

1. hodina

## Význam, ciele, úlohy TV

- Ciele TV**
- znižovať chorobnosť detí
  - zvyšovať telesnú a pohybovú zdatnosť a výkonnosť
  - utvárať životné postoje k zdravému životnému štýlu
  - prispieť k harmonickému rozvoju osobnosti.

**Cieľ TV na MŠ** - pripraviť dieťa po fyzickej a psychickej stránke na vstup do ZŠ.

**Cieľ TV na ZŠ** - poskytnúť žiakom základné telovýchovné vzdelanie (praktické aj teoretické)

- pripraviť žiakov na pracovné zaťaženie
- naučiť žiakov aktívne využívať voľný čas.

Čiastkové ciele inštitucionálneho vyučovania TV (čo má získať dieťa na konci IV.ročníka):

1. má mať vytvorenú základnú predstavu o význame TV
2. má sa vedieť samostatne pripraviť na cvičenie (na ihrisku, v bazéne, vhodne sa obuť a pod.)
3. má prejavovať záujem o TV, má mať chuť cvičiť a prežívať radosť zo spontánnej ale aj riadenej hry.
4. má mať veku primerane rozvinuté kondičné a koordinačné pohybové schopnosti  
(Pohybové schopnosti sú pohybové predpoklady potrebné na vykonanie určitej pohybovej činnosti. Delíme ich na:
  - kondičné – sila, rýchlosť, vytrvalosť
  - koordinačné – obratnosť, ohybnosť, rovnováha).
5. dieťa by malo mať spoľahlivo osvojené nasledovné pohybové zručnosti:
  - základné (základné lokomócie) – chôdza, beh, skok, hádzanie, chytanie, lezenie
  - špeciálne – napr. kotúle, stojky, preskok, dribling, prihrávky s loptou...
6. Dieťa (D) by malo aktívne ovládať základnú terminológiu osvojovaných telovýchovných činností.
7. D má vedieť uplatniť osvojené činnosti v dennom režime
8. D má vedieť ohodnotiť cvičenie spolužiaka ale aj seba samého
9. D si má vedieť samostatne zmerať pulzovú frekvenciu a poznať význam zistených hodnôt
10. D má byť schopné organizovať základné pohybové a športové hry, ovládať ich pravidlá.
11. D by malo byť schopné vykonávať estetický pohyb, prejavovať estetiku a hygienu v odievaní.
12. D by malo mať osvojené poznatky o negatívnom vplyve návykových látok na zdravie človeka a na jeho pohybový výkon.
13. Malo by ovládať základy bezpečnosti pri cvičení v rôznom prostredí.
14. Malo by vedieť ošetriť drobné poranenia seba a spolužiakom.
15. Malo by vedieť sa tolerantne správať a nadobudnúť pocit zodpovednosti za správanie sa voči spolužiakom, učiteľom, vychovávateľom, rodičom,...
16. Malo by aktívne prejavovať kladný vzťah k prírode a k životnému prostrediu.

### Úlohy TV:

- **zdravotná** – vplyv tel.cvičení na zdravie jedinca, základy hygieny (osobnej, h. výživy, prostredia a pod.), životospráva, prvá pomoc,...
- **výchovná** – disciplína, odvaha, utváranie a upevňovanie kladných morálno-vôľových vlastností, kolektívne cítenie, samostatnosť v konaní,...
- **vzdelávacia** – praktická časť – nácvik a rozvoj pohyb. zručností, schopností, návykov

teoretická časť – ovládať pravidlá hier, terminológiu, ...

Tieto tri úlohy sa navzájom prelínajú.

2. hodina

## **Telovýchovný proces**

- je druh pedagogického procesu, v ktorom je určujúca pohybová zložka.

Patrí do vedného odboru - didaktiky TV (ako učiť, čo učiť, v akom rozsahu, za akých podmienok, akými metódami...)

### **Druhy TV procesu:**

1. **Základný** – má zabezpečiť základné telovýchovné vzdelanie (povinná TV na školách)
2. **Zdravotný** – zdravotná telesná výchova (ZTV) na školách pre oslabených žiakov  
– liečebná telesná výchova (LTV) – v zdravotníckych zariadeniach.
3. **Rekreačný** – určený na relaxáciu po práci a na udržanie optimálnej výkonnosti
4. **Proces športovej prípravy a športového tréningu** – zameraný na rast športovej výkonnosti mládeže v určitom druhu športu.

### **Prvky TV procesu:**

1. **Projekt výchovy a vzdelávania** – učebný plán, učebné osnovy, ŠVP, ŠkVP
2. **Učiteľ** – je subjektom ale aj objektom v TV procese. Mal by ísť príkladom a zastávať vedúcu úlohu v TV procese.
3. **Žiak** – je objektom výchovy ale aj subjektom výchovy a vzdelávania.
4. **Podmienky** – materiálne, organizačné, sociálne,...

### **Dve stránky TV procesu:**

**Formatívna** – výchovná (formuje osobnosť)

**Informatívna** – vzdelávacia - týka sa kvality osvojenia poznatkov a zručností (poskytuje informácie).

**Motorické učenie**

- je proces, pri ktorom prebieha vedomé osvojovanie si nových pohybov, pričom sa vytvára pohybový návyk - dynamický stereotyp. Výsledkom sú zmeny v úrovni pohybových činností, vo vedomostiach, ovplyvňujú aj oblasť psychiky, čiže rozvíjajú celú osobnosť.

Hlavné fyziologické procesy prebiehajú v CNS (mozgovej kôre) a vo svaloch v 4 fázach:

| <b>Fáza</b> | <b>Metodický postup nácviku</b>            | <b>CNS</b>                                                                                               | <b>Mentálna aktivita</b> | <b>Sval. sústava</b><br>Pohyb. prejav                                        | <b>Úroveň pohybu</b>                                                |
|-------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.          | Motivácia, ukážka, inštrukcia, prvé pokusy | <b>Iradiácia</b><br>- vyžarovanie vzruchov v mozgovej kôre, vzruch prevláda nad útlmom                   | <u>vysoká</u>            | <b>Generalizácia</b><br>- zapojenie potrebných aj nepotrebných svalov        | <u>nízka</u> - pohyb je ťarbavý, s chybami, veľa vedľajších pohybov |
| 2.          | Opakovanie pokusov, spätná väzba           | <b>Koncentrácia</b><br>- vzruchov na urč. miesto mozg. kôry, vyrovnávajú sa procesy podráždenia a útlmu) | <u>stredná</u>           | <b>Diferenciácia</b><br>- oddeľovanie potrebných a nepotrebných sval.skupín) | <u>stredná</u><br>- menej vedľajších pohybov, presnejší             |
| 3.          | Zdokonaľovanie, zapamätávanie              | <b>Stabilizácia</b><br>- podráždenia vytvorená pamäťová stopa v mozg. kôre                               | <u>nízka</u>             | <b>Automatizácia</b><br>- pohyb presný, efektívny, ladný                     | <u>Vysoká</u><br>- bez vedľajších pohybov, estetický                |
| 4.          | Zmenené podmienky                          | <b>Tvorivá asociácia</b><br>- tvorivo spracovaná predstava                                               | <u>vysoká</u>            | <b>Tvorivá koordinácia</b><br>- tvorivo prispôbený pohyb                     | <u>Vysoká</u><br>- môže dosiahnuť až športové majstrovstvo          |

**Telovýchovné názvoslovie** (terminológia)

Slúži na dorozumievanie medzi cvičiteľom a cvičencom a na komunikáciu medzi telovýchovnými odborníkmi.

