

Technická univerzita vo Zvolene
Ústav telesnej výchovy a športu

MARTIN KRUŽLIAK

ÚČINNOSŤ VYBRANÝCH
NETRADIČNÝCH POHYBOVÝCH
AKTIVÍT V TELESNEJ VÝCHOVE

ZVOLEN

2011

**TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove
/ monografia /**

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

**Zvolen
2011**

Autor : PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Recenzenti : doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.

doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.

ISBN : 978-80-228-2237-4

Za odbornú a terminologickú stránku zodpovedá autor. Rukopis neprešiel redakčnou ani jazykovou úpravou.

ABSTRAKT

KRUŽLIAK, Martin: Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania. (Monografia).

Martin Kružliak – Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta; Katedra telesnej výchovy. Školiteľ: doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. Banská Bystrica: PF UMB, 2011.

V práci autor predkladá výsledky, týkajúce sa zaraďovania netradičných pohybových aktivít do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania prostredníctvom využívania autorom zostaveného súboru pohybových cvičení a hier so zameraním na netradičné pohybové aktivity.

V rámci pedagogického experimentu bola zisťovaná efektivita vyučovacích hodín telesnej výchovy v 4. ročníkoch primárneho stupňa vzdelávania (metódou chronometráže a metódou merania pulzovej frekvencie) s obsahovým zameraním na netradičné pohybové aktivity, využívajúc autorom zostaveného súboru pohybových cvičení a hier.

Získané výsledky somatických ukazovateľov a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru, ktorý tvorilo 67 žiakov, autor porovnal s výsledkami kontrolného súboru s počtom žiakov 65 a zistené výsledky komparoval s výsledkami celoslovenskej populácie. Porovnaním výsledkov experimentálneho a kontrolného súboru sa zistili štatisticky významné rozdiely v prospech experimentálneho súboru, čo umožnilo autorovi konštatovať, že ním zostavený súbor netradičných pohybových cvičení a hier je vhodný a prospešný pre zvyšovanie pohybovej výkonnosti u žiakov 4. ročníkov primárneho stupňa vzdelávania.

V záverečnej časti práce autor na základe všetkých získaných výsledkov vypracoval odporúčania pre vednú disciplínu a pedagogickú prax.

Kľúčové slová: telesná výchova, primárny stupeň vzdelávania, telesný rozvoj, pohybová výkonnosť, netradičné pohybové aktivity, pohybové hry, pohybová aktivita, mladší školský vek, testovanie pohybovej výkonnosti, chronometráž, pulzová frekvencia.

ABSTRACT

KRUŽLIAK, Martin: Effectiveness of select non-traditional motional activities during Physical Education at primary educational level. (Monograph)

Martin Kružliak – University of Matej Bel in Banská Bystrica. Pedagogical Faculty; Preschool and Elementary Pedagogy Department. Adviser: doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., Banská Bystrica: PF UMB, 2011.

This work shows the results of insertion of non-traditional motional activities into the Physical Education lessons at the primary educational level by using the list created by us. This list includes motional games concerned on non-traditional motional activities.

Pedagogical experiment we tried to find out Physical Education lessons effectiveness at fourth classes at the primary educational level (chronometry and pulse frequency) with content specialized in non-traditional motional activities using the list of motional games created by us.

We compared acquired results of somatic indexes and motional performance of experimental file, created from 67 students, with the results of control file created from 65 students. These results were compared with results of Slovak population. This comparison showed us statistical important differences in behalf of experimental file. Therefore we can allege that the list of non-traditional motional games created by us is convenient and beneficial for improving motional performance of students of fourth classes at the primary educational level.

In the final part of our work we elaborated, from the all acquired results, recommendations for the science and pedagogical praxis.

Keywords: Physical Education, primary educational level, physical development, motional performance, non-traditional dynamic activities, motional games, younger school age, motional activity testing, chronometry, pulse frequency

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

TABUĽKA 1 Tematické celky telesnej výchovy pre primárny stupeň vzdelávania

TABUĽKA 2 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 1

TABUĽKA 3 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in-line korčuľovanie 1

TABUĽKA 4 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 1

TABUĽKA 5 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 1

TABUĽKA 6 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 1

TABUĽKA 7 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 2

TABUĽKA 8 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 2

TABUĽKA 9 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 3

TABUĽKA 10 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 2

TABUĽKA 11 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in-line korčuľovanie 2

TABUĽKA 12 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 2

TABUĽKA 13 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru - dievčatá -ExD

TABUĽKA 14 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti kontrolného súboru - dievčatá -KoD

TABUĽKA 15 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru - chlapci -ExCh

TABUĽKA 16 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti kontrolného súboru chlapci - KoCh

TABUĽKA 17 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - dievčatá vstupné hodnoty

TABUĽKA 18 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - chlapci vstupné hodnoty

TABUĽKA 19 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - dievčatá výstupné hodnoty

TABUĽKA 20 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - chlapci výstupné hodnoty

OBRÁZOK 1 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 1

OBRÁZOK 2 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in-line korčuľovanie 1

OBRÁZOK 3 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 1

OBRÁZOK 4 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 1

OBRÁZOK 5 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 1

OBRÁZOK 6 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 2

OBRÁZOK 7 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 2

OBRÁZOK 8 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 3

OBRÁZOK 9 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 2

OBRÁZOK 10 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in-line korčuľovanie 2

OBRÁZOK 11 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 2

ZOZNAM SKRATIEK A SYMBOLOV

a pod. - a podobne

a kol. – a kolektív

et. al. – a kolektív

atd'. – a tak ďalej

napr. - napríklad

ExD - experimentálny súbor - dievčatá

ExCh - experimentálny súbor - chlapci

KoD - kontrolný súbor - dievčatá

KoCh - kontrolný súbor - chlapci

PoD - populačný súbor - dievčatá

PoCh - populačný súbor - chlapci

obr. - obrázok

s - smerodajná odchýlka

STN - Slovenská Technická Norma

štatist. význ. - štatistická významnosť

štatist. char. - štatistická charakteristika

vst. meranie - vstupné meranie

výst. meranie - výstupné meranie

tab. - tabuľka

t - t-test

x - aritmetický priemer

ZŠ - Základná škola

n – počet probandov

cm – centimeter

m – meter

s. – sekunda

kg – kilogram

m1 – vstupné meranie

m2 – výstupné meranie

č. m. – číslo merania

m2-m1 – rozdiel hodnôt medzi výstupným a vstupným meraním

pulz/min – pulzov za minútu

p.n.l. – pred naším letopočtom

OBSAH

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV	4
ZOZNAM SKRATIEK A SYMBOLOV	6
ÚVOD	10
1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLÉMU	12
1. 1 Ciele a úlohy pohybových aktivít a hier v učebných osnovách pre primárny stupeň vzdelávania	12
1. 1. 1 Postavenie pohybových aktivít na primárnom stupni vzdelávania	14
1. 1. 2 Športové a netradičné pohybové hry a ich význam pre žiakov primárneho stupňa vzdelávania	16
1. 2 Vybrané pohybové aktivity a ich charakteristika	19
1. 2. 1 Korčuľovanie na kolieskových korčuliach- charakteristika a význam	24
1. 2. 2 Bicyklovanie – charakteristika a význam	27
1. 2. 3 Bedminton – charakteristika a význam	30
1. 2. 4 Softbal – charakteristika a význam	32
1. 2. 5 Florbal – charakteristika a význam	33
1. 3. Charakteristika vývojových osobitostí detí	35
1. 3. 1 Charakteristika obdobia mladšieho školského veku	35
1. 4. Osobnosť učiteľa	43
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	47
2. 1 Cieľ práce	47
2. 2 Hypotézy	47
2. 3 Úlohy práce	47
3 METODIKA VÝSKUMU	49
3. 1 Charakteristika skúmaného súboru a podmienok výskumu	49
3. 2 Organizácia a priebeh výskumu	50
3. 2. 1 Experimentálny činiteľ	50
3. 3 Metódy výskumu	53

3. 3. 1 Metódy získavania údajov	53
3. 3. 2 Metódy spracovania a vyhodnotenia údajov	55
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU	57
4. 1 Využívanie pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania z pohľadu vyučujúcich zaradených do výskumu.	57
4. 2 Zmeny telesného rozvoja a dynamiky zmien pohybovej výkonnosti v experimentálnom a kontrolnom súbore	73
4. 2. 1 Zmeny telesného vývoja a pohybovej výkonnosti vo vnútri experimentálnych a kontrolných súborov	73
4. 2. 2 Zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho a kontrolného súboru	79
5 ZHRNUTIE POZNATKOV A ZÁVERY VÝSKUMNEJ PRÁCE	90
5. 1 Zhrnutie poznatkov	90
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	95
ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY	103

ÚVOD

Súčasný uponáhľaný svet je charakterizovaný množstvom zmien v životnom prostredí, ale aj v životnom štýle ľudí. Sú to zmeny, ktoré zasahujú nielen do pracovného, ale aj do osobného života každého jedinca. Mení sa životný režim, spôsob a organizácia práce, vzťah k prírodnému prostrediu, využívanie možností racionálneho trávenia voľného času, ale aj celkový postoj k športovej aktivite, pričom sa kladú na človeka vysoké požiadavky pri zvládnutí všetkých povinností a tým aj vysoké požiadavky na celkovú úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a motorických zručností. Alarmujúcim faktom je skutočnosť, že aktívny pohyb sa dostáva na druhú koľaj z pohľadu pohybu, v porovnaní s pasívnymi aktivitami, hoci je všeobecne známe, že pohybová aktivita hlavne u detí a mládeže je relevantným faktorom a determinantom ich vývoja, rastu a zdravia.

Hlavnými činiteľmi ovplyvňujúcimi mladú generáciu smerom k pravidelnej pohybovej aktivite a vytváraniu si pozitívneho vzťahu k nej už od ranného detstva sú hlavne rodina a škola. Obidva činitele majú za úlohu kladne motivovať dieťa-žiaka a podporovať ho v akejkoľvek jeho snahe realizovať sa vybranou formou primeranej pohybovej aktivity. Okrem toho škola by mala byť zdrojom mnohostranných aktivít žiakov, vrátane pohybových aktivít, podporovaných aj dostatočnými priestorovými a materiálnymi možnosťami, či personálnym zastúpením.

Jednou z možností kladnej motivácie žiakov k pohybovým aktivitám je zaraďovanie takých foriem pohybových činností a aktivít, ktoré nie sú súčasťou učebných osnov, ale svojou aktuálnosťou a novosťou rozširujú žiakom obzor o ďalšie aktivity, s ktorými sa v rámci hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania nemajú možnosť stretnúť.

Problematikou pohybovej výkonnosti a jej rozvojom u detí mladšieho školského veku sa zaoberali mnohí tuzemskí i zahraniční autori (Juřínová – Stejskal, 1987; Gajda – Měkota, 2000; Feč, 1997; Kasa, 1997; Měkota – Kovář, 1996; Moravec- Kampmiller - Sedláček, 2002; Turek, 1999, 2000; Horváth – Turek, 2000; Majerníková, 2000, Junger – Turek, 1997; Šutka, 2001; Moravec, 2002 a mnoho ďalších). Rozpracovanie, výsledky a vplyv netradičných pohybových aktivít na pohybovú výkonnosť žiakov v rámci vyučovania telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania nie je v súčasnej dobe dostatočne spracovaný v dostupnej literatúre, až na Chovanovú (2008)

a Chovanová – Lafka (2008). Uvedení autori sa zaoberali vplyvom netradičných cvičení a hier na rozvoj koordinačných schopností, aj to v jednom prípade u detí staršieho školského veku. Práve z tohto dôvodu vznikla téma tejto výskumnej práce, ako snaha rozpracovať možnosti využitia a zaradenia netradičných pohybových aktivít do vyučovania telesnej výchovy, ako jedného z možných prostriedkov rozvoja pohybovej výkonnosti u žiakov najprirodzenejšou formou pohybu- hrou.

Práca sa zaoberá zostavením, overením a následnou možnosťou zaradenia netradičných pohybových aktivít do hodín školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania. Pri zostavovaní súboru pohybových cvičení a hier zameraných na netradičné pohybové aktivity sa zohľadňovali momentálne možnosti a priestorovo-materiálne vybavenie základných škôl. Ďalším cieľom práce bola snaha zistiť vplyv autorom zostaveného súboru pohybových cvičení hier na pohybovú výkonnosť žiakov 4. ročníkov primárneho stupňa vzdelávania.

Výsledky výskumu sú adresované hlavne pedagógom, učiteľom telesnej výchovy a taktiež trénerom športových prípraviek a krúžkov, ktorí by mohli v praxi využívať hlavne autorom zostavený súbor pohybových cvičení a hier zameraný na netradičné pohybové aktivity.

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

1.1 Ciele a úlohy pohybových aktivít a hier v učebných osnovách pre primárny stupeň vzdelávania.

Pohybové aktivity a pohybové, športové hry sú súčasťou predmetu telesná výchova na všetkých základných školách. V učebných osnovách (1995) sa stretávame s ich rozpracovaním a konkretizáciou z hľadiska cieľov aj obsahu jednotlivých pohybových aktivít a pohybových, športových hier.

Všeobecné ciele telesnej výchovy:

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

Hlavným cieľom telesnej výchovy je pozitívne ovplyvňovať a podnecovať vývin osobností žiaka pomocou akejkoľvek vhodnej pohybovej činnosti. Pritom dôraz klásť na zdravie a radosť z vykonávaného pohybu a pohybovej činnosti

Aj v rámci telesnej výchovy nejde len o motorický rozvoj žiaka, ale aj o rozvoj jeho osobnosti, zdravia a postojov k zdraviu, športovaniu a pohybovým aktivitám.

Okrem iných pohybových aktivít, sú v učebných osnovách zastúpené aj pohybové hry, ktoré sú základom pre nácvik a zdokonaľovanie športových hier.

Pohybové hry

Cieľom pohybových hier je :

- vytvorenie základnej predstavy o význame hier;
- osvojenie základov hier, ktoré sa najčastejšie uplatňujú v telesnej výchove, a to na úrovni dôkladného poznania pravidiel, osvojenej a v praxi uplatňovanej techniky pohybových činností;
- osvojenie súboru nenáročných hier – schopnosť ich samostatnej organizácie a riadenia v kruhu spolužiakov v škole, i mimo školy;
- schopnosť samostatne, i v spojení so spoluhráčom a spoluhráčmi riešiť herné situácie, ktoré vyplývajú z podstaty hry, vlastnej role a ktoré povoľujú pravidlá hry;
- rozvinúť zmysel pre kolektívnosť a súčinnosť v hre, zmysel pre fair play;
- schopnosť oceniť kvality súpera a zmieriť sa s prehrou s aktívnym nepokojom a snahou o vlastné zlepšenie.

