

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

MARTIN KRUŽLIAK

KARIN BAISOVÁ

JIŘÍ MICHAL

**Prípravné pohybové hry a cvičenia pre
vybrané pohybové aktivity a športy**

ZVOLEN 2011

Vysokolšké učebné texty prezentujú výsledky výskumu v rámci riešenia výskumnej úlohy KEGA 352-006PU-4/2010 "Tvorba edukačných modelov záujmovo-rekreačnej telesnej výchovy a zdravého životného štýlu na základnej škole".

Recenzenti:

prof. PaedDr. Pavol BARTÍK, PhD., KTVŠ FHV, UMB Banská Bystrica

doc. PaedDr. Štefan ADAMČÁK, PhD., KTVŠ FHV, UMB Banská Bystrica

Za odbornú a terminologickú stránku zodpovedajú autori.

Vydavateľstvo: Technická univerzita vo Zvolene

ISBN 978-80-228-2238-1

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Mgr. Karin Baisová, PhD.

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.

Prípravné pohybové hry a cvičenia pre vybrané pohybové aktivity a športy

ZVOLEN 2011

OBSAH

ÚVOD	3
ZOZNAM PRÍPRAVNÝCH POHYBOVÝCH HIER A CVIČENÍ	5
1 POHYBOVÉ HRY	8
1.1 Charakteristika, význam, funkcie a delenie pohybových hier	8
1.2 Pohybové hry na primárnom stupni vzdelávania	11
1.3 Vybrané pohybové aktivity a športy	12
1.3.1 Korčuľovanie na kolieskových korčuliach	12
1.3.2 Bicyklovanie	13
1.3.3 Badminton	14
1.3.4 Softbal	15
1.3.5 Florbal	16
2 SÚBOR PRÍPRAVNÝCH POHYBOVÝCH HIER A CVIČENÍ	18
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	

ÚVOD

Motto

„Predovšetkým tvrdím, že čo v hre spôsobuje deťom radosť je pohyb. Pohybom sa totiž všetko uskutočňuje a udržuje. Preto je celkom prirodzené, že všetko „živé“ sa teší z pohybu, najmä v mladom veku.“ (Ján Ámos Komenský)

.....pravda je však taká, že človek vynakladá nemalé prostriedky v prvej polovici svojho života na to, aby si zdravie zničil, a až v druhej polovici života prichádza na to, že je nútený vynakladať ešte väčšie prostriedky na to, aby si dal zdravie do poriadku, a tým predĺžil svoj aktívny život (autori).

Pohyb a pohybová aktivita je neodmysliteľnou súčasťou života človeka. Je to súčasť cesty za zdravím, súčasť životného štýlu a spolu s ostatnými atribútmi spojenými s bežným životom vedie vo všeobecnosti ku kultúre pohybu, kultúre správania a hlavne k všestrannému rozvoju osobnosti.

Pohyb je základným prejavom činnosti detí (Miňová, 2003). Je preto dôležité už od útleho detstva viesť ich k pravidelnej pohybovej aktivite transformáciou ich prirodzenej potreby pohybu na pravidelný a časom zautomatizovaný záujem o pohybovú činnosť. Najvhodnejšie a najčastejšie v tomto smere je využívanie pohybových hier a aktivít u detí predprimárneho a primárneho stupňa vzdelávania, čiže v materských školách a na elementárnom stupni vzdelávania.

Pohybové hry majú veľký význam u detí a žiakov hlavne v období ich prvých predškolských a školských rokov, pretože sú nielen vhodným výchovným prostriedkom, ale nenásilne a vhodne ovplyvňujú rozvoj ich telesnej, rozumovej, mravnej, pracovnej aj estetické stránky osobnosti. Dnes je k dispozícii množstvo odborných publikácií s tematikou pohybových hier vhodných pre určitú vekovú kategóriu, či pre konkrétny šport.

Vývoj nových technológií zasahuje do každodenného života človeka vrátane oblasti športu, ktorá sa rozvíja a stále obohacuje o nové športy. Tie potom svojou atraktivnosťou oslovujú množstvo ľudí rôznych vekových kategórií, ktorí sa snažia ich spoznať a vyskúšať, prípadne neskôr vzbudiť záujem aj u iných, organizovať súťaže, vytvárať družstvá, stretnutia a akcie súvisiace s konkrétnou športovou aktivitou.

Cieľom našej publikácie je ponúknuť študentom učiteľstva telesnej výchovy, predškolskej a elementárnej pedagogiky ako aj širokej športovej verejnosti reprezentovanej učiteľmi, vychovávateľmi, inštruktormi, trénermi, animátormi, rodičmi nami zostavený a v praxi overený súbor prípravných pohybových hier a cvičení zameraných na vybrané pohybové aktivity a športy - korčuľovanie na kolieskových korčuľoch (in-line korčuľovanie), bicyklovanie, bedminton, softbal, florbal. Pri ich výbere sme zohľadňovali momentálne možnosti a priestorovo- materiálne vybavenie

základných škôl, ako aj skutočnosť, že by sa malo jednať o aktivity, s ktorými sa žiaci aj deti počas predprimárneho a primárneho obdobia vzdelávania stretávajú málo aj napriek tomu že sú súčasťou učebných osnov v rámci sezónnych pohybových činností. Našou snahou bolo tieto športy vyzdvihnúť a poukázať na fakt, že nami zaradené pohybové hry a cvičenia tvoria základ pre ďalšie konkrétne športy.

- bedminton – rozvoj zručností pre všetky pálkovacie hry
- softbal – základ jednej z najpopulárnejších hier – basebal
- florbal- základ hokejových hier-in-line hokej, hokejbal, ľad.hokej
- bicyklovanie- všetky druhy cyklistiky (dráhová, cestná, horská...) + dôležitá dopravná výchova (návrat k výstavbe dopravných ihrísk!
- In-line korčuľovanie – hokej, krasokorčuľovanie, rýchlokorčuľovanie, bežecké lyžovanie

Publikované pohybové hry a cvičenia sú využiteľné predovšetkým na hodinách telesnej výchovy - pre žiakov elementárneho stupňa vzdelávania, preto súbor prípravných pohybových hier a aktivít je adresovaný žiakom ako reprezentantom celej kategórie mladšieho školského veku. Taktiež sa môže uplatniť v školských kluboch, v centrách voľného času, športových prípravkách, táboroch pre deti akejkoľvek vekovej kategórie.

ZOZNAM PRÍPRAVNÝCH POHYBOVÝCH HIER A CVIČENÍ

IN – LINE KORČULOVANIE 18

<u>SPOJOVACIA ŠNÚRA</u>	19
<u>TLAČENIE POKAZENÉHO AUTA</u>	20
<u>PODCHÁDZANÁ</u>	20
<u>TUNEL</u>	21
<u>KTO SA SKÔR VYMENÍ</u>	22
<u>ŤAHANIE VAGÓNA</u>	23
<u>VLAK</u>	23
<u>SEMAFOR</u>	24
<u>MEDZINÁRODNÝ EXPRES</u>	25
<u>KORČULIARSKY SLALOM</u>	26
<u>KRASOKORČULIARSKÉ PIRUETY</u>	26
<u>LIONOV ROJ</u>	27
<u>HODINY</u>	28
<u>ČERVENÍ A BIELI</u>	29
<u>KAPOR – KARAS</u>	30
<u>LAVÍNA</u>	30
<u>ZASTAVENIE KORČULOVANIA POMOCOU ZÁTKY</u>	
<u>A STOP – TURNOM</u>	31
<u>HAD</u>	32
<u>NAHÁŇAČKA JEDNOTLIVCOV</u>	32
<u>NAHÁŇAČKA PO OBVODE KRUHU</u>	33
<u>KROTENIE DIVÉHO KOŇA</u>	34
<u>NA VLKA A OVCE</u>	34
<u>NA RYBÁRA A RYBKU</u>	35
<u>NAHÁŇAČKA DRAKOV</u>	36
<u>CHYTANIE DO KRUHU</u>	37
<u>NA KÚZELNÍKA</u>	37
<u>NA ZLODEJA A STRÁŽCOV</u>	38
<u>NA MAČKU A MYŠ V POLI</u>	39
<u>VYHÝBANÁ</u>	40
<u>BEH STONOŽIEK</u>	40
<u>PRETEKY ČAŠNÍKOV</u>	41
<u>ŠTAFETA OKOLO KRUHOV</u>	42
<u>PLNENIE ÚLOH</u>	42
<u>HĽADAČI POKLADOV</u>	43
<u>PRETEKY TROJÍC</u>	44
<u>LOVEC HADOV</u>	45

BICYKLOVANIE

46

<u>OLYMPIJSKÉ KRUHY</u>	46
<u>KOLOBEŽKA</u>	47
<u>KĽUKATÁ CESTIČKA</u>	47
<u>OSMIČKOVÁ DRÁHA</u>	48
<u>TIEŇOVÝ JAZDEC</u>	48
<u>TIEŇOVÍ JAZDCI</u>	49
<u>JAZDA CEZ PRIEPASŤ</u>	50
<u>JAZDA PRIATEĽSTVA</u>	51
<u>JAZDA ZRUČNOSTI</u>	51
<u>JEDNORUKÝ JAZDEC</u>	52
<u>ETAPOVÉ PRETEKY MIERU</u>	53
<u>SLIMAČIE PRETEKY</u>	54
<u>CYKLISTICKÝ SLALOM</u>	54
<u>ŠPRINTÉRSKE PRETEKY</u>	55
<u>SKAMENENÝ CYKLISTA</u>	56
<u>POHYBLIVÝ CHODNÍK</u>	56

SOFTBAL

58

<u>STRÁŽCA</u>	58
<u>LAVÍNA</u>	59
<u>PRETEKY LAPAČOV</u>	59
<u>HOĎ A BEŽ K NAJBĽIŽŠEJ MÉTE</u>	60
<u>ODHODENIE A LAPANIE LIETAJÚCEHO TANIERA</u>	60
<u>SLALOM OKOLO POKLADU</u>	61
<u>RÝCHLY POSOL SO SPRÁVOU</u>	62
<u>PODLIEZANIE MOSTA</u>	63
<u>BRÁŇ SVOJE ZÁSoby</u>	64
<u>HON NA LÍŠKU</u>	64
<u>BRAT NEPOZNÁ BRATA</u>	65
<u>STRÁŽCA POKLADU NA ZELENOM VRCHU</u>	66
<u>TRIAFANIE JAZIERKA</u>	66
<u>FONTÁNA</u>	67
<u>KYVADLO</u>	67
<u>LOPTOVÁ VOJNA</u>	68
<u>CHYTANÁ NA BODY</u>	69
<u>KTO MÁ LOPTU?</u>	70

FLORBAL

71

<u>DOSTIHY</u>	71
<u>SLALOMOVÉ PRETEKY</u>	72
<u>NA RAKA</u>	72
<u>VEJÁR</u>	73
<u>TWISTER</u>	74
<u>DOBÝVANIE PALÁCA</u>	74
<u>KAMIÓNY – ŤAHAČE</u>	75
<u>VLÁČIK</u>	76
<u>HVIEZDA</u>	76
<u>RÝCHLO STRELCI</u>	77
<u>KLUSÁCKE DOSTIHY</u>	78
<u>POHYBUJÚCE SA MANTINELY</u>	78
<u>DOBÍJANIE HRADU</u>	79
<u>RAZENIE TUNELA</u>	79
<u>ZAROVNÁVANIE KRTINCOV</u>	80
<u>CEZ CESTU</u>	81

BEDMINTON

82

<u>KOHÚTÍ ZÁPAS</u>	82
<u>POŠTÁR</u>	83
<u>BEH TROJNOHÝCH</u>	83
<u>VRACANIE SPRÁVY</u>	84
<u>ZHADZOVANIE OSÍCH HNIEZD</u>	85
<u>STRÁŽCA MAJÁKA</u>	85
<u>ROBIN HOOD</u>	86
<u>POŠTOVÁ ZÁSIELKA</u>	87
<u>POĽOVNÍK</u>	88
<u>KOLOTOČ</u>	88
<u>PRAVÁK JE ĽAVÁK</u>	89
<u>POSIELANIE SPRÁVY</u>	90
<u>VLK A OVCE</u>	91
<u>PRAVÍTKO</u>	92
<u>VLÁČIK</u>	92
<u>MOTÝLE</u>	94

1 POHYBOVÉ HRY

1.1 Charakteristika, význam, funkcie a delenie pohybových hier

Vo všeobecnosti sa hra považuje za jednu z hlavných životných súčastí života každého človeka bez ohľadu na jeho vek. Keďže v období mladšieho školského veku stále pretrvávajú u žiakov potreba pohybu, je dôležité, aby sa venovali aktívnej pohybovej činnosti priamo úmerne s časom stráveným v škole.

Pohyb sa má skladať hlavne z hier, ktoré sa zameriavajú na rozvoj koordinácie pohybov, zručností a spolupráce v kolektíve - pohybové, skupinové hry (www.zdrava5.sk). Pri dodržiavaní určitých pravidiel a podmienok pri jej voľbe a realizácii priaznivo ovplyvňuje vývin jedinca nielen z hľadiska jeho zdravia ale aj psychiky.

Každú pohybovú aktivitu, v ktorej sme schopní identifikovať dve súperiace strany- družstvá a jeden predmet - cieľ, ktorý sa snažia dosiahnuť všetci zúčastnení, a tým dokázať svoju prevahu, môžeme označiť ako pohybovou hru.

Pohybové hry teda musia zodpovedať potrebám žiakov a spolu s výchovným zámerom učiteľa smerovať k radosti, veselosti, spontánnosti, súťaživosti, tvorivosti a k napätiu medzi súperiacimi skupinami – družstvami (Mazal, 1990). Hra má dieťa, žiaka viesť k naplneniu určeného cieľa, k rozvoju vôľových vlastností, taktického myslenia a odvahy, k rozvoju pohybových schopností a zručností, zdokonaluje a upevňuje pohybové návyky, ktoré využije nielen v samotnej hre, ale aj v bežnom živote (Orlick – Pitman – Davidson, 1988).

Význam a nenahraditeľnosť pohybových hier odôvodňujú Borová (1998), Adamčák (2004) a Rzepa (1998) v prvom rade tým, že sú významným pedagogickým prostriedkom, podieľajú sa výrazne na rozvoji vzájomnej spolupráce detí, postrehu, pozornosti, pohotovosti, a komunikácie medzi nimi; sú charakteristické súťažením, modelovaním sociálnych situácií, prispievajú k utváraniu rolí, k rešpektovaniu ostatných účastníkov, vzájomnej kooperácii a pomáhajú regulovať vlastné city – sebaovládanie, sebahodnotenie, uvoľňujú napätie a preťaženie, formujú prosociálne správanie a empatie. V druhom rade sa jedná o ich nie menej dôležitý vplyv na rozvoj všetkých stránok detskej - žiackej osobnosti: telesnú, rozumovú, pracovnú, mravnú aj estetickú. Ďalej môžeme hovoriť o diagnostickej, motivačnej, socializačnej, výchovnej, zdravotnej, kognitívnej, kreatívnej, emocionálnej, rekreačnej, terapeutickej a mnohých ďalších funkciách pohybovej hry.

Systematika a klasifikácia pohybových hier slúži na lepšiu orientáciu a celkový prehľad hier. Tiež ide o ich správne zaradenie do určitej skupiny ale aj opačne vhodný, pohotový výber hier pre konkrétnu príležitosť a situáciu. Kritériá delenia pohybových hier sú rôzne, vyvíjali sa a stále sa vyvíjajú. Môžeme preto hovoriť, že hry sa delia napríklad na základe využitia náčinia, prostredia hry, veku detí a žiakov, rozvoja konkrétnej pohybovej činnosti, či zručnosti, a rôzne iné. J. A. Komenský vychádzal pri klasifikácii hier z charakteru a zloženia triedy-skupiny, autori Rovný (1986), Zdeněk (1974) z činnosti, ktorá je v hre hlavnou a charakterizuje ju, Berdychová (1978), Mazal (1991) roztriedili pohybové hry z pohľadu školskej telesnej výchovy a Argaj (1994) podľa zamerania pohybových hier na konkrétne športové hry, alebo vychádza aj z ich zamerania na rozvoj určitej pohybovej schopnosti (www.antiskola.eu).

