokrytie tela,
- pohyb,
- prijímanie potravy,
- starostlivosť o potomstvo.

Starostlivosť o zvieratá.

Ochrana živočíchov.

##### *Rastliny*

Liečivé rastliny.

Jedlé a jedovaté huby.

Ovocie a zelenina. Zber a spracovanie úrody.

Prírodná rezervácia. Správanie človeka v prírode. Ochrana živočíchov a rastlín.

##### Neživá príroda.

Zmeny skupenstva vody (voda, ľad, para). Hmla, mráz, inovať, sneh, dážď.

Prameň, potok, rieka, jazero, rybník, more.

Pitná a úžitková vody. Ochrana vody.

Znečisťovanie vzduchu, ochrana ovzdušia.

#### Starostlivosť o zdravie

Precvičovanie ošetrovania odreniny, drobnej reznej rany a ošetrovania chorého v rodine.

Správna životospráva, spánok, odpočinok.

Význam osobnej hygieny a čistoty prostredia pre zdravie.

Dôsledky fajčenia a požívania alkoholických nápojov na ľudský organizmus.

#### Rodina, obec

Verejné zariadenia a úrady: miestny a mestský úrad, pošta, zdravotné stredisko, policajná stanica, požiarna stanica, autobusová a železničná stanica – orientácia v týchto častiach obce, mesta.

Širšie príbuzenské vzťahy : teta, strýko, bratranec, sesternica.

Ochrana žiakov pred zneužitím neznámymi osobami.

### **Doprava, pravidlá cestnej premávky**

Cestovanie vlakom: železničná stanica, cestovné lístky. Osobný a nákladný vlak.

Letecká doprava: lietadlo, letisko.

Lodná doprava: loď, prístav.

**Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

**Opakovanie učiva 8.ročníka**

## **PROCES**

Učivo o neživej prírode spájame s konkrétnou činnosťou, pri ktorej žiaci pozorujú zmeny skupenstva vody. Pozorujú tiež pôsobenie počasia na skupenstvo vody v jednotlivých ročných obdobiach. Oboznamujeme ich s dôsledkami nešetrného ľudského správania k vode a ovzdušiu, vedieme ich k ekologickému správaniu. Počas vychádzky pozorujú život v okolí potoka, rieky alebo jazera (rastlinstvo a živočíšstvo).

Podľa miestnych podmienok sa žiaci oboznamujú s verejnými zariadeniami a úradmi prostredníctvom návštevy daného miesta a pozorovaním prostredia.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Poznať rozdiel v spôsobe nakupovania v obchode s predavačkou a v samoobsluže,
- vedieť nakúpiť tovar, zistiť cenu výrobku, požiadať o tovar – s pomocou,
- vedieť opísať ťažkosti pri bežnom ochorení,
- poznať zásady správania sa v dopravnom prostriedku,
- vedieť sa bez/s pomocou s orientovať v priestore zdravotného strediska.

### OBSAH

#### **Opakovanie učiva 8.ročníka.**

#### **Nakupovanie**

Obchod, obchodný dom, veľké obchodné centrum, špecializované predajne.

#### Nakupovanie základných potravín

Nakupovanie podľa zoznamu, vyhľadanie ceny, váženie ovocia a zeleniny.

Poznávanie dátumu výroby a dátumu spotreby potravín.

Zisťovanie celkovej ceny za nákup, používanie kalkulačky.

#### Nakupovanie základných hygienických potrieb

Nakupovanie tovaru súvisiaceho s dennými hygienickými úkonmi.

#### Nakupovanie odevov a obuvi

Komunikácia s predavačkou: požiadanie o pomoc pri nákupe, požiadanie o druh tovaru, jeho veľkosť, skúšanie tovaru, platenie.

#### **Služby**

Čistiareň, práčovňa, oprava obuvi, oprava elektrospotrebičov – výmenný lístok k objednanej službe, platba.

Upratovanie domácnosti, čistenie kobercov, čalúneného nábytku, holičstvo, kaderníctvo.

#### **Zdravie a choroba**

Pojmy zdravie a choroba.

Ochrana zdravia, prevencia ochorení otužovaním, vyváženým stravovaním a dodržiavaním pravidiel osobnej hygieny.

Zvýšená hygiena pri kontakte s chorými osobami, po návšteve nemocnice.

Angína, chrípka – prejavy ochorenia.

Liečebný režim – meranie teploty, užívanie liekov, pitie teplých čajov z liečivých bylín.

Druhy liekov – tablety, kvapky, sirupy, masti; bezpečné užívanie liekov.

#### **U lekára**

Zdravotné stredisko, nemocnica s poliklinikou, všeobecný lekár, odborný lekár.

Karta poistenca, objednanie termínu vyšetrenia.

Bežné ochorenia a ich príznaky, opis ťažkostí, recept, návšteva lekárne.

Liečenie pacienta v domácnosti.

Privolanie obvodného lekára do bytu, lekárskej služby prvej pomoci, záchranej služby.

#### **Dopravné prostriedky**

Druhy dopravných prostriedkov – utvrdenie poznatkov z nižších ročníkov.

Miesto čakania na dopravný prostriedok - stanica, zastávka.

Kúpa cestovného lístka, cestovný poriadok, určovanie času.

Pravidlá správania sa v dopravných prostriedkoch.

Cestovanie dopravnými prostriedkami v mieste bydliska.

#### **Na pošte**

Podávanie pohľadníc, listov, balíkov, peňažných poukážok, počítanie peňazí.

Požiadanie o pomoc.

Oboznámenie sa s prostredím pošty – podľa miestnych možností.

#### **V banke**

Rozdelenie finančných prostriedkov na mesiac, rozpočet domácnosti, hospodárenie s peniazmi.

Sporenie, usporná suma, vklad, výber a zostatok peňazí v banke – práca s kalkulačkou.

Osobný účet, platobná karta, bankomat.

Oboznámenie sa s prostredím banky – podľa miestnych možností.

### **Naša vlasť**

Štátne symboly: štátna vlajka, štátny znak, štátna hymna.

Prezident Slovenskej republiky.

Najznámejšie oblasti a mestá Slovenskej republiky.

### **Návšteva v ZOO**

Zvieratá žijúce u nás a cudzokrajné zvieratá.

### **Využívanie voľného času**

Návšteva divadelného a filmového predstavenia, spoločenské a športové hry, turistika.

### **Prázdniny, dovolenka**

Striedanie práce a odpočinku. Aktívny a pasívny oddych.

Najznámejšie rekreačné miesta.

Pohľadnica z dovolenky.

### **Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

#### **Opakovanie učiva 9.ročníka**

## **PROCES**

Podľa miestnych podmienok sa žiaci oboznamujú s nakupovaním potravín a drogistického tovaru v malom obchode, supermarkete, hypermarkete. Prakticky sa učia orientovať s nákupným vozíkom v regáloch. Oboznamujeme ich s obmedzenou trvanlivosťou potravín, ktorá je vyznačená na obale. Za pomoci učiteľa nakupujú 3 – 5 položiek tovaru, v závislosti od schopností žiakov.

Prostredníctvom didaktickej hry nacvičujeme správanie sa počas čakania na dopravný prostriedok na zastávke, na stanici a pravidlá správania sa v dopravnom prostriedku.

Podľa miestnych možností v rámci vychádzok oboznámime žiakov s reálnym prostredím zdravotného strediska, lekárne, pošty, banky, čistiarne, autobusovej alebo železničnej stanice.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Získať základné vedomosti o liečivách,
- poznať zásady správania sa v čase choroby,
- vedieť bez/s pomocou ošetriť drobné poranenie,
- poznať symboly štátu a jeho hlavných predstaviteľov,
- poznať prírodné zvláštnosti a kultúrne zaujímavosti svojho regiónu,
- poznať základné pravidlá ochrany prírody,
- poznať vybraných zástupcov cudzokrajných a u nás voľne žijúcich zvierat.

### OBSAH

#### **Opakovanie učiva 9.ročníka.**

#### **Nakupovanie**

Obchod, obchodný dom, veľké obchodné centrum, špecializované predajne.

#### Nakupovanie základných potravín

Nakupovanie podľa zoznamu, vyhľadanie ceny, váženie ovocia a zeleniny.

Orientácia medzi regálmi, manipulácia s tovarom pri pokladni.

Poznávanie dátumu výroby a dátumu spotreby potravín.

Zisťovanie celkovej ceny za nákup, používanie kalkulačky.

#### Nakupovanie základných hygienických potrieb

Nakupovanie tovaru súvisiaceho s dennými hygienickými úkonmi.

#### Nakupovanie odevov a obuvi

Komunikácia s predavačkou: požiadanie o pomoc pri nákupe, požiadanie o druh tovaru, jeho veľkosť, skúšanie tovaru, platenie peniazmi a platobnou kartou.

#### **Služby**

Čistiareň, práčovňa, oprava obuvi, oprava elektrospotrebičov – výmenný lístok k objednanej službe, platba.

Upratovanie domácnosti, čistenie kobercov, čalúneného nábytku, holičstvo, kaderníctvo.

#### **Zdravie a choroba**

Ochrana zdravia, prevencia ochorení otužovaním, vyváženým stravovaním a dodržiavaním pravidiel osobnej hygieny.

Prejavy bežných ochorení.

Liečebný režim – meranie teploty, užívanie liekov, pitie teplých nápojov.

Druhy liekov – tablety, kvapky, sirupy, masti; bezpečné užívanie liekov.

Ošetrovanie drobných poranení, oboznámenie sa s prvou pomocou pri zlomenine.

Sexuálna výchova, intímna hygiena v dospievaní.

#### **U lekára**

Zdravotné stredisko, nemocnica s poliklinikou, všeobecný lekár, odborný lekár.

Karta poistenca, objednanie termínu vyšetrenia, preventívna prehliadka u zubného lekára.

Bežné ochorenia a ich príznaky, opis ťažkostí, recept, návšteva lekárne.

Privolanie obvodného lekára do bytu, lekárskej služby prvej pomoci, záchranej služby.

Liečba pacienta v nemocnici – pokoj na lôžku, vyšetrenia s prístrojmi.

#### **Dopravné prostriedky**

Druhy a spôsoby dopravy v regióne.

Kúpa cestovného lístka, orientácia v cestovnom poriadku, rešpektovanie pravidiel správania sa v dopravných prostriedkoch.

#### **Na pošte**

Podávanie pohľadníc, listov, balíkov, peňažných poukážok, počítanie peňazí.

Požiadanie o pomoc.

Oboznámenie sa s prostredím pošty – podľa miestnych možností.

### **V banke**

Rozdelenie finančných prostriedkov na mesiac, rozpočet domácnosti, hospodárenie s peniazmi.

Sporenie, usporená suma, vklad, výber a zostatok peňazí v banke – práca s kalkulačkou.

Osobný účet, platobná karta, bankomat.

Oboznámenie sa s prostredím banky – podľa miestnych možností.

### **Naša vlasť**

Štátne symboly: štátna vlajka, štátny znak, štátna hymna.

Prezident Slovenskej republiky.

Najznámejšie oblasti a mestá Slovenskej republiky.

Oboznámenia sa s miestnou krajinou: okolité mestá, obce, rieky, prírodné zvláštnosti a kultúrne zaujímavosti.

### **Návšteva v ZOO**

Zvieratá žijúce u nás a cudzokrajné zvieratá, spôsob ich života.

Ochrana zvierat.

Správanie ľudí v prírode, bezpečný pohyb a pobyt v prírode, oboznámenie sa s nebezpečenstvom besnoty.

### **Využívanie voľného času**

Návšteva divadelného a filmového predstavenia, spoločenské a športové hry, turistika.

Návšteva múzeí a výstav.

### **Prázdniny, dovolenka**

Striedanie práce a odpočinku, aktívny a pasívny oddych.

Najznámejšie rekreačné oblasti, kúpele v SR.

Pohľadnica z dovolenky.

### **Didaktické hry zamerané na rozvoj vedomostí žiakov z jednotlivých celkov preberaného učiva daného ročníka .**

### **Opakovanie učiva 10.ročníka**

## **PROCES**

Prakticky nacvičujeme so žiakmi fixáciu zlomenej končatiny, ošetrovanie drobných poranení.

Súčasťou vyučovania sú vychádzky, výlety a exkurzie za účelom prepojenia získaných vedomostí s praktickým životom žiakov.

**ETICKÁ VÝCHOVA**  
**PRE 5. AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Etická výchova predstavuje vyskúšaný a overený výchovný model, ucelený program, vedúci žiakov k pozitívnym hodnotám a k ich uplatneniu v bežnom živote.

Etická výchova pomáha žiakom rozvíjať svoju identitu, poznať svoje silné a slabé stránky, zároveň ich učiť pochopiť a akceptovať druhých, vytvárať pozitívne vzťahy a prevziať zodpovednosť za seba i za druhých. Vďaka týmto cieľom etická výchova účinne pripravuje žiakov na zmysluplný a produktívny život v rodine, na pracovisku i v spoločnosti.

Etická výchova sa neuspokojuje iba s podávaním informácií o morálnych zásadách, ale pomocou moderných interaktívnych výchovných metód pozitívne ovplyvňuje hodnotovú orientáciu žiaka. Podporuje pochopenie a interiorizáciu mravných noriem, napomáha osvojenie si správania, ktoré je s nimi v súlade.

Cieľom etickej výchovy je v rámci možností nahradiť žiakom chýbajúce pozitívne skúsenosti, vrátiť im pocit dôvery v seba i okolie, pomáhať im nadobudnúť zdravé sebavedomie, učiť ich vychádzať s rovesníkmi, podporovať rozvoj pozitívnych osobnostných vlastností, oboznamovať a pomôcť zvnútorňovať prosociálne hodnoty a postoje.



## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Získať pozitívne skúsenosti podporujúce sebadôveru a iniciatívu,
- osvojiť si základné komunikačné zručnosti,
- osvojiť si základy spoločenského správania,
- učiť sa pozitívne hodnotiť seba aj druhých,
- učí sa riešiť každodenné situácie v medziľudských vzťahoch,
- oboznámiť sa so základnými pojmami súvisiacimi s ochranou prírody a životného prostredia.

### OBSAH

#### Úvodná hodina

Oboznámenie žiakov s obsahom vyučovacieho predmetu etická výchova.

#### I. Verbálna a neverbálna komunikácia

##### Spolupráca

Zoznámenie sa medzi sebou. Hry a aktivity podporujúce spoluprácu.

##### Zrakový kontakt

Uvedomiť si význam zrakového kontaktu. Hovoríme nielen slovami, ale aj očami, mimikou, výrazom tváre a pod..

##### Úsmev

Uvedomiť si význam úsmevu. Urobiť rôzne úkony s úsmevom, tie isté bez úsmevu (poprosiť, poďakovať, prikázať, ...).

##### Pozdrav

Pozdrav je prejavom úcty, priateľstva. Pozdravom nadväzujeme kontakt. K pozdravu patrí aj zrakový kontakt a úsmev. Podanie ruky – správny stisk ruky, trvanie stisku ruky.

##### Otázka a prosba

Osvojiť si základné prvky komunikácie. Otázka – môže byť výzvou k priateľstvu, posolstvom druhého, že nás zaujíma on sám, to čo robí, čo si myslí.

Prosba – vedieť milo, skromne poprosiť, ale bez zbytočného ponížovania seba samého.

##### Podakovanie a ospravedlnenie

Osvojiť si základné prvky komunikácie. Poďakovať a ospravedlniť sa, sú základné podmienky ľudského spolunažívania. Ospravedlniť sa ak sme sa dopustili chyby.

##### Rozhovor

Vedieť začať, udržiavať a ukončiť rozhovor. Zreteľný zrakový kontakt, primeraný výraz tváre, postoj prijímania a vysielania: orientácia tela k partnerovi, primeraná vzdialenosť, pokoj, zdržiavanie sa nedočakavých pohybov, neskákať druhému do reči.

##### Počúvanie

Precvičiť pozorné počúvanie. Poukázať na komunikačné chyby. Pri rozhovore udržiavať zrakový kontakt s partnerom. Pri rozhovore s viacerými ľuďmi pozeráť striedavo na všetkých členov skupiny (modelové situácie).

##### Pravda a lož

Rozlíšiť pravdu od lži. Zážitkovým spôsobom si uvedomiť negatívne dôsledky lži. Prečo je lož nesprávna, prečo ľudia klamú (modelové situácie).

#### II. Poznanie a pozitívne hodnotenie seba

##### Hodnota a veľkosť človeka, úcta k ľudskej osobe.

Úcta k človeku. Ujasniť nereálnosť a absurdnosť obrazu „hrdina“ vo vedecko-fantastických filmoch.

##### Pozitívne sebahodnotenie

Žiaci si uvedomujú a vážia vlastné pozitívne stránky. Sebaovládanie. Hry a aktivity podporujúce pozitívne sebahodnotenie.

### Poznať svoje slabé a silné stránky

Vedieť spracovať svoje zlyhania a chyby. „Aký som“ – sebapoznávanie, ochota nechať sa poznať.

### **III. Poznanie a pozitívne hodnotenie druhých**

#### Pozitívne hodnotiť druhých v bežných podmienkach.

Pozitívne hodnotenie druhých vyjadriť prejavmi pozornosti. Vyjadriť uznanie a sympatie.

Konkrétne vyjadriť vlastnosti dobrého priateľa. Uvedomiť si účinnosť pochvaly na sebe a iných. Vyslovovať a prijímať pochvaly druhých.

#### Pozitívne hodnotenie druhých v „sťažených podmienkach“

Vedieť odpustiť, prekonať antipatiu. Zbavovať sa predsudkov (rasizmus). Komunikovať otvorene, adresne. Vedieť vyjadriť a aj prijať kritiku a pochvalu. Dokázať vidieť na druhých pozitívne aj negatívne vlastnosti. Pozitívne hodnotiť udalosti aj ľudí.

### **IV. Tvorivosť v medzil'udských vzťahoch, iniciatíva**

#### Tvorivé myslenie žiakov

Rozvíjanie predstavivosti a obrazotvornosti. Pozorovanie. Hry a úlohy rozvíjajúce tvorivosť.

#### Riešenie problémov

Tvorivé riešenie každodenných situácií zo života žiakov.

### **V. Etické aspekty ochrany prírody**

#### Životné prostredie

Úcta ku všetkým formám života. Ekologická etika z pohľadu žiaka (ochrana prírody, zber odpadu, čistota ovzdušia a pod.).

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Učiť sa efektívne komunikovať s rovesníkmi,
- upevniť si základy spoločenského správania,
- učiť sa základné pravidlá vyjadrovania citov,
- učiť sa spolupracovať s druhými, nadobúdať sociálne zručnosti - asertivitu, empatiu

### OBSAH

#### I. Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov

##### Naučiť sa identifikovať a vyjadriť city

Mimické vyjadrenie citov a postojov. Vedieť vyjadriť radosť a vďačnosť. Relaxácia.

Identifikácia negatívnych citov a ich zvládnutie.

##### Naučiť sa zvládnuť prudké emócie

Identifikovať negatívne city a ich zvládnutie. Ovládať základné pravidlá vyjadrovania citov.

##### Vyššie emócie

Úloha vyšších emócií v rozvoji charakteru. Hľadať vhodné spôsoby ako ovládať negatívne city.

#### II. Empatia

##### Základné zručnosti emocionálnej a kognitívnej empatie

Neverbálne vyjadrenie empatie. Pochopenie druhých. Vžiť sa do situácie druhých.

Empatia v každodennom živote.

#### III. Asertivita

##### Pasívne, agresívne a asertívne správanie

Aktivity zamerané na pochopenie významu asertivity. Príčiny a opodstatnenosť svojho rozhodovania. Odmietnutie. Sťažnosť. Mať odvahu vysloviť návrh. Poznať nevhodnosť pasívneho a agresívneho správania. Riešenie konfliktov.

#### IV. Reálne a zobrazené vzory

Pozitívne vzory správania v každodennom živote. Pozitívne vzory správania v literatúre.

#### V. Prosociálne správanie

##### Spolupráca

Vedieť spolupracovať s druhými. Výhody spolupráce.

##### Pomoc, darovanie, delenie sa

Prijímať a dávať – základné prvky v medziľudských vzťahoch, priateľstve a láske.

Motivácia k prosociálnemu správaniu.

##### Priateľstvo

Význam a hodnota priateľstva.

### PROCES

Prostredníctvom princípov aktívneho sociálneho učenia vytvárame pozitívne sociálne skúsenosti žiaka v interakcii s učiteľom i spolužiakmi. Prezentujeme pozitívne vzory správania v literatúre i v každodennom živote.

Prežitú skúsenosť postupne žiaci rozumovo chápu a vytvárajú si tak racionálne komponenty svojho prosociálneho správania.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť si základné postoje, ktoré podmieňujú kultivované dospievanie
- učiť sa obhájiť svoje práva a názory,
- učiť sa kultivovane prejaviť svoj názor,
- chápať pozitívne hodnoty priateľstva, lásky, manželstva a rodiny.

