



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,
- vyvážene 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 spoločnosťami,
- naučiť žiakov uplatňovať svoje práva a súčasne plniť svoje povinnosti, niesť 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 zreprodukovať,
- vie samostatne písomne komunikovať (nakolko 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	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.

Rámcový učebný plán pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia

Vzdelávacia oblasť	Vyučovací predmet	Ročník										Σ
		PRÍPRAVNÝ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
Jazyk a komunikácia	slovenský jazyk a literatúra		8	8	8 +2	7 +2	6	6	5	5+2	5	58
	rozvíjanie komunikačnej schopnosti	7										7
	rozvíjanie grafomotorických zručností	2										2
Matematika a práca s informáciami	matematika	3	4	4	4+1	4 +2	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		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	10
Zdravie a pohyb	telesná a športová výchova	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	Volejbalová príprava					+1				+1		
	Futbalová príprava											
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
Hodiny na úkor školy						1				1		
Spolu		20	22	23	24	26	26	26	28	29	29	251

Vysvetlivky

Disponibilné hodiny- červená farba

Hodiny na úkor školy – žltá farba

3. ročník

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA PRE ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

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

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny vo vyučovacom predmete slovenský jazyk a literatúra zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Uvedené hodiny sme zvolili na posilnenie počtu hodín osvojovania základného učiva predmetu, na podporu rozvoja sociálnych komunikačných kompetencií, na posilnenie úrovne čitateľskej gramotnosti a na zdokonaľovanie rukopisu a nacvičovanie ostatných, dosiaľ nepreberaných písmen malej a veľkej abecedy.

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, vytvoriť 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.

Vytvárať zručnosť členiť krátke jazykové prejavy na vety a vety rozkladať na slová, osvojiť si ostatné písmená abecedy,

– obohacovať slovnú zásobu žiakov a viesť ich k voľbe vhodného pomenovania,

OBSAH

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

Písanie

Zdokonaľovanie rukopisu žiakov a nacvičovanie ostatných, dosiaľ nepreberaných písmen malej a veľkej abecedy.

Písanie krátkych známych slov, ktoré sa píše tak, ako sa vyslovujú.

Nacvičovanie ostatných písmen malej a veľkej abecedy v poradí podľa postupu v čítaní.

Odpisovanie, prepisovanie a diktát krátkych známych slov.

Písanie prvého slova vo vete s veľkým začiatočným písmenom, písanie vlastného mena osôb s veľkým začiatočným písmenom.

Odpisovanie písaného písma.

Prepisovanie tlačeného textu.

Písanie slov a viet podľa diktátu.

KOMUNIKÁCIA A SLOH

Ústny prejav

Nácvik vyjadrovania osobných a spoločenských skúseností v krátkych hovorených prejavoch.

Vytváranie zručnosti členiť krátke jazykové prejavy na vety a vety rozkladať na slová.

Obohacovanie a spresňovanie slovnej zásoby žiakov.

ČÍTANIE A LITERATÚRA

Technika čítania

Poznávanie a nácvik ostatných písmen abecedy f, F, g, G, ä, ch, Ch, dz, Dz, dž, Dž, w, W, x, q, dvojhlasok ia, ie, iu, ô a slabikotvorného r, l, ř, Í.

Čítanie písanej abecedy.

Spolu s poznávaním nových slabík vytváranie zručnosti žiakov plynule čítať skôr prebrané slabiky v slovách.

Vytváranie zručnosti žiakov čítať s porozumením, plynule po celých slovách a hovorových taktoch jednoduché vety krátkych textov.

Slovné odpovede na otázky z obsahu čítaného textu.

Literárna výchova

Prebúdzanie záujmu o detskú literatúru. Spoločné čítanie z čítanky, predčítanie z detských kníh a časopisov, vedenie žiakov k pokusu o samostatné čítanie vo voľnom čase.

Prostredníctvom literatúry vyvolávame v žiakoch pocity radosti a emocionálny vzťah ku skutočnosti, v ktorej žijú, k prírode, k domovu, k rodnému kraju, k vlasti.

