

# **OBSAH VZDELÁVANIA**

## **7.ROČNÍK**

PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

**SLOVENSKÝ JAZYK A**

**LITERATÚRA**

**5 vyučovacích hodín týždenne**

## CIELE

- Oboznámiť žiakov so stavbou slov,
- správne písať a vyslovovať slová s niektorými predponami,
- utvrdzovať zručnosť správne písať „i“ a „y“ po obojakých spoluhláskach vo vnútri slova,
- pochopiť pojem vzoru pri podstatných menách a naučiť sa zaraďovať podstatné mená,
- poznávať minulý a budúci čas sloviess,
- poznávať prídavné mená,
- cvičiť sa v tvorbe súvislých ústnych prejavov a vo formách spoločenského styku.

## OBSAH

### JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

#### Zvuková, významová, tvarová rovina jazyka a pravopis

##### **Podstatné mená**

Tvorenie nových slov pomocou slovotvornej predpony a slovotvornej prípony, poznávanie slovotvorného základu.

Nácvik správneho písania a spisovného vyslovovania slov s predponami napríklad: na-, vy-  
Precvičovanie poznávania podstatných mien, určovanie rodu a čísla.

Skloňovanie podstatných mien podľa pádových otázok, určovanie pádu podstatných mien.

Oboznamovanie sa s pojmom vzoru, skloňovanie podstatných mien podľa jednotlivých vzorov: mesto, srdce, vysvedčenie, dievča, žena, ulica, dlaň, kosť.

Pravopis podstatných mien.

##### **Prídavné mená**

Poznávanie akostných prídavných mien a ich význam v bežnom jazyku.

Poznávanie a určovanie rodu a čísla prídavných mien.

##### **Slovesá**

Poznávanie sloviess v oznamovacom spôsobe, v prítomnom, minulom a v budúcom čase.  
Časovanie sloviess. Pomocné sloveso byť.

### KOMUNIKÁCIA A SLOH

Cvičenie v rozlišovaní spisovných a nespisovných jazykových prostriedkov.

Nácvik výstižného vyjadrovania, najmä vhodným výberom prídavných mien.

Cvičenie v pozorovaní. Pomenovávanie a vyjadrovanie sa o pozorovaných predmetoch, javoch a činnostiach.

**Odpovede na otázky** Písomné odpovede žiakov na otázky, ktoré sa týkajú ich života a ich blízkeho okolia.

##### **Reprodukcia**

Žiaci reprodukovujú čítankové texty.

##### **Rozprávanie**

Rozprávanie žiakov podľa vlastných zážitkov a prečítaných textov. Kolektívne zostavovanie osnovy príbehu a rozprávanie podľa osnovy. Dodržiavanie základného členenia jazykového prejavu na úvod, hlavnú časť a záver.

## **Opis**

Opis predmetov, obrázkov, osôb, pracovných postupov.  
Zostavovanie jednoduchkej správy na nástenku.

## **Formy spoločenského styku**

Písanie listu s jednoduchým oznámením. Osvojovanie si formy a úpravy listu, obálky.  
Telefonovanie, vyplňanie telegramu (oznámenie, blahoželenie, sústrast').  
Vyplňanie poštových tlačív – podací lístok, poštová sprievodka, poštová poukážka.

## **ČÍTANIE A LITERATÚRA**

### Technika čítania

Čítanie primerane náročných umeleckých a náučných textov plynule, správne a s porozumením.  
Prechod k spôsobu čítania, ktoré sa približuje čítaniu dospelých.  
Rozširovanie a obohacovanie slovnjej zásoby žiakov, presnejšie rozlišovanie významu slov, výstižnejšie a presnejšie vyjadrovanie.

### Literárna výchova

Žiaci sa oboznamujú s literárnymi textami, väčšinou už výrazným hlasným čítaním, ale aj počúvaním. Pri čítaní a počúvaní ukážok z literárnych diel si žiaci rozvíjajú vzťahy k prírode a k ľuďom, učia sa chápať hodnotu ľudskej práce, jej potrebu a celospoločenský význam.

Pri práci s textom uvedomelo spájajú obsah textu s ilustráciou. Učia sa prakticky rozumieť vybraným pojmom a výrazom v súvislosti so skutočnosťou, ktorú tieto pojmy a výrazy označujú: poézia, próza, poviedka, báj, historická próza, encyklopédia, náučná literatúra.

Poézia od detských autorov (napr. M. Rázusová – Martáková, S. Chalúpka, S. Maršak, M. Rúfus).  
Rozprávky a rozprávkové dobrodružstvá (napr. B. Němcová, K. Čapek, J. C. Hronský, L. Feldek, K. Ondrejka).

Poviedky a romány zo života detí (napr. M. Majerová, B. Němcová, R. Dobiáš, V. Šikula)

Bájky, poviedky o zvieratkách a dobrodružná literatúra (napr. E. Kästner, J. Záborský, D. Defoe, R. Moric, V. Ferko, K. May, S. Michalkov).

Báje, povesti, historická próza (napr. M. J. Huska, J. Poliak, J. Horák, R. Moric, M. Ďuríčková)

Náučná literatúra (napr. J. Ponec, M. Labuda, E. Jelínková, L. Švihán, J. Galata, M. Šurinová)

## **PROCES**

Žiaci reprodukovujú texty na čítanie a v dramatizácii krátkych textov vedia použiť aj priamu reč. Počas celého roka sa venuje zvýšená starostlivosť hovorenému prejavu žiakov. Do učiva sa zaraďujú lexikálne – sémantické a štylizáčné cvičenia. Osvojované učivo sa zameriava na pravopisný výcvik, v jednoduchých prípadoch sa žiaci učia odôvodňovať i/y.

# **FYZIKA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Učivo fyziky je zamerané na objasnenie základných pojmov a javov z odboru fyziky. Štruktúru obsahu fyziky tvoria tematické celky, v ktorých si žiaci osvojujú sústavu vybraných faktov, javov a pojmov. Učia sa fyzikálne javy pozorovať, opísať, odmerať hodnoty fyzikálnych veličín a meranie vyhodnotiť. Osvojujú si zavedenú terminológiu a symboliku, základné vzťahy medzi fyzikou, matematikou a ostatnými prírodnými vedami. Žiaci si osvojujú dôležité hodnoty, postoje a návyky, správanie sa k prírode a k sebe.

Pri vyučovaní fyziky je potrebné opierať sa o zmyslové vnímanie predmetov a javov ako o základ pre utváranie predstáv a pojmov u mentálne postihnutých žiakov. Názornosť je najdôležitejšia zásada pri vyučovaní fyziky. Nové učivo učiteľ vysvetľuje najmä demonštračnou metódou, pri ktorej sa žiaci učia slovné opísať pozorovaný jav. Žiaci merajú, vážia, pripravujú podmienky pre pokusy a vykonávajú také činnosti, ktoré využívajú v praktickom živote.

