

# **OBSAH VZDELÁVANIA**

**PRE 10. ROČNÍK**

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO  
POSTIHNUTIA**

# **SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA**

**4 vyučovacie hodiny týždenne / 2 hodiny čítanie, 1 hodina písanie, 1 hodina literárna výchova a sloh /**

## **CIELE**

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

## **OBSAH**

### **Čítanie a literárna výchova**

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

Čítanie detských kníh, časopisov, komiksov a encyklopédií.

Recitácia, dramatizácia rozprávky a jednoduchého príbehu.

Čítanie jednoduchých návodov s obrázkami.

Tiché čítanie.

### **Sloh**

Ústny a písomný opis jednoduchého pracovného postupu.

Ústne a písomné osvojenie vykania a jeho jednotlivých tvarov.

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

Ústne a písomné precvičovanie foriem spoločenského styku.

Rozprávanie podľa pripravenej osnovy, podľa série obrázkov.

Vyjadrovanie vlastných citových zážitkov primeraným spôsobom.

### **Písanie**

Utvrdenie písania predložky a spojky ako samostatného slova.

Upevňovanie písania čísloviek.

Opisovanie a prepisovanie ľahkého textu so správnou diakritikou.

Písanie jednoduchých viet podľa diktátu.

Precvičovanie písania veľkých tvarov veľkej abecedy, menej frekventovaných písmen a ich spojov / vr, br ... /

Docvičovanie a automatizácia písania vlastného mena, adresy, dátumu narodenia, mien rodičov.

Prepis, odpis textu na PC s využitím automatických opráv pravopisu.

Upevňovanie písania viet s dodržiavaním veľkého začiatočného písmena na začiatku vety, diakritiky a interpunkčných znamienok.

Odpis jednoduchého textu s úpravou stránky.

## **PROCES**

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

# ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

## 2 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
- Rozvíjať verbálnu i neverbálnu formu komunikácie žiaka

### OBSAH

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

#### Porozumenie reči

Komentovaním všetkých činností a pomenovávaním predmetov rozvíjame porozumenie pojmov a ich vzájomných súvislostí. Vytváranie komunikačných situácií so zameraním na bežné životné situácie (nakupovanie, cestovanie vlakom, návšteva divadla a pod.), názorné vysvetľovanie pojmov.

#### Rozvíjanie expresívnej reči

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

Vytváranie situácií z bežného života tak, aby ich mohli žiaci lepšie pochopiť a komentovať a tým si upevňovať slovnú zásobu. Jednoduché aktívne pomenovávanie predmetov a dejov v prostredí školy a rodiny, jednoduché komentovanie vykonávaných alebo prebiehajúcich činností a situácií. Tvorenie dvojslovných a trojslovných viet, slovných pomenovaní. Rozvíjanie jazykového citu. Tvorenie záporu. Tvorenie otázok v rozhovoroch spojených s konkrétnymi situáciami a v námetových hrách.

Krátke jednoduché príbehy, rozvíjanie chápania časovej následnosti dejov. Vyjadrenie minulosti a budúcnosti. Jednoduché rozprávanie zážitku alebo príbehu podľa obrázkov. Práca s detskými ilustrovanými knihami, leporelami, pestovanie vzťahu ku knihám, k čítaniu.

Výmena rolí v rozhovore.

Dramatizácia krátkych príbehov.

### 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. Odporúčame rozširovať vytváranie komunikačných situácií a okruh komunikačných partnerov aj do prostredia mimo školy a rodiny, napr. komunikácia v obchode, na pošte, na stanici a pod. U žiakov, ktorých hovorená reč je nezrozumiteľná alebo sú úplne nehovoriaci, zaraďujeme prvky alternatívnej a augmentatívnej komunikácie (AAK).

## **VECNÉ UČENIE**

### **3 vyučovacie hodiny týždenne**

#### **CIELE**

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

#### **OBSAH**

##### **Nakupovanie**

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

##### Nakupovanie základných potravín

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

Orientácia medzi regálmi, manipulácia s tovarom pri pokladni.