### OBSAH

#### I. Objavenie vlastnej jedinečnosti a identity

Veľkosť a dôstojnosť ľudskej osoby, úcta k človeku.

Poznať svoje silné a slabé stránky, pozitívne a negatívne vlastnosti.

Zdravé sebavedomie.

Prijat' sám seba aj so svojimi nedostatkami a rozhodnúť sa pracovať na sebe.

Rovnakú šancu dávať iným.

#### II. Byť sám sebou, vedieť obhájiť svoje práva a názory

Vedieť sa presadiť a obhájiť v rôznych situáciách.

Opýtať sa prečo, vedieť odmietnuť, vysloviť sťažnosť, vysvetliť svoje názory, požiadať o láskavosť, vysloviť návrh, čeliť manipulácii a tlaku skupiny.

Uplatňovanie asertívneho správania v každodennosti.

#### III. Prosociálnosť ako zložka vlastnej identity

Vzťah k druhým.

Vzájomná úcta pri komunikácii: pekne sa oslovovať, pozdraviť sa, počúvať sa navzájom.

Úcta k vzájomným požiadavkám, vďačnosť za vykonané dobro: poprosiť, poďakovať.

Vzájomná pomoc medzi spolužiakmi i členmi rodiny.

Rozvíjanie vlastnej identity v interakcii s druhými, ochota odpúšťať a požiadať o odpustenie.

Slobodné prijatie záväzkov a vernosť k nim ako predpoklad zrelosti – prijímanie úloh v rodine, v žiackom kolektíve, v záujmových skupinách.

#### IV. Etické aspekty vzťahu k vlastnej rodine

Hlbšie poznanie vlastnej rodiny – ako poznám svoju matku, svojho otca, súrodencov.

Uplatňovanie sociálnych zručností v rámci rodiny – byť empatickým, otvorene a citlivo komunikovať, byť asertívnym.

Reflexia nad vlastnou kritickosťou v rodine.

Rešpektovanie pravidiel hry (práva a povinnosti) v rodine.

#### V. Etické aspekty integrovania sexuálnej zrelosti do kontextu osobnosti

Rozvíjanie sexuálnej identity.

Vzťahy medzi chlapcami a dievčatami.

Priateľstvo a láska.

Utváranie predstáv o budúcom partnerovi.

„Zázrak života“ – počatie a prenatálny život ľudskeho plodu.

Rozpor medzi pohlavnou a psychosociálnou zrelosťou.

Neprijateľná iniciatíva iných - sexuálne zneužívanie detí.

#### VI. Vzťah k starým, k chorým a k osobám so špecifickými potrebami

Rozvoj empatie, komunikácie s vyššie spomínanými ľuďmi.

Ochota chápať ich potreby, ale aj vidieť ich možnosti a bohatstvo, ktoré môžu odovzdať ostatným.

### PROCES

Žiakov učíme uvedomovať si hodnoty rodiny, vedieť vyjadriť, čo sa im na ich rodine najviac páči, čo by mohli urobiť pre lepšie vzťahy v rodine. Vedeť ich ku kultivovanému správaniu

voči osobám iného pohlavia, uvedomovaniu si svojej sexuálnej identity, chápaniu hodnoty priateľstva a lásky.

Žiakov učíme ako odmietnuť neprijateľnú iniciatívu iných k sexuálnemu zneužitiu.

Všetky aktivity na hodinách etickej výchovy realizujeme so zreteľom na mentálnu úroveň žiakov.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Učiť sa chápať základné etické problémy súvisiace s ekonomickými hodnotami, pravdou a dobrým menom,
- učiť sa rešpektovať ľudí s inými názormi, zároveň však ostať sám sebou,
- vedieť formulovať svoje životné ciele,
- poznať základné mravné normy,
- oboznámiť sa s etickými aspektmi rodinného a partnerského života.

### OBSAH

#### I. Zdroje etického poznania ľudstva

Etika, mravné hodnoty a normy, svedomie. Osvojovanie si základných pojmov súvisiacich s voľbou životných cieľov, svetonázorom, náboženstvom, etickými hodnotami a normami. Hľadanie pozitívnych vzorov v literatúre, náboženstve, umení a ľudovej slovesnosti.

#### II. Život, telesné a duševné zdravie ako etická hodnota

Ochrana života a starostlivosť o zdravie ako etický problém.  
Základy duševnej hygieny.

#### III. Etické aspekty manželstva, rodinného a sexuálneho života

Sebaovládanie ako podmienka zdravého sexuálneho života.  
Priateľstvo, zamilovanosť, známosť, manželstvo.

#### IV. Ekonomické hodnoty a etika

Vlastníctvo a peniaze ako prostriedok a ako cieľ.  
Sporivosť, umenie hospodáriť.  
Poctivosť, ochrana spotrebiteľa.

#### V. Dobré meno a pravda ako etické hodnoty

Poznanie a pravda ako etické hodnoty.  
Pravda a lož. Tajomstvo. Je vždy správne povedať pravdu?

#### VI. Tvorivosť v medziľudských vzťahoch, v zamestnaní a v povolani

Vzťahy v škole, v zamestnaní.  
Mravné aspekty národného uvedomenia a demokratického občianstva.

### PROCES

Žiakov učíme chápať význam svedomia vo svojom živote rozlišovaním správneho a nesprávneho konania. Vedia pomenovať, čo v sebe zahŕňa starostlivosť o zdravie, učíme ich vážiť si svoj život, svoje zdravie. Vedeť ich k tomu, aby vedeli prejavovať solidaritu a pomoc slabým a chorým, aby mali správny vzťah k peniazom, rozumne ich využívali.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať povedomie vlastnej dôstojnosti a hodnoty ľudskej bytosti,
- prehĺbiť komunikačné spôsobilosti orientované na riešenie problémov a vedenie dialógu v rámci ich individuálnych schopností,
- upozorniť žiakov na ponuku k rozličným typom závislostí, vrátane nevhodných masmediálnych vplyvov,
- chápať význam radosti a pozitívneho myslenia v ľudskom živote a snažiť sa ich šíriť.

### OBSAH

#### **I. Prehĺbenie povedomia vlastnej dôstojnosti a hodnoty ľudskej bytosti vôbec**

Objavovanie nových darov, ich kultivovanie, rozvoj záujmov.

Dar priateľstva pre vnútorný rozvoj ľudskej osoby.

Ľudské možnosti, túžby a odvážne sny, odvaha konať.

#### **II. Prehĺbenie komunikačných spôsobilostí**

Počúvanie, vedenie dialógu, riešenie konfliktov.

Asertivita orientovaná na prosociálnosť – požiadať o láskavosť, hovoriť adresne, vedieť povedať nie, oprávnená a neoprávnená kritika.

#### **III. Zdravý životný štýl**

Povedomie vlastnej hodnoty.

Skromnosť (opak neprimeraného sebaoceňovania), nepovyšovať sa nad iných vo vystupovaní, v nárokoch, v rečiach.

Dobroprajnosť - dopriať iným materiálne i duchovné dobré, vedieť sa tešiť spolu s nimi.

Cieľavedomosť, pracovitosť, usilovnosť.

Čistota zmysľania, reči a prejavov správania v oblasti sexuality, význam studu a intimity v prejavoch náklonnosti medzi chlapcom a dievčaťom.

Kultivované vyjadrenie svojich citov, hlavne negatívnych.

Veselosť.

Sebaovládanie.

Ovocie zdravého životného štýlu.

#### **IV. Závislosti, ktoré môžu znehodnotiť a ohrozovať náš život**

Fajčenie, alkohol, omamné látky.

Konzumný a nezodpovedný sex.

Hracie automaty, nadmerné sledovanie televízie.

Sekty a kulty, skupiny orientované na rasovú neznášanlivosť.

#### **V. Masmediálne vplyvy**

Prosociálne vzory v masmédiách (osobné i kolektívne).

Kritické hodnotenie videoprodukcie a televíznych programov.

Televízna pseudorealita a jej hodnotenie. Výchova kritického diváka.

Možnosti pozitívneho ovplyvňovania televíziou.

#### **VI. Radosť a optimizmus**

Radosť ako dôsledok objavovania hodnôt.

Radosť ako výsledok vynaloženej námahy pri dosahovaní cieľa.

Radosť ako predpoklad i dôsledok socializácie.

Radosť ako dar pre iných (šírenie optimizmu a nádeje vo svojom okolí).

Pozitívny vzťah k životu a k ľuďom.

## **PROCES**

Zameriame sa na utvrdenie niektorých hodnôt a sociálnych spôsobilostí, s ktorými sa žiaci stretli v predchádzajúcich ročníkoch. Snažíme sa rozprávať so žiakmi o ich problémoch a zaujať k nim prosociálne postoje.

Pri preberaní témy „Závislosti, ktoré môžu znehodnotiť a ohrozovať náš život“ primeraným spôsobom k chápaniu žiakov ich upozorňujeme na možné riziko zneužitia ich dôvery zo strany cudzích ľudí. Náročnosť témy „Masmediálne vplyvy“ prispôbíme rozumových schopnostiam žiakov.



## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Pochopiť a pomenovať na úrovni primeranej chápaniu žiakov základné etické postoje,
- ďalej rozvíjať u žiakov osvojené etické postoje,
- viesť žiakov k pochopeniu správania spolužiakov a iných ľudí,
- vysvetliť žiakom dôležité hodnoty súvisiace s rodinným životom, rodičovstvom a sexualitou.

### OBSAH

#### I. Komunikácia

Nadviazanie, udržiavanie a ukončenie rozhovoru.

Vyjadrenie pozitívnych a negatívnych citov.

Empatia a asertivita v komunikácii.

Zdravá a nezdravá kritickosť.

Tvorivé riešenie medziľudských vzťahov prostredníctvom úcty k iným a otvorenej komunikácie.

Komunikácia ako prostriedok prosociálneho správania.

#### II. Dôstojnosť ľudskej osoby

Poznanie svojich silných a slabých stránok.

Sebaovládanie a seba výchova.

Pozitívne hodnotenie druhých, hľadanie prijateľného kompromisu.

Pochopenie a akceptovanie ľudí s iným svetonázorom.

Ľudská dôstojnosť a náboženská etika.

Rešpekt a úcta k iným rasám, etnikám, handicapovaným ľuďom.

#### III. Etika sexuálneho života

Počatie a prenatalný život.

Zdržanlivosť a vernosť ako optimálna prevencia pohlavne prenosných chorôb.

Dôsledky predčasného sexuálneho života.

Hodnota ľudského života.

Mravný dopad promiskuitného života a pornografie na človeka.

#### IV. Dobré vzťahy v rodine

Rodinné spoločenstvo a ja.

Očakávania mojich rodičov a ich kompatibilita s mojimi očakávaniami.

Pochopenie života mojich rodičov a súrodencov a z toho vyplývajúce korigovanie správania.

### PROCES

Ďalej rozvíjame a zdokonaľujeme u žiakov základné etické postoje a spôsobilosti osvojené v predošlých ročníkoch. Na úrovni primeranej chápaniu žiakov vysvetľujeme etické normy a hodnoty súvisiace so životom a zdravím, rodičovstvom a sexualitou, posilňujeme morálny úsudok a zmysel pre zodpovednosť.

**PRACOVNÉ VYUČOVANIE**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vyučovaci predmet pracovné vyučovanie má významnú úlohu vo vzdelávaní žiakov s mentálnym postihnutím z hľadiska úspešného sociálneho začlenenia sa do spoločnosti, vytvárania sociálneho, pracovného a osobného uplatnenia sa, individuálneho rozvoja jeho osobnosti a z hľadiska vytvárania vzťahov k okolitému životu.

Pracovné vyučovanie je dôležitým faktorom pri vytváraní samoobslužných a hygienických návykov, pri vytváraní a rozvoji poznávacích procesov, motorických a pracovných zručností a návykov. Osvojovanie si rôznych pracovných zručností vo vyšších ročníkoch je dôležitým činiteľom predprofesionálnej prípravy.

Pracovné vyučovanie prispieva k uspokojovaniu osobných potrieb žiaka, k rozvoju jeho schopností, možností a zručností. V kooperácii s ostatnými predmetmi prispieva k rozvoju celej osobnosti žiaka, a tým sa stáva jeho život zmyslupnejším a nezávislejším.

Obsah vyučovacieho predmetu sa realizuje v čo najväčšej miere v prirodzených podmienkach, v situáciách, v ktorých bude žiak danú činnosť v reálnom živote vykonávať.

Obsah vyučovacieho predmetu pracovné vyučovanie je členený na jednotlivé zložky.

**Sebaobslužné činnosti** – žiaci nadobúdajú zručnosti v starostlivosti o hygienu tela a zovňajšku, osvojujú si stravovacie návyky a pravidlá stolovania.

**Práce v domácnosti** – žiaci si osvojujú základné pracovných návyky v domácnosti, zručností potrebné pri domácich prácach a udržiavanie poriadku. Súčasťou tejto zložky je aj šitie. Žiaci nadobúdajú zručnosti v základných technikách šitia a ručných prác. Súčasťou zložky sú aj práce v kuchyni. Žiaci si osvojujú základné znalosti o potravinách, a ako udržiavať poriadok a hygienu v kuchyni. Vo vyšších ročníkoch nadobúdajú žiaci zručnosti pri príprave jednoduchých nápojov a jedál.

**Práce v dielni** – žiaci si osvojujú schopnosť rozlišovať rozličné materiály, spoznávajú ich v praktickom živote, osvojujú si manuálne zručnosti s nimi a vytvárajú jednoduché výrobky. Aktivity sú zamerané na práce s drobným materiálom a papierom, montážne a demontážne práce. Vo vyšších ročníkoch je súčasťou tejto zložky aj práca s drevom.

**Pestovateľské práce** – žiaci sa učia rozpoznávať rôzne druhy ovocia a zeleniny, nadobúdajú základné pestovateľské zručnosti, osvojujú si starostlivosť o izbové rastliny.

Vzhľadom na to, že nie každá škola má školský pozemok, odporúčame práce na školskom pozemku nahradiť inou činnosťou, podľa podmienok školy.

# PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

## CIELE

- Utvárať základné hygienické návyky a samoobslužné zručnosti,
- utvárať základné návyky pri stravovaní,
- rozvíjať jemnú a hrubú motoriku,
- utvárať základné pracovné zručnosti,
- rozlišovať rôzne materiály,
- utvárať schopnosť adekvátne používať predmety,
- utvárať základné pracovné zručnosti.

## OBSAH

### Sebaobslužné činnosti

Osobná hygiena - používanie hygienických potrieb.

Osvojenie si hygienických návykov s pomocou.

Používanie vreckovky, WC (splachovanie), toaletného papiera.

Vyzliekanie a obliekanie odevu s pomocou.

Obúvanie a vyzúvanie s pomocou.

Zapnutie a rozopnutie veľkého gombíka s pomocou.

Používanie zipsu s pomocou.

Základné návyky pri stravovaní.

Používanie rúk pri jedle.

### Práce v domácnosti

Odkladanie predmetov na určené miesto s pomocou.

Odkladanie odevu a obuvi s pomocou.

Utieranie prachu s pomocou.

Zvládnutie výmeny uterákov s pomocou.

Zapínanie a vypínanie osvetlenia.

Púšťanie vody - páková batéria, kohútik.

Používanie štipcov na bielizeň s pomocou.

Primerané používanie predmetov, hračiek.

Oboznámenie sa so zariadením kuchyne.

Rozlíšenie potravín od iných predmetov s pomocou.

Rozlíšenie potravín, ktoré patria do chladničky s pomocou.

Základy jednoduchého prestierania k stolovaniu.

Základy bezpečnosti v kuchyni.

### Práce v dielni

#### Práce s drobným materiálom

- Oboznámenie sa s rôznymi materiálmi: papier, textil, drevo, plastelína.

- Triedenie, priraďovanie a porovnávanie predmetov podľa farby, veľkosti a tvaru.

- Manipulovanie s predmetmi: dvíhanie, prenášanie, prekladanie, vkladanie, vyberanie, navliekanie, lepenie, presýpanie.

#### Práce s papierom

- Trhanie, krčenie a lepenie papiera, spoznávanie základných vlastností papiera.

- Obkresľovanie a vyfarbovanie papierovej makety.

#### Montážne a demontážne práce

- Navliekanie drobných predmetov: korále, krúžky a pod. .

- Manipulovanie s kockami: ukladanie na seba, vedľa seba.

- Odskrutkovanie a zaskrutkovanie veľkej matice na skrutku.

- Práce so stavebnicami podľa výberu žiaka.

- Skladanie jednoduchého puzzle.

**Pestovateľské práce**

Polievanie izbových kvetov, záhonov a rastlín na pozemku s pomocou.

Oboznámenie sa so záhradným náradím: hrable.

Hrabanie lístia s pomocou.

**PROCES**

Žiaci prípravného ročníka si v prvom rade osvojujú základné hygienické a sebaobslužné návyky, primerane svojim možnostiam a schopnostiam.

Manipuláciou s predmetmi a rôznymi materiálmi, ako je napríklad papier a modelovacia hmota, si žiaci rozvíjajú jemnú motoriku, ktorá je základným predpokladom pre rozvíjanie grafomotorických zručností a vykonávanie samoobslužných a pracovných činností.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Utvárať základné hygienické návyky a sebaobslužné zručnosti,
- utvárať základné návyky pri stravovaní,
- rozvíjať jemno-motorické zručnosti,
- adekvátne používať predmety,
- utvárať základné pracovné zručnosti,
- rozlišovať rôzne materiály.

## OBSAH

### Sebaobslužné činnosti

Osobná hygiena - nácvik potrebných činností a postupov.

Používanie hygienických potrieb.

Osvojenie si hygienických návykov s pomocou.

Používanie WC, splachovanie, používanie toaletného papiera a vreckovky.

Vyzliekanie a obliekanie odevu s pomocou.

Obúvanie a vyzúvanie s pomocou.

Zapnutie a rozopnutie veľkého gombíka s pomocou.

Používanie zipsu, patentiek s pomocou.

Navliekanie šnúrky do topánky, viazanie uzla.

Osvojenie si základných stravovacích návykov.

Spoznať potreby pre stravovanie, spoznať vlastné a používať ich.

Používanie lyžice pri jedle.

### Práce v domácnosti

Odkladanie predmetov na určené miesto s pomocou.

Odkladanie odevu a obuvi s pomocou.

Utieranie prachu s pomocou.

Vynášanie odpadkov s pomocou.

Vedieť vymeniť uterák.

Otváranie a zatváranie dverí, zásuviek, okien.

Zapínanie a vypínanie osvetlenia.

Púšťanie vody - páková batéria, kohútik.

Primerané používanie rôznych predmetov a hračiek.

Oboznámenie sa so zariadením kuchyne.

Rozlíšenie potravín od ostatných predmetov s pomocou.

Rozlíšenie potravín, ktoré patria do chladničky s pomocou.

Základy jednoduchého prestierania k stolovaniu.

Odkladanie špinavého riadu zo stola.

Základy bezpečnosti v kuchyni.

### Práce v dielni

#### Práce s drobným materiálom

- Oboznámenie sa s rôznymi materiálmi: papier, textil, drevo, plastelína, prírodniny a iné.

- Triedenie, priraďovanie a porovnávanie predmetov podľa farby, veľkosti a tvaru.

- Manipulovanie s predmetmi: dvíhanie, prenášanie, prekladanie, vkladanie, vyberanie, navliekanie, lepenie, presýpanie.

- Namotávanie a splietanie vlny a špagátov rôznej hrúbky.

- Strihanie papiera, textilu, vlny, špagátov.

- Viazanie uzlov.

#### Práce s papierom

- Trhanie, krčenie a lepenie papiera, spoznávanie základných vlastností papiera.

- Obkresľovanie, vytrhávanie, lepenie a vyfarbovanie šablóny z papiera.
- Nalepovanie samolepiek.

#### Montážne a demontážne práce

- Navliekanie drobných predmetov a prírodnín: korále, šípky, vhodné cestoviny a iné.
- Manipulovanie s kockami: ukladanie kociek na seba, vedľa seba.
- Odskrutkovanie a zaskrutkovanie predmetov a hračiek.
- Práce so stavebnicami: mozaika, domino a iné.
- Skladanie jednoduchého puzzle.

#### **Pestovateľské práce**

Polievanie izbových kvetov, záhonov a rastlín na pozemku s pomocou.

Oboznámiť sa so sadením, klíčením a rastom rastlín.

Práca so záhradným náradím: hrable.

Zbieranie plodov z listnatých a ihličnatých stromov.

### **PROCES**

Žiaci si zvyšujú samostatnosť pri hygienických a stravovacích návykoch, pri sebaobslužných zručnostiach.

