

Organizačné formy z TV na ZŠ

Základná organizačná forma je **hodina telesnej výchovy**. Jej časti sú“

- **Úvodná časť** (cca 5 min.) – nástup, hlásenie, pozdrav, kontrola úborov, oboznámenie s úlohou hodiny (motivácia), rozohriatie
- **Prípravná časť** (cca 10 min.) – rozcvičenie
 - a) všeobecne rozvíjajúce cvičenia
 - b) špeciálne rozcvičenie svalových skupín,resp. prípravné cvičenia smerujúce k úlohe, ktorú budeme plniť v hl. časti
- **Hlavná časť** (cca 25 min.) – môže byť nácviková, zdokonaľovacia alebo kontrolná (hodnotiacia)
- **Záverečná časť** (cca 5 min.) – cvičenia na ukludnenie, nástup, vyhodnotenie, pozdrav, rozchod.

Organizačné formy v ŠKD

1. Športovo- záujmová činnosť

- stavba vychádza z hodiny TV, má časti ako hod. TV (úvodnú, prípravnú, hlavnú, záverečnú)
- má voľnejší charakter
- vychádza zo záujmu detí
- nie je časovo limitovaná, môže trvať napr. aj 90 min.
- môže mať charakter *rekreačný* (voľnejšie tempo, emocionálne podfarbené) alebo *tréninový* (špecializácia na určitý druh športu).
Pri voľbe obsahu treba vychádzať z učebných osnov TV.

2. Telovýchovné chvíľky

3. Škola v prírode

4. Telovýchovné kurzy – plavecký, lyžiarsky

5. Vychádzky a výlety a pod.

ATLETIKA

- z gréckeho slova átlon – cena o ktorú sa pretekalo.
- označuje sa za kráľovnú športu. Je jedna z najstarších druhov športu, patrí k prísne merateľným športom. Vznikla v staroveku, napr. na Olympijských hrách sa dlho súťažilo len v atletike.

Novovek:

- kolískou modernej A bolo Anglicko. V pol. 19. st. sa rozšírila najmä na vysokých školách ktoré dodnes majú v programe súťaže aj v atletike /Oxford, Cambridge/. Potom sa rozšírila do Európy a Ameriky.

Naši významní olympijonici – atléti :

Jozef Pribilinec – športová chôdza 20km, zlatá olympijská medaila

Imrich Bugár – hod diskom

Mária Mračnová – skok do výšky – členka slovenského olympijského výboru

Jozef Plachý – sprint

Rozdelenie atletických disciplín :

A/ Behy:

hladké behy:

- *krátke* : 100m, 200m, 400m
- *stredné* : 800m, 1500m
- *dlhé trate* : 3000m, 5000m, 10000, maratón

prekážkové behy: 100m Ž, 110m M, 400m Ž+M, 3000m M

štafetové behy: 4x100m, 4x400m

športová chôdza: 5km, 20km, 50km

Na I. stupni ZŠ sa učí:

- beh na 30 – 50 m na rozvoj rýchlosti
- beh od š minút (300 m) až po 12 min. súvisle (na konci 4. ročníka)
- štafetový beh

B/ Skoky:

skok do diaľky – dosko do pieskoviska

skok do výšky – skáče sa flopom (chrptom)

skok o žrdi

trojskok

} boli dlho doménou len u mužov, teraz súťažia aj ženy

Skok do diaľky:

u detí na 1. stupni učíme *dynamický rozbeh* a *silný odraz* z priestoru širokého 50cm, *doskok* do doskočiska (piesku) na obe nohy súčasne. Dôležité je po odraze natiahnuť nohy dopredu a horné končatiny ťahať do vzpaženia, aby bol skok dostatočne vysoký a čo najdlhší.

