



ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

ZŠ STREDA NAD BODROGOM
ŠKOLSKÁ 2
07631



**A. Vzdelávací program pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho
postihnutia pre primárne vzdelávanie**
Variant A

Úvod

Pri výchove a vzdelávaní žiakov s mentálnym postihnutím sa postupuje podľa vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím.

Vzdelávací program pre žiakov s mentálnym postihnutím sa **uplatňuje** pri vzdelávaní žiakov s touto diagnózou v základnej škole, t. j. v špeciálnej základnej škole pre žiakov s mentálnym postihnutím a v ďalších školách pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, v špeciálnych triedach základných škôl alebo pri individuálnom začlenení.

Vymedzuje špecifické potreby a požiadavky na komplexnú odbornú starostlivosť o žiakov s mentálnym postihnutím v školách, kde sú vzdelávaní.

Špeciálna základná škola, ktorá vzdeláva žiakov s mentálnym postihnutím alebo s mentálnym postihnutím v kombinácii s iným postihnutím, sa vnútorne člení podľa stupňa mentálneho postihnutia žiakov na

- a) variant A pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia,
- b) variant B pre žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia,
- c) variant C pre žiakov s ťažkým alebo hlbokým stupňom mentálneho postihnutia alebo pre žiakov s mentálnym postihnutím, ktorí majú aj iné zdravotné postihnutie, sú držiteľmi preukazu zdravotne ťažko postihnutých a nemôžu sa vzdelávať podľa variantu A alebo B.

1 Ciele výchovy a vzdelávania

Hlavnými cieľmi primárneho vzdelávania sú rozvinuté kľúčové kompetencie (spôsobilosti), ako kombinácie vedomostí, skúseností a postojov žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia na úrovni, ktorá je pre nich osobne dosiahnuteľná.

Primárne vzdelávanie poskytuje východiskovú bázu pre postupné rozvíjanie kľúčových spôsobilostí žiakov ako základu všeobecného vzdelania prostredníctvom nasledujúcich cieľov:

- poskytnúť žiakom primerané možnosti skúmania ich najbližšieho kultúrneho a prírodného prostredia tak, aby získali záujem o poznávanie nového,
- rozvíjať cieľavedome, systematicky a v tvorivej atmosfére osobnosť žiaka v poznávacej, sociálnej, emocionálnej a morálnej oblasti,
- viesť žiakov k spoznávaniu svojich schopností, k využívaniu svojich možností, ku kompenzácii svojich obmedzení a tým k vytváraniu reálneho obrazu seba samého,
- rozvíjať a kultivovať svoju osobnosť, osvojiť si základy spôsobilosti učiť sa a poznávať seba samého,
- podporovať kognitívne procesy a kompetencie žiakov kriticky a tvorivo myslieť prostredníctvom získavania vlastnej poznávacej skúsenosti a aktívnym riešením problémov,
- umožniť žiakom získať základné pracovné zručnosti a návyky, aby ich mohli využiť pri ďalšom vzdelávaní aj v občianskom živote,
- vyvážené rozvíjať u žiakov kompetencie dorozumievať sa a porozumieť si, hodnotiť (vyberať a rozhodovať) a iniciatívne konať,
- podporovať rozvoj intrapersonálnych a interpersonálnych kompetencií, najmä otvorene vstupovať do sociálnych vzťahov, naučiť sa kooperovať v skupine, kolektíve a preberať na seba primeranú zodpovednosť, rozvíjať sociálnu vnímavosť a citlivosť k spolužiakom, učiteľom, rodičom, ďalším ľuďom a k svojmu kultúrnemu a prírodnému okoliu,
- viesť žiakov k tolerancii, znášanlivosti, porozumeniu a k akceptovaniu iných ľudí, ich duchovno-kultúrnych hodnôt, rovnosti pohlaví a priateľstva medzi národmi, národnostnými a etnickými skupinami, cirkvami a náboženskými spoločenstvami,
- naučiť žiakov uplatňovať svoje práva a súčasne plniť svoje povinnosti, nieť zodpovednosť za svoje zdravie, aktívne ho chrániť a upevňovať, chrániť životné prostredie.

2 Stupeň vzdelania

Primárne vzdelanie získa žiak absolvovaním vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím, dokladom o získanom stupni vzdelania je vysvedčenie s doložkou.

3 Profil absolventa

Absolvent má osvojené základy čitateľskej, pisateľskej, matematickej, prírodovednej, kultúrnej a mediálnej gramotnosti.

Absolvent programu primárneho vzdelávania pre **žiakov** s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia disponuje na primeranej úrovni s nasledujúcimi kľúčovými kompetenciami:

- pozná a uplatňuje účinné techniky učenia sa,
- vyjadruje sa súvisle ústnou formou adekvátnou primárnemu stupňu vzdelávania a jeho narušenej komunikačnej schopnosti v materinskom, štátnom jazyku,
- rozumie obsahu písaného textu, dokáže ho ústne zreprodukovat',
- vie samostatne písomne komunikovať (nakol'ko mu to umožňuje dosiahnutý stupeň vo vývine jemnej motoriky a aktuálna úroveň zrakovo-motorickej koordinácie),
- využíva základné matematické myslenie na riešenie praktických problémov v každodenných situáciách,
- vie používať vybrané informačné a komunikačné technológie pri učení sa, pozná riziká spojené s využívaním internetu a médií,
- získa základy uplatňovania kritického myslenia pri práci s informáciami,
- chápe základné prírodné javy v ich vzájomnej súvislosti, vie porovnávať a objavovať vzťahy medzi predmetmi a javmi,
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia,
- rozpozná v škole a vo svojom najbližšom okolí určitý problém, premýšľa o jeho príčinách a vie navrhnúť riešenie podľa svojich vedomostí a skúseností,
- váži si seba i druhých, dokáže ústretovo komunikovať a spolupracovať,
- správa sa kultúrne, primerane okolnostiam a situáciám,
- cení si a rešpektuje kultúrno-historické dedičstvo a ľudové tradície,
- má osvojené základy pre tolerantné a empatické vnímanie prejavov iných kultúr,
- uvedomuje si, že má svoje práva a povinnosti, rešpektuje práva iných.

4 Vzdelávacie oblasti

Obsah primárneho vzdelávania pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia je rozdelený do vzdelávacích oblastí, ktoré vychádzajú z obsahu vzdelávania a z kľúčových kompetencií.

VYUČOVACIE PREDMETY VO VZDELÁVACÍCH OBLASTIACH PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA PRE PRIMÁRNE VZDELÁVANIE S VYUČOVACÍM JAZYKOM SLOVENSKÝM

VZDELÁVACIA OBLASŤ	VYUČOVACIE PREDMETY
JAZYK A KOMUNIKÁCIA	SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA
	ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNEJ SCHOPNOSTI
	ROZVÍJANIE GRAFOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ
MATEMATIKA A PRÁCA S INFORMÁCIAMI	MATEMATIKA
	INFORMATIKA
ČLOVEK A PRÍRODA	VECNE UČENIE
	FYZIKA
	CHÉMIA
	BIOLÓGIA
ČLOVEK A SPOLOČNOSŤ	VLASTIVEDA
	DEJEPIS
	GEOGRAFIA
	OBČIANSKA NÁUKA
ČLOVEK A HODNOTY	ETICKÁ VÝCHOVA / NÁBOŽENSKÁ VÝCHOVA/NÁBOŽENSTVO
ČLOVEK A SVET PRÁCE	PRACOVNÉ VYUČOVANIE
UMENIE A KULTÚRA	HUDOBNÁ VÝCHOVA
	VÝTVARNÁ VÝCHOVA
ZDRAVIE A POHYB	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**

pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

VYUČOVACIE PREDMETY VO VZDELÁVACÍCH OBLASTIACH PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA PRE PRIMÁRNE VZDELÁVANIE S VYUČOVACÍM JAZYKOM NÁRODNOSTNEJ MENŠINY

VZDELÁVACIA OBLASŤ	VYUČOVACIE PREDMETY
JAZYK A KOMUNIKÁCIA	SLOVENSKÝ JAZYK A SLOVENSKÁ LITERATÚRA
	JAZYK NÁRODNOSTNEJ MENŠINY A LITERATÚRA
	ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNEJ SCHOPNOSTI
	ROZVÍJANIE GRAFOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ
MATEMATIKA A PRÁCA S INFORMÁCIAMI	MATEMATIKA
	INFORMATIKA
ČLOVEK A PRÍRODA	VECNÉ UČENIE
	FYZIKA
	CHÉMIA
	BIOLÓGIA
ČLOVEK A SPOLOČNOSŤ	VLASTIVEDA
	DEJEPIS
	GEOGRAFIA
	OBČIANSKA NÁUKA
ČLOVEK A HODNOTY	ETICKÁ VÝCHOVA/ NÁBOŽENSKÁ VÝCHOVA/NÁBOŽENSTVO
ČLOVEK A SVET PRÁCE	PRACOVNÉ VYUČOVANIE
UMENIE A KULTÚRA	HUDOBNÁ VÝCHOVA
	VÝTVARNÁ VÝCHOVA
ZDRAVIE A POHYB	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

5 Vzdelávacie štandardy

Pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia nie sú určené vzdelávacie štandardy.

6 Rámcové učebné plány

Rámcový učebný plán vymedzuje voliteľné (disponibilné) hodiny, ktoré škola konkretizuje vo svojom školskom vzdelávacom programe nasledovne: navýši hodinovú dotáciu existujúcim vyučovacím predmetom ŠVP a/alebo vytvorí nový vyučovací predmet, ktorému prideli časovú dotáciu. Poznámky k rámcovému učebnému plánu sú pre školu záväzné, môže si však v rámci svojho učebného plánu vytvoriť ďalšie poznámky podľa svojich potrieb a možností.

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**
pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

Vzdelávacia oblasť	Vyučovací predmet	Ročník										
		PRÍPRAVNÝ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Σ
Jazyk a komunikácia	slovenský jazyk a literatúra		8	8 +1	8	7	6	6	5	5	5	58
	rozvíjanie komunikačnej schopnosti	7										7
	rozvíjanie grafomotorických zručností	2										2
Matematika a práca s informáciami	matematika	3	4	4 +1	4	4	4	4	4	4 +1	4	39
	informatika						1	1	1	1	1	5
Človek a príroda	vecné učenie	1	1	1 +1	1							4
	fyzika								1	1+1	1	3
	chémia										1	1
	biológia								1 +1	1	1	3
Človek a spoločnosť	vlastiveda					2	2	3				7
	dejepis								1 +1	1	1	3
	geografia								1	1	1	3
	občianska náuka								1	1	1	3
Človek a hodnoty	etická výchova/ náboženská výchova/náboženstvo						1	1	1	1	1	5
Človek a svet práce	pracovné vyučovanie	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	31
Umenie a kultúra	hudobná výchova	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	výtvarná výchova	1	1	1 +1	1	1	1	1	1 +1	1 +1	1	10
Zdravie a pohyb	telesná a športová výchova	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	Volejbalová príprava								+1			
	Futbalová príprava									+1		
Základ		18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	214
Voliteľné (disponibilné) hodiny		2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	37
Spolu		20	22	23	24	25	26	26	28	28	29	251

Rámcový učebný plán pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia

2. ročník

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA
PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete slovenský jazyk a literatúra zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- komunikovať v súlade s komunikačnou situáciou
- zdokonaľovať techniku písania – prepis textu
- porozumieť informáciám, ktoré sú uvedené v texte
- reprodukcia počutého textu

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vyučovanie slovenského jazyka a literatúry žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia je základom celého vzdelávania a výchovy. Zvládnutie výchovno-vzdelávacích úloh slovenského jazyka a literatúry je predpokladom na splnenie úloh ďalších vyučovacích predmetov.

Cieľom vyučovania slovenského jazyka a literatúry je naučiť žiakov jednoducho a zrozumiteľne sa vyjadrovať ústnou a písomnou formou spisovného jazyka, utvoriť u všetkých žiakov návyk správneho hlasného čítania, naučiť ich rozumieť prečítanému textu, z väčšiny žiakov vychovať čitateľov a poslucháčov s kladným vzťahom k literatúre.

Slovenský jazyk a literatúra spája v sebe niekoľko oblastí, ktoré sa navzájom prelínajú a špecifickým spôsobom prispievajú k plneniu cieľov výchovy: rozvíjajú zmyslovú, emocionálnu, vôľovú a rozumovú stránku osobnosti dieťaťa, spoluutvárajú charakter žiaka a spolu s ostatnými predmetmi posilňujú výchovu k vlastenectvu.