Poézia od detských autorov (napr. M. Ďuričková, K. Bendová, D. Hevier, Ľ. Podjavorinská, V. Reisel).

Rozprávky (napr. M. Ďuričková, J. Pavlovič, B. Němcová)

PROCES

Pokračujeme vo výcviku vyjadrovania osobných a spoločenských skúseností v krátkych hovorených prejavoch.

Postupne nacvičujeme čítanie niektorých slov rôzneho slabikového zloženia ako celkov viazaným slabikovaním.

Pri písaní v potrebnej miere spájame jazykovú a grafickú stránku písania. Nacvičujeme akustickú a optickú analýzu a syntézu slov a slabík.

Vytvárame zručnosť a návyk prakticky a prehľadne si usporiadať pracovné miesto a potreby na lavici pri písaní, odpisovaní a prepisovaní z knihy. Vedíme žiakov k sebakontrolе textu. Dbáme na úpravu písaného textu (umiestnenie nadpisu, tvorenie odsekov, okraje papiera).

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
- osvojovanie základného učiva aritmetiky a geometrie.

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 2. ročníka,
- vedieť sčítať a odčítať prirodzené čísla v obore do 20,
- vedieť riešiť jednoduché slovné úlohy,
- osvojiť si násobenie číslom 2,
- vedieť rysovať úsečku pomocou pravítka a vyznačovať jej krajné body,
- vedieť určiť body, ktoré ležia a neležia na danej úsečke.

OBSAH

ARITMETIKA

Numerácia v obore 10 až 20

Vymenovanie radu názvov čísel.

Určovanie počtu predmetov počítaním po jednej.

Priradovanie skupiny predmetov k číslu. Čítanie a písanie číslíc.

Určovanie rádu čísel- jednotky, desiatky.

Usporiadanie čísel, porovnávanie čísel.

Zápis pomocou znakov =, <, >, číselná os.

Riešenie jednoduchých nerovnic typu $a < 20$ postupným dosadzovaním.

Riešenie jednoduchých slovných úloh na porovnávanie čísel. **Sčítanie a**

odčítanie v obore do 20 bez prechodu cez základ 1. Sčítanie a odčítanie v obore do 20 bez prechodu cez základ. Príklady typu:

$$10 + 7 = 17 \quad 17 - 7 = 10$$

$$13 + 4 = 17 \quad 17 - 4 = 13$$

2. Upevňovanie sčítania a odčítania v obore do 20:

- upevňovanie spojov spamäti,

- riešenie jednoduchých slovných úloh na sčítanie a odčítanie.

Sčítanie a odčítanie v obore do 20 s prechodom cez základ

1. Sčítanie a odčítanie v obore do 20 s prechodom cez základ. Príklady typu:

$$9 + 5 = 14$$

$$14 - 5 = 9$$

2. Upevňovanie sčítania a odčítania v obore do 20 :

- upevňovanie pamäťového sčítania a odčítania, - vzťahy: o n viac, o n menej,

- riešenie jednoduchých slovných úloh.

Úvod do násobenia v obore do 20 1.

Znak . (krát).

2. Súčin prirodzených čísel ako opakované sčítanie. 3.

Násobilka 2 – pamäťový nácvik.

GEOMETRIA

Bod, úsečka

1. Bod, vyznačovanie bodov, označovanie bodov veľkými tlačenými písmenami.
2. Úsečka, krajné body úsečky. Označovanie úsečky pomocou jej krajných bodov.
Vyznačovanie úsečky, rysovanie úsečky pomocou pravítka.
Vyznačovanie bodov, ktoré na danej úsečke ležia, neležia.

PROCES

K tomu, aby žiak vedel sčítať/odčítať príklady typu $15 + 4$, $19 - 5$, má vedieť rozložiť číslo na desiatku a jednotky, má vedieť sčítať/odčítať jednociferné číslo a sčítať desiatku a jednociferné číslo. Ak to žiaci zvládnu, početové výkony robia bez zápisu rozkladu.