Všetky činnosti robia žiaci v malých skupinách alebo vo dvojiciach. Učia sa spolupracovať, dorozumieť sa pri práci a spoločne niesť zodpovednosť za jej výsledok.

## CIELE

- Porozumieť základným fyzikálnym javom v bezprostrednom okolí žiakov,
- vedieť rozlišovať tuhé, kvapalné a plynné telesá,
- vedieť odmerať dĺžku, hmotnosť a objem telesa, urobiť zápis nameraných hodnôt,
- vedieť overiť jednoduchým experimentom vybrané vlastnosti telies,
- vedieť merať v určitých časových intervaloch teplotu a zaznamenať ju do tabuľky,
- nadobudnúť schopnosť pracovať v tíme,
- osvojiť si vybrané metódy práce a súbor činností, ako je pozorovanie a meranie vybraných fyzikálnych veličín.

## OBSAH

### Vlastnosti látok a telies

Telesá z tuhých, kvapalných a plynných látok. Látka a teleso.

Vlastnosti tuhých telies – krehkosť, tvrdosť, pružnosť, tvárnosť. Merateľné vlastnosti telies: hmotnosť, váhy, váženie, jednotky hmotnosti - 1kg, 1g, 1t. Dĺžka, meradlá dĺžky, meranie dĺžkovým meradlom, jednotky dĺžky – 1m, 1cm, 1mm, 1km. Meranie dĺžky nepravidelných telies, odhad dĺžky. Objem, odmerný valec, meranie objemu geometricky nepravidelných telies, jednotky objemu l, 1ml.

Vlastnosti kvapalín – nestlačiteľnosť, tekutosť. Tlak v kvapalinách. Využitie takmer nestlačiteľnosti kvapalín v praxi. Nadľahčovanie telies v kvapalinách, plávanie, vznášanie a potápanie sa telies v kvapalinách.

Vlastnosti plynov – stlačiteľnosť, rozpínavosť, tekutosť plynov. Nadľahčovanie telies v plynch. Vzduch, atmosféra, tlak v plynch. Znečisťovanie vzduchu.

### Teplota, premeny skupenstva látok

Tuhé, kvapalné a plynné skupenstvo látok.

Meranie teploty, teplomer, Celziova stupnica, jednotka teploty °C.

Meranie teploty a času, jednotka času 1s, 1min, 1h.

#### Premena vody na paru

Vyparovanie, podmienky vyparovania. Var.

Meranie teploty a času v priebehu varu vody, záznam nameraných hodnôt do tabuľky.

#### Skvapalňovanie (kondenzácia)

Podmienky skvapalňovania. Vznik rosy a dažďa. Kolobeh vody v prírode.

Kyslé dažde a ich vplyv na prírodu.

Topenie a tuhnutie Premena ľadu na vodu a vody na ľad. Tuhnutie. Topenie.

Meranie teploty a času v priebehu topenia ľadu, záznam nameraných hodnôt do tabuľky.

#### Meteorologické pozorovanie

Pozorovanie a predpoveď počasia.

Meteorologická stanica.

Zriadenie meteorologickej stanice, meranie teploty a objemu zrážok, zisťovanie prítomnosti nečistôt v zrážkach a v ovzduší. Zisťovanie smeru vetra. Záznam pozorovaní a nameraných hodnôt teploty, objemu zrážok, smeru vetra.

## **PROCES**

Na vyučovacích hodinách sa opierame o zmyslové vnímanie predmetov a javov ako o základ na utváranie predstáv a pojmov. Pri praktických cvičeniach, ktoré robíme v malých skupinách alebo vo dvojiciach, učíme žiakov spolupracovať so spolužiakmi, dorozumievať sa pri práci, spoločne niesť zodpovednosť za jej výsledok, udržiavať poriadok na pracovisku. Učíme ich porozumieť nameraným hodnotám teploty a času v tabuľke, aby mali predstavu konkrétneho deja.



# **BIOLÓGIA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Učivo biológie nadväzuje na poznatky, ktoré si žiaci osvojili vo vlastivede. Žiaci získavajú základné poznatky o živej a neživej prírode a prírodných procesoch vo vzájomných súvislostiach. Oboznamujú sa so základnou stavbou tela a spôsobom života živočíchov, rastlín a iných organizmov, s podmienkami ich zdravého vývinu, s ochranou a tvorbou životného prostredia. Učia sa chápať prírodu ako zdroj trvale udržateľného života na Zemi.

Učia sa o škodlivosti fajčenia, alkoholu, toxikománie a dôsledkoch na ľudský organizmus.

Vyučovanie biológie je nevyhnutné realizovať najmä v prirodzenom prostredí, v konkrétnych podmienkach prírodného prostredia v danom regióne prostredníctvom vychádzok, exkurzií a názorného materiálu v súčinnosti s praktickou skúsenosťou mentálne postihnutých žiakov.

Konkrétne druhy rastlín a živočíchov a ich počet si môže vyučujúci určiť podľa regiónu, v ktorom sa škola nachádza.

## CIELE

- Poznať živočíchy, rastliny a iné organizmy v závislosti od prostredia, v ktorom žijú,
- poznať vzájomné vzťahy medzi organizmami a ich prostredím,
- učiť sa poznávať najznámejších predstaviteľov živočíchov, rastlín a iných organizmov,
- oboznámiť sa s ochranou a tvorbou životného prostredia.

## OBSAH

### **Príroda a jej prírodné deje**

Rozmanitosť a život organizmov.

Hlavné skupiny organizmov v prírode, ich znaky – baktérie, huby, rastliny, živočíchy.

Životné prostredie, jeho vplyv na živé organizmy.

### **Voda ako životné prostredie**

Závislosť organizmov od prostredia, v ktorom žijú.

Význam vody pre život rastlín, živočíchov a človeka.

Zdroje znečistenia vôd. Ochrana vôd, najmä zdrojov pitnej vody.

Živočíchy a rastliny stojatých vôd – močiarov, jazier, rybníkov a nádrží.

Rastliny stojatých vôd: pálka úzkolistá, leknó biele, žaburinka menšia.

Živočíchy stojatých vôd: kapor obyčajný, mlok veľký, korytnačka bahenná, pijavica lekárska, larvy komárov.

Živočíchy tečúcich vôd: pstruh potočný, štika obyčajná, ostriež riečny, rak riečny.

Rastliny a živočíchy brehov vôd.

Najčastejšie rastliny: vrba biela, jelša lepkavá, záružlie močiarna, nezábudka močiarna.

Živočíchy: ondatra pižmová, kačica divá, užovka obyčajná, skokan hnedý, vážka ploská, komár piskľavý.

Chránené živočíchy: rosnička zelená, bocian biely.

Pozorovanie predstaviteľov rastlín a živočíchov vo vodnom prostredí a pri vode v najbližšom okolí.