Obsahové zameranie hier zahŕňa základné pojmy(hráč, spoluhráč, rozhodca, body,

skóre...), poznatky o pravidlách, rozhodovaní, zásadách bezpečnosti a hygieny a o význame hier a pohybové činnosti(napr. pohybové hry pre jednotlivé časti vyučovacej hodiny zamerané na rozvoj rýchlostných, obratnostných silových a vytrvalostných schopností; na nácvik a zdokonalenie elementárnych prvkov ostatných tematických celkov.

Základy športových hier

Športové hry ako súčasť pohybových hier sú charakterizované základnými cieľmi, ako sú:

- vytvorenie základnej predstavy o význame športových hier (pre zdravie, rekreáciu, športové súťaženie);
- schopnosť spoľahlivo rozlišovať jednotlivé hry;
- osvojenie elementárnej hernej činnosti jednotlivca (držanie lopty, prihrávky, spracovanie prihrávky, vedenie lopty, strel'ba);
- schopnosť využiť osvojené herné činnosti jednotlivca pri nácviku základných kombinácií, ale i v zápase podľa zjednodušených pravidiel športových hier pre jednotlivé športy;
- schopnosť primerane plniť hráčske funkcie;
- osvojenie zásady hygieny a bezpečnosti v športových hrách;

- osvojenie zásady kultúrneho správania sa v hľadisku pri sledovaní zápasov v športových hrách v úlohe diváka.

Obsahovým zameraním športových hier je zvládnutie základných pojmov ako sú: ihrisko, čiary, bránkovište, hracia doba, posty hráčov, športový materiál pre jednotlivé druhy športov, terminologické názvoslovie pri športoch.

Dôležitú pozornosť pri obsahovom zameraní športových hier je nutné venovať:

- významu jednotlivých hier;
- základným pravidlám pri osvojovaní športových hier;
- organizácii hráčov, organizácii hry, počítaniu skóre a pochopeniu výsledku hry;
- hygiene a bezpečnosti obliekania a obúvania;
- zásadám bezpečnosti a korektného súťaženia v športových hrách.

Pri realizácii pohybových aktivít a hier na školách, ktoré na realizáciu niektorého tematického celku nemajú vhodné podmienky, pokyny k realizácii telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania ponúkajú možnosť riešiť tento problém vyšším dotovaním ostatných záväzných tematických okruhov, zaradením niektorej zo sezónnych činností, alebo v najkrajnejšom prípade zaradením iných pohybových aktivít a cvičení, ktoré sa dajú realizovať vonku, prípadne v náhradnom prostredí (Štátny vzdelávací program ISCED 0, 1, 2, 3A, 2009).

Takto chápaný výklad zo Štátneho vzdelávacieho programu pre primárny stupeň vzdelávania škôl v Slovenskej republike, dáva možnosť zaradiť netradičné pohybové aktivity do osnov telesnej výchovy, ktoré svojou nenáročnosťou na cvičebné priestory a materiálne vybavenie, svojou vysokou efektívnosťou vykonávania pohybových cvičení, motiváciou pritiahnúť k pravidelnému športovaniu žiakov, sú vhodným prostriedkom k dosiahnutiu žiadaného efektu.

1.1.1 Postavenie pohybových aktivít na primárnom stupni vzdelávania

Vyučovanie telesnej výchovy sa musí prispôbovať materiálnym a finančným podmienkam jednotlivých škôl. Postupne sa odstránili direktívne a byrokratické normy riadenia spočívajúce na príkazoch a zákazoch, ktoré mali negatívny vplyv na rozvíjanie samostatnosti, aktivity a tvorivosti vyučujúcich, ale aj žiakov (Sýkora, 1993; Kosová 1995, 2007). Školy, ktoré nemajú vhodné podmienky na realizáciu obsahu niektorého

tematickeho celku, môžu riešiť tento problém vyšším dotovaním ostatných záväzných tematických okruhov, alebo zaradením i iných pohybových aktivít a cvičení, ktoré sa dajú realizovať v podmienkach školy, alebo vonku. Vychádzajúc z tohto poznatku je vhodné pri úprave učebných plánov zaraďovať také činnosti, ktoré sú pohybovému prejavu žiakom na primárnom stupni vzdelávania blízke, motivujú ich k ďalšiemu rozvoju pohybových zručností a napomáhajú k rozvoju pohybových schopností.

Výsledky výskumov viacerých autorov poukazujú na to (Sokol, 1993; Šeberle, 1993; Vámos, 1993; Formánková – Frömel, 1999; Trunečková et al., 2002), že žiaci prejavujú zvýšený záujem o pohybové aktivity, ktoré zatiaľ nie sú zaradené do učebných osnov, ako je napr.: korčuľovanie na kolieskových korčuľoch, cykloturistika a iné. Jedná sa hlavne o aktivity, ktoré sú špecifické pre súčasnú dobu, s búrlivým rozvojom nových športových materiálov, ktoré umožňujú vykonávanie športov, ktoré sa v minulosti ťažko presadzovali, lebo takýto športový materiál bol finančne náročný a ťažko dostupný.

Pri úprave tematických celkov je však dôležité rešpektovať zásady všestranného rozvoja žiaka a bezpečnosti vyučovania telesnej výchovy, ďalej materiálne podmienky školy, prostredie v okolí školy, tradície školy a záujmy žiakov.

V zhode s tým by mal, podľa Sýkoru (1993) výchovno-vzdelávací proces zabezpečiť pre každé dieťa mladšieho školského veku denne dostatok pohybovej aktivity v rozmanitých formách, a tým pomáhať správne rozvíjať orgány a funkcie organizmu detí, vyrovnávať jednostrannosti spôsobené ich zamestnaním v škole a dopriať ich organizmu aktívny oddych v hygienickom prostredí, čo najviac na čerstvom vzduchu po prevažne duševnej činnosti, ktorá značne zaťažuje ich nervovú sústavu.

Niektoré netradičné pohybové aktivity sú súčasťou učebných osnov telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania, nájdeme ich zaradené do sezónnych činností, prípadne sa realizujú v rámci školských voľno časových aktivít, organizovaných školou po vyučovaní, vo forme krúžkovej činnosti. Najčastejšie sa v učebných osnovách stretávame so zaradením cyklistiky (bicyklovanie) a korčuľovaním v zimnom aj letnom období do sezónnych činností a voľno časových aktivít žiakov. Softbal, florbal a bedminton si zatiaľ našli miesto len v málokterých školských zariadeniach, aj to vo väčšine prípadov len vo vyšších ročníkoch základných škôl.

1.1.2 Športové a netradičné pohybové hry a ich význam pre žiakov primárneho stupňa vzdelávania

Akékoľvek športové hry zaujímajú významné miesto v telesnej výchove žiakov na primárnom stupni vzdelávania. Sú súčasťou učebných osnov, kde sú zahrnuté pod tematický celok manipulačné, pohybové a prípravné športové hry s dotáciou 30% pre každý ročník. Netradičné pohybové hry a aktivity patria do tematického celku obsahujúceho aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti s 10% dotáciou pre každý ročník.

Všeobecne hra sama o sebe je prostriedkom učenia a všestranného rozvoja žiaka, preto zaradovanie športových aj ostatných druhov hier nielen do hodín telesnej výchovy je veľmi dôležité. Hra – riadená alebo aj spontánna je podľa Adamčáka (2004), Vladovičovej (1998), Fejteka (1990) a Mazala (1990) základná pohybová činnosť výchovne zameraná, organizovaná, kolektívna smerujúca k uspokojeniu vlastných potrieb žiaka. Charakteristickým znakom je aj herný dej s určitým námetom a dohodnutými pravidlami, ktoré dodržiavajú aspoň dve medzi sebou súperiace skupiny. Veselosť, radosť a spontánnosť a príjemná zábava žiakov pri hre, vzájomná spolupráca, súťaživosť, utváranie rolí napomáha k seba regulácii, regulácii vlastných citov, uvoľňuje napätie a preťaženie.

Ďalej formuje vzťah k sebe samému, k ostatným deťom a ľuďom, k umeniu, prírode, k práci. Hra naplňuje žiaka radosťou, aktivizuje jeho kladné city a potláča nežiaduce stránky jeho osobnosti, rozvíja jeho tvorivosť a fantáziu, charakterové vlastnosti, vôľu a taktické myslenie, húževnatosť, odvahu. Žiak plní určitý a určený cieľ a ten potom prináša uspokojenie, zvyšovanie sebavedomia. Formuje prosociálne správanie a empatie. Vede dieťa k sebapoznaniu (Cejpeková, 2001).

Tiež rozvíjajú postreh, pozornosť pohotovosť, reakciu a komunikáciu. Zdokonaľuje pohybové návyky a veľkou mierou prispieva k rozvoju rýchlosti, vytrvalosti a sily – k rozvoju kondičných pohybových schopností a samozrejme aj koordinačných schopností - kinesteticko-diferenciačné, rovnováhové, priestorovo-orientačné, rytmické, spájania pohybov, prestavby pohybov, rýchlej reakcie, frekvencie a docility – Belej - Junger (2006).

Vo všeobecnosti samotný vplyv hier a teda aj športových a netradičných pohybových hier na rozvoj osobnosti žiaka konkretizoval a odôvodnil aj Adamčák (2004). Rozvoj je zameraný v oblasti:

1. TELESNÁ

- pohybové schopnosti,
- upevňovanie zdravia a odolnosti voči bežným i civilizačným chorobám
- zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti

2. ROZUMOVÁ

- upevňovanie a získavanie nových poznatkov
- rozvoj intelektu
- rozvoj pamäti a myslenia
- rozvoj pozornosti a fantázie

3. MRAVNÁ

- rozvoj sebavedomia a seba hodnotenia
- kooperácia v kolektíve
- rešpektovanie hráčov a súperov
- fair- play

4. PRACOVNÁ

- rozvoj usilovnosti a svedomitosti
- rozvoj vytrvalosti pri realizácii hry
- rozvoj vytrvalosti pri príprave a vysvetľovaní hry

5. ESTETICKÁ

- utvorenie estetického cítenia
- rozvoj estetického cítenia
- vzťah a chápanie umenia a krásy pohybu

Na primárnom stupni vzdelávania sa žiaci stretávajú hlavne so základmi športových hier ako basketbal – mini basketbal, hádzaná – mini hádzaná a futbal. Nasledovné delenie športových hier však zahŕňa všetky športové hry, ktoré delíme do štyroch skupín:

1. s priamymi súbojmi hráčov (bránkové a košíkové),
2. s nepriamymi súbojmi o méty (páľkovacie),
3. bez priameho styku súperov (siet'ové-odrážacie),
4. so striedavou triafacou činnosťou (triafacie) - www.dok.rwan.sk.

Do jednej zo skupín môžeme teda zaradiť každú z hier využívanú na elementárnom stupni vzdelávania v rámci hodín telesnej výchovy, prípadne v rámci krúžkovej činnosti

na škole, to znamená aj netradičné športové a pohybové hry. (napr. bedminton, softbal, florbal, ringo.....atď).

Každá hra je zaradená do skupiny pohybových alebo športových hier na základe splnenia určitých klasifikačných kritérií o ktorých hovoria Slovík (1993), Vladovičová (1998). Športová hra má obsahovať vo všeobecnosti:

1. vlastný, ustálený názov hry,
2. pravidlami určený námet hry, predmet hry a cieľ hry,
3. schválené pravidlá hry,
4. pravidlá súťaže a riadiace orgány,
5. spoločné znaky deja hry – protirečivý charakter konania hráčov, konfliktovosť, výskyt rôznych druhov herných situácií a alternatívnosť riešenia herných situácií.

Športové hry sa od pohybových hier odlišujú v určitých znakoch:

1. širšie uplatnenie v národnom, medzinárodnom a celosvetovom rozsahu
2. pravidelné súťaže a riadiace orgány
3. relatívne náročnú prípravu

Vzhľadom na niektoré spoločné znaky pohybových a športových hier vznikajú často situácie, kde sa z pohybovej hry vplyvom veľkého rozšírenia a popularity spresnením a zjednotením pravidiel stáva športová hra. Pohybové hry tak predstavujú zdroj vzniku športových hier. Príkladom takéhoto procesu je plážový volejbal - www.bigshoot.estranky.cz/.

Z hľadiska didaktiky telesnej výchovy športové hry aj netradičné pohybové hry a aktivity sú plne ovplyvňované prvkami telovýchovného procesu, a to jednak učiteľom ako rozhodujúcim subjektom, žiakom ako subjektom aj objektom edukačného procesu, projektom výchovy a vzdelávania, ktorý vytyčuje základné ciele a smery výchovno-vzdelávacej činnosti a podmienok – materiálnych, sociálnych, ekonomických a organizačných, v ktorých sa celý proces uskutočňuje a realizuje.

Tak ako každý tematický celok telesnej výchovy, aj tematický celok obsahujúci športové hry má sledovať predovšetkým formovanie a rozvíjanie vlastností žiaka – formovanie jeho telesných a duševných vlastností (rozvíjanie základných motorických schopností, mravnosť, húževnatosť, vytrvalosť...) – predstavuje formatívnu stránku telovýchovného procesu. A tiež

informatívnu stránku, ktorá sa týka nových pohybových skúseností, kvality osvojených poznatkov a návykov, zručností.

Voľba určitej športovej hry a jej zaradenie do hodín telesnej výchovy závisí od cieľa hodiny, ale hlavne od vekovej kategórie, v rámci ktorej ju chceme realizovať. Hru musia žiaci v prvom rade pochopiť, nesmie byť príliš náročná pravidlami, alebo náročná na pohybové schopnosti a zručnosti žiakov, pretože v takom prípade má žiaci strácajú o hru záujem. Znamená to, že nesmieme pri výbere vhodnej športovej hry a akejkolvek pohybovej činnosti podceňovať ale ani preceňovať možnosti žiaka. Neprimerane náročnú hru žiaci nezvládajú, a to vedie k narušeniu priebehu hry. A podobne nízke požiadavky žiaka neuspokojujú, nevedú k rozvoju jeho pohybových schopností (Vladovičová – Novotná, 2007; Vladovičová, 1998). Demotivačne na žiaka pôsobí aj zlá organizácia vybranej športovej hry, napr. presuny žiakov, príprava náradia, či náčinia, ihriska, chýbajúce vyhodnotenie výsledku hry, prípadne nezapájanie všetkých žiakov do hry.

