

OBSAH VZDELÁVANIA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO
POSTIHNUTIA**

SLOVENSKÝ JAZYK A

LITERATÚRA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO
POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne

-Čítanie a literárna výchova 2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne

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

Hláska a písmeno m, M.

Slabika ma, má, Ma, Má, mi, Mi, MI.

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

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

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

Čítanie dvojslabičných slov zložených zo známych slabík.

Na základe sluchového vnímania poznávať prvú hlásku slova.

PROCES

Osvojovanie čítania otvorených slabík zložených z osvojených písmen.

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.

ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNÝCH

SCHOPNOSTÍ

PRE 2.ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

3 hodiny týždenne, 120 hodín ročne

CIELE

- Rozvíjať schopnosti žiaka komunikovať jednoduchou verbálnou formou,
- spontánne vyjadrovať základné potreby,
- rozvíjanie očného kontaktu pri komunikácii
- rozvíjať symbolickú reprezentáciu,
- rozvíjať zručnosti sociálnych interakcií,
- rozvíjať samostatnosť v oblasti sebaobsluhy,
- upevniť jednoduché domáce zručnosti,
- rozširovať a aktivizovať pasívnu slovnú zásobu.

OBSAH

Rozvíjame už naučené verbálne vyjadrovanie žiakov. Rozvíjame zrkové a sluchové vnímanie, schopnosť žiakov počúvať reč a iné zvuky. Žiaci sa snažia napodobňovať prírodné zvuky a hlasy zvierat. Rozlišovanie sily zvuku (silný – slabý), výšky zvuku (vysoký - nízky), rozlišovanie zvuku a reči, hlások.

Rozvíjame u žiakov schopnosť fonematickej diferenciacie. Na začiatku sluchovej analýzy celých slov volíme slová krátke, s otvorenými slabikami, potom so zatvorenými slabikami a až nakoniec slová so zloženými spoluhláskovými skupinami.

Vyjadrovanie potrieb žiaka. Rozvíjanie schopností vyjadrovania výberu, voľby, posúvanie komunikačných schopností na vyššiu úroveň. Rozvíjať základy schopností žiakov viesť rozhovor, striedanie rolí v bežných denných situáciách.

Pomenovanie predmetov, javov, dejov (konkrétnych alebo na obrázkoch). Tvorenie otázok a odpovedí, rozvíjanie a stimulovanie slovnej zásoby podľa dosiahnutej úrovne reči.

Rozvíjanie návykov osobnej hygieny, spolupráca pri sebaobsluhe, pri konzumácii jedla.

Vytváranie a upevňovanie zručností pri udržiavaní poriadku v triede i pri domácich prácach.

PROCES

V rámci každej komunikačnej situácie vyžadujeme používanie očného kontaktu so súčasnou verbalizáciou. Pri rozvíjaní komunikačných schopností vedieme žiaka ku spolupráci so spolužiakom. Hrou a častými cvikmi sluchového vnímania zlepšujeme schopnosť žiakov diferencovať zvuky. Riekanky a krátke básničky nacvičujeme rytmizáciou. Nacvičujeme vyjadrovanie a výslovnosť žiakov. Od pomenovania predmetov a javov prechádzame k nácviku vecných formulácií. Nacvičujeme pozdravy, krátke oznámenia, vyjadrenie jednoduchej prosby, poďakovanie.

ROZVÍJANIE
GRAFOMOTORICKÝCH
ZRUČNOSTÍ
PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne

CIELE

- Rozvíjať jemnú motoriku a grafomotoriku,
- naučiť sa správne držať písacie potreby a správne sedieť pri písaní
- nácvik pravoľavej orientácie a pohybu ruky zľava doprava,
- nácvik schopnosti prepisu tlačенých písmen na písanú formu,
- nácvik písania jedným ťahom.

OBSAH

- Opakovanie nacvičených prvkov. 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.
- Obťahovanie, modelovanie, vyfarbovanie preberaných písmen e, l, i, m a slabík z nich zložených.
- Prípravné cviky a tvary písmen nacvičovať na veľkom formáte papiera, tabuli, pieskovom stole.

PROCES

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

Postupne predlžujeme čas, v ktorom deti píšu.

VECNÉ UČENIE

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne

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

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, jabloň, 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

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

Hra na obchod. Poznávanie a pomenovanie tovaru: ovocie, zelenina, chlieb, pečivo, mlieko.

Pojem peniaze, poznávanie 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. Pomenovanie častí bytu- kuchyňa, detská izba, obývačka, kúpeľňa, WC, balkón.

Zariadenie bytu – poznávanie a pomenovanie častí nábytku.

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.

MATEMATIKA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

3 hodiny týždenne, 120 hodín ročne

CIELE

- Rozvíjať schopnosť triediť predmety podľa určitých kritérií,
- utvárať predstavy o číslach,
- osvojiť si základné prvky numerácie v obore prirodzených čísel do 4,
- osvojiť si základné početné 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, zoradovať predmety podľa pokynov.

Osvojujú si prvky numerácie a počtové výkony v obore do 4.

Nácvik určovania predmetov realizujeme počítaním po jednej.

Počtové výkony sčítania a odčítania nacvičujeme oddelene.

Učia sa rozpoznávať rovinné útvary kruh, štvorec, trojuholník.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

5 hodín týždenne, 200 hodín ročne

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
- upevňovať nadobudnuté zručnosti, schopnosti.

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, skrútkovanie, 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.

Starostlivosť o školský dvor a okolie školy.

Opakovanie, upevňovanie nadobudnutých zručností, schopností

Obsah štátneho vzdelávacieho programu sme nerozširovali, nakoľko je rozsiahli.

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.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

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, tempery)

- 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, dľaňami. Vytváranie modelov jednoduchého tvaru. Modelovanie z piesku pomocou formičiek.

PROCES

Precvičujeme 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.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

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
- prebúdať 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; Medveďku, daj labku; Hijo, hijo na koníčku; 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.

Učíme žiakov pohybom reagovať na počutú hudbu, snažíme sa kultivovať ich hudobnopohybové prejavy.

TELESNÁ VÝCHOVA

PRE 2. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

2.ROČNÍK

4 hodiny týždenne, 160 hodín ročne

CIELE

- Rozvoj sociálnych a komunikačných schopností 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
- budovať a posilňovať u detí zmysel pre súťaženie v duchu fair play,
- dodržiavanie pravidiel hry.

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. Návnik sedu a udržanie rovnováhy na fit – lopte a skákanie v sede.

Lezenie – ľubovoľným smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízky rebrík, švédske lavičky, diely švédskej debny.

Hádzanie a chytanie - návnik chytania lopty gúľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, návnik 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, návnik 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, lateralitu a koordinácie pohybov.

Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu (tvarovanie snehovej gule – hádzanie na cieľ, stavanie snehuliaka), návnik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie na miernom svahu.

V jarnom a letnom období turistika – osvojovanie techniky presunu v teréne, jazda na trojkolke.

Ak sú vhodné podmienky – plavecký výcvik.

Kolektívne činnosti

Kolektívne hry spojené s návnikom 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. Návnik striedania chôdze a behu podľa rytmického sprievodu.

Koordináčné a relaxáčné 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.

Upevnenie, opakovanie jednotlivých cvičení

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.