**Dr. Miroslav Tyrš** (Čech) – v r. 1862 založil v Prahe telocvičnú jednotu **Sokol**.

1872 – vydal publikáciu Základové tělocviku, v ktorej publikoval **1. sokolské telovýchovné názvoslovie**.

Slovenské TV názvoslovie vzniklo z českého a prepracovali ho autori z FTVŠ UK v BA:

Šamudovský, Hrčka– *cvičenia bez náčinia*

Gajer, Gajdoš, Fialová, Pelikán - *cvičenia na náradí a s náčiním*

Za základ sa berie vzpriamená postava a osi a roviny, ktoré ňou prechádzajú:

**Čelná rovina** – prechádza výškovou osou tela zľava doprava a delí telo na prednú a zadnú časť.

**Bočná rovina** – prechádza výškovou osou tela spredu dozadu a delí telo na pravú a ľavú polovicu.

**Vodorovná rovina** – prechádza kolmo na výškovú os v rôznych výškach tela – delí telo na hornú a dolnú časť.

**Priečna rovina** – prechádza výškovou osou, ale od čelnej a bočnej roviny je odchýlená o 45 stupňov.

Pri tvorbe termínov slúžia predpony a prípony:

- pred-** označuje pohyby a výkony vpred (predpažiť, prednožiť, predklon...)  
**za-** označuje pohyby a výkony vzad (zapažiť, zanožiť, záklon...)  
**u-** označuje pohyby a výkony bokom, do strán (upažiť, unožiť, úklon...)  
**vz-** označuje pohyby a výkony smerom hore (vzpažiť, vznesmo, vzoprenie...)  
**roz-** označuje pohyby nôh od seba (roznožiť, rozkročiť)  
**pri-** označuje pohyby paží k telu (prinožiť, pripažiť)  
**z-** označujeme pohyb nôh k sebe (znožiť)  
**po-** má zdobňovací charakter (podrep, poskok...)

- **ný** používame na označenie všetkých postojov, kľakov, sedov, ľahov (stoj prednožný, sed roznožný,...)

- **mo** používame ak sa stretnú 2 určujúce názvy, prvý má príponu –mo a druhý – ný (vzpor stojmo roznožný, sed skrčmo skrížny...) a v názvosloví na náradí.

**Cvičenia bez náčinia** delíme na:

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. pohyby  | 6. podpory |
| 2. postoje | 7. obraty  |
| 3. kľaky   | 8. chôdze  |
| 4. sedy    | 9. behy    |
| 5. ľahy    | 10. skoky  |

**1. Pohyby** – sú premiestňovania častí tela v priestore. Delíme ich na pohyby:

| paží | nôh | trupu | hlavy |
|------|-----|-------|-------|
|------|-----|-------|-------|

1.1. **Pohyby paží** - vystretých

- krčením a vystieraním
- krčených
- sprievodné pohyby

1.2. **Pohyby nôh** - vystretých

- krčením a vystieraním
- krčených
- sprievodné pohyby

a) pohyby vystretých paží (nôh) – pohyby v ramennom kĺbe (v bedrovom kĺbe)

- rovné smery (predpažiť, vzpažiť, upažiť, zapažiť, pripažiť), (prednožiť, unožiť, zanožiť, prinožiť)
- šikmé smery (napr. vzpažiť dnu, von, upažiť hore, dole, predpažiť vyššie, nižšie a pod.), (napr. unožiť dole, prednožiť nižšie a pod.)

- skrížne smery (napr. vzpažiť skrížmo), (napr. v ľahu prednožiť skrížmo)
- protismerné pohyby paží (napr. bočné kruhy pravou vpred, ľavou vzad)
- b) pohyby paží(nôh) krčením a vystieraním – paže sa ohýbajú alebo vystierajú v lakti (nohy v kolene).

Podľa stupňa krčenia rozlišujeme:

- skrčiť: maximálne skrčenie
- pokrčiť: uhol medzi ramenom a predlaktím (predkolením a stehnom) je 90 stupňov
- pokrčiť mierne: medzi 90 až 180 stupňov
- c) pohyby krčených paží (nôh) – paže(nohy) sú už v určitom stupni krčenia (skrčené, pokrčené, pokrčené mierne) a pohyb sa vykonáva len v ramennom (bedrovom) kĺbe (napr. z upaženia skrčmo pripažiť skrčmo), (napr. z prednoženia skrčmo unožiť skrčmo)
- d) sprievodné pohyby (napr. hmity, vlny pažami, krúženia...)

1.3. **Pohyby trupu** - cvičenia, pri ktorých sa ohýba trup v driekovej časti okolo výškovej, predozadnej alebo obidvoch osí.

1.4. **Pohyby hlavy** - klony  
- otočenia  
- krúženia

- klony - predklon, záklon (hlboký, mierny), úklon vpravo, úklon vľavo
- otočenia - otočiť trup (hlavu) vpravo, vľavo – pri vzpriamenej postave okolo výškovej osi
- krúženia - krúživý pohyb, kedy prechádzame cez všetky klony
- sprievodné – hmity, vlny
- iné - napr. ohnúť alebo prehnúť chrbát.

2. **Postoje** – sú cvičenia, pri ktorých hmotnosť tela spočíva na nohách, pričom sa nohy opierajú o podložku chodidlami alebo ich časťami. Delíme ich:

|                                     |                                       |                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <b>stoje</b> – na vystretých nohách | <b>podrepy</b> – na pokrčených nohách | <b>drepy</b> – na skrčených nohách |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|

Všetky postoje (t.j. stoje, podrepy, drepy) môžu byť:

- znožné – nohy sa navzájom dotýkajú chodidlami alebo ich časťami (spojné, spätné, rozpätné, merné, výpon – na špičkách)
- nožné – hmotnosť tela je na nohe stojnej, presúva sa noha nožná, opiera sa o podložku len časťou chodidla (napr.: stoj zánožný pravou, podrep únožný ľavou, drep prednožný p. a pod.)
- kročné – výsledný postoj je ako pri postojoch rozkročných.
- výkročné – hmotnosť tela sa prenáša na nohu kročnú (napr. stoj výkročný vpred, vzad alebo bokom). Výsledný postoj je rovnaký, ako pri postojoch nožných.
- rozkročné – hmotnosť tela je rovnomerne rozložená na oboch nohách (napr. stoj rozkročný čelný, bočný, skrížny, podrep rozkročný, s. široko rozkročný, mierne rozkročný).

