

OBSAH VZDELÁVANIA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO
POSTIHNUTIA**

SLOVENSKÝ JAZYK A

LITERATÚRA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO
POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

4 hodiny týždenne, 160 hodín ročne

- Čítanie 2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne
- Písanie 1 hodina týždenne, 40 hodín ročne
- Literárna výchova, sloh 1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

CIELE

- Osvojiť si posledné hlásky a písmená tlačenej abecedy,
- vedieť čítať ľahké trojslabičné slová,
- plynule čítať slabiky, slová a ľahké vety s porozumením,
- vedieť uvedomele počúvať text s jeho porozumením,
- vzbudzovať u žiakov záujem o poznávanie kníh,
- dbať na úhľadnosť písma, dodržiavanie správneho tvaru, sklonu, veľkosti písma, písmo postupne zmenšovať,
- rozvíjať schopnosť vyjadrovať sa písomnou formou

OBSAH

Čítanie

- Návčik čítania písmen ž, Ž, h, H, f, F, g, G, ch, Ch, d', t', ň, ľ.
- čítanie dvojslabičných slov s otvorenými i zatvorenými slabikami,
- čítanie ľahkých trojslabičných slov,
- plynulé čítanie slabík, slov a ľahkých viet s porozumením,
- čítanie písaných slov a viet.

Literárna výchova, sloh

- Rozširovanie osobného frekvenčného jazyka o slová s písmenami nacvičovanými v tomto ročníku,
- využívanie informačnej hodnoty textu pri jeho reprodukcii,
- jednoduché odpovede na otázky z obsahu čítaného textu,
- rozprávanie podľa obrázka : Kto (čo) je na obrázku? Čo robí ?

Písanie

- Návčik písania malých písmen ž, h, f, g, ch,
- návčik písania veľkých písmen E, P, R, B, Y,
- písanie nových písmen a slabík s týmito písmenami podľa diktátu,
- písanie slabík a ľahkých slov podľa diktátu,
- písanie slovných spojení prídavného a podstatného mena,
- prepis písma,
- docvičenie veľkých tvarov písmen preberaných v nižších ročníkoch.

PROCES

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

Prostredníctvom literatúry vyvolávame v žiakoch pocity radosti a emocionálny vzťah ku skutočnosti, v ktorej žijú, k prírode, k domovu. Vzbudzujeme záujem žiakov o poznávanie kníh. Nacvičujeme a memorujeme jednoduché básničky.

ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNÝCH

SCHOPNOSTÍ

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

3 hodiny týždenne, 120 hodín ročne

CIELE

- Nacvičovať sociálne verbálne rutiny,
- zlepšovať verbálne porozumenie a spontánne verbálne vyjadrovanie,
- primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi
- rozvíjať jazykový cit

OBSAH

Používanie sociálnych verbálnych rutín: zdavenie, prosba, poďakovanie, ospravedlnenie.

Komentovanie vlastnej činnosti.

Komentovanie situácie na obrázku.

Rozlišovanie rodu a čísla podstatných mien ako názvov predmetov a javov.

Rozlišovanie rodu a čísla prídavných mien ako vlastností predmetov a javov.

Pomenovanie prebiehajúcich činností, v slovesách rozlišovať čas a zápor.

Použitie zámen namiesto podstatných a prídavných mien.

PROCES

Komunikačné zručnosti žiakov rozvíjame v hrách a rôznych činnostiach žiakov, témami zameranými na bežné životné situácie a témami, ktoré sa vyučujú v rámci iných predmetov.

Používame také metódy práce, ktoré vyžadujú vysokú psychicko - komunikatívnu aktivitu a interakčno – komunikatívne vzťahy.

**ROZVÍJANIE
GRAFOMOTORICKÝCH
ZRUČNOSTÍ
PRE 6. ROČNÍK**

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

CIELE

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

OBSAH

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

PROCES

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

VECNÉ UČENIE

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

2 hodiny týždenne, 80 hodín ročne

CIELE

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

OBSAH

Škola a okolie školy

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

Určovanie polohy objektov od školy. Upresňovanie pojmov.

Orientácia v čase a v priestore

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

Orientácia v dňoch.