Vzhľadom na rôznorodosť členenia pohybových hier uvádzame len niektoré z nich:

Dobry (1988) uvádza nasledovné členenie pohybových hier z hľadiska ich obsahového zamerania:

- spevácke hry
- bežecké hry
- loptové hry
- silovo-rýchlostné hry
- hry na cvičenie zmyslov
- malé hry vo vode
- malé hry na ľade a snehu
- terénne hry
- domáce hry

Mazal (1991) uvádza delenie pohybových hier, pri ktorom vychádza z delenia vyučovacej hodiny na jej časti:

- úvodná časť hodiny – využívame pohybové hry vedúce k zahriatiu organizmu, a jeho rozcvičeniu, neobsahujú zložité pohyby
- hlavná časť hodiny - zaradíme tie pohybové hry hry, ktoré majú súvislosť s obsahom hlavnej časti hodiny
- záverečná časť hodiny – do tejto skupiny patria pohybové hry s ukludňujúcim, kompenzačným a relaxačným charakterom

Ďalšia klasifikácia vychádza z využitia cvičebného času:

- pohybové hry s vysokou intenzitou zaťaženia
- pohybové hry s vyšším využitím aktívneho cvičebného času
- pohybové hry s primeraným a nižším časovým výkladom
- pohybové hry s veľkým stratovým časom

Učebné osnovy (1995) uvádzajú takúto klasifikáciu a triedenie pohybových hier:

- pohybové hry pre úvodnú časť hodiny
- pohybové hry pre hlavnú časť hodiny so zameraním na:
 - rozvoj rýchlostných schopností
 - rozvoj obratnostných schopností
 - rozvoj silových schopností
 - rozvoj vytrvalostných schopností

Pre Argaja (1997) pri delení pohybových hier bola rozhodujúca schopnosť, ktorá sa danou hrou rozvíja. Vzniklo ďalšie delenie :

- pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti,
- pohybové hry zamerané na rozvoj sily,
- pohybové hry zamerané na rozvoj obratnosti,
- pohybové hry zamerané na rozvoj vytrvalosti.

Ten istý autor (Argaj, 2001) rozdelil pohybové hry podľa zamerania na konkrétny druh športu na:

- pohybové hry so zameraním na basketbal
- pohybové hry so zameraním na volejbal
- pohybové hry so zameraním na futbal
- pohybové hry so zameraním na hádzanú
- pohybové hry so zameraním na tenis
- pohybové hry so zameraním na lyžovanie
- pohybové hry so zameraním na plávanie
- pohybové hry so zameraním na atletiku a pod.

Nami ponúkaný súbor pohybových hier a cvičení vychádza práve z posledného uvedeného delenia.

Súhlasíme s tvrdením autorov Adamčák – Novotná (2009), že okrem uvedených delení a klasifikácií pohybových hier existuje ešte mnoho ďalších členení z rôznych hľadísk, a preto nie je možné vytvoriť jednu, univerzálnu systematiku vyhovujúcu všetkým.

1.2 Pohybové hry na primárnom stupni vzdelávania

Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy v Slovenskej republike ISCED 1- Primárne vzdelávanie z roku 2008 zaraďuje v rámci vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb predmet telesná výchova, ktorej obsah tvoria tematické celky aj s percentuálnym zastúpením ich využitia od prvého po štvrtý ročník ZŠ (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 Tematické celky telesnej výchovy s percentuálnych zastúpením

Tematický celok (TC)	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
<i>Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti</i>	30%	30%	30%	30%
<i>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</i>	30%	30%	30%	30%
<i>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</i>	15%	15%	15%	15%
<i>Psychomotorické cvičenia a hry</i>	15%	15%	15%	15%
<i>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</i>	10%	10%	10%	10%

Vychádzajúc z uvedeného Štátneho programu vzdelávania nami vytvorený súbor pohybových hier a cvičení patrí hneď do dvoch tematických celkov: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry a taktiež ich možno využiť v rámci aktivít v prírode a sezónnych pohybových činnosti, kde by mali žiaci zvládnuť a osvojiť si základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a iných, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

Do učebných osnov na primárnom stupni vzdelávania je zo spomínaných aktivít zaradené len bicyklovanie ako voľno-časová aktivita žiakov mladšieho školského veku zaradeného pod turistiku a ostatné si vzhľadom na svoju atraktivnosť postupne môžu nájsť miesto v štátnom školskom dokumente. Stretávame sa aj s korčuľovaním, ktoré je zaraďované do sezónnych činností a voľno - časových aktivít žiakov v zimnom aj letnom období.

Softbal, florbal a bedminton si zatiaľ našli miesto len v máloktorých školských zariadeniach, aj to vo väčšine prípadov len na nižšom sekundárnom stupni základnej školy.

1.3 Vybrané pohybové aktivity a športy

Podľa mnohých doterajších výskumov (Šeberle, 1993; Vámos, 1993; Formánková – Frömel, 1999; Michal, 1998, 1999, 2005; Trunečková et al., 2002; Kružliak, 2010) môžeme potvrdiť, že žiaci, deti prejavujú zvýšený záujem o pohybové aktivity, ktoré zatiaľ nie sú zaradené do učebných osnov (korčuľovanie na kolieskových korčuliach, cykloturistika.....). Ich zaradenie nie je jednoduché, pretože niektoré z nich sa u nás len udomácňujú a ešte stále materiál, výstroj, a všetky pomôcky sú finančne nákladné hlavne pre oblasť školstva. Český autor Neuman (2001) uvádza, že aj napriek tomu, že situácia vôbec nie je priaznivá a optimistická je potrebné, aby škola v oblasti telesnej výchovy a športu reagovala na rozvoj nových športov a ich obľúbenosť u žiakov formou úpravy osnov a didaktických postupov. Ostáva nám len dúfať, že sa čoskoro uvedené odporúčenie uplatní v praxi.

1.3.1 *Korčuľovanie na kolieskových korčuliach*

Kolieskové korčuľovanie patrí od začiatku 80 rokov minulého storočia, kedy sa približne datuje jeho vznik, k najrýchlejšie sa rozvíjajúcim športom. Drvivá väčšina ľudí tento šport vykonáva predovšetkým pre zdravie, jeho účinky na telo, aktívnu relaxáciu a športové vyžitie.

Aplikácia metodického postupu, výber cvičení a ich poradie sa prispôsobuje veku, schopnostiam, skúsenostiam a možnostiam cvičencov (Fourny, 2000).

Hoci existujú rôzne formy korčuľovania, to klasické a najbežnejšie (v našom prípade in-line korčuľovanie), patrí do skupiny aerobných športov. Ako vytrvalostná aktivita so sebou prináša celý rad výhod. Zo zdravotného hľadiska je veľmi vhodným telesným cvičením, podieľa sa na odstraňovaní únavy, zvlášť duševnej, nahromadenej v priebehu dňa. Kolieskové korčuľovanie šetrí kĺby a okrem toho spotrebuje pri tejto činnosti organizmus až 3762 joulov za hodinu; poskytuje výdatný a zdravý pohyb na čerstvom vzduchu v bezprašnom prostredí, čím zvyšuje kapacitu pľúc a kladne vplýva na krvný obeh (Michal, 2005; Bartoň 1984).

S prvými krôčikmi je dobré začať už v 4.-5. roku života dieťaťa, hlavne sa jedná o udržanie rovnováhy a orientáciu na korčuliach (Filc - Krišková – Starší 1994; Michal, 1999).

Ide o ideálnu športovú činnosť, ktorá nie je náročná na priestorové možnosti, kde je možné na jeho realizáciu využiť priestory ihrísk, či dvorov (Harjiung 1996; Reichert – Krejčíř, 2006). Obdobne ako pri iných pohybových činnostiach, aj tu sa musia dodržiavať bezpečnostné pravidlá s cieľom

predchádzať úrazom, čo sa nám spolu s ochrannými prostriedkami ako sú prilba, chrániče kolien, lakťov a rukavice dá ideálne splniť.

Tento druh pohybovej aktivity je ideálnou sezónnou činnosťou. Zatiaľ nemá svoje miesto v učebných osnovách, veríme (Michal, 1996), že obľúbenosť tohto športu ho privedie aj do školskej telesnej výchovy na primárnom. stupni vzdelávania.

Všetci začiatočníci by mali prejsť základným metodickým postupom, ktorý tvoria základné cvičenia:

- chôdza na korčuliach v zástupe s oporou o stenu, mantinel, alebo inú pevnú časť
- korčuľovanie priamo vpred, odrazom jednej nohy
- korčuľovanie priamo vpred striedavým odrazom obidvoch nôh
- vykorčuľovanie oblúka na obidvoch korčuliach nakláňaním trupu
- prekládanie pri korčuľovaní vpred
- zastavenie jednostranným a obojstranným prívratom, zastavenie T-stopom
- korčuľovanie vzad
- korčuľovanie vzad so zmenou smeru nakláňaním trupu, prekladaním nôh
- obrat z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a naopak
- preskakovanie prekážok odrazom jednonož a znožmo

Pri realizácii cvičení z metodického radu sa nesmie zabúdať na zaradenie vhodných pohybových hier a súťaží, v ktorých si žiaci nacvičia a zdokonalia jednotlivé pohybové činnosti týkajúce sa in-line korčuľovania (Reichert – Krejčíř, 2006; www.trener.sk).

1.3.2 Bicyklovanie

Bicykle – kedysi len dopravný prostriedok, no dnes je hlavne prostriedkom športovania, relaxu s využívaním vlastnej svalovej sily, ktorý sa teší obrovskej popularite. Prvý krát sa stretávame s obdobou bicykla už v starovekom Egypte, v hrobke faraóna Tutanchamóna sa našli nákresy stroja s dvoma kolesami z obdobia 1350 rokov p.n.l.; ďalej náčrty predchodcu bicykla u Leonarda da Vinciho, hovoria o jeho existencii aj v tomto období, aj keď už v pozmenenej podobe - jazdec sedí a odráža sa nohami od zeme. Zostrojenie bicykla podobného tomu dnešnému sa viaže s rokom 1845. Od tejto doby sú už na svete ľahké a kvalitné bicykle s využitím prevodu a stavané pre konkrétny druh a terén cyklistiky (sálová, dráhová, cestná a horská).

Na základe štatistík môžeme potvrdiť popularitu cyklistiky na Slovensku, ktorá je zastúpená až 94% cyklistickou gramotnosťou (Perútko, 1980; Brodskom, 2009).

Výhodou cyklistiky či bicyklovania je aktívne zaťaženie organizmu s minimom negatívnych sprievodných vplyvov. Spomínaná pohybová aktivita patrí do skupiny aktivít, ktoré telovýchovní odborníci a lekári odporúčajú ako ideálny prostriedok na dosiahnutie kondície, vytrvalosti, sily a súčasne ako najúčinnější a najzdravší výdaj energie. Pri tomto druhu pohybu sa do činnosti zapája až 1500 svalov. Bicyklovanie pozitívne vplýva na stabilitu tela, jeho reakciu, motorické schopnosti. Ďalším pozitívom je možnosť variácie záťaže voľbou terénu, povrchu cesty, vzdialenosti a rýchlosti jazdy.

V každodennom živote sa všetci stávame účastníkmi cestnej premávky, v ktorej zaznamenávame neúmerne počet dopravných nehôd, žiaľ aj s účasťou detí v mladšom školskom veku. Aj tento dôvod zrejme zavážil, že sa bicyklovanie dostalo do prílohy k Štátnemu vzdelávaciemu programu pre 1. stupeň základných škôl ISCED 1-primárne vzdelávanie (2008), v ktorom sa okrem iného píše že „bicyklovanie a jazda na kolobežkách sú významnými voľnočasovými aktivitami žiakov mladšieho školského veku a ak má škola na tieto pohybové aktivity vyhovujúce podmienky, môže takúto výučbu realizovať" – Kružliak (2010).

Podľa Lehenaffa (1990) je dôležité zamerať sa na nácvik a zdokonaľovanie techniky jazdy na bicykli, bezpečnostné pravidlá a dopravné predpisy, prvú pomoc hlavne z dôvodu získania základných vedomostí zručností a návykov využiteľných v rôznych dopravných situáciách.

Z metodického hľadiska by mali deti, žiaci postupne zvládnuť základné zručnosti jazdy na bicykli, údržbu bicykla, brzdenie, zatáčanie doľava a doprava, jazdu po nerovnostiach. Ďalej jazdu detí v skupinách v premávke, pričom sa im vysvetľujú pravidlá cestnej premávky a celkové vybavenie cyklistu. Potom jazda v rôznych situáciách, kruhových objazdoch, svetelných križovatkách, atď. (Brodskom, 2009; Vojtěchovský – Sekera, 2009). Od prvého okamžiku musíme deti viesť aj k používaniu ochranných prostriedkov, ako sú prilba, rukavice, chrániče, ktoré sú dôležitým aspektom pri ochrane cyklistu.

Na realizáciu týchto činností sú najvhodnejšie dopravné ihriská, alebo bezpečné školské ihriská a dvory.

1.3.3 Bedminton

Prvá podoba bedmintonu sa viaže so zábavou v starovekej Číne, Indii, Grécku a aj v ríši Aztékov. Nenáročná hra po finančnej, materiálnej aj priestorovej stránke je charakteristická svojou relatívnou jednoduchosťou, nie je obmedzovaná ani vekom, ani úrovňou momentálnej kondície detí, či dospelých. Ďalšou výhodou je, že aj úplní začiatčníci už môžu hrať na body.

Doplňa skupinu individuálnych pálkovacích športov – tenis, squash, stolný tenis a zo svojej podoby rekreačného športu sa vďaka svojej narastajúcej obľúbenosti veľmi rýchlo zaradil do športových hier a stal sa olympijským športom. Táto dynamická hra je najrýchlejším raketovým športom na svete.

Bedminton rozvíja koordinačné schopnosti, výbušnosť dolných končatín, švihovú prácu paží a celkovú reakčnú schopnosť organizmu, pozitívne pôsobí na ľudský organizmus, posilňuje celú pohybovú sústavu. Aktivizuje činnosť všetkých orgánov a sústav, zlepšuje výmenu látok, taktiež zvyšuje krvný obeh a kapacitu pľúc (Mendrek, 2003).

Myslíme si, že zaradenie bedmintonu do hodín školskej telesnej výchovy nie je až tak finančne nákladné a deti, žiaci majú možnosť získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na modernú hru. Veľký význam má aj z hľadiska využitia priestoru, pretože sa deti, žiaci pohybujú na relatívne malom priestore s vysokou intenzitou, aj s možnosťou využitia priestorov mimo telocvične v okolí školy, na ihriskách, či dvoroch - (Kružliak, 2010).

Deti, žiakov môžeme začať učiť hrať bedminton podľa upravených pravidiel, ktoré prispôbime priestorovým a materiálnym podmienkam. Začíname od najjednoduchších a základných prvkov bedmintonu ako držanie rakety pri forhande a backhande, základné strehové postavenie hráča a postupne pridávame pohyb po ihrisku s dôrazom na dominantnú nohu, ktorá pri všetkých pohyboch ako prvá vykonáva pohyb, podanie, príjem podania, obranné údery, útočné údery (lob, smeč, drajv) podľa metodického postupu Fournyho (2000).