Vzdelávací obsah slovenského jazyka a literatúry v 1. až 9. ročníku je rozdelený do troch oblastí:

- **JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA**
- **KOMUNIKÁCIA A SLOH**
- **ČÍTANIE A LITERATÚRA**

V 1. až 3. ročníku jednotlivé oblasti obsahujú:

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

- písanie

KOMUNIKÁCIA A SLOH

- komunikácia, ústny prejav

ČÍTANIE A LITERATÚRA

- technika čítania
- literárna výchovy

V 4. až 5. ročníku jednotlivé oblasti obsahujú:

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

- zvuková rovina jazyka a pravopis
- písanie
- významová rovina
- tvarová rovina
-

KOMUNIKÁCIA A SLOH

- sloh, komunikácia
- ústny a písomný prejav

ČÍTANIE A LITERATÚRA

- technika čítania – čítanie textu, základy čítania s porozumením
- literárna výchova – všeobecné pojmy a základné literárne žánre

V 6. až 9. ročníku jednotlivé oblasti obsahujú:

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

- zvuková rovina jazyka a pravopis
- významová rovina
- tvarová rovina
- skladobná rovina

KOMUNIKÁCIA A SLOH

- sloh, komunikácia
- ústny a písomný prejav

ČÍTANIE A LITERATÚRA

- technika čítania – čítanie textu, čítanie s porozumením, reprodukcia prečítaného textu, verejná prezentácia textu
- literárna výchova – všeobecné pojmy a základné literárne žánre.

2. ROČNÍK

Opakovať známe písmená z 1. ročníka, osvojovať si zručnosť čítať s porozumením jednoduché vety po slovách a jednoduchých hovorených taktach, – naučiť žiakov písať tie písmená malej a veľkej abecedy, ktoré sa žiaci učia čítať.

OBSAH

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

Písanie

Vytvárať zručnosť písať s príslušnými pracovnými, hygienickými a estetickými návykmi. Naučiť sa písať písmená malej a veľkej abecedy, ktoré sa žiaci učia písať.

S ťažšími tvarmi veľkých písmen sa žiaci oboznámia, nemusia ich dokonale zvládnuť. Písanie slabík a slov. Nacvičovanie písmen v poradí podľa postupu v čítaní.

Cvičenia na písanie:

1. prvky písaných písmen,
2. písané písmená,
3. spájanie písmen do slabík
4. odpisovanie písaného písma
5. prepisovanie slabík a slov
6. písanie krátkych viet
7. písanie slabík a jednoduchých slov podľa diktátu

KOMUNIKÁCIA A SLOH

Komunikácia, ústny prejav

Nácvik krátkych hovorených prejavov, vyjadrovanie osobných zážitkov a skúseností, formulácia odpovedí na otázky, formulácia želania, prosby, poďakovania. Opísanie jednoduchšej známej činnosti, osoby, zvierat'a, veci.

ČÍTANIE A LITERATÚRA

- Technika čítania - Poznávanie a čítanie spoluhlások s,S, n,N, d,D, z,Z, b,B, h,H, k,K, š,Š, c,C, r,R, č,Č, ž,Ž, ď,Ď, ť,Ť, ň,Ň, ľ,Ľ.
- Čítanie písanej abecedy.
- Rozvíjanie fonetického sluchu.
- Čítanie dvojslabičných a viacslabičných slov, zložených z otvorených slabík (typu mama, veselo).
- Automatizácia čítania jednoslabičných slov typu les.
- Čítanie zatvorených slabík a dvojslabičných slov, ktoré majú zatvorenú slabiku na začiatku alebo na konci.
- Automatizácia čítania niektorých dvojslabičných slov ako celkov viazaných slabikovaním. Čítanie vety s jednoduchou skladbou a slovníkom, ktoré sú obsahom primerané schopnostiam žiakov.
- Slovné odpovede na otázky z obsahu čítaného textu.

Literárna výchova

Cieľom literárnej výchovy je približovať deťom literatúru, vyvolávať pocit radosti pri počúvaní rozprávok, príbehov zo života detí a zvierat, pri memorovaní detských rečnovaníek a vyčítaníek, pri sledovaní bábkových scénok, počúvaní vybraných zvukových nahrávok a sledovaní videoprogramov. Prostredníctvom zážitkov, ktoré poskytuje literatúra, upevňovať citový vzťah k rodine, k domovu, k rodnému kraju.

Viesť žiakov k počúvaniu, prednesu, rozprávaniu a dramatizácii primeraných literárnych diel. Prebúdzat' u žiakov záujem o poznávanie kníh.

Všímať si osoby vystupujúce v rozprávkach, poviedkach, rozlišovať hlavnú postavu (hrdinu), vyvolávať v deťoch predstavu miesta a času deja.

Navštíviť počas roka aspoň dve detské filmové alebo divadelné predstavenia. Tento ideovo-umelecký obsah si žiaci osvojujú počúvaním ukážok z literatúry pre deti a mládež.

Recitovať rečovanky a krátke básne od autorov detskej literatúry a z ľudovej tvorby (napr. M. Ďuríčková, J. Andel, J. Navrátil, J. Čapek, J. Hála, Povedačky, Rapotanky).

Počúvanie a reprodukcia krátkej rozprávky od autorov detskej literatúry (napr. M. RázusováMartáková, J. Pavlovič, J. Čapek, L.N.Tolstoj, M. Lukešová).

Počúvať rozprávanie o deťoch a zvieratkách (M. Jančová, J. Šrámková, K. Bendová, M. Haštová). Obrázkové knihy (V. Machaj, E. Weberová, I. Imro, J. Navrátil, A. Okruhlicová).

PROCES

Úlohou je spresňovať zmyslové vnímanie, rozvíjať ústne vyjadrovanie a kultúru reči žiakov. Počas celého školského roka systematicky viesť žiakov k vyjadrovaniu osobných a spoločenských zážitkov a skúseností v krátkych hovorených prejavoch.

Učiť žiakov odpovedať na otázky, stručne oznamovať správy, formulovať želanie, prosbu, poďakovanie, blahoželenie.

Opísať jednoduché známe činnosti, osoby, zvieratá, veci z domáceho, školského i mimoškolského prostredia.

Ďalej spresňovať správnu výslovnosť žiakov.

Učiť žiakov členiť krátke jazykové prejavy na vety, slová a slabiky.

MATEMATIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete matematika zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- aplikovať teoretické poznatky do reálneho života
- orientovať sa v číselnom rade
- rozvíjať schopnosť čítania s porozumením
- triediť predmety podľa danej vlastnosti

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Poňatie vyučovania matematiky žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia je v súlade s poňatím vyučovania matematiky žiakov na bežnej základnej škole.

Vyučovanie matematiky sa snaží všetkým žiakom, spôsobom primeraným ich mentálnej úrovni, poskytnúť adekvátnymi formami a metódami také matematické vzdelanie, ktoré im umožní riešiť najnutnejšie problémy a úlohy praktického života a aj budúceho pracovného pomeru.

Matematické vedomosti, zručnosti a návyky sa budujú v súlade s matematickou teóriou na rôznom stupni intuitívneho prístupu podľa individuálnych schopností žiaka, systematicky sa uplatňuje zásada názornosti. Pri opakovaní a upevňovaní učiva sa žiaci učia využívať svoje matematické poznatky pri riešení problémov praxe predovšetkým prostredníctvom riešenia úloh, ktorých námety zodpovedajú skúsenostiam a úrovni poznania žiakov špeciálnej základnej školy i pri riešení rôznych problémov v ostatných vyučovacích predmetoch. Spojeniu

vyučovania matematiky s praxou prispieva i to, že sa žiaci naučia používať rôzne pomôcky umožňujúce geometrické konštrukcie.

Individuálnym prístupom získava žiak prostredníctvom matematiky základné matematické vedomosti, zručnosti a návyky tak, aby ich v rozsahu svojich individuálnych schopností a možností, na svojom aktuálnom stupni vývinu dokázal v živote prirodzene aplikovať.

Ciele predmetu matematika sú kladené tak, aby bol obsah a proces vzdelávania orientovaný na žiaka, aby prostredníctvom individuálneho, názorného a štruktúrovaného prístupu pôsobili na pozitívny kognitívny rozvoj a v konečnom dôsledku aj na rozvoj celej osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím.

Hranice obsahu učiva jednotlivých ročníkov nesmú byť prekážkou pre efektívne vzdelávanie žiaka. Časová potreba a množstvo obsahu učiva sa prispôsobuje individuálnym schopnostiam žiaka.

- Opakovať a prehľbiť učivo z 1. ročníka,
- vedieť sčítat' a odčítat' prirodzené čísla v obore do 5,
- vedieť riešiť jednoduché slovné úlohy,
- osvojiť si numeráciu prirodzených čísel do 10,
- vedieť sčítat' a odčítat' prirodzené čísla do 10,
- osvojiť si základné geometrické tvary,
- využívať osvojené vedomosti v reálnom živote.

OBSAH

ARITMETIKA

Numerácia v obore 0 až 10 a počtové výkony

Číselný obor sa rozlišuje postupne. Najprv sa preberie numerácia v obore do 6 a žiaci sa oboznámia so sčítaním a odčítaním v tomto obore. Potom sa postupne preberie numerácia a počtové výkony čísel 7, 8, 9 a 10.

- Prirodzené čísla 6 až 10.
- Určovanie počtu predmetov.
- Vytváranie skupín predmetov o danom počte predmetov.
- Čítanie a písanie číslíc 6 až 10, ich názorné vyjadrenie.
- Usporiadanie čísel 1 až 10, číselná os, porovnávanie čísel, vyjadrenie pomocou znakov $=$, $>$, $<$.
- Riešenie jednoduchých slovných úloh na porovnávanie čísel.

Sčítanie a odčítanie v obore 0 až 10.

- Opakovanie sčítania a odčítania v obore 0 až 5.

- Sčítanie a odčítanie v obore do 6.
- Sčítanie a odčítanie v obore do 7.
- Sčítanie a odčítanie v obore do 8.
- Sčítanie a odčítanie v obore do 9.
- Sčítanie a odčítanie v obore do 10.
- Sčítanie a odčítanie v obore 0 až 10 – zhrnutie.
- Vzájomná súvislosť sčítania a odčítania.
- Riešenie jednoduchých slovných úloh na sčítanie a odčítanie.

GEOMETRIA

Geometrické tvary

Rovinné útvary - prirad'ovanie k názvu.

Priestorové útvary – valec – prirad'ovanie k názvu.

Priamosť

Vlastnosť „priamy“, „nie je priamy“.

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

PROCES

Žiakov získavame pre učebnú činnosť nenásilnou, prirodzenou motiváciou. Hlavným motívom učenia je radosť z osvojeného poznatku, z vyriešeného problému.

Učebné pomôcky využívame tak pri vytváraní matematických pojmov a objasňovaní súvislosti medzi nimi, ako aj pri upevňovaní učiva.

Počtové výkony sčítania a odčítania nacvičujeme oddelene, postupne číselný obor rozširujeme a v závere každého oboru precvičujeme spoje sčítania a odčítania spoločne.

VECNÉ UČENIE

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete vecné učenie zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

Žiakovi sa rozšírila hodina vecného učenia o jednu vyučovaciu hodinu, aby si získané teoretické vedomosti mohol rozšíriť aj o praktické skúsenosti, čo vedie k rozvoju motoriky, k sebapoznaniu, k socializácii a v neposlednom rade aj k rozvíjaniu slovnnej zásoby a výcviku vyjadrovania.

Vecné učenie úspešne vplýva na rozvoj sociálnej a emocionálnej inteligencie, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou všeobecnej inteligencie a významne determinujú ďalšiu úspešnosť žiaka.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vecné učenie v prípravnom až 3. ročníku pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia je syntézou najjednoduchších prírodovedných a spoločenskovedných poznatkov, ktoré žiaci získavajú na základe pozorovania prírodných zmien počas roka a vzťahov medzi človekom a prírodou.

Cieľom vecného učenia je dať žiakom najzákladnejšie vedomosti o prírode, spoločnosti a našej vlasti. Z tohto cieľa vyplývajú predovšetkým úlohy rozumovej výchovy.

Myslenie žiakov sa rozvíja na základe zmyslového poznávania, postupne sa prechádza k jednoduchým konkrétnym myšlienkovým operáciám. Na základe zmyslového vnímania a činností s jednoduchými prírodninami alebo s ich modelmi a s vyobrazenými materiálmi sa žiaci učia chápať význam vecí, ich vlastností, vzájomné vzťahy a súvislosti medzi nimi.

V učive, usporiadanom podľa ročných období, žiaci poznávajú prírodné javy primerané ich chápaniu a pozorujú, ako sú zmeny v prírode počas roka spojené s činnosťou ľudí a s ich životom.

Vo vyučovaní vecného učiva sa vytvárajú a upevňujú zdravotné a hygienické návyky žiakov. Žiaci si osvojujú základné pravidlá kultúrneho správania, utvára sa ich vzťah k spoločenskému a súkromnému vlastníctvu, uvedomujú si význam spolupráce a vedú sa k nej.

Vytváraním citových väzieb k spolužiakom, ku škole, k domovu, k obci a k vlasti sa vecné učenie podieľa na mravnej výchove žiakov.

Prostredníctvom realizácie dopravnej výchovy sa utvárajú a prehlbujú základné poznatky žiakov o dopravných prostriedkoch a návyky dodržiavať ich v praktickom živote.

Žiaci sa systematicky pripravujú na aktívnu účasť v cestnej premávke.