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

Určovanie času na celé hodiny.

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

Príroda

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

Jeseň

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

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

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

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

Zima

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

Určovanie, aké je dnes počasie.

Listnaté a ihličnaté stromy v zime.

Smrek, borovica – ich charakteristika.

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

Starostlivosť o vtákov a lesnú zver v zime.

Jar

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

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

Jarné práce v záhrade: pomenovanie činnosti a záhradného náradia.

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

Zvieratá a ich mláďatá na jar.

Leto

Charakteristika počasia. Určovanie počasia.

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

Práce na poli – žatva. Poľnohospodárske stroje. Obilie.

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

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

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

Starostlivosť o zdravie

Prehlbovanie poznatkov o ľudskom tele.

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

Starostlivosť o nechty, zuby, vlasy, úprava zovňajšku.

Význam osobnej hygieny a čistoty prostredia pre zdravie.

Zdravie a choroba.

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

Návšteva zdravotného strediska. Praktické meranie teploty.

Ošetrenie odreniny – očistenie a priloženie rýchloobväzu.

Ochrana zdravia správnym odievaním a obúvaním.

Rodina, obec

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

Deľba práce v domácnosti.

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

Adresa bydliska, dátum narodenia.

Poznávanie okolia obce, okolitej krajiny, vychádzky.

Návšteva obchodného centra, správanie sa v obchode.

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

PROCES

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

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

ETICKÁ VÝCHOVA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

CIELE

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

OBSAH

I. Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov

Identifikácia a vyjadrenie citov

Mimické vyjadrenie citov a postojov. Vyjadrovanie radosti a vďačnosti. Relaxácia. Identifikácia negatívnych citov a ich zvládnutie.

Zvládanie prudkých emócií

Identifikácia negatívnych citov a ich zvládnutie. Ovládanie základných pravidiel vyjadrovania citov.

Vyššie emócie

Úloha vyšších emócií v rozvoji charakteru. Hľadanie vhodných spôsobov ako ovládať negatívne city.

II. Empatia

Základné zručnosti emocionálnej a kognitívnej empatie

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

Empatia v každodennom živote.

III. Asertivita

Pasívne, agresívne a asertívne správanie

Aktivity zamerané na pochopenie významu asertivity. Príčiny a opodstatnenosť svojho rozhodovania. Odmietnutie. Sťažnosť. Mať odvahu vysloviť návrh. Poznanie nevhodnosti

pasívneho a agresívneho správania. Riešenie konfliktov.

IV. Reálne a zobrazené vzory

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

V. Prosociálne správanie

Spolupráca

Spolupráca s druhými. Výhody spolupráce.

Pomoc, darovanie, delenie sa

Prijímanie a dávanie – základné prvky v medziľudských vzťahoch, priateľstve a láske. Motivácia k prosociálnemu správaniu.

Priateľstvo

Význam a hodnota priateľstva.

PROCES

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

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

MATEMATIKA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

3 hodiny týždenne, 120 hodín ročne

CIELE

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

OBSAH

Numerácia v obore prirodzených čísel do 100.

Počítanie po desiatkach do 100.

Určovanie počtu predmetov počítaním po desiatich.

Čítanie a písanie číslic.

Usporiadanie čísel, číselná os.

Porovnávanie desiatok, zápis pomocou znakov $>$, $<$, $=$.

Manipulácia s peniazmi.

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

Osvojovanie pojmov drahší – lacnejší.

Sčítanie a odčítanie v obore do 20 s prechodom cez základ.

Riešenie slovných príkladov.

Určovanie času – celé hodiny.

Praktické meranie dĺžky v metroch.

Praktické meranie objemu v litroch.

Modelovanie a kreslenie z geometrických tvarov (trojuholník, štvorec, obdĺžnik, kruh) priamych a krivých čiar.

PROCES

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

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

5 hodín týždenne, 200 hodín ročne

CIELE

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

OBSAH

Sebaobslužné činnosti

Učenie samostatnosti pri osobnej hygiene a sebaobslužných činnostiach.

Učenie samostatnosti pri umývaní zubov, čistení nechtov, úprave zovňajšku.

Učenie samostatnosti pri stolovaní v používaní príboru.