Pri utváraní matematických poznatkov prihliadame na intelektové schopnosti žiakov a preto sa vo väčšej miere opierame o názor a o ich manipulačnú účinnosť. K zovšeobecneniam dochádza na základe riešenia viacerých konkrétnych príkladov. Pri rozvíjaní matematickej zručnosti žiakov treba učivo precvičovať viackrát.

VECNE 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:

- Uvedené hodiny sme zvolili na posilnenie počtu hodín osvojovania základného učiva predmetu a na jednoduché prírodovedné a spoločenskovedné poznatky žiakov .

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

- Prehľbiť a spresniť jednoduché prírodovedné a spoločenskovedné poznatky žiakov,
- spresniť zručnosť žiakov orientovať sa v blízkom okolí obce,
- spresniť predstavu o roku a ročných obdobiach,
- poznať a vedieť pomenovať vybrané zvieratá a rastliny,
- učiť sa aktívne chrániť prírodu,
- oboznamovať sa s rozličnými druhmi práce dospelých,
- naďalej u žiakov upevňovať hygienické návyky, najmä starostlivosť o osobnú čistotu.

OBSAH

Orientácia v priestore Širšie

okolie školy

Poznávanie významných objektov v okolí školy (blízke alebo vzdialené miesto), určovanie ich polohy smerom od školy (vpravo, vľavo, blízko, ďaleko).

Ústny opis cesty do školy.

Osvojenie si názvov niektorých ulíc a námestí.

Určenie polohy mestského, obecného úradu. Obec a jej okolie

Pozorovanie okolia obce z vyvýšeného miesta.

Členitosť krajiny v okolí obce (údolie, rovina, úbočie, kopec, pohorie).

Názvy miestnych tokov, rybníka, kopca.

Určovanie polohy vzdialenejších miest z vyvýšeného stanoviska (bližšie, ďalej).

Poznávanie názvov najbližšieho mesta, dediny. Opis cesty do susedného mesta, dediny.

Orientácia v čase

Kalendár

Začiatok kalendárneho a školského roka.

Pomenovanie dní v týždni, mesiacov a ročných období.

Porovnávanie časových jednotiek – hodina, deň, týždeň, mesiac, rok.

Určovanie celých hodín a polhodín.

Správne určovanie časti dňa.

Kalendár prírody

Celý rok žiaci pravidelne robia záznamy o počasí.

Uvedomovanie si zmien počasia v priebehu ročných období.

Vplyv zmien teploty počas roka na život v prírode. Pozorovanie východu a západu slnka.

Určovanie svetových strán: východ, západ, sever, juh. Poznávanie fáz mesiaca (pribúdanie, spln, ubúdanie).

Príroda na jeseň

Zber plodov v sade, v záhrade, na poli. Poznávanie rôznych druhov zeleniny. Triedenie zeleniny podľa častí, pre ktoré sa pestujú (koreň, stonka, list, plod).

Poznávanie spôsobov konzervovania ovocia a zeleniny.

Domáce zvieratá

Prehľadovanie poznatkov o domácich zvieratách – mačka, pes, králik.

Poznávanie ich vzhľadu a spôsobu života.

Bližšie poznávanie kravy, ovce, kozy, koňa, kury domácej, holuba domáceho. Význam chovu domácich zvierat.

Zdravie a choroba Upevňovanie návykov osobnej hygieny a čistoty prostredia pre zdravie.

Vonkajšie časti ľudského tela, zmyslové ústroje – zrak, sluch, starostlivosť o ne.

Poznávanie práce lekárov a zdravotných sestier na stredisku, v nemocnici.

Pohotovostná služba, lekáreň.

Pojmy: predpis a lieky.

Praktické meranie teploty.

Vyjadrovanie pocitovej nevoľnosti alebo bolesti.

Ochrana pred nákazou. Ošetrovanie odreniny.

Príroda v zime

Poznávanie pojmov mráz, sneh, ľad.