Metodický postup skok do výšky:

1. zoradíme žiakov do radu a preskakujú latku (pásku) čelne skrčmo
2. skoky obratom znožmo, prehnute vzad
3. 2 kroky rozbeh (P,L) obrat z L (zdvih pravého kolena, vzpažiť) + prechod nad „latkou“
4. rozbeh po kružnici

C/ Vrh a hody:

- vrh guľou (učíme až na 2.stupni ZŠ)
- hody: oštepom, diskom, kladivom (na ZŠ sa neučia)

Pri vrhu sa pôsobí *tlakom* celého tela do centra gule – náčinia. Guľa musí byť opretá o krk a zo zníženého postoja pôsobíme do centra gule tým, že zdvihneme ťažisko a trčíme ruku a vytlačíme guľu do diaľky. Poznáme 2 techniky vrhu guľou: s otočkou, s poskokom.

Pri hode sa uplatňuje *švih*. Správna technika: *vpredú je opačná noha ako je ruka ktorou hádzeme*, uplatňuje sa tu *švihová práca paže* (predlaktia, zápästia a ruky). Fázy: *rozbeh*, *náprah*, *2 skrížne kroky* a *odhod*.

ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA

- pôvod v Nemecku koncom 18. a na zač. 19.st. vznikol Nemecký turnerský telocvik (náradový telocvik) – zakladatelia F. L. Jahn a E. Eiselen. Z neho vynikla dnešná šport. gymnastika - využíva rôzne náradia.

Ženy – súťažné disciplíny (4):

kladina, preskok, bradlá s nerovnakou výškou žrdí, prostné – koberec 12x12m – akrobatické zostavy, cvičenia

Muži – súťažné disciplíny (6):

preskok, kruhy (doskočné), bradlá s rovnakou výškou žrdí, hrazda (doskočná), prostné, kôň s držadlami.

Gymnastické cvičenia sú:

- *statické*, výdržové /1-2sek/ - stojky, prednosy, rozpory
- *ťahové* cvičenia – pohyb je vedený, nezrýchľuje sa pohyb, je vedený rovnakou rýchlosťou. premiestnenie tela sa vykonáva rovnomerným pohybom z jednej polohy do druhej (napr. z visu do vzporu)
- *švihové* cvičenia – dynamické cvičenia kde dochádza k zrýchleniu pohybu a využíva sa zotrvačnosť

V súťaži môžu byť vyhodnotení jednotlivci na jednotlivých náradiach alebo vo viacboji a prebieha aj v súťaž družstiev.

Na 1. stupni ZŠ sa učí:

Akrobacia –

- kotúľ vpred a vzad s obmenami, stojky na lopatkách, na hlave, na rukách (najsôr s dopomocou učiteľa, neskôr s dopomocou spolužiaka), prechod zo stojky do kotúľa s dopomocou učiteľa
- rovnovážne cvičenia – rôzne výdrže – váha predklonmo (lastovička)
- poskoky a skoky – *krok sun krok, cval bokom, cval vpred, kadetový skok* (skok s obratom vo výskoku o 180°), *čertíkový skok, nožnicový skok, diaľkový skok*
- kombinácie kotúľov, stojok, rovnovážnych cvičení, skokov a poskokov (akrobatické zostavy)

Preskok– cez kozu, koňa, švédsku debňu *roznožka, skrčka*, skoky z mostíka, na trampolíne

Fázy preskoku:

- *rozbeh*
- *odraz z 1 nohy* - odrazovej – pred mostíkom
- *náskok* na mostík znožmo
- *odraz z mostíka* znožmo – 1. letová fáza z mostíka na náradie
- *dohmat a odraz pažami z náradia* - 2. letová fáza
- *doskok* na žinenku znožmo do podrepu (dokončiť skok do stoja a do vzpaženia).

Kladina – cvičebné tvary: kroky, poskoky, krok sun krok, obraty v podrepe, vo výpone, výdrže, váha predklonmo.

ŠPORTOVÉ HRY – hádzaná, basketbal, volejbal, futbal

1. Hádzaná

– patrí k najjednoduchším šport. kolektívnym hrám.

História: Jej vývoj začal už v staroveku kde ľudia hrávali s koženými loptami naplnenými srst'ou (Grécko, Rím, str. východ). Lopta sa odbíjala, strkala, hádzala s cieľom dopraviť ju do určeného priestoru. V novoveku hádzaná vznikla v Dánsku v r. 1898 ako hádzaná so 7 hráčmi. (V českej hádzanej hrajú 11 hráči).