Učenie samostatnosti v ukladaní osobných pomôcok do školskej aktovky, do hygienického vrecúška.

Práce v domácnosti

Učenie samostatnosti pri odkladaní odevu a obuvi na určené miesto.

Vešanie odevu na vešiak.

Čistenie šatstva kefovaním, čistenie obuvi.

Zamykanie a odomykanie dvier kľúčom, používanie visiaceho zámku.

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

Utieranie prachu, umývanie podlahy.

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

Umývanie, utieranie, odkladanie riadu.

Príprava jednoduchého jedla: natrieť pečivo a vianočku maslom, džemom.

Natrieť chlieb nátierkou a ozdobiť pokrúpanou uhorkou, rajčinou.

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

Umývanie, čistenie a krájanie ovocia a zeleniny.

Navliekanie nite do hrubej ihly, urobiť uzlík.

Práce v dielni

Práce s drobným materiálom

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

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

Navliekanie korálok podľa vzoru.

Viazanie uzla a mašličky.

Prepichovanie papiera rôznej kvality a navliekanie na niť.

Splietanie bužírky, špagátu, vlny.

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

Práce s papierom

Strihanie papiera, vystrihovanie podľa predkreslenej čiary.

Skladanie, prekladanie, lepenie papiera, oblepovanie predmetov.

Prepletanie farebných pásikov. Použitie dierkovača, zošívачky.

Rozkladanie a skladanie škatúl. Balenie balíka.

Prepichovať hrubou ihlou so zdvojenou niťou kartón s narysovanými priamkami a bodmi

- jednoduchý steh.

Práce s drevom

Zatĺkanie a vyťahovanie klincov.

Opracovanie dreva pilníkom a rašpl'ou.

Úprava povrchu dreva brúsnyim papierom.

Montážne a demontážne práce

Skladanie puzzle a mozaiky.

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

Pestovateľské práce

Ošetrovanie izbových rastlín.

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

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

Zber liečivých rastlín podľa miestnych podmienok.

Obsah štátneho vzdelávacieho programu sme nerozširovali, lebo bol rozsiahly.

PROCES

Ošetrovanie izbových rastlín sa vykonáva priebežne. Žiaci pomáhajú pri zbere zeleniny, ovocia. Učíme ich rešpektovať požiadavky bezpečnosti a hygieny pri každej práci. Osvojujú si správne názvy nástrojov a stavebnice a základné pracovné postupy.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

CIELE

- Rozvíjať zmyslové vnímanie, pozornosť a predstavivosť,
- rozvíjať elementárny zmysel pre priestor,
- oboznámiť sa s výtvarným dielom prostredníctvom ilustrácií a reprodukcií výtvarných diel,
- rozvíjať zmysel pre krásu prírody a vzťah k životnému prostrediu.

OBSAH

Kresba (krieda, ceruza, voskový pastel, fixka, rudka, suchý pastel)

- Kreslenie predmetov vychádzajúcich z kruhu (lopta, snehuliak, kolesá), zo štvorca (utierka, dom), z obdĺžnika (balíček, vežiak, televízor, skriňa).
- Kresba ľudskej postavy.
- Schematické kreslenie zvierat.
- Kresby vychádzajúce z farebných škvŕn, z čiar, z vlnoviek.
- Koláž – kombinovanie s inými technikami (dokresľovanie pastelkami, nalepovanie obrázkov).
- Pokusy o kresbové a farebné vyjadrovanie tvarovo aj farebne výrazných predmetov (detské hračky).

Maľba (akvarelové farby, temperry, štetec, drievko)

- Rozpíjanie, zapúšťanie do mokrého podkladu (krajina, obloha).
 - Hra s náhodou – dotváranie farebnej škvŕny na základe predstáv.
 - Kontrast svetlých a tmavých farieb ako výrazový prostriedok na vystihnutie nálady (kontrast svetlej a tmavej krajiny).
 - Dekoratívne práce – pomocou jednoduchých techník tlače (zvitok papiera, pokrčený papier) rozvíjať zmysel pre rytmus a tvorivé radenie prvkov.
- V dekoratívnych kompozíciách môžeme využiť rôzne vystrihovačky, koláže a mozaiky.