Poznávanie dátumu výroby a dátumu spotreby potravín.

Zisťovanie celkovej ceny za nákup, používanie kalkulačky.

##### Nakupovanie základných hygienických potrieb

Nakupovanie tovaru súvisiaceho s dennými hygienickými úkonmi.

##### Nakupovanie odevov a obuvi

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

##### **Služby**

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

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

##### **Zdravie a choroba**

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

Prejavy bežných ochorení.

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

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

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

Sexuálna výchova, intímna hygiena v dospievaní.

##### **U lekára**

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

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

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

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

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

### **Dopravné prostriedky**

Druhy a spôsoby dopravy v regióne.

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

### **Na pošte**

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

Požiadanie o pomoc.

Oboznámenie sa s prostredím pošty – podľa miestnych možností.

### **V banke**

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

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

Osobný účet, platobná karta, bankomat.

Oboznámenie sa s prostredím banky – podľa miestnych možností.

### **Naša vlasť**

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

Prezident Slovenskej republiky.

Najznámejšie oblasti a mestá Slovenskej republiky.

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

### **Návšteva v ZOO**

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

Ochrana zvierat.

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

### **Využívanie voľného času**

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

Návšteva múzeí a výstav.

### **Prázdniny, dovolenka**

Striedanie práce a odpočinku, aktívny a pasívny oddych.

Najznámejšie rekreačné oblasti, kúpele v SR.

Pohľadnica z dovolenky.

## **PROCES**

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

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

# **ETICKÁ VÝCHOVA**

## **1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

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

### **OBSAH**

#### **I. Komunikácia**

Nadviazanie, udržiavanie a ukončenie rozhovoru.  
Vyjadrenie pozitívnych a negatívnych citov.  
Empatia a asertivita v komunikácii.  
Zdravá a nezdravá kritickosť.  
Tvorivé riešenie medziludských vzťahov prostredníctvom úcty k iným a otvorenej komunikácie.  
Komunikácia ako prostriedok prosociálneho správania.

#### **II. Dôstojnosť ľudskej osoby**

Poznanie svojich silných a slabých stránok.  
Sebaovládanie a sebavýchova.  
Pozitívne hodnotenie druhých, hľadanie prijateľného kompromisu.  
Pochopenie a akceptovanie ľudí s iným svetonázorom.  
Ľudská dôstojnosť a náboženská etika.  
Rešpekt a úcta k iným rasám, etnikám, handicapovaným ľuďom.

#### **III. Etika sexuálneho života**

Počatie a prenatálny život.  
Zdržanlivosť a vernosť ako optimálna prevencia pohlavne prenosných chorôb.  
Dôsledky predčasného sexuálneho života.  
Hodnota ľudského života.  
Mravný dopad promiskuitného života a pornografie na človeka.

#### **IV. Dobré vzťahy v rodine**

Rodinné spoločenstvo a ja.  
Očakávania mojich rodičov a ich kompatibilita s mojimi očakávaniami.  
Pochopenie života mojich rodičov a súrodencov a z toho vyplývajúce korigovanie správania.

### **PROCES**

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

## **POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

LENCZ, L.: *Pedagogika etickej výchovy*. Bratislava: MC, 1992.

LENCZ, L. - KRIŽOVÁ, O.: *Metodický materiál k predmetu etická výchova*. Bratislava: MC, 1993.

LENCZ, L. a kol.: *Metodický materiál k predmetu etická výchova II*. Bratislava: MC, 1994.

LENCZ, L., IVANOVÁ, E.: *Metodický materiál III. K predmetu etická výchova*. Bratislava: MC, 1995.

ROCHE – OLIVAR, R.: *Etická výchova*. Bratislava: Orbis Poctus Istropolitana, 1992.

JOYEUX, H.: *Přichází puberta. Sexuální výchova od 10 do 13 let*. Praha: Portál, 1994.

