

OBSAH VZDELÁVANIA

3.ROČNÍK

PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

**SLOVENSKÝ JAZYK A
LITERATÚRA**

**- Čítanie a literárna výchova
4 vyučovacie hodiny týždenne**

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,
- upevňovať čitateľskú gramotnosť žiakov,
- rozvíjať čitateľské kompetencie prostredníctvom IKT.

OBSAH

Čítanie tlačených 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.
Čítanie prebraných písmen, slabík, slov, jednoduchých viet prostredníctvom IKT.
Opakovanie, utvrdzovanie prebraného učiva.
DH zamerané na rozvoj čitateľských kompetencií.

PROCES

Pri všetkých písmenách postupujeme tak, že najprv vyvodíme hlásku a písmeno za pomoci riekanky a obrázkov. Pri vyvodzovaní jednotlivých hlások a písmen vytvárame vizuálnu, akustickú a artikulačnú väzbu. Pripravujeme žiakov na čítanie slov včlenením prvej alebo poslednej hlásky do vysloveného slova. Učíme žiakov rozlišovať krátke a dlhé slabiky. Učíme ich počúvať a vnímať krátky príbeh alebo rozprávku.

ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

3 vyučovacie hodiny týždenne

CIELE

- Stimulovať komunikáciu žiaka v sociálnej interakcii,
- rozvíjať sluchovú diferenciatnú schopnosť,
- rozvíjať porozumenie reči, - podporovať spontánne vyjadrovanie potrieb, pocitov a názorov žiaka,
- podporovať verbálnu a neverbálnu komunikáciu žiaka
- vedieť poznávať a pomenovať veci a osoby v najbližšom okolí,
- rozširovať a aktivizovať pasívnu slovnú zásobu.

OBSAH

Podľa individuálneho stavu/úrovne komunikačnej schopnosti žiaka stimulujeme a rozvíjame nasledovné oblasti:

Rozvíjanie sluchovej diferenciatnej 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, rozlišovanie počtu slabík v slove.

Porozumenie reči

Komentovaním všetkých činností a pomenovaním predmetov rozvíjame porozumenie pojmov a ich vzájomných súvislostí.

Pri hrách sa odporúča používať názorné skutočné predmety, ich miniatúry alebo primerané ilustrácie a obrázky. Postupne prechádzame od poznávania skutočných predmetov k obrázkom.

Rozvíjanie expresívnej reči

Námetové, edukačné a konštrukčné hry, pri ktorých žiak môže komentovať svoju činnosť. Vo všetkých hrách kladieme dôraz na hlasné komentovanie činností alebo spolukomentovanie s pomocou učiteľky.

Vytvárania situácií z bežného života tak, aby ich mohli žiaci lepšie pochopiť a komentovať a tým si upevňovať slovnú zásobu. Jednoduché aktívne pomenovanie predmetov a dejov v prostredí školy a rodiny.

Tvorenie jednoslovných a dvojslovných viet, slovných pomenovaní.

Krátke jednoduché príbehy, rozvíjanie chápania časovej následnosti dejov.

Jednoduché rozprávanie zážitku alebo príbehu podľa obrázkov.

Práca s detskými lepoprelami, pestovanie vzťahu ku knihám.

Výmena rolí v rozhovore (napr. hra s telefónom a iné).

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 a zároveň 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.

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.

U žiakov, ktorých hovorená reč je nezrozumiteľná alebo sú úplne nehovoriaci, zaraďujeme prvky AAK.

Nakoľko praktické používanie prvkov AAK si vyžaduje určitú úroveň rozvoja motorických schopností, zaraďujeme medzi aktivity v predmete RKS cvičenia hrubej i jemnej motoriky, koordinačné cvičenia, hry zamerané na tréning imitácie pohybov a pod. Pre podporu výkonu hovorenej reči odporúčame zaradenie cvikov na správne dýchanie a rozvíjanie motoriky artikulačných orgánov vo forme hry, ktoré je vhodné pripravovať v spolupráci s logopédom.

