

OBSAH VZDELÁVANIA

PRE 8. ROČNÍK

PRE ŽIAKOV S ŤAŽKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

K obsahu vzdelávania budú v IVP žiakov rozpracované navyše tri vyučovacie hodiny týždenne podľa individuálnych potrieb jednotlivých žiakov v daných vyučovacích predmetoch.

ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

3 vyučovacie hodiny týždenne

CIELE

- Stimulovať komunikáciu žiaka v sociálnej interakcii,
- rozvíjať sluchovú diferenciačnú schopnosť,
- rozvíjať porozumenie reči,
- podporovať spontánne vyjadrovanie potrieb, pocitov a názorov žiaka,
- podporovať verbálnu i neverbálnu formu komunikácie žiaka,
- naučiť žiaka základy čítania.

OBSAH

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

Rozvíjanie sluchovej diferenciačnej schopnosti

Hry s nerečovými zvukmi, rozlišovanie rôznych druhov zvukov (zvuky zvierat, štrnganie, búchanie, šuchot, zvonček, píšťalka a pod.), rozlišovanie intenzity a smeru prichádzajúcich zvukov.

Rozlišovanie zvukov reči, rytmizovanie slabík. Rozlišovanie poradia hlások v slove (prvá a posledná hláska).

Porozumenie reči

Komentovaním všetkých činností a pomenovávaním predmetov rozvíjame porozumenie pojmov a ich vzájomných súvislostí. Komentovanie aj takých činností a dejov, ktoré sa odohrali v minulosti. Kategorizovanie pojmov podľa daných kritérií.

Počúvanie krátkych príbehov s porozumením, podporených ilustráciami alebo dramatizáciou.

Rozvíjanie expresívnej reči

Adekvátne reagovanie na verbálne inštrukcie zadávané učiteľom.

Námetové hry, pri ktorých žiak môže komentovať svoju činnosť. Vo všetkých hrách kladieme dôraz na hlasné komentovanie činnosti alebo spoločné komentovanie 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.

Jednoduchý rozhovor, striedanie role s komunikačným partnerom, odpoveď na otázku.

Jednoduché rozprávanie zážitku alebo reprodukcia príbehu podľa obrázkov s pomocou učiteľky.

Práca s detskými ilustrovanými knihami, leporelami, pestovanie vzťahu ku knihám a k čítaniu.

Rozvíjanie schopností potrebných pre základy čítania

Diferencovanie obrázkov, symbolov alebo znakov. Schematické znázornenie slov. Rytmizovanie riekaniiek a detských pesničiek.

Rozvíjanie schopnosti orientácie v priestore a v rovine (chápanie a vyjadrenie polohy predmetu hore, dolu, v prostriedku; sledovanie a ukladanie prvkov v rade zľava doprava.

Pre osvojovanie čítania analyticko-syntetickou i globálnou metódou je nevyhnutné dosiahnutie určitej úrovne fonologického uvedomenia. Preto je potrebné hrovou formou rozvíjať schopnosť diferencovať zvuky reči (slabiky, hlásky a ich dĺžku). Ak individuálne schopnosti žiaka nedovoľujú

osvojovanie si všetkých tvarov písmen, odporúča sa čítanie a písanie len veľkých tlačенých písmen.

Hlásky a písmená v, p, t. sluchové rozlišovanie v slove, poznávanie písmena a hlásky, použitie v slabikách a slovách. Dvojslovné vety. Obrázkové čítanie

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 *vecné učenie, rozvíjanie grafomotorických zručností a rozvíjanie sociálnych zručností*. Na hodine RKS sa učiteľ má so žiakmi zamerať na porozumenie pojmov a súvislostí a precvičovanie ich používania v komunikácii. Žiaci vzdelávaní vo variante C si v rámci predmetu RKS osvojujú aj čítanie.

Vhodnou formou aktivít je cielené vytváranie komunikačných situácií. Túto formu vyučovania možno realizovať na vyučovacej hodine alebo v bloku, v priestoroch triedy alebo v prirodzenom prostredí, ktoré súvisí s komunikačným obsahom alebo témou.