Najvhodnejšie na nácvik spomínaných zručností sú pohybové hry a súťaže, ktoré by mali zaujímať prvé miesto z hľadiska foriem realizácie cvičení z metodického radu. Pri množstve detí, žiakov nie je reálna samotná hra pre všetkých naraz, preto je potrebné hľadať také pohybové hry, aktivity a cvičenia, ktoré umožňujú zapojiť sa čo najväčšiemu počtu detí -hráčov a súčasne zabezpečujú rozvoj zručnosti a jej zdokonaľovanie.

1.3.4 Softbal

Medzi olympijské športy sa v roku 1986 zaraďuje ďalšia športová hra, charakterizovaná ako najrozšírenejšia pálkovacia hra – baseball. O jej popularite svedčí aj fakt, že na svete je viac ako 100 miliónom registrovaných hráčov veľmi zaujímavej a nemenej náročnej hry (Perútka, 1980; Süß, 2006), ktorá neustále láka do svojich radov nielen chlapcov a mužov, ale aj dievčatá a ženy.

Jednoduchšou obmenou baseballu je softbal, ktorý sa hrá na menšom ihrisku, s mäkkšou ale zato väčšou loptičkou a ľahšími kratšími pálkami. Ďalším rozdielom je spôsob nahadzovania – spodným oblúkom, čo je oproti nahadzovaniu vrchom oveľa jednoduchšie. Proti sebe hrajú dva družstvá, ktorých súčasťou sú hráči v poli – pálkár, nahadzovač a chytač. Princíp hry spočíva v snahe súpera vyautovať čo najviac hráčov z družstva protivníka.

Z materiálnej stránky je hra nenáročná, lebo potrebuje len pátku, loptičku, rukavice pre hráčov v priestore a masku pre chytača (Argaj, 1998; Süß, 2006). Z priestorového hľadiska je to podobne, ideálne je však trávnaté ihrisko, prípadne väčšia voľná plocha, výhodou je však pohyb hráčov, detí, žiakov na čerstvom vzduchu.

Z pohybových predpokladov je koordinačne náročnejší nácvik pohybu pálkára pri odpálení loptičky do určitého priestoru. Súčasťou hry je však beh (od méty k méte), chytanie a hádzanie loptičky pričom hráč musí neustále sledovať hernú situáciu, jej zmeny a adekvátne ich riešiť. Je preto dôležité vybrať vhodné prípravné cvičenia a pohybové hry na nácvik jednotlivých herných činností a samotnej hry u každého jednotlivca, pretože od úspechu každého hráča družstva závisí aj úspech celého kolektívu. Pohyb v softbale zaťažuje svalové skupiny horných aj dolných končatín v rámci rýchlych prebehov k métam, ich obrany a chytania a hádzania a nahadzovania loptičky v priestore ihriska so snahou vyautovať hráčov alebo pálkára súperovej strany. Preto dostatočnú pozornosť treba v príprave venovať rozvoju bežeckej rýchlosti ale aj dynamickej výbušnosti horných aj dolných končatín (Süß, 2006).

Celkove môžeme softbal charakterizovať ako veľmi rýchlu, súťaživú a obľúbenú hru, plnú náhlych zmien, napätia a vzrušenia.

Pre deti, žiakov má táto hra význam jednak z dôvodu jej charakteru - súťaživá hra a jednak z pohľadu rozvoja švihovej práce horných končatín a dynamickej práce dolných končatín spojenej s rozvojom presnosti vykonávania pohybov a rozvojom taktiky myslenia v hre. Pri nácviku základných zručností potrebných pre hru postupujeme od najjednoduchších k náročnejším – hádzanie, chytanie loptičky, nahadzovanie, pákovanie.....Na nácvik konkrétnych zručností a situácií, ktoré vyplývajú z hry môžeme využiť nespočetné množstvo cvičení a hier, pričom si môžeme prispôbovať pravidlá hry práve tak, ako to potrebujeme (Kružliak, 2010).

1.3.5 Florbal

V roku 1980 vznikol vo Švédsku nový variant hokejového športu - florbal. Vyvinul sa zo severoeurópskeho športu nazývaného bandy hokej. Následne v roku 1986 bola na kongrese

v Husquarne založená medzinárodná florbalová federácia IFF, ktorá má dnes 22 členských krajín. Popularita florbalu neustále stúpa, získava si svojich priaznivcov v radoch dospelých, ale aj medzi deťmi a mládežou – dostáva sa do škôl, kde sa realizuje hlavne u žiakov druhého stupňa ako tzv. malý florbal. Veľkým plusom tejto športovej hry je, že aj napriek tomu, že má veľa spoločného s ľadovým či s pozemným hokejom alebo hokejbalom je to bezkontaktná hra. Práve z tohto dôvodu je vhodná aj pre menšie deti alebo dievčatá.

Florbal hrajú dva 6-členné družstvá (5 hráčov + brankár) proti sebe na ihrisku ohraničenom mantinelmi s rozmermi 40 x 20 metrov. Každé družstvo môže postaviť do zápasu maximálne 20 hráčov, ktorí sa ľubovoľne striedajú. V tzv. malom florbale platí však vzľadom na menší hrací priestor aj nižší počet hráčov a striedajúcich. Ich úlohou je streliť súperovi viac gólov ako sa to podarilo jemu. Gól je platný v prípade, ak loptička celým svojím objemom prejde za bránkovú čiaru. Hráči v poli sú vybavení florbalovými hokejkami. Hokejky aj loptička sú vyrábané z ľahkých syntetických materiálov, aby nepoškodili palubovku a povrch ihriska v telocvični. Brankár hokejku nepoužíva, pretože chytá v polohe na kolenách, kde by mu bola skôr prekážkou. Povinnou výbavou brankára je prilba s mriežkou a výhodou je používanie špeciálnych brankárskych nohavíc (Majerský, 2003).

Vo florbale sa pri aktívnej činnosti používajú všetky svalové partie rovnomerne. Svaly šije a chrbtové svalstvo sa podieľajú na správnom držaní tela počas hry, horné končatiny s hokejkou neustále pracujú s loptičkou - strelba na bránku, prihrávka. Dynamickou prácou dolných končatín sa hráč snaží o rýchly presun, aby z pohľadu taktiky hry bol vždy na správnom mieste. Pri nácviku nesmieme zabúdať na rozvoj nielen rýchlostných (krátke šprinty so zmenou smeru pohybu typické pre florbal) ale aj vytrvalostných schopností, lebo zápas má svoju časovú dĺžku a pri nedostatočnom rozvoji vytrvalostných schopností dochádza k rýchlej únave celého organizmu (Kružliak, 2010; Skružný, 2008).

Výberom vhodných jednoduchých cvičení a hier, nenáročných na priestor a materiálne vybavenie začíname nácvik základných herných činností jednotlivca kde postupujeme od nácviku vedenia loptičky, prihrávky cez spracovanie prihrávky, strelby na bránku, bránenie hráča, uvoľnenie sa postupne až po samotnú hru s jednoduchými pravidlami.

2 SÚBOR PRÍPRAVNÝCH POHYBOVÝCH HIER A CVIČENÍ

Na zdokonaľovanie cvičení ale aj udržanie záujmu detí, oddialenie únavy a ako oddych zaraďujeme pohybové hry. Sú vhodným prostriedkom rozvoja pohybových schopností aj zručností. Pri pohybových hrách treba dbať na dobrú organizáciu, presné dodržiavanie pravidiel a disciplínu. Aby hra spĺňala svoje poslanie treba ju prispôbiť vekovej kategórii detí a ich schopnostiam, dostatočne vysvetliť pravidlá hry, určiť priestor danej hry a dbať na bezpečnosť detí, žiakov pri hre. Vhodné je voliť pohybovú hru, do ktorej sa zapoja všetky deti.

Všetky uvedené pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie vybraných športov boli overené v praxi (Kružliak, 2010; Baisová, 2008) a námety sme čerpali priamo alebo s menšími úpravami od nasledujúcich autorov: Argaj (1994, 1997), Borová (2001), Borová et al. (1998), Fosterová – Hartingerová – Smithová (1997), Habisreuntigerová (1999), Janáčová (1980), Mačura-Mačura (2001), Mazal (1990, 1991, 2000), Mazal - Chlopková (1994), Neuman (2001), Rovný (1979), Rovný et al. (1986), Rovný- Zdeněk (1982), Šimanovský – Mertin (1996), Zapletal (1987, 1988), Zdeněk (1985), Vladovičová (1998).

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE



Korčuľovanie na kolieskových korčuliach je v súčasnosti veľmi rozšírené a populárne u všetkých vekových kategórií, najmä u malých detí, ktoré prostredníctvom tohoto športu objavujú ďalší spôsob pohybu a možného presunu. Predpokladáme preto, že väčšina detí má vlastné korčule, ktoré využije aj pri realizácii uvedených pohybových hier bez vzájomného požičiavania z hygienických dôvodov.

SPOJOVACIA ŠNÚRA

Pomôcky : šnúra na sušenie prádla (špagát), kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice, pričom sa držia šnúry a korčuľovaním vpred(striedavé odšľapávanie) sa pohybujú po vyznačenej dráhe(do kruhu, osmička).



TLAČENIE POKAZENÉHO AUTA [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj silových schopností dolných končatín, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice, pričom jeden stojí pred dvojicou. Dvaja zadní ho tlačia jazdou vpred (striedavým odšľapávaním), pričom sa ho pravý zadný dotýka pravou rukou a ľavý zadný ľavou rukou. Úlohou dvojice je snaha dotlačiť predného k vytýčenej méte, kde sa v trojici vymenia a vracajú sa späť. Pri hre môžeme zvýšiť náročnosť súťažením trojíc medzi sebou.



PODCHÁDZANÁ [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy v drepe, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev, ktoré stoja oproti sebe na vzdialenosť

šírky ihriska. Prvé družstvo sa chytí za ruky a druhé stojí voľne. Na signál obidve družstvá korčuľujú oproti sebe. Pri stretnutí druhé družstvo v jazde v drepe podchádza pod rukami prvého družstva, ktoré voľne korčuľuje vpred jazdou striedavým odšľapávaním. Pri spätočnej ceste si úlohy vymenia.



TUNEL

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy v drepe a v podrepe, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Časť žiakov urobí dvojice a postavia sa čelom oproti sebe, predpažením hore sa chytia za ruky tak, aby medzi nimi vznikol voľný priestor (tunel), cez ktorý môžu voľne prejsť na korčuliach ďalší žiaci. Jazdou vpred striedavým odšľapávaním žiaci naberú rýchlosť, tesne pred tunelom prestanú korčuľovať a zotrvačnou jazdou v podrepe- drepe prejdú cez celý tunel, za ktorým zastavia a čakajú na spolužiakov. Tunel je rôzne dlhý (záleží od počtu žiakov tvoriacich dvojice).



KTO SA SKÔR VYMENÍ

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), predmet na odovzdávanie (rukavica, chránič ...), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a zotrvačnej jazdy v stoji, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Dvojice žiakov stoja oproti sebe v určenej vzdialenosti vyznačenej métami a jeden z nich drží v ruke predmet, akým sú rukavice, gumený chránič... Na povel vyštartujú všetky dvojice jazdou striedavým odšľapávaním oproti sebe, tesne pred stretnutím prejdú na zotrvačnú jazdu vpred. Pri míňaní sa bokom si v odovzdávajúcom území vymenia predmet určený na odovzdávanie, pokračujú v korčuľovaní jazdou striedavým odšľapávaním. Vyhráva tá dvojica, ktorá si v odovzdávajúcom území vymení predmet, pokračuje ďalej v jazde vpred a dostane sa ako prvá s odovzdaným predmetom na druhú stranu za svoju métu.





ŤAHANIE VAGÓNA

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), švihadlo

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy priamo so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Prví z dvojice jazdou striedavým odšľapávaním vpred na kolieskových korčuliach ťahá za sebou druhého, pričom sa obaja držia švihadla. Druhý sa len vezie v závese priamo za prvým, alebo kopíruje zmenu smeru prenášaním hmotnosti na pravú, alebo ľavú korčuľu. Vytýčená dráha môže mať rôzne zmeny smeru (do kruhu, osmička, slalomová dráha...).



VLAK

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice,

prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej a rytmickej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja v zástupe. Každý chytí predchádzajúceho v bokoch. Na signál začnú korčuľovať jazdou striedavým odšľapávaním dohodnutou nohou. Nohy pri odšľapávaní žiaci striedajú na signál, čím sa zabezpečí, aby sa všetci odrážali súbežnou nohou. Jazda prebieha v pomalom tempe, nohy žiaci nezdvíhajú vysoko ani nezanožujú, aby nedošlo k úrazu. Prvý v zástupe určuje smer jazdy a vedie vlak ľubovoľným smerom po ihrisku.



SEMAFOR

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Vymedzíme priestor v tvare štvorca a do každého kúta dáme métu. Žiakov rozdelíme do štyroch družstiev, pričom každé má svoju métu. V strede priestoru stojí žiak a rukami udáva signál na výmenu a smer výmeny stanovišť. Žiaci jazdou striedavým odšľapávaním za sebou menia svoje postavenie, pričom žiaka, ktorý udáva smer výmeny striedajú pravou stranou. Družstvá, ku ktorým je riadiaci žiak otočený

chrbtom alebo čelom musia stáť a čakať na zmenu postavenia riadiaceho žiaka. Takto sa striedajú družstvá v smere po diagonále, alebo v smere do pravého uhla. Po výmene stanovišť a celé družstvo čaká na svojej novej méte na ďalší signál k výmene.



MEDZINÁRODNÝ EXPRES

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), švihadlá, méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy so zmenou smeru prekladaním, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja za sebou v zástupe a držia sa švihadiel medzi sebou. Postupne sa na signál celá skupina pohne vpred jazdou striedavým odšľapávaním, pričom predný žiak určí smer, do ktorého začnú postupne ostatní zatáčať prekladaním. Hru môžeme obohatiť vytýčením dráhy métami, pričom môžeme vytvoriť Skupiny, ktoré môžu medzi sebou súťažiť. Ak sa spojenie medzi deťmi preruší, celá skupina sa musí vrátiť na štart.



KORČULIARSKY SLALOM [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy so zmenou smeru prekladaním, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci štartujú jeden po druhom a snažia sa prekonávať vopred označenú slalomovú dráhu, pričom zmenu smeru robia odšľapávaním v pravo a vľavo. Hru môžeme využiť aj ako štafetovú hru družstiev, pričom dieťa obíde všetky vyznačené méty, vráti sa na štart a dotykom ruky dá druhému v poradí pokyn na jazdu. Vyhráva družstvo, ktoré sa čo najskôr vystrieda.



KRASOKORČULIARSKÉ PIRUETY [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a zotrvačnej jazdy v stoji, jazdy na jednej nohe, jazdy priamo v rôznych polohách, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci pri jazde vpred po rozjazde jazdou striedavým odšľapávaním zaujmú rôzne polohy a snažia v zotrvačnej jazde v polohe vydržať, kým neprejdú od méty k méte. Hodnotí sa dĺžka, v ktorej zaujatú polohu zvládnu a rozmanitosť výberu póz pri jazde.



LIONOV ROJ [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním a jazdy so zmenou smeru prekladaním, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci korčuľujú v zástupe jazdou striedavým odšľapávaním stredom vymedzeného priestoru v tvare štvorca. Na konci vymedzeného priestoru označeného métou odbočujú striedavo vždy jeden vpravo a druhý vľavo. Keď prejdú po obvod celý vymedzený priestor, opäť sa schádzajú a vytvárajú dvojice, ktoré sa chytia za ruky a spolu korčuľujú stredom vymedzeného priestoru. Na konci vymedzeného priestoru sa delia jedna dvojica vľavo a druhá vpravo. Takto postupujú ďalej a vytvárajú štvorice, osmice. Pri náročnejšej variácii sa späť môžu osmice, štvorice a dvojice rozpájať, až nakoniec korčuľujú žiaci po jednom.