Všetky pracovné činnosti, ktoré si žiaci osvojujú sa snažíme nacvičovať v prirodzených podmienkach, v ktorých ich žiak bude vedieť v praktickom živote vykonávať. Čiastkovú úlohu nacvičovanej činnosti, ktorú žiak nezvláda, možno preniesť do pracovnej úlohy uloženej v škatuli, aby si ju žiak mohol osvojiť častejším precvičovaním.

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Utvárať a upevňovať základné hygienické návyky,
- utvárať a upevňovať základné stravovacie návyky a základné pravidlá stolovania,
- zvyšovať samostatnosť pri sebaobslužných činnostiach,
- utvárať základné pracovné zručnosti a návyky,
- rozvíjať jemno-motorické zručnosti a schopnosť napodobňovania,
- rozvíjať schopnosť verbalizovať danú činnosť,
- osvojiť si základné pracovné zručnosti pri pestovateľských prácach.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Osobná hygiena - umývanie rúk a tváre, nácvik alebo utvrdenie správneho postupu, používanie mydla a uteráka.

Používanie vreckovky a hrebeňa.

Používanie WC, toaletného papiera, splachovanie, následná hygiena rúk - samostatne alebo s pomocou.

Vyzliekanie a obliekanie odevu. Vytváranie zručnosti pri rozopínaní a zapínaní gombíkov, používaní zipsov, háčikov a patentiek.

Obúvanie a vyzúvanie samostatne alebo s pomocou, rozväzovanie a zaväzovanie šnúrok, zapínanie a odopínanie pomocou suchých zipsov.

Stolovanie v triede - hygiena stolovania, používanie obrúska, malej lyžičky. Sebaobsluha pri desiatovaní.

Stolovanie v školskej jedálni – používanie taniera a lyžice. Používanie vidličky a noža s pomocou (závisí od individuálnej schopnosti žiaka).

#### Práce v domácnosti

Samostatné odkladanie predmetov v triede na určené miesto.

Samostatné odkladanie odevu a obuvi v šatni. Čistenie topánok od prachu.

Utieranie prachu z lavíc, parapetných dosiek, utieranie tabule.

Nácvik zametania smetí z podlahy pomocou malej metličky a lopatky.

Vynášanie odpadkov z koša do smetnej nádoby s pomocou.

Upevňujeme zručnosti pri púšťaní a zastavovaní vody podľa individuálnych schopností žiakov.

Odkladanie riadu na určené miesto. Pomenovanie základného riadu.

Základy stolovania – nácvik jednoduchého prestierania.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

- Poznávanie a triedenie drobného materiálu (prírodniny, kamienky, korálky) podľa veľkosti, farby a tvaru. Ukladanie roztriedeného materiálu do rôznych nádob podľa pokynov.

- Manipulácia s drobným materiálom: skladanie mozaiky vkladáním, napichávaním, nalepovaním. Navliekanie korálok rovnakej farby alebo veľkosti.

- Namotávanie vlny na cievku, splietanie vlny a špagátov, nácvik viazania uzla, mašličky.

##### Práce s papierom

- Poznávanie základných vlastností papiera: hrúbka, povrch.

- Porovnávanie vlastností papiera.

- Trhanie, krčenie, nalepovanie, skladanie a strihanie papiera. Práca s nožnicami.

##### Montážne a demontážne práce

Skladanie a rozkladanie predmetov a stavebníc. Ukladanie na seba, vedľa seba, spájanie, skrutkovanie, zasúvanie.

Skladanie jednoduchého puzzle, domina, mozaiky.



Cvičenie motoriky, pozornosti, presnosti.

### **Pestovateľské práce**

Starostlivosť o izbové rastliny: polievanie, kyprenie pôdy, ošetrovanie listov od prachu, odstraňovanie odumretých častí rastlín.

Práca so záhradným náradím – hrable, motyka. Hrabanie lístia.

Sadenie, klíčenie, rast rastlín – tráva, hrach, fazuľa (do črepníkov).

Pomoc pri zbere úrody na školskom pozemku.

### **PROCES**

Všetky pracovné činnosti nacvičujeme v prirodzených podmienkach. Pri tom je potrebné zapájať reč vo forme verbalizácie vykonávanej činnosti, pomenovať materiály a pomôcky.

Snažíme sa viesť žiakov k dokončeniu práce, pestovať ich vôľové vlastnosti.

Zvyšujeme samostatnosť žiakov pri sebaobslužných zručnostiach.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Upevňovať základné hygienické návyky,
- zvyšovať samostatnosť pri sebaobslužných činnostiach,
- upevňovať základné stravovacie návyky,
- utvárať základné manuálne zručnosti,
- rozvíjať schopnosť verbalizovania činnosti,
- rozlišovať rôzne materiály,
- udržiavať poriadok na pracovnom mieste,
- zvládnuť základy jednoduchej starostlivosti o izbové rastliny.

#### OBSAH

##### Sebaobslužné činnosti

Osobná hygiena – utvrdenie správneho postupu umývania rúk a tváre, používanie mydla, uteráka, hrebeňa a vreckovky.

Používanie WC, toaletného papiera, splachovanie, hygiena rúk – samostatne.

Vyzliekanie a obliekanie odevov a bielizne. Utvrdenie zručnosti pri rozopínaní a zapínaní gombíkov, používaní zipsov, patentiek. Upevňovanie opaskov.

Samostatné obúvanie a vyzúvanie, rozväzovanie alebo zväzovanie šnúrok, zapínanie a odopínanie suchých zipsov.

Stolovanie v triede a v školskej jedálni. Sebaobsluha pri jedení. Vytváranie zručnosti pri používaní vidličky a noža.

##### Práce v domácnosti

Starostlivosť o osobné veci a školské pomôcky. Samostatné odkladanie pomôcok v triede na určené miesto. Ukladanie osobných vecí do tašky, hygienického vrecúška.

Utieranie prachu z nábytku v triede, utieranie tabule.

Vytváranie zručnosti pri zemetaní podlahy metličkou a lopatkou.

Samostatné zbieranie odpadkov a vynášanie koša do smetnej nádoby.

Samostatné odkladanie odevov a obuvi v šatni.

Odomykanie a zamykanie dverí.

Osvojenie názvov základného riadu. Odkladanie riadu. Utieranie plastovej tácky.

Utváranie zručnosti v jednoduchom prestieraní.

##### Práce v dielni

###### Práce s drobným materiál

Triedenie rôznych druhov drobného materiálu podľa veľkosti, farby a tvaru.

Ukladanie roztriedeného materiálu do rôznych nádob, škatúl a zásuviek podľa pokynov.

Manipulácia s drobným materiálom: presýpanie, prekladanie, skladanie mozaiky (vkladaním, napichávaním, nalepovaním). Navliekanie korálok podľa pokynov.

Namotávanie vlny na cievku. Spletanie špagátikov.

Strihanie povrázok, slamy, vlny, handričiek. Precvičovanie viazania uzla a mašličky. -

Zbieranie a rozlišovanie listov, nalepovanie listov.

###### Práce s papierom

Triedenie a porovnávanie papiera podľa vlastností. Povrch (hladký, drsný), hrúbka (tenký, hrubý), farba.

Prekladanie, skladanie, vystrihovanie, nalepovanie, zlepovanie papiera (skladačky, mozaiky).

Potláčanie papiera odtlačkami rozličných predmetov, detskými tlačidielkami.

###### Montážne a demontážne práce

Stavanie z kociek (komíny, mosty, steny, domy).

Skladanie, rozkladanie, skrutkovanie predmetov, hračiek, stavebníc.

Zostavovanie tvarov zo špajlí, tyčiek, drievok.

### **Pestovateľské práce**

Starostlivosť o izbové rastliny – upevnenie základov starostlivosti o izbové rastliny z predošlého ročníka.

Polievanie kvetinových hriadok na školskom záhone.

Poznávanie podmienok pre život rastlín – voda, vzduch, svetlo, teplo, pôda – pozorovanie klíčenia a rastu rastlín( tráva, fazuľa, hrach, obilie).

Práca so záhradným náradím- hrable, motyka, krhla.

Pomoc pri zbere úrody na školskom pozemku.

Hrabanie lístia. Zbieranie šišíek, plodov gaššana, duba, buka, šípok.

### **PROCES**

Pri práci s nožnicami poučíme žiakov o bezpečnosti a ich správnom používaní. Používame nožnice so zaguľatenými hrotmi. Žiaci prekladajú papier na polovice, na štvrtiny, vystrihujú tvary s rovnými čiarami.

Pri pestovateľských prácach žiaci pozorujú zmeny na semenách pri klíčení a začiatočnom raste v miskách a črepníkoch, ale pozorujú aj rast rastlín, vytváranie kvetov a plodov na školskom pozemku.

Úroveň dosiahnutých zručností závisí od individuálnych schopností každého žiaka.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Upevňovať základné hygienické návyky,
- zvyšovať samostatnosť pri sebaobslužných činnostiach,
- upevňovať základné stravovacie návyky,
- rozlišovať rôzne materiály,
- oboznámiť sa s vlastnosťami dreva,
- oboznámiť sa s názvami a funkciou pracovných nástrojov,
- udržiavať poriadok na pracovnom mieste,
- zvládnuť základy jednoduchej starostlivosti o izbové rastliny.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Osobná hygiena - opakovanie všetkých činností, ktoré si žiaci osvojovali v predchádzajúcich ročníkoch, čistenie zubov.

Skladanie odevov na určené miesto, vešanie na vešiak. Odstraňovanie prachu z odevov prášením.

Zvyšovanie samostatnosti pri obúvaní a vyzúvaní, čistenie topánok od prachu.

Stolovanie v triede a v školskej jedálni. Zdokonaľovanie sa v stolovaní, používaní príboru, servítky.

#### Práce v domácnosti

Starostlivosť o osobné veci a školské pomôcky.

Zvyšovanie samostatnosti pri odkladaní pomôcok v triede na určené miesto. Ukladanie osobných vecí do tašky, hygienického vrecúška.

Ukladanie pomôcok v triede a do aktovky.

Zametanie podlahy a utieranie prachu v triede.

Samostatné zbieranie a vynášanie odpadkov.

Odomykanie a zamykanie dverí kľúčom.

Utváranie zručnosti v jednoduchom prestieraní, umývanie a utieranie riadu.

Základy varenia: príprava čaju, natieranie chleba maslom, džemom.

Čistenie zeleniny.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Triedenie a ukladanie rôznych druhov materiálov a predmetov.

Manipulácia s drobným materiálom.

Navíjanie vlny, špagátov na cievku.

Namotávanie vlny, špagátov na kľbko.

Navliekanie korálok podľa vzoru.

Precvičovanie viazania uzla a mašličky.

##### Práce s papierom

Triedenie a porovnávanie papiera podľa vlastností (hladký, drsný, hrubý, tenký a pod.).

Prepichovanie a navliekanie papiera rôznej kvality na niť.

Prekladanie, skladanie, vystrihovanie, nalepovanie, zlepovanie papiera.

Strihanie papiera po predkreslenej čiare.

##### Práce s drevom

Oboznamovanie sa s vlastnosťami dreva a ich porovnávanie s vlastnosťami papiera a kartónu v praktických činnostiach.

Opracovanie dreva brúsnyim papierom.

##### Montážne a demontážne práce

Stavanie z kociek.

Zostavovanie modelov zo stavebníc spájaním a skrutkovaním.

### **Pestovateľské práce**

Ošetrovanie izbových rastlín.

Polievanie kvetinových hriadok na školskom záhone.

Príprava pôdy pred siatím, práca so záhradným náradím.

Siatie do jamiek a hriadok.

Zbieranie liečivých rastlín (podľa miestnych podmienok).

### **PROCES**

Zdokonaľujeme praktické činnosti, ktoré si žiaci osvojili v predchádzajúcich ročníkoch.

Žiakov učíme zvládnuť základy jednoduchého pracovného postupu. Pri práci s drevom ich oboznamujeme s názvami a funkciou pracovných nástrojov, používať správne názvy nástrojov.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Zvyšovať samostatnosť pri základných hygienických návykoch a sebaobslužných zručnostiach,
- zvyšovať samostatnosť pri základných stravovacích návykoch,
- rozlišovať rôzne materiály,
- rozvíjať schopnosť využívať voľný čas,
- osvojiť si základné pracovné zručnosti a návyky potrebné pri práci v domácnosti,
- osvojiť si základné manuálne zručnosti potrebné pri práci s drevom,
- osvojiť si základné manuálne zručnosti potrebné pri pestovateľských prácach.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Opakovanie činností, postupov potrebných pri osobnej hygiene a hygienických návykoch a sebaobslužných činnostiach osvojených v predchádzajúcom ročníku.

Zvyšovanie samostatnosti pri umývaní zubov.

Používanie kefy na nechty, vedieť rozlíšiť špinavé a čisté ruky.

Používanie príboru pri stolovaní podľa pokynov.

Úprava zovňajšku: používať hrebeň, urobiť si účes, skontrolovať svoj výzor v zrkadle.

#### Práce v domácnosti

Opakovanie činností osvojených v nižšom ročníku.

Zvyšovanie samostatnosti pri odkladaní predmetov na určené miesto, udržiavanie poriadku.

Zvyšovanie samostatnosti pri odkladaní odevu a obuvi na určené miesto.

Používanie ramienka na šaty.

Ukladanie a udržiavanie čistoty šiat podľa pokynov.

Utieranie prachu.

Utieranie a umývanie podlahy.

Používanie kľúča pri odomykaní a zamykaní dvier, visiaceho zámku.

Základné obsluhovanie bežných domácich audio a video zariadení.

Navliekanie nite do veľkej ihly, urobiť uzol na konci nite.

Zložitejšie prestieranie k stolovaniu - plytký a hlboký tanier, servítka, príbor, pohár.

Umývanie a utieranie riadu.

Príprava jednoduchého jedla: natrieť chlieb, pečivo, uvariť zemiaky.

Umývanie, čistenie ovocia a zeleniny.

Príprava jednoduchého nápoja: malinovka, čaj, kakao.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Triedenie, priraďovanie, porovnávanie, ukladanie predmetov a rôznych materiálov.

Manipulovanie s drobným materiálom. Opakovanie učiva z predchádzajúcich ročníkov.

Navíjanie vlny, špagátov a podobných materiálov na cievku.

Namotávanie vlny a špagátu na kľbko.

Viazanie uzla a mašličky.

Navliekanie koralov podľa vzoru.

Prepichávanie a navliekanie papiera rôznej kvality na niť.

Splietanie bužírky, špagátu, vlny.

##### Práce s papierom

Strihanie, trhanie, krčenie a lepenie papiera.

Vystrihovanie bez predkreslenej čiary a po čiare.

Skladanie a prekladanie papiera. Rozkladanie a skladanie škatúl.

Oblepovanie predmetov papierom.

Šitie jednoduchých stehov so zdvojenou niťou na perforovaný kartón.

#### Práce s drevom

Opracovanie povrchu dreva brúsnyim papierom.

Zatĺkanie a vyťahovanie klincov.

Úprava dreva pilníkom.

#### Montážne a demontážne práce

Spájanie špajdlí, drievok a konárikov drôtom a špagátom.

Zostavovanie modelov zo stavebníc spájaním a skrutkovaním.

Rozoberanie modelov vytvorených spájaním a skrutkovaním.

Skladanie puzzle a mozaiky.

#### **Pestovateľské práce**

Polievanie izbových rastlín, odstraňovanie odumretých častí rastlín, kyprenie pôdy, ošetrovanie listov.

Rýľovanie, hrabanie a kolíkovanie pôdy.

Siatie do riadkov a jamiek.

Pozorovanie klíčenia semien.

Pestovanie kvetín.

Pletie záhonov.

## **PROCES**

Pri jednotlivých činnostiach musí byť zaistená bezpečnosť žiakov, tak isto je potrebné, aby si žiaci osvojili základné bezpečnostné pravidlá.

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Rešpektovať požiadavky bezpečnosti a hygieny pri každej práci,
- zvládnuť základy jednoduchého pracovného postupu,
- rozvíjať schopnosť účelne spracúvať materiál,
- osvojiť si základné zručnosti a návyky pri práci v domácnosti,
- osvojiť si základné manuálne zručnosti pri prácach v dielni a pestovateľských prácach.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Samostatné vykonávanie osobnej hygieny a sebaobslužných činností.

Samostatné umývanie zubov, čistenie nechtov, úprava zovňajšku.

Samostatné používanie príboru pri stolovaní.

Samostatné ukladanie osobných pomôcok do školskej aktovky, do hygienického vrecúška.

#### Práce v domácnosti

Samostatnosť pri odkladaní odevu a obuvi na určené miesto.

Vešanie odevu na vešiak.

Čistenie šatstva kefovaním, čistenie obuvi.

Zamykanie a odomykanie dvier kľúčom, používanie visiaceho zámku.

Základná obsluha bežných domácich audio a video zariadení (zapnúť/vypnúť, zvýšiť/znížiť hlasitosť zvuku).

Utieranie prachu, umývanie podlahy.

Zdokonaľovanie sa v stolovaní bez pomoci: plytký a hlboký tanier, príbor, pohár, servítka.

Umývanie, utieranie, odkladanie riadu.

Príprava jednoduchého jedla: natrieť pečivo a vianočku maslom, džemom. Natrieť chlieb nátierkou a ozdobiť pokrúpanou uhorkou, rajčinou.

Varenie zemiakovej kaše. Príprava kakaa v mikrovlnnej rúre. Príprava čaju s použitím varnej kanvice na vodu. Servírovanie čajového pečiva.

Umývanie, čistenie a krájanie ovocia a zeleniny.

Navliekanie nite do hrubej ihly, urobiť uzlík.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Zdokonaľovanie praktických činností, ktoré si žiaci osvojili v predchádzajúcich ročníkoch.

Zamerať sa na kombináciu rozličného materiálu, sledovať správny pomer veľkosti a ladenia farieb.

Navliekanie korálok podľa vzoru.

Viazanie uzla a mašličky.

Prepichovanie papiera rôznej kvality a navliekanie na niť.

Splietanie bužírky, špagátu, vlny.

Prípravné práce na šitie: preťahovanie bužírky na cvičných drevených (plastových) doskách.

##### Práce s papierom

Strihanie papiera, vystrihovanie podľa predkreslenej čiary.

Skladanie, prekladanie, lepenie papiera, oblepovanie predmetov.

Prepletanie farebných pásikov. Použitie dierkovača, zošívачky.

Rozkladanie a skladanie škatúl. Balenie balíka.

Prepichovať hrubou ihlou so zdvojenou niťou kartón s narysovanými priamkami a bodmi, jednoduchý steh.

##### Práce s drevom

Zatĺkanie a vytáňovanie klincov.

Opracovanie dreva pilníkom a rašpl'ou.



Úprava povrchu dreva brúsnyim papierom.

Montážne a demontážne práce

Skladanie puzzle a mozaiky.

Zostavovanie jednoduchých modelov z konštrukčnej stavebnice: spájať súčiastky pomocou matíc a skrutiek. Oboznámenie sa s jednotlivými súčasťami stavebnice a s predlohami.

**Pestovateľské práce**

Ošetrovanie izbových rastlín.

Príprava pôdy pred siatím: rýľovanie, hrabanie, úprava hriadok.

Siatie do riadkov a jamiek: hrach, reďkovka, fazuľa.

Zber liečivých rastlín podľa miestnych podmienok.

## **PROCES**

Ošetrovanie izbových rastlín sa vykonáva priebežne. Žiaci pomáhajú pri zbere zeleniny, ovocia. Učíme ich rešpektovať požiadavky bezpečnosti a hygieny pri každej práci.

Osvojujú si správne názvy nástrojov a stavebnice a základné pracovné postupy.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Osvojiť si správne pomenovanie nástrojov a stavebnicových častí,
- oboznámiť sa s obsluhou žehličky, ručného krájača chleba,
- oboznámiť sa s postupom ošetrovania drobného poranenia,
- osvojiť si ďalšie manuálne zručnosti pri práci s drevom,
- rozvíjať schopnosť účelne spracúvať materiál.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Precvičovanie samostatnosti pri osobnej hygiene: umývanie rúk, tváre, sprchovanie celého tela, čistenie zubov.

Precvičovanie samostatnosti pri sebaobslužných činnostiach: obliekanie, vyzliekanie, ukladanie častí odevov a obuvi na určené miesto, používanie vreckovky, úprava účesu, používanie príboru a riadu pri stolovaní a ich odkladanie.

#### Práce v domácnosti

Upratovanie, utieranie prachu z nábytku, zametanie a umývanie podlahy.

Ustlanie postele, skladanie pyžama.

Pranie a sušenie spodnej bielizne, vreckoviek.

Oboznámenie sa s obsluhou žehličky, poučenie o bezpečnosti pri práci s elektrickým spotrebičom, žehlenie vreckoviek.