3. **Kľaky** – telo sa opiera o podložku kolenom/ami. Delíme ich na:

|                                                      |                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>jednonož</b> – napr. kľak na pravej, unožiť ľavou | <b>obožno</b> – napr. kľak spojný |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|

- znožné (spojné, spätné, rozpätné)
- nožné (pred-, ú-, zá-) – napr. kľak únožný pravou
- kročné (pred-, ú-, zá-)
- výkročné (vpred, vzad, bokom)

Môžu byť vzpriamené, vysadené, sedmo.

**4. Sedy** – telo sa opiera o podložku zadnou časťou stehien.

| <b>znožné</b> | <b>roznožné</b> | <b>skrížne</b> | <b>jednonožné</b> |
|---------------|-----------------|----------------|-------------------|
|---------------|-----------------|----------------|-------------------|

Vykonávame ich - s vystretými nohami = sed (90° uhol medzi nohami a trupom)

- pokrčmo - napr. sed pokrčmo roznožný
- skrčmo - napr. sed skrčmo.

**5. Ľahy** – telo sa opiera o podložku trupom.

| <b>vpredu</b> – telo na bruchu | <b>vzadu</b> – telo na chrbte | <b>bokom</b> – telo na boku |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

- napr. ľah roznožný vpredu
- ľah vpredu skrčmo
- ľah vznesmo

**6. Podpory** – telo sa opiera o podložku pažami, ich časťami alebo pažami a inou časťou tela.

| <b>jednoduché</b> – opora len na pažiach, napr. stoj na rukách = stojka | <b>zmiešané</b> – opora na pažiach a na inej časti tela – vzpory, kľuky, podpory na predlaktí |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

*Vzpory* – podpory na vystretých pažiach

*Kľuky* – podpory na pokrčených pažiach

*Podpory na predlaktí*

- stojmo – napr. vzpor stojmo
- drepmo – napr. vzpor drepmo
- kľáčmo – napr. kľuk kľáčmo
- sedmo – napr. vzpor sedmo vzadu
- ležmo – napr. podpor ležmo na predlaktí.

**7. Obraty** – pohyby celého tela okolo výškovej osi.

Štvrťobrat – o 90°

Polobrat – o 180°

Celý obrat – o 360°

Dvojitý obrat – o 720°

**8. Chôdze** – priamočiary rovnomerný pohyb len na nohách, bez prerušenia dotyku so zemou, sústava krokov.

- obyčajná - prísunná- jedna noha vykročí, druhá sa prisunie - premenná: krok-sun-krok

**9. Behy** – sústava skokov jednonož.

Klus – stehno prednej nohy sa dvíha až do úrovne pásu.

Poklus – spomalený klus.

**10. Skoky** – pohyby, pri ktorých sa nohy vzdialia od podložky na krátky čas.

Fázy skoku: - odraz, let, doskok

Skoky: jednonož, obojnož

Podľa výšky: skok, poskok.

Pozn: Na text podfarbený žltou farbou netreba podrobne zamerať.

- slúžia na organizáciu dňa a života detí počas ich pobytu v MŠ alebo v ŠKD.

**Organizačné formy z TV v MŠ****1. Edukačná činnosť** (predtým názov zamestnanie z TV)

- je základnou organizačnou formou z TV v MŠ
- koná sa raz až dvakrát týždenne
- trvanie: 3- 4 ročné deti 15-20 min.  
4- 5 ročné deti 20-30 min.  
5- 6 ročné deti 30-40 min.

Obsah a organizácia musia byť dôkladne premyslené, výber cvikov rozmanitý a pestrý. Vytýčené úlohy a obsah vychádzajú z ročného plánu Školského vzdelávacieho programu vypracovaného podľa ISCED 0 a podľa Programu výchovy a vzdelávania.

Zabezpečenie hygienických a bezpečnostných požiadaviek:

- pred cvičením treba, aby deti použili WC, uvoľnili si vyfúkaním nosa dýchacie cesty, aby sa staršie deti prezliekli sa do vhodného cvičebného úboru (trenírky a tričko, v chladnejšom počasí aj teplákovú súpravu) a prezuli sa do vhodnej cvičebnej obuvi
- ak cvičíme v triede, treba pred cvičením vyvetrať miestnosť, upratovačka má vlhkom handrou odstrániť z linolea prach a z koberca nečistoty mechanickou metlou
- teplota v miestnosti nemá klesnúť pod +16 stupňov a nemá byť ani prekúrená
- učiteľ/ka musí upraviť miestnosť na cvičenie, zabezpečiť rohy, kľúče v skrinkách, sklenené výplne skriniek, odtiahnutie stolíkov a stoličiek a pod., t.j. eliminovať riziko vzniku úrazu.

Vhodnejšie je cvičiť vonku na čerstvom vzduchu- v prírode, na ihrisku, trávniku, na terase.

Po edukačnej činnosti má učiteľ/ka venovať dostatok času otužovaniu detí umývaním sa špongiou studenou vodou do pol pásu.

Časti edukačnej činnosti:

- úvodná časť (obsahuje nástup, motiváciu, oboznámenie s obsahom EČ a rušné cvičenia na *rozohriatie* organizmu- dôležité zahriať svaly, aby nedošlo k úrazu. Studený sval sa môže natiahnuť, natrhnuť, pretrhnúť). Trvanie 3-5min.
- prípravná časť (obsahuje zdravotné cviky na *rozcvičenie* všetkých veľkých svalových skupín, dychové, kondičné, relaxačné cvičenia, striedame dynamické a statické cvičenia. Dôležité sú presné ukážky učiteľom/kou, cvičíme zrkadlovo- napr. uč. upaží pravou, deti ľavou. U menších detí nevyžadujeme absolútnu presnosť pri cvičení u starších vyžadujeme čo najpresnejšie vykonanie cviku, opravujeme chyby v technike. Najskôr cvik vykonávame v pomalom tempe, potom s počítaním, tlieskaním, s doprovodom jednoduchými nástrojmi (bubienok... ). Počet cvikov 6-12. Trvanie 5- 10 min.
- hlavná časť (plnenie hlavnej a vedľajšej úlohy- v hlavnej úlohe má učiteľ/ka za cieľ naučiť deti *novú pohybovú činnosť*, pri vedľajšej opakovaním zdokonaľiť už prebraté učivo. Cvičíme zvyčajne v družstvách, dôležitá je správna organizácia, ak by museli deti čakať, kým príde na nich rad, eliminujeme prestoje doplnkovými cvičeniami- napr. zaujať nejakú polohu, vykonať niekoľko drepov a pod.). Trvanie 10- 25 min.
- záverečná časť (pohybové hry na ukladnutie- napr. tanečné so spevom, riekankou, relaxačné cvičenia, zhodnotenie EČ). Trvanie 3- 5 min.

Fyziologická krivka určuje, aké je zaťaženie na edukačnej činnosti (podľa pulzovej frekvencie).