Modelovanie (piesok, hlina, plastelína, modurit, Aqasoft, Patcolor, Blandiver, cesto)

- Rozvíjanie elementárneho zmyslu pre priestor. Modelovanie jednoduchej skutočnosti a vyjadrovanie predstáv na základe fantázie.
- Vykrajovanie tvarov pomocou formičky, tvarovanie pomocou špachtle, drievka, dotváranie drobným materiálom.

PROCES

Vedíme žiakov k objavovaniu a pozorovaniu tvarov, vecí z hľadiska ich úžitku a materiálu.

Pri kolektívnych výtvarných prácach učíme žiakov spolupracovať s ostatnými, prispôbovať sa požiadavkám skupiny. Pri kresbe ľudskej postavy vedíme žiakov k vystihnútiu proporcionality jednotlivých častí ľudského tela. Poznávajú vlastnosti rozličných modelovacích materiálov a porovnávajú rozdiely medzi nimi. Oboznamujeme žiakov s ukázkami ilustrácií z kníh pre deti. Od jednoduchého opisu obrázka prechádzame k opisu jednotlivých postáv, k vyjadreniu priestoru.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

1 hodina týždenne, 40 hodín ročne

CIELE

- Prehliť základné hudobné návyky, ktoré žiaci získali v predošlých ročníkoch,
- viesť žiakov slovom, melódiou, rytmom k jednoduchému samostatnému prejavu,
- hudbou a spevom vyvolávať v žiakoch kladné emócie,
- osvojiť si jednoduché piesne a riekanky,
- oboznámiť sa so štátnou hymnou.

OBSAH

Rytmické cvičenia, využitie nástrojov Orffovho inštrumentária, rozlišovanie dĺžky tónov.

Detské piesne (Cestička belavá; Gúľalo sa, gúľalo; Fúka vetrík; Kde ideš, čierny barane; Tancuj, tancuj; A tam hore na komíne; Konvalinka; Malí muzikanti a iné).

Rečňovanky, riekanky (Postojačky, posedačky; Stojí vrba pri potoku; Princeznička na bále; Ide vláčik; En ten tulipán; Pôjdeme my do hájička a iné).

Hudobno-pohybové hry (Ty a ja; Má milá má trnku; Šli dievčence vence vit'; Javorová brána; Pásla ovečky a iné).

Počúvanie ľudových piesní, vokálnych a inštrumentálnych skladieb (Padá snežik, Kozipolka, Oženil sa Kulifaj, Koníček, Uspávanka a iné).

Slovenská štátna hymna.

PROCES

Žiaci si osvojujú nové piesne zborovým a skupinovým spevom. S pomocou vytvárajú inštrumentálne sprievody. Pomáhame im a spolupracujeme s nimi podľa ich schopností tak, aby hudba a spev v nich vyvolávali radosť a kladné emócie. Vedeťme ich ku kultivovaným pohybovým prejavom. Nacvičujeme pochod, rytmické tanečné prvky ako prísuný krok bokom. Prehlbujeme rytmické cítenie žiakov. Nacvičujeme správanie žiakov pri počúvaní slovenskej štátnej hymny.

TELESNÁ VÝCHOVA

PRE 6. ROČNÍK

**PRE ŽIAKOV SO STREDNÝM STUPŇOM
MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

6.ROČNÍK

4 hodiny týždenne, 160 hodín ročne

CIELE

- Pasívne si osvojiť základné povely,
- dodržiavať poradovosť,
- dodržiavať určené pravidlá,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu,
- formovať kladné vlastnosti žiakov pri kolektívnych hrách,
- budovať a posilňovať u detí zmysel pre súťaženie v duchu fair play,

OBSAH

Zdravotné cviky

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a preťahovanie jednotlivých svalových skupín, na upevnenie návykov správneho držania tela – opakovanie a obmieňanie cvikov používaných v predošlých ročníkoch.

Bicyklovanie na rehabilitačnom bicykli, na kolobežke.

Chôdza na stepperi, po akupresúrnom chodníku.

Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie správneho držania tela s vyrovnaným chrbtom a hlavou, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, nácvik rytmickej chôdze s udávaním tempa, s hudobným sprievodom. Chôdza po schodoch hore a dolu striedavo pravou a ľavou nohou, s ľahkým predmetom v ruke.

Nácvik chôdze vo dvojiciach s držaním sa za ruky.

Beh – v zástupe, beh daným smerom, daným tempom, po priamej a slalomovej dráhe, vybehnutie na daný signál zo stoja, z drepu, beh k danému cieľu. Zrýchľovanie a spomaľovanie podľa daného tempa.

Beh do 20 m po priamej dráhe s predbiehaním.

Skoky - poskoky na mieste i z miesta, znožmo i striedavo, daným smerom, okolo méty.

Preskok cez lano na zemi, preskok napnutej gumy do výšky 20 cm.

Zoskok z výšky 20 - 30 cm na mäkkú podložku do drepu.

Nácvik skoku do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žienkami bez rozbehu, s krátkym rozbehom.

Lezenie – upevňovanie lezenia vpred po kolenách po vyznačenej trase.

Podliezanie a preliezanie vhodných prekážok.

Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla.

Lezenie na rebriny alebo na zvislý a šikmý rebrík do výšky 1 m, spúšťanie sa na kĺzačke, prípadne lavičke zavesenej do rebrín.

Hádzanie a chytanie – chytanie lopty guľajúcej sa po zemi, po šikmej ploche, chytanie hodenej lopty.

Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi, prehadzovanie lopty cez nízke prekážky.

Hod lopty do diaľky horným oblúkom, do terča, do koša.

Prihrávky vo dvojiciach.

Nosenie, prenášanie, guľanie a podávanie plnej lopty 1 kg na mieste i v pohybe.

Gymnastické cvičenia – prechod po lavičke s obratom, chôdza po lavičke v drepe. Chôdza po šikmej ploche (po zavesenej lavičke). Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti.

Výskok na 2 – 3 diely švédskej debny zo vzporu kľáčmo, prechod z kľaku do drepu a stoja, prechod po lavičke s obratom, v sede alebo v ľahu vzad dvíhanie plnej lopty 1 kg.

Základy akrobatických cvičení

Kolíska na chrbte z drepu spojného, prevaľovanie bokom v ľahu na rovnej podložke s napnutými nohami, vzpažmo.

Kotúľ vpred zo širokého stoja rozkročného.

Visy na nízkej hrazde za ruky, za nohy s výdržou.

Zmeny postojov a polôh.

Sezónne činnosti

V zimnom období hry na snehu, chôdza po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie, bobovanie z mierneho svahu.

V jarnom a letnom období turistika.

Odporúča sa plávanie žiakov - podľa možností školy.

Kolektívne činnosti

Naháňačky. Loptové hry s jednoduchými pravidlami zamerané na hádzanie, chytanie, podávanie, prihrávku obojruč trčením, vrchné chytenie obojruč a hry spojené s rýchlym behom.

Hudobno – pohybové hry

Rytmizovaná chôdza a beh v rôznom tempe. Striedanie chôdze a behu podľa hudobného sprievodu. Prísuný krok bokom, prísuný krok vpred, cval bokom, točenie vo dvojiciach.

Pohybové vyjadrenie hudobných pojmov – vysoko, nízko.

Kondičné a relaxačné cvičenia

Opakovanie a obmieňanie cvikov zameraných na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, na celkovú relaxáciu, prehĺbené lokálne dýchanie, uvoľnené vydychovanie.

Kondičné cvičenia realizujeme aj v zimnej a letnej prírode.

Stolný tenis

Upevnenie základnej terminológie a pravidiel hra.

Opakovanie správneho podania.

Nácvik hry.

Súťaživé hry vo dvojiciach.

Opakovanie, upevnenie cvičení

PROCES

Rozvíjame obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu s využitím behu, skokov, prekonávaním prekážok, prenášaním ľahkých predmetov. Prostné cvičenia zameriavame na rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na pretiahnutie a posilnenie svalových skupín a udržanie pohybového rozsahu v chrbtici a kĺboch.

Pri kolektívnych činnostiach dbáme na formovanie kladných vlastností žiakov.