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

Nakoľko praktické používanie prvkov AAK si vyžaduje určitú úroveň rozvoja motorických schopností, zaradujeme medzi aktivity v predmete RKS cvičenia hrubej i jemnej motoriky, koordinačné cvičenia, hry na tréning imitácie pohybov a pod. V komunikácii podporujeme paralingvistické prejavy, gestiku, mimiku, posunky a posunky sprevádzajúce hovorenú reč.

Pre podporu výkonu hovorenej reči odporúčame zaradenie cvikov na správne dýchanie a rozvíjanie motoriky artikulačných orgánov vo forme hry, ktoré je vhodné pripravovať v spolupráci s logopédom.

ROZVÍJANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Rozvíjať schopnosť kooperácie so spolužiakmi,
- samostatnejšie nadväzovať, udržať a ukončiť sociálne interakcie so spolužiakmi,
- vyjadrovať svoje pocity primeranými slovami,
- podporovať rozvoj vyšších citov,
- podporovať sympatie a kamarátske vzťahy so spolužiakmi,
- rozvíjať empatiu,
- primerane prijať fyzický kontakt inej osoby pri skupinových aktivitách.

OBSAH

Osvojovanie si pravidiel spoločenského správania v sociálnych situáciách s deťmi i dospelými.

Podporovanie a rozvíjanie vyšších citov ako oddanosť, súcit, spolupatričnosť a iné.

Vyjadrovanie svojich vlastných citov prijateľným spôsobom.

Poznávanie a rozlišovanie kladných a záporných vlastností formou dramatického prejavu.

Podporovanie samostatnosti v nadväzovaní kontaktu spoločensky prijateľným spôsobom, zotrvanie v rozhovore a ukončení jednoduchého rozhovoru.

Podporovanie schopnosti slušného odmietnutia kontaktu vzhľadom na situáciu a momentálne záujmy.

Nadväzovanie a postupne udržiavanie priateľského vzťahu s inými žiakmi.

Realizovanie hier a aktivít podporujúcich spoluprácu žiakov v skupine.

PROCES

V rôznych situáciách vedieme žiakov k reálnemu odhadnutiu svojich schopností a poznávaniu svojich možností, k primeranému hodnoteniu svojho správania a uplatňovaniu zdravého sebavedomia a istoty v správaní, k potláčaniu impulzivity a útočného správania.

ROZVÍJANIE GRAFOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Upevňovať hygienické návyky pri písaní,
- rozvíjať psychomotorické schopnosti a jemnú pohybovú koordináciu rúk,
- zlepšovať kvalitu grafických tvarov,
- vedieť udržať ceruzu a pero pri písaní v liniatúre,
- fixovať správne sedenie pri grafomotorických činnostiach.

OBSAH

Uvoľňovacie a relaxačné cvičenia horných končatín.

Obkresľovanie predkreslených geometrických tvarov.

Opakovanie nacvičených tvarov.

Upevnenie písania tvaru písmen l, a, o.

Nacvičovanie písania písmena **p, t**.

Nacvičovanie písania slabík s písmenom p, t.

PROCES

Cvičenia na podporu rozvoja grafomotorických zručností by nemali presahovať 5 minút.

Uvoľňujeme celú ruku od ramenného kĺbu cez lakeť až po zápästie a prsty. Nezabúdame na fixáciu zručnosti správneho držania písacích potrieb, správnej polohy tela pri písaní a na umiestnenie papiera alebo zošita na stole. Snažíme sa o maximálne uvoľňovanie pohybov ruky pri písaní.

VECNÉ UČENIE

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Poznať svoje osobné údaje a niektoré údaje rodičov ,
- samostatne sa orientovať v danom priestore,
- orientovať sa v čase,
- poznať ďalšie rastliny miestnej oblasti,
- poznať ďalšie zvieratá miestnej oblasti,
- orientovať sa v bežných životných situáciách.

OBSAH

Základná orientácia

Poznanie základných osobných údajov: meno, priezvisko, vek, adresa bydliska.

Poznanie mena, priezviska a zamestnania rodičov.

Orientácia v čase : skladba roka - mesiace, týždne, dni.

Samostatná orientácia v danom priestore.

Utvrdzovanie pravo-ľavej orientácie (pravá a ľavá ruka).

Poznávanie vlastného tela : vymenovať a ukázať na sebe a na spolužiakovi desať častí ľudského tela. Spofahlivé ukázanie a vymenovanie častí ľudskej tváre.