## **2. Pohybové a relaxačné činnosti** (predtým ranné cvičenie)

- vykonávajú sa denne, trvajú 10- 20 min.
- význam pri utváraní návyku pravidelného každodenného cvičenia a pri utváraní návyku správneho držania tela.

Časti PaRČ:

- úvodná – nástup, motivácia
- rušná – rozohriatie
- hlavná časť – zdravotné cviky (ako v edukačnej činnosti v prípravnej časti)
- záverečná časť - (ako v edukačnej činnosti)

## **3. Pobyt vonku**

- denne, dopoludnia, otužovanie,
- *vychádzka*- do prírody (poznávanie stromov, kvetov, zvierat) alebo do okolia MŠ s náučným obsahom (orientácia v okolí MŠ, dopravná výchova a pod.)
- alebo *pobyt na ihrisku* (pohybové hry, húpačky, preliezky, pieskovisko...), pobyt v záhrade (polievanie kvetov, hrabanie lístia... ).

## **4. Telovýchovné chvíľky**

- 3- 5 min., 2- 3 cviky kdekoľvek podľa potreby počas dňa, na lepšiu koncentráciu.

## **5. Cvičenia po spánku**

- krátke rozcvičenie na prebratie z ospalosti.

## **6. Popoludňajšie záujmové pohybové činnosti**

- medzi 16. a 17. hod., majú voľnejší charakter, zvyčajne vonku v areáli MŠ.

## **7. Škola v prírode**

## **8. Plavecký a lyžiarsky výcvik**

### **Organizačné formy z TV v ŠK**

#### **1. Športovo- záujmová činnosť**

- stavba vychádza z hodiny TV, ale má voľnejší charakter
- vychádza zo záujmu detí
- nie je časovo limitovaná, môže trvať napr. aj 90 min.
- má časti ako hod. TV (úvodnú, prípravnú, hlavnú, záverečnú)
- môže mať charakter *rekreačný* alebo *tréningový*.

#### **2. Telovýchovné chvíľky**

#### **3. Škola v prírode**

#### **4. Plavecký a lyžiarsky výcvik**

#### **5. Vychádzky a výlety**

- 8. hodina - písomná príprava organizačných foriem (na konzultácii).

## 9. hodina Prostriedky telesnej výchovy v materskej a základnej škole

Medzi základné prostriedky TV v MŠ a ZŠ patria:

1. spontánne a herné pohybové činnosti
2. telesné cvičenia
3. hudobno-pohybové činnosti
4. otužovanie.

### Telesné cvičenia

– sú jednou z foriem ľudského pohybu, ktoré má konkrétne cieľavedomé zameranie.

- slúžia na rozvoj funkcií organizmu, zdokonaľujú činnosť pohybového aparátu, vnútorných orgánov, nervovej sústavy
- zabezpečujú rozvoj pohybových schopností a zručností a vytváranie pohyb. Návykov
- prispievajú k rozvoju morálno-vôľových vlastností človeka, majú veľký vplyv na city a vedomie človeka.

P. Pavlov, ruský fyziológ (študoval reflexnú činnosť), rozdelil pohyby na *vnútorné* (pohyb molekúl) *vonkajšie* (svalová sústava).

Vonkajšie pohyby rozdelil na *mimovoľné* (napr. žmurkanie – nepodmienené reflexy) a *úmyselné* (naučené, - podmienené reflexy). TC patria medzi úmyselné pohyby.

### Klasifikácia (triedenie) telesných cvičení (TC):

#### 1. podľa jednotlivých hľadísk:

- a) anatomicko-hygienické hľadisko: sa prejavilo najmä v systéme švédskeho zdravotného telocviku. Vychádzal z poznatkov o stavbe ľudského tela a účinku TC na svaly. Jeho zakladateľ: Per Henrik Ling.
- b) fyziologické hľadisko: posudzuje cvičenia podľa ich vplyvu na rozvoj pohybových schopností (silové, rýchlostné, vytrvalostné, koordinačné). Prejavil sa v ruskom systéme TV. Zakladateľ: Pjotr Francevič Lesgaft.
- c) biomechanické hľadisko: TC triedi podľa mechanického charakteru v prostredí v ktorom sa vykonávajú (na pevnej ploche, vo vode, vo vzduchu, samostatne, s dopomocou, na náradí, s náčiním). Uplatnilo sa v Sokole. Zakladateľ: Dr. Miroslav Tyrš.
- d) estetické hľadisko: posudzuje TC podľa ich pôsobenia na rozvoj zmyslu pre krásu a ladnosť pohybov. Uplatnilo sa hlavne v tanci. Zakladateľka: Izadora Duncanová (čítaj: Dakenová) – americká tanečnica.

#### 2. podľa štruktúry pohybu:

- a) cyklické – pravidelne sa opakuje tá istá pohybová štruktúra (chôdza, beh, plávanie)
- b) acyklické – nepravidelne sa opakuje pohybová štruktúra (skoky, hody, gymnastické cvičenia)
- c) kombinované – spojenie cyklického a acyklického pohybu (spojenie behu so skokom, chytania a hádzania, a pod.)

3.

podľa charakteru svalovej činnosti:

- a) dynamické – sú to izotonické cvičenia (svalové napätie sa nemení, svaly sa predlžujú a skracujú)
- b) statické – sú to izometrické cvičenia (dĺžka svalov sa nemení, svalové napätie sa zvyšuje po maximum)

4.

podľa intenzity a trvania svalovej činnosti:

- a) cvičenia maximálnej intenzity – trvajú 10-20 sekúnd (napr. šprinty na 100m, 200m, 110m prekážok)
- b) cvičenia submaximálnej intenzity – trvajú od 40 sekúnd do 3-5 minút (napr. behy na 400, 800, 1500m, plávanie na 100 a 200m)
- c) cvičenia veľkej intenzity – trvajú od 3-5 minút do 40 minút (napr. beh na 5km, 10km, plávanie na 1500m)
- d) cvičenia strednej intenzity – trvajú od 40 minút do 3 hodín (napr. maratón, beh na lyžiach na 50km, cestná cyklistika)
- e) cvičenia malej intenzity – trvajú niekoľko hodín (napr. turistika).

5.

podľa ich pôvodu:

- a) prirodzené – základné lokomócie (chôdza, beh, skok, hádzanie, chytanie, lezenie)
- b) umelé – ktoré si človek účelovo vytvoril počas života (pohyby v jednotlivých druhoch športu).

10. hodina

## **Pohybové schopnosti**

- sú pohybové predpoklady na vykonanie danej pohybovej úlohy.