Pozorovanie vody, snehu a ľadu za mrazu v prírode a v teplej miestnosti. Spoločné a rozdielne vlastnosti snehu a ľadu (biely, prieslačný, hladký, tvrdý, klzký, sypký, studený, teplom sa topí).

Bezpečnosť cestnej premávky

Poznávanie základných pravidiel správania chodcov na vozovke.

Poznávanie najdôležitejších dopravných značiek pre chodcov a cyklistov.

Umiestnenie dopravných značiek.

Poznávanie dopravných prostriedkov, ktoré sa pohybujú po zemi, vo vode a vo vzduchu.

Technika a výroba Stavba domu

Poznávanie pracovníkov, ktorí pracujú na stavbe domu.

Poznávanie a rozlišovanie stavebných materiálov (tehly, tvárnice, panely, cement, vápno, piesok).

Stroje na stavbe – miešačka, žeriav, bager, dopravný pás a akú prácu vykonávajú.

Rozlišovanie rôznych druhov budov (podľa veľkosti, počtu poschodí, spôsobu stavby, účelu).

Požiarníci

Oboznamovanie sa so zásadami bezpečnosti pri kúrení, varení a svietení. Príčiny požiaru, hlásenie požiaru. Práca požiarnikov.

V pekárni

Poznávanie, z čoho a ako sa vyrába pečivo (múka, cesto, miesenie, kysnutie, tvarovanie, pečenie). Rozprávanie o výrobe pečiva.

Rodina a spoločnosť Rodina a

príbuzní

Poznávanie ďalších príbuzenských vzťahov: teta, strýko, bratranec, sesternica. Vedenie žiakov k chápaniu úlohy rodiny, k úcte a vážnosti vo vzťahu k rodičom.

Pracujúci

Rôzne druhy prác v poľnohospodárstve, v továrni, v obchode, na pošte, v službách, v doprave, v zdravotníctve (u obvodného lekára, u zubného lekára, v lekárni).

V obchode

Poznávanie rozdielu v spôsobe nákupu v obchode s predavačmi a v samoobsluže.

Nákup tovaru, zisťovanie ceny výrobku, požiadanie o tovar.

Hra na obchod (meranie, váženie, platenie). Poznávanie

platidiel: 1 €, 2 €, 5 €, 10 €, 20 €.

Príroda na jar a v lete

Pozorovanie práce dospelých v záhrade, v sade a na poli.

Pomenovanie vykonávaných činností, používaných nástrojov a strojov, vysvetľovanie ich použitia.

Sadenie semien, pozorovanie ich klíčenia a rastu v kútiku živej prírody alebo na záhone.

Poznanie podmienok potrebných pre správny rast rastlín (svetlo, teplo, voda).

Pozorovanie kvitnutia ovocných stromov v sade, opelenie kvetov hmyzom. Spoznávanie lesa a lesných rastlín: ihličnaté a listnaté stromy, malinčie,

jahody. Oboznamovanie sa s najbežnejšími hubami.

Poznávanie niektorých jedovatých rastlín a ich plodov.

Pozorovanie života zvierat na jar a v lete (stavanie hniezd pre vtákov, liahnutie mláďat).

PROCES

Žiaci si upevňujú návyky osobnej hygieny. Učia sa o význame osobnej hygieny a čistoty prostredia pre zdravie. Udržujú čistotu prostredia a svojho odevu a obuvi. Učia sa, ako sa majú správať v zdravotnom stredisku. Ošetrujú odreniny čistením rany a priložením rýchloobväzu. Učia sa, ako sa majú správať pri čakaní na verejné dopravné prostriedky, pri nakupovaní, počas

jazdy a pri vystupovaní. Riešia jednoduché dopravné situácie na cvičnej stolnej križovatke alebo dopravnom koberci.

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.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

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

4.ročník

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA

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

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny vo vyučovacom predmete slovenský jazyk a literatúra zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Žijeme a vzdelávame sa v dvojjazyčnom prostredí, kde prevláda maďarský jazyk, preto je dôležité venovať väčšiu pozornosť výučbe slovenského jazyka.
- Tiež venujeme viac času čítaniu s porozumením, aby žiaci rozumeli textu jednak čítaním a jednak reprodukcii prečítaného textu v jazyku slovenskom.