### **Les – spoločenstvo organizmov**

Vzťahy medzi živými organizmami a životným prostredím v lese.

Les – hospodársky významné spoločenstvo organizmov.

Lesné dreviny: ihličnaté, listnaté, stromy a kríky.

Byliny: papraď samčia, jahoda lesná, machy, lišajníky, liečivé byliny.

Lesné živočíchy: srna hôrna, ropucha krátkonohá, ďateľ veľký, vretenica obyčajná, lykožrút smrekový a iné, v lese žijúce organizmy.

Huby: jedovaté (muchotrávka zelená), nejedlé (hríb satanský), jedlé (hríb dubový).

Potravné vzťahy medzi organizmami – potravné reťazce.

Význam lesov, ich ochrana.

Pozorovanie v lese, poznávanie niektorých živočíchov, rastlín a iných organizmov žijúcich v lese.

Vysokohorská vegetácia

Význam a ochrana vysokohorskej vegetácie.

Charakteristickí predstavitelia rastlín ( machy, lišajníky, kosodrevina, borievka nízka, plesnivec alpínsky) a živočíchov (kamzík vrchovský, svišť horský, orol skalný).

### **Lúky a pasienky – spoločenstvo organizmov**

Ošetrovanie lúk a pasienkov, zúrodňovanie – ich význam.

Vzájomný vzťah medzi rastlinami a živočíchmi.

Rastliny: trávy, ďatelina lúčna, lúčne kvety.

Živočíchy: ovca domáca, tur domáci, jašterica obyčajná, koník lúčny, lienka veľká, motýle, ovad hovädzí.

### **Polia**

Pôda a jej význam pre človeka.

Starostlivosť o pôdu. Ochrana pôdy.

Hospodársky významné rastliny: obilniny, okopaniny, olejniny, krmoviny.

Buriny – vlčí mak a iné.

Biologická ochrana rastlín, chemická ochrana rastlín – ich význam.

Živočíchy polí: zajac poľný, hraboš poľný, jarabica poľná, bažant obyčajný, škovránok poľný, svrček poľný.

Škodcovia: pásavka zemiaková, krtonôžka obyčajná.

### **Záhrady a sady**

Vzťah medzi rastlinami a živočíchmi v spoločenstve záhrad a sadov, ich význam pre človeka.

Záhrady a sady v rôznych ročných obdobiach.

Pestovanie rastlín a starostlivosť o ne v rôznych ročných obdobiach.

Zelenina, ovocné stromy, kry a byliny; okrasné stromy, kry a kvety – jednorôčné, dvojročné trvalky.

Najčastejšie živočíchy: krt obyčajný, jež bledý, hrdlička záhradná, drozd čierny, sýkorka veľká, vrabec domový, škorec obyčajný, mlynárik kapustový, chrúst obyčajný, obal'ovač jablčný, slimák záhradný, dážďovka obyčajná.

Opel'ovače: včela medonosná, čmeľ zemný.

## **PROCES**

Nadväzujeme na poznatky, ktoré si žiaci osvojili v nižších ročníkoch vo vlastivede. Učia sa poznávať vzájomné vzťahy medzi organizmami a medzi organizmami a prostredím. Vyučovanie biológie realizujeme najmä v prirodzenom prostredí, v konkrétnych podmienkach prírodného prostredia prostredníctvom vychádzok a názorného materiálu v súčinnosti s praktickou skúsenosťou žiakov.

# **DEJEPIS**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## CIELE

- Vytvoriť elementárne historické predstavy žiakov,
- poznať najdôležitejšie obdobia našich národných dejín so zameraním na pokrok,
- naučiť žiaka pracovať s učebnicou,
- naučiť žiaka čítať súvislý text a snažiť sa mu porozumieť,
- vedieť využívať názorný materiál, „čítať obrázky“, časové priamky.

## OBSAH

### **Neskorý stredovek v našich národných dejinách**

Zámorské objavy a ich vplyv na rozvoj hospodárstva.

Renesančné kultúrne pamiatky na Slovensku, najmä vo vlastnom regióne.

Život šľachty a poddaných v 16. storočí.

Turecké nájazdy do Uhorska.

Bratislava – hlavné mesto Uhorska.

Bitka pri Moháči.

Roľnícke a banícke povstania v Uhorsku.

Vznik habsburskej monarchie.

České stavovské povstanie. Bitka na Bielej hore.

J. A. Komenský.

J. Jánošík – symbol boja za slobodu a spravodlivosť.

Baroková kultúra a jej pamiatky na Slovensku, najmä vo vlastnom regióne.

### **Hospodárska a sociálna situácia v našich krajinách v 18. – 19. storočí**

Vznik a vývoj manufaktúr.

Vývoj priemyslu na Slovensku.

### **Začiatok nového veku pre naše národy – národné obrodzenie**

Postavenie Slovákov v Uhorsku.

Slovenské národné obrodzenie a jeho vývoj.

A. Bernolák a bernolákovci.

L. Štúr a štúrovci. Vytvorenie spisovného slovenského jazyka a rozvoj kultúry.

Revolučný rok 1848 v našich dejinách.

Memorandum slovenského národa a Matica slovenská, slovenské národné školstvo.

Vznik Rakúsko – Uhorska.

## PROCES

Na vyučovacích hodinách dávame prednosť obraznej prezentácii dejín s využitím kultúrno–historických pamiatok regiónu, zaujímavému rozprávaniu o udalostiach, osobnostiach, kultúrno–historických pamiatkach, efektívnemu využitiu umelecky spracovaných historických udalostí a osobností, poznávacej a emocionálnej zaangažovanosti žiakov pred pamäťovým osvojovaním historických faktov.

# **GEOGRAFIA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

V predmete geografia žiaci získavajú základné poznatky o svojej vlasti a o svete.

Učivo nadväzuje na poznatky, ktoré si žiaci osvojili vo vlastivede.

Žiaci postupujú od miestnej krajiny k poznaniu SR, jej postavenia v Európe, k základným informáciám o Európe a o svete.

Súčasťou vyučovania zemepisu je práca s rôznymi druhmi máp.

Práca s mapou nie je len prostriedkom, ale aj cieľom vyučovania, aby žiaci boli schopní orientovať sa podľa mapy aj v praktickom živote.

V rámci geografického učiva si žiaci osvojujú základy ochrany a tvorby životného prostredia.

Žiaci si osvojujú základné vedomosti o svojej vlasti, regióne, v ktorom žijú, kultúre a národnej identite v európskom priestore. Učia sa chápať odlišnosti medzi jednotlivými kultúrami, vážiť si tradície národov, snažiť sa o spoluprácu so všetkými národmi a národnosťami.

Osvojujú si poznatky o vzťahoch medzi zložkami prírodného prostredia a ľudskou spoločnosťou, zručnosti pri práci s mapou, učia sa využívať doplňujúce zdroje informácií.