Delíme ich na:

- **kondičné** – sila, rýchlosť, vytrvalosť
- **koordinačné** – obratnosť, ohybnosť, rovnováha

**Sila** – je schopnosť prekonávať vonkajší odpor svalovým úsilím. Poznáme 3 zložky sily:

1. **statická sila** – schopnosť vyvinúť maximálnu silu pri izometrickej kontrakcii svalstva – pri stálej dĺžke svalu, mení sa napätie – tonus svalu. výdržové cvičenia
2. **dynamická sila** – schopnosť vyvinúť silu pri izotonickej kontrakcii svalstva – nemení sa napätie ale mení sa dĺžka svalu – brušáky, kľuky, drepy
3. **výbušná sila** – schopnosť vyvinúť maximálnu silu v minimálnom čase – vrh guľou, žabáky, skoky

Sila závisí:

- od hrúbky svalu
- od počtu zapojených motorických jednotiek
- od koordinácie funkčných svalových skupín

Sila sa rozvíja najlepšie v predškolskom veku rýchlostnými cvičeniami – behy, skoky, vrchol sily je v 18 – 20 roku.

**Rýchlosť** – je schopnosť vykonávať pohybové činnosti v čo najkratšom čase.

Druhy:

1. latentný čas pohybovej reakcie – reakcia na signál – na semafore na prechode naskočí zelený panáčik a nie každý vykročí naraz.

2. rýchlosť jednotlivého pohybu napr. kroku
3. frekvencia pohybov – následnosť pohybov - beh

Rýchlosť úzko súvisí s technikou. Rozvoj rýchlosti súvisí s funkciami centrálneho NS. Rýchlosť sa dobre rozvíja v predškolskom veku beh 10-30 metrové úseky, vrcholí v 12-13 roku.

**Vytrvalosť** – schopnosť vykonať tú istú pohybovú činnosť dlhší čas bez zníženia účinnosti. Je to aj psychická činnosť – schopnosť prekonať únavu.

Môže byť:

1. **všeobecná** – schopnosť dlhodobo vykonávať činnosť miernej až strednej intenzity v aerobných podmienkach – dostatočný prísun kyslíka.
2. **špeciálna** – schopnosť vykonávať činnosť v anaeróbných podmienkach – nedostatočný prísun vzduchu. Organizmus pracuje na kyslíkový dlh. Beh 400-800m – šprint.

Detský organizmus nie je stavaný na vytrvalostné cvičenia – beh 2-3 min 200-300m. Vrchol vytrvalosti je v dospelosti.

**Obratnosť** – koordinačná pohybová schopnosť. Je to schopnosť ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby. Na rozvoj obratnosti je vhodný predškolský vek. Je potrebné neustále zaraďovať nové pohybové zručnosti, ak to nerobíme, schopnosť obratnosti sa znižuje. Lyžovanie, korčuľovanie, plávanie ... Kulminuje v 12.-13. roku.

1. **všeobecná obratnosť** – schopnosť pohotovo a rýchlo si osvojovať pohybové činnosti
2. **špeciálne obratnosť** – schopnosť uplatniť tieto vlastnosti v určitej športovej činnosti.

**Rovnováha** – schopnosť udržiavať stálu polohu tela pri rozličných postojoch alebo pohyboch.

**Ohybnosť** – schopnosť vykonať pohyb v čo najväčšom rozsahu. Závisí od kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalstva.

## 11. hodina: BEZPEČNOSŤ A HYGIENA V MŠ/ZŠ

Základnou podmienkou prosperity dieťaťa je jeho zdravie. Starat' sa o zdravie D neznamena len bojovať proti chorobám, ale vytvoriť zdravé podmienky prostredia, vychovávať a vzdelávať ho tak, aby bolo zdatné a odolné a aby si osvojilo správne hygienické a bezpečnostné návyky a návyky otužovania.

- Za vytvorenie bezpečnostných a hygienických podmienok v MŠ zodpovedá riaditeľ školy.
- Za bezpečnosť a ochranu zdravia D zodpovedajú príslušní pedagogickí zamestnanci predškolského zariadenia v čase od prevzatia dieťaťa až do jeho odovzdania rodičovi alebo ním splnomocnenej osobe (vyplýva zo zákona).
- Pedagóg môže odmietnuť prevziať dieťa, ak jeho zdravotný stav nie je vyhovujúci.
- Ak dieťa ochorie počas pobytu v zariadení, pedagóg zabezpečí jeho izoláciu a informuje rodiča, prípadne zavolá lekára.

Na vychádzke **nemôže** mať 1 pedagóg viac ako 20 detí predškolského veku a 25 D školského veku. U detí mladších ako 3 roky a u postihnutých musia byť 2-ja.

Pri organizovaní pobytu mimo objektu MŠ (okrem vychádzok), treba zabezpečiť zmluvnú dopravu BUS-om, označiť ho, že prepravuje deti. Neodporúča sa MHD.

### Úrazová prevencia pri cvičení

- vhodná, detailne premyslená organizácia cvičenia
- dopomoc pri cvičení poskytuje učiteľ cvičencovi pri nácviku nového pohybu
- záchrana pri cvičení poskytuje učiteľ už pri nacvičenej činnosti, ale v prípade závažného by mohol nastať úraz (napr. pri preskoku cez kozu, koňa...)
- pri cvičení (nácviku) volíme správny metodický postup:

- vhodný cvičebný úbor (hlavne obuv!), nevhodné mať spodnú bielizeň pod úborom (prehrievanie tela, bránenie vo voľnom pohybe a pod.)
- najskôr zaradíme prípravné cvičenia
- nacvičované pohyby vykonávame pomaly a s dopomocou, aby mali cvičenci pocit bezpečia
- postupne zrýchľujeme cvičenie a zmešujeme dopomoc, aby cvičenec cvičil podľa možnosti samostatne
- záchranu dávame stále, t.z. sme v strehu, aby sme v prípade nepozornosti cvičenca ho pohotovo zachytili
- deti vedíme k uvedomelej pozornosti, aby samé dbali na bezpečnosť
- doskoky robíme vždy na mäkkú podložku (žinenku, koberec, trávku a pod.) z max. výšky pásu dieťaťa
- jednoduché visy sú nevhodné (na kĺby), zaradíme visy zmiešané
- D predškol. veku nemajú ležať vyššie, než dočiahneme
- zakázané cvičenie v MŠ je kotúľ vzad (ani s dopomocou učiteľa).

#### Organizácia predplaveckej výchovy:

- zorganizovať školenie
- bezpečnostný technik má skontrolovať bazén, zoznámiť s prevádzkovými a bezpečnostnými predpismi učiteľky
- písomný súhlas rodiča
- opakovane poučiť D ako sa majú správať
- plavecký inštruktor musí mať živnostenský list, resp. akreditáciu na vykonávanie plaveckého výcviku.

#### Hygiena cvičebného prostredia (prebratá pri organizačných formách).

#### Úraz v škole a prvá pomoc

**Školský úraz** je úraz dieťaťa/žiaka, ak sa stal:

- pri vyučovaní alebo pri výchove mimo vyučovania v MŠ, ZŠ, SŠ, VŠ v školských zariadeniach pri organizovanej činnosti
- pri školských akciách mimo školy
- pri činnostiach, ktoré žiak vykonal na príkaz alebo so súhlasom učiteľa alebo iného oprávneného pracovníka školy.

Pedagóg je povinný je poskytnúť zranenému prvú pomoc.