Krájanie chleba ručným krájačom, nožom.

Natieranie chleba, sendviča, vianočky, žemle - maslom, džemom, medom, nátierkou, paštétou.

Krájanie a servírovanie zeleniny (rajčiny, papriky, uhorky, reďkovky).

Varenie: príprava čaju, mlieka, kakaa, bielej kávy. Vajíčko natvrdo a namätko.

Príprava nátierky, obložených chlebíčkov.

Varenie polievok, zemiakov.

Šitie: prišívanie gombíka, patentky, háčka.

Ošetrovanie rany – odrenina, rezná rana, popáleniny.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Zdokonaľovanie praktických činností s náročnejšími úlohami.

Zaväzovanie mašle. Prepichovanie prírodnín a iných predmetov, navliekanie na niť.

Výroba náhrdelníkov, náramkov; mozaiky a koláže z rozličných materiálov.

Zvieratká z plodov.

Zvyšovanie požiadaviek na presnosť práce.

##### Práce s papierom a kartónom

Vystrihovanie papiera podľa predkreslenej línie.

Obkresľovanie šablóny a vystrihovanie tvarov.

Vystrihovanie ozdôb, skladačiek, pásových vystrihovačiek, výroba záložky.

Výroba mozaiky z farebného papiera.

##### Práce s textilom

Navliekanie nite do ihly, uzlík. Prišívanie gombíka na textil.

Strihanie textilu na koláž, jednoduchá koláž z rozličného materiálu.

Jednoduchý steh.

##### Práce s drevom

Utvrdenie učiva : povrchová úprava dreva, zatĺkanie a vyťahovanie klinec.

Stĺkanie a zlepovanie rôznych materiálov.

Vrtanie dier do dreva pomocou vrtákov.

Spájanie dreva skrutkami. Práca so skrutkovačom.

Poučenie o bezpečnosti pri práci s náradím.

#### Montážne a demontážne práce

Zostavovanie modelov z konštrukčných stavebníc.

Demontáž modelov, ukladanie súčiastok do škatúl.

Modely podľa stavebnícových predlôh.

Osvojenie si názvov stavebnícových častí a nástrojov.

#### **Pestovateľské práce**

Ošetrovanie izbových rastlín.

Príprava pôdy: rýľovanie, hrabanie, úprava hriadok.

Siatie a sadenie zeleniny podľa miestnych podmienok.

Pletie záhonov, prihnojovanie, zavlažovanie.

Pestovanie trvaliek a starostlivosť o ne.

Zber úrody a jej uskladnenie na zimu.

### **PROCES**

Nakoľko sú veľké rozdiely v úrovni rozvoja motoriky žiakov, vyučujúci to zohľadňuje pri výbere úloh v jednotlivých činnostiach. Ustavične opakujeme názvy pracovných nástrojov a učíme žiakov poznať ich funkciu. V praktických činnostiach oboznamujeme žiakov s vlastnosťami dreva a porovnáваме ich s vlastnosťami papiera, kartónu a látky.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Upevniť si správne pomenovanie nástrojov a stavebnícových častí,
- zdokonaľiť sa pri práci so žehličkou, pri krájaní chleba,
- upevniť zručnosti pri príprave jedál a stolovaní,
- upevniť si manuálne zručnosti pri práci s drevom,
- rozvíjať schopnosť účelne spracúvať materiál.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Precvičovanie samostatnosti pri osobnej hygiene: umývanie rúk, tváre, sprchovanie celého tela, čistenie zubov.

Precvičovanie samostatnosti pri sebaobslužných činnostiach: obliekanie, vyzliekanie, ukladanie odevu a obuvi, používanie vreckovky, úprava účesu, používanie príboru a riadu pri stolovaní a ich odkladanie.

#### Práce v domácnosti

Upratovanie, utieranie prachu z nábytku, zametanie a umývanie podlahy, čistenie umývadla, oboznamovanie sa s čistiacimi prostriedkami.

Ustlanie postele, skladanie pyžama.

Pranie a sušenie spodnej bielizne, vreckoviek.

Zdokonaľovanie sa v žehlení rovných kusov bielizne.

Krájanie chleba ručným krájačom, nožom.

Príprava nátiery, obložených chlebíčkov, jednohubiek, servírovanie zeleniny na tanieri.

Varenie: príprava čaju, mlieka, kakaa, bielej kávy. Vajíčko natvrdo a namätko, praženica.

Varenie polievok, zemiakovej a krupicovej kaše.

Šitie: jednoduché opravy odevov, predný a zadný steh.

Precvičovanie ošetrovania rany.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Zdokonaľovanie praktických činností s náročnejšími úlohami, zvyšovanie požiadaviek na presnosť práce.

Zaväzovanie mašle. Prepichovanie prírodnín a iných predmetov, navliekanie na niť.

Kombinované práce s použitím rôznych materiálov.

##### Práce s papierom a kartónom

Vystrihovanie ozdôb, skladačiek, pásových vystrihovačiek.

Výroba mozaiky z farebného papiera, priestorových figúrok.

Skladanie papiera podľa čísel.

Balenie darčeka do ozdobného papiera.

##### Práce s textilom

Jednoduchá koláž z rozličného materiálu.

Jednoduché vyšívacie stehy (napríklad krížik) s prihliadnutím na individuálnu úroveň rozvoja motoriky žiaka.

##### Práce s drevom

Utvrdenie učiva : povrchová úprava dreva, zatĺkanie a vyt'ahovanie klincov, vŕtanie dier do dreva pomocou vrtákov.

Pílenie dreva pílkou.

Spájanie dreva skrutkami, práca so skrutkovačom.

Utvrdzovanie pomenovania jednotlivých nástrojov.

##### Montážne a demontážne práce

Montáž a demontáž modelov, ukladanie súčiastok.

Modely podľa stavebnicových predlôh.  
Zostavovanie pohyblivých modelov.  
Upevňovanie názvov stavebnicových častí a nástrojov.

### **Pestovateľské práce**

Ošetrovanie izbových rastlín.  
Príprava pôdy: rýľovanie, hrabanie, úprava hriadok.  
Siatie / sadenie zeleniny a kvetín podľa miestnych podmienok.  
Oboznámenie sa s hlavnými druhmi burín a možnosťami ich ničenia.  
Pletie záhonov, kyprenie pôdy, prihnojovanie, zavlažovanie.  
Pestovanie trvaliek a starostlivosť o ne.

### **PROCES**

Jednotlivé činnosti v pestovateľských prácach prispôbujeme možnostiam školy a miestnym podmienkam.

Vzhľadom na to, že medzi žiakmi sú veľké rozdiely v úrovni rozvoja motoriky, individuálne zohľadňujeme a prispôbujeme náročnosť pracovných činností.

Žiakov vedieme k samostatnosti a zdokonaľovaniu manuálnych zručností.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Vypestovať u žiakov zručnosti vedúce k čo najvyššiemu stupňu samostatnosti,
- upevniť zručnosti pri prácach v domácnosti,
- upevniť si manuálne zručnosti pri práci s drevom, poznať názov a funkciu niektorých pracovných nástrojov,
- rešpektovať požiadavky bezpečnosti a hygieny pri každej práci.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Upevňovanie návykov a zručností súvisiacich s hygienou tela.

Upevňovanie návykov a zručností súvisiacich s úpravou odevu.

#### Práce v domácnosti

Upratovanie, utieranie prachu z nábytku, zametanie a umývanie podlahy, vysávanie, ošetrovanie podlahovín.

Udržovanie poriadku a hygieny v kúpeľni a na WC.

Ručné pranie a pranie v automatickej práčke. Sušenie a žehlenie bielizne a odevov.

Krájanie a natieranie chleba, sendviča, vianočky.

Čistenie, krájanie a úprava zeleniny na tanieri.

Príprava obložených chlebíčkov, servírovanie.

Stolovanie, prestieranie.

Hygiena v kuchyni. Čistenie umývadlového odtoku.

Umývanie, utieranie a odkladanie riadu.

Ručné kuchynské strojčeky - ich obsluha a údržba.

Nákupy, uskladňovanie potravín.

Varenie: čaj, mlieko, kakao, biela káva. Vajíčko natvrdo a namätko, praženica.

Polievky z polotovarov, zeleninová polievka.

Zemiaková kaša, krupicová kaša, puding.

Jednoduché jedlá: cestoviny s tvarohom alebo makom, špagety so syrom a kečupom, palacinky a parené buchty z polotovaru.

Šitie: zdokonaľovanie sa v prišívaní gombíka, pútky a patentky.

Stehovanie látky, začisťovací steh. Predný a zadný steh.

Ručné zošívanie látok, strojové zošívanie podľa individuálnych schopností žiakov.

Štopkanie a zašívanie dier.

Našívanie a nažehľovanie záplat a aplikácií.

Precvičovanie ošetrovania rany, význam lekárničky.

#### Práce v dielni

##### Práce s drobným materiálom

Kombinované práce s použitím rôznych materiálov.

Náplň práce určí učiteľ podľa individuálnych schopností žiakov tak, aby sa zvyšovala náročnosť úloh v porovnaní s predchádzajúcimi ročníkmi.

##### Práce s papierom a kartónom

Rozlišovanie rôznych druhov papiera vizuálne, hmatom, ohýbaním.

Poučenie o výrobe papiera.

Zdokonaľovanie osvojených techník, zvyšovanie požiadaviek na presnosť práce.

Strihanie po rovnej a zaoblenej čiare, vystrihovanie papiera podľa predkreslenej línie.

Používanie obkresľovacích šablón.

Skladanie, ohýbanie, zošívanie, lepenie papiera, výroba ozdôb a rôznych predmetov.

Jednoduchšie kartonážne práce (meranie, strihanie, ohýbanie).

Balenie predmetov do darčekového papiera. Farebné papierové mozaiky.

### Práce s drevom

Opakovanie učiva z predchádzajúcich ročníkov s dôrazom na presnosť práce.

Meranie, upínanie, rezanie a orezávanie dreva.

Vítanie pomocou vrtákov a spájanie dreva klincami, skrutkami, práca so skrutkovačom.

Povrchová úprava dreva šmirgľovým papierom a pilníkom; farbením a lakovaním povrchu.

Utvrdzovanie pomenovania jednotlivých nástrojov (pilník, vrták, kladivo, píłka, skrutkovač).

### Montážne a demontážne práce

Zostavovanie modelov z konštrukčných (kovových i plastových) stavebníc.

Montáž a demontáž modelov, ukladanie súčiastok.

Zostavovanie priestorových modelov z kartónových vystrihovačiek.

### **Pestovateľské práce**

Ošetrovanie izbových rastlín, presádzanie rastlín.

Príprava pôdy na výsev zeleniny, úprava hriadok.

Siatie / sadenie plodín podľa miestnych podmienok.

Zavlažovanie, kyprenie pôdy, jednotenie, prihnojovanie.

Zber plodín a ich uskladnenie. Úprava pôdy po zbere.

## **PROCES**

Zameriavame sa na získanie praktických zručností, potrebných v každodennom živote, najmä v oblasti sebaobsluhy a prác v domácnosti. Náročnosť prípravy teplých jedál prispôsobujeme schopnostiam jednotlivých žiakov.

Práce v dielni a pestovateľské práce realizujeme podľa podmienok a možností školy a s ohľadom na individuálne schopnosti žiakov.

Žiaci sa oboznamujú so všetkými činnosťami aspoň orientačne.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Vypestovať u žiakov zručnosti vedúce k čo najvyššiemu stupňu samostatnosti,
- zostaviť podľa návodu jednoduchý model,
- poznať základné podmienky pre pestovanie rastlín,
- vedieť rozlišovať rôzne druhy materiálov,
- uplatňovať základné princípy stolovania a správania sa pri jedení,
- poznať jednoduché pracovné postupy v domácnosti,
- dodržiavať základné bezpečnostné pravidlá pri zaobchádzaní s elektrospotrebičmi
- a čistiacimi prípravkami.

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

Upevňovanie návykov a zručností súvisiacich s hygienou tela a úpravou odevu.

#### Práce v domácnosti

Utieranie prachu, zametanie a umývanie podlahy, vysávanie, ošetrovanie podlahovín.

Udržovanie poriadku a hygieny v kúpeľni a na WC.

Používanie vhodných čistiacich prostriedkov pri udržiavaní čistoty v domácnosti a bezpečná manipulácia s nimi.

Údržba odevu a textílií: pranie, sušenie, žehlenie, skladanie.

Údržba obuvi.

Elektrické spotrebiče v domácnosti, ich funkcia a používanie.

Výmena batérií v elektrospotrebičoch.

Bezpečnostné pravidlá pri zaobchádzaní s elektrospotrebičmi.

Hygiena v kuchyni: umývanie, utieranie a odkladanie riadu, údržba ručných kuchynských strojčekov.

Nákupy, uskladňovanie potravín.

#### Varenie

Príprava teplých a studených pokrmov, základné postupy pri príprave jedál a nápojov.

Zásady zdravej výživy.

Úprava stola, bežné a slávnostné prestieranie.

Zásady spoločenského správania pri stolovaní.

Bezpečná obsluha kuchynských spotrebičov.

#### Šitie

Jednoduché opravy odevov a textílií.

Ručné zošívanie látok, strojové zošívanie podľa individuálnych schopností žiakov.

Náplň práce určí učiteľ podľa individuálnych schopností žiakov tak, aby sa zvyšovala náročnosť úloh v porovnaní s predchádzajúcimi ročníkmi.

#### Práce v dielni

##### Práce s rôznym materiálom

Rozlišovanie kovov, plastov, dreva.

Oboznamovanie sa s rôznymi materiálmi, ich rozlišovaním a využitím.

Kombinované práce s využitím rôznych materiálov.

Práce s mäkkým drôtom: vyrovnávanie, ohýbanie, splietanie, strihanie kliešťami.

Práce s plastmi: penový polystyrén, organické sklo.

Náplň práce s rôznym materiálom určí učiteľ podľa individuálnych schopností žiakov.

##### Práce s papierom a kartónom

Zdokonaľovanie osvojených techník, zvyšovanie požiadaviek na presnosť práce.

Skladanie, ohýbanie, strihanie, zošívanie, lepenie, výroba ozdôb a rôznych predmetov.

Balenie predmetov do darčekového papiera. Farebné papierové mozaiky. Priestorové figúrky.



Jednoduché kartonážne práce.

#### Práce s drevom

Zdokonaľovanie osvojených techník.

Meranie, upínanie, rezanie a orezávanie dreva s dôrazom na presnosť.

Vítanie pomocou vrtákov a spájanie dreva klincami, skrutkami, práca so skrutkovačom.

Povrchová úprava dreva šmirgľovým papierom a pilníkom; farbením a lakovaním povrchu.

Zatĺkanie a vyťahovanie klincov, zatĺkanie háčikov.

#### Montážne a demontážne práce

Montážne práce podľa návodu.

Montáž a demontáž modelov, ukladanie súčiastok.

Zostavovanie modelov konštrukčných stavebníc.

Rozoberanie a skladanie jednoduchých predmetov.

#### **Pestovateľské práce**

Pestovanie kvetov a vybraných druhov okrasných drevín.

Pestovanie izbových rastlín.

Aranžovanie a jednoduché viazanie kytíc.

Pestovanie zeleniny.

Zber plodín a ich uskladnenie.

Sezónne práce na školskom pozemku.

## **PROCES**

Vyučujúci môže podľa miestnych podmienok a úrovne žiakov rozširovať dané učivo, najmä s ohľadom na zameranie praktickej školy, v ktorej sa môžu žiaci po ukončení 10. Ročníka ďalej vzdelávať.

Učíme žiakov orientovať sa v jednoduchých návodoch a pracovných postupoch, poznať a vedieť používať pracovné pomôcky, náradie a nástroje pre ručné opracovanie. Prakticky precvičujeme výmenu batérií v nástenných hodinách, budíku, TV ovládači a hudobnom prehrávači.

Pri príprave pokrmov ich oboznamujeme so zásadami zdravej výživy.

**HUDOBNÁ VÝCHOVA**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Vyučovací predmet hudobná výchova ako jeden z výchovných predmetov je neoddeliteľnou súčasťou výchovy harmonicky rozvinutej osobnosti. Učí žiakov vnímať a prežívať krásu nielen v hudbe, ale aj v iných druhoch umenia.

Ciele hudobnej výchovy sú podmienené špecifickosťou mentálneho postihnutia jednotlivého žiaka, spoločnými a individuálnymi problémami rozvoja osobnosti žiakov, bezprostrednou fyziologickou pôsobivosťou hudby a možnosťami jej psychoterapeutického pôsobenia.

Cieľom hudobnej výchovy je rozvoj hudobnosti žiakov spevom, hrou na jednoduché hudobné nástroje, počúvaním hudby, pohybovým prejavom vychádzajúcim z hudby. Pritom treba rešpektovať ich postihnutie, hudobné schopnosti a zručnosti.

Vyučovací predmet hudobná výchova vedie žiakov k tomu, aby sa hudba stala súčasťou ich každodenného života. Orientuje žiakov aj v súčasných hudobných žánroch, citlivo ich vedie k tomu, aby sa učili rozlišovať v hudbe kvalitu.

Výchovno-vzdelávacie úlohy hudobnej výchovy plnia žiaci v prítlačivo motivovaných hudobných činnostiach - speváckych, inštrumentálnych, pohybových a posluchových.

Piesne sa učia spievať kultivovaným hlasom, intonačne a rytmicky správne.

Osvojujú si základné poznatky o hudobných nástrojoch, rozlišujú ich podľa zvuku. Aktívne sa oboznamujú s Orffovým inštrumentárom, prípadne s ďalšími hudobnými nástrojmi.

Skladby na počúvanie sú vyberané tak, aby boli primerané pre žiakov z hudobnej i obsahovej stránky, aby nadväzovali na poznatky z ostatných zložiek hudobnej výchovy a prispievali k utváraniu kladného vzťahu k hudbe. V priebehu školského roka sa žiaci oboznámia najmenej so siedmimi skladbami na počúvanie.

Pri počúvaní skladieb orientovať žiaka aj v súčasnej tvorbe, populárnej tvorbe, ale aj v regionálnej ľudovej tvorbe. Podporovať spontánnu detskú kreativitu, rozvíjať emocionalitu, rozvíjať prepojenie pohybovej, hudobnej a slovesnej kultúry. Chápať hudobnú výchovu ako psychoterapeutický prostriedok hudobnej relaxácie, cieľavedome zameraný na psychickú a somatickú aktivizáciu osobnosti a jej uvoľnenie.

Pohybové vyjadrenie hudby vychádza zo spontánneho prejavu detí, vedie ku kultivovanému pohybu zladenému s hudbou, rytmom a obsahom skladieb.

Hudobná výchova prispieva aj k formovaniu psychických procesov a vlastností žiakov.

Pôsobí na ich pozornosť, predstavivosť, pamäť, výrazne ovplyvňuje sluchové vnímanie a obohacuje citový život žiakov.

## **PRÍPRAVNÝ ROČNÍK**

### **CIELE**

– Rozvíjať zrakové a sluchové vnímanie, sluchovú diferenciáciu a senzomotorické schopnosti.

### **OBSAH**

Postupné navykanie na pasívne vnímanie reprodukovanej hudby. Výber žánrov a voľba intenzity je prispôbená individuálnej preferencii a citlivosti sluchového vnímania každého žiaka.

Postupné privykanie na pasívne vnímanie zvukov vyludzovaných na jednoduchých hudobných nástrojoch Orffovho inštrumentária – vizuálne podporený zdroj zvuku, vzbudenie záujmu o vyludzované zvuky Orffovho inštrumentária – bez vizuálnej podpory zdroja zvuku.

Upútanie pozornosti žiaka zvukmi, využitie na nadviazanie očného kontaktu so žiakom a následnú komunikáciu so žiakom.

Vnímanie rôznych izolovaných zvukov prostredia – prírody i bežných zvukov života: najprv s vizuálne vnímaným zdrojom, potom bez vizuálnej podpory.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Rozvíjať zrakové a sluchové vnímanie, sluchovú pamäť a sluchovú diferenciáciu, senzomotorické schopnosti,
- nadväzovať sociálne interakcie prostredníctvom hudby,
- selektovať medzi ľudskou rečou a inými zvukmi.

## OBSAH

Počúvanie širšieho repertoáru reprodukovanej hudby (CD, kazete a pod.).

Rozvíjanie pasívneho vnímania zvukov Orffovho inštrumentária a jednoduchých zvukov vyludzovaných bežnými predmetmi prostredia – šuchotanie papiera, štrnganie kľúčmi, prelievanie tekutiny v zatvorenej fľaši a iné – najprv s vizuálne vnímaných zdrojom zvuku, potom bez vizuálne vnímaného zdroja zvuku.

Určovanie zdroja zvuku.

Motivácia žiaka k vyludzovaniu zvukov na jednoduchých hudobných nástrojoch.