Rozlišovanie zdrojov zvuku.

Rozlišovanie kontrastných farieb.

Poznávanie prírody

Poznávanie prírodných materiálov (zem, kamene, drevo)

Význam živej a neživej prírody pre človeka.

Rastliny: poznávanie ďalších stromov a kvetov podľa miestnych podmienok.

Poľnohospodárske plodiny: zemiaky, kukurica. Zvieratá: poznávanie ďalších zvierat.

Orientácia v bežných životných situáciách

Využívanie informačných služieb k vlakom a autobusom.

Používanie mobilného telefónu.

Poznávanie telefónnych čísel tiesňového volania: 150, 155, 158.

Orientácia v nemocnici, zdravotnom stredisku. Vyzdvihnutie liekov na recept s pomocou.

Precvičovanie jednoduchého nákupu a platenia s pomocou.

Výber potravín a rozlišovanie podľa chuti.

Nácvik privolávania lekárskej pomoci.

Nácvik ošetrovania drobného poranenia.

Poznávanie blízkeho okolia: mesto, dedina.

PROCES

Žiaci sa učia rozlišovať zdroje zvuku, kontrastné farby a chute potravín v rozsahu podľa individuálnych schopností. Učia sa bezpečne orientovať v zdravotníckom zariadení, precvičujeme nákupy a platenie za tovar. Pokračujeme v nácviku ošetrovania ďalšieho drobného poranenia.

Pri samostatnej orientácii v danom priestore fixujeme zvládnutie skôr nacvičovaných pokynov.

ETICKÁ VÝCHOVA

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Upevniť si základné komunikačné zručnosti,
- upevniť si základy spoločenského správania,
- získať pozitívne skúsenosti podporujúce sebadôveru a iniciatívu,
- učiť sa pozitívne hodnotiť seba aj druhých,
- vedieť prijať kritiku aj pochvalu, vedieť odpustiť.

OBSAH

I. Verbálna a neverbálna komunikácia

Spolupráca

Samostatné nadväzovanie kontaktu spoločensky prijateľným spôsobom.

Zrakový kontakt

Prenášanie zrakového kontaktu v skupinovom rozhovore z jedného na druhého komunikujúceho a primeraná gestikulácia v komunikácii.

Úsmev

Vnímanie nálady druhých prostredníctvom zrakového kontaktu, úsmevu, mimiky a gestikulácie vzhľadom na situáciu. Vyjadrovanie náklonnosti, opätovanie úsmevu od iných.

Pozdrav

Primerané reagovanie na pozdrav a jeho opätovanie vzhľadom na konkrétnu situáciu.

Otázka a prosba

Precvičovanie schopnosti klásť otázky a formulovať prosby vedúce k priateľstvu v hre alebo spoločnej činnosti.

Poďakovanie a ospravedlnenie

Precvičovanie poďakovania za splnenie vyslovenej prosby, za požičanú hračku alebo pomôcku. Uvedomenie si chyby a vyslovenie ospravedlnenia.

Rozhovor

Prejavovanie schopnosti začať, udržiavať a ukončiť rozhovor. Prejavovanie schopnosti ovládať svoju impulzivitu a zlepšovať sebaovládanie v rozhovore.

Počúvanie

Prejavovanie schopnosti trpezlivého počúvania, odpútanie sa od seba a sústredenie na hovoriacu osobu.

Pravda a lož

Rozlišovanie pravdy od lži, uvedomovanie si negatívnych dôsledkov lži.

II. Poznanie a pozitívne hodnotenie seba

Hodnota a veľkosť človeka, úcta k ľudskej osobe

Úcta k človeku. Ujasnenie nereálnosti a absurdnosti obrazu „hrdina“ vo vedecko-fantastických filmoch.

Pozitívne sebahodnotenie

Utváranie pozitívneho vzťahu k sebe. Uvedomovanie si vlastných pozitívnych stránok. Sebaovládanie. Hry a aktivity podporujúce pozitívne sebahodnotenie.

Poznávanie svojich slabých a silných stránok

Spracovanie svojho zlyhania a chyby. „ Aký som “ - sebapoznávanie, ochota nechať sa poznať.