PP je súbor opatrení, ktoré môžu:

- zachrániť život
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu
- urýchliť zotavenie.

#### Postup pri PP

- zistiť, čo sa stalo
- najskôr ošetriť najviac postihnutého:
  - zastaviť život ohrozujúce krvácanie
  - pri bezvedomí zaistiť voľné dýchacie cesty
  - pri zástave dýchania umelé dýchanie a masáž srdca
  - protišokové opatrenia
- zabezpečiť transport k lekárovi (alebo privolať sanitku s lekárom).

#### Dôležité rady:

- nepotrebuje osobitné vybavenie, improvizujte

- neohrozte seba samého
- nehýbte s postihnutým viac ako je nutné.

Škola musí viesť **evidenciu** všetkých **úrazov** (zošit) – záznam musí obsahovať:

- dátum, čas a miesto úrazu
- meno dieťa/žiaka
- popis, ako sa úraz stal
- druh zranenia
- kto vykonával pedagogický dozor
- ako bola poskytnutá PP
- svedkovia úrazu
- kto upovedomil rodiča
- kto vykonal zápis a kedy (dátum).

Ak dieťa/žiak vymeškal viac ako 1 deň, spisuje sa **Záznam o školskom úraze** (hlásenie) – pre nadriadené orgány, poisťovňu a pod. Hlásenie sa podáva aj prostredníctvom internetu.

Najčastejšie úrazy sú: odreniny, tržné, rezné a bodné rany, uštipnutie hmyzom, pomliaždeniny, podvrtnutia, vykĺbenia, zlomeniny, zastavenie dýchania, vyrazené zuby, úpal.

## **PRVÁ POMOC**

### **Resuscitácia**

- u dospelých najskôr masáž srdca, potom umelé dýchanie
- u detí najskôr umelé dýchanie, potom masáž srdca

### **Dýchanie z úst do úst**

1. Ulož postihnutého na chrbát, zakloň mu hlavu, drž zdvihnutú bradu
2. Vyčisti mu ústa
3. Dva vdychy do úst (u detí do 1 roka dýchať naraz aj do nosa aj do úst - len objem svojich úst). Vdychuj plynule pomaly, nie prudko.

### **Masáž srdca** (dávame, ak človek nedýcha, pulz sa nemeria)

1. Ulož postihnutého na chrbát na tvrdú podložku
2. Ruky si polož dlaňami cez seba na stred hrudnej kosti, vystretými pažami tlač hrudník do hĺbky asi 5 cm
3. Stláčaj 80 – 100 x za minútu (u detí do 1 roka stláčaj len 2-mi prstami 120 x za minútu, u detí od 1 do 8 rokov stláčaj len 1 rukou do hĺbky 5 cm)

### **Volaj 155, 112**

### **Bezvedomie**

1. Ulož postihnutého do stabilizovanej polohy na boku
2. Kontroluj dýchanie
3. Ak treba vdychuj, masíruj - oživuj.

**Volaj 155, 112**

**Úraz elektrickým prúdom**

1. Skôr ako sa dotkneš postihnutého preruš kontakt s elektrickým prúdom
2. Ak treba vdychuj, masíruj - oživuj.

**Volaj 155, 112**

**Krvácanie**

**Veľké rany**

1. Ranu stlač prstami (rukavice, igelitové vrečko!) alebo obvazom
2. Na ranu prilož tlakový obvaz
3. Ulož zraneného do protišokovej polohy + 5 T (ticho, teplo, tíšenie bolesti, tekutiny, transport)

**Volaj 155, 112**

Menšie rany – prekry obvazom, doprav do nemocnice.

**Popáleniny**

Ak je porušený kožný kryt:

1. Nestrhávaj oblečenie z poraneného miesta
2. Prekry len sterilným obvazom alebo čistou prežehlenou bielou látkou (hladkou, nie chlpatou)
3. Ulož osobu na chrbát alebo inej vhodnej polohy
4. Kontroluj dýchanie – oživuj.

Ak nie je porušený kožný kryt:

1. Ponor do studenej vody, potom postupuj ako v predchádzajúcom prípade.

**Volaj 155, 112**

**Vypitie kyselín, lúhov, otravy liekmi, hubami**

Nedovoľ nič piť ani jesť. **Volaj 155, 112**

**Tiesňové volania:**

**Integrovaný záchranný systém: 112**

**Hlásenie požiaru: 150**

**Zdravotnícka záchranná služba: 155**

**Cestná pomoc: 154**

Polícia: 158

Mestská polícia: 159

**Úrazová prevencia pri cvičení**

- vhodná, detailne premyslená organizácia cvičenia
- dopomoc pri cvičení poskytuje učiteľ cvičencovi pri nácviku nového pohybu
- záchrana pri cvičení poskytuje učiteľ už pri nacvičenej činnosti, ale v prípade zaváhania by mohol nastať úraz (napr. pri preskoku cez kozu, koňa...)
- pri cvičení (nácviku) volíme správny metodický postup:

- vhodný cvičebný úbor (hlavne obuv!), nevhodné mať spodnú bielizeň pod úborom (prehrievanie tela, bránenie vo voľnom pohybe a pod.)
- najskôr zaradujeme prípravné cvičenia
- nacvičované pohyby vykonávame pomaly a s dopomocou, aby mali cvičenci pocit bezpečia
- postupne zrýchľujeme cvičenie a zmešujeme dopomoc, aby cvičenec cvičil podľa možnosti samostatne
- záchranu dávame stále, t.z. sme v strehu, aby sme v prípade nepozornosti cvičenca ho pohotovo zachytili
- deti vedíme k uvedomelej pozornosti, aby samé dbali na bezpečnosť
- doskoky robíme vždy na mäkkú podložku (žinenu, koberec, trávku a pod.) z max. výšky pásu dieťaťa
- jednoduché visy sú nevhodné (na kĺby), zaradujeme visy zmiešané
- D predškol. veku nemajú liezť vyššie, než dočiahneme
- zakázané cvičenie v MŠ je kotúľ vzad (ani s dopomocou učiteľa).

**Hygiena cvičebného prostredia** (prebratá pri organizačných formách).

12. hodina:

## **POHYBOVÉ HRY**

**Hra** je uvedomelá zábavná činnosť, ktorá slúži na pobavenie a emocionálne nasýtenie. Hru u detí chápeme ako jednotu výchovy a vzdelávania, ako prípravu na prácu. Ak je dieťa v hre pasívne je predpoklad, že si ponesie zárodok pasivity aj do pracovnej činnosti.

**Klasifikácia hier** (podľa Zdeňka a Rovného):

**Hry** delíme na:

A. Zábavné

B. Telovýchovné:

1. malé:

- a) pokoijné (didaktické) – zmyslové, pamäťové a pod.
- b) pohybové – chodecké, lezecké, naháňačky, vyzývačky, skákačky, podávačky, prenášačky, zaháňačky, prihrávačky, odrážačky, triafačky, pasovačky, prekážkové, branné, a iné.