HODINY

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja v rade, v strede vymedzeného priestoru. Polovica sa otočí čelom vzad. Pochytajú sa za ruky a budú sa točiť ako hodinové ručičky. Žiaci v strede sa pri otáčaní pohybujú veľmi pomaly skoro akoby na mieste. Čím sú ďalej od stredu, tým sa točia rýchlejšie a musia sa pevnejšie držať. Všetci sa pohybujú jazdou striedavým odšľapávaním. Ak pohyb zvládnu pomaly, môžu rýchlosť zvyšovať. Dôležité je, aby sa všetci držali za ruky a aby jeden rad nedobiehal druhý. Obidva rady by sa mali pohybovať súbežne v jednej línii.



ČERVENÍ A BIELI

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj rovnováhovej, orientačnej a reakčnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiakov rozdelíme na dve družstvá pomenujeme ich na červených a čiernych a postavíme ich čelom oproti sebe vo vzdialenosti 2m od stredovej čiary. Učiteľ stojí na stredovej čiare a striedavo vyvoláva červených alebo bielych. Vyvolané družstvo prenasleduje druhé družstvo, ktoré sa snaží čo najrýchlejšie dostať za vopred vytýčenú čiaru. Kto je chytený ostáva v tom družstve, ktoré ho chytilo(stačí dotyk rukou o telo spolužiaka). Vyhráva družstvo, ktoré má viac hráčov. Obmenou môže byť, že chytený vypadne z hry.



KAPOR - KARAS [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj rovnováhovej, orientačnej a reakčnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Hra je obdobou hry na červených a čiernych, ale používame iné štartovacie povely. Žiakov rozdelíme na dve družstvá, pomenujeme ich na kaprov a karasov a postavíme ich čelom oproti sebe vo vzdialenosti 2m od stredovej čiary. Učiteľ stojí na stredovej čiare a striedavo vyvoláva kaprov alebo karasov. Vyvolané družstvo prenasleduje druhé družstvo, ktoré sa snaží čo najrýchlejšie dostať za vopred vytýčenú čiaru. Kto je chytený ostáva v tom družstve, ktoré ho chytilo(stačí dotyk rukou o telo spolužiaka). Vyhráva družstvo, ktoré má viac hráčov. Obmenou môže byť, že chytený vypadne z hry. Pri hre môžeme zvýšiť náročnosť tým, že žiaci pri štarte zaujmú rôzne postoje, prípadne sú v sede, alebo v ľahu na zemi.



LAVÍNA [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Súťaž šesťčlenných družstiev na rýchlosť. Žiaci sa držia za ruky a jazdou striedavým odšľapávaním sa snažia v čo najkratšom čase prejsť od méty ku méte, pričom sa nesmú pustiť. Hru môžeme zaradiť do súťaže družstiev, pričom môžeme zvýšiť

náročnosť predĺžením úseku, alebo nerovnomerným vytýčením trasy, pričom deti musia ísť v družstve stále vedľa seba.



ZASTAVENIE KORČUĽOVANIA POMOCOU ZÁTKY

A STOP – TURNOM

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním s následným zastavením, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiakov postavíme do radu s rozstupmi. Na povel vyštartujú jazdou striedavým odšľapávaním smerom vpred, kde je nakreslená čiara(méta), ktorú nesmú prekročiť. Žiaci brzdia pomocou zátky na zadnej časti korčule, pričom váhu prenesú na druhú korčuľu. Pri druhom druhu brzdienia (stop-turne), váha spočíva na prednej korčuli, zadnú nohu s korčuľou vytočíme a celou nohou pritláčame kolieska korčule o podložku, pričom dochádza k brzdieniu. Pri hre môžeme zvýšiť náročnosť súťažou, ktoré dieťa sa skôr premiestni zo štartu k čiare, kde musí zastať a neporučiť pravidlá.



HAD

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Hra pre žiakov, ktorí majú zvládnuté základy jazdy na kolieskových korčuliach.

Žiaci sa držia pevne za ruky (5 až 8 detí) a v zástupe korčuľujú jazdou striedavým odšľapávaním za prvým. Po krátkom rozbehu prvý prudko zatočí (zmení smer jazdy), čím zvýši rýchlosť ostatných členov družstva jazdiacich za ním. Posledný žiak z družstva vplyvom odstredivej sily dosahuje najvyššiu rýchlosť. Obmenou môže byť hra, pri ktorej sa každý druhý žiak v zástupe na korčuliach len vезie- nekorčuľuje. Pri dobrých korčuľiaroch môžeme postupne zvyšovať rýchlosť korčuľovania pred zatočením. Na poste prvého postupne vystriedame všetkých členov družstva. Pri súťaži dvoch a viacerých družstiev, vopred vyznačíme métami trasu, po ktorej musí had bez roztrhnutia prejsť.



NAHÁŇAČKA JEDNOTLIVCOV [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Podľa počtu hráčov vymedzíme métami priestor naháňania. Jeden žiak naháňa jazdou striedavým odšľapávaním ostatných. Koho sa dotkne, alebo opustí vymedzený priestor, ten preberá jeho funkciu. Hru môžeme sťažiť tým, že súčasne naháňajú dvaja žiaci, prípadne vytvoríme dvojice, ktoré sa musia držať za ruky a nesmú sa pustiť. Určia sa dvaja alebo traja naháňajúci. Pri hre môžeme zvýšiť náročnosť vytvorením dvojíc



NAHÁŇAČKA PO OBVODE KRUHU [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria kruh, pričom stoja čelom do kruhu. Jeden žiak korčuľuje pomaly okolo kruhu a dotykom ruky o chrbát, vyzve niektorého ďalšieho žiaka, aby ho naháňal. Vyzvaný žiak musí rýchlo zareagovať, rýchlo vyštartovať a snažiť sa chytiť

vyzývateľa skôr, ako tento obkorčuľuje kruh a prejde popri voľnom mieste vyzvaného. Ak sa mu to podarí, vracia sa na pôvodné miesto a vyzývateľ musí vybrať ďalšieho žiaka. Ak sa mu to nepodarí a vyzývateľ ako prvý prejde priestorom, z ktorého bol vyzvaný na naháňanie žiaka, ide vyzývať on. Po každej výmene vyzývateľa meníme smer korčuľovania.



KROTENIE DIVÉHO KOŇA [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), švihadlo, méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci držia striedavo v pravej a ľavej ruke švihadlo, ktorým točia vedľa tela, ako lasom. Jazdou striedavým odšľapávaním sa pohybujú vpred. V ktorej ruke majú švihadlo, na tú stranu prekladaním zabáčajú, pričom obchádzajú méty, ktorých sa švihadlom pri ich obchádzaní majú dotknúť.



NA VLKA A OVCE [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiak- vlk korčuľuje z jedného konca ihriska oproti spoluhráčom korčuľujúcim z opačného konca a snaží sa ich čo najviac pochytat' dotknutím sa o telo. Naháňaní žiaci nesmú korčuľovať späť, iba dopredu, aj to len v pomalom tempe. Chytení hráči- ovce sa pripoja k prvému chytajúcemu a pomáhajú mu chytat' ostatných. Pri hre sa ovce menia na vlka. Hra končí, keď ostane len jeden hráč nechytý (prípadne posledný chytý). Tento sa stáva novým vlkom a začína chytat'.



NA RYBÁRA A RYBKU [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Hra sa začína, ako hra „Na vlka a ovce“, to je že žiaci stoja na opačných koncoch vymedzeného priestoru a vykorčuľujú v pomalom tempe oproti sebe, pričom nesmú zastaviť a ani sa vrátiť späť. Chytení žiaci (stačí dotyk rukou o telo) sa pochyťajú za ruky a vytvoria „siet“. Hra pokračuje až po posledného žiaka, ktorý bol rybou. Ak sa žiaci neudržia držať za ruky- roztrhne sa sieť, „rybári“ strácajú možnosť chytať ďalšie „ryby“ a musia sa vrátiť na svoj koniec ihriska.



NAHÁŇAČKA DRAKOV [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria najviac päťčlenné zástupy pričom sa držia rukami. Prvý žiak určeného zástupu naháňa posledných žiakov iného zástupu, ktorý sa pohybuje vo vymedzenom

priestore, pričom sa ich snaží rukou dotknúť, posledného žiaka v družstve, ktoré je naháňané, v čom mu bráni prvý žiak naháňaného družstva, akoby si drak chránil svoj chvost. Zástup sa nesmie pustiť pričom naháňajúci predný žiak- hlava draka, sa snaží nájsť cestičku, po ktorej by sa dostal ku chvostu naháňaného draka. Ak sa drak roztrhne, alebo je dolapený chvost draka, v obidvoch družstvách si žiaci na prednom mieste vymenia postavenie.



CHYTANIE DO KRUHU [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Traja žiaci sa držia za ruky a snažia sa niekoho z voľne korčuľujúcich spolužiakov vo vymedzenom priestore chytiť tým, že uzavrú okolo neho kruh. Chytený žiak sa potom k nim pripojí do reťaze a všetci pokračujú v naháňaní. Reťaz sa nesmie roztrhnúť, inak chytenie neplatí. Naháňaný žiak nesmie opustiť vymedzený priestor, inak sa automaticky stáva článkom reťaze. Hra pokračuje až do chytenia posledného voľne korčuľujúceho žiaka.

NA KÚZELNÍKA [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba), méty,

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy v podrepe a drepe, jazdy v rôznych polohách, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiakov rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupinu sa postaví do jedného rohu vymedzeného priestoru ihriska. V strede ihriska stojí žiak- kúzník, s kúznou paličkou (rukavica, čiapka). Keď ju zdvihne nad hlavu, musia všetci žiaci so svojich stanovišť vykorčuľovať k nemu a pri jazde v drepe- podrepe napodobňovať jeho pohyby. Len čo však hodí „kúznú paličku“ na zem, musia všetky deti korčuľovať nazad do svojich východzích priestorov za méty. Kúzník ich prenasleduje. Koho chyť (stačí dotyk ruky o telo), ten sa stane novým kúzníkom.



NA ZLODEJOV A STRÁŽCOV [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty,

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy v podrepe a drepe, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozdelí žiakov na dve družstvá - na zlodějov a strážcov. Postaví ich asi na 20 m od seba a pred zlodějov umiestni do jednotreťinovej vzdialenosti nejaký predmet (rukavicu, čiapku). V každom družstve označí hráča číslom od jednotky vyššie. Potom vyvolá jedno číslo, pričom z oboch družstiev vybehnú hráči s týmto číslom. Zloďej sa snaží ukradnúť predmet a rýchlo sa vrátiť za svoju východziu métu, strážca sa

dotykom snaží dolapiť zlodēja skôr, ako prejde za svoju métu. Víťazí družstvo, ktoré získa najviac bodov. Po čase učiteľ priradí žiakom nové čísla.



NA MAČKU A MYŠ V POLI [↗](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Vo vymedzenom priestore po ihrisku sa rozíde nepárny počet žiakov- myší. Jeden určený žiak- mačka stojí v strede ihriska. Na signál učiteľa mačka zvolá-chytám. Súčasne sa všetci žiaci snažia pochytať za ruky do dvojíc. Keďže je ich nepárny počet, jeden žiak ostáva sám- myš a mačka sa ju snaží chytiť. Dvojice sa snažia mačke korčuľovaním bez zastavenia prekážať v chytaní. Mačka musí dvojice obchádzať, aby mohla myš chytiť. Keď sa jej to podarí, chytený spolužiak sa stáva mačkou a hra pokračuje nanovo. Obtiažnosť hry môžeme zvýšiť tým, že sa do párov musia navzájom chytiť za ruky len žiaci, ktorí nevytvárali pár v predošlej hre, prípadne sa za ruky musia držať žiak- žiačka.



VYHÝBANÁ

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru a zastavením, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : V každom rohu ihriska za métou stojí jedno družstvo. Na signál učiteľa všetky družstvá korčuľujú po uhlopriečkach zo svojho rohu do protiľahlého rohu, navzájom sa v strede vyhýbajú a snažia sa čo najskôr zaujať miesto v protiľahlom rohu za métou. Prehráva to družstvo, ktorého aspoň jeden člen prešiel posledný k vytýčenej méte do protiľahlého rohu ihriska. Pri hre je možné robiť obmeny. Napríklad učiteľ dáva signály píšťalkou. Na jedno zapísknutie sa družstvá premieňajú do protiľahlých rohov po uhlopriečke, na dve zapísknutia sa družstvá premiestňujú do rohov pozdĺž ihriska.



BEH STONOŽIEK [⬆](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Družstvá nastúpia na stredovú čiaru do zástupov, pričom sa každý žiak drží pravou rukou ľavej ruky predchádzajúceho spolužiaka. Na signál učiteľa družstvá vykorčuľujú vpred a snažia sa čo najskôr obkorčuľovať protiľahlé méty. Členovia družstva sa nesmú pri korčuľovaní pustiť. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vráti na miesto svojho štartu. Hru môžeme urobiť náročnejšou tým, že družstvá musia obchádzať trasu vyznačenú métami.



PRETEKY ČAŠNÍKOV [⬆](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty, tenisová raketa, loptička

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, nácvik štartu a zastavenia, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Družstvá stoja v zástupoch. Na znamenie učiteľa prví zo zástupov vykorčuľujú

vpred. V ruke držia tenisovú raketu, na ktorej je položená loptička. Po obkorčuľovaní méty sa vracajú k svojmu družstvu, odovzdávajú raketu a loptičku druhým v zástupe, ktorí ihneď vyštartujú. Takto sa vystriedajú všetci z družstiev. Vyhráva družstvo, ktorému sa prvému podarí vystriedať bez prerušenia všetkých členov družstva. Hru je možné zmeniť vyznačením slalomovej dráhy métami.



ŠTAFETA OKOLO KRUHOV [⬆](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, nácvik štartu, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci sú rozdelené do dvoch družstiev. Družstvá stoja v zástupoch čelom ku kruhom vytvorených z mét. Na signál učiteľa vyštartujú prví v zástupoch a jazdou prekladaním vpred obchádzajú kruhu (vpravo, vľavo, podľa dohody s učiteľom). Štafetu odovzdávajú prejdením štartovej méty. Zvíťazí družstvo, ktoré prvé zaujme svoje pôvodné miesto.

PLNENIE ÚLOH [⬆](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakťov, rukavice, prilba), méty, papier s inštrukciami pre družstvá,

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, nácvik štartu a zastavenia, nácvik obrátov, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiakov rozdelíme do družstiev. Každé družstvo dostane štafetový kolík (je možné nahradiť iným predmetom). Vymedzíme dráhu, po ktorej budú korčuľovať prví z družstiev. V rámci jazdy po vymedzenej dráhe plnia úlohy, ktoré si prví z družstva vylosovali tesne pred štartom. Každé družstvo má iné úlohy (napr. otočiť sa 2x okolo méty, dotknúť sa určeného predmetu, korčuľovať dozadu, jazda od méty k méte na jednej korčule...). Vždy určíme maximálne 3 úlohy. Každý z družstva plní rovnaké úlohy, ako prvý žiak. Kontrolujeme plnenia úloh, prípadne čas, za ktorý dráhu družstvo prejde.



HLAČI POKLADOV [⌱](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, laktov, rukavice, prilba), méty(rôzne predmety)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, jazdy prekladaním so zmenou smeru, nácvik štartu a zastavenia, nácvik obrátov, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Vo vymedzenom priestore rozmiestnime rôzne predmety. Učiteľ vytvorí družstvá, ktoré sa v určenom čase snažia pozbierať čo najviac predmetov. Z každého družstva môže hľadať vždy len jeden žiak. Prvý vyštartuje na signál učiteľa, zoberie predmet z plochy a donesie ho späť za svoju méty. Vyštartuje druhý a hra pokračuje až do vypršania určeného času. Vyhráva družstvo, ktoré pozbiera najviac predmetov-pokladov.