KRIŽOVÁ, O – PODMANICKÝ, I.: *Štátny vzdelávací program, Etická výchova – príloha ISCED 3, ŠPÚ, Bratislava 2010*

# **MATEMATIKA**

## **3 vyučovacie hodiny týždenne**

### **CIELE**

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

### **OBSAH**

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

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

Sčítanie a odčítanie násobkov 100 v obore do 1 000.

Riešenie praktických príkladov a jednoduchých slovných úloh z praxe.

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

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

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

Praktické meranie dĺžky, hmotnosti, objemu a času.

Určovanie času s presnosťou na polhodiny.

Početné výkony s peniazmi.

Upevnenie geometrického učiva o rovinných a priestorových útvaroch.

### **PROCES**

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



# **INFORMATICKÁ VÝCHOVA**

## **1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

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

### **OBSAH**

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

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie a ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

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

Práca v textovom editore:

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

Komunikácia prostredníctvom IKT:

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

Práca s edukačným programom:

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

### **PROCES**

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

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

# PRACOVNÉ VYUČOVANIE

## 5 vyučovacích hodín týždenne

### CIELE

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

### OBSAH

#### Sebaobslužné činnosti

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

#### Práce v domácnosti

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

Udržovanie poriadku a hygieny v kúpeľni a na WC.

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

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

Údržba obuvi.

Elektrické spotrebiče v domácnosti, ich funkcia a používanie.

Výmena batérií v elektrospotrebičoch.

Bezpečnostné pravidlá pri zaobchádzaní s elektrospotrebičmi.

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

Nákupy, uskladňovanie potravín.

Varenie

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

Zásady zdravej výživy.

Úprava stola, bežné a slávnostné prestieranie.

Zásady spoločenského správania pri stolovaní.

Bezpečná obsluha kuchynských spotrebičov.

Šitie

Jednoduché opravy odevov a textílií.

Ručné zošívanie látok, strojové zošívanie podľa individuálnych schopností žiakov.

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

Vyhľadávanie receptov na varenie a pečenie na internete.

Založenie zošitu so základnými receptami na varenie a pečenie.

#### Práce v dielni

##### Práce s rôznym materiálom

Rozlišovanie kovov, plastov, dreva.

Oboznamovanie sa s rôznymi materiálmi, ich rozlišovaním a využitím.

Kombinované práce s využitím rôznych materiálov.

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

Práce s plastmi: penový polystyrén, organické sklo.

Skladanie a zažehľovanie mozaiky s korálok.

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

#### Práce s papierom a kartónom

Zdokonaľovanie osvojených techník, zvyšovanie požiadaviek na presnosť práce.

Skladanie, ohýbanie, strihanie, zošívanie, lepenie, výroba ozdôb a rôznych predmetov. Balenie predmetov do darčekového papiera. Farebné papierové mozaiky. Priestorové figúrky.

Jednoduché kartonážne práce.

Nácvik práce s lepiacou pištoľou, bezpečnosť pri práci.

#### Práce s drevom

Zdokonaľovanie osvojených techník.

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

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

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

Zatĺkanie a vyťahovanie klincov, zatĺkanie háčikov.

#### Montážne a demontážne práce

Montážne práce podľa návodu.

Montáž a demontáž modelov, ukladanie súčiastok.

Zostavovanie modelov konštrukčných stavebníc.

Rozoberanie a skladanie jednoduchých predmetov.

#### **Pestovateľské práce**

Pestovanie kvetov a vybraných druhov okrasných drevín.

Pestovanie izbových rastlín.

Aranžovanie a jednoduché viazanie kytíc.

Pestovanie zeleniny.

Zber plodín a ich uskladnenie.

Sezónne práce na školskom pozemku.

Pozorovanie klíčenia a rastu rastlín v črepníkoch.

#### **PROCES**

Vyučujúci môže podľa miestnych podmienok a úrovne žiakov rozširovať dané učivo najmä s ohľadom na zameranie praktickej školy.

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

Pri príprave pokrmov ich oboznamujeme so zásadami zdravej výživy.

# **SVET PRÁCE**

## **1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

- Získať základné informácie o ďalších povolaniach,
- oboznámiť sa s charakteristikou práce, pracovnými podmienkami a uplatnením v jednotlivých povolaniach na elementárnej úrovni, primeranej k chápaniu žiakov,
- poznať názvy ďalších povolání.