2. športové: volejbal, basketbal, futbal, hádzaná, hokej,...

**Pohybová hra** obsahuje pohybovú zložku a jej námet a pravidlá v MŠ určuje učiteľka. **Športová hra** má medzinárodne určené pravidlá.

## **Didaktika PH**

Pri výbere hier musí učiteľ rešpektovať tieto hľadiská:

- výchovný a vzdelávací zámer (obsah)
- vek detí, fyzickú a psychickú vyspelosť detí
- počet detí
- záujmy D/Ž
- herné prostredie
- materiálne vybavenie (množstvo náradia, náčinia)

- časť cvičebnej jednotky, do ktorej chceme hru zaradiť
- denný čas, ročné obdobie a pod.

#### Príprava pohybovej hry:

- zo zásobníka PH vybrať si vhodnú podľa zámeru
- predstaviť si jej priebeh
- upraviť si ju podľa podmienok (zvážiť, čo ubrať, pridať, pozmeniť)
- ako vzbudiť záujem (motivácia)
- ako PH začať, realizovať, ukončiť (rozdelenie do družstiev, rozdelenie úloh...)
- ako PH vyhodnotiť (napr. ak je súťaživá)
- príprava pomôcok (napr. na výtvarnej výchove) a pod.

#### Priebeh (realizácia) pohybovej hry:

- vhodná motivácia (názov hry, riekanka, pesnička, príbeh, maňuška a pod.)
- zvoliť postavenie hráčov (družstvá, skupiny)
- vytýčiť hraciu plochu
- rozdeliť úlohy (roly) – vedúcu úlohu v hre pri nácviku zastáva najskôr učiteľ/ka, potom šikovné dieťa, neskôr sa vystriedajú ďalšie deti
- rozdeliť náčinie
- upozorniť na povelovú techniku (Pripraviť sa!, Pozor! Štart!, Naháňaj!... Nepoužívať povel tri- štyri)
- vysvetliť pravidlá
- opakovať, príp. hru realizovať s obmenami
- včas hru ukončiť (v najlepšom treba prestať)
- po ukončení hry nezabudnúť reálne zhodnotiť PH!!, (ak bola súťaživá, dbať na dodržiavanie pravidiel, spravodlivo posudzovať výkony hráčov, určiť víťaza, odmeny...)
- v škole uskutočňovať medzitriedne súťaže, dlhodobé súťaže, zverejňovať výsledky na nástenke, internetovej stránke školy a pod.

#### **Súťaženie**

- zaradiťujeme až vtedy, keď majú D/Ž zvládnutý pohybový obsah (inak si budú upevňovať chyby)
- nie je vhodné neustále súťažiť, lebo vyhrávajúci získajú pocit nadradenosti a prehrávajúci pocit menejcennosti
- dôležité vytvoriť vyrovnané družstvá (výkonnostne, počtom súťažiacich).

#### **Zameranie PH**

- na rozvoj pohybových schopností
- na rozvoj pohybových zručností
- na rozvoj kladných morálno-vôľových vlastností.

#### **Priestorové riešenie PH:**

##### Postavenie hráčov:

1. individuálne
2. dvojice, trojice, viacpočetné skupiny
3. v družstvách:
  - a) v radoch (stojacich proti sebe, stojacich za sebou)
  - b) v zástupoch (stojacich vedľa seba, stojacich proti sebe)
  - c) v kruhoch (aj sústredných, v postavení čelom, bokom do kruhu, von z kruhu)

d) na ihrisku (na čiarach, v poli).

### 13.-15 hodina: **CHARAKTERISTIKA A ROZVOJ ZÁKLADNÝCH LOKOMÓCIÍ**

- lokomócia je pohyb z miesta na miesto
- je to súbor najprirodzenejších pohybov človeka
- tvoria základný pohybový fond človeka, ktorý sa rozvíjal pri pracovnej činnosti (zber, lov)
- ich nácvik a rozvoj tvorí hlavný obsah telesnej výchovy v predškolskom a mladšom školskom veku.

#### **Chôdza**

- je základná pohybová zručnosť človeka (aktívne sa zapája 56% svalstva tela)
- je to cyklický pohyb
- prenášanie hmotnosti z 1 nohy na druhú umožňuje svalstvo dolných končatín
- je to sústava krokov, pri ktorej sa strieda jednooporová fáza s dvojoporovou
- fázy kroku: dokrok na pätu, potom došľap na prednú časť chodidla (špičku) a nasleduje odvinutie chodidla z päty na špičku (platí pri bežnej chôdzi, pri gymnastickej chôdzi sa našľapuje najskôr na špičku, až potom na pätu)
- vytáčanie panvy je korigované kyvadlovým protipohybom paží (dopredu sa prenáša súčasne nesúhlasná noha a paža - napr. pravá noha a ľavá paža)
- chôdza má byť ekonomická, rytmická a estetická (so správnym držaním tela- SDT) !!

#### **Chyby pri chôdzi:**

- problémy s rovnováhou (malé deti, ktoré sa učia chodiť)
- nesprávne držanie tela (NDT- hlava, hrudník...)
- nesprávne kladenie chodidiel (našľapovanie na celé chodidlá, kladenie špičiek cez seba, našľapovanie len na špičky...)
- nepravidelné kroky (nepravidelný rytmus)
- nedopínanie kolien
- zlá koordinácia paží a nôh
- strnulá, tvrdá, chôdza s nadbytočnými knísavými pohybmi.

#### **Zásobník cvikov:**

- chôdza s vyháňaním (vlastnou cestičkou, slalom pomedzi predmety, prekračovanie predmetov), s vytlieskavaním tempa (riekanky, hudba, spev)
- striedanie chôdze so zastavením alebo s inými polohami (ľah, drep, kľak, sed...)
- chôdza v skupinách (za učiteľkou, za vedúcim dieťaťom, určeným smerom, k cieľu, po obvode kruhu, vo viazanom zástupe, vo viazaných dvojiciach, trojiciach...)
- chôdza po zvýšených, šikmých, úzkych, pohyblivých plochách (po lavičke)
- chôdza do kopca, z kopca, po schodoch, vo výpone
- tanečná chôdza (s hudbou), krátkymi, dlhými krokmi, s vysokým zdvíhaním kolien (bocian), s točením dookola, chôdza vzad
- v snehu, vo vysokej tráve, v piesku
- s tlačeníím, ťahaním a prenášaním predmetov (hračiek), nosením na hlave (kniha)
- chodecké pohybové hry.

Úlohou učiteľky je diagnostikovať a odstraňovať chyby pri chôdzi zaradovaním vhodných cvičení.

#### **Beh**

- jedna z najvýdatnejších pohybových činností
- je základným ukazovateľom zdatnosti a motorickej vyspelosti
- je prípravou na atletické disciplíny a športové hry

- cyklický pohyb (rytmus je osminový, šesťnásťinový alebo triolový)
- je to sústava skokov jednoňož (fázy: odraz, let, doskok)
- strieda sa 1-oporová fáza s bezoporovou (letovou)
- rozvíja silu svalov, dýchanie, srdco-cievny systém, vôľu, sebadôveru...