## CIELE

- Získať základné poznatky o postavení Zeme v slnečnej sústave,
- informatívne vedieť základné pojmy, ktorými sú označené objekty vesmíru,
- osvojiť si základné informácie o Európe,
- vedieť sa orientovať na mape Európy,
- naučiť sa pracovať s fyzikálnou a politickou mapou.

## OBSAH

### Zem a jej zobrazenie

Tvar a veľkosť Zeme.

Glóbus ako zobrazenie Zeme.

Základné pohyby Zeme.

Vesmír – Slnečná sústava. Výskum vesmíru. Kozmonautika.

Mapa zemských pologúl. Svetadiely, oceány.

Určovanie polohy na mape podľa svetových strán.

### Európa ako svetadiel

Európa – poloha, členitosť, povrch.

Podnebie a vodstvo Európy.

Obyvateľstvo, štáty Európy.

SR – jej poloha v Európe.

Hranice, naši susedia.

Európske štáty.

Stredná Európa: Česko, Poľsko, Maďarsko, Rakúsko, Švajčiarsko, Nemecko.

Východná Európa: Ukrajina, Bielorusko, Rusko.

Západná Európa: Veľká Británia, Írsko, Francúzsko, Holandsko, Belgicko.

Južná Európa: Španielsko, Portugalsko, Taliansko.

Juhovýchodná Európa: Grécko, Slovinsko, Chorvátsko a bývalé štáty Juhoslávie, Albánsko, Moldavsko, Rumunsko a Bulharsko.

Severná Európa: Švédsko, Nórsko, Fínsko, Dánsko, Island, Lotyšsko, Litva, Estónsko.

Najmenšie štáty v Európe: Lichtenštajnsko, Andorra, Malta, Vatikán, Luxembursko, Monako.

## PROCES

Žiakov vedieme k získaniu zručnosti pracovať s mapami a vyvodzovať z nich základné charakteristiky zobrazovaného územia. Učíme ich chápať odlišnosti a tradície národov, snažiť sa o spolužitie so všetkými národmi a národnosťami. V rámci vyučovania venujeme dostatočný priestor práci s mapami a ďalšími doplňujúcimi informáciami. Žiakom prezentujeme aj informácie, ktoré pomáhajú žiakom získať vzťah k predmetu.

# **OBČIANSKA VÝCHOVA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## CIELE

- Poznať funkciu rodiny a školy,
- upevniť u žiakov elementárne mravné postoje, hygienické a kultúrne návyky,
- oboznámiť žiakov so zásadami dopravnej disciplíny a bezpečnostných opatrení,
- ovplyvňovať poznanie a konanie žiakov v duchu demokracie, humanizmu a morálky.

## OBSAH

### Život v spoločnosti

#### Rodina

Význam rodiny pre mladého človeka a pre štát.

Kto tvorí rodinu (mama, otec, súrodenci, starí rodičia, širšia rodina – príbuzní).

Rodičia a deti, vzťahy medzi nimi. Správanie sa v rodine – úcta, porozumenie, vzájomná pomoc.

Sviatky a významné udalosti v rodine.

#### Škola

Škola ako súčasť moderného človeka. Poslanie školy, funkcie školy.

Ako sa učiť, narábať s vedomosťami.

Správanie sa v škole – školský poriadok.

#### Základy spoločenského styku

Ako by sa mal správať každý človek doma a na verejnosti; pozdrav, oslovenie, predstavenie sa, kultúrne správanie na verejnosti (na ulici, v obchode, v dopravnom prostriedku, na pošte, u lekára, na návšteve, na kultúrnom predstavení).

#### Starostlivosť o vlastné zdravie, prevencia ochorenia a úrazu

Osobná hygiena a jej význam v prevencii ochorenia.

Ochrana pred infekčnými a civilizačnými ochoreniami.

Škodlivosť fajčenia, alkoholizmu a drog pre mladého človeka, boj proti ich požívaniu, negatívny príklad dospelých. Nebezpečenstvo AIDS.

#### Bezpečnosť cestnej premávky

Bezpečnosť na cestách, cesta do a zo školy, orientácia okolo domu, školy, v obci či meste.

Dodržiavanie dopravných predpisov pre chodcov a cyklistov.

### **Charakterové a mravné hodnoty človeka**

Vytváranie dobrých medziľudských vzťahov v rodine a na verejnosti.

Základné mravné hodnoty – úcta k sebe a k druhým ľuďom, čestnosť, statočnosť, spravodlivosť, pravdovravnosť, pracovitnosť, láska k vlasti a ich uplatňovanie v živote človeka.

Charakter človeka – kladné a záporné vlastnosti človeka, vplyv rodiny a spoločnosti na charakterové vlastnosti človeka. Vplyv výchovy a sebvýchovy na charakter človeka.

Zmysel života – spolužitie ľudí na zásadách spolupráce a tolerancie (schopnosť rozumieť druhým ľuďom, dobre s nimi vychádzať).

Štúdium, práca, rodina, oddych.

## **PROCES**

Pri vyučovaní občianskej výchovy uplatňujeme väzby výchovy a vzdelávania, spájame teoretické poznatky s osobnou praxou, so životnými zážitkami a skúsenosťami žiakov. Oboznamujeme žiakov s normami spoločenského správania a ich uplatňovaním v bežnom živote.

# **ETICKÁ VÝCHOVA**

**1 vyučovací hodina týždenne**

## CIELE

- Osvojiť si základné postoje, ktoré podmieňujú kultivované dospievanie,
- učiť sa obhájiť svoje práva a názory,
- učiť sa kultivovane prejavíť 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.

Prijať 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

Nový vzťah k druhým.

Nezávislosť a rešpektovanie, ponúkание a prijímanie slobody ako predpokladu pre schopnosť preberať zodpovednosť.

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 ľudského plodu.

Rozpor medzi pohlavnou a psychosociálnou zrelosťou.

Predčasný sexuálny styk, jeho príčiny a dôsledky.

Pohlavné choroby a AIDS.

Sloboda a zodpovednosť v dozrievaní sexuálnych vzťahov v manželský a rodinný zväzok.

## **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 poznávať samých seba, objavovať svoju identitu, preberať zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Prehlbujú si svoju sexuálnu identitu, uvedomujú si riziká spojené s predčasným sexuálnym životom. Rozvíjame u nich pozitívny postoj k postihnutým, chorým a k iným skupinám obyvateľstva, ktoré potrebujú pomoc a porozumenie.

# **MATEMATIKA**

**5 vyučovacích hodín týždenne**



## CIELE

- Opakovať a prehĺbiť učivo z predchádzajúcich ročníkov,
- osvojiť si násobenie a delenie mimo oboru násobilky,
- vedieť písomne násobiť trojciferné číslo jednociferným činiteľom,
- vedieť písomne deliť jednociferným deliteľom bez zvyšku,
- osvojiť si numeráciu prirodzených čísel do milióna,
- vedieť používať kalkulačku na sčítanie a odčítanie,
- osvojiť si jednoduché konštrukcie kružidlom,
- vedieť vyznačovať a rýsovať uhly,
- osvojiť si výpočet obvodu rovinných obrazcov,
- rozvíjať počítačovú gramotnosť / rozvoj IKT kompetencií /,
- upevniť učivo 7.ročníka.