II. Poznanie a pozitívne hodnotenie druhých

Pozitívne hodnotenie druhých v bežných podmienkach

Vyjadrovanie pozitívneho hodnotenia druhých prejavmi pozornosti. Vyjadrenie uznania a sympatie. Konkrétne vyjadrenie vlastnosti dobrého priateľa. Uvedomenie si účinnosti pochvaly na sebe a iných. Vyslovovanie a prijímanie pochvaly druhých.

Pozitívne hodnotenie druhých v „sťažených podmienkach“

Odpustenie, prekonanie antipatie. Zbavovanie sa predsudkov (rasizmus). Otvorená, adresná komunikácia. Vyjadrovanie a prijímanie kritiky a pochvaly. Pomenovanie pozitívnych a negatívnych vlastností na druhých. Pozitívne hodnotenie udalostí aj ľudí.

Vytváranie pozitívneho vzťahu žiaka k spolužiakom a k ľuďom so zdravotným postihnutím.

PROCES

Precvičujeme a upevňujeme verbálnu a neverbálnu komunikáciu u jednotlivých žiakov v závislosti od ich individuálnych schopností a miery postihnutia.

Vytvárame priestor pre spontánne zapájanie žiakov do hier a činností, postupné prejavovanie samostatnosti v rozličných činnostiach i v správaní s rovesníkmi i dospelými. S podporou a pomocou dospelých ich učíme riešiť jednoduchú úlohu. Budujeme v nich dôveru vo vlastné schopnosti. Vedeťme ich k primeranému hodnoteniu svojho správania a uplatňovaniu zdravého sebavedomie a istoty v správaní.

Vytvárame priestor pre akceptovanie a rešpektovanie druhých, pre prejavovanie priateľských citov k iným žiakom, spoluprežívanie radosti z úspechu kamaráta, pozitívne oceňovanie schopnosti, výkonu iných. Učíme ich prijímať odlišnosť druhých detí i dospelých.

MATEMATIKA

2 vyučovacie hodiny týždenne

CIELE

- Vedieť tvoriť skupiny z rozličných predmetov,
- zdokonaľovať sa v zisťovaní podobnosti a rozdielov,
- vedieť sa orientovať v priestore,
- pochopiť množstvo 8,
- oboznámiť sa so základmi numerácie.

OBSAH

- Porovnávanie predmetov podľa vlastností.
- Triedenie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.
- Upevňovanie pojmov viac - menej - rovnako.
- Orientácia v priestore: praktické upevňovanie osvojovaných pojmov.
- Číslo 8. Počítanie do 8. Čítanie a písanie číslice 8. Číselný rad do 8.
- Priradovanie predmetov k číslu , priradovanie čísla k predmetom.
- Vytváranie skupín o danom počte predmetov.
- Precvičovanie pomenovania a priradovania k názvu: kruh, štvorec, obdĺžnik, trojuholník.

PROCES

V závislosti od individuálnych schopností môžeme žiakov oboznámiť so základmi numerácie procesom sčítania a odčítania konkrétnych predmetov. Pristupujeme k tomu vtedy, ak má žiak utvorené základné predstavy o veľkosti, tvare, množstve predmetov, o ich umiestnení v priestore a v čase.

INFORMATICKÁ VÝCHOVA

0,5 hodiny týždenne

CIELE

- Poznať počítač, monitor, myš, klávesnicu,
- vedieť zapnúť/ vypnúť počítač samostatne alebo s pomocou,
- vedieť pracovať s myšou a klávesnicou samostatne alebo s pomocou,
- oboznámiť sa s jednoduchým edukačným programom a hrou.

OBSAH

Oboznámenie sa s počítačom:

- rozlišovanie jednotlivých častí počítačovej zostavy (PC, monitor, klávesnica, myš)
- ovládanie klávesnice a myši samostatne alebo s pomocou.

Ovládanie jednoduchej hry:

- pustenie / ukončenie hry samostatne alebo s pomocou.

Práca v jednoduchom grafickom editore pre deti:

- kreslenie vlastných obrázkov, obrázkov podľa návodu
- kreslenie voľnou rukou i s použitím nástrojov editora (podľa individuálnych možností žiaka).