1.2 Vybrané pohybové aktivity a ich charakteristika

Pohybové aktivity človeka možno považovať za „neopakovateľný, cieľavedomý prejav najvyššej organizovanej hmoty v prírode, v ktorej sa prejavujú v syntetickej podobe všetky prejavy pohybu v prírode, pričom človek nie je len ich objektom, ale hlavne aktívnym subjektom, ktorý ich usmerňuje, reguluje a riadi, čím zabezpečuje všetky formy svojej existencie, predovšetkým zdravie“ (Bobřík – Ondřejková, 2006).

Vo všeobecnosti sú pohybové aktivity charakterizované ako súbor cieľavedome vykonávaných činností jednotlivca a skupiny. Realizáciou určitej pohybovej činnosti (hrať futbal, cvičiť gymnastiku a podobne), považujeme za konkrétne vyjadrenie pohybovej aktivity, ktorej opakom je pohybová pasivita (Junger – Kasa, 1996).

Podľa Šimoneka (2006) v posledných rokoch vzrástlo psychické zaťaženie a rapídne sa obmedzila pohybová aktivita človeka ako dôsledok zmien v spôsobe života ľudí. Dôležité je práve v tomto čase väčší dôraz klásť a zaoberať sa vlastným zdravím a tým aj pohybovou aktivitou, pretože starať sa o vlastné zdravie by malo byť prioritou každého z nás. Vhodne zvolená celoživotná pohybová aktivita kráča „ruka v ruke“ so správnym životným štýlom, ktorého výsledkom by mal byť zdravý jedinec s dlhším aktívnym vekom, čo je však podmienené ďalej aj ekologickými podmienkami,

genetikou jedinca a zdravotnou starostlivosťou. Avšak až 50% zdravia je u človeka ovplyvnené životným štýlom.

Pohybové aktivity majú medzi inými aktivitami špecifické postavenie z dôvodu celkového nedostatku pohybu, ktorého majú ľudia čoraz menej. Tento nedostatok dáva priestor iným formám, ktoré nemôžu nahradiť prirodzený prejav živého organizmu – pohyb. Čo nám chýba sú prirodzené prekážky, ktorých prekonávanie v minulosti zocelovalo človeka tým, že sa naučil znášať ťažkosti, ako predpoklad k dosiahnutiu radosti z úspechu. Obtiažnosť prekážok, ktoré musia byť prekonané, ak nemá ľudstvo zahynúť, nie je málo a tak sa každému ponúka dostatok príležitostí, ako dokázať svoju odvahu a hodnotu. Je nevyhnutnou a pritom reálnou úlohou výchovy, zoznámiť všetkých ľudí s týmito prekážkami (Lorenz, 1990).

Pohybové aktivity svojím obsahom a svojou povahou súťaživosťou postupne vytvárajú pocit, že všetko si musíme svojou prácou zaslúžiť, nič nepríde samé od seba.

Najsilnejší účinok pohybových aktivít vidíme v pozitívnom ovplyvňovaní fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, na formovanie psychických, intelektuálnych, morálnych a ďalších vlastností osobnosti dieťaťa (Adamčák, 2004; Trunečková, 1996).

Vhodnou, pravidelne vykonávanou pohybovou aktivitou možno priaznivo ovplyvniť chorobné stavy, ktoré sa v posledných desaťročiach najviac podieľajú na práceneschopnosti aj úmrtnosti a nadobudli v tzv. civilizovaných krajinách charakter epidémie. Medzi takéto základné chorobné stavy patria metabolické poruchy, arteriálna hypertenzia, ateroskleróza a ich dôsledky – ischemická choroba srdca, zúženie priesvitu tepien a tepničiek zásobujúcich mozog, rigidita ich steny s rizikom cievnej mozgovej príhody. Významný podiel najmä na práceneschopnosti majú degeneratívne ochorenia a funkčné poruchy podpornopohybovej sústavy (Vrbanová, 2002).

Pravidelná a vhodne zvolená pohybová aktivita v dostatočnom trvaní, objeme a intenzite ale aj vzhľadom na vekovú kategóriu detí i dospelých, v ktorej je realizovaná upevňuje a pomáha zachovať zdravie, redukuje hmotnosť tela, formuje alebo zachováva telesné proporcie, predlžuje dĺžku aktívneho veku, zvyšuje alebo zachováva primeranú pohybovú výkonnosť, spomaľuje priebeh involučných procesov (www.cdvuk.sk). Tiež pozitívne ovplyvňuje metabolizmus, optimalizuje krvný tlak a hladinu tukov v krvi, vedie k zlepšeniu fyzickej kondície a v konečnom dôsledku má pozitívny psychologický efekt v každej vekovej kategórii. Komplexne pravidelná pohybová aktivita znamená vyváženosť a kompenzáciu telesného a duševného zaťaženia a prevenciu z pohľadu

zdravia; udržiavanie, prípadne zvyšovanie fyzickej kondície a zlepšenie pohybových schopností. Z hľadiska vzdelania môžeme hovoriť o určitom prijatí zodpovednosti za svoje zdravie a kultivácii pohybového prejavu. Priaznivý vplyv na psychiku reprezentuje možnosť uvoľnenia a odreagovania sa, seberealizácie v kolektíve a spoločnosti, rozvoj a posilnenie vôle a sebadôvery.

Vykonávanie rôznych pohybových aktivít má pozitívny vplyv na ľudský organizmus nielen z medicínskeho hľadiska, ale aj z hľadiska rozvoja a regenerácie nielen fyzických, ale aj psychických síl človeka. Ich využívanie v prírode a telocvičniach by malo byť dostupné pre čo najväčšiu časť populácie, preto si myslíme, že ich zaradovanie by nemalo chýbať už v predškolskom veku a samozrejmosťou by malo byť ich zaradovanie v mladšom školskom veku. Na ich vyvážené zaradenie myslia aj učebné osnovy pre jednotlivé vekové kategórie, ale stretávame sa aj s realitou, keď nie všetky školy majú vhodné podmienky, aby v plnom rozsahu mohli zvládnuť ich zaradenie, preto prichádzame s návrhom zaradiť netradičné pohybové aktivity do hodín telesnej výchovy.

Vybraná pohybová aktivita by mala byť nenáročná na podmienky v ktorých sa má vykonávať a myslíme si, že ani materiálne zabezpečenie by nemalo robiť vážne problémy školám, lebo sa jedná o cenovo nenáročné investície. V prípade cenovo náročnejšieho športového materiálu si ho môžu žiaci navzájom požičať. Máme tým na mysli športový materiál, náradie i náčinie, ktorý žiaci využívajú vo svojich súkromných športových aktivitách mimo školy a súčasne sú ho ochotní priniesť na hodinu telesnej výchovy, alebo krúžkovú činnosť, čím výrazne pomôžu pri realizácii športu, alebo novej netradičnej pohybovej aktivity.

Každá veková kategória má svoje špecifiká a ich dodržiavanie má pozitívny vplyv pri zaradovaní pohybových aktivít do športového programu človeka. Svojím obsahom sa kladne podieľajú na formovaní osobností, rozvíjajú morálno-vôľové vlastnosti, plnia funkciu vytvárania kolektívu so spoločnými cieľmi a poslaním, vychovávajú k zodpovednosti, cieľavedomosti, disciplíne, formujú dieťa po fyzickej a duševnej stránke (Hrčka- Michal- Bartík, 2004).

U detí je pohybová aktivita najprirodzenejším prejavom života. Deti, ktoré si obľúbia akúkoľvek pohybovú aktivitu alebo šport a pravidelne ho zaradujú do svojho denného režimu budú tento spôsob života uplatňovať aj v dospelosti. Je to jedna z najvhodnejších ciest ako sa vyhnúť ochoreniam charakteristickým pre súčasnú dospelú populáciu. Pohybová aktivita detí je ovplyvňovaná a musí obsahovať stimuly

k pohybu, založené najčastejšie na zákonitostiach pestrých detských hier. U detí je teda veľmi dôležité, aby boli neustále vhodne motivované k napĺňaniu svojich cieľov, vedené k cieľavedomosti, vytrvalosti a neustálemu vzdelávaniu.

Škola, ako rozhodujúca výchovno - vzdelávacia inštitúcia, nestačí v plnej miere pôsobiť na utváranie osobnosti dieťaťa, ktorá zvlášť v období mladšieho školského veku rýchlo podlieha vplyvu iných jedincov, ktorých si často volia za vzor vo svojom malom svete. Netrzeplivá túžba po okamžitom uspokojovaní potrieb, nedostatok akejkol'vek zodpovednosti a ohľaduplnosti, sú pre dieťa typické a ospravedlniteľné. Vhodnou možnosťou pôsobenia na rozvoj osobnosti dieťaťa sa javí priestor voľného času, kde možno uplatňovať široké spektrum aktivít, pre napĺňanie výchovno- vzdelávacích cieľov.

V systéme výchovy a vzdelávania zohráva nezastupiteľnú úlohu telesná výchova pretože veľakrát je pri súčasnom modeli vzdelávania snád' jediným predmetom, ktorý pripravuje žiaka po stránke pohybovej a zdravotnej. V rámci telesnej výchovy môžeme celoplošne systematicky ovplyvňovať rozvoj motoriky detí a mládeže, a to hlavne vo vývojovom období, ktoré je najcitlivejšie na pôsobenie pohybových podnetov. A popritom je mladší školský vek (6-10,11 rokov) najvhodnejší na rozvoj kondičných i koordinačných schopností pri správnom výbere cvičení a ich dávkovaní. V tomto veku sa zameriavame hlavne na správne držanie tela, na základné lokomočné činnosti a činnosti na rozvoj rýchlosti, vytrvalosti, dynamickej sily a rytmiky.

TABUĽKA 1 Tematické celky telesnej výchovy pre primárny stupeň vzdelávania

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

Telesná výchova v primárnej edukácii, čiže pre primárny stupeň vzdelávania (pôvodné označenie - prvý stupeň základnej školy) je zameraná na teoretickú i praktickú prípravu detí v oblasti pohybovej aktivity a športu. Činnosti sú rozdelené do piatich

kategórií, pre každý ročník s určitou percentuálnou dotáciou., ako je uvedené v nasledujúcej tabuľke 1.

Najviac zastúpené sú práve základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti spolu s pohybovými a prípravnými športovými hrami. Dôvodom je fakt, že deti spomínaného veku obľubujú hry a činnosti, ktorých základom je zábavnosť, tvorivosť, súťaživosť, vzájomná spolupráca detí, modelovanie sociálnych situácií, čo prispieva k utváraniu rolí a pomáha regulovať vlastné city – sebaovládanie, uvoľňuje napätie a preťaženie. Tiež rozvíjajú postreh, pozornosť pohotovosť, reakciu a komunikáciu.

Pohyb sa preto má skladať hlavne z hier, ktoré sa viac zameriavajú na rozvoj koordinácie pohybov a spolupráce v kolektíve (skupinové hry) - prihrávky, kombinácie atď. V tomto období je možné postupne začínať so športovým tréningom a rozvíjať obratnosť. Najdôležitejšia je rôznorodosť pohybov, deti sa už dokážu motivovať k vytrvalostným športom formou pohybových hier.

V tomto veku je dôležité venovať zvýšenú pozornosť telesnej hmotnosti detí a rodičia by mali dohliadnuť na to, aby dieťa malo dostatočnú športovú a pohybovú aktivitu, ktorá kompenzuje sedenie v škole, pri počítači atď..

Využitie voľného času na priame pôsobenie rozvoja osobnostných vlastností dieťaťa sa javí ako vhodné miesto pre zaradenie pohybových aktivít. Voľný čas a výchovné pôsobenie na dieťa, vystupuje ako naliehavá celospoločenská potreba. Jedná sa o proces výchovy v čase mimo vyučovania a mimo priameho a bezprostredného vplyvu rodiny ovplyvnenej spoločenským prostredím a podmienkami života. Voľný čas predstavuje možnosť, ktorú treba ďalej rozvíjať a účelne ju využívať v celej jej šírke. Rozsah a obsah využitia voľného času je jedným z ukazovateľov životnej úrovne a vyspelosti človeka. Výchova vo voľnom čase významne formuje osobnosť človeka. Žiak by mal po vyučovaní nachádzať v činnostiach vo voľnom čase naplnenie svojich záujmov, pociťovať uspokojenie a radosť z vykonávanej činnosti, prípadne jej výsledkov (Krystoň, 2003; Hroncová, 1993). Pritom by mal byť podporovaný rodičmi aj učiteľmi, ktorí by mali pre dieťa pozitívnym príkladom pri vytváraní si vzťahu dieťaťa k pravidelnej pohybovej činnosti. Často sa naopak stretávame s rodičmi i učiteľmi, ktorí chvália deti kľudné a poslušné a pohybovo aktívne deti sú pre nich problémom.

Pre správny vývin dieťaťa je dôležité, aby dieťa malo dostatok možností a adekvátne podmienky pre vykonávanie takých činností, ktoré sú potrebné pre mnohostranný rozvoj jeho osobnosti a aby ich mohlo vykonávať v takej miere a kvalite,

ktorá zodpovedá potrebám jeho fyzického, psychického a sociálneho rozvoja. Na to, aby sme pochopili všetky zákonitosti, ktoré sa podieľajú na formovaní osobnosti dieťaťa, je nutné vychádzať z celkového stavu, v ktorom dochádza k výchove, vzdelávaniu a aj tvorbe osobnosti dieťa. Pochopenie dieťaťa, uznávanie jeho osobnosti a jeho vôle samo sa rozhodovať v otázkach na ktoré má vzhľadom na svoj vek kompetencie, je podmienené vhodnou komunikáciou medzi výchovnými činiteľmi (rodina, učitelia, vychovávateľ, tréner...) a dieťaťom. V riešení našej problematiky vychádzame z faktu, že dieťa väčšinu dňa trávi mimo rodiny a v kolektíve, ktorý keď je dobre organizovaný a adekvátne k veku motivovaný, priaznivo pôsobí na rozvíjajúcu sa osobnosť dieťaťa, berúc do úvahy aj jeho telesný rozvoj.