Rozoznávame 2 druhy behu:

1. športový (rýchly): a) šliapavý – po štarte na získanie rýchlosti  
b) švihový – využíva zotrvačnosť – udržiavanie rýchlosti
2. tanečný (rytmický).

Zásobník cvikov:

- beh po rovine daným smerom, medzi prekážkami (po vlnovke, lomenej čiare)
- beh na znamenie, k určenému cieľu, s prenášaním predmetov
- po zvýšenej ploche, do kopca, z kopca
- pomalý, rýchly beh
- vo 2-jiciach, 3-jiciach, skupinách, viazaných útvaroch (v kruhu)
- o preteky, bežecké PH, s obieháním méty, preskakovaním prekážok...
- bežecká abeceda (nízky poklus, vysoký poklus, skipink, liftink, predkopávanie, zakopávanie...)
- beh na rozvoj rýchlosti v MŠ: opakované úseky na 20- 30m  
beh na rozvoj rýchlosti na I. stupni v ZŠ: opakované úseky na 30- 50m
- beh na rozvoj vytrvalosti v MŠ: opakované úseky na 200- 300m (na 2 – 3 min.)  
beh na rozvoj vytrvalosti na I. stupni v ZŠ: opakované úseky na 3- 6 min., až na 12 min. súvisle).

Úlohou učiteľky je naučiť deti správnu techniku behu, rýchlo a odvážne behať, pravidelne dýchať a tým posilňovať rast a vývoj svalstva a činnosť všetkých orgánov.

## **Skok**

- prirodzený acyklický pohyb, ktorým prekonávame vzdialenosť (dĺžku, výšku, hĺbku)
- skoky vykonávame odrazom jednoňož alebo oboňož
- fázy skoku: odraz, let a doskok (vykonávame z miesta alebo s rozbehom)
- výdatne posilňuje dolné končatiny.

Zásobník cvikov:

- hmity podrepmo a drepmo (pérovanie v kolenách s rytmickým prenášaním paží vpred a vzad), ukončené výskokom
- poskoky znožmo na mieste (30- 40 s súvisle)
- mäkké poskoky z miesta (neskôr cez čiaru)
- striedanie poskokov a krokov (napr. krok-sun-krok, cval bokom...)
- skoky do hĺbky – z lavičky, múrika, šv. debny... (z výšky pása dieťaťa)
- skoky do výšky (napr. preskakovanie gumy naskôr vo výške 5 cm, zvyšujeme...)
- skoky do diaľky (z miesta, s rozbehom, napr. s doskokom do pieskoviska, na žinenku)
- výskoky s dosahovaním predmetov (ovocie na strome)
- žabacie skoky, preskoky švihadla...
- PH na rozvoj skoku a pod.

Úlohu učiteľky je naučiť dynamický rozbeh, pružný odraz (odvinutie chodidla z päty na špičku), let a mäkký doskok do podrepu, celkovú koordináciu pohybov, rozvoj odvahy.

## **Lezenie**

- je komplexný pohyb, zamestnáva všetky svalové skupiny a zvyšuje pohyblivosť chrbtice a kĺbov (najmä bedrových)
- je to fylogeneticky aj ontogeneticky najstarší pohyb

- spôsoby lezenia:
  - v podpore kľáčmo (obmedzujeme)
  - v podpore drepmo (uprednostňujeme)
  - v podpore na predlaktí
  - plazenie (dotýkame sa podložky aj trupom: bruchom, chrbtom alebo bokom)
  - na preliezkach, prírodných prekážkach, náradí (šplh).

#### Zásobník cvikov:

- lezenie v podpore drepmo aj na zvýšenej podložke (lavičke), naklonenej rovine
- lezenie dozadu (pospiatky), bokom, po troch končatinách
- plazenie s predmetom na chrbte, pod nízkymi prekážkami (gumou, lanom,...)
- vyliezanie, zliezanie, preliezanie, podliezanie (prekážková dráha, stúpacie veže, rebríky, diely švédskej debny,...)
- PH s lezením.

Úlohou učiteľky je naučiť D prekonávať lezením primerané prekážky, prekonať strach z nezvyčajných polôh a tým rozvíjať odvahu, húževnatosť, samostatnosť.

#### Hádzanie

- spolu s chytaním je prostriedkom na rozvoj obratnosti a manipulačných a uchopovacích pohybov
- hádzanie je pre dieťa ľahšie než chytanie, preto začíname pri nácviku hádzaním (loptičky 7 cm v priemere, kamienky, šišky, vrecká s pieskom, kriketky a pod.)

#### Zásobník cvikov a metodický postup nácviku:

- podávanie lopty (prstové uchopenie)
- kotúľanie lopty (pred sebou, okolo seba, v drepe, sede, kľaku), oproti sebe vo dvojiciach (v sede roznožnom), na cieľ (do bránky, na kolky...)
- hádzanie lopty do zeme
- hádzanie do výšky (cez povraz, bránu, plot, krík... vo výške asi 2,5m)
- hádzanie kamienkov do vody – do diaľky (dbáme na správne postavenie nôh)
- hádzanie veľkej lopty jednoruč od pleca, obojruč od pŕs
- na cieľ
- PH na rozvoj hádzania.

Úlohou učiteľky je naučiť deti správnu techniku hodu horným oblúkom:

- správne postavenie nôh (opačná noha vpred, než ktorou rukou D hádže) v bočnom stoji rozkročnom
- náprah pažou (ktorá drží loptičku), lakeť vystretý
- pokrčenie paže v lakti a prenesenie lakťa vpred
- švihová práca predlaktia, zápästia, odhodenie predmetu šikmo hore.

#### Chytanie

- zložitejší manipulačný pohyb ako hádzanie
- v nácviku využívame loptu s priemerom asi 15 cm
- chytiť letiacu loptu si vyžaduje obratnosť: koordináciu zraku a pohybu, pohotovú reakciu, postreh, jemnú motoriku prstov.

#### Zásobník cvikov a metodický postup nácviku:

- chytanie podávanej a pomaly sa kotúľajúcej lopty
- chytanie lopty kotúľajúcej sa po šikmej ploche (naklonenej lavičke, šmýkačke)
- chytanie lopty nadhodenej učiteľkou (spodným oblúkom)
- chytanie lopty po vlastnom nadhode
- chytanie lopty po odraze od zeme

- PH na rozvoj chytania
- chytanie prihrávky od spolucvičenca (zvládnu až 5-6 ročné deti)!!

Malé D chytajú s vystretými pažami (tzv. koľajnicové držanie paží), pričom prihraná lopta (napr. plážová) sa im skotúľa na prsia a až potom ju zachytia a pritiahnu k hrudníku.

Úlohou učiteľky je naučiť D chytať medzi vystreté a rozťahnuté prsty (kliešťové držanie) s pokrčenými pažami.