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

Podľa individuálnych možností jednotlivých žiakov používame jednoduché programy, ktoré sú ľahko ovládateľné. Ich výber prispôbíme primerane schopnostiam žiaka.

Žiaci pracujú s pomocou učiteľa s ohľadom na ich stupeň postihnutia.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

2,5 hodiny týždenne

CIELE

- Vytvárať správne stereotypy hygienických návykov, sebaobslužných činností a stravovacích návykov,
- osvojiť si základné pracovné zručnosti pri práci v domácnosti,
- osvojiť si základné pracovné zručnosti pri práci v dielni,
- vedieť rozlišovať rôzne materiály a pracovné náradie.

OBSAH

Sebaobslužné činnosti

Upevňovanie sebaobslužných stereotypov pri obliekaní, obúvaní a osobnej hygiene.

Spôľahlivé rozlišovanie poradia obliekania jednotlivých častí odevov.

Upevňovanie správnych stereotypov pri stolovaní.

Samostatné používanie lyžice, používanie ostatného príboru samostatne/ s pomocou.

Práce v domácnosti

Udržiavanie poriadku v hračkách, školských pomôckach, osobných veciach.

Zametanie, umývanie, udržiavanie poriadku v priestore triedy, na pracovných stoloch.

Polievanie kvetov.

Základy stolovania. Samostatné prestieranie.

Práce v kuchyni súvisiace so stolovaním a konzumáciou pokrmov.

Príprava jednoduchých jedál.

Pranie osobnej bielizne.

Žehlenie s pomocou.

Čistenie obuvi.

Práce v dielni

Strihanie papiera, nalepovanie, zlepovanie, koláž.

Strihanie textilu podľa predlohy, lepenie textilu, koláž, práca s ihlou.

Rozoznávanie materiálov: papier, textil, drevo, kov.

Rozoznávanie a pomenovanie náradia: kladivo, píłka, kliešte, pilník, práca s náradím.

Montážne a demontážne práce s jednoduchými stavebnicami.

PROCES

Vedíme žiakov k zdokonaľovaniu sa v pracovných činnostiach spojených s osobnou hygienou a úpravou vzhľadu, kultúrnym stolovaním, udržiavaním čistoty a poriadku a úpravou prostredia.

Často zaraďujeme pracovné činnosti vedúce k zlepšeniu jemnej motoriky, ktorá pozitívne ovplyvňuje aj úroveň reči mentálne postihnutého žiaka.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Rozvíjať a dopĺňať získané poznatky a výtvarné zručnosti,
- Rozvíjať koordináciu oko - ruka,
- rozvíjať priestorovú orientáciu,
- rozvíjať predstavivosť a fantáziu,
- učiť sa znázorniť postavu,
- kresliť podľa predlohy,
- dotvárať pozadie v maľbe.

OBSAH

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

- Kreslenie predmetov a javov charakteristických farieb.
- Kreslenie pomocou predtlače.
- Kresba podľa predlohy.
- Kresba ľudskej postavy; zobrazovanie seba a blízkej osoby.

Maľba (tampón, drievko, akvarelové farby, tempery)

- Tvorenie nových farieb a odtieňov.
- Jednoduché členenie plochy s využitím farby a línie, maľovanie veľkým a j malým štetcom hustou sýtou farbou, vyplňanie plochy medzi líniami farby.
- Postupné farebné vymaľovávanie pozadia na základe motivácie.
- Dotváranie prírodných materiálov otláčaním, vtláčaním a prenášaním do plochy.

Modelovanie (hlina, cesto, plastelína, modurit a iné modelovacie materiály)

- Modelovanie základných tvarov.
- Modelovanie tvarov jednoduchých predmetov.
- Modelovanie zvieracej figúry.

PROCES

Na základe citovej motivácie a vlastného úsilia žiaci postupne zdokonaľujú grafický typ ľudskej postavy.

Pri kresbe kontrolujeme správne držanie grafického materiálu a v správnom sklone.

Zaraďujeme rytmické riekanky a piesne na uvoľnenie paže a zápästia.

Na základe motivácie vedieme žiakov k pokusom vymodelovať zvieraciu figúru a naznačiť jej charakteristický tvar. Prihliadame na individuálne schopnosti žiakov.

Učíme ich výtvarne pracovať s prírodnými materiálmi, ktoré žiaci vyhľadávajú na vychádzkach.