Témy obsahu vecného učiva sú prostriedkom hlbšieho poznávania slovenského jazyka, rozvíjania slovnej zásoby a výcviku vyjadrovania. Vecné učenie poskytuje aj námety na pracovné vyučovanie, na praktické činnosti žiakov (modelovanie, kútik živej prírody a pod.).

Hlavným zdrojom poznania sú jednoduché pozorovania prírody a spoločenského diania na vychádzkach, v kútiku živej prírody, pri sledovaní a vedení kalendára prírody; jednoduché pokusy a praktické činnosti, premietanie diapozitívov a filmových slučiek. Učiteľ volí primerané špeciálno-pedagogické metódy, ktoré sa opierajú o zmyslové poznávanie žiakov.

Uplatňuje sa výchova žiakov k spolupráci, ktorá sa chápe ako príprava postihnutého žiaka na život v spoločnosti a ako prostriedok socializácie žiakovej osobnosti.

CIELE

- Získať ďalšie vybrané základné poznatky o prírode a spoločnosti z ich najbližšieho okolia,
- viesť žiakov naďalej k osvojeniu si základných spoločenských, pracovných a hygienických návykov,
- spresniť zručnosť žiakov orientovať sa v budove školy a určovať ich polohu vzhľadom ku škole,
- spresňovať predstavu žiakov o roku a ročných obdobiach,
- uvedomovať si základné vzťahy v rodine,
- učiť sa o práci dospelých,
- upevňovať si hygienické návyky precvičovať pravidlá kultúrneho správania,
- prehľbovať poznatky žiakov o sviatkoch a pamätných dňoch.

OBSAH

Škola a jej širšie okolie

Trieda

- Pomenovanie zariadenia triedy, jeho účel a použitie.
Určovanie polohy vecí v triede.
- Pomenovanie školských potrieb a pomôcok, ich uloženie na lavicu, do aktovky, udržiavanie poriadku. Rozoznávanie spoločných a osobných vecí.
- Dodržiavanie ustáleného poriadku: postavenie, posadenie, zoradenie v tichosti, hlásenie sa o slovo.
- Pozdravy pri vstupe do triedy a odchode z triedy, víťanie prichádzajúceho a lúčenie sa s odchádzajúcim. V škole

- Poznávanie riaditeľa školy, zástupcu riaditeľa, učiteľov iných tried, vychovávateľov, školníka a iných zamestnancov.
- Nácvik zdvorilého pozdravenia, požiadania a poďakovania.
- Orientácia v školskej budove.
- Šetrenie školského i súkromného majetku.
- Okolie školy
- Poznávanie objektov v okolí školy, určovanie ich polohy smerom od školy (vpravo, vľavo, bližšie, ďalej).
- Pozorovanie, ktorým smerom od školy slnko vychádza a zapadá.
- Poznávanie najbezpečnejšej cesty z domu do školy.
- Rozprávanie o tom, čo cestou žiaci vidia.
- Nácvik správneho prechádzania cez križovatku, význam svetelnej signalizácie a reagovanie.

Jeseň

Jesenné dni

- Pozorovanie počasia v jeseň, zaznačovanie do kalendára prírody, poznávanie pojmov slnečný, hmlistý, daždivý.
- Pomenovanie jesenných mesiacov.
- Oboznamovanie sa s údajmi: hodina, deň, noc, dnes, včera, zajtra, teraz, potom, skôr, neskôr.

V sade, v záhrade a v parku

- Rozoznávanie sadu, záhrady a parku.
- Zber a spôsob odkladania ovocia.
- Rozoznávanie a triedenie zeleniny a ovocia. Ich poznávanie podľa tvaru, chuti a vône.
- Pozorovanie stromov, ich zmeny. Poznávanie ovocných stromov.
- Veľkosť plodov: menší, väčší, ľahší, ťažší.
- Význam ovocia a zeleniny pre zdravie. Ich výstavka v kútiku živej prírody.

Na poli

- Rozlišovanie poľa s obilím, repou, zemiakmi.
- Poznávanie zemiakov a cukrovej repy. Význam ich pestovania, zber plodín.

Zvieratá na jeseň

- Poznávanie zvierat v skutočnosti aj na obrázku (veverička, jež, myš, zajac, bažant, vrabec, žaba).
- Príprava zvierat na prezimovanie (zhustnutie srsti a peria, odlet vtákov, tvorenie zásob, vyhľadávanie úkrytov).

Zima

Prišla zima

- Pozorovanie zmeny počasia, rozdiely vzhľadom na predchádzajúce obdobie, dĺžka dňa, stmievanie, rozodnievanie.

- Pomenovanie zimných mesiacov.
- Poznávanie vlastností snehu a ľadu.
- Pozorovanie listnatých stromov v zime.
- Poznávanie ihličnatých stromov (smrek, borovica).
- Dodržiavanie pravidiel bezpečnosti pri zimných športoch. Oboznamovanie sa s vianočnými tradíciami.

Zvieratá v zime

- Poznávanie voľne žijúcich zvierat (srnec, jeleň, líška, drozd, sýkorka, vrabec, vrana). Význam kŕmenia lesnej zveri. Nebezpečenstvo v lese – besnota zvierat. Zimný spánok niektorých zvierat (medveď, žaba, jašterica, jež, mucha, včela).
- Pozorovanie vtákov na kŕmidle, porovnávanie ich vzhľadu.
- Poznávanie, čím sa ktoré zviera živí. Počúvanie poviedok o zvieratách.

Rodina a spoločnosť

Doma Poznávanie zamestnania členov rodiny.

- Podieľanie sa jednotlivých členov rodiny na spoločnej práci v domácnosti.
- Opisovanie práce, ktorú žiaci doma pravidelne vykonávajú. Význam práce jednotlivca pre celok.
- Orientácia v príbuzenských vzťahoch - stará mama, starý otec, vnučka, vnuk.
- Bydlisko žiaka. Dom a jeho vnútorné členenie, umiestnenie bytu v dome.
- Triedenie predmetov podľa účelu (nábytok, kuchynský riad, hračky, školské potreby) a podľa materiálu, z ktorého sú vyrobené. V obchode
- Poznávanie rozdielov v spôsobe nákupu – obchod s predavcami a samoobsluha. Osvojiť si, čo sa kde nakupuje.
- Nácvik správania sa pri nákupe (hra na obchod). Poznávanie platidiel – mince. Oboznámenie sa s najdôležitejšími službami obyvateľstvu (oprava obuvi, oprava odevov, práčovne, čistiarne a pod.).

Na pošte

- Oboznamovanie sa so službami, ktoré pošta zabezpečuje.
- Poznávanie práce poštového doručovateľa.
- Bezpečnosť cestnej premávky
- Dodržiavanie zásad správneho a bezpečného správania sa pri chôdzi po chodníku a po ceste. Križovatka, prechádzanie cez riadenú križovatku, prechádzanie cez vozovku mimo vyznačeného priechodu.
- Precvičovanie získaných vedomostí žiakov a vytváranie návykov (cvičenia s jednotlivcami, vo dvojiciach, v malých skupinkách).
- Bezpečné miesta na hry v lete a v zime.

Starostlivosť o zdravie

- Vytváranie návyku dodržiavať zásady hygieny počas celého školského roka, rozvíjať a upevňovať návyky osobnej hygieny: umývanie rúk pred jedlom, po použití WC, čistenie

zubov, umývanie ovocia a zeleniny, pravidelné cvičenie, vetranie, kúpanie sa, účelné obliekanie a otužovanie, striedme jedenie.

- Čistota svojho okolia, udržiavanie poriadku na svojom mieste, v triede, na chodbe.
- Udržiavanie čistoty svojho odevu a obuvi.
- V školskej jedálni upevňovanie návykov samoobsluhy, nacvičovanie správneho stolovania. Oboznamovanie sa s niektorými chorobami (napr. chrípka, kašeľ, nádcha, hnačka).
- Vyjadrovanie pocity nevoľnosti alebo choroby.
- Ochrana pred nákazou, správanie sa pri nádche a kašli.
- Oboznamovanie s prácou lekárov a zdravotných sestier v zdravotnom stredisku. Správanie sa u lekára.

Jar Prišla jar

- Pozorovanie zmien počasia na jar (oteplovanie, odmäk, dlhší deň) a ich vplyv na prírodu. Uvedomovanie si jari ako ročného obdobia. Porovnávanie krajiny v predjarí s predstavou tej istej krajiny v jeseni a v zime.
- Porovnávanie záznamov v kalendári prírody s pomocou učiteľa.
- Pomenovanie jarých mesiacov.
- Pozorovanie činnosti detí a práce dospelých na jar doma a v prírode. Primerané vyjadrovanie svojich poznatkov.
- Poznávanie niektorých jarých kvetov z okolia domova žiakov (napr. snežienky, prvosienky, fialky, tulipány a iné). Opisovanie ich vzhľadu a miesta, kde rastú.
- Nebezpečenstvo požiaru v prírode pri vypaľovaní suchej trávy.
- Poznávanie a pomenovanie domácich zvierat a ich mláďat (pes, mačka, králik, hus, sliepka, sviňa, krava, kôň).

Jar v záhrade a v sade

- Pozorovanie jarých prác v záhrade.
- Pomoc pri príprave záhonov a poznávanie základných prác na záhonoch.
- Význam rýľovania, hrabania, polievania a kyprenia pre správny vývoj rastlín. Oboznamovanie sa s najdôležitejším záhradným náradím.
- Sadenie (veľkých) semien a pozorovanie klíčenia rastlín v kútiku živej prírody.
- Pozorovanie sadu v čase kvitnutia ovocných stromov. Rozlišovanie včely a čmeliaka. Pozorovanie včiel a ich lietanie do úľov.

Práca a odpočinok Ľudia a veci

- Poznávanie výrobkov, ktoré sa denne používajú. Určovanie, z čoho sú vyrobené.
- Oboznamovanie sa s pojmami továreň, dielňa, predajňa.

Práca a odpočinok

- Týždeň – pracovné dni a dni odpočinku. Voľná sobota, nedeľa, prázdniny.
- Osvojovanie si názvov dní v týždni.
- Určovanie časti dňa.

- Sledovanie času na hodinách, určovanie celých hodín.
Účelné využívanie voľného času.

Leto

Začína sa leto

- Pozorovanie zmien v prírode (teplé dni, slnko dlho hreje, otepľuje sa voda).
- Pozorovanie počasia, osvojenie si správania sa pred búrkou a počas búrky (ochrana pred bleskom). Oboznámenie sa s bleskozvodom. Pozorovanie dozrievania letného ovocia (čerešne, jahody).
- Pomenovanie niektorých záhradných a lúčnych kvetov z najbližšieho okolia.
- Poznávanie rastlín, ktoré ohrozujú zdravie (jedovaté plody rastlín, huby a pod.).
Kalendár prírody v lete.
- Uvedomovanie si ročného obdobia, osvojenie názvov letných mesiacov.

Rok a ročné obdobia

- Uvedomovanie si striedania ročných období.
- Primerané vyjadrovanie svojich poznatkov v priebehu celého roka.
- Rozlišovanie situácie v prírode podľa ročných období.

Príprava na prázdniny

- Význam pobytu na čerstvom vzduchu pre zdravie.
- Vhodné obliekanie vzhľadom na počasie.
- Poznávanie letných športov, bezpečnosť, opatrnosť pri kúpaní a opaľovaní.
Osvojovanie si správania v prírode, ochrana prírody.

PROCES

Žiaci si postupne osvojujú základné spoločenské, pracovné a hygienické návyky. Na základe pozorovania zmien v živote rastlín, zvierat a ľudí si spresňujú predstavu o roku a ročných obdobiach. Postupným poznávaním prírody a spoločnosti rozlišujú skutočnosť od rozprávkových príbehov. Učia sa o práci dospelých, vedia ju v hre napodobniť, vážiť si prácu dospelých, aj svoju vlastnú prácu. V hre na obchod sa učia správaniu pri nakupovaní. Oboznamujú sa s najdôležitejšími službami pre obyvateľstvo.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE PRÍSLUŠNÝ PREDMET.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE PRÍSLUŠNÝ PREDMET.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete výtvarná výchova zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

Žiakovi sa rozšírila hodina výtvarnej výchovy, aby sa u neho rozvíjala jemná motorika, sebarealizácia v procese rozvíjania komunikácie a komunikačnej kompetencie aj prostredníctvom experimentovania vo výtvarnej tvorbe a vo výtvarných činnostiach, aby sa rozvíjala jeho osobnosť v úplnosti cítenia, vnímania, fantázie – vedomých i nevedomých psychických aktivít, prostredníctvom VV posilniť u neho medzipredmetové vzťahy.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Hlavným cieľom výtvarnej výchovy je využiť esteticko-výchovný charakter predmetu, čo znamená prebúdzanie a formovanie estetického vzťahu žiaka s mentálnym postihnutím ku skutočnosti prostredníctvom výtvarných aktivít a výtvarného umenia. Estetické zážitky a tvorivé činnosti prispievajú k postupnému zlepšovaniu psychomotorického stavu žiakov, k vyrovnávaniu ich disharmonického rozvoja a celkovej rehabilitácii umožňujúcej úspešné zaradenie do praktického života.