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.

4. ROČNÍK

Poznávať vetu ako jazykový celok, vedieť rozoznávať druhy viet,

- poznávať slová rovnakého a opačného významu,
- vedieť rozoznávať spisovné a nespisovné slová,
- vedieť rozlišovať samohlásky a spoluhlásky, krátke a dlhé samohlásky, tvrdé a mäkké – spoluhlásky,
- cvičiť sa v členení jednoduchých jazykových prejavov na vety,
- cvičiť sa v tvorbe jednoduchých *ústnych* jazykových prejavov.

OBSAH

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

Zvuková, významová, tvarová rovina jazyka a pravopis

Poznávanie vety z obsahovej, zvukovej a grafickej stránky.

Rozlišovanie oznamovacej, opytovacej, rozkazovacej a zvolacej vety. Rozlišovanie slov vo vete.

Usporiadanie známych slov do významových okruhov.

Slová rovnakého a opačného významu.

Rozlišovanie spisovných a nespisovných slov.

Členenie slova na slabiky a hlásky. Rozlišovanie hlásky a písmena.

Rozlišovanie malých a veľkých písmen.

Rozlišovanie samohlások, spoluhlások a dvojhások.

Rozdeľovanie slova podľa slabík na konci riadka (v jednoduchých prípadoch).

Rozlišovanie krátkych, dlhých samohlások a dvojhlások sluchom, ich správne vyslovovanie a písanie.

Rozlišovanie tvrdých a mäkkých spoluhlások.

Písanie „i“ po mäkkých spoluhláskach a „y“ po tvrdých spoluhláskach.

Osvojovanie výslovnosti a písania slov s mäkkými slabikami de, te, ne, le, di, ti, ni, li.

Písanie

Docvičovanie a opakovanie všetkých malých a veľkých písmen a číslíc.

Precvičovanie písmen strednej výšky s veľkosťou 4 mm.

Precvičovanie písmen s hornou a dolnou dĺžkou s veľkosťou 8 mm.

Precvičovanie písmen s dĺžňom a mäkčeňom.

Spresňovanie štíhlosti oválnych písmen s oblúkom a hornými a dolnými slučkami.

Spresňovanie rovnomernej výšky písmen, rozdielnej výšky písmen tvarovo podobných (*e – l, v – V, c – C, č – Č, ch – Ch, o – O, z – Z, ž – Ž*).

Precvičovanie spájania písmen *o, v, b* s ostatnými písmenami prehĺbením a pretiahnutím háčikov (najmä s písmenami *e, r, z*).

KOMUNIKÁCIA A SLOH

Členenie krátkych jazykových prejavov na vety.

Obmieňanie oznamovacích, rozkazovacích a opytovacích viet.

Dopĺňanie vhodného slova do vety.

Pomenúvanie pozorovaných predmetov a javov.

Odpovede na otázky

Ústne odpovedanie na otázky na základe obrázkov, vlastných skúseností, textov z čítanky.

Tvorenie otázok k jednoduchému textu. Reprodukcia

Reprodukovanie krátkych, jednoduchých viet.

Rozprávanie

Rozprávanie podľa obrázkov alebo série obrázkov.

Opis

Opis jednoduchých predmetov. (napr. veci dennej potreby a veci, ktoré poznajú žiaci z vlastivedy).

Formy spoločenského styku

Precvičovanie pozdravov, oslovenia, požiadania, vyjadrenia súhlasu a nesúhlasu, poďakovania, ospravedlnenia, krátkeho odkazu, blahoželaní.

ČÍTANIE A LITERATÚRA

Technika čítania

Čítanie jednoduchých krátkych textov správne a s porozumením.

Precvičovanie správneho slovného prízvuku a prirodzenej intonácie.

Rozvíjanie schopnosti orientovať sa v prečítanom texte.