### **OBSAH**

#### Povolania v oblasti poľnohospodárskej a potravinovej výroby

Zeleninárstvo a ovocinárstvo.

Vinohradníctvo a výroba vína (vinohradník, vinár).

Potravinárska výroba (mlynár, pekár, cukrár).

Živočíšna výroba (zoo technik, veterinárny lekár, chovateľ).

Spracovanie mlieka a mäsa (mäsiar).

Spracovanie hydiny.

Chov rýb.

Potravinárska výroba – skalický trdelník

### **PROCES**

Podľa možností vlastného regiónu zaraďujeme exkurzie žiakov do pracovných oblastí podľa preberaného učiva. Pomáhame im budovať predstavu povolání v rôznych oblastiach ľudskej činnosti primerane ich chápaniu.

# VÝTVARNÁ VÝCHOVA

## 1 vyučovacia hodina týždenne

### CIELE

- Uplatňovať získané zručnosti pri realizácii vlastnej práce,
- využívať vlastnosti a vzťahy medzi líniami, farbami a tvarmi,
- rozlišovať odtiene a ladiť farby,
- rozvíjať osvojené výtvarné zručnosti,
- prezentovať výsledky svojej tvorby.

### OBSAH

#### Kresba a maľba

Kresba a maľba vlastných zážitkov a predstáv.

Tvorba plagátu.

Tvorba ilustrácie k rozprávke, príbehu, filmu.

#### Plošné a priestorové práce

Kombinovanie rôznych materiálov pri vytváraní kompozičných celkov.

Zobrazovanie ľudí, zvierat a vecí - koláž, fotokoláž, kombinácia techník.

Dekoratívne práce zamerané na vytváranie praktických predmetov s využitím dekoratívnych techník (dekupáž, maľba na sklo, maľba na textil, na črepníky a iné).

#### Modelovanie

Modelovanie náročnejších tvarov, využívanie drevka a špachtle.

#### Oboznamovanie sa s výtvarným umením

Ilustrácie a výtvarné diela v detských knihách a časopisoch.

Fotografia, grafika, animovaný film.

### PROCES

Súčasťou hodín výtvarnej výchovy sú aj návštevy výstav. Oboznamovaním sa s výtvarnými dielami ilustrátorov detských kníh (napríklad: Ľ. Fulla, V. Machaj, A. Klimo, Š. Cpin, J. Trnka, V. Bombová, J. Lada, J. Čapek a iní) vzbudzujeme záujem o výtvarné umenie. Podľa potreby učiteľ môže zaradiť aj psychoterapeutické techniky.

# **HUDOBNÁ VÝCHOVA**

## **1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

- Interpretovať vybrané ľudové a umelé piesne,
- rozlišovať rytmické a hudobné nástroje,
- prehľbovať schopnosť sluchom rozlišovať známe hudobné nástroje,
- uplatňovať tanečné prvky pri pohybovom stvárnení hudby.

### **OBSAH**

Rytmické cvičenia, využitie Orffovho inštrumentária.

Oboznámenie sa s pojmi nota, notová osnova, husľový kľúč.

Detské piesne, ľudové a umelé piesne (Hej, už sa na tej hore; Po valasky od zeme; Čie sú to kone; Búvaj, Dieťa krásne; V richtárovej studni; Prvý jarný deň – A. Čobej; A od Prešova; V záhradôčke pod okienkom a iné).

Ľudové piesne vlastného regiónu.

Počúvanie skladieb rôznych hudobných žánrov.

Rozlišovanie rytmických a hudobných nástrojov.

Rozoznávanie zvukov známych hudobných nástrojov v skladbách na počúvanie.

Poznávanie ďalších hudobných nástrojov (napríklad flauta, klarinet, lesný roh, harfa a iné).

Hudobno-pohybové hry a ľudové tance.

Základy tanečných krokov spoločenských tancov.