Určovanie vlastností vnímaných zvukov – dĺžky, intenzity (dlhý tón/zvuk – krátky, hlasný – tichý, hudba – ticho, hudba/ľudský hlas - reč).

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať zrakové a sluchové vnímanie,
- sluchovú pamäť a sluchovú diferenciaciu,
- rozvíjať senzomotorické schopnosti,
- rozlišovať ľudský hlas a iné zvuky,
- uvoľňovať motoriku a rozvíjať zmysel pre rytmus,
- prebúdzat' záujem o hudbu na princípe detskej hry.

### OBSAH

Rozvíjanie pasívneho vnímania zvukov Orffovho inštrumentária a jednoduchých zvukov vyludzovaných bežnými predmetmi prostredia bez vizuálneho vnímania zvuku.

Určovanie zdroja zvuku.

Určovanie vlastností vnímaných zvukov: dlhý – krátky tón, hlasný – tichý tón, hudba – ľudský hlas.

Vyludzovanie zvukov na jednoduchých hudobných nástrojoch.

Detské popevky, riekanky, vyčítanky – Varila myšička kašičku; Medved'ku, daj labku; Hijo, hijo na koničku; Haju, haju, hajušky; Ťap, ťap, ťapušky a iné.

Detské piesne – Prší, prší; Čížiček, čížiček; Bola babka; Čo by koza neskákala; Bude zima; Šila som; Išla sova na tanec a iné.

Detské hudobno-pohybové hry – Kolo, kolo mlynské; Venček; Tanček; Na ručníček a iné.

Hra na telo na známe piesne, rečňovanky.

Počúvanie vokálnych a inštrumentálnych miniatúr, kolied, ľudových piesní.

### PROCES

Na princípe detskej hry utvárame predpoklady k primeranému vnímaniu hudby, spevu, rozvíjame hudobnú pozornosť, pamäť, predstavivosť, zmysel pre tonalitu a rytmus.

Hudobno-pohybovými hrami vytvárame interakcie s viacerými žiakmi, zjednocujeme kolektívny spev.

Žiakov učíme pohybom reagovať na počutú hudbu, snažíme sa kultivovať ich hudobnopohybové prejavy.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Utvrďzovať základné hudobné vedomosti a návyky z predchádzajúcich ročníkov,
- vytvárať predpoklady na primerané vnímanie hudby, na spev a ostatné hudobné prejavy,
- rozvíjať hudobnú pozornosť, pamäť a predstavivosť,
- rozvíjať zmysel pre tonalitu,
- osvojiť si nové piesne a hudobno-pohybové hry.

#### OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie nástrojov Orffovho inštrumentária.

Vyludzovanie zvukov na jednoduchých hudobných nástrojoch.

Určovanie vlastností vnímaných zvukov: dlhý – krátky tón, hlasný – tichý tón, hudba – ľudský hlas.

Melodizácia slov alebo slovných zoskupení, rečňovaniek, vyčítaniek, hádaniek.

Detské piesne – Vrabec muzikant; Húsky, húsky; náš Brok; Paste sa húsatká, paste; Kohútik jarabý; Červené jablčko a iné.

Detské hudobno-pohybové hry – Zajačik do lesa; Skáče žaba po blate; A ty Hana, stoj v kole; Češem si hlavičku a iné.

Hra na telo na známe piesne, rečňovanky.

Počúvanie vokálnych a inštrumentálnych miniatúr, kolied, ľudových piesní.

#### PROCES

Pri speve sa snažíme, aby žiaci mäkko nasadzovali tón, uvoľňovali hlasové orgány, učíme ich prirodzene vdychovať a prostredníctvom rôznych podnetných hier upevňovať správnu výslovnosť a artikuláciu. Pri pohybových činnostiach vedieme žiakov k tomu, aby sa naučili pohybom reagovať na zmenu výšky, dĺžky, sily tónov, aby sa podľa rôznych úderov (napr. na bubienok) naučili meniť smer, tempo a druhy chôdze, behu, pochodu i poskokov.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Upevňovať základné hudobné vedomosti a návyky z predchádzajúcich ročníkov,
- kultivovať pohybový prejav podľa hudby,
- rozvíjať schopnosť spoločne spievať v skupinách,
- rozvíjať schopnosť rozlišovať výrazné rozdiely vo výške a sile tónu,
- osvojiť si nové piesne a hudobno-pohybové hry.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie nástrojov Orffovho inštrumentária.

Vyludzovanie zvukov na jednoduchých hudobných nástrojoch.

Určovanie vlastností vnímaných zvukov: výška a sila tónu, vyjadrovanie rôznej kvality pohybom.

Jednoduché pohybové hry so sprievodom rečňovanky, piesne alebo hudobného nástroja.

Spresňovanie rytmu opakovaných pohybom.

Detské piesne – Kukulienka, kde si bola; Kytička; Fúkaj, fúkaj teplý vetrík; Maličká som; Jeden, dva, tri; Zahrajte mi muzikanti; Sláviček; Krásna, krásna, Na dvore býva sliepočka naša a iné).

Detské hudobno-pohybové hry – Fúka vetrík; Tiky-taky; O husičky; Na vlka a líšku; Cip, cip, cipovička a iné.

Počúvanie vokálnych a inštrumentálnych miniatúr, kolied, ľudových piesní.

### PROCES

Pravidelnými speváckymi činnosťami utvárame základný repertoár detských piesní rôzneho žánru. Pri jednoduchých spôsoboch hry na detských hudobných nástrojoch zdokonaľujeme manipulačné zručnosti žiakov.

V hudobno-pohybových hrách si žiaci rozvíjajú základné pohybovo-rytmické prvky a napodobňujú známe pracovné činnosti. Počúvanie hudby sa harmonicky spája s pohybovým prejavom, kde môžu žiaci vyjadriť citový zážitok z tejto hudby. Vhodným výberom skladieb s relaxačnými účinkami môžeme počúvanie hudby využiť aj ako prostriedok muzikoterapie.



## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať sluchové vnímanie spievaného slova,
- osvojiť si jednoduché piesne a riekanky.

### OBSAH

Vytváranie interakcií s viacerými deťmi naraz a medzi nimi navzájom prostredníctvom hudobných aktivít, podľa individuálnych schopností a celkového charakteru skupiny.

Počúvanie jednoduchých detských piesní (rôzny žáner).

Rozlišovanie jednotlivých spievaných slov piesní, s príp. rytmizáciou, hrou na telo a pod.,

Učenie sa jednoduchých piesní a riekaniek (výber individuálne závislý na preferencii dieťaťa.

Rytmické cvičenia, využitie nástrojov Orffovho inštrumentária, rozlišovanie dlhých tónov.

Hudobno-pohybové prejavy, tanečné prvky.

Oboznámenie sa so štátnou hymnou (správanie sa pri hymne).

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Prehĺbiť základné hudobné návyky, ktoré žiaci získali v predošlých ročníkoch,
- viesť žiakov slovom, melódiou, rytmom k jednoduchému samostatnému prejavu,
- hudbou a spevom vyvolávať v žiakoch kladné emócie,
- osvojiť si jednoduché piesne a riekanky,
- oboznámiť sa so štátnou hymnou.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie nástrojov Orffovho inštrumentária, rozlišovanie dĺžky tónov.

Detské piesne – Cestička belavá; Gúľalo sa, gúľalo; Fúka vetrík; Kde ideš, čierny barane;

Tancuj, tancuj; A tam hore na komíne; Konvalinka; Malí muzikanti a iné.

Rečňovanky, riekanky – Postojačky, posedačky; Stojí vŕba pri potoku; Princeznička na bále;

Ide vláčik; En ten tulipán; Pôjdeme my do hájička a iné.

Hudobno-pohybové hry – Ty a ja; Má milá má trnku; Šli dievčence vence víť; Javorová brána; Pásla ovečky a iné.

Počúvanie ľudových piesní, vokálnych a inštrumentálnych skladieb – Padá snežik,

Kozipolka, Oženil sa Kulifaj, Koniček, Uspávanka a iné.

Slovenská štátna hymna.

### PROCES

Žiaci si osvojujú nové piesne zborovým a skupinovým spevom. S pomocou vytvárajú inštrumentálne sprievody. Pomáhame im a spolupracujeme s nimi podľa ich schopností tak, aby hudba a spev v nich vyvolávali radosť a kladné emócie. Vedeťme ich ku kultivovaným pohybovým prejavom. Nacvičujeme pochod, rytmické tanečné prvky ako prísunný krok bokom. Prehlbujeme rytmické cítenie žiakov. Nacvičujeme správanie žiakov pri počúvaní slovenskej štátnej hymny.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Viest' žiakov k uvoľnenému, plynulému spevu, k ľahkému tvoreniu tónu,
- rozvíjať zmysel pre rytmus,
- uvoľňovať telesno-pohybovú a spevácku motoriku žiakov,
- rozvíjať sluchové vnímanie pri počúvaní skladieb,
- oboznámiť žiakov s hudobnými nástrojmi.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, rozlišovanie výšky tónov, rozlišovanie rytmu jednoduchej melódie.

Detské ľudové a umelé piesne – Pod horou, pod horou; Zelená sa bučina; Sláviček; Fúkaj, fúkaj fujavica; Vitaj nám, stromček náš; Sniežik sa nám chumelí; Poznáte zajka?; Červený kachel' a iné.

Počúvanie skladieb s vyhranenou spoločenskou funkciou (uspávanka, pochod).

Poznávanie hudobných nástrojov: klavír, husle.

Hudobno-pohybové hry a ľudové tance.

### PROCES

Žiakov učíme tvoriť ľahký tón, hospodárne dýchať, zreteľne vyslovovať a čisto intonovať.

V hudobných činnostiach vychádzame z individuálnych schopností žiakov.

V skladbách na počúvanie učíme žiakov rozoznávať zvuk klavíra, huslí.

Ľudové hudobno-pohybové hry žiaci nacvičujú v súlade so základným charakterom hudby, nejde o presný nácvik ľudových tancov. Výber piesní na spev a piesní na počúvanie možno doplniť regionálnou hudbou alebo hudbou podľa výberu učiteľa.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Viest' žiakov k ľahkej a presnej spevnej artikulácii,
- rozvíjať schopnosť vyjadriť náladu piesne a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom,
- uplatňovať tanečné prvky pri pohybovom stvárnení hudby,
- rozvíjať schopnosť sústredene počúvať inštrumentálne a vokálne skladby,
- oboznámiť žiakov s ďalšími hudobnými nástrojmi.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, rozlišovanie dynamiky, tempa, rytmu a výškového pohybu jednoduchej melódie.

Detské piesne, ľudové a umelé piesne – Išiel strašiak; Semafor; Čierne oči, choďte spať; Pri Prešporku na Dunaji; Tu je zima zas; Jedna ruža, dve ruže; Chodíme, chodíme; Anička, dušička, kde si bola a iné.

Počúvanie skladieb v regionálnej ľudovej tvorbe a v detskej populárnej piesni.

Poznávanie hudobných nástrojov: bubon, trúbka.

Hudobno-pohybové hry a ľudové tance.

Uplatňovanie tanečných prvkov ako cvalové poskoky, poskočný krok, otočky, úklony.

Pokus o osvojenie tanečných krokov polky.

### PROCES

V hudobných činnostiach i naďalej vychádzame z individuálnych schopností žiakov.

V skladbách na počúvanie učíme žiakov rozoznávať zvuk bubna a trúbky.

Výber piesní na spev a piesní na počúvanie doplníme aj o detskú populárnu pieseň a regionálnu ľudovú tvorbu. Vedeeme žiakov k prirodzenému a kultivovanému uplatňovaniu tanečných prvkov pri pohybovom stvárnení hudby.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Prehľbovať schopnosť sluchom rozlišovať známe hudobné nástroje,
- prehľbovať čistotu kolektívneho spevu,
- uplatňovať tanečné prvky pri pohybovom stvárnení hudby,
- rozvíjať schopnosť sústredene počúvať inštrumentálne a vokálne skladby.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie Orffovho inštrumentária, reprodukovanie dvojdobého a trojdobého taktu spevom, pohybom a nástrojovou hrou.

Detské piesne, ľudové a umelé piesne – Prešporská kasáreň; Keď si chorý, milý synku – D. Kardoš; Tam okolo Levoči; To tá Heľpa; Snehuliačik – M. Novák; Spievanky, spievanky; Kázala mi mati; Pieseň o jari – J. Matuška a iné.

Počúvanie skladieb v regionálnej ľudovej tvorbe a v detskej populárnej piesni.

Rozlišovanie melódie a spevu.

Rozoznávanie zvukov klavíra, huslí, bubna a trúbky v skladbách na počúvanie.

Hudobno-pohybové hry a ľudové tance. Poznávanie valčíka v tanečných skladbách.

Základy tanečných krokov valčíka.

### PROCES

Vo všetkých hudobných činnostiach i naďalej vychádzame z individuálnych schopností žiakov. Učíme ich sústredene počúvať krátke inštrumentálne a vokálne skladby a zameriavať pozornosť na niektorý výrazný prvok počúvanej skladby. Využívame možnosti terapeutického pôsobenia predmetu ako prostriedku psychickej a fyzickej relaxácie a aktivizácie.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Interpretovať vybrané ľudové a umelé piesne,
- rozlišovať rytmické a hudobné nástroje,
- prehlbovať schopnosť sluchom rozlišovať známe hudobné nástroje,
- uplatňovať tanečné prvky pri pohybovom stvárnení hudby.

### OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie Orffovho inštrumentária.

Oboznámenie sa s pojmami nota, notová osnova, husľový kľúč.

Detské piesne, ľudové a umelé piesne – Hej, už sa na tej hore; Po valasky od zeme; Čie sú to kone; Búvaj, Dieťa krásne; V richtárovej studni; Prvý jarný deň – A. Čobej; A od Prešova; V záhradôčke pod okienkom a iné.

Ľudové piesne vlastného regiónu.

Počúvanie skladieb rôznych hudobných žánrov.

Rozlišovanie rytmických a hudobných nástrojov.

Rozoznávanie zvukov známych hudobných nástrojov v skladbách na počúvanie.

Poznávanie ďalších hudobných nástrojov (napríklad flauta, klarinet, lesný roh, harfa a iné).

Hudobno-pohybové hry a ľudové tance.

Základy tanečných krokov spoločenských tancov.

### PROCES

Návštevou miestnych alebo regionálnych hudobných podujatí (festivaly, folklórne podujatia) rozvíjame hudobnú a kultúrnu úroveň žiakov, schopnosť sústredene počúvať hudbu rôznych žánrov. Hudobné činnosti usmerňujeme tak, aby prinášali žiakom radosť. Hudobno-pohybové a inštrumentálne činnosti žiakov aktivizujú a zároveň pôsobia aj relaxačne. Naďalej využívame prvky muzikoterapie.

**VÝTVARNÁ VÝCHOVA**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vo vzdelávaní žiakov s mentálnym postihnutím má nezastupiteľné miesto aj vyučovací predmet výtvarná výchova. Výtvarné aktivity napomáhajú žiakom s mentálnym postihnutím rozvíjať grafomotorické zručnosti, hrubú a jemnú motoriku. Na základe rozvoja jemnej motoriky sa rozvíjajú aj komunikačná schopnosť, expresívna a receptívna zložka reči, a aj nonverbálna forma komunikácie.

Výchovno-vzdelávacie ciele predmetu výtvarná výchova pre žiakov s mentálnym postihnutím vychádzajú zo všeobecne stanovených cieľov výtvarnej výchovy ako vyučovacieho predmetu a zo všeobecne stanovených cieľov vzdelávania žiakov s mentálnym postihnutím

- rozvoj jemnej a hrubej motoriky,
- rozvoj koordinovaného pohybu rúk,
- rozvoj senzomotorickej koordinácie,
- rozvoj laterality
- rozvoj priestorovej orientácie,
- rozvoj koordinácie oko - ruka,
- rozvoj pozornosti,
- rozvoj priestorovej pamäti,
- rozvoj vnímania,
- rozvoj kreativity a improvizácie,
- spoločné výtvarné aktivity pomocou napodobňovania.

Výchovno-vzdelávacie ciele a niektoré aktivity výtvarnej výchovy sa prelínajú s cieľmi a činnosťami iných vyučovacích predmetov, a to najmä s vyučovacími predmetmi slovenský jazyk, hudobná výchova, telesná výchova a pracovné vyučovanie.



## PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať jemnú a hrubú motoriku,
- rozvíjať motoriku rúk a prstov,
- rozvíjať koordinovaný pohyb rúk,
- rozvíjať uchopenie s pinzetou,
- rozvíjať senzomotorickú koordináciu,
- rozvíjať percepciu,
- rozvíjať zmyslové vnímanie.

### OBSAH

Kresba (mäkká ceruza, rudka, krieda, suchý pastel, voskový pastel)

- Kreslenie tvarovo nenáročných predmetov: slnko, kľbko, had, palica.
- Napodobňovanie jednoduchých tvarov.

Maľba (tampón, drievko, prsty / akvarelové farby, temperové farby)

- Liatie, kvapkanie, odtlačanie farby.
- Hra s farbou: vytváranie farebných škvŕn, fúkanie do škvŕn.

Modelovanie (modurit, plastelína)

- Manipulácia s modelovacími materiálmi: miesenie, stláčanie, ťapkanie, odštipkávanie, valkanie, guľanie, vyťahovanie, šúľanie, vytváranie guľôčok z plastelíny na stole a v dlani.
- Používanie štipcov: vyštipnutie malých kúskov z plastelíny.

### PROCES

Precvičovanie motoriky rúk a prstov: mávanie, tleskanie, krúženie, hladkanie rôznych materiálov.

Žiaci pozorujú a zbierajú na vychádzkach prírodné materiály: kamienky, halúzky, plody, listy a pod., pozorujú ich, triedia a porovnávajú, rytmicky radia, zoskupujú, vtlačajú do vhodných materiálov - piesok, hlina, blato, sadra, plastelína.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Rozvíjať koordinovaný pohyb rúk,
- rozvíjať koordináciu oko – ruka,
- rozvíjať senzomotorickú koordináciu,
- rozvíjať percepciu,
- rozvíjať zmyslové vnímanie.

## OBSAH

Kresba (mäkká ceruza, rudka, krieda, suchý pastel, voskový pastel)

- Kresba kruhov, špirály, vlnovky.
- Kreslenie tvarovo nenáročných predmetov: strom, ker, lopta, kľbko.
- Napodobňovanie jednoduchých tvarov.
- Maľovanky – vyfarbovanie.

Maľba (tampón, drievko, akvarelové farby, temperové farby)

- Liatie, kvapkanie, odtlačanie farby.
- Hra s farbou: dotváranie farebných škvŕn drievkom, prstami.

Modelovanie (plastelína, modurit)

- Manipulácia s modelovacími materiálmi – miesenie modelovacej hmoty jednou a oboma rukami, ťuhanie, stláčanie, vaľkanie, vytváranie tvarov jednoduchých predmetov: guľôčka, had, ovocie.
- Používanie štipcov - vyštipnúť malé kúsky z plastelíny.

## PROCES

Žiaci majú možnosť pracovať aj v iných polohách ako sediačky, napr. postojáčky, podľa formátu papiera. Pracujú aj na veľkej ploche, na tabuli, na baliacom papieri, v piesku. Od veľkých formátov prechádzajú k menším, striedajú ich podľa účelu.

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Upevňovať zručnosti nadobudnuté v predchádzajúcom ročníku,
- rozvíjať koordinovaný pohyb rúk, uchopenie a pustenie predmetu,
- rozvíjať senzomotorickú koordináciu,
- rozvíjať percepciu,
- rozvíjať lateralitu,
- rozvíjať priestorovú orientáciu

### OBSAH

Kresba (mäkká ceruza, rudka, krieda, suchý pastel, voskový pastel)

- Kresba čiar, oblúkov, kruhov, špirál, vlnoviek.
- Kreslenie tvarovo nenáročných predmetov : lopta, slnko, kvet a iné.
- Napodobňovanie jednoduchých tvarov.
- Maľovanky – vyfarbovanie.
- Kreslenie na betónovú alebo asfaltovú plochu hrubými kriedami.

Maľba (tampón, drievko, hrubá fixka, prstové farby, akvarelové farby, tempéry)

- Liatie, kvapkanie, otláčanie, dotváranie farebných škvŕn, hra s farbami.
- Ukladanie farieb hrubým štetcom na plochu papiera.
- Rytmické radenie kontrastných farieb.

Modelovanie (plastelína, cesto, modurit, Aquasoft, Patcolor, Blandiver)

Poznávanie základných vlastností modelovacích materiálov stláčaním, miesením, valkaním, vyťahovaním. Formovanie materiálu prstami, dlaňami. Vytváranie modelov jednoduchého tvaru. Modelovanie z piesku pomocou formičiek.