Ihrisko:

Pravidlá: Družstvo tvorí 6 hráčov v poli + 1 brankár a 5 náhradníkov z čoho je 1 brankár. Náhradníci môžu kedykoľvek striedať, ale je potrebné aby *striedaný* hráč najprv opustil ihrisko. Až potom tam môže vstúpiť *striedajúci* hráč. Brankár nesmie striedať hráča v poli, musí mať farebne odlišené oblečenie. Pri otvorení hry a po góle musia stáť všetci hráči na vlastných poloviciach ihriska. Zo začiatočného hodu nemožno streliť gól. Hrací čas je 2x30min.(M+Ž), dorastenci hrajú 2x20min. Hráč môže držať loptu najviac 3 sek. a nesmie viesť loptu bez driblingu viac ako 3 kroky. Loptu možno viesť aj predhodením (predhodiť si loptu dopredu, dobehnúť ju a pokračovať v hre). Lopta sa vedie driblingom v 3-krokovom rytme. Strelba sa môže vykonávať skokom alebo pádom do bránkoviška. Loptu sa treba zbaviť vo výskoku. Hráč môže strieľať *vrchom*, *spodom* (*podstrel*), alebo odrazom *o zem* z miesta alebo po trojtakte. V bránkovišku môže byť len brankár, ostatní hráči ak tam vojdú majú prešľap. Brankár môže vybehnúť z bránkoviška ale môže hrať iba na vlastnej polovici ihriska.

Po prerušení hry nasleduje :

- *voľný hod* z čiar 9m
- *trestný hod* z č. 7m
- *hod z autu*
- *rohový hod* – keď lopta prešla bránkovú čiaru vinou brániaceho sa družstva.

Prihrávky poznáme: horná jednoruč od pleca, spodná jednoruč - od boku, alebo o zem.

Výber z osnov pre 1. stupeň ZŠ:

- prípravné činnosti: držanie lopty, nadhadzovanie, chytanie, najskôr na mieste, pri chôdzi, pri behu vpred, vzad, bokom, podávanie lopty na mieste a aj pri pohybe

Základné herné činnosti jednotlivca:

- prihrávky rôznymi spôsobmi najskôr na mieste, potom v pohybe
- vedenie lopty, striedať dribling P aj L rukou
- trojkrokové vedenie lopty (udriem, urobím tri kroky napr. L-P-L , znova udriem)
- strelba na mieste, po prihrávke, v pohybe, po driblingu
- bránenie hráča
- hra brankára
- prípravné hry a minihádzaná

2. Basketbal

- kolektívna loptová športová hra. Vývoj sa začal už v staroveku v Amerike, Májovia a Aztékovia hrali hru, ktorej hovorili **tlachtli**. Hrali s kaučukovou L ktorú triafali do kamenného kruhu ktorý bol nad zemou vyvýšený. Moderný basketbal vznikol v USA v r.1891, koncom 19. st. na univerzite v Springfild. Rozšírila ho do sveta organizácia YMCA. Medzinárodná org. basketbalu je FIBA, sídlo má v Ženeve. U nás sa basketbal šíril prostredníctvom YMCY a Sokola.

Ihrisko:

Pravidlá:

5 hráčov a 5 náhradníkov, hrací čas je 4x10min. (len čistý čas). Hráči sa snažia hodiť L do koša súpera. L možno prihrávať, hádzať, odrážať, kotúľať, driblovať v duchu pravidiel. Každé družstvo si môže v 1.-3. časti vybrať 1 oddychový čas, v 4. časti 2 oddych. časy. Jeden oddych. čas trvá 1min. V trestnom území nesmie byť hráč útočiaceho družstva bez L dlhšie ako 3sek. Pravidlo „cez pol“ znamená, že útočiaci hráč sa nesmie s loptou vrátiť z útočného do obranného pásma, ani L prihrať spoluhráčovi z útočného do obranného pásma. Osobné chyby (fauly) sa píše do záznamu. Hráč po dosiahnutí 5 osob.chýb musí byť povinne vystriedaný až do konca zápasu.