Školský vek je pre svoju dĺžku a rýchlosť vývoja dieťaťa veľmi pestrý. Pokračuje vysoká potreba pohybu, dieťa potrebuje venovať pohybu rovnaký čas aký strávi v škole. Dieťa vo vekovej kategórii 7-10 rokov by malo využívať pohybovú aktivitu v objeme až štyri hodiny denne, čo znamená 30 hodín za týždeň. Vysoká pohybová aktivita je pre deti typická, s vekom sa postupne znižuje, ale nikdy by sa nemala dostať na nulu, prípadne len veľmi tesne nad jej hranicu.

Pohybová aktivita a jej realizácia má rôzne podoby, ale jej cieľom je byť zdravý, spokojný a šťastný, byť „v pohode“, teda „OK“.

1.2.1 Korčuľovanie na kolieskových korčuliach- charakteristika a význam

Kolieskové korčuľovanie patrí od začiatku 80 rokov minulého storočia, kedy sa približne datuje jeho vznik, k najrýchlejšie sa rozvíjajúcim športom. Korčule si našli svojich zástancov medzi rôznymi „kastami“ športovcov. Uplatňujú sa aj ako pomôcka pre hranie hokeja, či pre vyznávačov korčuľovania na ľade a bežeckého lyžovania mimo sezóny. Drvivá väčšina ľudí však tento šport vykonáva predovšetkým pre zdravie, jeho účinky na telo, aktívnu relaxáciu a športové vyžitie.

Do základného korčuľovania zaraďujeme všetky základné spôsoby pohybu na korčuliach, korčuliarske činnosti a hry. Všetky tieto činnosti môžeme rozdeliť na samostatné športy, ako sú krasokorčuľovanie, rýchlokorčuľovanie na dlhej a na krátkej dráhe, ľadový hokej, hokej na kolieskových korčuliach(in-line hokej), in-line korčuľovanie. Aplikácia metodického postupu, výber cvičení a ich poradie sa prispôsobuje veku, schopnostiam, skúsenostiam a možnostiam cvičencov (Fourny, 2000). Korčuľovanie na kolieskových korčuliach umožňuje využívať rôzne varianty

činnosti ako napr.: jednoduché korčuľovanie, preteky v behu, akrobacia vo voľnom štýle, ale aj kolektívny šport - hokej (Harjiung,1996).

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. Patrí sem zvýšenie energetického výdaja a priaznivý vplyv pri znižovaní telesnej hmotnosti, znižovanie krvného tlaku a posilňovanie srdcovo cievneho a dýchacieho systému, spevnenie a vytrénovanie svalstva a samozrejme určitá forma relaxácie a zábavy. Do pohybu sú zapájané prakticky všetky svaly nôh. Aktivovaná je predná a zadná strana stehna, sedacie svaly, boky a dolná časť chrbta. Ak sú pri pohybe požívané aj paže, zapája sa biceps, triceps a ramená. Korčuľovanie 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). 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.

S prvými krôčikmi je dobré začať už v 4.-5. roku života dieťaťa, kedy už postupne ustupujú komplexné pohyby celého tela a viac sa zapájajú menšie svalové skupiny. Paže a nohy sú schopné pracovať samostatne, t.j. bez súčasných pohybov celého tela a rovnako aj nohy môžu navzájom konať pohyby samostatne. To všetko je dôležité pre korčuliarsky pohyb, udržanie rovnováhy a orientáciu na korčuliach (Filc - Krišková – Starší 1994; Michal, 1999).

In – line korčuľovanie- čiže korčuľovanie na kolieskových korčuliach s kolieskami v jednom rade na každej korčuli, je ideálnou športovou činnosťou, ktorá nie je náročná na priestorové možnosti škôl (Harjiung 1996; Reichert – Krejčíř, 2006). Obdobne ako pri iných pohybových činnostiach, aj tu sa musia dodržiavať bezpečnostné pravidlá s cieľom predchádzať úrazom. Doporučenými ochrannými prostriedkami sú prilba, chrániče kolien, lakt'ov a rukavice.

Tento druh pohybovej aktivity je ideálnou sezónnou činnosťou, ktorá nie je náročná na priestorové možnosti škôl. 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.

Vzhľadom k tomu, že korčuľovanie na kolieskových korčuliach sa môže vykonávať na asfaltových školských ihriskách, prípadne na sídliskových parkoviskách

(pri zachovaní všetkých bezpečnostných podmienok), sa nám jeho zaradenie do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania javí ako vhodné. Jeho vykonávanie na už pripravených plochách si nevyžaduje žiadnu ďalšiu náročnú prípravu či už z hľadiska materiálneho, či organizačného zabezpečenia. K vykonávaniu korčuľovania na kolieskových korčuliach nevyhnutne potrebujeme vhodné korčule, ktoré sa v poslednom čase stávajú samozrejmom športovou výbavou väčšiny detí v meste, či na vidieku. Súčasné nové výrobné technológie umožňujú vyrábať pomerne kvalitné korčule ale aj skelety, ktorých cena umožňuje veľkému spektru našej mladej populácie ich zakúpenie a tak ich využívať pri vhodnej organizácii vyučovania aj v telovýchovnom procese na školách (Beňová, 2009).

Z metodického pohľadu by mali žiaci na hodinách telesnej výchovy zvládnuť špecifické poznatky o korčuľovaní na kolieskových korčuliach, vybavenie korčuliara, základnú terminológiu, bezpečnosť pri výcviku, hygienu a úrazovú zábranu. Z pohybovej činnosti sa jedná o zvládnutie jazdy vpred, jazda na jednej nohe, jazda vzad, zmena smeru v oblúku, zmena smeru prekladaním vpred, zmena smeru prekladaním vzad, brzdenie, preskakovanie malých prekážok, zvládnutie jednoduchých pohybových hier a súťaží na kolieskových korčuliach. Pohybové hry, s ktorými sa deti stretnú na hodinách telesnej výchovy zameranej na pohybovú aktivitu in-line korčuľovanie, by mali byť zamerané na obratnosť, rýchlosť a vytrvalosť.

Počas hodín by mali žiaci prejsť základným metodickým postupom, z ktorého vyberáme 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
- prekladanie 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 precvičia a zdokonalia jednotlivé

pohybové činnosti týkajúce sa in-line korčuľovania (Reichert – Krejčíř, 2006; www.trener.sk).

1.2.2 Bicyklovanie – charakteristika a význam

Bicykle sú obľúbenou formou prepravy kvôli mnohým výhodám. Sú priateľské k životnému prostrediu, sú skvelým spôsobom cvičenia a ľahko sa pohybujú cez dopravné zápchy. Kedysi slúžil bicykel len ako dopravný prostriedok. V dnešných časoch to už nie je iba transportné zariadenie, ale aj prostriedok na športovanie a relax. Dvojkoľosoví tátoši sú poháňaní čistou ľudskou svalovou silou, čo je jeden z dôvodov, prečo sa bicykel stal v poslednej dobe taký populárny.

Pohľad do minulosti nám prezrádza, že prvú zmienku o bicykli môžeme datovať približne do roku 1350 p.n.l. V hrobke egyptského vládcu Tutanchámona je totiž vyobrazené pohyblivé zariadenie s dvomi kolesami. Podobné zariadenie môžeme nájsť v náčrtkoch Leonarda da Vinciho, na ktorom sedí jazdec a odráža sa nohami od zeme. O ozajstnom bicykli môžeme hovoriť až od roku 1845, odkedy bol bicykel poháňaný kľukou a pedálmi na prednom kolese.

Obrovský rozmach bicyklovania nastal v čase medzi svetovými vojnami. Nielen muži, ale aj ženy ovládali takéto pre nich nový dopravný prostriedok. Pre malé deti sa stal zdrojom zábavy, keď sa čoraz viac zaujímali o vzrušujúcu jazdu z kopcov. Neodmysliteľné boli malé preteky na bicykli po skončení vyučovania, ako aj zdravotné kurzy pre chorých ľudí. Nová technológia výroby, ako aj ponuka nových zliatin (dural) a využitie prevodu s preradovačom, priniesla na trh vysokokvalitné a ľahké bicykle, ktoré sa aj v súčasnosti tešia obrovskej popularite. O tom, že je bicyklovanie aj na Slovensku veľmi rozšírené hovorí aj fakt, že je u nás až 94-percentná cyklistická gramotnosť (Perútka, 1980; Brodskom, 2009).

Bicykel nie je len dopravným prostriedkom, ale aj športovou potrebou pre cyklistov, súťažiacich v rôznych cyklistických súťažiach. Základné členenie cyklistiky rozoznáva sálovú, dráhovú, cestnú a horskú cyklistiku. Každý z týchto športov je osobitný, zvláštny a niečím výnimočný. Každý z nich má vlastnú dráhu a terén ktorý prekonáva vlastnou silou, usilujúc sa dosiahnuť čo najlepší výkon.

Jazda na bicykli je predurčená na aktívne zaťaženie organizmu a pritom má naň minimum negatívnych sprievodných vplyvov. Hneď po plávaní patrí cyklistika k tým aktivitám, ktoré aj telovýchovní odborníci a lekári odporúčajú ako najúčinnější a

najzdravší výdaj energie a zároveň prostriedok na dosiahnutie kondície, vytrvalosti, sily. Vďaka zapojeniu prakticky všetkých svalov pri rovnomernej intenzite pohybového ústrojenstva, najmä dolných končatín, je jazda na bicykli výborným barometrom našej fyzickej zdatnosti. Bicyklovanie pozitívne vplyva na stabilitu tela, jeho reakciu, motorické schopnosti. Pri bicyklovaní sa zapája do intenzívnej činnosti až 1 500 svalov, pričom bicyklovanie prirodzeným spôsobom vplyva na funkčnosť srdcovo-cievneho systému, pomáha lepšej činnosti pohybového a dýchacieho ústrojenstva. Bicyklovanie zaraďujeme medzi prospešné, ale pritom aj zábavné športové aktivity, pretože kladie na kĺby a svaly menej napätia, ako iné pohybové aktivity. Je vynikajúce aj pre ľudí s vyššou mierou obezity, ktorým sa beh neodporúča. Pri cyklistike, ako ďalej uvádzajú Vojtěchovský - Sekera (2009), Hřčka – Drdacká (1992) sa rozvíjajú vytrvalostné schopnosti, obratnosť a tiež rovnováha. Pri jazde na bicykli sú najviac zaťažené vystierače stehna a predkolenia a ohýbače chodidla, čo rozvíja silu svalstva dolných končatín dynamického charakteru, do pohybu sú aktívne zapájané aj svalstvá panvy. Výsledkom pravidelného pohybu na bicykli je ploché brucho a úzke členky. Keďže na športovom bicykli sa jazdí v predklonenej polohe, posilňujú sa aj chrbtové svaly.

Bicyklovanie vhodne pôsobí i na srdcovo-cievny systém, z toho vyplýva, že pravidelné pestovanie cyklistiky sa môže už od mladosti využívať na prevenciu srdcovo - cievnych ochorení (Vojtěchovský – Sekera, 2009). Záťaž pri bicyklovaní môže ovplyvňovať viacerými faktormi napr.: vzdialenosťou, rýchlosťou jazdy, kopcovitosťou terénu, povrchom cesty atď. Časté vytrvalostné bicyklovanie spôsobuje premenu tukových látok a tiež spaľovanie podkožného tuku. Podľa odborníkov rytmické pohyby nôh pomáhajú odstrániť prebytočný tuk dvakrát účinnejšie ako iné aktivity. Výhodou cyklistiky je to, že sa človek môže slobodne rozhodnúť, akú záťaž si zvolí, na akú trasu sa vyberiete, s kým a na ako dlho

V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky, v ktorej zaznamenávame neúmerňný počet dopravných nehôd, ktorých účastníkmi sú deti 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", kde 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" (Štátny vzdelávací program – ISCED 0, 1, 2, 3A., 2009).

Zaradenie bicyklovania do výchovno-vzdelávacieho procesu na prvom stupni základnej školy si podľa Lehenaffa (1990) vyžaduje, aby všetci žiaci dokonale ovládali techniku jazdy na bicykli, bezpečnostné pravidlá a dopravné predpisy, aby mali všetci bicykel, či už vlastný alebo požičaný, a aby učiteľ vedel v prípade potreby poskytnúť žiakom prvú pomoc.

Jej kladné pôsobenie na organizmus značne ovplyvňuje správna voľba trate. Učiteľ musí pred cestami znečistenými výfukovými plynmi uprednostňovať nefrekventované, upravené, neprašné cesty v zeleni (Mínavojech, 1988; Brodskom, 2009).

Realizáciou bicyklovania na hodinách školskej telesnej výchovy môžu žiaci získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie sa v rôznych dopravných situáciách, pričom by mohli deti postupne získavať prax, aby sa mohli samostatne bezpečne zapojiť do cestnej premávky. Realizácia učebnej činnosti môže prebiehať na detských dopravných ihriskách (ak sú k dispozícii), ale hlavne na bezpečných priestoroch v okolí školy.

Hlavnými cieľmi zaradenia bicyklovania do hodín telesnej výchovy by malo byť zvládnutie techniky jazdy na bicykli, zvládnutie základných taktických prvkov jazdy v cestnej premávke, pochopenie významu technického stavu a údržby pre bezpečnú jazdu.

Z metodického hľadiska by mali žiaci postupne zvládnuť tri úrovne programov. Prvá úroveň je zameraná na zvládnutie základných zručností, údržby bicykla, brzdenie, zabáčanie do ľava a do prava, jazda po nerovnostiach. Druhá úroveň je zameraná na deti v skupinách, ktoré si osvoja jazdu v premávke, pričom sa im vysvetľujú pravidlá cestnej premávky a celkové vybavenie cyklistu. Deti v tretej úrovni zvládajú pravidlá, ako jazdiť bezpečne v cestnej premávke samostatne, pokiaľ im to veková hranica 10 rokov umožňuje. Deti zvládajú jazdu v rôznych situáciách, kruhových objazdoch, svetelných križovatkách, jednosmernej ulice atď. (Brodskom, 2009; Štátny vzdelávací program – ISCED 0, 1, 2, 3A., 2009; Vojtěchovský – Sekera, 2009).

Okrem dobrých znalostí pravidiel cestnej premávky je dôležité naučiť deti bicyklovať bezpečne, čo sa musí uskutočniť prostredníctvom praktického tréningu na dopravných ihriskách, alebo bezpečných školských ihriskách. Od prvého okamžiku musíme deti viesť aj k používaniu ochranných prostriedkov, ako sú prilba, rukavice, chrániče, ktoré sú dôležitým aspektom pri ochrane cyklistu.

