

# **OBSAH VZDELÁVANIA**

## **PRE 9. ROČNÍK**

**PRE ŽIAKOV S ŤAŽKÝM A HLBOKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA**

**K obsahu vzdelávania budú v IVP žiakov rozpracované navyše tri vyučovacie hodiny týždenne podľa potrieb jednotlivých žiakov z daných vyučovacích predmetov.**

## 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

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. Rytinizovanie 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 tlačných 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, zaraďujeme prvky AAK. Nakoľko praktické používanie prvkov AAK si vyžaduje určitú úroveň rozvoja motorických schopností, zaraďujeme medzi aktivity v predmete RKS cvičenia hrubej i jemnej motoriky, koordinačné cvičenia, hry 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 spolupracovať s blízkymi osobami a vykonávať jednoduché úkony,
- vytvárať pozitívne vzťahy k spolužiakom a kolektívu,
- zapájať sa do jednoduchých sociálnych aktivít,
- vedieť sa primerane vysporiadať s odmietnutím,
- viesť žiakov k akceptácii rôznych názorov a prístupov k riešeniu problémov.

### **OBSAH**

Starostlivosť o dobré vzťahy v triede, rešpektovanie a podporovanie detí i dospelých. Spoločenská komunikácia pri odmietaní, ospravedlnení, pri riešení konfliktu, prosbe, vysvetľovaní.

Akceptácia rôznych názorov a prístupov k riešeniu problémov.

Udržiavanie priateľského vzťahu s inými žiakmi, vyhýbanie sa agresívnym spôsobom kontaktu.

Nácvik primeraného riešenia vzniknutých sociálnych situácií.

Rozvíjanie individuálnych zručností žiakov pre spoluprácu a podriadenie sa v kolektíve.

### **PROCES**

Uvedené ciele nacvičujeme prostredníctvom hier, cvičných a modelových situácií. Snažíme sa vyvolať a udržiavať kladné sociálne vzťahy. Vyučujúci používa krátke a pozitívne pokyny. Pri realizácii cieľov zaraďujeme také témy, ktoré sú zamerané na aktuálne potreby žiakov. Pomáhame každému žiakovi hľadať spôsob k spokojnosti založenej na dobrých vzťahoch.

## **ROZVÍJANIE GRAFOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ – 1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

- Zlepšovať kvalitu grafických tvarov,
- poznať grafickú podobu písmen,
- vedieť napísať niekoľko písmen.

### **OBSAH**

Uvoľňovacie a relaxačné cvičenia horných končatín.

Opakovanie nacvičených tvarov.

Upevnenie písania tvaru písmen p, t.

Písanie slabík s písmenom p, t.

Písanie slabík s doposiaľ precvičenými písmenami.

### **PROCES**

Podľa individuálnych možností žiakov sa snažíme zlepšovať ich grafomotorický prejav, orientáciu na písacej ploche, písanie so správnym prítlakom. Snažíme sa dosiahnuť, aby vedeli napísať niekoľko tlačených písmen, prvé písmeno svojho mena alebo ukázaného predmetu. Naďalej zaraďujeme cvičenia na uvoľnenie paže, zápästia a ruky v rytme riekanky.

## **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, v častiach dňa podľa činnosti,
- rozoznať reálne a vyobrazené predmety,
- poznať a rozlišovať rôzne zvuky a hlasy zvierat.

### **OBSAH**

#### **Základná orientácia**

Poznanie základných osobných údajov: meno, priezvisko, vek, adresa bydliska, dátum narodenia

Poznanie mena, priezviska a zamestnania rodičov

Orientácia v čase : skladba roka – mesiace, týždne, dni, hodiny

Samostatná orientácia v danom priestore, samostatnosť vstupovania do miestností, orientácia podľa pokynov dnu – von, hore - dole

Utvrdzovanie pravo-l'avej orientácie podľa ruky

Poznávanie vlastného tela: vymenovanie a ukázanie na sebe a na spolužiakovi dvanásť častí ľudského tela

Rozlišovanie zdrojov zvuku

Rozlišovanie kontrastných farieb

#### **Poznávanie prírody**

Rozlišovanie živej a neživej prírody

Rastliny a živočíchy z blízkeho okolia, ich úžitok

Rozlišovanie zvukov v prírode (hlasy zvierat, spev vtákov)

Poznávanie blízkeho okolia obce, mesta

#### **Orientácia v bežných životných situáciách**

Využívanie informačných služieb k vlakom a autobusom

Používanie mobilného telefónu

Význam telefónnych čísel tiesňového volania: 150, 155, 158; nácvik privolania lekárskej pomoci

Orientácia v nemocnici, na zdravotnom stredisku v lekárni, v obchode, na pošte

Poznávanie blízkeho okolia obce, mesta

Výber potravín a rozlišovanie podľa vône a zápachu, poznávanie pokazených potravín a nebezpečných látok

### **PROCES**

Žiaci v učive postupujú podľa vlastných schopností, na jednotlivého žiaka kladieme primerané a splniteľné požiadavky.