Počítanie bodov (skóre):

trestné hody	za 1 bod
v oblúku	za 2 body
spoza oblúka	za 3 body

Učivo na I. stupni ZŠ z basketbalu je obdobný ako pri hádzanej (len vedenie lopty je v dvoj krokovom rytme, nie je tu hra brankára.

3. Volejbal

— vznikol v Amerike konc. 19. st., tiež ho šírila YMCA, hra tlachtli bola predchodcom aj volejbalu.

Ihrisko:

Volejbal hrajú dve šesťčlenné družstvá na obdĺžnikovom ihrisku, ktoré je v strede rozdelené vysokou sieťou. Každé družstvo sa v rámci **troch povolených dotykov** snaží odbiť loptu na polovicu súpera tak, aby ju nemohol spracovať a vrátiť späť.

Volejbalový zápas sa delí na sety. Oficiálne zápasy sa hrajú na **3 víťazné sety**. V prvých troch, resp. štyroch setoch vyhrá to družstvo, ktoré ako prvé dosiahne **25 bodov**, musí však mať minimálne o 2 body viac ako súper. Ak dvojbodový náskok nemá, set pokračuje ďalej až do dvojbodového rozdielu. Pri rovnosti setov 2:2 sa hrá **rozhodujúci set**. Na víťazstvo

v tomto sete stačí získať 15 bodov, opäť však musí byť dvojbodový rozdiel. Každá chyba v hre znamená bod pre súpera (pre družstvo, ktoré sa chyby nedopustilo).

Hráč musí podať do 5 sekúnd po zapískaní rozhodcu. Môže urobiť jeden tzv. pokus o podanie – vyhodíť si loptu a nechať ju dopadnúť na zem bez toho, aby sa jej dotkol. Pri podaní sa nesmie dotknúť zadnej čiary. Každý hráč podáva, pokým jeho družstvo neurobí chybu. Potom podáva súper, musí sa však **posunúť o jedno miesto** v smere hodinových ručičiek, a pritom zachovať také poradie hráčov, aké mal na začiatku setu. Lopta sa musí odbíjať, nesmie sa držať, hádzať a odbiť mimo ihriska do autu. Každé družstvo má **3 odbitia** na to, aby odbilo loptu na stranu súpera, pričom blok sa za dotyk nepočíta. Hráči sa v odbíjaní musia striedať, t.j. s výnimkou odbitia po bloku nesmie žiadny hráč odbiť loptu bezprostredne dvakrát za sebou. Pri podaní sa lopta smie dotknúť siete aj v nasledujúcej hre je dotyk povolený.

Hráči sa **nesmú dotknúť siete a preniknúť** na polovicu súpera, t.j. mať na polovici súperu celé chodidlo, ruku alebo inú časť tela. Blok môže presiahnuť na polovicu súperu, ale blokovať sa môže až vtedy, keď súper zaútočil. Pravidlá zakazujú blokovať podanie či nahrávku.

Ihrisko má rozmery **18 x 9 m**. Stredová čiara ho delí na 2 polovice. Vo vzdialenosti 3 m od stredovej čiary je na každej polovici ihriska útočná čiara. Za zadnou čiarou je zóna podania, dlhá minimálne 3 m. V strede ihriska je napnutá sieť, pre ženy vo výške 224 cm, pre mužov 243 cm. Deti a mládež hrávajú väčšinou ponad nižšiu sieť.

Hráči sú na ihrisku rozostavení tak, že traja z nich sú vždy prední a traja zadní. Len **prední hráči môžu blokovať a smečovať po odraze z ľubovoľného miesta** ihriska. Zadní hráči nesmú blokovať, môžu smečovať, musia sa však odraziť v zadnej zóne.

Vypelí hráči majú svoje osobitné funkcie, označenie a miesto na ihrisku, kam sa po podaní alebo príjme presúvajú – **nahrávač, smečar, blokár, univerzál**. V posledných rokoch sa zaviedla funkcia **libera**, špecialistu na obranu v poli. Začiatočníci sa nešpecializujú a preberajú vždy funkciu podľa momentálneho postavenia. Napr. stredný hráč pri sieti (v zóne III) je nahrávačom a krajní prední hráči (v zóne II a IV) sú smečiari.