**ROZVÍJANIE
GRAFOMOTORICKÝCH
ZRUČNOSTÍ**

1 vyučovacia hodina týždenne

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.

OBSAH

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.

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 zlého, kľčovitého držania písacích potrieb a prílišného tlaku na podložku.

Žiaci najprv každý tvar pozorujú, uvedomujú si súvislosť s nápovedným obrázkom a potom nacvičujú jednotlivé tvary a spoje s inými písmenami.

Ak žiak nie je schopný zvládnuť písaný tvar písma, odporúčame pristúpiť k nácviku písania veľkých tlačených písmen.

VECNÉ UČENIE

2 vyučovacie hodiny týždenne

CIELE

- Utvrdiť si jednoduché priestorové pojmy a vzťahy,
- vedieť sa orientovať v najbližšom okolí školy,
- osvojenie základných pojmov súvisiacich s ročnými obdobiami a orientáciou v čase,
- osvojovanie elementárnych zásad osobnej hygieny,
- osvojovanie základov kultúrneho správania - poznať niektoré ďalšie rastliny a zvieratá.

OBSAH

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 ľudského 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 –chod'. 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.

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.

Vedíme ich k osvojeniu si základných spoločenských, pracovných a hygienických 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.

MATEMATIKA

3 vyučovacie hodiny týždenne

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. Učia sa rozpoznávať a pomenovať rovinné útvary kruh, štvorec a trojuholník.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

5 vyučovacích hodín týždenne

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,
- upevňovať vzájomné vzťahy medzi žiakmi pri pracovných činnostiach,
- upevňovať základné pracovné činnosti žiakov.

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.

(Úroveň dosiahnutia zručnosti závisí od individuálnej schopnosti žiaka.)

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 materiálom

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. Krčenie

papiera do guľičky. Skladanie mozaiky. Trhanie papiera na drobné kúsky. Vytrhávanie jednoduchého tvaru.

Modelovanie

Modelovanie jednoduchých tvarov a predmetov z rôzneho materiálu / hlina, cesto, modurit, papierová hmota /

Montážne a demontážne práce

Stavanie z kociek (komíny, mosty, steny, domy). Skladanie, rozkladanie, skrútkovanie predmetov, hračiek, stavebníc. Zostavovanie tvarov zo špajlí, tyčiek, drevok.

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 gaštana, 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.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

1 vyučovacia hodina týždenne

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 ušľáchaného valčeka (miska, košík, pečivo a iné).
- Modelovanie jednoduchej skutočnosti uplatňovaním schopnosti splotovať 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.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

1 vyučovacia hodina týždenne

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, rečovníek, vyčítaníek, hádaníek.

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 ťaba po blate; A ty Hana, stoj v kole; Češem si hlavičku a iné).

Hra na telo na známe piesne, rečovanky.

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 vedíme 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.

TELESNÁ VÝCHOVA

4 vyučovacie hodiny týždenne

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,
- rozvíjať základné pohybové činnosti stolného tenisu,
- oboznamovať žiakov so základnou terminológiou stolného tenisu,
- rozvíjať kolektívne vzťahy medzi žiakmi.

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. 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 ňahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou žiaka.

Lezenie – ľubovoľným smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízky 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 paťami 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, stávanie snehuliaka), nácvik chôdze po klzkej ploche, šmykanie, sánkvanie 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.

Ak sú vhodné podmienky – plavecký výcvik.

Kolektívne činnosti

Kolektívne hry spojené s chôdzou a behom, naháňačky s jednoduchými pravidlami.

Hry s využitím lopty – gúľanie, podávanie, chytanie, 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, klopeme, striháme a iné).

Motivovaná a rytmizovaná chôdza a beh v základnom tempe. Nácvik striedania chôdze a behu podľa rytmického sprievodu.

Koordináčne a relaxáčne 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.

Stolný tenis

Oboznámenie žiakov so základnou terminológiou / loptička, sieťka, raketa, stôl /.

Cvičenia zamerané na rozvoj správneho držania rakety a pohybových činností s loptičkou.

Nácvik správneho podania.

Súťaživé hry v stolnom tenise.

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.