### PROCES

Previčujeme motoriku rúk a prstov. Grafické vyjadrovanie pohybových predstáv ako miešanie, mletie, vstávanie, skákanie, vietor, robia žiaci postojacky a na veľkej ploche.

Prechádzame od veľkej plochy k menšej.

Prebúdžeme elementárny zmysel pre priestor v súvislosti s poznávaním životného prostredia vytváraním konkrétnych priestorových situácií z najbližšieho okolia žiaka na pieskovom stole, pieskovisku (tvarovanie kopcov, cesty) s využitím makiet domov a stromov.

Patcolor a Blandiver sú ľahko tvarovateľné modelovacie hmoty a nelepia sa, Aquasoft pláva na vode.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Rozvíjať zmyslové vnímanie a pozornosť,
- rozvíjať predstavivosť,
- naučiť žiakov používať výtvarné materiály a pomôcky,
- vedieť rozlišovať a pomenovať základné farby,
- rozvíjať grafický prejav a estetické cítenie žiakov.

#### OBSAH

Kresba (mäkká ceruzka, rudka, krieda, suchý pastel, voskový pastel)

- Voľné kreslenie – rozvíjanie grafického pohybu ruky.

Horizontálne a vertikálne čiary, oblúky, kruhy, vlnovky, špirály veľkým aj malým pohybom.

- Kreslenie tvarovo nenáročných predmetov: jablko, slivka, strom, had a iné.

- Napodobňovanie jednoduchých tvarov.

- Maľovanky – vyfarbovanie obrázkov a predkreslených tvarov.

- Kreslenie na veľkú plochu hrubými farebnými kriedami.

Maľba (tampón, drievko, hrubá fixka, prstové farby, akvarelové farby, tempery)

- Liatie, kvapkanie, otláčanie, dotváranie farebných škvŕn, hra s farbami – rozpíjanie, zapúšťanie do vlhkého podkladu, kontrast svetlých a tmavých farieb.

- Ukladanie farby štetcom na plochu papiera, prerušovanie ťahu štetca bodkami, čiarkami, vytváranie jednoduchých tvarov zväčšovaním škvŕn zo stredu.

- Pracovať prstovou farbou, tvoriť odtlačky dlane, prstov, chodidla.

- Nanášať farbu prstom technikou kresby. Rozotierať farebnú škvŕnu prstom alebo drievkom.

Modelovanie (plastelína, modurit, cesto, rôzne modelovacie materiály)

Poznávanie základných vlastností modelovacích materiálov stláčaním, miesením, valkaním, vyťahovaním, šúľaním. Modelovanie guľe medzi dlaňami krúživým pohybom rúk. Váľanie valčeka medzi dlaňami a medzi dlaňou a podložkou priamymi pohybmi rúk.

Vytváranie objemu točením ušúľaného valčeka (miska, košík, pečivo a iné).

Modelovanie jednoduchej skutočnosti uplatňovaním schopnosti splošťovať guľu, ohýbať okraje placky (ovocie, huby, had, lopta).

Modelovanie na pieskovisku a na pieskovom stole.

#### PROCES

Rozvíjame pozorovacie schopnosti a zrakovú pamäť. Žiaci vnímajú a pozorujú jednoduché predmety zo svojho okolia, voľne ich zobrazujú. Pracujeme na rôznych plochách, podľa účelu striedame veľké a menšie formáty. Vedeť žiakov k spresňovaniu ich výtvarného prejavu.

Využívame mäkký grafický materiál. Na vytváranie elementárneho zmyslu pre priestor v súvislosti s rozvíjaním hmatu využívame hmatové hádanky, hru na slepú babu.

Pri práci s prstovými farbami musí zloženie farby rešpektovať zdravotné riziká.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Upevňovať zručnosti nadobudnuté v predchádzajúcich ročníkoch,
- učiť sa kresliť postavu a postupne zobrazovať niektoré dôležité detaily,
- učiť sa kresbou znázorniť znaky zvieracej figúry,
- učiť sa vystihnúť trojrozmernosť prostredníctvom modelovania,
- vyjadriť svoj vzťah k prírode prostredníctvom maľby.

### OBSAH

Kresba (mäkká ceruzka, rudka, krieda, suchý pastel, voskový pastel)

- Voľné kreslenie – rozvíjanie grafického pohybu ruky na rôzne veľkých plochách papiera s rôznym materiálom.
- Kreslenie predmetov vychádzajúcich z kruhu.
- Kreslenie postavy a postupné zobrazovanie niektorých dôležitých detailov tváre.
- Tematické kreslenie na základe citového prežívania (zážitky z vychádzok, hier, z rodinného života).
- Znázorňovanie /naznačovanie charakteristických znakov zvieracej figúry.
- Koláž – použitie prvkov z textilu alebo papiera a dokresľovanie.

Maľba (tampón, drievko, hrubá fixka, prstové farby, akvarelové farby, tempery)

- Liatie, kvapkanie, otláčanie, dotváranie farebných škvŕn, hra s farbami – rozpíjanie, zapúšťanie do vlhkého podkladu.
- Pokrývanie celej plochy papiera maľbou, prostredníctvom plošne nanášaných farieb veľkým aj malým štetcom.
- Nanášanie farby prstom technikou kresby, rozotieranie farebnej škvŕny drievkom.
- Vyjadrovanie vzťahu k prírode prostredníctvom maľby.
- Zobrazovanie atmosféry a nálady (krajina v zime, v lete, v noci, počas dažďa a podobne).

Modelovanie (plastelína, modurit, cesto, rôzne modelovacie materiály)

- Modelovanie technikou konštruovania, zlepovania jednotlivých častí, spevňovanie spojov navlhčenými prstami.
- Modelovanie zvieracej figúry, tvaru tela a jeho typických znakov. Naznačenie pohybu zvieracej figúry.
- Utváranie reliéfu otláčaním predmetov rôzneho profilu na uhladenú plochu modelovacieho materiálu.
- Modelovanie na pieskovisku a na pieskovom stole.

### PROCES

Pracujeme na rôznych plochách podľa účelu. Vedeíme žiakov k spresňovaniu ich výtvarného prejavu, k slovnému vyjadreniu obsahu kresby. Učíme ich naznačiť charakteristické črty postavy. Na základe pozorovania, zážitkov alebo rozprávok ich učíme znázorňovať alebo naznačovať typické znaky zvieracej figúry v rôznych polohách. Experimentujeme s vlastnosťami farieb a ich možnosťami, tvoríme nové odtiene.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Upevňovať zručnosti nadobudnuté v predchádzajúcich ročníkoch,
- rozvíjať priestorovú orientáciu,
- rozvíjať kooperáciu pri spoločných výtvarných aktivitách,
- prijať pravidlá pri rôznych aktivitách,
- prispôsobovať sa požiadavkám skupiny.

### OBSAH

Kresba (ceruza, rudka, fixka, suchý pastel, voskový pastel)

- Kreslenie predmetov vychádzajúcich z kruhu, zo štvorca a z obdĺžnika.
- Kresba ľudskej postavy.
- Koláž – textil, papier a dokresľovanie – dekoratívny motív.

Maľba (štetec, drievko, tampón, temperové farby, akvarelové farby)

- Poznávanie vlastností farby, rozpíjanie, zapúšťanie do vlhkého podkladu, husté a riedke farby, svetlé a tmavé farby.
- Kontrast farieb – radenie svetlých a tmavých rozlične širokých pásov.
- Pochopenie jednoduchého členenia plochy s využitím farby a línie. Dbáme o vhodný výber farieb v dvoj - trojfarebných kombináciách.

Modelovanie (hlina, plastelína, modurit)

- Modelovanie v piesku.
- Vykrajovanie tvarov z modelovacej hmoty pomocou formičky.
- Tvarovanie modelovacej hmoty pomocou drievka a špachtle.
- Dotváranie modelu iným drobným materiálom.
- Modelovanie zložitejších predmetov: pletená vianočka, korbáč, zvieratká a iné.

### PROCES

Na základe priameho pozorovania predmetov dennej potreby a pozorovania prírodnín, vedieme žiakov k zachyteniu reality a k jej výtvarnému stvárneniu. Pri voľbe námetov vychádzame zo sveta blízkeho žiakom, z ich priamych zážitkov a skúseností. Realizujeme návštevy výstav výtvarných prác detí.

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať zmyslové vnímanie, pozornosť a predstavivosť
- oboznámiť sa s výtvarným dielom prostredníctvom ilustrácií a reprodukcií výtvarných diel, rozvíjať zmysel pre krásu prírody a vzťah k životnému prostrediu.

### OBSAH

Kresba (krieda, ceruza, voskový pastel, fixka, rudka, suchý pastel)

- Kreslenie predmetov vychádzajúcich z kruhu (lopta, snehuliak, kolesá), zo štvorca (utierka, dom), z obdĺžnika ( balíček, vežiak, televízor, skriňa).
- Kresba ľudskej postavy.
- Schematické kreslenie zvierat.
- Kresby vychádzajúce z farebných škvŕn, z čiar, z vlnoviek.
- Koláž – kombinovanie s inými technikami (dokresľovanie pastelkami, nalepovanie obrázkov).
- Pokusy o kresbové a farebné vyjadrovanie tvarovo aj farebne výrazných predmetov (detské hračky).

Maľba (akvarelové farby, tempery, štetec, drievko)

- Rozpíjanie, zapúšťanie do mokrého podkladu (krajina, obloha).
- Hra s náhodou – dotváranie farebnej škvŕny na základe predstáv.
- Kontrast svetlých a tmavých farieb ako výrazový prostriedok na vystihnúť nálady (kontrast svetlej a tmavej krajiny).
- Dekoratívne práce – pomocou jednoduchých techník tlače (zvitok papiera, pokrčený papier) rozvíjať zmysel pre rytmus a tvorivé radenie prvkov.

V dekoratívnych kompozíciách môžeme využiť rôzne vystrihovačky, koláže a mozaiky.

Modelovanie (piesok, hlina, plastelína, modurit, Aqasoft, Patcolor, Blandiver, cesto)

- Rozvíjanie elementárneho zmyslu pre priestor. Modelovanie jednoduchej skutočnosti a vyjadrovanie predstáv na základe fantázie.
- Vykrajovanie tvarov pomocou formičky, tvarovanie pomocou špachtle, drievka, dotváranie drobným materiálom.

### PROCES

Vedíme žiakov k objavovaniu a pozorovaniu tvarov, vecí z hľadiska ich úžitku a materiálu.

Pri kolektívnych výtvarných prácach učíme žiakov spolupracovať s ostatnými, prispôbovať sa požiadavkám skupiny.

Pri kresbe ľudskej postavy vedíme žiakov k vystihnúťu proporcionality jednotlivých častí ľudského tela. Poznávajú vlastnosti rozličných modelovacích materiálov a porovnávajú rozdiely medzi nimi.

Oboznamujeme žiakov s ukázkami ilustrácií z kníh pre deti. Od jednoduchého opisu obrázka prechádzame k opisu jednotlivých postáv, k vyjadreniu priestoru.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Spresňovať, rozvíjať a obohacovať získané zručnosti v základných výtvarných technikách,
- pestovať vkus a zmysel pre farebnosť,
- rozvíjať obrazotvornosť, fantáziu a spontánny prejav žiaka,
- zdokonaľovať schopnosť kresby postavy a uplatňovať ju v kompozícii tematických prác,
- rozvíjať predstavivosť a tvorivosť pri výtvarnom vyjadrení figúr zo známych rozprávok.

### OBSAH

Kresba (drievko, perko – tuš, voskový pastel, ceruza, krieda, rudka, suchý pastel, fixka)  
Čo sa mi páči, čo mám rád, čo rád kreslím (zmenšovanie alebo zväčšovanie zvoleného tvaru).  
Výtvarné vyjadrenie ľudskej postavy. Pokus o odlišenie mužskej, ženskej a detskej postavy.  
Zobrazovanie ľudských a zvieracích figúr zo známej rozprávky, dotváranie pozadia - koláž, kombinácia techník.

Maľba (akvarelové farby, tempery, štetec, drievko, suchý a masťný pastel)

Zachytenie reality, proporcionalita jednotlivých častí k celku (napr. zobrazovanie dopravných prostriedkov, domov a iné).

Využívanie kontrastu studených a teplých farieb pri zobrazovaní prírodnín a predmetov dennej potreby.

Dotváranie pozadia mozaiky alebo koláže maľbou (napr. ryba, slnečnica a iné).

Modelovanie (hlina, plastelína, modurit, cesto)

Priestorové geometrické tvary rôznych veľkostí (guľa, valec, kocka).

Vytáňovaním modelovacieho materiálu tvarovanie zvieracích a ľudských figúr.

Tvarovanie jednoduchých nádob (tanierov, misiek) z gule jej stláčaním dlaňou a vytláčaním prstami.

### PROCES

V procese vyučovania výtvarnej výchovy neustále berieme do úvahy stupeň postihnutia žiaka s prihliadnutím na jeho individuálne možnosti a schopnosti.

Pri téme „Čo sa mi páči, čo mám rád, čo rád kreslím“ ako námet poslúžia hračky, zvieratká, ľudia, domy, kvety, stromy, autá. Žiak si vyberie jeden námet a ten nakreslí ako najmenší.

Potom zväčšuje tento námet ešte 2 krát (malý – väčší – najväčší). Alebo uplatňujeme obrátený postup (veľký – menší – najmenší).

Ľudskú postavu môžeme tvoriť technikou koláže strihaním, vytrhávaním a nalepovaním, alebo kreslením a maľovaním využívajúc celú plochu papiera.

Pri maľbe suchým pastelom je vhodné používať papiere s drsnejším povrchom.



## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať a obohacovať získané zručnosti v základných výtvarných technikách,
- kresliť postupne dokonalejší grafický typ postavy človeka v určitej dejovej súvislosti,
- učiť sa zložitejšie a detailnejšie vymodelovať postavu,
- uplatňovať získané výtvarné zručnosti v plošných a priestorových prácach.

### OBSAH

Kresba (drievko, perko – tuš, voskový pastel, ceruza, krieda, rudka, suchý pastel, fixka)

- Charakteristické črty ľudskej postavy, odlíšenie mužskej, ženskej a detskej postavy.
- Zobrazenie ľudskej tváre muža a ženy líniou, farbou a plochou (vlasy, brada, fúzy).

Maľba (akvarelové farby, tempery, štetec, drievko, suchý a masťný pastel)

- Zobrazenie postáv v určitom prostredí, zobrazenie situácií typických pre dané prostredie (deti sa hrajú na ihrisku, otec šoféruje v aute, mama varí v kuchyni, lekár ošetruje pacienta).

Plošné a priestorové práce

- Kombinovanie rôznych materiálov pri vytváraní kompozičných celkov (dopravné prostriedky, domy v ulici, naša škola).
- Zobrazenie ľudských a zvieracích figúr používaním výstrižkov rôzneho druhu papiera, dotváranie pozadia - koláž, kombinácia techník.

Modelovanie (hlina, plastelína, modurit, cesto)

- Vyťahovanie drobných detailov vymodelovaných predmetov, zvieracích a ľudských figúr.
- Modelovanie ľudskej hlavy vytvarovaním gule, modelovanie očí a úst (vtláčaním prsta do modelovacieho materiálu), nosa a uší (vyťahovaním).

### PROCES

Na základe rozhovoru a priameho pozorovania svojej tváre v zrkadle, ostatných spolužiakov, poukazujeme na charakteristické znaky tváre.

Prostredníctvom rozhovoru o kresbe spresňujeme predstavy žiakov. Vedeťme ich k obsahovo a výtvarne rozvinutému námetu, k technicky dokonalejšej kresbe. V maľbe sa zameriavame na témy vyvolané citovými zážitkami z blízkeho prostredia žiaka.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Vedieť rozlišovať, porovnávať a pomenovať línie, farby, tvary, objekty a uplatniť ich
- podľa svojich schopností vo svojej plošnej i priestorovej tvorbe,
- zobrazovať tvary úžitkových predmetov,
- rozvíjať a obohacovať získané zručnosti v základných výtvarných technikách,
- vedieť vnímať a hodnotiť vlastnú tvorbu i tvorbu iných,
- vedieť prezentovať výsledky svojej tvorby v triede za pomoci učiteľa.

### OBSAH

Kresba (drievko, perko – tuš, voskový pastel, ceruza, krieda, rudka, suchý pastel, fixka)

- Veci, ktoré slúžia človeku. Pozorovanie a zobrazovanie tvarov úžitkových predmetov, kresba a farebné vyjadrenie predmetov, ich funkčnosť.

- Portrét – zachytenie výrazu tváre, vyjadrenie nálady.

Maľba ( akvarelové farby, tempery, štetec, drievko, suchý a masťný pastel)

- Správne komponovanie a zobrazovanie priestoru, rozvíjanie citu pre priestor.

- Hry s líniami a farbami.

Plošné a priestorové práce

- Kombinovanie rôznorodých materiálov pri vytváraní kompozičných celkov.

- Zobrazovanie ľudí, zvierat a vecí - koláž, fotokoláž, kombinácia techník.

- Dekoratívne práce zamerané na ľudové umenie v súvislosti s kultúrou bývania a odievania, jednoduchá ornamentálna kresba a výplň plochy podľa šablón.

Modelovanie (hlina, plastelína, modulit, sadra)

- Náhrdelník, náramok rôznych veľkostí a farieb.

- Modelovanie dvoj a trojrozsmernej plastiky jednoduchých štylizovaných tvarov.

### PROCES

Námety čerpáme napríklad z vecného učenia a slovenského jazyka. Vyberáme námety, v ktorých môžu žiaci vychádzať zo svojich skúseností a predstáv. Na ich vyjadrenie si volia postupy a prostriedky s pomocou učiteľa. Naďalej oboznamujeme žiakov s ukázkami ilustrácií z kníh pre deti. Zameriavame sa na portréty a zachytenie výrazu tváre.

## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Uplatňovať získané zručnosti pri realizácii vlastnej práce,
- využívať vlastnosti a vzťahy medzi líniami, farbami a tvarmi,
- rozlišovať odtiene a ladiť farby,
- rozvíjať osvojené výtvarné zručnosti,
- prezentovať výsledky svojej tvorby.

### OBSAH

#### Kresba a maľba

Kresba a maľba vlastných zážitkov a predstáv.

Tvorba plagátu.

Tvorba ilustrácie k rozprávke, príbehu, filmu.

#### Plošné a priestorové práce

Kombinovanie rôznorodých materiálov pri vytváraní kompozičných celkov.

Zobrazovanie ľudí, zvierat a vecí - koláž, fotokoláž, kombinácia techník.

Dekoratívne práce zamerané na vytváranie praktických predmetov s využitím dekoratívnych techník (dekupáž, maľba na sklo, maľba na textil, na črepníky a iné).

#### Modelovanie

Modelovanie náročnejších tvarov, využívanie drievka a špachtle.

Oboznamovanie sa s výtvarným umením

Ilustrácie a výtvarné diela v detských knihách a časopisoch.

Fotografia, grafika, animovaný film.

### PROCES

Súčasťou hodín výtvarnej výchovy sú aj návštevy výstav. Oboznamovaním sa s výtvarnými dielami ilustrátorov detských kníh, napr. ako sú ilustrátori L. Fulla, V. Machaj, A. Klimo, Š. Cpin, J. Trnka, V. Bombová, J. Lada, J. Čapek a iní, vzbudzujeme záujem o výtvarné umenie. Podľa potreby učiteľ môže zaradiť aj psychoterapeutické techniky.

**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**  
**PRE PRÍPRAVNÝ AŽ 10. ROČNÍK**  
**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM**  
**MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Ciele a obsah vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova sú zamerané na dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov s mentálnym postihnutím, vypestovanie pozitívneho vzťahu k pohybu, cvičeniu a športu v rámci ich možností a schopností.

S rozvíjaním pohybovej aktivity úzko súvisí rozvoj poznávacej činnosti, nakoľko pri pohybových aktivitách pôsobíme aj na rozvoj psychických funkcií – na vnímanie, pozornosť, pamäť, myslenie, fantáziu a reč. Po určení motorickej a senzomotorickej vývinovej úrovne žiaka sa treba zamerať na utváranie účelových pohybových zručností, kompenzáciu motorických nedostatkov, elimináciu nevhodných motorických prejavov a pohybových stereotypii a tiež na rozvoj komunikačnej schopnosti, s pozitívnym dopadom - okrem rozvoja motoriky a pohybových schopností - aj na jeho percepciu, kognitívne a sociálne funkcie.