Výtvarná výchova vzhľadom na jej rozmanité možnosti pôsobenia na motoriku a psychiku žiakov s mentálnym postihnutím je v špeciálnej základnej škole nezastupiteľná. Má široký záber medzipredmetových vzťahov, v rozvoji citovej výchovy a veľkou mierou prispieva k celkovej rehabilitácii žiakov.

Cieľom výtvarnej výchovy vo vyšších ročníkoch špeciálnej základnej školy je i naďalej viesť žiakov k vytváraniu správneho vzťahu k prírodnej a umeleckej kráse, k výchove vkusu a k rozvoju už osvojených základných výtvarných zručností. V procese vyučovania výtvarnej výchovy je potrebné neustále brať do úvahy nielen výtvarnú typológiu detí, ale hlavne druh a stupeň postihnutia s prihliadnutím na individuálne možnosti každého žiaka.

Vhodné je využiť možnosti terapeutického pôsobenia predmetu s použitím relaxačných činností spätých s emocionálnym prežívaním žiakov.

- Upevňovať zručnosti nadobudnuté v predchádzajúcom ročníku,
- rozvíjať zmyslové vnímanie, pozornosť a predstavivosť,
- prostredníctvom výtvarných činností získavať základné zručnosti, poznatky a výtvarné – skúsenosti,
- poznávať vlastnosti farby,

- oboznámiť sa s výtvarným dielom prostredníctvom ilustrácií a reprodukcí výtvarných diel.

OBSAH

Výtvarné osvojovanie skutočnosti

Tematické práce

- Námety zo života detí a dospelých, ilustrácie k známym rozprávkam a rečnovankám.
- Výtvarné rozprávanie zážitkov dieťaťa kresbou a maľbou.

Zobrazovanie prírodných a umelých foriem

- Na vychádzkach vyhľadávanie tvarovo, farebne a štruktúrou zaujímavých prírodných materiálov, ich dotváranie. Práca s prírodnými materiálmi (otláčanie, vtláčanie do vhodných materiálov, prenášanie do plochy a pod.)
- Pozorovanie vecí dennej potreby z hľadiska tvaru, funkcie a materiálu. Ich zobrazovanie na základe poznania a detských predstáv (kresbou, maľbou, modelovaním).

Výtvarné hry a dekoratívne činnosti

Hry s farbou

- Využívanie hry s farbou na poznanie vlastností farby, rozpíjanie, zapúšťanie do vlhkého podkladu; husté a riedke, svetlé a tmavé farby.
- Kontrast svetlých a tmavých farieb (obloha, krajina, svetlo a tieň v krajine).
- Radenie svetlých a tmavých rozlične širokých pásov (pastel, tempera, krieda, akvarel, lepidlo, klovatína, farebné tuše a pod.)

Priestorové vytváranie

- Poznávanie vlastností modelovacích materiálov (sochárska a tehliarska hlina, cesto, modurit, plastelína).
- Modelovanie jednoduchej skutočnosti (napr. ovocie, huby a pod.)
- Prebúdzanie elementárneho zmyslu pre priestor v súvislosti s poznávaním životného prostredia.
- Vytváranie konkrétnych priestorových situácií z najbližšieho okolia dieťaťa na pieskovom stole, pieskovisku a pod. (tvorovanie kopcov, údolí, koryta rieky, hlavnej cesty, stavebných dominánt a pod.) s využitím makiet domov a stromov.

Dekoratívne práce

- Prebúdzanie zmyslu pre rytmus.
- Rytmické radenie rôznych prírodných prvkov, farebných plôch a tvarov, odtlačkov do vhodných materiálov (piesok, hlina, blato, cesto, sadra, plastelína), trhanie, strihanie, nalepovanie, práce so štetcom – pásy látok, stužky, koberce a pod.

Výtvarná kultúra

- Oboznamovanie žiakov s ilustráciami kníh pre deti (A. Klimo, Š. Cpin, J. Čapek).
- Vymenovanie osôb a vecí na obrázku, pokus o jednoduchý opis obrázka.
- Hračky. S čím sa deti hrajú. Hračka, bábika, maňuška.

PROCES

Pestovanie zmyslu pre krásu prírody a vzťah k životnému prostrediu. Oboznamovanie sa s výtvarným dielom prostredníctvom ilustrácií a reprodukcií výtvarných diel pre deti.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE PRÍSLUŠNÝ PREDMET.

7. ročník

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

MATEMATIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

INFORMATIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

FYZIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

BIOLÓGIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete biológia zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Získať poznatky najznámejších druhov živočíchov a rastlín v okolí vodného prostredia,
- vo väčšej miere rozvíjať poznatky a učenie o základných druhov ihličnatých a listnatých stromov pomocou orientácie v blízkom okolí svojho regiónu (vychádzka a exkurzia),
- poznať stavbu rastliny, najznámejšie obilniny, okopaniny a olejninu,
- vedieť určiť najznámejšie druhy ovocia a zeleniny v okolitých záhradách a sadoch.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

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

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

Učia sa o škodlivosti fajčenia, alkoholu, toxikománie a dôsledkoch na ľudský organizmus. Vyučovanie biológie je nevyhnutné realizovať najmä v prirodzenom prostredí, v konkrétnych podmienkach prírodného prostredia v danom regióne prostredníctvom vychádzok, exkurzií a názorného materiálu v súčinnosti s praktickou skúsenosťou mentálne postihnutých žiakov. Konkrétne druhy rastlín a živočíchov a ich počet si môže vyučujúci určiť podľa regiónu, v ktorom sa škola nachádza.

CIELE

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

OBSAH

Príroda a jej prírodné deje

- Rozmanitosť a život organizmov.
- Hlavné skupiny organizmov v prírode, ich znaky – baktérie, huby, rastliny, živočíchy. Životné prostredie, jeho vplyv na živé organizmy.

Voda ako životné prostredie

- Závislosť organizmov od prostredia, v ktorom žijú.
- Význam vody pre život rastlín, živočíchov a človeka.
- Zdroje znečisťovania vôd. Ochrana vôd, najmä zdrojov pitnej vody.

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

- Rastliny stojatých vôd: pálka úzkolistá, lekno biele, žaburinka menšia.
- Živočíchy stojatých vôd: kapor obyčajný, mlok veľký, korytnačka bahenná, korýtko rybníčné, larvy komárov.
- Živočíchy tečúcich vôd: pstruh potočný, štika obyčajná, ostriež riečny, rak riečny.
- Rastliny a živočíchy brehov vôd. Najčastejšie rastliny: vrba biela, jelša lepkavá, záružlie močiarné, nezábudka močiarna. Živočíchy: bobor vodný, kačica divá, užovka obyčajná, skokan hnedý, vážka ploská, komár piskľavý.

- Chránené živočíchy: rosnička zelená, bocian biely.

Les – spoločenstvo organizmov

- Vzťahy medzi živými organizmami a životným prostredím v lese.
- Les – hospodársky významné spoločenstvo organizmov. Lesné dreviny: ihličnaté, listnaté, stromy a kríky.
- Byliny: papraď samčia, jahoda lesná, machy, lišajníky, liečivé byliny. Lesné živočíchy: srna hôrna, myšiak hôrny, d'ateľ veľký, vretenica obyčajná, lykožrút smrekový a iné, v lese žijúce organizmy. Huby: jedovaté (muchotrávka zelená), nejedlé (hríb satanský), jedlé (hríb dubový).
- Potravové vzťahy medzi organizmami – potravové reťazce.
- Význam lesov, ich ochrana.

Vysokohorská vegetácia

- Význam a ochrana vysokohorskej vegetácie.
- Charakteristickí predstavitelia rastlín (machy, lišajníky, kosodrevina, borievka nízka, plesnivec alpský) a živočíchov (kamzík vrchovský, svišť vrchovský, orol skalný).

Lúky a pasienky – spoločenstvo organizmov

- Ošetrovanie lúk a pasienkov, zúrodňovanie – ich význam.
- Vzájomný vzťah medzi rastlinami a živočíchmi.
- Rastliny: trávy, d'atelina lúčna, lúčne kvety.
- Živočíchy: ovca domáca, tur domáci, jašterica obyčajná, koník lúčny, kobyľka zelená, motýle, ovad hovädzí.

Polia

- Pôda a jej význam pre človeka.
- Starostlivosť o pôdu. Ochrana pôdy.
- Hospodársky významné rastliny: obilniny, okopaniny, olejníky, krmoviny. Buriny: pichliač roľný, nevädza poľná, pýr plazivý, vlčí mak a iné.
- Biologická ochrana rastlín, chemická ochrana rastlín – ich význam. Živočíchy polí: zajac poľný, hraboš poľný, jarabica poľná, bažant obyčajný, škovránok poľný, svrček poľný.
- Škodcovia: pásavka zemiaková.

Záhrady a sady

- Vzťah medzi rastlinami a živočíchmi v spoločenstve záhrad a sadov, ich význam pre človeka. Záhrady a sady v rôznych ročných obdobiach. Pestovanie rastlín a starostlivosť o ne v rôznych ročných obdobiach. Zelenina, ovocné stromy, kry a byliny; okrasné stromy, kry a kvety – jednoročné, dvojročné trvalky.

- Najčastejšie živočíchy: krt obyčajný, jež bledý, hrdlička záhradná, drozd čierny, sýkorka veľká, vrabec domový, škorec obyčajný, mlynárik kapustový, chrúst obyčajný, obaľovač jablčný, slimák záhradný, dážďovka obyčajná. Opeľovače: včela medonosná, čmel zemný.

PROCES

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

DEJEPIS

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovanom predmete dejepis zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- hlbšie formovať historické povedomie na pochopenie minulosti
- rozširovať vedomosti o hlavných historických témach 16. a 18. storočia /Habsburgovci, Uhorsko/
- využívať doplnkový učebný materiál / encyklopédie, historické knihy, internet/ na lepšie pochopenie danej témy
- získať praktickú zručnosť pri „čítaní“ časovej priamky a obrazového materiálu

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Cieľom vyučovacieho predmetu dejepis je vytvárať a formovať historické vedomie žiakov, na základe ktorého by boli schopní pochopiť minulosť a prítomnosť krajiny, v ktorej žijú, situáciu Slovenskej republiky ako aj jej postavenie v Európe a zároveň si uvedomovať potrebu mierového spolunažívania národov.

Ďalším cieľom je vytvoriť elementárne predstavy z histórie na základe obrazového vnímania, celkového poznávania najdôležitejších období našich národných dejín so zameraním na pokrok, na najzákladnejšiu orientáciu vo vývoji spoločnosti, v slovenských dejinách, vo významných historických udalostiach, v osobnostiach, v kultúre. Dávame prednosť obraznej prezentácii dejín s využitím kultúrno-historických pamiatok regiónu, zaujímavému rozprávaniu o udalostiach, osobnostiach, kultúrno-historických pamiatkach, efektívnemu využitiu umelecky spracovaných historických

udalostí a osobností, poznávacej a emocionálnej zaangažovanosti žiakov pred pamäťovým osvojovaním historických faktov.

CIELE

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

OBSAH

15. storočie

- Objavy v 15. storočí a ich vplyv na rozvoj hospodárstva.
- Renesančné kultúrne pamiatky na Slovensku, najmä vo vlastnom regióne.

16. storočie

- Život šľachty a poddaných v 16. storočí.
- Turecké nájazdy do Uhorska.
- Bratislava – hlavné mesto Uhorska.
- Bitka pri Moháči.
- Roľnícke a banícke povstania v Uhorsku.
- Vznik habsburskej monarchie.

17. storočie Náboženské vojny. J. A. Komenský.

18. storočie

- Baroková kultúra a jej pamiatky na Slovensku, najmä vo vlastnom regióne.
- Protihabsburské povstanie.
- J. Jánošík – symbol boja za slobodu a spravodlivosť.
- Habsburgovci - Mária Terézia, Jozef II.
- Slovenskí osvietenci.
- Začiatok slovenského národného obrodovania - A. Bernolák a bernolákovci.
- Vznik a vývoj manufaktúr.

19. storočie

- Rozvoj dopravy.
- Postavenie Slovákov v Uhorsku.
- Vývoj slovenského národného obrodovania - Ľ. Štúr a štúrovci.
- Vytvorenie spisovného slovenského jazyka a rozvoj kultúry.

- Revolučný rok 1848 v našich dejinách.
- Memorandum slovenského národa a Matica slovenská, slovenské národné školstvo. Vznik Rakúsko – Uhorska.

PROCES

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

GEOGRAFIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

OBČIANSKA NÁUKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

ETICKÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete výtvarná výchova zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- rozvíjať priestorové videnie a cítenie pozorovaním rôznych útvarov
- zdokonaľiť výtvarné techniky ako kolorovaná kresba, perokresba, kresba rudkou a uhlíkom

- získať väčšiu manuálnu zručnosť pri vystrihovaní, lepení a modelovaní
- Zdokonaľovať, rozvíjať a dopĺňať získané poznatky a výtvarné zručnosti,
- rozvíjať zmyslové, rozumové a emocionálne poznávanie žiakov,
- kultivovať výtvarný prejav žiakov bez násilných zásahov do spontánnej detskej tvorby,
- prehlbovať vzťah k umeniu a prírode.