## **ETICKÁ VÝCHOVA – 1 vyučovacia hodina týždenne**

### **CIELE**

- Upevniť si základné komunikačné zručnosti a základy spoločenského správania,
- učiť sa primerane vyjadrovať city,
- učiť sa spoznávať pozitívne vlastnosti svojich najbližších,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá správania.

### **OBSAH**

#### **I. Verbálna a neverbálna komunikácia**

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. Pozitívne hodnotenie seba a druhých**

Pozitívne sebahodnotenie

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

Pozitívne hodnotenie druhých

Vyjadrenie uznania a sympatie. Konkrétne vyjadrenie vlastnosti dobrého priateľa. Odpustenie. Uvedomenie si účinnosti pochvaly na sebe a iných. Vyslovovanie a prijímanie pochvaly druhých. Vyjadrovanie a prijímanie kritiky a pochvaly.

#### **III. Tvorivosť v medziľudských vzťahoch**

Pozorovanie. Hry a úlohy rozvíjajúce tvorivosť.

Tvorivé riešenie každodenných situácií zo života žiakov.

### **PROCES**

Učíme žiakov primerane vyjadrovať city, kultivovane vyjadrovať negatívne city ako hnev, vzdor, smútok. Vedeťme ich k tomu, aby akceptovali city iných, spoznávali pozitívne vlastnosti svojich najbližších v rodine i v škole. Dbáme na dodržiavanie dohodnutých pravidiel správania.

### **POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

BRATSKÁ, M.: *Metódy aktívneho sociálneho učenia a ich aplikácia*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1994.

- KOŠČ, M.: *Základy psychológie*. Bratislava: SPN, 1994
- LENCZ, L.: *Pedagogika etickej výchovy*. Bratislava: MC, 1992.
- LENCZ, L. - KRÍŽOVÁ, 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.
- Učebné osnovy Etickej výchovy pre 5. až 9. ročník základnej školy. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 1997.



## **MATEMATIKA – 2 vyučovacie hodiny týždenne**

### **CIELE**

- Vedieť tvoriť skupiny z rozličných predmetov,
- vedieť priradovať predmety k danému číslu a číslo k danej skupine predmetov,
- pochopiť množstvo 9,
- oboznámiť sa so základmi numerácie,
- oboznámiť sa s jednoduchou kalkulačkou.

### **OBSAH**

- Triedenie predmetov podľa vlastností: množstvo, veľkosť, farba, tvar.
- Porovnávanie: viac – menej – rovnako.
- Číslo 9. Počítanie do 9. Čítanie a písanie číslice 9. Číselný rad do 9.
- Priradovanie predmetov k číslu, priradovanie čísla k skupine predmetov.
- Rozklad čísla s názorom.
- Základy numerácie, symboly +, -, =.
- Oboznámenie sa s používaním jednoduchej kalkulačky.

### **PROCES**

V závislosti od individuálnych schopností učíme žiakov základy numerácie: sčítanie a odčítanie. Žiak musí vidieť zmysel operácie, preto vychádzame z konkrétnej manipulácie s predmetmi. Táto manipulácia je prípravou na pochopenie operácie sčítania a odčítania. Pri manipulácii používame predmety rovnakého druhu.

## **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**

- Upevňovať správne stereotypy hygienických návykov, sebaobslužných činností a stravovacích návykov,
- upevniť si základné pracovné zručnosti pri práci v domácnosti a v dielni,
- rozvíjať aktivitu, sústredenosť a vytrvalosť v práci.

### **OBSAH**

#### **Sebaobslužné činnosti**

Upevňovanie sebaobslužných stereotypov pri obliekaní, obúvaní a osobnej hygiene, čistenie obuvi.

Upevňovanie správnych stereotypov pri stolovaní s čo najvyššou mierou samostatnosti.

#### **Práce v domácnosti**

Udržiavanie poriadku v hračkách, školských pomôckach, osobných veciach.

Udržiavanie poriadku v okolitom priestore utieraním, zametáním, vysávaním.

Hygiena kúpeľne.

Práce v kuchyni súvisiace so stolovaním a konzumáciou pokrmov.

Príprava jednoduchých jedál, manipulácia s mikrovlnnou rúrou.

Pranie osobnej bielizne.

Žehlenie bez/ s pomocou.

#### **Práce v dielni**

Strihanie papiera, nalepovanie, zlepovanie, koláž.

Strihanie textilu podľa predlohy, lepenie textilu, koláž, šitie.

Rozoznávanie materiálov: papier, textil, drevo, kov.

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

Montážne a demontážne práce s jednoduchými stavebnicami a skladačkami.