Herné činnosti jednotlivca:

- prihrávky zhora, zdola (prstami, bagrom)
- nahrávky
- smeč
- príjem podania
- podanie
- blok
- lob – nadvihnutá L nad blok

Volejbal sa na 1. stupni ZŠ neučí.

4. Futbal – vznikol v staroveku 3000 rokov p. n. l. a to v Číne, Egypte, Grécku, u Rimanov, Inkov. V novoveku vznikol na univerzitách Oxford, Cambridge.
FIFA – medzinárodná federácia futbalu – má sídlo v Paríži.

Pravidlá:

11 hráčov, 2 náhradníci

Hrá sa 2x45min (hrubého času)

Autové vhadzovanie - ak lopta prešla cez bočnú čiaru mimo ihrisko.

Roh sa kope, ak sa lopta dostala za bránkovú čiaru vinou obrancu.

Off side – keď sa útočník dostane za chrbát obrancov a vtedy mu kopne spoluhráč prihrávku (center).

Pokutový kop (“11-tku“) – nariadi rozhodca vtedy, ak je útočiaci hráč faulovaný v pokutovom území.

Učivo 1.stupni ZŠ:

- *vedenie lopty* – vnútorným, priamym alebo vonkajším priehlavkom (chodidla), striedavo P a Ľ nohou
- *prihrávky* všetkými časťami chodidla na mieste a potom v pohybe
- *preberanie lopty, spracovanie lopty* nohou, stehnom, hrud'ou, hlavou
- *strel'ba* z miesta alebo strel'ba po vedení Ľ, strel'ba po prihrávke
- *centrovanie*
- *hra hlavou*
- *bránenie hráča*
- *hra brankára*
- *prípravné hry a minifutbal.*

RYTMICKÁ GYMNASTIKA A TANEC NA ZŠ

Treba doplniť (1 strana)

LETNÉ SEZÓNNE ČINNOSTI

Patria sem hry:

- s vetrom: veterníky, šarkany
- s pieskom: mokrým (stavby, koláčiky, stopy...), suchým (osievanie)
- s vodou: vid' ďalej.

→ pomáhajú deťom spoznávať fyzikálne zákonitosti v prírode nenásilnou formou.

ZIMNÉ SEZÓNNE ČINNOSTI

hry na snehu

- sánkovanie
- stopy
- lyžovanie

hry so snehom

- guľovanie
- snehuliak
- hrady

hry na ľade

- kĺzanie
- korčuľovanie

Lyžovanie

Metodika nácviku lyžovania:

- rozcvičovanie na lyžiach, drepy, zdvíhanie nôh...

Chôdza:

- so sklzom
- s pridupávaním

Obraty:

- odvratom (päty k sebe, špičky od seba)
- prívratom (päty od seba, špičky k sebe),
- prednožením
- skokom (z vrstevnice na spádnicu)

Výstupy:

- obojstranným odvratom (stromčekom)
- bokom

Zjazd po spádnicu - ak je dojazd do roviny alebo do mierneho protisvahu

(dodržujeme správny zjazdový postoj – pokrčené nohy vo všetkých 3 kĺboch, zadok je nad pätami nôh, trup je mierne naklonený dopredu, paže mierne pokrčené pred telom, držia paličky tak, že hroty smerujú za telo, hmotnosť na oboch lyžiach rozložená rovnako)

Jazda v obojstrannom prívrate – (v pluhu)- hmotnosť rozložená na oboch lyžiach rovnako

Jazda šikmo svahom- na spodnej lyži sú 2/3 hmotnosti celého tela, horná lyža je predsunutá a zaťažená menej, obe lyže sú na horných hranách.

Oblúky –

- v pluhu – lyže sú stále v obojstrannom prívrate
- z pluhu – striedanie jazdy šikmo svahom a pluhu (počas oblúka pri zmene smeru jazdy)
- z prívratu hornej lyže – z jazdy šikmo svahom, vysuniem hornú lyžu do prívratu, odraz z dolnej lyže a prinožím ju a pokračujem v jazde šikmo svahom
- z prívratu dolnej lyže
- z rozšírenej stopy
- znožné oblúky