PRETEKY TROJÍC [↑](#)

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba), méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, nácvik štartu a zastavenia, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria za pomoci učiteľa trojice. Postavia sa na štart tak, že stredný v trojici sa postaví chrbtom do smeru jazdy a krajní ho uchopia popod rameno. Na znamenie vykorčuľujú jazdou striedavým odšľapávaním k méte a ťahajú korčuliara so sebou, pričom ten sa v jazde v stoji vzad len vezie. Po dosiahnutí méty sa rozpoja a všetci traja čo najrýchlejšie korčuľujú späť. Víťazí družstvo, ktorého členovia sú prví nastúpení na štartovej méte.



LOVEC HADOV

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, rukavice, prilba)

Zameranie : nácvik jazdy vpred striedavým odšľapávaním, jazdy vpred v zotrvačnosti, nácvik jazdy v podrepe a drepe, nácvik štartu a zastavenia, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti

Priestor : asfaltová plocha ihriska

Popis hry

a pravidlá : Vo vymedzenom priestore rozdelíme žiakov do dvojíc. Jeden zo žiakov dostane do rúk švihadlo, ktoré ťahá pomalou jazdou vpred striedavým odšľapávaním, pričom švihadlo predstavuje hada. Na signál učiteľa sa druhý žiak snaží chytiť druhý koniec švihadla. Je zakázané na švihadlo stupiť. Ak sa mu to podarí, úlohy si vymenia.



POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE BICYKLOVANIA



OLYMPIJSKÉ KRUHY [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred rôznou rýchlosťou, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci majú pred sebou métami vyznačenú dráhu v tvare viacerých kruhov. Na povel učiteľa štartujú po sebe a v určenom smere absolvujú trať, pričom prvý kruh obídu stredne rýchlo plynulou jazdou, druhý sa snažia ísť čo najpomalšie bez zastavenia. Týmto spôsobom prejdú všetky vyznačené kruhy. Pri prerušení jazdy sa zaradia na koniec čakajúceho radu. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



KOLOBEŽKA

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci jazdia na bicykli takým spôsobom, že využívajú len jeden pedál, na ktorom stoja jednou nohou a druhou sa odrážajú od zeme (ako na kolobežke). V prvej fáze cvičenia idú len jazdou priamo, neskôr po zvládnutí tejto jazdy, jazdia po rôznych tratiach okolo vytýčených kužeľov. Hru môžeme použiť aj ako súťaž jazdy zručnosti, kde vyhráva žiak, ktorý čo najmenej krát poruší určené pravidlá. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



KĽUKATÁ CESTIČKA

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, krieda

Zameranie : nácvik jazdy pri riadení jednou rukou, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vyznačí kriedou úzku kľukatú trasu okolo mét, po ktorej žiaci jazdia za sebou na bicykloch. Na signál učiteľa, žiaci držia riadidlá len jednou rukou, pričom nesmú opustiť priestor úzkej cestičky. Na ďalší signál si vymenia ruky na riadidlách a pokračujú v jazde. Vyhráva jazdec, ktorému sa podarí prejsť celú trasu bez porušenia pravidiel. Žiaci jazdia za sebou niekoľko kôl bez prerušenia. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



OSMIČKOVÁ DRÁHA [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : nácvik zastavovania a štartu, zosadania a nasadania na bicykel, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vyznačí na ploche ihriska slalomovú dráhu v tvare osmičky z kužeľov. Žiaci sa jazdou na bicykloch pohybujú na vyznačenej dráhe v rozstupoch za sebou a na signál učiteľa zabrzdia a zosadnú z bicykla. Na ďalší signál vysadnú a pokračujú ďalej v jazde. Ak učiteľ zapíska dvakrát, žiaci z bicykla zosadnú a zároveň aj menia smer jazdy. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



TIEŇOVÝ JAZDEC [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred na bicykli v súvislosti so zmenou smeru a tempa, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vyznačí priestor, v ktorom sa žiaci budú pohybovať. Žiaci čakajú v skupinke po dvoch. Na signál sa dvojice rozídu po ihrisku, pričom sa druhý z dvojice snaží kopírovať jazdu prvého jazdca, ktorý počas jazdy mení ľubovoľne tempo a smer. Hru môžeme pozmeniť vymedzením dráhy kužeľmi, aby aj prví jazdec musel svoju pozornosť venovať dráhe pred sebou. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



TIEŇOVÍ JAZDCI [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, dosky rôznej šírky a dĺžky

Zameranie : nácvik jazdy vpred na bicykli v súvislosti so zmenou smeru a tempa, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vopred vyznačí priestor métami a rozloží po dráhe dosky rôznej šírky a dĺžky. Po vyznačenej trase v priestore ihriska jazdia žiaci na bicykli v štvorčlenných až päťčlenných družstvách, pričom sa na čele v každom kole striedajú. Prvé kolo absolvujú okolo vyznačených mét v čo najkratšom čase, v druhom kole absolvujú pripravenú prekážkovú dráhu, v ktorej obchádzajú méty, prekonávajú prípadné nerovnosti, prechádzajú po doskách rôznej šírky. V ďalšom kole po výmene predného jazdca absolvujú rýchle kolo okolo vyznačených mét. Takto sa kolá striedajú, pričom učiteľ kontroluje priebeh jazdy. Vyhráva družstvo, ktoré dostane čo najmenší počet trestných bodov. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



JAZDA CEZ PRIEPASŤ

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, dosky rôznej šírky a dĺžky

Zameranie : nácvik jazdy vpred na bicykli cez prekážky, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte a čakajú na signál od učiteľa. Pred sebou majú vopred vyznačenú trať métami, pričom súčasne na ploche ležia dosky rôznej šírky a dĺžky, po ktorých musia na bicykli postupne prejsť. Pri nezvládnutí jazdy po doske sa dá žiakovi trestný bod. Vyhráva žiak, ktorý má najmenej trestných bodov. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



JAZDA PRIATEĽSTVA [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : nácvik jazdy pri riadení jednou rukou, rozvoj rovnováhovej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte vo dvojiciach. Na signál učiteľa vysadnú na bicykel a pohnú sa smerom k ďalším métam, pričom sa počas jazdy k sebe priblížia a riadidlá držia jednou rukou (ľavý jazdec ľavou a pravý jazdec pravou rukou). Voľnými rukami sa chytia a takto sa snažia prejsť čo najdlhší úsek okolo mét bez prerušenia spojenia rukami. Víťazí dvojica, ktorá prejde najdlhší úsek bez porušenia pravidiel. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



JAZDA ZRUČNOSTI [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, plastové poháre s vodou, dosky rôznej šírky

Zameranie : nácvik jazdy pri riadení jednou rukou, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci jazdia na vopred vyznačenej trati učiteľom, pričom plnia určené úlohy, ako jazda s držaním riadidiel pravou- ľavou rukou, prenášanie predmetu v ruke(plastový pohár s vodou...) počas jazdy, jazda na pedáli s odrážaním voľnej nohy, prejazd cez terénnu nerovnosť, prejazd po doskách rôznej šírky a dĺžky. Víťazí dieťa, ktoré má čo najmenej trestných bodov, ktoré učiteľ udelí pri porušení pravidiel. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



JEDNORUKÝ JAZDEC ↑

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, tenisové loptičky, vedrá alebo koše

Zameranie : nácvik jazdy pri riadení jednou rukou, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte. Na signál učiteľa štartujú, pričom držia v ruke tenisovú loptičku. Na určenej méte držia riadidlá pri jazde jednou rukou a voľnou rukou loptičku odhadzujú do pripraveného koša (vedra). Na ďalšej méte dostanú od spolužiaka do voľnej ruky ďalšiu loptičku a po otočení okolo méty ju opäť odhadzujú do pripraveného koša (vedra). Jazdec pokračuje v jazde a na koncovej méte ktorú obchádza dostáva ďalšiu loptičku od spolužiaka, ktorú opäť na určenej méte odhadzuje. Jazda pokračuje do okamžiku, keď pri hode loptičku netrafí do koša, alebo iným spôsobom poruší pravidlá. Víťazí jazdec, ktorý presne odhodí počas súťaže najväčší počet loptičiek do koša (vedra) a neporuší pravidlá. Hru môžeme zľahčiť jazdou na jednom pedáli(ako na kolobežke), pričom pri preberaní a odhadzovaní loptičky môže jazdec zastat'. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičávajú.



ETAPOVÉ PRETEKY MIERU [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty

Zameranie : nácvik jazdy vpred na bicykli v súvislosti so zmenou smeru a tempa, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte v trojiciach. Na signál učiteľa vyštartuje trojica po vopred vyznačenej dráhe okolo ihriska, pričom trojica jazdí za sebou. V každom kole sa vedúci jazdec vymení, pričom každé druhé kolo sa snažia jazdci prejsť čo najpomalšou rýchlosťou. Na signál učiteľa štartuje ďalšia trojica tak, aby si navzájom družstvá neprekážali. Víťazí družstvo, ktoré sa čo najdlhšie udrží v závode bez zastavenia, alebo porušenia pravidiel. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičávajú.



SLIMAČIE PRETEKY [⬆](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, dosky s rôznou šírkou

Zameranie : zdokonaľovanie jazdy vpred na bicykli cez prekážky v pomalom tempe, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci majú vopred vyznačenú dráhu métami a doskami s rôznou šírkou po ktorej sa snažia jazdiť čo najpomalšou rýchlosťou, bez prerušenia jazdy. Počas jazdy obchádzajú vyznačené méty, alebo prechádzajú sťaženou dráhou (dosky na ploche ihriska). Pri porušení pravidiel sa jazdec vracia na štartovnú metu. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičávajú.



CYKLISTICKÝ SLALOM [⬆](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, stopky

Zameranie : zdokonaľovanie jazdy vpred na bicykli v súvislosti so zmenou smeru, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte a čakajú na signál od učiteľa. Postupne jazdia na bicykli po vopred vyznačenej slalomovej trase, ktorú sa snažia prejsť v čo najkratšom čase, pričom musia dodržiavať určenú trasu. Vyhráva žiak, ktorý má najkratší čas a pritom neporuší určené pravidlá. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičávajú.



ŠPRINTÉRSKE PRETEKY [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, stopky

Zameranie : nácvik jazdy vpred na bicykli v súvislosti so zmenou smeru a tempa, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Trojčlenné družstvá štartujú na signál učiteľa po vopred vyznačenej trati métami, pričom sa striedajú úseky, na ktorých sa snažia deti jazdiť čo najvyššou rýchlosťou a úseky, v ktorých sa jazdci musia otočiť okolo méty. Méty sú postavené tak, aby sa od detí vyžadovalo zníženie rýchlosti na minimum a zručné otáčanie na malom priestore. Potom nasleduje opäť rýchly úsek. Takto sa určí počet úsekov ktoré musí jazdec prejsť a vyhráva družstvo s najlepším časom, počas ktorého prejdú určený úsek bez zastavenia, či prerušenia jazdy. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičávajú.



SKAMENENÝ CYKLISTA [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, stopky, krieda

Zameranie : zdokonaľovanie jazdy vpred na bicykli v pomalom tempe, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja vedľa seba na štartovej méte.. Na signál učiteľa vysadnú na bicykel a snažia čo najdlhšie balansovať na mieste a pritom sa nepohybovať dopredu. Jazdec, ktorý prekročí predným kolesom vopred nakreslenú čiaru, alebo zosadne z bicykla vypadáva zo súťaže. Vyhráva jazdec, ktorému sa podarí vydržať na bicykli čo najdlhšie a pritom neporuší pravidlá. Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



POHYBLIVÝ CHODNÍK [↑](#)

Pomôcky : bicykle, prilby, méty, novinový papier

Zameranie : zdokonaľovanie jazdy vpred na bicykli v pomalom tempe, rozvoj rovnováhovej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : plocha školského ihriska, voľného parkoviska, prístupovej cesty bez pohybu áut

Popis hry

a pravidlá : Vytvoríme zo žiakov 2 alebo viac štvorčlenných družstiev, ktoré sa postavlia na štartovú métu. Každé družstvo dostane 3 novinové hárky. Učiteľ rozostaví v smere jazdy niekoľko mét vo vzdialenosti 2 m od seba. Prví v družstvách majú bicykel, na ktorom sa pomalou jazdou snažia prejsť od štartovej méty do cieľa, ale s podmienkou, že môžu prejsť len po novinových hárkach, ktoré im ostatní členovia družstva stihnú položiť na zem na úrovni učiteľom postavených mét. Novinové hárky, po ktorých už

jazdec na bicykli prešiel, ostatní z družstva presunú k ďalšej méte v smere jazdy. Keď sú na úrovni poslednej méty, noviny zoberú a utekajú k štartovej méte, kde sa ďalší člen družstva stáva jazdcom. Vyhráva družstvo, ktorého členovia túto úlohu urobia ako prví, pričom dodržia stanovené pravidlá, ako nezosadnúť z bicykla počas jazdy od štartovej méty po koncovú, neprejdú popri postavených métach bez toho, aby tam boli položené novinové hárky . Pri menšom počte bicyklov si ich navzájom žiaci požičajú.



POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE SOFTBALU



STRÁŽCA

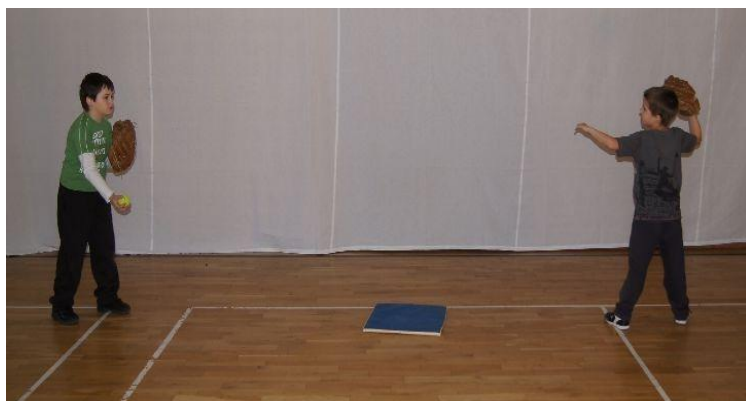
Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci v páre stoja vedľa svojej vyznačenej méty 3 metre od seba. Prvý žiak odhadzuje loptičku do priestoru druhého žiaka, ktorý sa ju snaží chytiť a nohou sa rýchlo dostať na svoju métu. Odhadzujúci sa po hode snaží čo najrýchlejšie vybehnúť a prebehnúť po méte druhého. Ak sa mu to podarí, získava bod. Žiaci vo dvojici hrajú, pokiaľ jeden nedosiahne 10 bodov, pričom raz hádže jeden, raz druhý žiak v dvojici.



LAVÍNA [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty, lavičky, švédská debna

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria štvorčlenné družstvá. Učiteľ v priestore rozmiestni rôzne prekážky, zvlášť pre dráhu každého vybiehajúceho žiaka v družstve. Určená trojica vybieha zo štartovej méty do priestoru, kde prekonávajú rôzne prekážky, preskakujú ich, podliezajú, obchádzajú... Žiak z trojice, ktorý prebieha cez koncovú metu ako prvý, po obehnutí méty presne hádže loptičku späť štvrtému, ktorý celý čas čaká na štartovej méte. Odhadzujúci žiak bod za víťazstvo získava len v prípade, že chytajúci žiak loptičku chytí a nepustí na zem. Po každom kole sa žiaci na štartovej méte menia. Vyhráva žiak, ktorý získa najväčší počet bodov.



PRETEKY LAPAČOV [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, tenisové loptičky

Zameranie : nácvik chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vo dvojici stoja oproti sebe. Prvý má v ruke 4 tenisové loptičky, ktoré naraz vypustí zo vzpažených rúk. Druhý sa snaží loptičky pochytať v čo najkratšom čase bez toho, aby mu nevypadli z rúk. Ak mu loptička vypadne, za každú získava trestný bod. Po piatich pokusoch sa vo dvojici vymenia. Víťazom je žiak, ktorý má nižší počet trestných bodov. Hru môžeme spestriť rozdáním softbalových lapačiek.