Rozvíjanie kultúry hovoreného slova žiakov, vytváranie návykov správneho dýchania, znenia hlasu, správnej artikulácie a spisovnej výslovnosti.

Literárna výchova

Vnímanie a chápanie ilustrácie v čítanke, v knihe a v detskom časopise pri práci s textom.

Nácvik spájania obsahu čítaného textu s ilustráciou.

Menovanie postáv vystupujúcich v rozprávke, príbehu o deťoch alebo zvieratách.

Jednoduchá reprodukcia obsahu rozprávky alebo príbehu podľa otázok.

Nácvik vnímania rytmu verša, rýmu.

Praktické rozlišovanie verša od prózy.

Porozumenie pojmom rozprávka, hlasné čítanie, bábkové divadlo, bábkky, maňušky, divadelné predstavenie, filmové predstavenie.

Čítanie a počúvanie ukážok z literatúry pre deti a mládež.

Poézia od detských autorov (napr. E. Podjavorinská, H. Zelinová, J. Turan, D. Hevier).

Rozprávky a rozprávkové dobrodružstvá (P. Dobšinský, E. Čepčeková, J. C. Hronský, F. Hrubín, J. Kožíšek, J. Pavlovič, S. Maršak, C. Janczarski).

Poviedky o prírode, zvieratách a deťoch (M. Jančová, M. Haštová, M. Haľamová, R. Gauberová, R. Moric).

Povesti, literárno-náučné texty o prírode a technike.

PROCES

V písaní žiaci spresňujú *tvary* písmen a číslíc, zachovávajú rovnakú *veľkosť*, odporúča sa jednotný *sklon* písma 75 stupňov. Učia sa správne *spájaniu* písmen.

Postupuje sa podľa tvarových skupín písmen a číslíc:

CIELE

1. l, ľ, í, e, é, b, f, h, k, d, ď, t, ť, číslice 1,4
2. U, u, ú, (ü), i, í, r, ř, n, ň, m, V, v, y, ý, (W, w, X, x)
3. C, c, Č, č, E, Ch, ch, číslica 6
4. O, Ó, o, ó, ô, (ö), a, á, ä, d, ď, dz, dž, číslice 0, 9
5. j, p, g, G, y, ý, (Q, q)
6. I, J, H, K, (X, x), číslice 8, 4
7. P, B, R, (Ř), T, Ť, F, číslice 3, 5, 8
8. S, s, Š, š, L, Ľ, D, Ď, Dz, Dž, Z, z, Ž, ž, číslice 2, 7
9. A, N, Ň, M
10. . : , ; „ „ ! ? - = + ()

Písmená v zátvorkách sa nacvičujú len podľa potreby (ak sa vyskytujú v menách žiakov, v miestnych názvoch).

V čítaní venujeme zvýšenú pozornosť a individuálnu starostlivosť žiakom s chybami reči. Pri čítaní ukážok sa zameriavame na poéziu detských hier a zábav, prírodu a ľudí v premene ročných období, na krásu ľudských vzťahov a kladných ľudských vlastností.

MATEMATIKA

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

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny vo vyučovacom predmete matematika zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- Žiačka potrebuje viac času na opakovanie učiva 3.ročníka, na pochopenie, vytvorenie predstáv, precvičovanie a upevnenie učiva 4.ročníka .

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

žiacov 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 prispôbuje individuálnym schopnostiam žiaka.

4. ROČNÍK

- Opakovať a prehľbiť učivo z 3. ročníka,
- vedieť sčítať prirodzené čísla v obore do 100,
- vedieť riešiť jednoduché slovné úlohy,
- osvojiť si násobenie a delenie v obore do 30,
- vedieť rysovať a označiť priamku, vyznačiť body ležiace a neležiace na priamke, – vedieť merať dĺžku úsečky.

OBSAH

ARITMETIKA

Numerácia v obore do 100

Určovanie počtu predmetov počítaním po desiatich.

Čítanie a písanie číslíc.