### **PROCES**

Rozvíjame pracovné schopnosti žiakov vzhľadom k ich možnostiam a potrebám. Dbáme na správne a bezpečné prenášanie predmetov a manipuláciu s nimi počas pracovného vyučovania.

Pracovnými činnosťami sa snažíme zlepšovať telesnú a manuálnu obratnosť žiakov.

## **VÝTVARNÁ VÝCHOVA – 1 vyučovací hodina týždenne**

### **CIELE**

- Rozvíjať schopnosť vyjadriť vlastné vnemy, predstavy a pocity,
- zvládnuť základné zručnosti pre vlastné výtvarné vyjadrenie,
- podporovať individuálny vzťah žiakov k farebnej skladbe,
- vedieť primerane zaobchádzať s farbou, štetcom hustou farbou vyplňať plochu medzi líniami maľby,
- dotvárať pozadie v maľbe.

### **OBSAH**

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

- Rozvíjanie výtvarno-grafickej predstavy na základe zmyslového vnímania: dokresľovanie koláže, dokresľovanie vystrihnutých častí obrázkov a pod.
- Vyjadrenie kontrastu figúry a pozadia.
- Kresba ľudskej a zvieracej postavy.
- Vyfarbovanie predkreslených tvarov.

Maľba (tampón, drievko, akvarelové farby, tempéry)

- Maľbou znázorňovanie prostredia, v ktorom sa odohráva dej.
- Rozvíjanie deja po celej ploche, uplatňovanie svojho vzťahu k farbe.
- Farebné vymaľovávanie pozadia.
- Rozvíjanie zmyslu pre tvarový a farebný rytmus.

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

- Modelovanie jednoduchých tvarov technikou konštruovania, zlepovanie jednotlivých častí a spevňovanie navlhčenými prstami.
- Vytváranie reliéfu odtlačaním predmetov rôzneho profilu na hlinený plát.

### **PROCES**

Vyberáme témy vyvolané citovými zážitkami. Vedeeme žiakov k uplatňovaniu spontánneho prejavu. Ten istý námet môžeme realizovať rozmanitými technikami. Využívame aj techniky, ktoré si žiaci osvojili v nižších ročníkoch. Pri modelovaní sa snažíme rozvíjať priestorovú predstavivosť a hmatový zmysel jednotlivých žiakov, vedeeme ich k vystihnútiu trojrozmernosti. Prihliadame na ich individuálne schopnosti.

## **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.

### **OBSAH**

Rozlišovanie tempa, rytmu piesne alebo inštrumentálnej skladby.

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

Rytmické cvičenia s využitím Orffovho inštrumentária (ozvučné drievka, bubon, triangel, činely).

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 zosúlad'ovaniu celkového pohybového prejavu s hudbou. Prostredníctvom inštrumentálnej hry čo najpresnejšie vyjadriť pravidelnú pulzáciu.

## **ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA – 3 vyučovacie hodiny týždenne**

### **CIELE**

- Rozvíjať aktívnu hybnosť,
- zvyšovať samostatnosť pri vykonávaní pohybových aktivít,
- využívať pohybové schopnosti a zručnosti,
- posilňovať samostatnosť a rozhodnosť,
- odstraňovať mimovoľné pohyby,
- utvárať schopnosť chápať a rešpektovať pravidlá hry,
- osvojiť si základné pohybové činnosti a priestorovú orientáciu podľa individuálnych predpokladov.

### **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. Cvičenia s využitím tradičného a netradičného náčinia.

#### Chôdza

Chôdza po schodoch.

Chôdza po naklonenej rovine, zostupovanie z nízkych prekážok bez držania.

#### Lezenie

Lezenie a plazenie medzi prekážkami.

Beh Beh so zmenami smeru. Beh na krátke vzdialenosti.

Využívanie behu pri naháňačkách s jednoduchými pravidlami.

#### Skoky

Skoky znožmo, preskoky.

Skok do diaľky: preskok medzery medzi dvoma žinenkami bez rozbehu, s krátkym rozbehom.

#### Hádzanie a chytanie

Hod lopty do diaľky, na cieľ.

Prihrávky vo dvojiciach.

Kop do lopty, nácvik prihrávky.

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.

Jazda na bicykli a kolobežke podľa individuálnych možností.

Odporúča sa plávanie žiakov, cvičenie v suchom bazéne s guľčkami (podľa možností školy).

### **PROCES**

Prostredníctvom pohybových aktivít sa snažíme zmierňovať dôsledky zdravotného postihnutia, uvoľniť napätie, prekonať únavu a rozvíjať hybnosť žiakov. Snažíme sa žiakov viesť k vnímaniu pocitov pri cvičení. Pomocou motivácie, stimulácie a radosti z hry sa snažíme zvyšovať aktivitu žiakov. Zaraďujeme pohybové činnosti v rytme hudby.

Všetky pohybové aktivity vykonávame so zreteľom na individuálne možnosti žiakov.