Ciele telesnej a športovej výchovy žiakov s mentálnym postihnutím vychádzajú zo všeobecne stanovených cieľov telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu vo výchovnovzdelávacom procese, pričom je potrebné ich prispôbiť a doplniť na základe nutnosti zohľadnenia špecifik vývinu a prejavov žiakov s mentálnym postihnutím

- zvýšenie fyzickej zdatnosti a kondície žiaka,
- zlepšenie senzomotorických schopností,
- zvýšenie úrovne základných pohybových schopností,
- rozvoj cielených a koordinovaných pohybov s dôrazom na meniace sa prostredie a meniace sa aktivity,
- rozvoj prijateľných foriem pohybových aktivít s dôrazom na aktuálny sociálny kontext,
- osvojenie a upevnenie hygienických návykov,
- rozvoj verbálnych schopností,
- funkčne využívať komunikačné prostriedky vo vzťahu k telovýchovným aktivitám,
- zlepšiť prijímanie fyzického kontaktu s iným človekom,
- dodržiavať stanovené pravidlá pri fyzickej aktivite,
- spolupracovať a byť funkčným článkom vo vzájomnej interakcii s inými osobami,
- dodržiavať poradie v skupine,
- uplatňovať sebakontrolu pri pohybovej aktivite,
- zvládať účasť na hrových aktivitách s výmenou rolí,
- vedieť sa prispôbiť požiadavkám skupiny,
- uplatňovať napodobňovanie pri spoločných pohybových aktivitách,
- uvedomovať si jednotlivé časti svojho tela vo vzťahu k riadenému pohybu,
- vnímať smer v súvislosti s pohybom a orientáciou v priestore (hore, dolu, dopredu, dozadu, vpravo, vľavo...),
- rozvoj hrubej aj jemnej motoriky,
- rozvoj pohybovej koordinácie,
- rozvoj koordinácie oko - ruka,
- rozvoj pozornosti,
- rozvoj priestorovej a časovo - sledovej pamäti,
- rozvoj kreativity a improvizácie,
- rozvoj schopnosti generalizovať.

Uvedené ciele sa dosahujú prostredníctvom telovýchovných aktivít uvedených v obsahu predmetu:

- poznatky z telesnej kultúry, terminológia (druhy športov, cvikov, pohybov a polôh tela a častí tela pri telovýchovných činnostiach, častí tela, pomenovanie telocvičného náradia, náčinia a používaných pomôcok, atď.),
- základy poradových cvičení (povely poradových cvičení),

- prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, relaxačné cvičenia,
- pohybové hry,
- rytmické hry a základy tanca,
- základy atletiky,
- turistika, resp. aj plávanie.

Na telesnej a športovej výchove sa využíva štandardné telocvičné náčinie a náradie a ďalšie vhodné pomôcky: lavička, švédsko debna, rebriny, trampolína, molitanové podložky, lopty, plastové obruče, kolky, farebná lepiaca páska, farebné fólie a rôzne iné telocvičné náradie.

## PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

### CIELE

- Rozvíjať sociálne zručnosti a komunikačnú schopnosť v aktívnej interakcii s prostredím pri pohybových aktivitách,
- vytvárať sebakontrolu,
- udržať rovnováhu pri cvičení,
- dosiahnuť koordinované pohyby pri jednoduchých cvikoch,
- učiť poradovosť,
- rozvíjať senzomotorické schopnosti,
- uvedomovať si vlastné telo, lateralitu,
- rozvíjať jemnú a hrubú motoriku,
- rozvíjať pohybovú koordináciu,
- rozvíjať koordináciu oko - ruka,
- rozvíjať pozornosť, pamäť, myslenie, vnímanie.

### OBSAH

Pri krátkych pohybových aktivitách žiakov (10 až 15 minút) zameraných na rozvíjanie koordinácie pohybov uplatňujeme:

- riekanky, detské pesničky spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít, resp. rolové hry,
- kontaktné hry.

Na rozvoj rovnováhy a koordinácie pohybov:

- lozenie po vizualizovanej trase napodobňovaním pohybov učiteľa alebo s jeho fyzickým promptom,
- pochodovanie po vizualizovanej trase napodobňovaním pohybov učiteľa alebo s jeho fyzickým promptom,
- indiánsky skok napodobňovaním pohybov učiteľa alebo s fyzickým promptom,
- kráčanie v podrepe napodobňovaním pohybov učiteľa alebo s fyzickým promptom.

Sezónne činnosti:

- v zimnom období - hry na snehu, nácvik chôdze po klzkej ploche, sánkovanie sa na miernom svahu,
- v jarnom a v letnom období – turistika,
- podľa možností v ktoromkoľvek ročnom období plávanie.

# 1. ROČNÍK

## CIELE

- Rozvíjať sociálne zručnosti a komunikačnú schopnosť v aktívnej interakcii s prostredím pri pohybových aktivitách,
- učenie funkčného používania komunikačných prostriedkov,
- aktívna spolupráca pri vykonávaní hygienických úkonov v súvislosti s telovýchovnými aktivitami,
- učenie prijatia pravidiel,
- učenie kooperácie,
- vytvorenie sebakontroly,
- učenie prispôsobenia sa k požiadavkám skupiny,
- rozvíjanie schopnosti realizovať spoločné pohybové aktivity pomocou napodobňovania,
- učenie poradovosti,
- uvedomenie si vlastného tela,
- rozvoj koordinácie oko - ruka.

## OBSAH

### Zdravotné cvičenia

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela. Jazda na rehabilitačnom bicykli.

### Kondičné cvičenia

Chôdza - správne držanie tela pri chôdzi, voľný pohyb rúk počas chôdze, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, lane, a pod., chôdza v zástupe za učiteľom, nácvik rytmickej chôdze. Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi.

Beh - nácvik tichého našľapovania pri behu, nácvik dvíhania nôh, ohýbanie v kolenách, nácvik vybehnutia na daný signál, beh po celej ploche, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe, ktorý zodpovedá prirodzenému tempu detskej chôdze.

Skoky - poskoky na mieste znožmo a striedavo na jednej, druhej nohe, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 10-15 cm do drepu.

Lezenie - ľubovoľným spôsobom smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok.

Hádzanie a chytanie - nácvik chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, hodenej učiteľom. Podávanie lopty učiteľovi, spolužiakovi. Manipulácia s rôznymi drobnými predmetmi: zbieranie, podávanie, upratovanie, skladanie, prenášanie.

Cvičenia s využitím švédskej lavičky, švédskej debny. Výstup na lavičku, prechod po lavičke, zostup z lavičky. Sed na švédskej debne, kľak, preliezanie dielov švédskej debny.

### Základy akrobatických cvičení

Sed roznožmo s predklonom, rovnovážny postoj na jednej nohe. Aktivity na rozvoj rovnováhy, laterality a koordináciu pohybov. Nácvik prvej fázy kotúľa vpred.

### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, nácvik chôdze po klzkej ploche, sánkovanie sa na miernom svahu. V jarnom a letnom období turistika, plávanie.

### Kolektívne činnosti

Kolektívne hry spojené s nácvikom chôdze a behu.

Loptové hry – gúľanie, podávanie.

### Hudobno - pohybové hry

Koordinácia pohybu v rytme hudby. Hudobno-pohybové hry: riekanky, detské pesničky spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít.

### Koordináčne a relaxačné cvičenia



Cvičenia zamerané na uvedomenie si telesnej schémy. Návnik správneho dýchania.

## **PROCES**

Aktivity sú zamerané na správne držanie tela a na zvládnutie základných pohybových zručností.

Zameriavame sa na zvládnutie základných pohybových zručností - chôdze a behu, na rozvíjanie a posilňovanie fyzickej zdatnosti formou kondičných cvičení.

Medzi cvičenia zaraďujeme aj zdravotné cviky, ako aj jednoduché akrobatické cvičenia, ktoré pomáhajú prekonávať strach.

Odporúčame aj cvičenie v suchom bazéne podľa možností školy.

## 2. ROČNÍK

### CIELE

- Rozvoj sociálnych zručností a komunikačnej schopnosti v aktívnej interakcii s prostredím pri pohybových aktivitách,
- prijatie stanovených pravidiel,
- vytvorenie sebakontroly,
- prispôsobenie sa požiadavkám skupiny,
- učenie poradovosti,
- formovanie kladných postojov k pohybovej aktivite,
- vytváranie základných hygienických návykov pri pohybových činnostiach.

### OBSAH

#### Zdravotné cvičenia

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela, na zväčšovanie pohybového rozsahu kĺbov a chrbtice (krúženie, otáčanie, vystieranie, ohýbanie, kmitanie postupne v jednotlivých kĺboch v ľahu, v sede, v stojí). Jazda na rehabilitačnom bicykli. Chôdza na akupresúrnom chodníku.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie základnej lokomócie, kladenie chodidiel pri chôdzi, správne držanie tela pri chôdzi (vyrovnávanie hlavy), práca paží počas chôdze, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, nácvik rytmickej chôdze.

Obchádzanie prekážok. Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi.

Beh – nácvik tichého našľapovania pri behu, nácvik dvíhania nôh, ohýbanie v kolenách, nácvik vybehnutia na daný signál, beh po celej ploche, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe, ktorý zodpovedá prirodzenému tempu detskej chôdze. Beh so zmenami smeru.

Skoky – poskoky na mieste znožmo a striedavo na jednej, na druhej nohe, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 10 – 15 cm do drepu. Nácvik sedu a udržanie rovnováhy na fit – lopte a skákanie v sede.

Lezenie – ľubovoľným smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízký rebrík, švédske lavičky, diely švédskej debny.

Hádzanie a chytanie - nácvik chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, nácvik chytania lopty hodenej učiteľom. Hádzanie lopty do terča a na cieľ. Hádzanie lopty spolužiakovi. Manipulácia s drobnými predmetmi: zbieranie, podávanie, prenášanie, skladanie, upratovanie.

Cvičenia s využitím švédskej lavičky, švédskej debny.

Výstup na lavičku, prechod po lavičke, zostup z lavičky, obraty na lavičke, nácvik udržiavania rovnováhy. Sed a kľak na švédskej debne, preliezanie jednotlivých dielov švédskej debny.

#### Základy akrobatických cvičení

Vzpor drepno, sed roznožný s predklonom, „váľanie sudov,, z mierneho svahu, kotúľ vpred, rovnovážny postoj na jednej nohe, aktivity na rozvoj rovnováhy, laterality a koordinácie pohybov.

#### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu (tvarovanie snehovej gule – hádzanie na cieľ, stávanie snehuliaka), nácvik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie na miernom svahu.

V jarom a letnom období turistika – osvojovanie techniky presunu v teréne, jazda na trojkolke.

Podľa možností školy plávanie.

### **Kolektívne činnosti**

Kolektívne hry spojené s nácvikom chôdze a behu, naháňačky.

Hry s využitím lopty – gúľanie, podávanie, chytanie.

### **Hudobno - pohybové hry**

Cvičenia zamerané na koordináciu pohybu v rytme hudby, s rytmom riekanky. Detské piesne spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít.

Motivovaná a rytmizovaná chôdza a beh v základnom tempe. Nácvik striedania chôdze a behu podľa rytmického sprievodu.

### **Koordináčn é a relaxačné cvičenia**

Cvičenia zamerané na uvedomovanie si vertikalizácie a predlžovanie osi tela, nácvik základných východiskových polôh – stoj, sed, ľah na chrbte, ľah na bruchu.

Cvičenia zamerané na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, celková relaxácia, aktivity na psychické uvoľnenie.

Nácvik prehĺbeného lokálneho dýchania, uvoľnené vydychovanie.

## **PROCES**

Aktivity zameriavame na nácvik osobnej hygieny žiaka, návyk správneho držania tela, cvičenia na úpravu držania hlavy a trupu, rozvoj hrudného dýchania, koordináciu dýchania s pohybom paží a trupu. Rozvíjame priestorovú orientáciu, rovnovážnu schopnosť a pohybovú koordináciu žiaka.

Odporúčame aj cvičenie v suchom bazéne podľa možností školy.

### 3. ROČNÍK

#### CIELE

- Formovať kladné postoje k pohybovej aktivite,
- upevňovať základné hygienické návyky pri pohybovej aktivite,
- viesť žiakov k dodržiavaniu zásad bezpečnosti pri cvičení,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu žiakov,
- zautomatizovať už zvládnuté pohyby, spresňovať polohu a pohyby rúk a nôh
- vytvárať predpoklady pre správne držanie tela a predchádzať funkčným nedostatkom – pohybového systému.

#### OBSAH

##### Zdravotné cvičenia

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela, na zväčšovanie pohybového rozsahu kĺbov a chrčtice. Jazda na rehabilitačnom bicykli. Chôdza na akupresúrnom chodníku.

##### Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie základnej lokomócie, kladenie chodidiel, správne držanie tela pri chôdzi, práca paží, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, chôdza v rytme udávanom bicími nástrojmi, riekankami. Obchádzanie prekážok. Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi. Chôdza vo výpone, chôdza naboso v bezpečnom teréne.

Beh – nácvik tichého našľapovania pri behu, nácvik dvíhania nôh, ohýbanie v kolenách, nácvik vybehnutia na daný signál, beh po celej ploche, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe, ktorý zodpovedá prirodzenému tempu detskej chôdze. Beh so zmenami smeru. Opakovaný krátky beh 10 – 15 sekúnd. Beh po slalomovej dráhe, orientácia v priestore.

Skoky – poskoky na mieste znožmo a striedavo na jednej, na druhej nohe, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 10 – 15 cm do drepu. Sed a udržanie rovnováhy na fit – lopte, skákanie na lopte v sede. Skoky znožmo v chôdzi. Skoky z nohy na nohu. Výskoky s naťahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou žiaka.

Lezenie – ľubovoľným smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízký rebrík, švédske lavičky, diely švédskej debny, obruče na stojanoch, Polikarpova stavebnica. Lezenie k cieľu. Lezenie od značky po značku.

Hádzanie a chytanie - chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, chytania lopty hodenej učiteľom. Hod loptou do terča a na cieľ. Hádzanie lopty spolužiakovi.

Manipulácia s drobnými predmetmi: zbieranie, podávanie, prenášanie, skladanie, upratovanie. Triaťanie loptou pri hre s plastovými kolkami.

Cvičenia s využitím švédskej lavičky, švédskej debny.

Výstup na lavičku, prechod po lavičke, zostup z lavičky, obraty na lavičke, nácvik udržiavania rovnováhy. Sed a kľak na švédskej debne, preliezanie jednotlivých dielov švédskej debny.

##### Základy akrobatických cvičení

Vzpor drepmo, sed roznožný s predklonom. Plynulé prevaľovanie- „sudy“ aj na mierne šikmej podložke, prevaľovanie z boka na bok v ľahu s pažami pri tele. Kotúľ vpred.

Rovnovážny postoj na jednej nohe, stoj na jednej nohe s prednožovaním, unožovaním, zanožovaním v nízkej polohe.

Aktivity na rozvoj rovnováhy, laterality a koordinácie pohybov. Kolíska. Nácvik zmeny postojov a polôh.

### **Sezónne činnosti**

V zimnom období hry na snehu (tvarovanie snehovej gule – hádzanie na cieľ, stavenie snehuliaka), nácvik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie na miernom svahu.

Prekonávanie strachu z kĺzania.

V jarnom a letnom období turistika – osvojovanie techniky presunu v teréne. Jazda na trojkolke. Jazda na kolobežke: cvičenie rovnováhy, nácvik rýchlosti.

Plávanie – podľa možností školy.

### **Kolektívne činnosti**

Kolektívne hry spojené s chôdzou a behom, naháňacky s jednoduchými pravidlami.

Hry s využitím lopty – gúľanie, podávanie, chytenie, hádzanie.

### **Hudobno - pohybové hry**

Cvičenia zamerané na koordináciu pohybu v rytme hudby, s rytmom riekanky, jednoduché rytmické pohyby rúk a nôh, tleskanie, podupy a poskoky na mieste a z miesta. Detské piesne spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít (sejeme, melieme, miešame, hojdáme, prelievame, klopceme, striháme a iné).

Motivovaná a rytmizovaná chôdza a beh v základnom tempe. Nácvik striedania chôdze a behu podľa rytmického sprievodu.

### **Koordináčne a relaxačné cvičenia**

Cvičenia zamerané na uvedomovanie si vertikalizácie a predlžovanie osi tela, nácvik základných východiskových polôh – stoj, sed, ľah na chrbte, ľah na bruchu.

Cvičenia zamerané na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, uvoľňovanie končatín vytriasaním v ľahu na chrbte, celková relaxácia, aktivity na psychické uvoľnenie. Vedomé uvoľňovanie tela v ľahu na chrbte (handrový panáčik).

Nácvik prehĺbeného lokálneho dýchania, uvoľnené vydychovanie.

## **PROCES**

Na zlepšovanie pohyblivosti jednotlivých kĺbov rúk zaraďujeme cvičenia na krúženie, točenie, ohýbanie, vystieranie, cvičenia prstami.

Umožňujeme žiakom utvoriť si individuálne tempo cvičenia. Rozvíjame schopnosť zvládnuť bezpečné prekonávanie prekážok preliezaním alebo podliezaním.

V hudobno-pohybových hrách si žiaci osvojujú estetické a rytmizované pohyby ako aj techniku estetického držania tela v rôznych polohách. Kultivuje sa ich pohybový prejav.

Odporúčame aj cvičenie v suchom bazéne podľa možností školy.

## 4. ROČNÍK

### CIELE

- Orientovať sa v priestore a prekonávať nerovný terén,
- utvárať správnu koordináciu pohybov,
- rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť,
- rozvíjať a upevňovať základné návyky správneho držania tela,
- prekonávať strach z neobyčajných polôh.

### OBSAH

#### Zdravotné cvičenia

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na posilňovanie, uvoľňovanie a pretáhovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela, na zväčšovanie pohybového rozsahu kĺbov a chrčtice. Jazda na rehabilitačnom bicykli a kolobežke. Chôdza na stepperi, pohyblivom alebo akupresúrnom chodníku.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie správneho držania tela pri chôdzi, voľný pohyb paží počas chôdze, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, po stočenom lane, v zástupe za učiteľom, v rytme s udávaním tempa. Nácvik chôdze po schodoch nahor a dole. Chôdza po trávniku.

Beh – prehlbovanie nácviku pohybov nôh a ramien pri behu, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe, daným smerom, prebehnutie danej krivky na zemi. Opakovaný krátky beh do 20 m. Beh po slalomovej dráhe, orientácia v priestore.

Skoky – poskoky na mieste znožmo a striedavo, daným smerom, do kola, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 20 cm na mäkkú podložku do drepu.

Preskok napnutej gumy do výšky 15 - 20 cm.

Nácvik skoku do diaľky: skákať znožmo z miesta do diaľky s perovaním a súladnými pohybmi paží na mäkkú podložku.

Lezenie – upevňovanie lezenia vpred po kolenách, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, lezenie k cieľu. Lezenie a stúpanie na rebriny do výšky 1 m, spúšťanie sa na kĺzačke.

Hádzanie a chytanie - chytania lopty prudko gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, chytania lopty hodenej učiteľom, žiakom. Hod lopty horným oblúkom na vysoký cieľ.

Hádzanie lopty spolužiakovi. Hádzanie predmetu na cieľ pravou aj ľavou rukou.

Gymnastické cvičenia - výstup na lavičku, prechod a zostup, obraty, nácvik udržiavania rovnováhy, chôdza po zavesenej (šikmej) lavičke. Sed a kľak na švédskej debne, preliezanie jednotlivých dielov švédskej debny.

#### Základy akrobatických cvičení

Kotúl vpred. Kolíska. Zmeny postojov a polôh podľa slovnej inštrukcie. Krátka výdrž v stoji na jednej nohe. Váha v predklone (stoj na jednej nohe, zanoženie, hlava vztýčená).

#### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, nácvik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie z mierneho svahu.

V jarnom a letnom období turistika – orientácia v priestore a prekonávanie nerovného terénu.

Jazda na kolobežke.

Plávanie – podľa možností školy.

Rôznorodé sezónne činnosti sa realizujú podľa podmienok regiónov a škôl.

#### Kolektívne činnosti

Naháňačky s jednoduchými pravidlami.

Základy loptových hier.

#### Hudobno - pohybové hry

Rytmizovanie chôdze a behu pomocou jednoduchých hudobných nástrojov (tamburína,

ozvučné drievka). Striedanie chôdze a behu podľa hudobného sprievodu.  
Prísuný krok bokom.

### **Kondičné a relaxačné cvičenia**

Proporcionálne rozvíjanie pohybových schopností a zdokonaľovanie pohybových zručností a návykov prostredníctvom jednoduchých, prirodzených a používaných cvičení.

Relaxačné cvičenia zamerané na striedanie napätia a uvoľnenia niektorých svalov a cvičenia zamerané na striedanie napätia a uvoľnenia celého tela.

## **PROCES**

Podstatnú časť učiva tvorí rozvoj základných lokomócií. Žiaci si postupne osvojujú elementárne základy techniky týchto činností.