OBSAH

Výtvarné osvojovanie skutočnosti

Znázorňovanie dejového celku v kompozíciách väčšieho formátu. Postupné stupňovanie náročnosti na usporiadanie kompozičných prvkov. Rozširovanie obzoru poznania detí v náuke o farbách – vlastnosti farieb a ich využitie.

Príklady námetov: zážitky z výletov, exkurzií, motív krajiny, postava v krajine, športové námety, školské aktivity, predstava o budúcom povolání. Rozvíjanie priestorového videnia, cítenia a vyjadrovania vnímaním a pozorovaním priestorových útvarov a javov v prírode.

Nenásilné upriamovanie pozornosti na perspektívne zobrazovanie rotačných a hranatých telies a učenie žiakov ich zobrazovaniu. Príklady námetov: námety čerpať z ľudovej tvorby – zobrazovanie hlinených nádob rôzneho tvaru a veľkosti, pomôcky v domácnosti, pracovné náradie, prírodniny, ľudská postava.

Výtvarné techniky:

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

Výtvarné materiály: volíme podľa výberu výtvarných techník.

Práca s výtvarnými prostriedkami

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

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

Výtvarné techniky:

- práce z kartónu (vystrihovanie, preklápanie, lepenie), konštrukčné práce z kartónových krabičiek (liekoviek) s výtvarným dotváraním priestoru, kašírovanie, modelovanie z hliny, modulitu, cesta.

Výtvarný materiál: výber výtvarného materiálu určuje zvolená výtvarná technika.

Výtvarné umenie

Využívame všetky formy výtvarných aktivít vrátane zapojenia sa do rôznych výtvarných súťaží. Citlivo stupňujeme náročnosť výberu umeleckých a ďalších prostriedkov k besedám o umení. Krajinomalba – porovnanie tvorby M. Benku a M. Bazovského. Figurálna kompozícia, postava v krajine – E. Fulla, Galanda, C. Majerník.

PROCES

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

VOLEJBALOVÁ PRÍPRAVA - DIEVČATÁ

Charakteristika učebného predmetu

Telesná a športová príprava na základných školách prispieva k zdravotne orientovanej zdatnosti, pohybovej výkonnosti, poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu. Prehlbuje individuálne diferencované záujmy žiakov v oblasti telesných cvičení a športu. Talentované deti si môžu zvyšovať svoju športovú výkonnosť, telesnú zdatnosť a ďalšie vlastnosti osobnosti. Športová príprava je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. Žiaci získajú kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti.

Všeobecný cieľ predmetu

Cieľom športovej prípravy je vybudovať u detí všestranný pohybový základ. V oblasti výchovnej práce je cieľom prebudiť a upevňovať u detí záujem o šport všeobecne a o volejbal konkrétne. Hlavným cieľom je položiť základy športovej výkonnosti, dosiahnuť technickú, taktickú, všestrannú úroveň zvládnutia herných činností jednotlivca. Tieto získané návyky vedieť spojiť do jedného celku a tak vytvoriť pozitívny a trvalý vzťah k volejbalu, k radosti z výkonu.

HERNÁ PRÍPRAVA

Cieľ hernej prípravy

Cieľom hernej prípravy je osvojenie základných loptových zručností a polozenie základov pre zvládnutie techniky základných spôsobov odbíjania lopty vo volejbale.

Obsah hernej prípravy

Všeobecné loptové zručnosti

- Hádzanie chytanie rôznych lôpt na mieste, v pohybe a po pohybe
- Driblovanie, žonglovanie s jednou alebo viacerými loptami rukami, nohami a hlavou

Základné HČJ z basketbalu, hádzanej, futbalu, rugby, fresbee a pohybových hier s loptami

Volejbalové zručnosti

Základy odbíjania obojručne zhora

- priame odbíjanie na mieste pred seba a nad seba
- odbíjanie po pohybe
- odbíjanie do iného smeru

Základy odbíjania obojručne zdola

- priame odbíjanie na mieste pred seba
- odbíjanie po pohybe
- odbíjanie na mieste do iného smeru v osi

Podanie zdola na kratšiu vzdialenosť

Hra, herný systém

Prípravné hry: prehadzovaná, 1:1, 2:2, 3:3 (minivolejbal)

Proces

V špeciálnej hernej príprave prevažujú imitačné cvičenia, prípravné cvičenia zamerané na zvládnutie základov techniky základných spôsobov odbíjania lopty a prípravné hry na malých ihriskách s menším počtom hráčov. Hru v šestkách nepoužívame. Pri nácviku techniky odbíjania dôsledne dbáme od začiatku na správne technické vykonanie.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný primerane veku správne technicky:

- odbíjať obojručne zhora
- odbíjať obojručne zdola
- podávať zdola

Tieto techniky vie adekvátne uplatniť v prípravných hrách.

KONDIČNÁ PRÍPRAVA

Ciele kondičnej prípravy

- Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobie rozvoja pohybových schopností.
- Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
- Osvojiť si techniky z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy.
- Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadné svalové nerovnováhy.
- Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť)

- pohybové hry na rozvoj rýchlosti
- bežecké štafety
- bežecká abeceda
- atletické šprinty
- rýchle prebehy, resp. preskoky švihadiel, gymnastických kruhov a pod.
- nízke, rýchle preskoky švihadiel
- jednoduché formy športových hier - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee
- rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží)
- pohybové hry so skákaním, hádzaním a triafaním
- preskoky rôznych prekážok a lavičiek
- preskoky švihadla
- variácie poskokov a skokov na mieste a v pohybe
- výbehy do kopca, do schodov na vzdialenosť do 5 m
- atletické skokanské disciplíny a hody
- odhody rôznych lôpt a predmetov
- gymnastické preskoky
- step-aerobik
- silové schopnosti (sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie)
- úpolové hry a cvičenia
- štafetové súťaže s prenášaním a ťahaním
- cvičenia vo vise a podpore na gymnastickom náradí
- plávanie
- cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)

- pohyblivosť a ohybnosť (ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva)
- základná gymnastika
- strečing
- joga
- plávanie
- koordinačné schopnosti (kinesteticko-diferenciačná, rytmická, reakčná, orientačná, rovnováhová schopnosť)
- pohybové hry
- štafetové súťaže
- cvičenia na náradí
- prekážkové dráhy
- akrobacia
- športové hry s upravenými pravidlami
- cvičenia na rozvoj reakcie na rôzne druhy podnetov
- aerobik
- hody, skoky na presnosť
- vytrvalostné schopnosti (všeobecná, aeróbna - vytrvalosť)
- behy v prírodnom prostredí
- plávanie
- pohybové hry
- aerobik
- športové hry so zjednodušenými pravidlami
- (všetko v trvaní minimálne 30 minút)
- bicyklovanie
- turistika
- 2.3 proces
- kondičná príprava prevažuje nad hernou (pozri tab. 2 v kategórii juniorov).
- kondičná príprava má všestranný, všeobecný charakter.
- účinnosť prostriedkov je globálna, t. j. jeden prostriedok rozvíja súčasne viacero pohybových schopností.
- kondičná príprava sa musí robiť pestrou formou, musí byť hravá a emocionálna.
- objem prevažuje nad intenzitou.
- súčasťou kondičnej prípravy sú kompenzačné a relaxačné cvičenia.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard Pozri tab 1.1 a 1.2 v kategórii juniorov.

TEORETICKÁ PRÍPRAVA

Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť, aby si deti primerane veku osvojili základné pojmy obsahu prípravy, pochopili význam a zmysel športovania vôbec.

Obsah teoretickej prípravy

- základné poznatky z anatómie, zdravotvedy a hygieny
- základné poznatky z organizácie a bezpečnosti tréningového procesu
- základná športová, telovýchovná a volejbalová terminológia
- základné pravidlá minivolejbalu
- zásady fair-play pri súťažení a v hrách

Proces

- Teoretická príprava je súčasťou iných zložiek (kondičnej a hernej) prípravy.
- Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
- Vyjadrovanie učiteľa musí zodpovedať veku detí.
- Učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či deti chápu obsah jeho pokynov alebo výkladu.

Vedomostný standard

Žiak je schopný

- pomenovať časti ľudského tela a jeho najhlavnejšie orgány
- vymenovať hlavné hygienické zásady súvisiace so športovaním
- vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy
- vymenovať hlavné zásady fair-play
- v hre uplatňovať základné pravidlá minivolejbalu

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Ciele psychologickej prípravy

- Vzbudiť záujem o šport.
- Motivovať a vytvárať kladný postoj k volejbalu.
- Rozvíjať vôľové vlastnosti.
- Rozvinúť kognitívnu stránku osobnosti žiaka a jeho osobnostné vlastnosti.
- Obsah psychologickej prípravy
- Utváranie postojov a motivácie žiaka.
- Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
- Proces
- Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže:

- prejavíť záujem o šport a volejbal osobitne
- rešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá

VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Zabezpečiť všestranný harmonický rozvoj osobnosti žiakov. Dôraz sa kladie na všestrannosť prípravy a formovanie pozitívneho vzťahu k športovej príprave vo volejbale.

HERNÁ PRÍPRAVA

Cieľ hernej prípravy

- Osvojiť si techniku základných herných činností jednotlivca, základné kombinácie v útoku a v obrane a vedieť ich využiť v hernom systéme bez špecializovaných žiakov.
- Rozvíjať tvorivosť žiakov.
- Naučiť žiakov rešpektovať základné taktické pravidlá hry v šiestkách.

Obsah hernej prípravy

- základné spôsoby odbíjania lopty, herné činnosti jednotlivca
- priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba na mieste
- priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba po pohybe
- odbíjanie obojručne zhora do iného smeru na mieste
- odbíjanie obojručne zhora do iného smeru po pohybe
- odbíjanie obojručne zhora za hlavu
- odbíjanie obojručne zdola pred seba na mieste
- odbíjanie obojručne zdola pred seba po pohybe
- odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela na mieste
- odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela po pohybe
- nahrávka obojručne zhora pred seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2
- nahrávka pred seba zo zóny 2 do zóny 3 a 4
- nahrávka za seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2
- nahrávka nad seba („meter“)
- prihrávka obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela
- podanie zhora čelné (rotované)
- útočný úder - útočné odbitie obojručne zhora, ulievka, smeč (analyticky jednotlivé fázy pohybovej štruktúry, t.j. rozbeh a odraz, úder do lopty, časovanie odrazu a úderu do lopty)
- smeč z vysokej nahrávky po ruke a cez ruku
- blokové presuny úkrokom a krížnym krokom
- pádová technika (preval, resp. skok letmo bez lopty)

- herné kombinácie
- útočné kombinácie s vysokými nahrávkami pred nahrávačom, resp. aj za nahrávačom
- (podľa herného systému)
- príjem podania s piatimi hráčmi
- postavenie hráčov pri útoku súpera bez bloku
- hra a herné systémy
- minivolejbal (3 : 3), midivolejbal (4:4) bez špecializovaných hráčov
- hra v šiestkách: herný systém bez špecializovaných hráčov s nahrávačom v zóne iii, resp. ii.

Proces

V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek HČJ alebo pohybu. V maximálnom množstve poskytovať spätnú informáciu o kvalite vykonania HČJ resp. pohybu.

Postupne redukovat' množstvo použitých cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné vykonávanie. Jednoznačne preferovať prípravné cvičenia najmä v nepremennivých podmienkach. Najmä v 1. roku uprednostňovať prípravné hry pred hrou v šiestkách. Využívať systémy bez špecializovaných hráčov.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže

- na úrovni hrubej motoriky
- technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky;
- technicky správne podávať zhora;
- technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov;
- technicky správne smečovať z vysokej nahrávky.
- používať uvedené hčj v hre.
- dodržiavať základnú taktiku útoku a obrany v hre.