HOĎ A BEŽ K NAJBLIŽŠEJ MÉTE [↑](#)

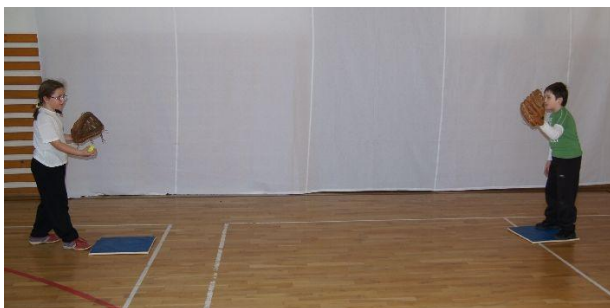
Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na vlastnej méte oproti sebe na vzdialenosť 5 metrov. Prví hádže loptičku druhému presne na ruku. V momente chytania vybieha prví k méte druhému a naopak. Žiak, ktorý skôr prebehne od svojej méty k méte druhého spolužiaka získava bod, pričom obaja nesmú vybiehať skôr, ako má chytajúci loptičku pevne v rukách (lapačke). Učiteľ dohliada na dodržiavanie pravidiel. Víťazom je žiak, ktorý získa viac bodov. Po každom pokuse si žiaci navzájom vymenia úlohy.



ODHODENIE A LAPANIE LIETAJÚCEHO TANIERA [↑](#)

Pomôcky : plastové lietajúce taniere

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja vo dvojici oproti sebe na bezpečnú vzdialenosť. Prvý hádže lietajúci tanier presne do priestoru postavenia druhého žiaka. Po úspešnom chytení lietajúceho taniera, druhý žiak činnosť opakuje. Počíta sa čo najvyšší počet platných pokusov, kedy je tanier presne hodený a chytený bez toho, aby spadol na zem. Pre zvýšenie obtiažnosti hry môžeme predĺžiť vzdialenosť medzi žiakmi.



SLALOM OKOLO POKLADU [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vo dvojici stoja na štartovej méte. Na signál učiteľa prvý žiak vybieha po určenej trase vymedzenej méty, ktorá predstavuje slalomovú dráhu. Každú métu obieha dookola a až potom sa zohne pre voľne položenú loptičku na méte (ktorá predstavuje nájdený poklad), presne ju odhodí prvému žiakovi čakajúcemu na štartovej méte, ktorý ju po úspešnom chytení položí na svoju métu. Po odhode loptičky z prvej méty žiak ďalej prebieha k ďalšej méte, ktorú najprv obiehajú v opačnom smere ako predošlú. Takto postupuje až ku koncovej méte. Víťazí dvojica, ktorá úlohu zrealizuje v čo najkratšom čase bez porušenia pravidiel. Chytajúci žiak sa z méty nesmie pohnúť pre loptičku, ktorú úspešne nechytí. Za každú loptičku, ktorú nemá položenú na méte, dostáva dvojica trestný bod.



RÝCHLY POSOL SO SPRÁVOU

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja za sebou vo dvojici. Predný spodným hodom vyhadzuje loptičku vysoko a pred seba. V momente hodu zadný vybieha popri prvom do priestoru a snaží sa loptičku chytiť skôr, ako spadne na podlahu. Po úspešnom chytení sa snaží čo najskôr obehnúť vyznačenú métu, vrátiť sa a postaviť za prvého. Po každom pokuse si žiaci vymenia postavenie. Víťazom je dvojica, ktorá má najvyšší počet víťazstiev. Hru môžeme sťažiť postavením mét do smeru pohybu, ktoré musí žiak dookola obehnúť a tak pokračovať k ďalšej méte a až po obehnutí poslednej méty sa rýchlo presúva do postavenia za prvého žiaka.



PODLIEZANIE MOSTA [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria trojice, pričom sa dvaja žiaci držia čelom k sebe za ruky. Tretí žiak odhadzuje loptičku ponad nich a snaží sa podliezať držiace sa ruky, vybehnúť a čo najskôr chytiť loptičku. Držiaci sa za ruky pri každom pokuse znižujú priestor, popod ktorý sa musí prebehujúci dostať.



BRÁŇ SI SVOJE ZÁSoby [↑](#)

Pomôcky : méty

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín a rozvoj koordináčnych schopností

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice, pričom prví stojí vykročenou jednou nohou na méte. Poskakovaním na druhej nohe sa snaží v čo najkratšom čase ju obskakať dookola, pričom vykročenou nohou sa jej neustále dotýka.. Druhý žiak je celý čas opretý o prvého chrbtom a snaží sa ho z méty vytlačiť bez pomoci rúk. Víťazom je ten žiak, ktorému sa podarí viackrát obskakať métu bez toho, aby dal vykročenú nohu z méty dole. Po každom pokuse sa vo dvojici žiaci vymenia, pričom sa méty dotýkajú vždy druhou nohou.



HON NA LÍŠKU [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice. Oproti nim na vzdialenosť 5 metrov sú tri méty. Jeden z trojice má loptičku, ktorú presne odhadzuje na vybranú métu. V momente hodu všetci traja vyštartujú a bežia k méte, ku ktorej letela loptička a snažia sa ju čo najrýchlejšie prebehnúť tak, že na ňu pri behu stupia. Po prebehnutí sa snažia loptičku čo najskôr chytiť. Vyhráva ten žiak, ktorému sa to podarí. Po každom pokuse sa žiaci vymenia v hádzaní loptičkou.



BRAT NEPOZNÁ BRATA [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : rozvoj sily, obratnosti, koordinácie

Priestor : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice, pričom sa rukami pretláčajú v drepe oproti sebe tak, aby jeden druhého prevalil na zem tak, že druhý zostane v sede. Žiak, ktorý pretlačí spolužiaka, ktorý dosadol na zem, vybieha do priestoru, kde zoberie loptičku a spodným hodom ju odhadzuje smerom k pretlačenému spolužiakovi. Ten sa snaží čo najskôr postaviť a chytiť hodenú loptičku. Ak sa nestihne postaviť a nechytí na neho letiacu loptičku, dostáva trestný bod. Víťazom je žiak s nižším počtom trestných bodov.



STRÁŽCA POKLADU NA ZELENOM VRCHU [↑](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky), tenisová raketa, pálka z minisoftbalu, méty

Zameranie : nácvik odhodu, odbitia a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Prvί žiak sa postaví s tenisovou raketou, prípadne s pálkou z minisoftbalu na métu. Druhý žiak spodným hodom nahadzuje loptičku do priestoru nad métu prvého žiaka, ktorý ju odbije do vopred určeného smeru a na určenú vzdialenosť, kde sú rozmiestnení ďalší spolužiaci, ktorí sa snažia letiacu loptičku čo najskôr chytiť. Žiaci sa pri činnosti pravidelne na svojich postaveniach vymieňajú.



TRIAFANIE JAZIERKA [↑](#)

Pomôcky : softbalové (tenisové, kriketové loptičky), méty

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci súťažia v hádzaní loptičky spodným hodom na vzdialenosť a na presnosť, pričom sa postupne po hode z méty presúvajú späť za odhodovú métu, kde čakajú na svoj ďalší pokus. Na druhej strane ihriska stoja dvaja žiaci, ktorí po podlahe kotúľajú späť loptičky. Víťazom je žiak, ktorý má najväčší počet presných zásahov v priestore vymedzenom métami.



FONTÁNA

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria päťice, pričom štyria stoja čelom k strednému žiakovi v tesnej blízkosti. Žiak v strede má v rukách štyri loptičky. Na signál učiteľa urobia všetci drep. Na ďalší signál žiak v strede vyskočí z drepu a vyhodí všetky loptičky vysoko do priestoru. Ostatní štyria žiaci sa snažia chytiť letiacu loptičku skôr, ako dopadne na podlahu. Po niekoľkých pokusoch sa žiaci v strede vymenia. V družstve vyhráva žiak, ktorý chytí čo najväčší počet loptičiek počas hry.



KYVADLO

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice. Dvaja stoja proti sebe na vzdialenosť 5 m. Tretí stojí medzi nimi. Krajní si spodným hodom hádžu medzi sebou loptičku tak, aby ju odhodili skôr, ako sa ich stredný dotkne. Pri chytení loptičky im nesmie z ruky vypadnúť, lebo sa v strede automaticky žiaci navzájom vymenia. Ak sa strednému žiakovi podarí dotknúť sa žiaka skôr, ako ten odhodí loptičku, vymenia si postavenie a činnosť ďalej pokračuje. Vyhráva žiak, ktorý sa do stredu dostane čo najmenej krát.



LOPTOVÁ VOJNA [↑](#)

Pomôcky : softbalové (tenisové, kriketové loptičky), švihadlá, krieda, méty

Zameranie : nácvik odhodu , rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev tak, aby každý v družstve mal aspoň 2 loptičky. Družstvá postavíme oproti sebe na vzdialenosť, ktorú nám dovoľuje priestor. Hrací priestor rozdelíme na polovicu pomocou švihadiel, mét alebo kriedy. Družstvá sa postaví oproti sebe a na znamenie sa snažia zbaviť loptičiek tak, že ich v rýchlom slede odhadzujú spodným odhodom do priestoru druhého družstva. Na signál ukončia hádzanie a spočítajú všetky loptičky, ktoré sa nachádzajú v ich hracom priestore. Vyhráva to družstvo, ktoré má vo svojom hracom priestore menší počet loptičiek. Hru môžeme obmieňať tak, že všetci žiaci hádžu loptičky spodným hodom, prípadne po každom hode musia urobiť drep a výskok.



CHYTANÁ NA BODY [⬆](#)

Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové (tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozdelí žiakov na dve rovnaké družstvá a postaví ich vo vymedzenom priestore na vzdialenosť 10 m od seba, pričom si spodným hodom loptičky na signál učiteľa žiaci medzi sebou prihrávajú. Ten, kto chytí loptu do oboch rúk má pre družstvo 1 bod, kto do pravej ruky, má 2 body a ten kto chytí loptičku ľavou rukou, alebo rukou s rukavicou – 3 body. Víťazom je družstvo, ktoré dosiahne vopred určený počet bodov (napr. 50, 70, 100 ...). Hru učiteľ sleduje, riadi a spočítava body obidvom družstvám, prípadne ak má nepárny počet žiakov, určí si ho ako pomocníka pri spočítavaní bodov.



KTO MÁ LOPTU? [↑](#)

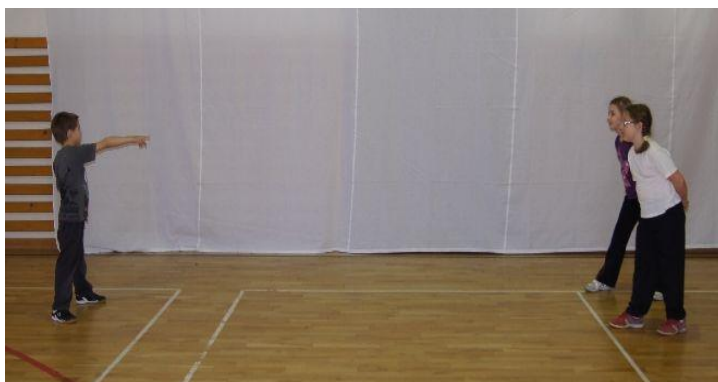
Pomôcky : softbalové rukavice, softbalové tenisové, kriketové loptičky)

Zameranie : nácvik odhodu a chytania, rozvoj reakčnej a priestorovo-orientačnej schopnosti

Priestor : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ utvorí 4 členné družstvá. Prvý žiak stojí 5m od ostatných troch žiakov, stojacich v rade, pričom sú trojica a prvý žiak k sebe otočený chrbtom. Prvý žiak zvolá: „Raz, dva, tri – loptu máš ty“, a hádže loptičku ponad hlavu smerom k ostatným. Chytajúci žiaci sa na zvolanie prvého žiaka „-loptu máš ty“ otočia a snažia sa loptičku chytiť do ruky tak, aby im z nej nevypadla, pričom hádzajúci žiak ostáva k trojici otočený chrbtom. Ak loptičku jeden z nich chytí, všetci dajú ruky za chrbát a zvolajú: „Štyri, päť, šesť, kde je teraz, vieš?“ Žiak, ktorý loptičku hádzal sa otočí a snaží sa uhádnuť, kto ju má. Ak sa mu to podarí, vymieňa si úlohu so žiakom, u ktorého bola loptička.



POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE



DOSTIHY

Pomôcky : florbalové hokejky, méty

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín,

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte. Z florbalových hokejok sa vytvoria prekážky, ktoré sú položené na podlahe 50 cm od seba. Na signál učiteľa ich žiaci najprv prebehnú a zaradia sa naspäť na koniec čakajúceho radu. Nasledujú preskakovania striedavo na pravej a ľavej nohe a nakoniec preskoky znožmo. Hru môžeme sťažiť vytvorením družstiev, ktoré medzi sebou súťažia v rýchlosti preskakovania. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda a neporuší určené pravidlá.



SLALOMOVÉ PRETEKY [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú žiaci štartujúci zo štartovej méty po sebe s florbalovou hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu. Hru môžeme použiť aj ako súťaž, keď vytvoríme družstvá, ktoré medzi sebou bojujú. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda pri činnosti.



NA RAKA [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Cvičenia sú obdobou hry slalom, pri ktorej z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú žiaci štartujúci zo štartovej méty po sebe s florbalovou

hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu v behu vzad. Aj v tejto hre je možné medzi družstvami súťažiť formou štafetovej hry.



VEJÁR

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik strelby, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Žiaci sú zoradené na štartovej méte. Na signál vybiehajú do priestoru, kde sú vytýčené štyri méty. Na každej méte je pripravená florbalová loptička, ktorú vystrelia hokejkou do priestoru štartovej méty, kde je vytvorená bránka (dva kužele 1 m od seba). Méty sú v priestore rozmiestnené vejárovito. Prvá méta je v pravo 5 m od štartovej méty, druhá je v ľavo na úrovni prvej, tretia je v pravo 7 m od štartovnej méty a štvrtá je v ľavo na úrovni tretej. Ďalší čakajúci žiaci zbierajú loptičky a umiestňujú ich k métam. Pri hre víťazí žiak, ktorý neporuší pravidlá a má čo najviac presných zásahov, prípadne dráhu absolvuje v čo najkratšom čase.



TWISTER [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik správneho držania hokejky pri pohybe, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozloží na podlahu méty. Každý žiak sa postaví k svojej méte s florbalovou hokejkou, ktorej čepeľ drží tesne nad métou. Na signál žiaci obiehajú okolo méty dvakrát v pravo a dvakrát v ľavo, pričom musia čepeľ hokejky držať stále tesne nad métou. Víťazí žiak, ktorý splní úlohu prvý a dodrží pravidlá.



DOBÝVANIE PALÁCA [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik streľby v pohybe, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vytvorí v priestore z mét štvorec so stranou 10m. Do stredu umiestni kužeľ, ktorý budú žiaci pri streľbe triafať. V každom rohu štvorca sú tri loptičky. Žiak vybieha s florbalovou hokejkou k prvej méte (roh štvorca) a strieľa na stredový kužeľ. Po presnom zásahu sa presúva k druhému, až poslednému rohu štvorca a beží do cieľa. Ak prvou strelou nezasiahne stredový kužeľ, má druhý a prípadne tretí pokus. Víťazí žiak, ktorý dráhu absolvuje v čo najkratšom čase a s čo najmenším počtom striel na stredový kužeľ. Pri hre môžu súťažiť družstvá. Ostatní žiaci pomáhajú zbierať loptičky.