## OBSAH

### ARITMETIKA

#### Opakovanie a prehĺbenie učiva zo 6.ročníka

Násobenie a delenie v obore do 100.

Prirodzené čísla v obore do 10 000.

#### Násobenie a delenie mimo oboru násobilky

Násobenie a delenie mimo oboru násobilky – písomne. Príklady typu:

$$3 \cdot 13 = 39 \quad 2 \cdot 15 = 30$$

$$39 : 3 = 13 \quad 30 : 2 = 15$$

#### Delenie so zvyškom

- násobok daného čísla, vyznačovanie na číselnej osi

- pojmy – neúplný podiel, zvyšok

- výpočet neúplného podielu, zápis formou  $13 : 4 = 3$

1

- príklady na delenie so zvyškom v obore do 100

#### Písomné násobenie a delenie prirodzených čísel do 10 000

1. Násobenie a delenie číslami 10, 100, 1 000, využitie na praktickom premieňaní jednotiek dĺžky, hmotnosti a objemu.

2. Písomné násobenie maximálne trojciferného čísla jednociferným činiteľom.

3. Písomné delenie jednociferným deliteľom bez zvyšku.

#### Číselný obor do milióna

1. Numerácia do milióna, porovnávanie čísel, zaokrúhľovanie čísel na desiatky a stovky.

2. Písomné sčítanie a odčítanie čísel do 100 000. Príklady typu: 235 200

- 15 865

3. Riešenie jednoduchých slovných úloh.

4. Používanie kalkulačky na sčítanie a odčítanie.

### GEOMETRIA

#### Prehĺbenie a opakovanie učiva zo 6.ročníka

Dĺžka úsečky. Premena jednotiek

Rôznobežky, rovnobežky, kolmice.  
Rovinné obrazce a geometrické telesá.  
Kruh, kružnica.

### **Jednoduché konštrukcie kružidlom**

1. Prenášanie, porovnávanie úsečiek, grafický súčet úsečiek, násobok úsečiek, stred úsečiek 2.  
Konštrukcie trojuholníka (z troch strán) pomocou kružidla.

### **Geometrické telesá**

Popis základných vlastností – guľa, valec.

### **Uhol**

1. Vyznačovanie a rysovanie uhla, popis uhla.
2. Pojmy – pravý uhol, priamy, ostrý, tupý uhol.
3. Precvičovanie na rovinných obrazcoch (štvorec, obdĺžnik, trojuholník).

### **Obvod rovinných obrazcov**

1. Obvod trojuholníka.
2. Obvod obdĺžnika.
3. Obvod štvorca.

### **OPAKOVANIE UČIVA 7.ROČNÍKA**

DH zamerané na upevnenie prebraného učiva.

Číselný obor do milióna na PC / zápis čísel, príkladov /.

### **PROCES**

Násobenie a delenie číslami 6 – 9 je pre žiakov náročnejšie. V čase preberania tohto učiva by mali mať žiaci osvojený algoritmus násobenia a delenia mimo oboru násobiliek.

Slovné úlohy vychádzajú z konkrétnych životných situácií. Pri ich riešení je potrebné naučiť žiaka rozlíšiť kľúčové slová, s ktorými je spojený konkrétny matematický postup. Riešenie slovnej úlohy obsahuje zápis, výpočet a odpoveď.

Žiakov učíme pracovať s bežnou kalkulačkou, ale učíme ich využívať aj kalkulačku v mobilnom telefóne.

# **INFORMATICKÁ VÝCHOVA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## CIELE

- Zopakovať a rozšíriť poznatky zo šiesteho ročníka,
- získať základy algoritmického myslenia – príkazy v priamom režime,
- rozšíriť zručnosti v práci s textom, vkladať klipart, wordart, upraviť text pomocou efektov,
- vedieť používať e- mail, Internet,
- vedieť vložiť, spustiť, vybrať CD,
- pracovať s multimediálnou informáciou – zvuk, video,
- vedieť spracovať a prezentovať jednoduchý projekt
- rozvíjať počítačovú gramotnosť žiakov.

## OBSAH

### Informácie okolo nás

Textový dokument, čísla a znaky, slová, vety, jednoduché formátovanie, textové efekty  
Rozširovanie zručnosti v práci s textom, vkladanie klipartu, wordartu, upravovanie textu pomocou efektov, farieb. Estetická úprava textu.

Ukladanie textových a obrázkových informácií do súborov.

Samostatne s obrázkom pracovať a používať operácie – kopírovanie, prilepenie, otáčanie, prevrátenie.

### Komunikácia prostredníctvom IKT

e- mail, poštový program, e- mailová adresa, adresár

Samostatné posielanie a prijímanie jednoduchých listov. Zdvorilosť pri komunikácii.

Bezpečné a etické správanie v e- mailovej komunikácii.

www, webový prehliadač, webová stránka, odkaz, vyhľadávanie

Vyhľadávanie informácií a obrázkov na Internete a ich správne použitie.

Výber vhodnej informácie, triedenie informácií. Práca s kľúčovým slovom.

Detské webové stránky, on-line hry, zásady správania sa na portáloch.

Školské portály.

### Postupy, riešenie problémov

Detský programovací jazyk, elementárne príkazy

Riešenie jednoduchých algoritmov v detskom programovacom prostredí.

Riešenie hlavolamov, bludiská, obrázkové stavebnice.

Využívanie geometrických tvarov. Práca s programom Skicár, LogoMotion.

Používanie vyučovacích programov pre žiakov, ktoré rozvíjajú logické myslenie a precvičovanie rutinných činností ako aritmetické operácie, vybrané slová a iné.

### Princípy fungovania IKT

Funkcie vybraných klávesov

Používanie Esc, Ctrl, Alt, Shift, Backspace, Enter, NumLock, CapsLock, Ctrl + c, Ctrl + v.

### Tlačiareň

Zapínanie, vypínanie, vkladanie papiera, tlačenie textu, obrázka.

### CD mechanika

Ovládanie CD mechaniky, spustenie CD, DVD, USB- pamäťový kľúč.

### Ukladanie informácií

Ukladanie informácií: súbor, meno súboru. Vytváranie priečinkov, ukladanie do priečinkov.

### **Informačná spoločnosť**

#### Informačné technológie v škole

Využívanie edukačných programov a hier. Bezpečnosť počítača, správne používanie hesiel.

#### Voľný čas a IKT

Počítačové hry, hudba, filmy.

Informačný zdroj internetu.