KONDIČNÁ PRÍPRAVA

Ciele kondičnej prípravy

- podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobie rozvoja pohybových schopností.
- zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
- pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy.
- upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.
- položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

Obsah kondičnej prípravy

- Rýchlostné schopnosti (lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť)
- Pohybové hry na rozvoj rýchlosti
- Bežecké štafety
- Bežecká abeceda
- Atletické šprinty
- Rýchle prebehy, krokové variácie resp. preskoky ponad švihadlá, gymnastické kruhy a pod.
- Nízke, rýchle preskoky švihadiel
- Jednoduché formy športových hier - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee
- Rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží)
- Pohybové hry so skákaním, hádzaním a chytaním
- Preskoky rôznych prekážok a lavičiek
- Preskoky švihadla
- Variácie poskokov a skokov na mieste a v pohybe
- Výbehy do kopca, do schodov na vzdialenosť do a nad 5 m
- Atletické skokanské disciplíny a hody
- Odhody rôznych lôpt a predmetov (max 1 – 2 kg)
- Gymnastické preskoky
- Step-aerobik
- Silové schopnosti (sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie)
- Úpolové hry a cvičenia
- Štafetové súťaže s prenášaním a ťahaním
- Cvičenia vo vise a podpore na gymnastickom náradí
- Plávanie
- Cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)
- Pohyblivosť a ohybnosť (ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva)
- Základná gymnastika
- Strečing
- Plávanie
- Koordinačné schopnosti (kinesteticko-diferenciačná, reakčná, orientačná, rytmická, rovnováhová)
- Pohybové hry
- Štafetové súťaže
- Cvičenia na náradí
- Prekážkové dráhy
- Akrobacia
- Športové hry s upravenými pravidlami
- Cvičenia na rozvoj reakcie na rôzne druhy podnetov

- Aerobik
- Vytrvalostné schopnosti (všeobecná – aeróbna – vytrvalosť)
- Behy v prírodnom prostredí
- Plávanie
- Pohybové hry
- Aerobik
- Športové hry so zjednodušenými pravidlami
- (všetko v trvaní minimálne 30 minút)
- Turistika
- Bicyklovanie

Proces

- kondičná príprava prevažuje nad hernou (pozri tab. 2).
- kondičná príprava má všestranný, všeobecný charakter.
- kondičná príprava sa robí pestrou formou, musí byť hravá a emocionálna.
- objem prevažuje nad intenzitou.
- súčasťou kondičnej prípravy sú kompenzačné a relaxačné cvičenia.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard Pozri tab. 1.1 a 1. 2 v kategórii juniorov.

TEORETICKÁ PRÍPRAVA

Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť upevnenie a znútornenie poznatkov z prípravky a rozšíriť poznatky všeobecného a špecifického charakteru, ktoré deťom umožnia hlbšie pochopiť podstatu hry, rastu trénovanosti a výkonnosti v hre.

Obsah teoretickej prípravy

- všeobecné poznatky
- význam športovania pre človeka.
- požiadavky na hygienu a bezpečnosť pri cvičení.
- význam dodržiavania správneho režimu dňa, správneho stravovania a pitného režimu pre rast výkonnosti.
- zásady fair-play pri súťažení a v hrách.
- špeciálne poznatky
- základné pojmy z obsahu hernej a kondičnej prípravy.
- význam rozcvičenia.
- význam a zmysel rozvíjania pohybových schopností v tréningu volejbalistov.
- základné pravidlá „šestkového“ volejbalu.
- základy taktiky hry v útoku a obrane v „šestkovom“ volejbale.

Proces

- prehľbujú a upevňujú sa poznatky z prípravky a rozširujú o nové okruhy (pozri 3.2).
- teoretická príprava je súčasťou iných zložiek prípravy (kondičnej a hernej) a celej výchovnej práce učiteľa.
- uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
- vyjadrovanie učiteľa musí zodpovedať veku detí.
- učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či deti chápu obsah jeho pokynov alebo výkladu.
- učiteľ organizuje hrácke schôdze, na ktorých sprostredkováva podľa potreby poznatky z uvedených oblastí.

Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný :

- vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy;
- vysvetliť dôležitosť rozcvičenia;
- vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností;
- vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania;
- v hre uplatňovať základné pravidlá „šestkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane.

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Ciele psychologickej prípravy

- vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu.
- osvojiť si správanie v zmysle fair-play.
- vypestovať alebo ďalej rozvíjať prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
- budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka.
- skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka.

Obsah psychologickej prípravy

- utváranie postojov a motivácie žiaka.
- rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
- dodržiavanie pravidiel fair-play.

Proces

- psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa.

- požiadavky na žiakov - výkonový štandard
- žiak dokáže, je schopný
- prejavíť záujem o šport a volejbal osobitne.
- rešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá
- mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku

8.ročník

JAZYK A KOMUNIKÁCIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

MATEMATIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete matematika zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Riešenie rôznych úloh zameraných na finančnú a čitateľskú gramotnosť a medzipredmetové vzťahy.
- Rozvíjanie jemnej motoriky a precíznosti žiaka pri rysovaní rovinných a priestorových útvarov.
- Dôsledné a intenzívne prehlbovanie, precvičovanie a fixáciu učiva.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Poňatie vyučovania matematiky žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia je v súlade s poňatím vyučovania matematiky žiakov na bežnej základnej škole.

Vyučovanie matematiky sa snaží všetkým žiakom, spôsobom primeraným ich mentálnej úrovni, poskytnúť adekvátnymi formami a metódami také matematické vzdelanie, ktoré im umožní riešiť najnutnejšie problémy a úlohy praktického života a aj budúceho pracovného pomeru.

Matematické vedomosti, zručnosti a návyky sa budujú v súlade s matematickou teóriou na rôznom stupni intuitívneho prístupu podľa individuálnych schopností žiaka, systematicky sa uplatňuje zásada názornosti. Pri opakovaní a upevňovaní učiva sa žiaci učia využívať svoje matematické poznatky pri riešení problémov praxe predovšetkým prostredníctvom riešenia úloh, ktorých námety zodpovedajú skúsenostiam a úrovni poznania žiakov špeciálnej základnej školy i pri riešení rôznych problémov v ostatných vyučovacích predmetoch. Spojeniu

vyučovania matematiky s praxou prispieva i to, že sa žiaci naučia používať rôzne pomôcky umožňujúce geometrické konštrukcie.

Individuálnym prístupom získava žiak prostredníctvom matematiky základné matematické vedomosti, zručnosti a návyky tak, aby ich v rozsahu svojich individuálnych schopností a možností, na svojom aktuálnom stupni vývinu dokázal v živote prirodzene aplikovať.

Ciele predmetu matematika sú kladené tak, aby bol obsah a proces vzdelávania orientovaný na žiaka, aby prostredníctvom individuálneho, názorného a štruktúrovaného prístupu pôsobili na pozitívny kognitívny rozvoj a v konečnom dôsledku aj na rozvoj celej osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím.

Hranice obsahu učiva jednotlivých ročníkov nesmú byť prekážkou pre efektívne vzdelávanie žiaka. Časová potreba a množstvo obsahu učiva sa prispôsobuje individuálnym schopnostiam žiaka.

Poznať algoritmus písomného delenia jednociferným deliteľom so zvyškom a vedieť ho používať,

- poznať algoritmus písomného delenia dvojciferným deliteľom písomne alebo pomocou kalkulačky,
- poznať a vedieť využívať spôsoby kontroly správnosti výpočtu súčtu alebo rozdielu,
- správne chápať pojem zlomok, vedieť čítať a zapisovať zlomok,
- získať zručnosti v rysovaní a meraní uhlov,
- vedieť vypočítať obsahy štvorca, obdĺžnika a kruhu, – chápať matematiku ako zdroj prostriedkov na riešenie praktických úloh.

OBSAH

ARITMETIKA

- **Písomné násobenie a delenie prirodzených čísel v obore do 10 000**
Písomné násobenie a delenie prirodzených čísel číslami 2 až 9.

Číselný obor do milióna

- Čítanie, písanie a porovnávanie prirodzených čísel v obore do milióna.
- Sčítanie a odčítanie prirodzených čísel v obore do milióna.

Delenie viacciferných čísel jednociferným deliteľom so zvyškom Delenie so zvyškom číslami 2 až 9.

- **Písomné delenie viacciferných čísel dvojcifernými deliteľmi aj pomocou kalkulačky** **Písomné násobenie viacciferných čísel dvojcifernými činiteľmi aj pomocou kalkulačky** Písomné násobenie číslami 10 až 99.

Zlomky

- Pojem zlomku, delenie celku na zlomky, čítanie a písanie zlomkov.
- 2.Výpočet zlomku z čísla. Národné uvedenie rovnosti dvoch zlomkov.
- Desatinný zlomok, rovnosť desatinných zlomkov.

Desatinné čísla

- Zápis desatinného zlomku ako desatinného čísla.
- Čítanie a písanie, porovnávanie, zaokrúhľovanie desatinných čísel.
- Sčítanie desatinných čísel.
- Odčítanie desatinných čísel.
- Násobenie desatinných čísel (násobenie číslami 10,100,1000; násobenie prirodzenými číslami; násobenie desatinnými číslami).
- Delenie desatinných čísel (delenie dvoch prirodzených čísel - podiel je desatinné číslo; delenie desatinných čísel prirodzeným číslom; delenie desatinných čísel číslami 10, 100,
 - 000; delenie desatinných čísel desatinnými číslami).

GEOMETRIA

Uhol

- Meranie uhla danej veľkosti
- Vyznačovanie uhla danej veľkosti

Obsahy rovinných útvarov

- Jednotkyobsahu
- Obsah štvorca
- Obsah obdĺžnika

Obvod a obsah kruhu

- Dĺžka kružnice, obvod kruhu
- Obsah kruhu

Geometrické telesá

- Ihlan – popis základných vlastností
- Kužeľ – popis základných vlastností

PROCES

Geometrické učivo odporúčame preberať priebežne s ostatným učivom počas celého školského roka.

Základné spoje sčítania, odčítania, násobenia a delenia spamäti a písomne utvrdzujeme priebežne formou „päťminútoviek“. Učíme žiakov riešiť nepriamo sformulované slovné úlohy. Pri zadávaní samostatných prác uplatňujeme diferencovaný prístup.

INFORMATIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

FYZIKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

**Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete
výtvarná výchova zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:**

- navrhnuť jednoduché experimenty v tematickom celku Svetlo (rozklad svetla, priamočiare šírenie svetla, odraz svetla a lom svetla),
- využívať tvorivým spôsobom poznatky na vytvorenie projektov,
- naučiť sa vysvetľovať spôsoby merania roznych pomôcok (napr. silomer),
- ziskávať informácie z rôznych zdrojov (internet, videá, encyklopédie, časopisy a noviny a iné).

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Učivo fyziky je zamerané na objasnenie základných pojmov a javov z odboru fyziky.

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

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

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

- Vedieť opísať stav pokoja a pohybu telies ,
- vedieť charakterizovať silu ako vzájomné pôsobenie telies,
- vedieť opísať príčinu pádu telies, vedieť zmerať silu silomerom,
- vedieť vysvetliť polohovú a pohybovú energiu na konkrétnych príkladoch,
- opísať javy: odraz, lom a rozklad svetla,

- opísať vznik zvuku a jeho vlastnosti na jednoduchom príklade,
- vedieť prezentovať výsledky práce za skupinu.

OBSAH

Pohyb a sila

Pohyb telies

- Pokoj a pohyb telies. Dráha pohybu, rovnomerný a nerovnomerný pohyb
- rýchlosť pohybu telies.

Sila

- Gravitačná sila.
- Silomer, meranie sily silomerom, jednotka sily 1 N.
- Účinky sily.
- Deformačné účinky sily.
- Tlak

Trenie

- Škodlivé a užitočné trenie.

Jednoduché stroje

- Naklonená rovina, páka, kladka.

Energia

- Zdroje energie.
- Energia a vykonávanie práce.
- Premena polohovej energie a pohybovú energiu.

Teplo

- Odovzdávanie a prijímanie tepla.
- Vedenie tepla rôznymi látkami.
- Teplo, práca, energia.

Svetlo

- Zdroje svetla, odraz svetla, lom svetla.
- Šošovky a okuliare.
- Ako vzniká dúha.
- Svetlo a teplo.

Zvuk

- Vznik zvuku.
- Šírenie a rýchlosť zvuku.
- Vnímanie zvuku. Vplyv slnečného svetla na rast rastlín.

Cez riešenie úloh a pokusmi vedieme žiakov k porozumeniu javov a fungovaniu vecí. Učíme ich robiť potrebné merania a skúmať príčiny fungovania vecí. Experimentom sa žiaci

učia vykonávať dôkaz jednoduchých vlastností svetla, zvuku. V závere školského roka sa učia porovnávať fyzikálne vlastnosti rastlín.

BIOLÓGIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

DEJEPIS

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

GEOGRAFIA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

OBČIANSKA NÁUKA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

ETICKÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete výtvarná výchova zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Žiakovi sa rozšírila hodina výtvarnej výchovy, aby sa u neho rozvíjal vzťah k estetickému cíteniu. Estetické zážitky a tvorivé činnosti prispievajú k postupnému zlepšovaniu psychomotorického stavu žiaka.
- Ďalej sa u neho prostredníctvom VV rozvíja grafomotorika, jemná motorika a koordinácia pohybu rúk, sebarealizácia v procese rozvíjania komunikácie a komunikačnej kompetencie aj prostredníctvom experimentovania vo výtvarnej tvorbe a vo výtvarných

činnostiach, aby sa rozvíjala jeho osobnosť v úplnosti cítenia, vnímania, fantázie – vedomých i nevedomých psychických aktivít.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Hlavným cieľom výtvarnej výchovy je využiť esteticko-výchovný charakter predmetu, čo znamená prebúdanie a formovanie estetického vzťahu žiaka s mentálnym postihnutím ku skutočnosti prostredníctvom výtvarných aktivít a výtvarného umenia.

Estetické zážitky a tvorivé činnosti prispievajú k postupnému zlepšovaniu psychomotorického stavu žiakov, k vyrovnávaniu ich disharmonického rozvoja a celkovej rehabilitácii umožňujúcej úspešné zaradenie do praktického života.