KAMIÓNY – ŤAHAČE

Pomôcky : florbalové hokejky

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice, pričom jeden drží dvoch za florbalové hokejky a snaží sa ich ťahať na šírku telocvične. Žiaci, ktorí sú ťahaní, stoja len na jednej nohe a svojou aktivitou sa mu snažia v tom zabrániť. Hru môžeme obmieňať s tým, že dvojica sedí na podlahe a tak ich ťahá tretí, prípadne dvojica stojí na podložke, ktorú môžeme šmýkať po podlahe telocvične (papier, malá žinenka...). Cvičenie môžeme použiť aj ako štafetovú hru, pričom sa pri ťahaní vystriedajú všetci členovia družstva.



VLÁČIK [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, malé žinenky, tvrdý papier

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci sa v troj a viac členných družstvách držia za sebou za florbalové hokejky. Na signál učiteľa absolvujú v čo najkratšom čase vopred vytýčenú slalomovú trasu, pričom sa neustále držia za hokejky. Víťazí družstvo, ktoré prvé absolvuje trasu bez porušenia pravidiel. Hru môžeme sťažiť tak, že každý druhý žiak v družstve trasu preskáče na jednej nohe, absolvuje ju behom vzad prípadne ho ostatní členovia družstva ťahajú na podložke (malá žinenka, papier...).



HVIEZDA [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Štyri až šesťčlenné družstvo stojí okolo žiaka v strede kruhu v rovnakej vzdialenosti od neho. Postupne si jednou loptičkou prihrávajú cez stredného žiaka tak, že po každej prihrávke si s ním prihrávajúci vymení miesto. Stredný žiak prihrávku spracuje

a opäťovne prihráva ďalšiemu žiakovi stojacemu na obvodě kruhu okolo neho. Ten prihrávku spracuje a opäť prihráva už novému strednému žiakovi, ktorého po prihrávke v strede kruhu strieda. Takto činnosť pokračuje dovtedy, kým sa v strede nevystriedajú všetci žiaci z družstva. Pri hre môžeme súťažiť medzi družstvami, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa skôr vystriedajú na poste stredného žiaka.



RÝCHLO STRELCI [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik strelby z miesta so zameraním na presnosť, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice. Prvί má k dispozícii štyri loptičky, ktoré florbalovou hokejkou postupne vystrelí na spolužiaka na vzdialenosť 4 m, neskôr na dlhšiu vzdialenosť. Druhý sa snaží pohybom- poskoky v pravo-ľavo v línii zaujať postavenie tak, aby umožnil prvému trafiť priestor medzi jeho nohami. Po štyroch pokusoch si navzájom vymenia postavenie. Víťazí žiak, ktorý má viac presných pokusov. Strela môže ísť len do úrovne kolien, inak je pokus neplatný a žiakovi sa odratúva predchádzajúci úspešný pokus.



KLUSÁCKE DOSTIHY [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice. Na signál štartujú a krátkymi prihrávkami medzi sebou sa dostávajú k méte 4m a viac od štartovej méty, okolo ktorej sa otáčajú a postupujú späť k cieľu. Navzájom môžu súťažiť viaceré dvojice. Víťazom je dvojica, ktorá trasu absolvuje v čo najkratšom čase bez porušenia pravidiel.



POHYBUJÚCE MANTINELY [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci s florbalovými hokejkami vytvoria dva rady oproti sebe na vzdialenosť 4 m. V prvom- pohybujúcom sa rade majú všetci loptičku. Na signál prihrávajú loptičku čo najpresnejšie žiakovi v druhom rade a urobia jeden- dva kroky vpred a spracujú spätnú prihrávku od neho. Po spracovaní prihrávky sa všetci žiaci z pohybujúceho sa radu vrátia na svoje pôvodné postavenie a pohybom vpravo sa postavia oproti novému protihráčovi. Žiak na prvom mieste v pohybujúcom sa rade sa presunie na druhý koniec radu. Po určitom čase, keď sa všetci žiaci niekoľkokrát vystriedajú, sa činnosť zastaví a žiaci v prvom a druhom rade si navzájom vymenia postavenie.



DOBÍJANIE HRADU [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik strel'by z miesta, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vyznačí priestor s métami (4m od štartovej méty), v ktorom sú na každej méte umiestnené spojené dva kužele, do ktorých žiaci postupne florbalovou hokejkou a loptičkou strieľajú, pričom po úspešnom pokuse, keď trafia kužele loptičkou, postupujú od méty k méte v určenom smere a poradí. Ak kužele netrafia, opakujú pokus dovtedy, pokiaľ sa im to nepodarí (učiteľ môže určiť maximálny počet pokusov na jednej méte). Po každej strele si žiaci idú pre svoju loptičku. Vyhráva žiak, ktorému sa čo najskôr podarí prejsť celú vyznačenú trasu.



RAZENIE TUNELA [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania na mieste, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice a postaví sa v zástupe na šírku telocvične. Prvý a tretí žiaci stoja na krajoch vymedzeného priestoru, druhý stojí v strede medzi nimi, s rozkročenými nohami. Prvý prihráva loptičku florbalovou hokejkou pomedzi nohy tretiemu. Po čase sa stredný striedavo presúva v ľavo a pravo, čím sťaží prihrávku. Krajní žiaci musia tiež reagovať na zmenu postavenia stredného žiaka. Po niekoľkých pokusoch si žiaci vymenia postavenie. Hru možno sťažiť tým, že tretí žiak prihrávku nielen spracuje, ale hneď bez pristavenia prihráva späť tak, aby loptička stále prešla pomedzi nohy stredného žiaka.



ZAROVNÁVANIE KRTINCOV [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, florbalová bránka, kužele

Zameranie : nácvik streľby v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ postaví do priestoru na ploche telocvične loptičky. Na konci plochy je postavená bránka, alebo kužele, ktoré znázorňujú bránku. Žiak s florbalovou hokejkou vybieha k prvej loptičke a v behu ju triafa tak, aby trafil bránku, alebo priestor medzi postavenými kužeľmi. Po streľbe nezastavuje, ale beží k ďalšej loptičke a činnosť opakuje, kým nevystrelí všetky pripravené loptičky. Žiakovi sa spočítajú všetky

úspešné zásahy. Ostatní žiaci pozbierajú loptičky a opäť pripravujú na ľubovoľné miesto na ploche telocvične. Činnosť opakuje ďalší žiak. Na záver učiteľ vyhodnotí najlepšieho strelca.



CEZ CESTU [↑](#)

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik streľby na mieste, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozdelí žiakov na dve družstvá a postaví ich proti sebe na šírku telocvične (nie menej, ako na 5m od seba). Jedno družstvo sú útočníci, ktorí sa snažia oproti stojacim nepriateľom streliť čo najviac gólov. Obrancovia stoja na určenej čiare a nesmú sa pohybovať vpred a vzad. Gól je platný v prípade, že loptička prejde obrancovi za čiaru. Spočítame úspešné strely a žiaci si úlohy navzájom vymenia. Potom vyhodnotíme víťazné družstvo, ktorým sa stáva družstvo s väčším počtom gólov na svojom konte.



POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE



KOHÚTÍ ZÁPAS [↑](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria dvojice. Striedavo poskakujú na pravej a ľavej nohe otočení čelom k sebe, pričom majú ruky za chrbtom, v ktorých držia bedmintonovú raketu. Počas celého poskakovania sa na seba natláčajú a snažia sa jeden druhého vytlačiť z priestoru, v ktorom sa nachádzajú. Víťazí žiak, ktorý donúti druhého, aby sa postavilo na obe nohy. Obmenou môže byť hra, pri ktorej žiaci majú pri poskakovaní jednu ruku pripaženú a zároveň v druhej držia bedmintonovú raketu, na ktorej leží košík. Prehráva žiak, ktorému pri poskakovaní na jednej nohe a pretláčaní spadne košík z rakety.



POŠTÁR

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja v družstvách na štartovej méte. Na bedmintonovú raketu si položia bedmintonový košík, ktorý rýchlou chôdzou, alebo v behu prenášajú okolo ďalšej méty a vracajú sa späť. Košík bez pomoci druhej ruky položia na raketu druhého v poradí, ktorý pokračuje v činnosti. Cvičenie môžeme použiť aj ako súťaž družstiev, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa čo najskôr vystriedajú a neporuší pravidlá.



BEH TROJNOHÝCH

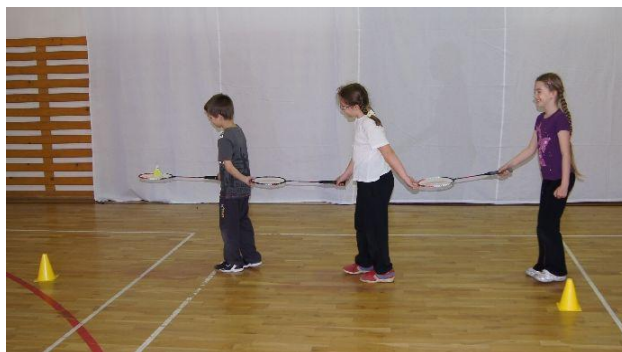
Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj silových schopností dolných končatín a priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria trojice. V pravej ruke držia bedmintonovú raketu. Ľavou rukou sa druhý a tretí žiak drží bedmintonovej rakety predchádzajúceho žiaka v rade. Tretí žiak má voľnú raketu, na ktorej má položený bedmintonový košík. Poskakovaním na jednej nohe sa na signál celé družstvo snaží preskákať ku koncovej méte. Víťazí družstvo, ktorému sa to ako prvému podarilo a súčasne neporušilo pravidlá. Počas celej činnosti musí tretí žiak udržať košík na svojej rakete. Po každom pokuse meníme nohu, na ktorej žiaci poskakujú, prípadne meníme poradie žiakov v družstve tak, aby košík na rakete prenášal vždy iný člen družstva.



VRACANIE SPRÁVY [↑](#)

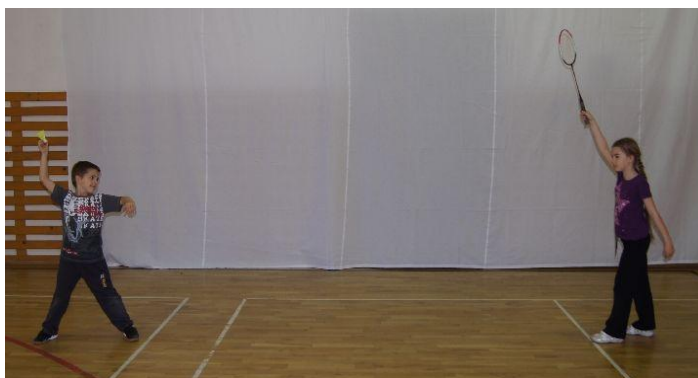
Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria dvojice, pričom stoja oproti sebe a jeden z nich má bedmintonovú raketu. Druhý má bedmintonový košík, ktorým hádza prvému po oblúku. Ten bedmintonovou raketou odbíja košík späť čo najpresnejšie. Po určitom čase si dvojica postavenie a úlohy vymení. Vo dvojici víťazí žiak, ktorý má viac úspešných pokusov pri odbíí košíka raketou.



ZHADZOVANIE OSÍCH HNIEZD [⬆](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja vo dvojici oproti sebe, v ruke nad hlavou držia bedmintonové rakety a letiaci košík sa snažia odbiť presne smerom k spoluhráčovi, pričom majú ruku s raketou stále vystretú nad sebou. Víťazí dvojica, ktorá bez prerušenia vydrží odbíjať čo najdlhšiu dobu.



STRÁŽCA MAJÁKA [⬆](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice. Prvý a tretí žiak stoja oproti sebe na šírku telocvične, v rukách držia bedmintonové košíky, druhý stojí s bedmintonovou raketou medzi nimi. Prvý a tretí žiak striedavo raz jeden raz druhý nahadzujú rukou na žiaka v strede

bedmintonové košíky, ktorý sa ich snaží presne odbíjať späť. Žiak s bedmintonovou raketou sa po každom odbití košíka otáča o 180 stupňov a čaká na ďalší nahodený bedmintonový košík. Krajní žiaci sa snažia odbité košíky chytiť do rúk, aby ich mohli opätovne nahodiť na žiaka s raketou. Po určených sériách si úlohy žiaci v trojici vymenia. Víťazí žiak, ktorý bez prerušenia odbije čo najväčší počet nahodených bedmintonových košíkov.



ROBIN HOOD

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik podania, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja v zástupe a v ruke držia bedmintonovú raketu. Po nahodení bedmintonového košíka sa snažia raketou odbiť košík tak, aby dopadol do vopred métami vytýčeného priestoru. Po odbití vybehnú pre svoj košík, zoberú ho a zaradia sa na koniec radu. Víťazí žiak, ktorý má najviac presných zásahov. Hru môžeme spestriť súťažou družstiev, prípadne tým, že žiaci pri odbití bedmintonových košíkov, následne triafajú viac métami vymedzených priestorov, s rôznou vzdialenosťou od odbíjajúcich žiakov.



POŠTOVÁ ZÁSIELKA [↑](#)

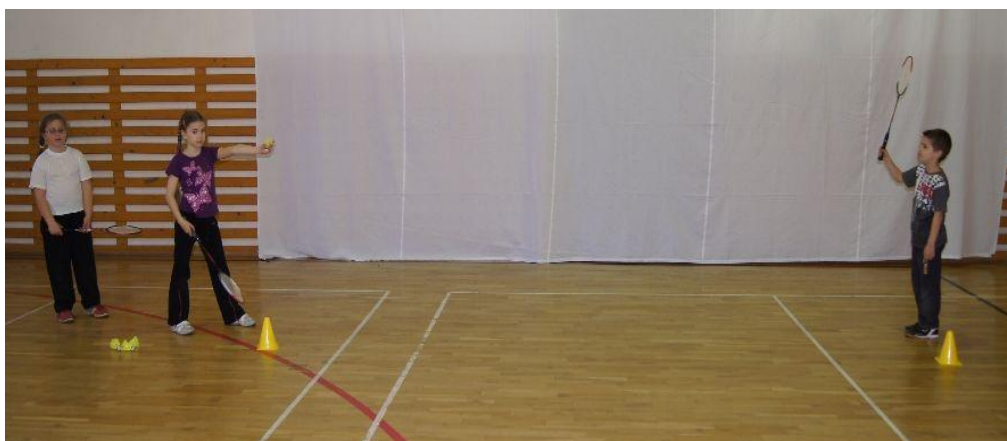
Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

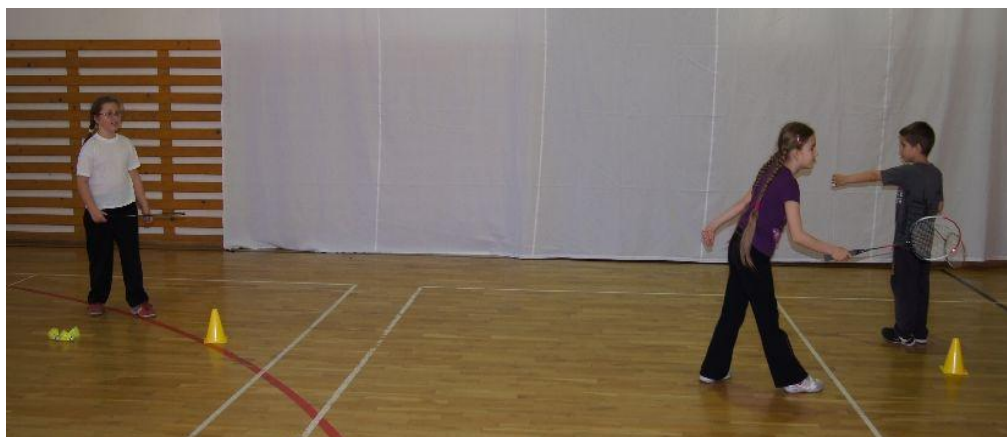
Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria trojice. Dvaja stoja oproti jednému na métami vymedzenú vzdialenosť. Prví z dvojice má v ruke bedmintonovú raketu, na ktorej prenáša rýchlou chôdzou, alebo behom k tretiemu bedmintonový košík. Bez pomoci druhej ruky odovzdáva raketu s košíkom tretiemu, ktorý ju preberá len jednou rukou a následne prebehuje naspäť k druhému žiakovi. Po vystriedaní sa všetkých členov družstva činnosť voľne pokračuje, až do ukončenia učiteľom. Trojice môžu navzájom súťažiť medzi sebou, pričom vyhráva trojica, ktorá sa čo najskôr vystrieda, prípadne si najdlhšie vydrží predávať bedmintonové rakety s bedmintonovým košíkom, pričom neporuší určené pravidlá.