1.2.3 Badminton – charakteristika a význam

Zdá sa, že obyvatelia každého kúta sveta mali v istom čase potrebu napichať do korkovej loptičky zopár husích pierok a udierať do nej palicami či inými nástrojmi. Korene badmintonu môžeme nájsť v starovekej Číne, Indii, Grécku aj v ríši Aztékov. Erich von Daniken by pre tento jav našiel iste vysvetlenie, my sa uspokojme s tým, že badminton ponúka za málo peňazí veľa zábavy. Na hru postačí raketa, košíček, priestor na pinkanie so sieťou uprostred a protihráč ľubovoľného veku (Perútka, 1980).

Skupinku najznámejších individuálnych pálkovacích športov, ako sú tenis, squash, stolný tenis, dopĺňa stále populárnejší a masovejší šport – badminton. Pre mnohých ľudí je to šport známy vo svojej rekreačnej podobe a svoju obľúbenosť si získal ako športová hra, ktorá sa realizuje na čerstvom vzduchu, hra, ktorá si nevyžaduje náročné priestory a drahé materiálne zabezpečenie. Vďaka relatívnej jednoduchosti vykonávania pohybov je to šport, ktorý môže človek vykonávať od ranného detstva až do neskorej staroby (Mendrek, 2003). Toto všetko platí pre rekreačný badminton, ktorý je charakterizovaný ako jeden z mála športov, pri ktorom dochádza k hre už pri prvých úderoch raketou do košíka. Laicky povedané aj úplní začiatočníci môžu hrať na body a zistiť, kto z nich je lepší.

Druhú – náročnejšiu časť badmintonu tvorí športový badminton, ktorý je mladým olympijským športom. Jeho popularita stúpa nielen medzi výkonnosťnými hráčmi, ale hlavne medzi širokou verejnosťou. Z fyziologického hľadiska patrí badminton do skupiny športov striedavej intenzity s veľkou rýchlosťou reakcií a so schopnosťou dlhodobej sústredenosti na športový výkon. V hlave hráča prebieha neustála analýza hernej situácie a anticipácia toho, čo zahrá súper a aká bude moja odpoveď (Mendrek, 2003). Športový badminton je najrýchlejším raketovým športom na svete. Rýchlejší ako tenis, rýchlejší ako squash. Dynamická hra si vyžaduje svižnosť, taktické myslenie a schopnosť okamžite sa rozhodnúť. Nevyhnutná je dobrá kondícia, pri priemerne trvajúcim zápase nabeháme zhruba jeden a pol kilometra a posilníme ramená, nohy a celý srdcovo-cievny systém.

Od švihovej práce hornej končatiny a od citu v zápästí závisí technická stránka realizácie úderov, ich presnosť a razancia. Zapojenie svalových partií dolných končatín je rozhodujúcim činiteľom, či sa pohybové úkony ako sú výpady, skoky, beh ku košíku, návrat do hráčskeho strehu a následný štart z neho, budú vykonané rýchle, včas a plynule (Mendrek, 2003). Pri enormnom energetickom výdaji, ktorý odborníci

prirovnávajú k výdaju pri najnáročnejších športoch dôležitú úlohu zohráva celková kondícia a schopnosť dlhodobo vykonávať pohyby založené na rýchlej reakcii a dynamiky. Bedminton pozitívne pôsobí na ľudský organizmus, posilňuje pohybovú sústavu, aktivizuje činnosť všetkých orgánov a sústav, zlepšuje výmenu látok, zvyšuje krvný obeh a kapacitu pľúc. Okrem toho zlepšuje koordinačné schopnosti, výbušnosť dolných končatín, švihovú prácu paží a celkovú reakčnú schopnosť organizmu

Ak sa však opäť vrátíme ku klasickému rekreačnému bedmintonu, krása tohto športu spočíva v ohromnom množstve variant pri zahrávaní jednotlivých úderov v rôznych herných situáciách na kurte, nehľadiac na hernú úroveň hráčov. Toto je potom zdrojom krásnych pôžitkov a pocitov zo zistenia, čo všetko je možné s bedmintonovým košíkom urobiť.

Zaradením bedmintonu do hodín školskej telesnej výchovy môžu žiaci získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na modernú hru. Jeho zaradenie do hodín telesnej výchovy môže mať veľký význam aj z hľadiska využitia priestoru, pretože sa žiaci pohybujú na relatívne malom priestore s vysokou intenzitou, aj s možnosťou využitia priestorov mimo telocvične v okolí školy.

Základným cieľom je naučiť žiakov hrať bedminton podľa upravených pravidiel, ktoré môžeme prispôbiť podmienkam, v ktorých sa telesná výchova realizuje. Z obsahového štandardu je dôležité, aby žiaci zvládli: držanie rakety pri forhende a bekhende, základné strehové postavenie hráča, pohyb po ihrisku s dôrazom na dominantnú nohu, ktorá pri všetkých pohyboch ako prvá vykonáva pohyb, zladíť pohyb dominantnej nohy a úderovej paže (pravá ruka- pravá noha a opačne), podanie, príjem podania, obranné údery, útočné údery (lob, smeč, drajv), ako uvádza Fourny (2000).

Vhodné pohybové hry a súťaže, v ktorých si žiaci precvičia a zdokonalia jednotlivé pohybové činnosti súvisiace s bedmintonom, by mali byť samozrejmosťou pri realizácii cvičení z metodického radu. Pri množstve žiakov na hodinách telesnej výchovy a priestorovým možnostiam nie je reálne, aby sa žiaci na každej hodine dostali hrať na bedmintonový kurt, preto učiteľ musí hľadať také cvičenia, ktoré sú zvládnuteľné aj pri väčšom počte žiakov na hodinách telesnej výchovy a zároveň zabezpečia rozvoj hernej činnosti a zdokonalenie činností súvisiacich s bedmintonom.

1.2.4 Softbal – charakteristika a význam

Najrozšírenejšia pálkovacia hra – baseball, sa stala v roku 1986 olympijským športom, čím sa viac ako 100 miliónom hráčom na svete naplnil športový sen, súťažiť na najvýznamnejšom športovom podujatí (Perútka, 1980; Süss, 2006).

Menej náročným variantom basebalu je softbal, ktorý k sebe prilákal nielen mužov, chlapcov, ale aj ženy a dievčatá. Softbal sa hrá na menšom ihrisku, s väčšou a mäkšou loptičkou, s kratšími a ľahšími pálkami. Nahadzovač na rozdiel od baseballu musí nahodiť loptičku spodným oblúkom (švihom), čo je fyziologicky oveľa jednoduchšie, ako pri nahodení vrchom. Základný princíp oboch hier je však rovnaký. Proti sebe hrajú dve družstvá, ktorých cieľom je vyautovanie čo najväčšieho počtu súperových hráčov. V každom družstve sú posty hráčov v priestore, chytač, nahadzovač a pálkár. Z materiálnej stránky je hra nenáročná, lebo potrebuje len pátku, loptičku, rukavice pre hráčov v priestore a masku pre chytača (Argaj, 1998; Süss, 2006).

Oblúbenosť softbalu a jeho prípravných cvičení pramení z toho, že sú plné napätia a vzrušenia a dajú sa hrať od útleho detstva až do pokročilého veku. Rekreačne môže hrať softball každý, kto má ruky a nohy, lebo hra si nevyžaduje od hráčov žiadne zvláštne pohybové predpoklady.

Základným pohybovým predpokladom je beh hráčov od méty k méte, chytanie a hádzanie loptičky. Najnáročnejší koordinačný pohyb je odpálenie loptičky pálkou do vymedzeného priestoru, ale zaradením vhodných prípravných cvičení sa táto činnosť rýchlo nacvičí a nerobí hráčom problémy (Argaj, 1998).

Softball ponúka hráčom pohyb na čerstvom vzduchu, spojený s vhodnými telesnými cvičeniami. Pohyb zamestnáva veľké svalové skupiny dolných končatín pri behu a chytaní loptičky v priestore. Od dynamiky pohybu dolných končatín závisí, či chytač v priestore včas zaujme postavenie, kedy je schopný chytiť loptičku. Pre hráča na pálkovacej méte je prebeh na prvú, respektíve ďalšie méty v čo najkratšom čase veľmi dôležitý, aby nebol vyautovaný. Rýchly dynamický pohyb hráčov na métach je z hľadiska obrany mét a vyautovanie prebehujúcich súperových hráčov z hľadiska hry tiež veľmi dôležitý. Z uvedených situácií, ktoré vznikajú počas hry je zjavné, že bežeckej príprave sa treba venovať zodpovedne, lebo od rýchleho presunu hráčov závisí úspešnosť, či neúspešnosť hraných výmen (Fourny, 2000).

Švihová práca horných končatín a jej zvládnutie, má značný podiel na tom, či je loptička od nahadzovača nahodená presne a s dostatočnou razanciou, či si hráči v poli

vedia presne loptičku hodiť aj na väčšie vzdialenosti a v nakonec, či je páľkár schopný loptičku švihom horných končatín a s páľkou odpáliť presne aj na veľkú vzdialenosť. Rozvoju švihovej práce horných končatín je potrebné venovať veľa času, lebo sa jedná o dynamické pohyby, ktoré si navyše vyžadujú presné zvládnutie (Süss, 2006).

Hra softbal má súťaživý charakter, v ktorom je individuálny úspech jednotlivca dôležitý pre celkové víťazstvo celého kolektívu.

Zaradenie softbalu do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania ponúka žiakom zvládnuť základy jednej z najpopulárnejších páľkovacích hier na svete. Pre žiakov má táto hra význam z dôvodu spojenia lokomócie, rozvoja švihovej práce horných končatín spojenej s rozvojom presnosti vykonávania pohybov a rozvojom taktiky myslenia v hre. Na nácvik konkrétnych situácií, ktoré vyplývajú z hry, učiteľ môže zaradiť do vyučovania nespočetné množstvo cvičení a hier, pričom sa nemusí striktnie pridržať pravidiel hry. Hra je založená na súťaži dvoch družstiev, ktoré bojujú proti sebe, čo dáva množstvo možností pre uplatnenie súťaživosti na hodinách telesnej výchovy.

1.2.5 Florbal – charakteristika a význam

Hry hokejového typu mali vždy veľa priaznivcov, takže postupne vznikali viaceré variácie pozemného a ľadového hokeja. Na severe Európy vznikol už koncom minulého storočia bandy hokej, ktorý sa v roku 1952 dostal aj do programu Olympijských hier v Oslo. Na jeho základe vymysleli švédski nadšenci v roku 1980 florbal a v roku 1986 bola na kongrese v Husquarne založená medzinárodná florbalová federácia IFF. Dnes má 22 členských krajín. Za stúpajúcu popularitu florbalu môžeme vďačiť hlavne skutočnosti, že firmy ktoré vyrábajú športový materiál, prinášajú na trh nové produkty, ktoré sa dajú uplatniť aj v náročných podmienkach športových hál vybavených drevenou palubkou, aj keď sa v súčasnosti na vrcholných športových podujatiach stretávame so špeciálnou plastovou podlahou pre florbal (Argaj, 1998; Skružný, 2008).

Florbal môžeme charakterizovať ako bezkontaktnú športovú hru, ktorá sa hráva v halách s tvrdým povrchom, so špeciálnou hokejkou a loptičkou. Má určité paralely s ľadovým hokejom, s pozemným hokejom alebo s hokejbalom. Napriek tomu má svoje špecifiká. Najzákladnejším pravidlom vo florbale je zákaz tvrdého kontaktu

s protihráčom. Preto je florbal, na rozdiel od napríklad hokejbalu, vhodným športom aj pre dievčatá (Majerský, 2003).

Florbal sa hrá na ihrisku s rozmermi 40 x 20 metrov, ktoré je ohraničené mantinelmi, ale potrebám školskej telesnej výchovy vyhovuje tzv. malý florbal, pretože rozmery hracej plochy sú prispôsobené rozmerom hracej plochy pre basketbal. Družstvá majú po 5 hráčov v poli a brankára. Každé družstvo môže postaviť do zápasu maximálne 20 hráčov, ktorí sa ľubovoľne striedajú, ale aj tu sa pravidlá prispôbujú pri školskej telesnej výchove na nižší počet hráčov a striedajúcich. Hráči v poli majú florbalové hokejky z ľahkých syntetických materiálov, ktoré sú prispôsobené tak, aby neničili palubovku v telocvični. Loptička je tiež zo syntetického materiálu rôznej farby. Brankár do brány nastupuje bez hokejky. Povinnou výbavou brankára je ochrana tváre (prilba s mriežkou). Hráči v poli majú oblečené tričko, trenírky a podkolenky, na nohách majú športovú obuv (Majerský, 2003).

Cieľom hry je streliť súperovi gól a ten sa uzná vtedy, keď loptička prejde celým objemom za bránkovú čiaru a družstvo neporušilo pravidlá hry.

Pri florbale dochádza k rovnomernému zapojeniu všetkých svalových partií. Svaly šije a chrbtové svalstvo sa podieľajú na správnom držaní tela počas hry, horné končatiny s hokejkou neustále pracujú s loptičkou, alebo snahou vybojovať si ju s následnou strelbou na bránku, alebo prihrávkou spoluhráčovi, dynamickou prácou dolných končatín sa hráč snaží o rýchly presun, aby z pohľadu taktiky hry bol vždy na správnom mieste. Z uvedeného vyplýva, že rozvoju jednotlivých svalových partií je dôležité sa neustále venovať, aby bol hráč jednotlivé pohyby schopný vykonávať s čo najväčšou intenzitou a presnosťou. Pri nácviku nesmieme zabúdať ani na rozvoj vytrvalostných schopností, lebo zápas má svoju časovú dĺžku a pri nedostatočnom rozvoji vytrvalostných schopností dochádza k rýchlej únave celého organizmu (Skružný, 2008).

Zaradenie florbalu do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania žiakom ponúka možnosť zvládnuť jednoduché pravidlá a základné herné činnosti jednotlivca, pričom sa jedná o vedenie loptičky, prihrávky, spracovanie prihrávky, strelby na bránku, bránenie hráča, uvoľnenie sa, ktoré sú spoločné prakticky pre všetky hry, ktoré sa hrajú s hokejkou. Z hľadiska lokomócie má hra význam, lebo žiaci vykonávajú pohyby s veľkou intenzitou, jedná sa o krátke šprinty so zmenou smeru pohybu, pričom ani vytrvalostná stránka nie je zanedbateľná. Učiteľ výberom vhodných jednoduchých cvičení a hier, ktoré nie sú náročné na priestor a materiálne vybavenie,

môže neustále navodzovať súťaživosť medzi jednotlivcami, či malými skupinami žiakov. Hra florbal je vhodná aj pre žiačky, nie len pre žiakov, lebo pri hre nedochádza k aktívnemu kontaktu hráčov medzi sebou (pravidlá neumožňujú hru na telo), pričom nie je zanedbateľný ani fakt, že dievčatá a neskôr ženy majú svoje oficiálne súťaže vo všetkých hrách (hokejového typu) tak ako muži.