Výtvarná výchova vzhľadom na jej rozmanité možnosti pôsobenia na motoriku a psychiku žiakov s mentálnym postihnutím je v špeciálnej základnej škole nezastupiteľná. Má široký záber medzipredmetových vzťahov, v rozvoji citovej výchovy a veľkou mierou prispieva k celkovej rehabilitácii žiakov.

Cieľom výtvarnej výchovy vo vyšších ročníkoch špeciálnej základnej školy je i naďalej viesť žiakov k vytváraniu správneho vzťahu k prírodnej a umeleckej kráse, k výchove vkusu a k rozvoju už osvojených základných výtvarných zručností. V procese vyučovania výtvarnej výchovy je potrebné neustále brať do úvahy nielen výtvarnú typológiu detí, ale hlavne druh a stupeň postihnutia s prihliadnutím na individuálne možnosti každého žiaka.

Vhodné je využiť možnosti terapeutického pôsobenia predmetu s použitím relaxačných činností spätých s emocionálnym prežívaním žiakov.

Prehľbovať získané poznatky a zručnosti v základných výtvarných technikách dopĺňaním

- zložitejších foriem výtvarného vyjadrovania,
- kultivovať výtvarný prejav žiakov hlbším poznávaním výrazových prostriedkov,
- rozvíjať cit a pochopenie pre estetickú a praktickú funkciu trojrozmerných foriem a ich vzťah k priestoru a vzájomnému usporiadaniu,
- prehľbovať vzťah žiakov k výtvarnému umeniu a k estetickým hľadiskám a hodnotám
- životného prostredia.

OBSAH

Výtvarné osvojovanie skutočnosti

Čerpanie námetov zo skutočnosti, ktorá zodpovedá záujmom žiakov, ich zážitkom. Kompozície s postavou a menšou skupinkou postáv jednoducho rozmiestnených v priestore. Voľné vyjadrenie proporcie a pohybu ľudskej postavy na základe poznania, pozorovania a poučenia. Zjednodušovanie typických predmetov a tvarov do grafickej podoby.

Detaily v kresbe (postavy, tváre a pod.)

Výtvarné techniky: kresba, grafika (tlač z výšky, tlač z hĺbky – suchá ihla, sadroryt, linoryt.

Výtvarný materiál volíme podľa výberu výtvarnej techniky.

Výtvarné vyjadrovanie tvarových, farebných a priestorových javov, prehlbovanie poznatkov perspektívneho zobrazovania.

Príklady námetov: Svet pod lupou a mikroskopom, kryštály, nerasty. Motív krajiny – blízke okolie školy, tiché zákutia ulíc a parkov.

Výtvarné techniky: široká škála základných, čistých i aplikovaných a kombinovaných techník.

Výtvarný materiál volíme podľa výberu výtvarnej techniky.

Práca s výtvarnými prostriedkami

Prehlbovanie poznatkov žiakov o zákonitostiach úžitkového umenia, výtvarnej výrobe prostredníctvom dekoratívnych prác a výtvarných činností spojených s experimentovaním.

Informačná, myšlienková a výtvarno-estetická funkcia grafiky.

Uplatňovanie spojenia motívu a písma na ploche v kompozíciách.

Výrazové možnosti písma v hravých a experimentálnych činnostiach s použitím hotového typografického písma.

Výtvarné techniky: využívame širokú paletu výtvarných techník podľa záujmu žiakov; ako novú naučíme žiakov viacfarebnú voskovú batiku. Výtvarný materiál volíme podľa výberu výtvarnej techniky.

Prehlbovanie poznatkov o vzťahu výtvarných a technických princípoch architektúry, možnosti architektonického a urbanistického riešenia, práca s trojrozmerným materiálom. Poznávanie vzťahu funkcie a formy objektu a jeho priestorový výraz na základe experimentovania pri ich vytváraní.

Námety čerpáme zo súčasnej bytovej a nábytkovej kultúry.

Vytváranie architektonických objektov s doplnením životného prostredia – prírody. Výtvarné techniky: modelovanie, asambláž a všetky vhodné techniky pre výtvarnokonstruktívne činnosti.

Výtvarný materiál: využitie rôznych odpadových materiálov a farieb.

Výtvarné umenie

Poznávanie umenia cez umelecké reprodukcie, filmy, fotografie. Súčasná architektúra a urbanizmus.

Bytová kultúra – funkčné a estetické požiadavky.

Zátišie v dielach umelcov – J. Mudroch, M. Medvecká, L. Guderna, V. Špála, J. Šturdík, porovnať s tvorbou P. Picassa, H. Matissa.

PROCES

Na vystihnutie prostredia volíme typické predmety a tvary, ktoré učíme žiakov zjednodušovať do grafickej podoby. Uprednostňujeme vlastné kompozičné riešenia žiakov, vyhýbame sa vnucovaniu vlastných predstáv. Vhodnými formami a metódami práce upozorňujeme na jednodotu informačnej, myšlienkovej a výtvarno-estetickú funkciu grafiky. Odporúčame zaradiť aj grafické operácie na počítači: typograficko-textové, s kresliacimi a maliarskymi nástrojmi (ceruza, guma, štetec, pečiatka, označenie výberu, základné filtre).

TELESNÁ VÝCHOVA

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

FUTBALOVÁ PRÍPRAVA - CHLAPCI

Charakteristika učebného predmetu:

Športové triedy sú určené na systematickú športovú prípravu športovo-talentovaných žiakov. Činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti.

Športová príprava zahŕňa dlhodobý pedagogický proces zameraný na formovanie osobnosti športovca a dosahovanie optimálnych športových výkonov vo vybranom športe.

Všeobecný výchovný a špeciálny športový cieľ sa dosahuje plnením úloh športového tréningu. Formuje požadované vlastnosti osobnosti (zameranie, charakter, temperament, jednotlivé pohybové schopnosti), umožňuje osvojiť si racionálnu techniku danom športe, rozvíjať pohybové schopnosti, získať poznatky a schopnosti nevyhnutné na úspešné súťaženie a správnu prípravu na súťaž. Úlohy športového tréningu sa realizujú v jednotlivých jeho zložkách.

Ciele učebného predmetu:

Všeobecné ciele predmetu

Cieľom prípravy je optimálny rozvoj individuálneho herného výkonu (IHV) podľa veku pre očakávaný budúci vrcholový herný výkon (IHV) tak, tento mohol byť bez problémov integrovaný do vrcholového herného výkonu družstva (HVD). Iba kvalitná príprava talentov v triedach vytvorí základné predpoklady pre úspešnú prácu v ďalších útvaroch talentovanej mládeže, v ďalších článkoch vrcholového športu. Chápať športovú prípravu ako významný výchovný faktor, ktorý veľmi intenzívne prispieva k celkovému vývoju mladej osobnosti, pozitívne ovplyvňuje život mladého futbalistu a významne prispieva k tvorbe mravných hodnôt. Znášať vysoké nároky športovej prípravy a podriaďovať sa im. Pri futbalovej činnosti prejavovať dodržiavanie pravidiel, ukazovať zmysel pre disciplínu, plniť si svoje povinnosti,

prispievať k utváraniu kladných medziosobných vzťahov k spoluhráčom, trénerom aj k protihráčom.

Hlavné ciele predmetu

Ciele hernej prípravy

- osvojiť si technickú stránku herných činností jednotlivca, najčastejšie sa vyskytujúce reťazce herných činností v hre a klásť dôraz na ich optimálne využitie v hre. Osvojiť si adekvátne herné kombinácie a herné systémy.
- hráči postupne prechádzajú viacerými hráčskymi funkciami (snaha zabrániť predčasnej špecializácii a redukcii parametrov herných činností).
- dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností, aby hráči mohli hrať v súťaži.
- výberom pestrých prostriedkov adekvátnych veku rozvíjať u hráčov schopnosti tvorivo konať.

Ciele kondičnej prípravy

Zachovávať všestranný charakter kondičnej prípravy.

- kondičná príprava vytvára všestrannú pohybovú a energetickú základňu pre budúcu špeciálnu hernú výkonnosť.
- zameriavame sa na budovanie základov bioenergetického oxidatívneho systému.
- zameriavame sa na rozvoj všetkých prejavov koordinačných a rýchlostných schopností.

Ciele teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je osvojenie si základných všeobecných a špecifických vedomostí, ktoré im pomôžu pochopiť zmysel športovania, osvojiť si základné pravidlá futbalu.

Ciele psychologической prípravy

1. vybudovať kladný vzťah k futbalu
2. naučiť režimu dňa a systematickej práci v tréningu
3. vzbudiť a udržiavať potrebu zlepšovať sa
4. rozvíjať kognitívne schopnosti
5. rozvíjať vôľové vlastnosti
6. podporovať prekonávanie citovej nestability
7. podporovať rozvoj kladných charakterových vlastností
8. zvyšovať psychickú odolnosť hráča tréner - učiteľ ako vzor

Prierezové témy:

- *Dopravná výchova*
 - o vedenie k bezpečnému pohybu na komunikáciách pri presune na športoviská a do prírody
- *Environmentálna výchova*
 - o budovanie kladného vzťahu k prírode a jej ochrane pri pohybových aktivitách
- *Osobný a sociálny rozvoj*
 - o poznať a využívať svoje pohybové a vôľové schopnosti pri individuálnom pohybe a pri kolektívnych činnostiach
- *Ochrana života a zdravia*
 - o dodržiavať zásady bezpečnosti a hygieny pri pohybovej činnosti
- *Multikultúrna výchova*

- naučiť sa rešpektovať schopnosti a možnosti iných detí
- *Tvorba projektu a prezentačné zručnosti*
 - príprava a predvedenie jednoduchkej pohybovej zostavy

Kľúčové kompetencie absolventa nižšieho sekundárneho vzdelávania v predmete

- vie posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na maximálny výkon a taktiež udržanie a zlepšenie zdravia,
- vie si vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb,
- vie používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností,
- dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru,
- vie poskytnúť prvú pomoc pri úrazoch vzniknutých pri pohybových aktivitách,
- vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybových aktivít v dennom režime,
- pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Štruktúra kompetencií

Spôsobilosti rozvíjaných vyučováním predmetu:

Pohybové kompetencie

- žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na maximálny výkon a taktiež udržanie a zlepšenie zdravia.

Kognitívne kompetencie

- žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno - časových aktivít.

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**

pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

<i>Základná organizačná forma</i>	<i>Ostatné organizačné formy</i>
vyučovacia hodina <u>Typy vyučovacej hodiny:</u> 1. základného typu, 2. motivačného typu, 3. expozičného typu, 4. fixačného typu, 5. aplikačného typu, 6. diagnostického typu	športové súťaže zápas sústredenie turnaj tréningová jednotka

Učebné kompetencie

- žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením. interpersonálne kompetencie
- žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera.
- žiak dodržiava princípy fair-play.
- žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

Organizačná štruktúra

Obsah vzdelávania

Obsah vzdelávania v predmete Športová príprava sa deli do 4 tém – okruhov

Hlavná téma:	Obsah:
1. Herná príprava 2. Kondičná príprava 3. Teoretická príprava 4. Psychologická príprava	Herné systémy, Herné kombinácie, HČJ, Reťazce HČJ Rozvoj vytrvalostných schopností, Rozvoj rýchlostných schopností, Rozvoj silových schopností, Rozvoj koordinačných schopností Všeobecné poznatky, Základné poznatky Komunikácia, Plánovanie, Realizácia

Obsah učebného predmetu

Prehľad tematických celkov

<i>Tematický celok (TC)</i>	<i>5.- 6. ročník</i>	
	<i>povinné</i>	<i>voliteľné</i>
Herná príprava	priebežne	
Kondičná príprava	priebežne	
Teoretická príprava	priebežne	
Psychologická príprava	priebežne	
Testovanie	5	
Spolu hodín	165 (198)	

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**

pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

Požadovaný školský výstup žiaka z predmetu Športová príprava v 5.-6. ročníku

Testy všeobecných pohybových schopností a funkčné testy :

Test	3 body	2 body	1 bod
Beh na 50 m	7,5 a lepší	7,6 - 8,0	8,1-8,5
Skok do diaľky z miesta	225 a viac	224 - 215	214- 195
Beh 5 x 10 m	12,3 a menej	12,4 -13,0	13,1 - 13,6
Koordinácia	21,5 a menej	21,6 - 22,5	22,6 - 24,5
Ľah - sed (2 min.)	65 a viac	64-60	59-50
Beh na 12 min.	2900 a viac	2890 - 2700	2690 - 2500

Mladší žiaci 8-11 rokov (hmotnosť: 30 - 45 kg)			
	výborní	dobrí	podpriemerní
TF max.	185	195	nad 200
TKpok. -torry - kPa	130/60 17,3/8	115/60 15,3/8	105/70 14/9,3
TK max. - torry -kPa	160/50 21,3/7,6	150/40 20/5,3	130/50 17,3/7,6
W 170/kg-watty	nad 3,5	3	pod 2
W max./kg	nad 4	3,5	pod 3
VO ₂ maxVkg/min.	65-70	60-65	pod 55
VO ₂ max/TF - ml.	11-15	9-13	8-11
O ₂ dlh-ml.	nad 4	3,5	pod 3
laktát - mmol./l.	4-6	3-5	2-3

Testy technickej výkonnosti:

a/ žonglovanie - úroveň nervosvalovej koordinácie pravej, ľavej nohy a miera "obojsstrannosti".