Realizujeme relaxačné výtvarné techniky s využitím prvkov arteterapie.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

1 vyučovacia hodina týždenne

CIELE

- Udržať dané tempo piesne, nespomaľovať, nezrýchľovať,
- rozlišovať niektoré hudobné nástroje,
- osvojiť si jednoduché piesne a hudobno-pohybové hry,
- tvorivo vyjadrovať pocity, zážitky a nálady hrou na detských rytmických a melodických nástrojoch, - spolupracovať pri spoločných hudobných aktivitách v skupine.

OBSAH

Rozlišovanie tempa, rytmu piesne alebo inštrumentálnej skladby.

Rytmizácia jednoduchých detských piesní tleskaním, vyťukávaním, hrou na telo.

Rytmické cvičenia s využitím Orffovho inštrumentária (ozvučné drierka, bubon, triangel, činely), príp. iných nástrojov.

Rozlišovanie tónov hudobných nástrojov : bubon , klavír, trúbka, husle, gitara.

Počúvanie jednoduchých detských piesní a hudobných skladieb rôzneho žánru.

Osvojovanie si ďalších jednoduchých piesní.

Uplatňovanie ďalších tanečných prvkov v hudobno-pohybových hrách.

PROCES

Prostredníctvom hudobných hádaniek učíme žiakov poznávať, vybaviť si a uhádnuť známu pieseň podľa predhranej melódie, alebo zaspievaného úryvku. Vedeť ich k zosúladovaniu celkového pohybového prejavu s hudbou. Prostredníctvom inštrumentálnej hry čo najpresnejšie vyjadriť pravidelnú pulzáciu.

Realizujeme relaxačné hudobné techniky s využitím prvkov muzikoterapie.

ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA

3 vyučovacie hodiny týždenne

CIELE

- Rozvíjať obratnosť, rýchlosť a pohotovosť,
- rozvíjať kultivovaný pohybový prejav,
- posilňovať samostatnosť a rozhodnosť pri vykonávaní pohybových aktivít,
- utvárať schopnosť chápať a rešpektovať pravidlá hry,
- utvárať základy telesnej kultúry.

OBSAH

Základné zdravotné cviky.

Cvičenia na upevňovanie návykov správneho držania tela, posilňovacie cvičenia na zvýšenie svalového tonusu a sily, na spevnenie kĺbového spojenia, na zväčšenie objemu svalov.

Chôdza

Chôdza v rôznom tempe, s prenášaním predmetov, prekračovaním nízkych prekážok, vo výpone, naboso, reagovanie na rozmanité sluchové a zrakové podnety pri chôdzi.

Chôdza po šikmej a zvýšenej rovine, zostupovanie z nízkych prekážok bez držania.

Lezenie

Zvládnutie bezpečného prekonávania prekážok preliezaním a podliezaním

Lezenie na zvislý a šikmý rebrík do výšky 1 m, sklz v sede a v ľahu na chrbte.

Beh Beh daným smerom po priamej dráhe, beh v zástupe.

Vybehnutie na daný signál zo stoja k danému cieľu.

Striedanie chôdze a behu podľa dohovorených signálov.

Využívanie behu pri naháňačkách s jednoduchými pravidlami.

Skoky

Skok znožmo z miesta s perovaním v kolenách, preskok napnutej gumy do výšky 15 - 20 cm s pomocou, bez pomoci.

Preskakovanie nízkych prekážok v chôdzi.

Zoskok z výšky 15 - 20 cm na mäkkú podložku s pomocou, bez pomoci.

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

Hádzanie a chytanie

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

Hádzanie lopty o zem, aby sa odrazila šikmo, kolmo.

Prihrávky vo dvojiciach.

Nácvik kopu do lopty.

Kolektívne hry s využitím lopty.

Sezónne činnosti:

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

V jarnom a letnom období turistika.

Odporúča sa plávanie žiakov (podľa možností školy).

PROCES

Rozvíjame a upevňujeme základné návyky správneho držania tela, snažíme sa o zautomatizovanie zvládnutých pohybov, spresňovanie polohy a pohybov rúk a nôh.

Umožňujeme žiakom, aby si utvorili individuálne tempo cvičenia.