1.3. Charakteristika vývojových osobitostí detí

Vývoj jedinca prebieha veľmi individuálne a nerovnomerne. Dôležitú úlohu v tomto procese zohráva vonkajšie a vnútorné prostredie a v neposlednom rade i pohlavie. Keďže jedinci počas svojho života podliehajú určitým kvalitatívnym i kvantitatívnym zmenám je nevyhnutné, aby sme nezabudli na odlišnosti osobitostí vo vývinových štádiách.

Chromík a kol. (1993) rozdelil telesný, funkčný a psychický vývoj detí a mládeže do častí:

- rast a vývoj v predškolskom veku (do 6. roku veku dieťaťa)
- mladší školský vek (od 7. do 11. roku veku dieťaťa)
- stredný školský vek (od 11. do 15. roku veku dieťaťa)
- starší školský vek (od 15. do 18. roku veku dieťaťa)

Podľa hodnotenia telesného, funkčného a psychického vývoja detí mládeže, nami zvolená skupina 9 – 10 ročných žiakov spadá do kategórie mladšieho školského veku.

1.3.1 Charakteristika obdobia mladšieho školského veku

Príchod dieťaťa do školy a jej pôsobenie sa v značnej miere odráža na telesnom, pohybovom, rozumovom vývine dieťaťa i na jeho osobnosti. Toto obdobie sa nazýva mladší školský vek a zahrňuje obdobie vstupu do školy až do nástupu druhej štrukturálnej zmeny, t.j. úsek od 6. do 11. roku života dieťaťa (Drlíková, 1992; Suchomel, 2000).

Škola poznamenáva rozhodujúcim spôsobom životný štýl začínajúceho školáka. Dieťa získava nové spoločenské postavenie vo všetkých prostrediach, v ktorých sa pohybuje: v rodine, v škole a medzi vrstovníkmi.

U detí nastáva prenikavá zmena v spôsobe života. Škola podľa Kačániho et. al. (2004) prináša nové učebné činnosti, kladie vyššie a vyššie požiadavky na poznávacie

procesy, pamäť, pozornosť, vytrvalosť a sebaovládanie. Vedie dieťa k osvojeniu mnohých vedomostí a schopností, podnecuje jeho záujmy.

Toto obdobie sa dá charakterizovať i ako obdobie triezveho realizmu, ktorý sa prejavuje v hre, maľbe, písomných prejavoch a čitateľských záujmoch. Dieťa túži po vlastnom spoznávaní okolitej skutočnosti pomocou manipulácie s vecami, obľubuje rôzne "pokusy", je neustále v pohybe a činnosti.

V tomto období dieťaťu nevyhovuje pasívne prijímanie informácií. Škola by mala brať do úvahy vývojovú potrebu aktivity žiakov, čo by sa malo prejavovať v realite vyučovania na 1. stupni ZŠ (Vágnerová - Valentová, 1992).

Vstupom dieťaťa do školy doznieva prvé obdobie vytiahnutosti, ktoré prebieha medzi 5.-7. rokom. Nastáva zmena tvaru tela. Mení sa pomer trupu a nôh, rastú končatiny, kostra je mäkká a pružná. Osifikácia sa ukončuje okolo 8. roku života. Chrbtica a jej svalstvo ešte nedosiahli konečný stupeň vývinu, zakrivenia chrbtice nie sú ešte trvalé a môže dôjsť k deformáciám. Okolo 11. roku sa ustáľuje (Drlíková, 1992; Suchomel, 2000).

Z pohľadu vývoja motoriky je to veľmi dôležité obdobie, ktoré má rozhodujúci vplyv na správne zakrivenie chrbtice, na úroveň držania tela v ďalšom vývoji a zároveň je rozhodujúce pre budúcu telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť dieťaťa (Jančoková, 1992). Intenzívnejšie sa rozvíja svalstvo horných končatín, pričom chlapci dosahujú vyššie hodnoty sily jednotlivých svalových skupín. Objem srdca i prierez ciev detí mladšieho školského veku sú relatívne väčšie ako u dospelého, čo kladne vplýva na krvný obeh - okysličovanie a výživu tkanív. Pulzová frekvencia dosahuje po zaťažení fyzikom alebo psychikom normálové hodnoty veľmi rýchlo.

Dýchanie je málo hlboké, preto zvýšenú potrebu kyslíka organizmus kryje zvýšením frekvencie dýchania. Pretrvávajú sťažené dýchanie nosom. Už v období mladšieho školského veku je možné systematicky adaptovať organizmus na vytrvalostné zaťaženie. Pohybová aktivita vytrvalostného charakteru spôsobuje výrazné adaptačné zmeny a zároveň je nenahraditeľná v prevencii a pri odstraňovaní pôsobenia rizikových faktorov artériosklerózy už v detskom veku (Chromík, 1993).

Z hľadiska telesného vývinu sa obdobie mladšieho školského veku považuje za jedno z najzdravších životných období vôbec. Významnú úlohu tu zohráva zvyšovanie odolnosti organizmu proti nepriaznivým vplyvom. Mladší školáci sa vyznačujú vysokou pohybovou vitalitou. Pohyby sa zdokonaľujú, spresňujú a zjemňujú, najmä pohyby ruky. Pohyby dieťaťa medzi 6.-11. rokom sú náročné na presnosť, koordináciu, rýchlosť

a silu. Dieťa sa teší z pohybu a vyhľadáva ho najmä v pohybových hrách a rôznych športových výkonoch. Obľúbené sú hry s loptou, korčuľovanie, bicyklovanie a iné. Pre správny harmonický vývin psychomotorických funkcií sú dôležité správne volené a primerané telesné cvičenia. Tie uvoľňujú psychické napätie, ktoré v školskom prostredí nikdy nechýba, a práve pohyb v tomto veku ho môže uvoľňovať a vrátiť organizmus dieťaťa do zdravej rovnováhy.

Deti obľubujú prirodzené činnosti, najmä keď môžu behať, skákať a základom ich konania je podľa Fejteka (1990) a Vladovičovej (1998) hra. Vekovo sú deti telesne i psychicky dostatočne pripravené k osvojovaniu pohybových zručností najrôznejšieho druhu, obdobie je označované ako najpriaznivejšie učebné roky.

Vzťah žiakov k jednotlivým činnostiam úzko súvisí aj s ich záujmami. V telesnej výchove sa u jednotlivých žiakov dostávajú do popredia záujmov rozličné motívy, napríklad: snaha zlepšiť pohybovú výkonnosť, zdravotný stav, držanie tela, pobaviť sa, oddýchnuť si, zrekreovať sa po inej činnosti, naučiť sa niektoré pohybové činnosti. Súhlasíme s názorom Trunečková et al (2002), že v školskej telesnej výchove sa však vyskytujú i takí žiaci, ktorí o telesnú výchovu nemajú záujem, pre ktorých sú hodiny telesnej výchovy nezaujímavou činnosťou, ktorej sa snažia vyhnúť a preto sa z nej často ospravedlňujú. Sú to, žiaľ, zväčša takí žiaci, ktorí pre svoj ďalší rozvoj pohybovú činnosť najviac potrebujú.

Medeková - Zapletalová - Havlíček (1994) a Formánková – Frömel (1999) konštatujú, že narastá počet detí, ktorých pohybová aktivita je obmedzená len na hodiny školskej telesnej výchovy.

Na primárnom stupni vzdelávania sa s takýmito žiakmi stretávame našťastie len zriedkavo, nakoľko je ich záujem o telesnú výchovu, hlavne v 1. až 4. ročníku, ešte spontánny (Feč, 1996).

Vo vytváraní vzťahu detí mladšieho školského veku k telesnej výchove, k jednotlivým okruhom učiva podľa Mikuša (1991), Trunečkovej (1993, 2002) a z psychologického hľadiska Kačáni et. al. (2004) uvádza, že značnú úlohu zohráva motivácia žiakov a tiež spôsob jeho realizácie.

V procese výchovy a vzdelávania a pri jeho realizácii musí sa vychádzať vždy zo žiakov, a to nie len ako objektov pedagogického pôsobenia, ale aj ako samostatných subjektov so svojimi individuálnymi vlastnosťami a danosťami, a spätne k nim aj smerovať. Podmienkou takéhoto telovýchovného pôsobenia je však dobré poznanie

žiacov, poznanie ich psychiky, úrovne telesného, duševného a pohybového rozvoja (Kačáni et. al., 2004).

Možno súhlasiť s názorom Mužíka (1994), že telesná výchova, by mala zmeniť svoju viac-menej jednostrannú orientáciu na telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť a jej cieľom, by mala byť komplexnejšie ponímaná výchova k starostlivosti o celkovú telesnú a s ňou súvisiacou psychickú a sociálnu stránku ľudskej osobnosti.

Zároveň je dôležité (Svatoň, 1994), aby sa základom pre hodnotenie dieťaťa stali postoje žiaka k starostlivosti o vlastné telo a zmeny medzi východiskovým a hodnoteným stavom žiakovej osobnosti.

Deti majú radi prirodzené činnosti, najmä keď môžu behať, skákať a základom ich konania je podľa Fejteka (1990) hra. Vekovo sú deti telesne i psychicky dostatočne pripravené k osvojovaniu pohybových zručností najrôznejšieho druhu, obdobie je označované ako najpriaznivejšie učebné roky.

V obľúbenosti pohybových aktivít podľa Libu (1996) jednoznačne dominujú loptové hry, uvádzané v poradí vybíjaná, futbal, basketbal. Hucec (1996) a Vladovičová – Novotná (2007) dopĺňajú ďalšie poradie o akrobatické cvičenia, pohybové hry, plávanie. Obdobné poradie: pohybové hry, športové hry, atletika, základy z gymnastiky, kondičné cvičenia, poradové cvičenia uvádza aj Horváth (1996), pričom tento autor sa nezameral na záujem žiakov o činnosti ako plávanie, lyžovanie, korčuľovanie. Pre súčasnú školskú telesnú výchovu považujeme za podstatnú skutočnosť (Šeberle, 1993; Michal, 1996; Liba, 1996), že žiaci preferujú tie pohybové aktivity, ktoré sú široko využiteľné vo voľnom čase. Ide najmä o plávanie, korčuľovanie, lyžovanie a cyklistiku.

Zaujímavými z tohto pohľadu sú aj názory niektorých autorov na nezaraďovanie činností, o ktoré majú deti záujem. Napr.: Horváth (1996) vo výsledkoch poukazuje na nedostatočné využívanie minihier. Šotkovská - Antošovský (1996) poukazujú na to, že na 1. stupni ZŠ nie sú dostatočne využívané hodiny z atletiky, a učitelia nerešpektujú prirodzený záujem žiakov o tieto činnosti. Dorazilová (1994) poukazuje na veľmi nízke využívanie hudobno - pohybových prvkov v telesnej výchove. Dlabaček (1994) o minimálnom zaraďovaní futbalu. Bartošík (2000) hovorí o nedostatočnom zaraďovaní nápravných a kompenzačných cvičení. Šeberle (1993) a Michal (1996) o veľmi nízkom využívaní sezónnych činnosti.

Šeberle - Řepka (1995), Hucec (1996) sa vo svojom výskume zaoberali využívaním telovýchovných aktivít z pohľadu mestských a vidieckych škôl. Zo

skúseností môžeme súhlasiť s názormi týchto autorov, že pohybové aktivity sú viac zastúpené u žiakov vidieckych škôl.

Zo sociálneho a emotívneho hľadiska prežívajú deti dôležité obdobie. Cejpeková (2001) ho nazýva "obdobím postupnej socializácie", čiže vrastanie do spoločnosti. V oblasti emócií nastáva rozvoj citov - vyvíja sa zmysel pre česť, pravdu, spravodlivosť, deti sa združujú do malých skupín a vznikajú silnejšie kamarátske vzťahy.

Kačáni et. al. (2004) a Chromík (1993) uvádzajú, že v oblasti rozumového vývoja je dieťa schopné osvojovať si nové vedomosti a zručnosti. Markantne narastá slovná zásoba, rozvíja sa pamäť a predstavivosť. Pri poznávaní a myslení sa dieťa sústreďuje skôr na jednotlivosti, súvislosti unikajú. Abstraktné operácie sa objavujú až koncom tohto obdobia. Vlastnosti osobnosti ešte nie sú ustálené, deti sú impulzívne a vôľa je vyvinutá pomerne slabo, dieťa nedokáže dlhodobo sledovať cieľ.

Deti v tomto veku sú ľahko ovládateľné. Učiteľ je pre nich neomylnou autoritou. Dôležité je vhodné usmernenie ich energie a môžeme ich viesť od spontánneho pohybu k systematickej telovýchovnej aktivite. Čáp (1993) odporúča viesť deti vhodnými formami k podstatnému osvojovaniu morálnych noriem, rozvíjať a posilňovať vôľu, formovať vlastnosti osobnosti a estetické cítenie. Pre správny harmonický vývin psychomotorických funkcií sú dôležité správne volené a primerané telesné cvičenia (Ďurič - Kačáni a kol., 1992). Vysoká pohybová vitalita, ktorou sa mladší školáci vyznačujú, sa prejavuje najmä v pohybových hrách a aktivitách.

Plánovanie hodín musí zohľadňovať okrem obsahu a podmienok vekové osobitosti detí, pre ktoré ho tvoríme, jednotlivé vývinové obdobia osobnosti sú špecifické, preto je nevyhnutné poznať ich a od všeobecného poznania predchádzať k poznávaniu individuálnych osobností každého žiaka.

Štruktúra osobnosti človeka je veľmi rozmanitá. Mnoho autorov medzi ktorých patrí aj Nakonečný (2009), Ďurič – Hotár – Pastier (1997) hovorí o štyroch stránkach osobnosti: zameranosť osobnosti, schopnosti, temperament a charakter. Tieto stránky zhruba odpovedajú štyrom základným regulačným komponentom ako aktivácia, typ - temperament, schopnosti a charakter (Kačáni – Višňovský, 2007). Psychofyzické usporiadanie človeka je veľmi rozmanité a rozdelenie iných psychológov je podstatne zložitejšie. Pre našu prax vychádzame z uvedených autorov a opierame sa o ich teoretické rozpracovanie štruktúry osobnosti.