Testovaný hráč stojí vo štvorci 4 x 4 m, v ruke má loptu ktorú si pustí na nohu a snaží sa jej opakovanými dotykmi priehlavkom pravej /ľavej/ nohy udržať loptu čo najdlhšie vo vzduchu. Testujúci počíta jednotlivé dotyky lopty. Ak sa dotkne lopta zeme alebo testovaný zahrá loptu inak /stehnom, hlavou, druhou nohou a pod./ pokus končí. Hráč má tri pokusy pravou a tri ľavou nohou. Testovaný hráč nesmie opustiť vyhradený priestor. Počíta sa najlepší dosiahnutý výsledok a pokusy sa sčítajú.

b/ žonglovanie hlavou - úroveň nervosvalovej koordinácie svalových skupín, ktoré sú zapojené pri hre hlavou.

Testovaný hráč stojí vo štvorci 5 x 5 m. Rukou si nadhodí loptu a snaží sa ju udržať vo vzduchu opakovanými údermi hlavou. Ak spadne lopta na zem alebo zahrá ju testovaný inak /nohou/ pokus končí. Sú tri pokusy.,

Hodnotíme celkový počet neprerušených úderov hlavou do lopty pri najúspešnejšom pokuse. Hráč nesmie opustiť vyhradený priestor.

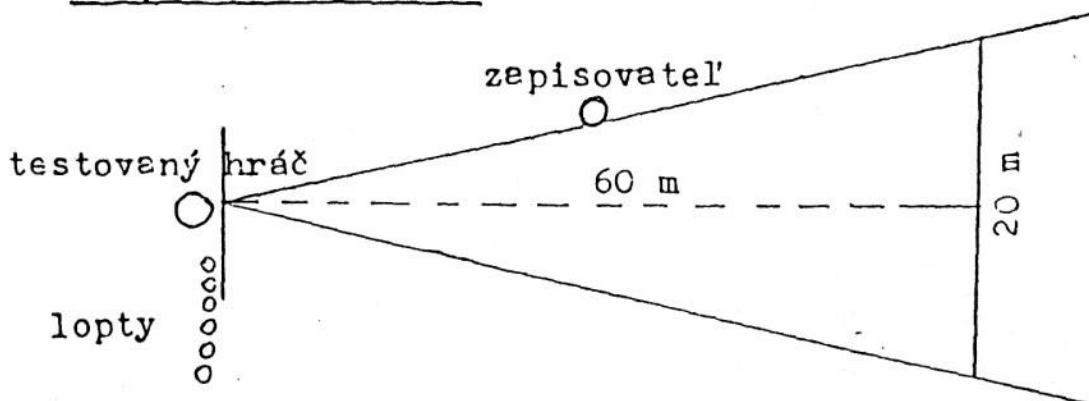
c/ kop na diaľku - úroveň maximálnej sily kopu a miery "obojnohosti"

Od miesta na čiare, kde bude testovaný kopat' vyznačíme plnými čiarami vzdialenosti 10, 20, 30, 40, 50, 60 m, prerušovanými čiarami 15, 25, 35, 45, 55 m. Na čiare v mieste kopu leží vedľa sebe 6 lôpt. Testujúci stojí za zapisovateľom asi 30 m od testovaného, aby mohol čo najpresnejšie určovať dopad lopty, ktorý potom hlási zapisovateľovi. Testovaný kope najskôr 3 x pravou, potom 3 x ľavou nohou oblúkom niektorým z priehlavkových kopov /priamy vnútorný, vonkajší priehlavok/ na maximálnu vzdialenosť.

Lopta nesmie opustiť výseč v tvare rovnoramenného trojuholníka nakresleného na obrázku. V opačnom prípade je pokus neplatný.

Hodnotí sa len priehlavkový kop. Kop špičkou neplatí. Najlepšie výkony pravou a ľavou nohou sa sčítajú a delia dvoma.

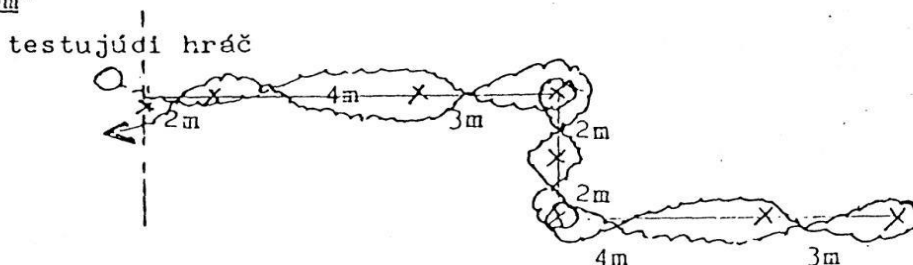
obr. "Kop na diaľku"



d/ slalom s loptou - úroveň technického zvládnutie vedenia lopty v rýchlosti.

Testujúci musí prebehnúť v časovom limite s loptou tam a späť trať vyznačenú métami /tyčky, zástavky/. Je ich osem v nerovnakej vzdialenosti, trať sa dvakrát lomí v pravom uhle. Testovaný obieha prvú métu zľava, métu na prvom zlome /štvrtá v poradí/ obieha celú, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome /tretia odzadu/. Vzdialenosti mét od seba: 2m-4m-3 má zlom v pravom uhle, 2 m - 2 má zlom v pravom uhle, 4 m - 3 m.

obr. "Slalom"



e/ žonglovanie noha - stehno - hlava - úroveň nervosvalovej koordinácie v prepojení noha - hlava.

Testovaný hráč stojí vo štvorci 5 x 5 m. V ruke má loptu, ktorú si spustí na nohu a začína žonglovať postupom noha - stehno- hlava. Je povolený len 1 dotyk každou časťou tela v spomenutom poradí. Testovaný nesmie opustiť vyhradený priestor a musí zachovať postupnosť žonglovania /N - S - H/. Ak sa dotkne lopta niektorej spomenutej časti tela 2 krát, pokus je ukončený, rovnako keď je zamenené poradie dotykov častí tela, alebo sa lopta dotkne zeme. Test je veľmi náročný na technické prevedenie, je však spoľahlivým ukazovateľom technickej vyspelosti jedinca. Testovaný má 3 pokusy. Zapisuje sa len najlepší pokus. Test sa robí "silnejšou" nohou. Počíta sa len ukončená séria /N - S - H/.

f/ presná prihrávka - úroveň technického zvládnutia HČJ "obojnohosť".

K zisteniu presnosti prihrávky slúžia dva vymedzené priestory u bočných trdi bránky - 1,5 m od žrde. Spoluhráč prihráva leptu po zemi testovanému do predpísanej vzdialenosti a ten vnútornou stranou nohy posiela loptu ľubovoľne do jedného z vymedzených priestorov. Testovaný má celkove 10 pokusov - 5x pravou a 5x ľavou nohou. Hodnotenie sa prevádza sčítaním presných zásahov.

Vzdialenosti : do 6 rokov- z 6 m

do 14 rokov- z 12 m

do 10 rokov- z 8 m

do 16 rokov- z 14 m

do 12 rokov- z 10 m

do 18 rokov- z 15 m

g/ Strel'ba nohou - úroveň reťazca HČJ a techniky kopu priamym priehlavkom, "obojnohosť".

Bránka je rozdelená na dve polovice, hráč v pohybe vedie loptu a z predpísanej vzdialenosti strieľa priamym priehlavkom do určenej polovice bránky. Celkove má 10 pokusov, 3x pravou a 3x ľavou nohou. Hodnotí a zapisuje sa celkový počet úspešných zásahov.

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**
pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

Vzdialenosti :

do 6 rokov- z 8 m
do 10 rokov- z 10 m
do 12 rokov- z 12 m

do 14 rokov- z 14 m
do 16 rokov- z 16 m
do 18 rokov- z 18 m

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA STREDA NAD BODROGOM,
ŠKOLSKÁ 2**

pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia variant A

T e s t	Veková kategória	B o d y		
		3	2	1
Žonglovanie	6 - 8	15 a viac	14 - 10	9 - 5
	9 - 10	20 a viac	19 - 15	14 - 10
	11 - 12	30 a viac	29 - 25	24 - 20
	13 - 14	50 a viac	49 - 40	39 - 30
	15 - 16	90 a viac	89 - 65	64 - 45
	17 - 18	95 a viac	94 - 70	69 - 50
Žonglovanie hlavou	6 - 8	-	-	-
	9 - 10	15 a viac	14 - 10	9 - 5
	11 - 12	25 a viac	24 - 15	14 - 8
	13 - 14	35 a viac	34 - 20	19 - 10
	15 - 16	40 a viac	39 - 25	24 - 20
	17 - 18	45 a viac	44 - 30	29 - 20
Kop na dielku	6 - 8	-	-	-
	9 - 10	20 a viac	19 - 18	17 - 16
	11 - 12	26 a viac	25 - 24	23 - 22
	13 - 14	30 a viac	29 - 28	27 - 26
	15 - 16	40 a viac	39 - 38	37 - 35
	17 - 18	45 a viac	44 - 42	41 - 40
Slalom s loptou	6 - 8	25 a menej	26 - 27	28 - 29
	9 - 10	23 a menej	24	25
	11 - 12	22 a menej	23	24
	13 - 14	21 a menej	22	23
	15 - 16	19 a menej	20	21
	17 - 18	18 a menej	19	20
Žonglovanie noha - stehno - hlava	6 - 8	-	-	-
	9 - 10	-	-	-
	11 - 12	15 a viac	14 - 10	9 - 5
	13 - 14	20 a viac	19 - 10	9 - 5
	15 - 16	25 a viac	24 - 15	14 - 10
	17 - 18	25 a viac	24 - 20	19 - 10
Presná prihrávka	6 - 8	7 a viac	6 - 5	4 - 3
	9 - 10	8 a viac	7 - 6	5 - 4
	11 - 12	8 a viac	7	6 - 5
	13 - 14	9 a viac	8 - 7	6 - 5
	15 - 16	9 a viac	8 - 7	6 - 5
	17 - 18	9 a viac	8 - 7	6 - 5
Strelba nohou	6 - 8	7 a viac	6 - 5	4 - 3
	9 - 10	8 a viac	7 - 6	5 - 4
	11 - 12	8 a viac	7 - 6	5 - 4
	13 - 14	9 a viac	8 - 7	6 - 5
	15 - 16	9 a viac	8 - 7	6 - 5
	17 - 18	9 a viac	8 - 7	6 - 5

Hodnotenie vyučovacieho predmetu

Formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k športovej príprave a k vlastnému zdraviu patrí v novej koncepcii k jednému z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu.

Kritériá na priebežné hodnotenie požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k športovej príprave:

- dosiahnutá úroveň vyššie uvedených požiadaviek na výkony žiakov, resp. evidentná snaha o ich dosiahnutie a prekročenie,
- evidentný prejav radosti, netrpezlivosti pred vyučovaním športovej prípravy, ale aj prejavový záujem o dianie, obsah a priebeh tréningového procesu,
- objem a intenzita vynakladaného úsilia, zaujatie, celková aktivita, snaha o zvládnutie (osvojenie) učiva, túžba po lepšom individuálnom výkone, vyžiadanie hodnotenia výkonu v priebehu vyučovania športovej prípravy,
- aktivita v záujmovej školskej a mimoškolskej telesnej výchove, vrátane rekreačných foriem v kruhu rodiny,
- prejavy záujmu i schopnosť viesť dialóg na aktuálne, žiackej úrovni primerané témy s telovýchovnou a športovou problematikou.

Kritériá na priebežné hodnotenie požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k vlastnému zdraviu:

- dosiahnutá úroveň, rozsah a kvalita osvojenia poznatkov a vedomostí v príslušnej oblasti (zdravoveda – hygiena, životospráva),
- reálne prejavový záujem a aktivita v starostlivosti o hygienu tela, odevu, ale i hygienu prostredia,
- primeraná angažovanosť i aktivita na hodinách športovej prípravy,
- primeraná ostražitosť v priebehu telovýchovnej činnosti a pri rizikových formách telovýchovnej aktivity,
- primeraná frekvencia a objem pohybovej aktivity v režime dňa, ale aj jej cieľavedomé
- vyhľadávanie a využívanie.

Úroveň základných pohybových schopností žiakov je ukazovateľom úrovne ich všeobecnej pohybovej výkonnosti. Pre priamy vzťah týchto hodnôt s funkčnou zdatnosťou organizmu, a tým aj s fyzickým zdravím žiakov patrí ich diagnostikovanie k pravidelným úlohám učiteľa- trénera a ich cieľavedomý rozvoj k dominantným cieľom vyučovacieho predmetu športová príprava.