Určovanie rádu čísel jednotky, desiatky, stovky.

Usporiadanie čísel, porovnávanie čísel, zápis pomocou znakov =, <, >, číselná os. Riešenie jednoduchých nerovnic typu $a < 75$ postupným dosadzovaním.

Riešenie jednoduchých slovných úloh na porovnávanie čísel.

Sčítanie a odčítanie prirodzených čísel v obore do 100 bez prechodu cez základ

Sčítanie a odčítanie násobkov čísla 10. Príklady typu:

$$30 + 40 = 70$$

$$30$$

$$70$$

GEOMETRIA

Priamka

Rysovanie a označovanie priamok.

Vyznačovanie bodov ležiacich a neležiacich na priamke.

Rôznobežky.

Vyznačovanie úsečiek na priamke.

Meranie dĺžky úsečky

Jednotka dĺžky – cm. Meradlo s centimetrovou stupnicou. Meranie dĺžky úsečky.

PROCES

Geometrické učivo je v pracovných zošitoch spracované v dvoch kapitolách. Pri vyučovaní odporúčame geometriu zaradiť pravidelne ako časť vyučovacej hodiny. Často zaradiť orientáciu žiakov v číselnom rade do 100 na číselnej osi. Precvičujeme vzťahy pred - za, hneď pred – hneď za. Spájame teoretické vedomosti s praktickými činnosťami. Matematické poznatky sa vytvárajú na základe manipulácie s konkrétnymi predmetmi, ktoré sa nachádzajú v triede i v okolí školy.

VLASTIVEDA

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

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

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

ETICKÁ VÝCHOVA

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

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. Prehľbuje 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 činnosti 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 obdobia 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 štandard

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:

- prejaviť 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 šestkách.

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 šestkách: 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 redukovať množstvo použitých cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné vykonávanie. Jednoznačne preferovať prípravné cvičenia najmä v nepremenlivých podmienkach.

Najmä v 1. roku uprednostňovať prípravné hry pred hrou v šestkách. 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 obdobia 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 zvnútornenie 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 hráčske 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 psychologickéj 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 psychologickéj prípravy

- utváranie postojov a motivácie žiaka.
- rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- rozvoj sensorických 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. Dopĺňame výkony vzdelávacieho štandardu, ktoré menia svoju kvalitu.

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny vo vyučovacom predmete matematika zmení kvalitu výkonov v rámci špecifických výkonov:

- rozvíjať čitateľskú gramotnosť
- rozvíjať čítanie s porozumením, aby rozumela čítanému textu a jednako reprodukcii prečítaného textu v slovenskom jazyku
- rozvíjať slovnú zásobu
- osvojiť si základy pravopisu

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.

8. ROČNÍK

Docvičovať a utvrdzovať zručnosť správne písať „i“ a „y“ po mäkkých, tvrdých a obojakých spoluhláskach a vo vybraných slovách,

poznávať prídavné mená tvrdého a mäkkého zakončenia, osvojovať si ich pravopis, poznávať číslovky,

- oboznámiť sa s písaním základných, radových a zložených čísloviek,
- cvičiť sa v tvorbe súvislých ústnych prejavov a vo formách spoločenského styku.

OBSAH

JAZYKOVÁ KOMUNIKÁCIA

Zvuková, významová, tvarová rovina jazyka a pravopis

Podstatné mená

Skloňovanie podstatných mien mužského rodu.

Skloňovanie podstatných mien ženského rodu. Skloňovanie podstatných mien stredného rodu.

Prídavné mená

Vlastnostné prídavné mená.

Pravidelné stupňovanie prídavných mien.

Skloňovanie prídavných mien tvrdého zakončenia.

Skloňovanie prídavných mien mäkkého zakončenia.

Zámená

Používanie osobných zámen.

Slovesá

Minulý čas sloviess.

Oznamovací a rozkazovací spôsob sloviess.

Číslovky

Základné číslovky a ich písanie.

Zložené číslovky a ich písanie. Radové číslovky a ich písanie.

Skladba

Holá veta.