## **PROCES**

Pomocou edukačných programov využívame vedomosti žiakov z matematiky a slovenského jazyka. Pri práci s textom pracujeme najprv s hotovým krátkym textom a na ňom sa učia žiaci najprv pohybovať so šípkami a robiť jednoduchú úpravu.

Algoritmické úlohy orientujeme len na postupnosť jednoduchých príkazov v priamom režime. Žiaci môžu vo dvojiciach alebo v malej skupinke pracovať na malom, krátkom projekte, pri prezentovaní nejakej učebnej látky alebo zaujímavosti z učiva niektorého predmetu, kde využijú prácu s textom, obrázkom, grafikou (s pomocou učiteľa).

Nároky na prácu s PC sú u jednotlivých žiakov závislé od ich individuálnych schopností.

# **PRACOVNÉ VYUČOVANIE**

**5 vyučovacích hodín týždenne**

## CIELE

- Upevňovať vedomosti získané z predchádzajúcich ročníkov,
- vedieť urobiť záznam o pracovnom postupe,
- vedieť pracovať podľa výkresu, - rešpektovať požiadavky bezpečnosti a hygieny pri každej práci,
- oboznámiť sa s hlavnými druhmi plechu a s jeho vlastnosťami,
- oboznámiť sa so strihom na najjednoduchších príkladoch,
- oboznamovať sa s rôznymi spôsobmi riešenia úloh,
- rozvíjať pracovnú orientáciu žiakov prostredníctvom internetu / hľadanie receptov, výrobkov, pracovných postupov /

## OBSAH

### Sebaobslužné činnosti

#### Osobná hygiena.

Poučenie o kozmetike rúk a nôh. Starostlivosť o nechty.  
Založenie domácej lekárničky.

#### Hygiena v domácnosti.

Umývanie okien a dverí.  
Čistenie odevov a obuvi.

### Práce v dielni

#### Práce s papierom

Meranie, strihanie, rezanie, lepenie papiera a kartónu.  
Príklady výrobkov: stojan na ceruzky, puzdro na ihlice, darčekové vrečko, leporelo.

#### Montážne a demontážne práce

Montáž a demontáž bicykla. Údržba bicykla.

#### Práce s drevom

Obrábanie dreva základnými technikami. Spájanie dreva klincami, skrutkami do dreva, plátovaním a glejením. Dlabanie.  
Úprava povrchu výrobkov brúsením, hydrovoskovaním, leštením, morením, lakovaním.  
Tmelenie, brúsenie výrobkov pred natieraním, natieranie farbou.  
Čítanie jednoduchých výkresov, kreslenie jednoduchých náčrtov, obrysovanie materiálu.  
Príklady výrobkov: podložka pod riad, sušiak na uteráky a utierky, polička na kvety, krmidlo pre vtáky, búdky, lopáriky, rám spájaný plátovaním, debničky, vešiak na kľúče.

#### Práce s kovem

Oboznamovanie sa s hlavnými druhmi plechu a s jeho vlastnosťami.  
Obrysovanie, ohýbanie, pilenie, prebíjanie, nitovanie, spájanie skrutkami, maticou.  
Úprava povrchu brúsením a lakovaním.  
Rezanie pákovými nožnicami. Používanie raznice.  
Príklady výrobkov: zvieratka podľa šablóny, menovka na záhony, štítka na kľúče, plechová škatuľka, chrániče na zveráky, háky.

### Práce s plastami

Pokračovanie v práci s organickým sklom a novoduro. Ohýbanie.

Príklady výrobkov: škatuľky, ťažidlo, nôž na papier, ozdobný háčik, tabuľka k menovke, hračky.

### Práce s kožou a koženkou

Meranie, rezanie, strihanie, prebíjanie, spájanie kože a koženky.

Príklady výrobkov: ozdobné prívesky, opasok, puzdrá.

### Práce s rozličným materiálom

Náplň určí vyučujúci.

### **Práce v domácnosti**

Hygiena v domácnosti.

Umývanie okien a dverí.

Čistenie odevov a obuvi.

### Príprava pokrmov

Polievky. Úprava pokrmov z ryže. Zeleninové šaláty. / recepty z internetu /

Konzervovanie zeleniny sušením a solením.

### Šitie

Spojovacie stehy (perličkový, základný).

Spájanie a začisťovanie látky. Prišitie pútka.

Oboznámenie sa so strihom na najjednoduchších príkladoch (postel'ná bielizeň).

Šitie na stroji – rovné šitie.

Ozdobný steh – hladkovanie.

Príklady výrobkov: vankúšik, čelenka, pútka.

### Pletenie

Pridávanie a uberanie.

Výrobok: jednoduché oblečenie.

### Háčkovanie

Háčkovanie jednoduchého vzoru.

Výrobok: jednoduché oblečenie.

### **Pestovateľské práce**

Úprava a spracovanie pôdy - rýľovanie, hrabanie. Úprava hriadok.

Zvyšovanie úrodnosti – hnojenie, striedanie plodín.

Siatie a sadenie plodín podľa priority kultivarov v regióne.

Príprava sadeníc – siatie, pikírovanie, presádzanie priesad.

Zavlažovanie, kyprenie pôdy, jednotenie zeleniny.

Poznávanie škodcov a ochrana pred nimi.

Prirodzená ochrana a spolužitie rastlín.

Zber plodín, úprava pôdy po zbere, uskladnenie.

Úžitková záhrada na okne, balkóne, loggii.

Oboznamovanie sa s ošetrovaním ovocných stromov a kríkov.

Zber ovocia a uskladnenie.

Letničky, dvojročné rastliny, trvalky, skalničky.

Kvety na balkóne a loggii.



Izbové kvety, hydroponické pestovanie rastlín.  
Viazanie a aranžovanie kvetín / internet /

### **Základy technického kreslenia**

Učivo základov technického kreslenia aplikujeme v súlade s konkrétnym výrobkom, na ktorom žiaci pracujú.

Rysovanie rovnobežiek:

- manipulácia s rysovacími potrebami pri rysovaní rovnobežiek,
- základné vlastnosti rovnobežiek.

Kružnice, rysovanie kružníc:

- stred kružnice, priemer, polomer,
- kótovanie dier a kružníc.

## **PROCES**

V pestovateľských prácach obsah učiva prispôsobíme úrovni žiakov, regionálnym a materiálnym podmienkam školy. Nadväzujeme na dosiahnutú úroveň vedomostí a zručností zo 6.ročníka.

Praktické činnosti uvedené v prácach v dielni sú pre chlapcov povinné v celom rozsahu, pre dievčatá sa urobí výber tak, aby bola zastúpená práca s každým materiálom.

Praktické činnosti uvedené pre práce v domácnosti sú pre dievčatá povinné v celom rozsahu, pre chlapcov sa urobí výber tak, aby boli zastúpené práce pri hygiene v domácnosti, základy šitia a varenia.