POĽOVNÍK [⬆](#)

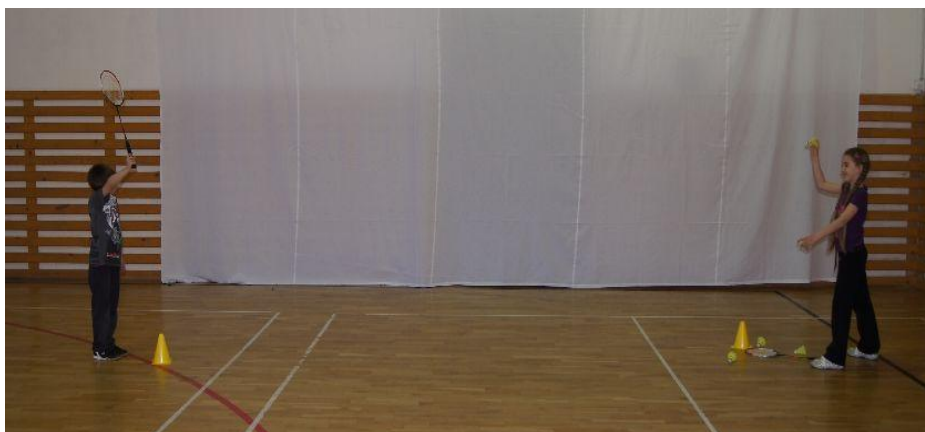
Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria dvojice, ktoré stoja oproti sebe na šírku telocvične, alebo inak dohodnutú vzdialenosť. Prví má bedmintonovú raketu, ktorou odbíja rukou postupne v rýchlom slede hodené štyri bedmintonové košíky od druhého. Lepší z dvojice je ten žiak, ktorý má viac presných zásahov. Hru môžeme urobiť náročnejšou tým, že žiak s bedmintonovou raketou odbíja bedmintonové košíky do métami vopred vymedzeného priestoru.



KOLOTOČ [⬆](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria štvorice, v ktorých stoja čelom k sebe. Každý žiak má bedmintonovú raketu v ruke, pričom utvoria kruh v strede ktorého držia rakety jednu nad druhou. Na vrchnej rakete leží bedmintonový košík, ktorý sa snažia postupne preložiť na raketu pod ním. Takto činnosť pokračuje dovtedy, kým sa bedmintonový košík nedostane na najspodnejšiu raketu. Po zvládnutí tejto činnosti sa žiaci počas predávania si bedmintonového košíka pohybujú pomaly dookola. Náročnosť môžeme zvýšiť tým, že žiaci zvyšujú rýchlosť pri obíhaní v kruhu.



PRAVÁK JE ĽAVÁK [↑](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia nedominantnou rukou, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja oproti sebe vo dvojici na šírku telocvične, alebo inak určenú vzdialenosť, pričom majú v ruke bedmintonovú raketu, s ktorou odbíjajú bedmintonový košík nedominantnou rukou (to znamená, že ak je žiak pravák tak odbíja ľavou rukou a naopak.). Víťazí dvojica, ktorá vydrží odbíjať košík čo najdlhšie bez toho, aby prerušila činnosť.



POSIELANIE SPRÁVY [↑](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zdola forhandom a backhandom, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja proti sebe na vzdialenosť 6 m, pričom v ruke držia bedmintonové rakety. Spodným odbitím odbíjajú bedmintonový košík striedavo backhandovým a forhandovým úderom. Hru možno využiť aj ako súťaž dvojíc, pričom vyhráva dvojica, ktorá udrží košík dlhšie v hre a zároveň neporuší určené pravidlá.





VLK A OVCE [↑](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania, odbitia, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci utvoria štvorice, pričom jeden stojí oproti trojici. Všetci majú v ruke bedmintonovú raketu. V trojici má každý hráč v ruke bedmintonový košík, ktorý po nahodení spodným odbitím odbije v smere na osamelého žiaka. Ten sa snaží bedmintonový košík presne odbiť späť žiakovi, ktorý mu košík prihrával. Ďalší žiak z trojice v rýchлом slede po odbití predchádzajúceho žiaka robí tú istú činnosť. Takto sa žiaci v trojici v neprerušenom slede striedajú pri odbíjaní bedmintonového košíka do smeru osamelého žiaka. Pri hre trojica hráčov predstavuje ovce, ktoré chcú zahnať vlka (osamelý žiak). Po niekoľkých pokusoch sa žiaci v družstve vymenia na svojich postoch, pričom môžeme vyhodnotiť žiaka, ktorému sa podarí čo najväčší počet správnych odbití.



PRAVÍTKO

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania a odbitia na presnosť, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci sa vo dvojici postaví na šírku telocvične, prípadne inú určenú vzdialenosť, pričom obidvaja hráči majú v ruke bedmintonové rakety a stoja na rovnnej čiare (môžu byť čiary už nakreslených ihrísk). Po nahodení bedmintonového košíka ho čo najpresnejšie odbíjajú do priestoru spoluhráča, pričom sa snažia košík odbíjať tak, aby lietal čo najpresnejšie ponad nakreslenú čiaru, prípadne tak, aby obaja z dvojice vždy stáli aspoň jednou nohou na určenej čiare. Pri hre dvojíc vyhráva dvojica, ktorá vydrží najdlhšie košík odbíjať bez toho, aby sa museli pohnúť z určeného miesta.



VLÁČIK

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik podania na presnosť, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja v družstvách po 3 v zástupe na štartovej méte, pričom každý z nich drží v rukách bedmintonovú raketu a bedmintonový košík. Na znamenie učiteľa prví odbije košík do určeného priestoru pred seba, vybehne, cestou si zoberie odbitý košík a obieha métu (asi 10m od štartu), vráti sa späť a postaví sa vedľa druhého. Ďalej už ako dvojica naraz odbijú košíky do priestoru pred seba, chytia sa za ruky a vybehnú. Cestou postupne zoberú svoje košíky, obehnú métu a postaví sa vedľa tretieho. Celú činnosť zopakujú v trojici. Víťazí družstvo, ktoré celú dráhu prejde ako prvé, počas behu sa nerozdelí a neporuší určené pravidlá.



MOTÝLE [↑](#)

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania a odbitia na presnosť, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja vo dvojici oproti sebe na vzdialenosť 5 m, v ruke majú bedmintonové rakety a každý má pripravený bedmintonový košík. Na signál učiteľa naraz vo dvojici odbijú spodným odbitím košík smerom na druhého žiaka. Obaja sa snažia letiace košíky odbiť späť a hra pokračuje, kým lietajú obidva košíky. Dvojice si počítajú počet úspešných odbití. Vyhráva dvojica, ktorej sa podarí čo najväčší počet odbití bez toho, aby prerušili činnosť. Hru môžeme urobiť náročnejšou tým, že učiteľ utvorí so žiakmi štvorec a celá činnosť pokračuje vo štvorici, pričom bedmintonové košíky si prihrávajú navzájom žiaci, stojaci oproti sebe po diagonále štvorca.



ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. 2004. Didaktické aspekty pohybových hier u žiakov 1.stupňa ZŠ. In: Telesná výchova a Šport, ročník 14, 2004, č. 3-4.
- ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. Hry v telocvični a základná gymnastika. Žilina: EDIS, 2009. ISBN 978-80-554-0125-6
- ARGAJ, G. 1994. Pohybové hry. Bratislava: Univerzita Komenského, 1994.
- ARGAJ, G. 1997. Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. Športové hry, ročník II, 1997, č.1.
- ARGAJ, G.1998. Netradičné športové hry v nových učebných osnovách telesnej výchovy – softbal. Športové hry: Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III.č.2/1998, str. 30.
- ARGAJ, G. 1998. Netradičné športové hry - zahrajte si florbal. Športové hry: Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III. č.1/1998, str. 36.
- ARGAJ, G. et al. 2001. Pohybové hry. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. 95 s. ISBN 80-223-1658-X
- BAISOVÁ, K. 2008. Identifikácia telesného rozvoja a vplyv vybraných pohybových aktivít na pohybovú výkonnosť detí predškolského veku ako súčasť prípravy na vstup do školy. [Dizertačná práca]. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy. 2008.
- BARTOŇ, B. 1984. Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy. Praha: SPN, 1984.128 s.
- BERDYCHOVÁ, J. et al. 1978. Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy. Praha: SPN, 1978. 223 s.
- BOROVÁ, B et al. 1998. Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál, 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8
- BOROVÁ, B. 2001. Míče, míčky a hry s nimi. Praha: Portál, 2001. 153 s. ISBN 80-7178-538-5
- BRODKOM, CH. Staň sa kráľom cyklistiky. 2009. [cit. 2009-01-13]. Dostupné na internete : <<http://www.1-life.info/guide/slovak/03/activ/main03.htm>>
- DOBRÝ, L.1988. Didaktika sportovních her. II. vyd. Praha: SPN, 1998.
- FILC, J.–KRIŠKOVÁ, E. – STARŠÍ, J. 1994. Teória a didaktika korčuľovania a základov ľadového hokeja. Bratislava: FTVŠ UK, 1994. 172 s.
- FORMÁNKOVÁ, S. – FRÖMEL, K. 1999. Longitudinální výzkum sportovních zájmů žáků základních škol. Tel. Vých. Šport, 9 (1), 9-12.
- FOSTEROVÁ, E. R. et al. 1997. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha: Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0.
- FOURNY, D. et al. 2000. Sports. Montreal: QA International, 2000.

- HABISREUNTIGEROVÁ, M. J. 1999. Hry na každý den. Praha: Portál, 1999. 191 s. ISBN 80-7178-336-6
- HARJIUNG, M. 1996. In-line skating. Wien: Verlag Carl Ueberreuter, 1996. 157 s.
- JANÁČOVÁ, Z. et al. 1980. Kartotéka pohybových hier pre najmenších. Banská Bystrica : Krajský pedagogický ústav, 1980. 117 s.
- KRUŽLIAK, M. 2010. Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania. [Dizertačná práca]. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. 2010.
- LEHANAFF, D. 1990. Le triathlon au college. Paris: Education physique et sport, 1990. 223 s.
- MAČURA, I.- MAČURA, P. 2001. Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu. Nitra - Bratislava: PEEM, 2001. 52 s.
- MAJERSKÝ, O. 2003. Florbal do škôl. Telesná výchova a šport: roč.XIII. č.3/2003, ISBN 1335-2245, str. 11.
- MAZAL, F. 1990. Sportovní příprava VI. Pohybové hry dětí. Olomouc: PF UP, 1990.
- MAZAL, F. 1991. Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku. Olomouc: Hanex, 1991. 53 s.
- MAZAL, F. 2000. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. 71 s.
- MAZAL, F. – CHLOPKOVÁ, J. 1994. Pohybové pohádky předškoláků. Olomouc: Hanex, 1994. 108 s. ISBN 80-85783-04-05
- MENDREK, T. 2003. Badminton. Grada publishing a.s., 2003, ISBN 80-247-0578-8.
- MICHAL, J. 1996. Organizácia vybraných sezónnych činností. In: TRUNEČKOVÁ, E. et al. Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku. Banská Bystrica: UMB, 1996, s.32-36.
- MICHAL, J. 1998. Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. Banská Bystrica: PF UMB, 1998. 108 s.
- MICHAL, J. 1999. Účinnosť telovýchovných sezónnych činností v školskej telesnej výchove na 1. stupni základnej školy. Dizertačná práca. Bratislava: 1999. 122 s.
- MICHAL, J. 2005. Zmeny pohybovej výkonnosti prostredníctvom sezónnych činností. In: Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra: SPU, 2005. S. 135-140. ISBN 80-8069-602-0.
- MIŇOVÁ, M. 2003. Pohybový program pre deti materských škôl. Prešov: Rokus, 2003. 50 s. ISBN 80-89055-33-8
- NEUMAN, J. 2001. Dobrodružné hry v tělocvičce. Praha: Portál, 2001. 243 s. ISBN 80-7178-555-5
- ORLICK, T. D. – PITMAN – DAVIDSON, A. 1988. Enhancing cooperativeskills in games and life. In: Smoll, F. L. – Magill, R. A. – Ask, M. J. Children in sport. Champoing, IL. 3 rd. ed. s.149 – 159.

- PERÚTKA, J. 1980. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava: Šport-Obzor, 1980. 77-054-80
- REICHERT, J. – KREJČÍŘ, J. 2006. Inline bruslení. Praha: Grada, 2006. 92 s. ISBN 8021715341
- ROVNÝ, M. 1979. Malé športové hry pre voľný čas. Bratislava: SPN, 1979.
- ROVNÝ, M.- ZDENĚK, D. 1982. Pohybové hry. Bratislava: SPN, 1982.
- ROVNÝ, M. et al. 1986. Pohybové hry detí predškolského veku. Bratislava: SPN, 1986. 203s.
- RZEPA, T. 1998. Cwiczeni, zabawy i gry z pilka jako srodek w rozwoju wybranych dyspozycji osobowosciowych. In: Mloda sportiwna nauka Ukrainy. Lwow : 1998.
- SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. Florbal, Praha: Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8
- SÜSS, V. 2006. Softball a baseball. Praha: Grada, 2006. 120 s. ISBN 802470658X
- ŠEBERLE, Z. 1993. Pohybová aktivita detí mladšieho školského veku so zameraním na malotriedné triedy v Juhočeskom kraji. In: Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1.st. ZŠ. B.Bystrica: UMB, 1993, s. 75 - 80.
- ŠIMANOVSKÝ, Z. – MERTIN, V. 2000. Hry pomáhajú s problémami. Praha: Portál, 2000. 159 s. ISBN 80-7178-408-7
- TRUNEČKOVÁ, E. et al. 2002. Športové záujmy žiakov a učiteľov prvého stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika. Banská Bystrica: UMB PF, 2002. 113 s. ISBN 80-8055-849-3.
- VÁMOS, L. 1993. Špecifika telesnej výchovy na 1.stupni ZŠ. In: Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1.st. ZŠ. B.Bystrica: UMB, 1993, s. 104-106.
- VLADOVIČOVÁ, N. 1998. Pohybové hry na 1. stupni ZŠ. Banská Bystrica: PF UMB, 1998. 74 s.
- VOJTĚCHOVSKÝ, O. – SEKERA, J. 2009. Cyklistika. Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 8024729114.
- ZAPLETAL, M. 1987. Hry na hřišti a v tělocvičně. Praha: Olympia, 1987.
- ZAPLETAL, M. 1988. Velká encyklopedie her. Praha: Olympia, 1988.
- ZDENĚK, D. 1974. Pohybové hry. Praha: STN, 1874.
- ZDENĚK, D. 1985. Pohybové hry. Bratislava: Šport, 1985.

www.trener.sk

www.antiskola.eu

www.zdrava5.sk

Názov	Prípravné pohybové hry a cvičenia pre vybrané pohybové aktivity a športy
Autori	PaedDr. Martin Kružliak, PhD. Mgr. Karin Baisová, PhD. Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.
Recenzenti	prof. PaedDr. Pavol BARTÍK, PhD. doc. PaedDr. Štefan ADAMČÁK, PhD.
Vydala	Technická univerzita vo Zvolene
Vydanie	prvé
Rozsah	94 strán
Náklad	60 kusov
ISBN:	978-80-228-2238-1