### **PROCES**

Návštevou miestnych alebo regionálnych hudobných podujatí (festivaly, folklórne podujatia) rozvíjame hudobnú a kultúrnu úroveň žiakov, schopnosť sústredene počúvať hudbu rôznych žánrov. Hudobné činnosti usmerňujeme tak, aby prinášali žiakom radosť. Hudobno-pohybové a inštrumentálne činnosti žiakov aktivizujú a zároveň pôsobia aj relaxačne. Naďalej využívame prvky muzikoterapie.

# TELESNÁ VÝCHOVA

## 4 vyučovacie hodiny týždenne

### CIELE

- Zlepšovať úroveň pohybových schopností,
- pripraviť sa na pohybovú činnosť a na jej ukončenie,
- uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním,
- využívať základné kompenzačné a relaxačné techniky,
- využívať osvojené pohybové zručnosti pri súťažiach a hrách,
- dodržiavať pravidlá bezpečnej jazdy na bicykli,
- dodržiavať pravidlá športových hier,
- osvojiť si základné poznatky o poskytovaní prvej úpomoci,
- vedieť prijímať a dodržiavať pravidlá kolektívu / čestný spôsob hry /.

### OBSAH

#### Zdravotné cviky

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalových skupín zabezpečujúcich správne držanie tela.  
Kompenzačné cvičenia k zaťaženiu žiakov na hodinách pracovného vyučovania.  
Cvičenia na rehabilitačných prístrojoch.

#### Kondičné a koordinačné cvičenia

Cvičenia pohybovej koordinácie podľa pohybových osobitostí žiakov.  
Posilňovacie cvičenia paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva.  
Držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch a postojoch bez/s náčiním, náradím.

#### Základy gymnastických cvičení

Akrobatické cvičenia na náradí (rebriny, lavičky, hrazda, lano). Akrobatické cvičenia s náčiním (švihadlo, tyč, fit lopta, šatka, stuha, obruč).

#### Sezónne činnosti

Realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí a v rôznych obmenách podľa podmienok školy.

Turistika, zásady správania sa pri pobyte v prírode.

Dodržiavanie pravidiel bezpečnej jazdy na bicykli, základné dopravné značky.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

#### Rytmická gymnastika

Cvičenie podľa taktov tlieskania, tamburíny, hudby.

Pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, beh, obraty, rovnovážne cvičenia.

Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov.

Základy ľudových tancov ( valčík, polka).

#### Základy športových hier

Základy vybijanej, stolného tenisu, futbalu, hádzanej, prehadzovanej so zjednodušenými pravidlami. Pohybové hry s rôznym zameraním. Upevňovanie pravidiel osvojovaných hier.

Možnosť zaradovania netradičných športov: hádzanie lietajúcich tanierov, tenis, bedminton, hod loptičkou s uškom a iné.

### **Atletika**

Beh na krátke a dlhé trate.  
Skok do diaľky a do výšky.  
Hod kriketovou loptičkou.

### **Stolný tenis**

Hra vo dvojiciach, štvoriciach / podľa schopností žiakov /  
Stolnotenisové súťaže dvojíc, štvoríc.  
Opakovanie, upevňovanie terminológie a pravidiel hry / raketa, loptička, sieťka, podanie, set, bod, zápas, druhy, súťaží, zmena strán, nová loptička ... /.

### **Poznatky z telesnej kultúry**

Osvojiť si základné poznatky o poskytovaní prvej pomoci pri cvičeniach.  
Poznať významné osobnosti sveta športu  
Sledovanie významných športových prenosov / MS, OH ... /

## **PROCES**

Žiakov učíme cielenej prípravy na pohybovú činnosť a jej ukončenie (zahriatie organizmu, dychové cvičenia, naťahovacie a relaxačné cvičenia). Učíme ich využívať základné kompenzačné a relaxačné techniky.

Podľa možností školy zaradíme jazdu na bicykli na detskom dopravnom ihrisku.

Priebežne oboznamujeme žiakov s významnými športovými súťažami (olympiáda, majstrovstvá republiky, majstrovstvá sveta).