Žiakov vedieme k čistote pracovného prostredia, dbáme na to, aby po práci uložili náradie a materiál na určené miesto.

# **SVET PRÁCE**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Cieľom predmetu je pripraviť žiakov s mentálnym postihnutím na život v praxi, na to, aby sa v budúcnosti dokázali uplatniť na trhu práce, aby dokázali dodržiavať pravidlá, povinnosti a záväzky, aby sa dokázali adaptovať na zmenené pracovné podmienky.

Vzdelávanie v tejto oblasti vedie žiakov s mentálnym postihnutím k poznaniu pracovných činností, ktoré napomáhajú k vytváraniu možných záujmov a využitiu voľného času, k orientácii v rôznych odboroch ľudskej činnosti a k osvojeniu si potrebných poznatkov.

Žiaci sa oboznamujú s právami a povinnosťami zamestnancov a zamestnávateľov, v modelových situáciách sa učia prezentovať seba pri uchádzaní sa o zamestnanie, oboznamujú sa s možnosťami využitia poradenskej pomoci v prípade neúspešného hľadania zamestnania. V predmete sa využívajú poznatky z pracovného vyučovania a občianskej náuky.

Súčasťou vyučovania sú vychádzky a exkurzie, pri ktorých žiaci získavajú konkrétne poznatky z rôznych odborov pracovnej činnosti, prehľad o učebných odboroch na konkrétnych odborných učilištiach. Pri plánovaní exkurzií odporúčame spolupracovať s výchovným poradcom.

## **CIELE**

- Získať základné informácie o povolaniach v jednotlivých oblastiach,
- oboznámiť sa s charakteristikou práce, pracovnými podmienkami a uplatnením v jednotlivých povolaniach,
- oboznámiť sa s kvalifikačnými predpokladmi a odbornou prípravou jednotlivých povolání,
- oboznámiť sa s vhodnými povolaniami pre mentálne postihnutých.

## **OBSAH**

Povolania v oblasti poľnohospodárskej a potravinovej výroby.

Povolania v oblasti lesného a vodného hospodárstva.

Povolania a zamestnania v oblasti zdravotníctva.

Povolania v oblasti obchodu a spoločného stravovania.

Povolania a remeslá v oblasti služieb.

Povolania v oblasti stavebníctva.

Povolania pre mentálne postihnutých.

## **PROCES**

V každom povolaní, ktoré je vhodné pre uplatnenie žiaka s mentálnym postihnutím posudzujeme štyri charakteristické znaky: pracovnú činnosť (ako pracuje), pracovné prostredie (kde pracuje), pracovné prostriedky (s čím pracuje) a pracovné ciele, objekty (čo je cieľom práce, o čo sa stará).

Informatívne môžeme žiakov oboznámiť aj s povolaniami iných oblastí (školy, kultúry a umenia, prírodných a spoločenských vied, výpočtovej techniky, služby v oblasti bezpečnosti a ochrany osôb, zdravia a majetku, strojárstva a elektrotechniky, ťažby a spracovania surovín).

Odporúčaná literatúra: Kolektív autorov: *Úvod do sveta práce*, Bratislava: Logos, 2000  
+ 15 publikácií *Svet práce*, Bratislava: Logos, 2000.

# **VÝTVARNÁ VÝCHOVA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**

## CIELE

- Zdokonaľovať, rozvíjať a dopĺňať získané poznatky a výtvarné zručnosti,
- rozvíjať zmyslové, rozumové a emocionálne poznávanie žiakov,
- kultivovať výtvarný prejav žiakov bez násilných zásahov do spontánnej detskej tvorby,
- prehľbovať vzťah k umeniu a prírode.

## OBSAH

### **Výtvarné osvojovanie skutočnosti**

Názornňovanie dejového celku v kompozíciách väčšieho formátu.

Postupné stupňovanie náročnosti na usporiadanie kompozičných prvkov.

Rozširovanie obzoru poznania detí v náuke o farbách – vlastnosti farieb a ich využitie.

Príklady námětov: zážitky z výletov, exkurzií, motív krajiny, postava v krajine, športové námety, školské aktivity, predstava o budúcom povolání.

Rozvíjanie priestorového videnia, čítania a vyjadrovania vnímaním a pozorovaním priestorových útvarov a javov v prírode.

Nenásilné upriamovanie pozornosti na perspektívne zobrazovanie rotačných a hranatých telies a učenie žiakov ich zobrazovaniu.

Príklady námětov: námety čerpať z ľudskej tvorby – zobrazovanie hlinených nádob rôzneho tvaru a veľkosti, pomôcky v domácnosti, pracovné náradie, prírodniny, ľudská postava.

Výtvarné techniky: maľba (mokré a suché materiály), kolorovaná kresba uhl'om, kolorovaná perokresba, maľba na sklo. Grafické techniky – linoryt, tlač z kartónovej a textilnej koláče, suchá ihla (do kartónu). Kresba (rudka, uhol', mäkká ceruzka), frotáž, textilná aplikácia.

Výtvarné materiály: volíme podľa výberu výtvarných techník

### **Práca s výtvarnými prostriedkami**

Pri plošných dekoratívnych prácach uplatňujeme výtvarno – výrazové prostriedky grafických techník – línia, plocha (negatívna, pozitívna, štrukturovaná), využívame kontrast svetla a tmy vlastnosti farieb.

Príklady námětov: jednoduché návrhy na plagáty, návrhy na prestieranie, knižné prebaly, obrusy, dekoračné látky.

Výtvarné techniky: práce z kartónu (vystrihovanie, preklápanie, lepenie), konštrukčné práce z kartónových krabičiek (liekoviek) s výtvarným dotváraním priestoru, kaširovanie, modelovanie z hliny, modulitu, cesta.

Výtvarný materiál: výber výtvarného materiálu určuje zvolená výtvarná technika.

### **Výtvarné umenie**

Využívame všetky formy výtvarných aktivít vrátane zapojenia sa do rôznych výtvarných súťaží. Citlivo stupňujeme náročnosť výberu umeleckých a ďalších prostriedkov k besedám o umení.

Krajinomaľba – porovnanie tvorby M. Benku a M. Bazovského.

Figurálna kompozícia, postava v krajine – L. Fulla, Galanda, C. Majerník.

## **PROCES**

Žiaci sa učia znázorňovať priestor na ploche a citlivo odstraňovať chyby v komponovaní typické pre mentálne postihnuté deti. (Prvky perspektívneho zobrazovania – členenie plochy na prvý, druhý a tretí plán – popredie, stredný plán – poradie, zmenšovanie prvkov v pozadí a pod.) Vytvárame symetrické a asymetrické kompozície. Žiaci poznávajú zákonitosti využitia písma v užitom umení.