Rozvitá veta. Zložená veta – súvetie.

KOMUNIKÁCIA A SLOH

Štylizácia a kompozícia:

Zostavenie jednoduchej osnovy jazykového prejavu. Zostavenie jednoduchej osnovy čítankových textov.

Výcvik v súvislých jazykových prejavoch:

Rozprávanie

Ústne alebo písomné rozprávanie podľa vopred pripravenej osnovy.

Opis

Opis predmetu, obrázka, osoby, krajiny, pracovného postupu.

Formy spoločenského styku

Písanie listu rodičom, listu s poďakovaním, s blahoželaním. Osvojovanie si formy a úpravy listu, obálky. Požiadanie – prosba, rozkaz, poďakovanie.

Ospravedlnenie.

Oslovenie a predstavenie sa. Vypĺňanie jednoduchého dotazníka. Životopis.

ČÍTANIE A LITERATÚRA

Technika čítania

Plynulé čítanie s porozumením. Používanie vhodnej sily, intonácie a zafarbenia hlasu so zreteľom na obsah čítaného textu. Pestovanie kultúry reči žiakov.

Literárna výchova

Zhrnutie poznatkov žiakov o literatúre. Orientácia v prečítanom literárnom diele, v deji, v postavách a prostredí. Reprodukcia obsahu.

Rozvíjanie záujmu žiakov o mimoškolské čítanie, knihy, časopisy, noviny.

Porozumenie pojmom poviedka, román, divadelná hra, autor, básnik, prozaik, dramatik.

Odporúčaná literatúra:

Poézia: napr. výber z poézie pre deti M. Rúfusa, Š. Žáryho, J. Kostru, J. Smreka, V. Reisela, J. Navrátila L. Feldeka, Š. Moravčíka a iných. Poviedky a romány zo života detí: napr. R. Smatanová, J. Červenková, K. Jarunková, V. Šikula, A. Marschall, K. Jarunková, M. Jančová, J. Tužinský, Max von der Grün. Dobrodružné poviedky a romány: napr. R. Arthur, J. Swift, J. Verne, J. London, M. Twain, J. Curwood.

Povesti a historická próza: napr. L. Zúbek: Moja Bratislava; Š. Moravčík: Záhorácke povesti, V. Ferko: Tisíc násobný dukát a iné.

Náučná literatúra: napr. Veľká kniha otázok a odpovedí, L. Švihran: 1000 plus 1 slovenských naj, C. Varleyová-I. Milesová: Zemepisná encyklopédia, H. Škodová – E. Škoda: Už viem prečo, T. Šipöcz: Ako je to možné?, C. Valšík: Farebná detektívka.

Ukážky divadelných hier: napr. J. G. Tajovský: Ženský zákon; J. Zeyer: Radúz a Mahuliena a iné.

PROCES

Žiaci si precvičujú oslovenie, predstavenie sa, požiadanie, poďakovanie, ospravedlnenie, privítanie návštevy a rozlúčenie sa. Učia sa vyplniť podľa predtlaču dotazník. Pri čítaní a prednese literárnych ukážok pestujeme kultúru reči žiakov, obohacujeme ich slovnú zásobu a rozvíjame schopnosť súvisle sa vyjadrovať. Učíme ich porozprávať svoje zážitky zrozumiteľným spôsobom.

Pri výbere ukážok z literárnych diel učiteľ oboznamuje žiakov aj s dielami súčasných mladých autorov.

MATEMATIKA

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

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny 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. Názorné 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

- Jednotky obsahu
- 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.

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. Prehľbuje 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 činnosti 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 obdobia 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 šestkách.

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 šestkách: 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 redukovať množstvo použitých cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné vykonávanie. Jednoznačne preferovať prípravné cvičenia najmä v nepremenlivých 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 obdobia 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 sprinty
- 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 zvnútornenie 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

- prehlbujú 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 hráčske 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 psychologickkej prípravy

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

Obsah psychologickkej 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

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.

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.

TELESNÁ VÝCHOVA

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