K poznaniu osobnosti dieťaťa je dôležité podľa Drlíkovej (1992) poznať aj rozumový vývoj a vývoj poznávacích procesov. Spomínaná autorka ho charakterizuje a delí na :

- pociťovanie, ktoré sa naďalej rozvíja. Analyzátory sú už sformované, ale ich citlivosť sa zvyšuje v priebehu obdobia.

- rozvoj vnímania závisí od kvality podnetov z prostredia, v ktorom dieťa žije. Na začiatku školského veku má prvoradý význam. Vplyvom školy sa vnímanie spresňuje, stáva sa zámerným, plánovitým a systematickým procesom.

- rozvoj pozornosti sa v tomto období mladšieho školského veku kvalitatívne zlepšuje. Zlepšuje sa i koncentrácia a stálosť pozornosti, spočiatku len na krátky čas, lebo ho vyrušujú iné podnety, neskôr sa predlžuje viac.

- rozvoj predstáv. Na začiatku obdobia sú predstavy názorné, silne citovo zafarbené. Postupne sa táto spontánita a nezámernosť u detí stráca.

- rozvoj pamäti sa vstupom do školy mení kvalitatívne i kvantitatívne. Intenzívnejšie sa rozvíja úmyselná pamäť. Zapamätávanie prebieha čoraz častejšie na základe logického chápania súvislostí a vzťahov.

Aj keď koncom predškolského veku dosahuje motorika detí relatívne vysoký stupeň vývoja a forma ich pohybov je pomerne harmonická a plynulá včítane vyváženosti, sú všetky pohyby u 6-10 ročných detí ešte neucelené, neurčité.

Napriek tomu môžeme považovať obdobie mladšieho školského veku za určitý jednotný vývojový celok, na základe čoho odporúča Oravcová (2002) odlíšiť kvalitatívne dva biologické a psychologické stupne.

Prvé dva roky obdobia, od 6 do 8 rokov, sú prechodom medzi druhým detstvom a medzi rokmi prepubescentnými vo vlastnom význame, t.j. medzi 8 až 9 rokmi. Druhá signálna sústava dosahuje taký stupeň vývoja (ešte nie dokončený), pre ktorý je charakteristické, že ešte nedokáže tlmiť množstvo podnetov, na ktoré detský organizmus v tejto fáze vývoja reaguje. Zvýšená vnímavosť k okolitému prostrediu (tiež faktorom, ktoré odvádzajú pozornosť) môže často narušovať vykonávanie už osvojených pohybových zručností. Až v posledných rokoch mladšieho školského veku dochádza k ovládaniu týchto vonkajších podnetov ich selekciou a následne transformáciou do konkrétneho pohybu. Tomu zodpovedá aj vonkajšia forma pohybu so zreteľným obsahom k úspornejšiemu vykonaniu.

V súvislosti s uvedeným Meinel a Shnabel (1987) medzi hlavné faktory, ktoré podstatnou mierou ovplyvňujú motorický vývoj v tomto období zaraďujú tieto:

-zmena tvaru tela - medzi trupom a končatinami nastáva priaznivejší pákový pomer končatín. Zlepšením pomeru sily a hmotnosti v dôsledku menšieho podielu trupu a zmenšením vrstvy podkožného tuku sú vytvorené priaznivé predpoklady pre vývoj rôznych pohybových foriem. To má bezprostredný vplyv na motoriku, ktorá však nie je u všetkých detí rovnaká ako dôsledok nerovnomerného fyzického vývoja,

-vlastný vstup do školy - na rozdiel od spontánneho neobmedzeného pohybu pred nástupom do školy, sú deti teraz obmedzované relatívnym pokojom v školských laviciach. Výsledkom je, okrem ohrozenia správneho držania tela, nútený útlm motoriky, nahromadenie „nevybitého pohybového pudu“, ktorý sa prejavuje „zvláštnym stavom vzrušenia“,

-vývojový stupeň vyššej nervovej činnosti - diferenciacia mozgovej kôry, jej vrstiev a buniek dosahuje taký stupeň, kedy sú vytvorené funkčné predpoklady pre činnosť druhej signálnej sústavy. Dynamika nervových procesov sa ďalej rozvíja, prevažujú však ešte procesy podráždenia nad útlmom. Tým je možné vysvetliť, zvlášť v počiatku tohto obdobia, zvýšenú mobilitu a výrazný „pohybový luxus“ kedy je každá činnosť sprevádzaná množstvom spolupohybov vznikajúcich aj pri motorickom učení. Základom tohto javu je iradiácia podráždenia v motorických centrách do susedných oblastí mozgovej kôry, čím je aktivované svalstvo, ktoré má k pohybovej činnosti malý vzťah, alebo sa k nej vôbec nevzťahuje.

Typickým prejavom je určitá väzba na pohybovú úlohu, záujem na dosiahnutie cieľa. V rade prípadov je kvalita procesu motorického učenia faktorom, ktorý podmieňuje individuálne diferencie v prejave pohybových zručností a schopností. Žiaci takto už porovnávajú zamýšľaný účel pohybu so skutočne dosiahnutým výsledkom. Z didaktického hľadiska ide o veľmi výrazný prvok pre motorické učenie. V prípade vedomého rozporu medzi chceným a reálne uskutočneným pohybom je takto vyvolávaná potreba (motivácia) k opakovaniu pohybu a finálne k nácviku pohybovej zručnosti.

Kasa (2000) poukazuje na rozdiely medzi chlapcami a dievčatami, ktoré sa objavujú hlavne v tých prípadoch, keď dievčatá dávajú prednosť iným pohybom ako chlapci a naopak. Vedie to k istým výkonnostným rozdielom, napr. v hodoch alebo kopoch, ale aj ku kvalitatívnym diferenciam u nacvičovaných pohyboch. V tomto veku teda výchova a vplyv prostredia môžu zásadne ovplyvniť rozdiely v motorike u chlapcov a dievčat. Pod pedagogickým vedením alebo vplyvom priaznivého pôsobenia

prostredia je možné registrovať v tomto vekovom období už také motorické výkony, ktoré môžu podstatne prevýšiť všeobecnú úroveň motoriky.

Empíria prináša dôkazy o tom, že motorická učiteľnosť sa v období školského detstva zlepšuje a kulminuje koncom obdobia, pred nástupom prevratných pubertálnych vývojových zmien (Suchomel, 2000; Oravcová, 2002). V ôsmich rokoch je štruktúra motorických schopností podobná štruktúre dospelého.

Aj podľa Tureka (1999) sa deti novým pohybom učia ľahko a rýchlo na základe demonštrácie a jednoduchej inštrukcie, analyticko-syntetické postupy nie sú v tomto veku účinné. Dieťa si neosvojuje len globálne motorické akty, je už schopné analytických pohybov. Je teda možné pohybom pôsobiť na rôzne časti tela, na jednotlivé svalové skupiny. Napr. je možné učiť sklonu panvy pri výchove k správne držaniu tela.

Vo všeobecnosti sa dá stotožniť s definíciou Kasu (2000), že obdobie medzi desiatym až dvanástym rokom u chlapcov a medzi deviatym až jedenástym rokom u dievčat je najvhodnejší vek pre motorické učenie. Ide o vrchol vo vývine motoriky. Riadenie pohybu je vedomé, pohyb je cieľavedomý, úsporný. Pohybový luxus, prebytok pohybov, ustúpili účelnosti a úspornosti pohybov. Pohyby sú vyrovnané a harmonické, fázová štruktúra je dobre vyznačená. Taktiež dynamika a rytmus pohybu i pružnosť sú dobre vyznačené.

V období mladšieho školského veku sa vytvárajú aj široké možnosti na rozvíjanie kladných črt vôle a charakteru na formovanie svetonázoru, vzťahu k ľuďom, k práci, k sebe samému, rozvoj aktivity, tvorivosti, samostatnosti a iných vlastností dieťaťa (Kačáni et. al., 2004).

Šemetka (1993) a Chromík (2001) uvádzajú, že žiak mladšieho školského veku je žiak po citovej stránke veľmi náladový, rýchlo dochádza k vzplanutiu a nadšeniu pri činnostiach, ktoré sú často naivné. Bez hlbšieho uváženia sa dieťa dá ľahko ovplyvniť, záujmy ešte nie sú vyhranené. Konanie dieťaťa je v značnej miere ovplyvňované rôznymi činiteľmi- rodič, učiteľ, súrodenci,... Z dôvodu neskúsenosti, nedostatku vlastných názorov si dieťa pod vplyvom spomínaných i ďalších činiteľov vytvára svoje názory, podlieha vplyvu a napodobňuje vzory.

Nové prístupy vývinovej psychológie dokazujú, že mladší školský vek je najmä vo sfére emocionálnej a sociálnej dôležitým obdobím života, v ktorom sa pohybová aktivita javí ako nevyhnutná súčasť harmonického rozvoja osobnosti.

V súvislosti s tým Hroncová (1996) a Miklánková (2000) poukazujú na detstvo ako prípravnú fázu socializácie, pričom základnými socializačnými činiteľmi sú nápodoba, hra, učenie, výchovné pôsobenie, spoločenská komunikácia, pohlavná identifikácia. Upozorňuje, že na socializačný proces dieťaťa v rodine nadväzuje socializačné pôsobenie predškolských zariadení a najmä školy, ktorá patrí medzi rozhodujúce socializačné činitele. V tomto období sa formujú základné vzťahy k rodičom, súrodencom, vrstovníkom a iným ľuďom a tiež morálne postoje, ktoré tvoria základ budúcich životných postojov človeka.

Kosová (1995) poukazuje na detstvo ako na obdobie dynamických premen dieťaťa a bohatej spontánnej aktivity. Jeho premeny budú tým efektívnejšie, čím viac škola túto aktivitu podporuje.

Osobitosťami mladšieho školského veku sa zaoberá ešte množstvo autorov, spomenieme napr. Kačáni a kol. (2004), Oravcová (2002), Starší a kol.(1992), Vágnerová – Valentová (1991), Suchomel (2000), Chromík (1993) a iní.

1.4. Osobnosť učiteľa

Žiaci v škole – ich celkový prejav, správanie, komunikácia, pracovné výsledky sú determinované mnohými činiteľmi, či už vnútornými, ktoré sú späté so samotným žiakom alebo vonkajšími, kde medzi najdôležitejšie činitele z prostredia okolo žiaka neodmysliteľne patrí učiteľ a jeho osobnosť.

Následne určujúcim činiteľom je profesionálna úroveň osobnosti, ktorá proces akejkoľvek činnosti realizuje. Osobnosť učiteľa môže významne ovplyvniť kvalitu pedagogického procesu aj vtedy, keď objekt (žiak) alebo prostredie sú vo výchovno-vzdelávacom procese problémové. Prvým predpokladom na to, aby sa učiteľ stal vedúcou osobnosťou, poradcom, kamarátom, prirodzenou autoritou pre žiaka je práve jeho snaha o analýzu vlastnej činnosti, jej objektívny priebeh a pôsobenie na samotného žiaka. Taktiež dôkladné poznanie subjektu žiaka, jeho osobného prejavu v konkrétnej činnosti a formovanie jeho osobnosti.

Vo všeobecnosti by mal učiteľ kladne vplývať na žiaka a získať si ho, ak je schopný ho rozosmiať a zaujať. Vyžaduje sa od neho, aby bol ľudský, spravodlivý, ochotný, komunikatívny, prijímal názory iných, bol pozorný k potrebám a požiadavkám žiakov, vyrovnaný, bez prudkých zmien nálad, sympatický, otvorený a prístupný pre všetkých bez rozdielu. Chápe žiaka ako individuum s určitými povahovými

charakteristikami, s určitými záujmami – je akceptující, empatický a autentický, vhodne žiakov stimuluje k pohybu, ale aj k samostatnosti a kreativite. Vzbudzuje dôveru a je príkladom správania sa nielen pri realizácii pohybových činností.

Následne je dôležité získanie si žiaka, jeho dôvery a vytvorenie prístupnej cesty pre neho smerom k predmetu, ktorý pedagóg vyučuje. V našom prípade ide konkrétne o učiteľa telesnej výchovy, ktorého prvou a najdôležitejšou úlohou je získať si žiakov pre tento predmet, pričiniť sa o vytvorenie ich kladného vzťahu k pohybu, respektíve o prehĺbenie tohto geneticky daného vzťahu, no možno pod vplyvom prostredia, rodičov a iných činiteľov dosť často vzťahu zanedbaného. Záleží na odbornosti a tvorivosti učiteľa. Je povinnosťou učiteľa, aby viedol žiaka k poznávaniu vlastnej pohybovej činnosti, ako i úrovne a kvality práce v preberaných prvkoch obsahu učiva (Starší, 1992).

Novotná (1998) hovorí, že formovanie vzťahu žiaka k pohybu je povinnosťou učiteľa, no často sa stretávame aj s nedostatočným využitím tejto možnosti. Je nevyhnutné, aby bol učiteľ pozitívnym príkladom v oblasti telesnej výchovy alebo akejkolvek pohybovej aktivity, pretože predstavuje pre deti po rodičovskom vzore ďalší vzor. Všímajú si jeho správanie, náladu, spôsob komunikácie, gestikuláciu, mimiku, vzhľad, oblečenie, názory, postoje, reakcie a mnoho z nich preberajú a používajú medzi sebou.

Kosová (1995) kladie dôraz na sociokultúrny, psychický i fyzický rozvoj žiaka v jednote, ktorý smeruje k vytváraniu cieľavedomej a aktívne zameriavanej sa osobnosti žiaka na možnosti vlastného sebarozvíjania a sebarealizácie, pričom sa nesmie zabúdať na všetky znaky humánnosti (dôstojnosť a úcta k žiakovi, uznanie jeho hodnoty ako človeka, bez ohľadu na jeho momentálny stav a pod.), ktoré napomôžu dosiahnuť vytýčený cieľ. Podobnú myšlienku rozvinula aj Trunečková (1998), ktorá upozorňuje, že humanizačné snahy v telesnej výchove nie sú postavené na benevolentnom prístupe učiteľa, ale na jeho citlivom prístupe, ochote, snahe, vlastnej vôli chápať žiaka ako slobodné individuum, u ktorého treba nenásilne rozvíjať prirodzené danosti s využitím adekvátnej motivácie a aktivizácie vlastných tvorivých síl žiaka pri akýchkoľvek pohybových činnostiach.