# **HODOBNÁ VÝCHOVA**

**1 vyučovacia hodina týždenne**



## CIELE

- Spievať osvojované piesne správne rytmicky a čisto intonačne v durovej a molovej tónine,
- poznávať dvojdielnosť a trojdielnosť melódie v piesňach a skladbách na počúvanie,
- vedieť rozoznať zvuk mužského speváckeho zboru,
- vedieť rozlišovať pieseň so sprievodom, zborovú scénu a melodrámu,
- prehlbovať schopnosť rozoznávať symfonický a dychový orchester, malý inštrumentálny súbor, hru jednotlivých známych nástrojov a nástrojových skupín.

## OBSAH

Piesne na spev – Spievanky, spievanky (ľudová); Ej, zalužicky poľo (ľudová); Ide furman dolinou (ľudová); Trenčín, dolinečka (ľudová); Kysuca, Kysuca (ľudová); Išeu Macek do Mauacek (ľudová); Hej, keď ma šikovali (ľudová); Všetci ľudia povedajú (ľudová); Kázala mi mati (ľudová); Ach synku, synku (ľudová); Pieseň o jari (J. Matuška); Všetko sa chystá na zimu (S. Hochel)

### Piesne a skladby na počúvanie

Spievajže si spievaj (ľudová); Zvoní, zvoní zvonček (M. Novák); Uspávanka, Keby som bol vtáčkom (M. Schneider-Trnavský); Hajulienky, haj (Z. Mikula); Marmurjeva (S. Stračina), Labula (M. Novák); Cigánsky barón (J. Straus); Humoreska (A. Dvořák); Zbojnícke tance (J. Cikker); Gopak z opery Soročinský jarmok (M. P. Musorgskij); Polky z lašských tancov (L. Janáček); Dieťa zaspáva (R. Schumann).

### Hudobno-pohybové hry a tance

Sedemdesiat sukien mala (ľudová); Povedal mi jeden chlapec (ľudová); Tancovala a neznala (ľudová); Svätenie jari (M. Novák).

## PROCES

V piesňach žiaci vyhľadávajú rozmanité rytmické útvary. Jednoduchým pohybom, spevom a nástrojovou hrou ich precvičujú a obmieňajú, sluchom ich porovnávajú a rozlišujú.

V ľudovej tanečnej hre vytvárajú jednoduchú pohybovú charakteristiku rozličných postáv. Osvojujú si tanečný krok polky a karičky. Rozvíjajú inštrumentálne sprievody piesní na melodických elementárnych nástrojoch pomocou päťtónového radu (e, d, c, g, a).

V tesnom spojení s osvojovanými skladbami získavajú prvé poznatky o A. Dvořákovi, M. Schneiderovi-Trnavskom a J. Cikkerovi.

# **TELESNÁ VÝCHOVA**

**3 vyučovacie hodiny týždenne**

## CIELE

- Rozvíjať aktivitu žiakov,
- osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovía,
- uvedomele dodržiavať disciplínu a tak prispievať k vyššej efektívnosti vyučovacích hodín,
- mať pozitívny vzťah ku kondičným cvičeniam, uvedomele ich využívať i v čase mimo vyučovania v spontánnej, alebo organizovanej pohybovej aktivite,
- dodržiavať pravidlá a bezpečnosť pri pohybových hrách,
- rozvíjať zmysel pre fair play hru,
- podporovať rozvoj vzájomných vzťahov žiakov pri športových hrách.

## OBSAH

### Poradové cvičenia

- Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky.
- Vytváranie nástupových a pochodových útvarov.
- Hlásenie žiaka.

### Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

- Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné, zábavné cvičenia.
- Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania.
- Rozvoj obratnosti, rovnováhy.
- Chôdza, beh, lezenie, plazenie, podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie.
- Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a trupu.
- Preťahovanie, pretláčanie.
- Strečingové cvičenia.

### Športová gymnastika

- Akrobacia. Viacnásobný kotúľ. - Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku, z vyvýšenej podložky. - Kotúľ vzad s obmenami. - Stoj na hlave. - Prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou, preskoky (koza, debna, kôň, stôl). - Roznožka, skrčka. - Preskok s oddialeným mostíkom.

- Kladina – výška 1 m - Obmeny chôdze, chôdza sprevádzaná pohybmi paží, obraty, zmeny polôh tela.

- Šplh - Šplh s prírazom. - Súhrnné cvičenia, húpanie na lane.

- Trampolínka - Skoky s obratmi, skrčmo, prehnuto.

### **Rytmická gymnastika a tanec**

- Krok prísunný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci.
- Chôdza, beh, poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy.
- Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte.

### **Atletika**

- Vysoký štart.
- Beh.
- Stupňovanie rovinky.
- Beh na 60 m.
- Nízky štart z blokov.
- Vytrvalostný beh (dievčatá – 400 m, chlapci – 600 m)

### Skok do diaľky

- Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu.

### Skok do výšky

- Skok technikou „nožičky“.
- Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop.

### Hod loptičkou

- Hod z krátkeho rozbehu.
- Hod loptičkou na výkon.

### Plná lopta

- Pohybové hry a súťaže s hádzaním plnej lopty.

### Prekážkový beh

- Beh cez čiaru a nízke prekážky.

### Štafetový beh

- Držanie kolíka, chôdza, beh s kolíkom.

## **Športové hry**

### Basketbal a hádzaná

- Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe.
- Dribling na mieste v pohybe.
- Streľba z krátkej vzdialenosti, streľba trestných bodov.
- Hra s upravenými pravidlami minibasketbalu a minihádzanej.

### Futbal

- Hra s upravenými pravidlami minifutbalu.

### Volejbal

- Pripravné hry a cvičenia s údermi, s odbíjaním, s odbíjaním ľahkej lopty, prehadzovaná.
- Odbíjanie a prihrávka obojruč zdola.
- Odbíjanie a prihrávka obojruč zvrchu.
- Odbíjanie cez sieť.

### Stolný tenis

- Upevnenie postupu hry.
- Set. Zápas.
- Poradie podania a príjmu, zmena strán.
- Súťaže v stolnom tenise

## **Cvičenie v prírode**

- Orientácia v teréne.
- Plán obce, terénu.
- Mapa, turistické značky.
- Kompas.
- Orientácia v cestovnom poriadku.
- Prenášanie raneného, prvá pomoc.

### Pešia turistika

- Chôdza podľa plánu.
- Terénne hry.

### Cykloturistika

- Jazda na vozovke, jazda v skupine, predchádzanie na bicykli.
- Jazda z kopca, do kopca.
- Prechádzanie zúženým miestom.

Odporúčame plavecký výcvik, lyžiarsky výcvik, korčuľovanie (podľa podmienok a možností školy).

## **PROCES**

Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať.

Vhodným výberom pohybových hier zámerne rozvíjame pohybové schopnosti a zdokonaľujeme niektoré pohybové činnosti žiakov. Zaradenie pohybových hier do vyučovacej hodiny spájame s osvojovaním vybraných poznatkov.