V kolektívnych činnostiach zaradíme pohybové hry zamerané na skákanie, naháňanie, triafanie a hry na rozvoj všetkých pohybových schopností.

Žiakov vedieme k tomu, aby vedeli uplatňovať a rešpektovať pravidlá hier, aby spolupracovali, správne manipulovali s náčiním.

Pri aktivitách v prírode a sezónnych pohybových činnostiach rozvíjame senzorické schopnosti žiakov – pociťovanie, vnímanie, odhad času a priestoru. Učíme ich využívať v prírode zručnosti naučené z hier v telocvični.

## 5. ROČNÍK

### CIELE

- Zvládanie zmeny formy vykonávanej aktivity,
- generalizácia ovládaných zručností v zmenenom vonkajšom prostredí,
- dodržiavanie pravidiel hrových a pohybových aktivít,
- dodržiavanie určených pravidiel,
- prispôsobenie sa požiadavkám skupiny,
- napodobňovanie pri pohybových aktivitách,
- dodržiavanie poradovosti,
- rozvoj kreativity a improvizáčnej schopnosti.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela. Chôdza po akupresúrnom chodníku. Chôdza na stepperi. Jazda na rehabilitačnom bicykli.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie správneho držania tela pri chôdzi, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, stočenom lane alebo hadici, chôdza v zástupe za učiteľom. Nácvik rytmickej chôdze (tleskanie, bubnovanie a pod.). Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi. Nácvik chôdze po schodoch hore a dolu striedavo ľavou, pravou nohou. Nácvik chôdze vo dvojiciach s držaním sa za ruky.

Beh – prehlbovanie nácviku pohybov nôh a ramien pri behu, beh daným smerom, beh v zástupe za učiteľom alebo za určeným spolužiakom, beh v danom tempe, vybehnutie na daný signál: zo stoja.

Skoky - poskoky na mieste i z miesta znožmo i striedavo, poskoky daným smerom, poskoky do kola (okolo predmetu na zemi), skok cez čiaru, lano položené na zemi, preskok napnutej gumy max. do výšky 20 cm, zoskok z výšky 20 - 30 cm na mäkkú podložku do drepu, nácvik skoku do diaľky.

Lezenie - upevňovanie lezenia po kolenách smerom dopredu. Lezenie dopredu vizuálne vyznačenou trasou, preliezanie vhodných prekážok – preliezačky, lavička, švédka debna, obruče na stojanoch, lezenie nahor po nízkom rebríku (ribstol) maximálne do výšky 1 m.

Spúšťanie sa na kĺzačke.

Hádzanie a chytanie – nácvik chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po šikmej ploche, lopty hodenej/podanej učiteľom/spolužiakom. Nácvik hádzania lopty učiteľovi, spolužiakovi.

Hádzanie lopty do terča, na cieľ, nácvik nadhadzovania lopty obidvoma rukami.

Prehadzovanie lopty cez nízke prekážky.

Gymnastické cvičenia - prechod po lavičke s obratom. Chôdza po šikmej ploche, napr. po zavesenej lavičke. Výskok na 2 - 3 diely švédskej debny zo vzporu kľáčmo, z kľaku drep a stoj, prechod po lavičke s obratom, v sede, prípadne v ľahu vzad zdvíhanie plnej lopty.

#### Základy akrobatických cvičení

Kolíška na chrbte z drepu spojného, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s vystretými nohami. Nácvik kotúľa vpred zo širokého stoja rozkročného.

#### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, nácvik chôdze po klzkej ploche, prípadne šmýkanie, sánkovanie sa na miernom svahu. V jarnom a v letnom období turistika, podľa možností školy v ktoromkoľvek ročnom období plávanie.

#### Kolektívne činnosti

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami.



### **Hudobno – pohybové hry**

Rytmizovaná chôdza a beh v rôznom tempe udávanom učiteľom. Striedanie chôdze a behu podľa hudobného sprievodu (zvýraznený rytmus). Riekanky, detské pesničky spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít. Návnik točenia vo dvojiciach pri držaní sa za ruky v kombinácii učiteľ a žiak.

### **Kondičné a relaxačné cvičenia**

Utvrdzovanie nacvičených cvikov z predchádzajúcich ročníkov.

### **PROCES**

Aktivity sú zamerané na rozvoj rovnováhy, laterality a koordináciu pohybov.

Výber telovýchovných aktivít je taktiež zameraný na upevňovanie už nadobudnutých schopností a zručností jednotlivých žiakov, doteraz vykonávaných pohybových aktivít a na ich rozširovanie.

## 6. ROČNÍK

### CIELE

- Pasívne si osvojiť základné povely,
- dodržiavať poradovosť,
- dodržiavať určené pravidlá,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu,
- formovať kladné vlastnosti žiakov pri kolektívnych hrách.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na upevnenie návykov správneho držania tela – opakovanie a obmieňanie cvikov používaných v predošliých ročníkoch.

Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli, na kolobežke.

Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie správneho držania tela s vyrovnaným chrbtom a hlavou, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, nácvik rytmickej chôdze s udávaním tempa, s hudobným sprievodom. Chôdza po schodoch hore a dolu striedavo pravou a ľavou nohou, s ľahkým predmetom v ruke.

Nácvik chôdze vo dvojiciach s držaním sa za ruky.

Beh – v zástupe, beh daným smerom, daným tempom, po priamej a slalomovej dráhe, vybehnutie na daný signál zo stoja, z drepu, beh k danému cieľu. Zrýchľovanie a spomaľovanie podľa daného tempa.

Beh do 20 m po priamej dráhe s predbiehaním.

Skoky - poskoky na mieste i z miesta, znožmo i striedavo, daným smerom, okolo méty.

Preskok cez lano na zemi, preskok napnutej gumy do výšky 20 cm.

Zoskok z výšky 20 - 30 cm na mäkkú podložku do drepu.

Nácvik skoku do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žienkami bez rozbehu, s krátkym rozbehom.

Lezenie – upevňovanie lezenia vpred po kolenách po vyznačenej trase.

Podliezanie a preliezanie vhodných prekážok.

Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla.

Lezenie na rebriny alebo na zvislý a šikmý rebrík do výšky 1 m, spúšťanie sa na kĺzačke, prípadne lavičke zavesenej do rebrín.

Hádzanie a chytanie – chytanie lopty gúľajúcej sa po zemi, po šikmej ploche, chytanie hodenej lopty.

Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi, prehadzovanie lopty cez nízke prekážky.

Hod lopty do diaľky horným oblúkom, do terča, do koša.

Prihrávky vo dvojiciach.

Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie plnej lopty 1 kg na mieste i v pohybe.

Gymnastické cvičenia – prechod po lavičke s obratom, chôdza po lavičke v drepe.

Chôdza po šikmej ploche (po zavesenej lavičke). Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti.

Výskok na 2 – 3 diely švédskej debny zo vzporu kľáčmo, prechod z kľaku do drepu a stoja, prechod po lavičke s obratom, v sede alebo v ľahu vzad dvíhanie plnej lopty 1 kg.

#### Základy akrobatických cvičení

Kolíska na chrbte z drepu spojného, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, vzpažmo.

Kotúľ vpred zo širokého stoja rozkročného.

Visy na nízkej hrazde za ruky, za nohy s výdržou.

Zmeny postojov a polôh.

### **Sezónne činnosti**

V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu.

V jarnom a letnom období turistika.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

### **Kolektívne činnosti**

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie, prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom.

### **Hudobno – pohybové hry**

Rytmizovaná chôdza a beh v rôznom tempe. Striedanie chôdze a behu podľa hudobného sprievodu. Prísuný krok bokom, prísuný krok vpred, cval bokom, točenie vo dvojiciach.

Pohybové vyjadrenie hudobných pojmov – vysoko, nízko.

### **Kondičné a relaxačné cvičenia**

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie.

Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode.

## **PROCES**

Rozvíjame obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu s využitím behu, skokov, prekonávaním prekážok, prenášaním ľahkých predmetov. Prostné cvičenia zameriavame na rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na pretiahnutie a posilnenie svalových skupín a udržanie pohybového rozsahu v chrbtici a kĺboch.

Pri kolektívnych činnostiach dbáme na formovanie kladných vlastností žiakov.

## 7. ROČNÍK

### CIELE

- Rozšíriť a zdokonaľiť základné lokomočné pohybové činnosti u žiakov,
- upevniť pohybové zručnosti a návyky,
- posilňovať kladný vzťah k fyzickému pohybu, k športu,
- vychovať k tolerantnosti, znášanlivosti a k zodpovednosti vo vzťahu k spolužiakom,
- osvojiť si jednoduché pravidlá loptových hier.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Opakovanie a obmieňanie cvikov z nižších ročníkov.

Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku.

Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli.

Nácvik bicyklovania na tricykloch a bicykloch.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza- upevňovanie správneho držania tela pri chôdzi, chôdza v danom rytme aj cez nízke prekážky. Chôdza v zástupe, vo dvojiciach, v rade.

Chôdza po schodoch hore a dolu striedavo pravou a ľavou nohou, s predmetom v ruke.

Chôdza na mieste. Nácvik chôdze vzad.

Chôdza v prírode, po nerovnom teréne vo vzdialenosti 1 km.

Beh - prirodzený beh s vybehnutím na daný signál zo stoja, z drepu, zo sedu – 10 minút.

Plynulé zrýchľovanie a spomaľovanie behu podľa daného tempa, zmeny smeru udávaného pri behu. Beh okolo mét, beh po kružnici, beh po „osmičke“.

Skoky – poskoky na mieste i z miesta daným smerom, znožmo i striedavo.

Preskok nízkych prekážok, napnutej mäkkej gumy do výšky 30 cm.

Zoskok z výšky 40 cm na mäkkú podložku do drepu.

Skok do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žinenkami bez rozbehu i s krátkym rozbehom.

Skok do diaľky do pieskoviska.

Lezenie – zdokonaľovanie skôr osvojených druhov lezenia, podliezania, preliezania.

Výstup po šikmej lavičke lezením.

Zliezanie prírodných prekážok.

Hádzanie a chytanie- zdokonaľovanie hádzania a chytania, gúľanie lopty do cieľa.

Hod lopty do diaľky horným oblúkom, hádzanie a chytanie lopty odrazenej od zeme.

Prehadzovanie cez vyššie prekážky, cez obruče.

Gymnastické cvičenia – chôdza po švédskej lavičke s dvoma prekážkami rozmiestnenými na lavičke. Cvičenia rovnováhy a obratnosti. Chôdza po zavesenej lavičke.

Výskok na tri diely švédskej debny do vzporu kľáčmo, z kľaku stoj.

Zdvíhanie plnej lopty v kľaku a v stoji, gúľanie a priťahovanie plnej lopty v kľaku.

#### Základy akrobatických cvičení

Kolíška, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, prevaľovanie.

Kotúľ vpred so správnym zbalením, aj na tvrdej podložke.

Nácvik ľahu vznesmo zo sedu skrčmo kolískou vzad.

Rýchle zmeny polôh a postojov.

Rovnovážne postoje. Rovnovážne cvičenia na dvoch a jednej dolnej končatine. Rovnováha pri pohybe z miesta.

#### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu.

V jarnom a letnom období turistika zameraná na chôdzu s prekonávaním terénnych prekážok, preliezanie, podliezanie, preskakovanie nízkych prekážok, dvíhanie a prenášanie drobných predmetov.

Hry a súťaže na orientáciu v teréne.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

### **Kolektívne činnosti**

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie, prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom. Poznávanie a osvojovanie si jednoduchých pravidiel hier.

### **Hudobno – pohybové hry**

Cval bokom a vpred. Prísuný krok vpred i vzad.

Vyjadrenie trojštvrťového taktu potleskom, podupom, trojdupom.

Pohybové vyjadrenie pomov: vysoko, nízko, ticho, silno.

### **Kondičné a relaxačné cvičenia**

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie, aktivity na psychické uvoľnenie.

Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode.

## **PROCES**

Vyrovňavacie, uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia odporúčame zaraďovať aj do záverečných častí vyučovacích hodín.

Pri sezónnych cvičeniach si žiaci osvojujú techniku presunu v nerovnom teréne, zručnosť a bezpečnosť presunu po snehu a ľade, orientáciu v prírode.

## 8. ROČNÍK

### CIELE

- Dosiahnuť proporcionálny rozvoj pohybových schopností žiakov,
- zdokonaľovať pohybové zručnosti a návyky,
- rozvíjať koordinačné schopnosti v komplexnom pohybovom prejave žiakov,
- formovať morálne a psychické vlastnosti žiaka prostredníctvom pohybových hier.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Opakovanie a obmieňanie cvikov z nižších ročníkov.

Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku.

Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli.

Nácvik bicyklovania na tricykloch a bicykloch.

#### Kondičné cvičenia

Chôdza- upevňovanie správneho držania tela, chôdza cez nízke prekážky, v zástupe, vo dvojiciach, v rade.

Chôdza po schodoch s predmetom v ruke. Chôdza vzad.

Chôdza v prírode, po nerovnom teréne vo vzdialenosti viac ako 1 km.

Beh - prirodzený beh s vybehnutím na daný signál zo stoja, z drepu, zo sedu, z ľahu, z kľaku – 15 minút.

Beh okolo mét, beh po kružnici, beh po „osmičke“, nácvik behu cez nízku prekážku.

Skoky – z miesta daným smerom, znožmo i striedavo.

Preskok nízkych prekážok, napnutej mäkkej gumy do výšky 40 cm.

Zoskok z výšky 50 cm na mäkkú podložku do drepu.

Skok do diaľky do pieskoviska.

Poskoky v drepe, poskoky a obraty.

Lezenie – zdokonaľovanie lezenia, podliezania, preliezania.

Výstup po šikmej lavičke lezením a plazením.

Zliezanie prírodných prekážok.

Hádzanie a chytanie- zdokonaľovanie hádzania a chytania, gúľanie lopty do cieľa.

Hod lopty do diaľky horným oblúkom, hádzanie a chytanie lopty odrazenej od zeme.

Prehadzovanie cez vyššie prekážky, cez obruče.

Gymnastické cvičenia – chôdza po švédskej lavičke s 3 prekážkami rozmiestnenými na lavičke. Cvičenia rovnováhy a obratnosti. Chôdza po zavesenej lavičke.

Výskok na 4 diely švédskej debny do vzporu kľáčmo, z kľaku stoj.

Zdvíhanie plnej lopty v kľaku a v stoj, gúľanie a priťahovanie plnej lopty v kľaku.

Cvičenia s gymnastickými posilňovačmi, cvičenia so švihadlami.

#### Základy akrobatických cvičení

Kolíska, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, prevaľovanie.

Kotúl vpred so správnym zbalením, aj na tvrdej podložke.

Nácvik ľahu vznesmo zo sedu skrčmo kolískou vzad.

Zmiešané visy na nízkej hrazde.

Rýchle zmeny polôh a postojov. Rovnovážne cvičenia na dvoch a jednej dolnej končatine.

Rovnováha pri pohybe z miesta.

#### Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu.

V jarnom a letnom období turistika zameraná na chôdzu s prekonávaním terénnych prekážok, preliezanie, podliezanie, preskakovanie nízkych prekážok, dvíhanie a prenášanie drobných predmetov.

Hry a súťaže na orientáciu v teréne.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

### **Kolektívne činnosti**

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie, prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom. Osvojovanie si jednoduchých pravidiel hier.

### **Hudobno – pohybové hry**

Cval bokom a vpred. Prísuný krok vpred i vzad.

Vyjadrenie trojštvrťového taktu potleskom, podupom, trojdupom.

Pohybové vyjadrenie pojmov: vysoko, nízko, ticho, silno, pomaly, rýchlo.

### **Kondičné a relaxačné cvičenia**

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie, aktivity na psychické uvoľnenie.

Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode.

## **PROCES**

Pohybové hry zaradujeme do úvodnej, hlavnej alebo záverečnej časti hodiny. Pomocou nich plánujeme a cieľavedome rozvíjame potrebné pohybové schopnosti žiakov a zvyšujeme ich záujem o cvičenie. Hry majú mať jednoduchú organizáciu. Pohybová náročnosť a psychické zaťaženie by malo byť primerané k stupňu mentálneho postihnutia žiakov.

Relaxačné cvičenia je vhodné spájať s dýchacími cvičeniami v príjemnej atmosfére, pomaly a uvoľnene.

## 9. ROČNÍK

### CIELE

- Dosiahnuť proporcionálny rozvoj pohybových schopností žiakov,
- uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním,
- pozitívne vnímať športové hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka,
- vedieť prijímať a dodržiavať pravidlá kolektívu.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalových skupín zabezpečujúcich správne držanie tela. Kompenzačné cvičenia k zaťaženiu žiakov na hodinách pracovného vyučovania.

Cvičenia na rehabilitačných prístrojoch.

#### Kondičné a koordinačné cvičenia

Cvičenia pohybovej koordinácie podľa pohybových osobitostí žiakov.

Posilňovacie cvičenia paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva.

Držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch a postojoch bez/s náčiním, náradím.

#### Základy gymnastických cvičení

Akrobatické cvičenia na náradí (rebriny, lavičky, hrazda, lano).

Akrobatické cvičenia s náčiním (švihadlo, tyč, plná lopta, šatka).

#### Sezónne činnosti

Realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí a v rôznych obmenách podľa podmienok školy.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

#### Rytmická gymnastika

Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela.

Pohybová improvizácia na hudobné motívy.

Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov.

Základy ľudových tancov – karička, mazúrka.

#### Základy športových hier

Základy vybíjanej, stolného tenisu, futbalu, hádzanej, prehadzovanej.

Možnosť zaradovania netradičných športov: hádzanie lietajúcich tanierov, tenis, bedminton, hod loptičkou s uškom a iné.

#### Atletika

Beh na krátke a dlhé trate.

Skok do diaľky a do výšky.

Hod kriketovou loptičkou.

### PROCES

V rámci kompenzačných cvičení zaraďujeme relaxačné, naťahovacie a napínacie cvičenia, ciele posilňovacie cvičenia, cvičenia na uvoľnenie kĺbov a vytvárania správnych pohybových stereotypov, dychové cvičenia. Ich výber prispôbujeme individuálnym možnostiam žiakov. V rytmickej gymnastike dbáme na zladenie pohybov, chôdze, behu, poskokov s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.



## 10. ROČNÍK

### CIELE

- Zlepšovať úroveň pohybových schopností,
- pripraviť sa na pohybovú činnosť a na jej ukončenie,
- uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním,
- využívať základné kompenzačné a relaxačné techniky,
- využívať osvojené pohybové zručnosti pri súťažiach a hrách,
- dodržiavať pravidlá bezpečnej jazdy na bicykli.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalových skupín zabezpečujúcich správne držanie tela. Kompenzačné cvičenia k zaťaženiu žiakov na hodinách pracovného vyučovania. Cvičenia na rehabilitačných prístrojoch.

#### Kondičné a koordinačné cvičenia

Cvičenia pohybovej koordinácie podľa pohybových osobitostí žiakov. Posilňovacie cvičenia paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva. Držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch a postojoch bez/s náčiním, náradím.

#### Základy gymnastických cvičení

Akrobatické cvičenia na náradí (rebriny, lavičky, hrazda, lano). Akrobatické cvičenia s náčiním (švihadlo, tyč, fit lopta, šatka, stuha, obruč).

#### Sezónne činnosti

Realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí a v rôznych obmenách podľa podmienok školy. Turistika, zásady správania sa pri pobyte v prírode. Dodržiavanie pravidiel bezpečnej jazdy na bicykli, základné dopravné značky. Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

#### Rytmická gymnastika

Cvičenie podľa taktov tleskania, tamburíny, hudby. Pérovanie, podhupy, kroky, chôdza, beh, obraty, rovnovážne cvičenia. Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov. Základy ľudových tancov ( valčík, polka).

#### Základy športových hier

Základy vybíjanej, stolného tenisu, futbalu, hádzanej, prehadzovanej so zjednodušenými pravidlami. Pohybové hry s rôznym zameraním. Upevňovanie pravidiel osvojovaných hier. Možnosť zaradovania netradičných športov: hádzanie lietajúcich tanierov, tenis, bedminton, hod loptičkou s uškom a iné.

#### Atletika

Beh na krátke a dlhé trate. Skok do diaľky a do výšky. Hod kriketovou loptičkou.

### PROCES

Žiakov učíme cielenej prípravy na pohybovú činnosť a jej ukončenie (zahriatie organizmu, dychové cvičenia, naťahovacie a relaxačné cvičenia). Učíme ich využívať základné kompenzačné a relaxačné techniky. Podľa možností školy zaradujeme jazdu na bicykli na detskom dopravnom ihrisku.

Priebežne oboznamujeme žiakov s významnými športovými súťažami (olympiáda, majstrovstvá republiky, majstrovstvá sveta).