V rámci humanizácie sa podľa Valihorovej (1999) vyžaduje zmena, a to vo forme zlepšenia vzťahu a jeho poľudštenia v chápaní žiakov, pomoci a ohľaduplnosti voči nim. Autorka poukazuje aj na vzájomnú interakciu učiteľa a žiaka ako súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu, ktorý sa stáva výchovno-vzdelávacím činiteľom. Ide

v postate o intenzitu a kvalitu emocionálnej väzby, ktorá sa so stúpajúcim vekom zmenšuje, ale veľmi silne vplýva na ich prežívanie, správanie a konanie, nevynímajúc z tohto procesu ani jednu z oboch zúčastnených strán.

Ak chce učiteľ priaznivo ovplyvňovať žiaka v oblasti pohybových aktivít, musí si ho získať a vytvoriť si vzájomnú pozitívnu interakciu, založenú na vzájomnej komunikácii a rešpekte. To znamená zabudnúť na neprimeranú zhovievavosť až ľahostajnosť, alebo ústupčivosť, na autoritatívny prístup, tresty, na neustále upozorňovanie zvýšeným hlasom, či udeľovanie striktných príkazov a zákazov. Nechápať každý pokus žiaka o komunikáciu a vyslovenie názoru ako odvrávanie a nedisciplinovanosť, ale využívať humánnu prístup vychádzajúci z rešpektovania osobitostí a schopností každého žiaka, z úcty k nemu a využívania jeho kladných povahových čŕt, z primeraných nárokov vychádzajúcich z jeho veku a zároveň zdravotného stavu. Viac sa snažiť žiaka vypočuť, pochopiť a do určitej možnej miery sa mu prispôbiť, vedieť ho povzbudiť ale aj ohodnotiť jeho aktivitu a tvorivosť. Vybudovať si prirodzený rešpekt, postavený skôr na dôvere a priateľstve, spravodlivosti a pozornosti, na vzájomne dohodnutých pravidlách a dôslednosti pri ich dodržiavaní, ako na strachu, karhaní, zosmiešňovaní pred ostatnými a komandovaní (Baisová, 2008).

Telesnú výchovu v škole chápeme ako zložku komplexnej výchovy žiaka, ako prostriedok všestranného rozvoja žiackej osobnosti. Šport je najúčinnjšou formou telesnej výchovy, pretože je motivovaný úsilím o dosiahnutie najlepšieho výkonu vo zvolenom športovom odvetví. Takáto motivácia vedie na hodinách telesnej výchovy, v športových súťažiach i pri tréningu k vysokej mobilizácii fyzických i psychických síl, k prekonávaniu prekážok, zábran, čo v súhrnu predstavuje podnet, ktorý nevedie len k zdokonaľovaniu špeciálnych schopností, ale i k celkovému zdokonaľovaniu zdatnosti (Žiga, 1993).

Výskumy v tejto oblasti vo všeobecnosti potvrdzujú kvalitu edukačného procesu v závislosti od učiteľa a jeho osobnosti, keď zistili a dokázali nezávislosť kvality procesu od veku, pohlavia, dĺžky praxe a zdravotnom stave učiteľa a naopak jej podmienenosť typom vzdelania, odbornosťou, obľúbenosťou, tvorivosťou, organizačnými schopnosťami a kladným vzťahom k žiakom. Práve dobrý vzťah medzi učiteľom a žiakom je predpokladom vytvorenia vzťahu aj k vyučovaciemu predmetu telesná výchova na školách. Pri zlom vzťahu je to naopak. Žiak veľmi citlivo vníma a rýchlo odhalí postoj učiteľa nielen k sebe samému, ale aj k pohybovej činnosti. Vycíti, či učiteľ s radosťou vedie a realizuje vyučovací proces, čo v konečnom dôsledku

ovplyvňuje aj pozitívny vplyv na žiaka pri vytvorení vzťahu k pohybu vo všeobecnosti. Nielen kvalitné vedomosti, ale aj osobnosť učiteľa, jeho vlastnosti a snaha o sebareflexiu, seba reguláciu, sebavzdelávanie a auto diagnostiku vlastnej práce tvoria základ úspešnosti tohto povolania, ktoré je skôr poslaním.

2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Cieľom práce bolo prostredníctvom pedagogického experimentu overiť účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v rámci vyučovania telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania ako jednej z alternatív skvalitnenia výučby.

Výskum sa zameriava na získanie nových poznatkov, ktoré prispejú ku riešeniu problematiky využívania netradičných pohybových aktivít v telovýchovnom procese na primárnom stupni vzdelávania a na hľadanie možností, ktoré napomôžu ku skvalitneniu a zvýšeniu účinnosti vyučovania v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania.

2.2 Hypotézy

V súvislosti s výsledkami výskumov autorov zaoberajúcich sa problematikou pohybových aktivít a osobných skúseností z vyučovacieho procesu predpokladáme, že :

H 1- zaradenie vybraných netradičných pohybových aktivít do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania, napomôže k rozvoju pohybových zručností potrebných k osvojeniu si jednotlivých vybraných pohybových aktivít, ich vykonávanie napomôže k zvýšeniu účinnosti telovýchovného procesu z aspektu fyziologickej odozvy organizmu na pohybové zaťaženie počas hodín telesnej výchovy.

H 2- zaradenie netradičných pohybových aktivít, ktoré vplývajú na rozvoj pohybových zručností, bude mať takmer rovnaký účinok na všeobecnú pohybovú výkonnosť ako ostatné telesné cvičenia, čím sa zároveň zabezpečí základný motorický vývoj žiakov na primárnom stupni vzdelávania.

2.3 Úlohy práce

K dosiahnutiu cieľa a overeniu hypotéz sme si stanovili nasledujúce úlohy:

1. Na základe poznatkov a skúseností z predchádzajúcich výsledkov výskumov navrhnuť a vybrať (s prihliadnutím na materiálne a priestorové podmienky) súbor vhodných a zaujímavých netradičných pohybových aktivít, ktoré vplývajú na rozvoj

pohybových zručností potrebných k osvojeniu si jednotlivých pohybových činností, a overiť jeho vhodnosť v školskej telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania.

2. Porovnať vstupné a výstupné výsledky motorických testov všeobecnej pohybovej výkonnosti a meraní telesnej výšky a telesnej hmotnosti, u žiakov experimentálneho súboru, kontrolného súboru a porovnať ich s výsledkami meraní celoslovenskej populácie.

3. Vo vyučovacom procese v prirodzených podmienkach na vybraných základných školách primárneho stupňa vzdelávania realizovať pedagogický experiment so zameraním na netradičné pohybové aktivity.

4. Zistiť efektivitu vyučovacieho procesu v experimentálnych triedach prostredníctvom metódy chronometráže a s využitím športtesterov zistiť fyziologickú účinnosť vybraných pohybových činností, zameraných na netradičné pohybové aktivity, na hodinách školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania.

5. Na základe získaných informácií a výsledkov výskumu vytvoriť súbor cvičení a hier v oblasti netradičných pohybových aktivít pre žiakov na primárnom stupni vzdelávania, ktoré je možné využívať na hodinách telesnej výchovy.

3 METODIKA VÝSKUMU

3.1 Charakteristika skúmaného súboru a podmienok výskumu

Z hľadiska časového bol výskum realizovaný v dvoch etapách, ktoré na seba úzko nadväzovali. Prvá etapa, bola realizovaná v školskom roku 2006-2007, bola zameraná predovšetkým na overovanie adekvátnosti vypracovaného súboru netradičných pohybových cvičení a hier (Príloha B), ktoré vplyvajú na rozvoj ponúkaných nových netradičných pohybových aktivít. V druhej etape výskumu, v školskom roku 2007-2008, prebiehal pedagogický experiment v prirodzených podmienkach.

I. Etapa

V prvej etape prebehol predvýskum počas školského roku 2006-2007, v ktorom sa na základnej škole v Nedožeroch- Brezany overovala vhodnosť a primeranosť vytvoreného súboru pohybových cvičení a hier. Výskum sa overoval na kontrolnom súbore, ktorý bol zostavený z 23 žiakov, z čoho bolo 11 chlapcov a 12 dievčat, v rozsahu 18 vyučovacích hodín

II. Etapa

Druhá etapa výskumu sa realizovala počas celého školského roku 2007-2008. V tejto etape výskumu bol zostavený výskumný súbor, v ktorom bolo spolu zapojených 132 žiakov zo štyroch základných škôl na primárnom stupni vzdelávania mesta Prievidza, ZŠ Nedožery- Brezany a ZŠ Kanianka. Všetky súbory boli z hľadiska veku a pohybovej výkonnosti relatívne homogénne, bez významných rozdielov. Vyučovací proces v experimentálnych a kontrolných triedach realizovali plne kvalifikovaní vyučujúci, absolventi pedagogických fakúlt, ktorí dostali nami vytvorený súbor netradičných cvičení a hier k realizácii nášho výskumu. Podmienky na vykonávanie nami ponúkaných netradičných pohybových aktivít na všetkých školách boli približne na rovnakej úrovni. Školy mali k dispozícii školskú telocvičňu a školské ihrisko.

3.2 Organizácia a priebeh výskumu

Výskumné sledovanie prebehlo formou pedagogického experimentu, podstatou ktorého bolo pôsobenie špecifickým pohybovým podnetom na žiakov primárneho stupňa vzdelávania. V súlade s cieľom práce sa vniesli do bežného výchovno-vzdelávacieho procesu nové prvky experimentálneho charakteru, ktoré pôsobia ako špecifický činiteľ rozvoja sledovaných faktorov. Výskum bol zameraný na výber takých pohybových cvičení a hier, ktoré vplývajú na rozvoj pohybových zručností potrebných pre zvládnutie nových, netradičných pohybových aktivít i na rozvoj celkovej pohybovej výkonnosti žiakov primárneho stupňa vzdelávania.

Telovýchovný proces prebiehal v experimentálnom a kontrolnom súbore trikrát týždenne. V priebehu experimentu sa vykonali vstupné a výstupné testovanie (Príloha A).

V experimentálnych aj kontrolných súborech bol telovýchovný proces realizovaný plánovite a systematicky, v zmysle v tom čase platných učebných osnov pre 4. ročníky primárneho stupňa vzdelávania tak, aby boli splnené výchovné a vzdelávacie ciele telesnej výchovy.

Počas pedagogického experimentu bol do telovýchovného procesu v experimentálnych súborech začlenený experimentálny činiteľ, ktorým bol vypracovaný súbor netradičných pohybových cvičení a hier, pôsobiaci na rozvoj netradičných pohybových aktivít a celkovej pohybovej výkonnosti žiakov primárneho stupňa vzdelávania, čím sa odlišovala výučba telesnej výchovy v experimentálnych a kontrolných súborech.

3.2.1 Experimentálny činiteľ

Experimentálnym činiteľom boli vybrané pohybové činnosti a hry, týkajúce sa vybraných netradičných pohybových aktivít – in-line korčuľovanie, bicyklovanie, bedminton, softbal a florbal. Tretia hodina telesnej výchovy v učebných plánoch pre 4. ročníky základných škôl (čo už dnes nie je aktuálne z dôvodu zmien v školskom zákone týkajúcich sa vyučovania telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania), umožnila realizovať experiment zameraný na nové netradičné pohybové aktivity, ktoré boli odučené v prostredí školskej telocvične, resp. na školskom ihrisku práve v rámci

doplňujúcej tretej hodiny. Zaradenie vybraných pohybových cvičení a hier malo doceliť nielen oboznámenie sa žiakov s novou netradičnou pohybovou aktivitou, ale tiež aj rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti.

Námety na pohybové cvičenia a hry boli čerpané od nasledujúcich autorov: Argaj (1994, 1997), Borová (2001), Fosterová (1997), Mačura- Mačura (2001), Mazal (1990, 1991, 2000), Rovný (1979), Rovný- Zdeněk (1982), Zapletal (1987), Zdeněk (1985), Vladovičová (1998), ktoré boli prispôsobené a upravené pre ich využitie v jednotlivých ponúkaných netradičných pohybových aktivitách.

Experimentálny činiteľ- súbor pohybových cvičení a hier pre netradičné pohybové aktivity

IN-LINE KORČULEOVANIE

Spojovacia šnúra	Naháňačka po obvode kruhu
Tlačenie pokazeného auta	Krotenie divého koňa
Podchádzaná	Na vlka a ovce
Tunel	Na rybára a rybku
Kto sa skôr vymení	Na tretieho
Ťahanie vagóna	Naháňačka drakov
Vlak	Chytanie do kruhu
Semafor	Na kúzelníka
Medzinárodný expres	Na zlodějov a strážcov
Korčuliarsky slalom	Na mačku a myš v poli
Krasokorčuliarske piruety	Vyhýbaná
Lionov roj	Beh stonožiek
Hodiny	Preteky čašníkov
Červení a bieli	Štafeta okolo kruhov
Kapor - karas	Štafeta s nácvikom rôznych spôsobov
Lavína	korčuľovania
Zastavenie korčuľovania pomocou zátky a Stop – turnom	
Had	
Naháňačka jednotlivcov	

BICYKLOVANIE

Olympijské kruhy

Kolobežka

Kľukatá cestička

Osmičková dráha

Tieňový jazdec

Tieňoví jazdci

Jazda cez priepasť

Jazda priateľstva

Jazda zručnosti

Jednoruký jazdec

Etapové preteky mieru

Slimačie preteky

Cyklistický slalom

Šprintérske preteky

Skamenený cyklista

SOFTBAL

Strážca

Lavína

Preteky lapačov

Hod' a bež k najbližšej méte

Odhodenie a lapanie lietajúceho taniera

Slalom

Rýchly posol

Podliezanie mosta

Bráň si svoje zásoby

Hon na líšku

Brat nepozná brata

Poklad na zelenom vrchu

Odistený granát

Fontána

Kyvadlo

FLORBAL

Dostihy

Slalomové preteky

Na raka

Vejár

Twister

Dobývanie paláca

Kamióny – ťahače

Vláčik

Hviezda

Rýchlo strelci

Klusácke dostihy

Pohybujúce mantinely

Dobíjanie hradu

Razenie tunela

Zarovnávanie krtincov

BEDMINTON

Kohútí zápas

Poštár

Beh trojnohých

Vracanie správy

Zhadzovanie osíh hniezd

Strážca majáka

Robin Hood

Poštová zásielka

Poľovník

Kolotoč

Pravák je ľavák

Posielanie správy

Vlk a ovce

Pravítko

Motýle

3. 3. Metódy výskumu

Výber metód bol orientovaný tak, aby jednotlivé metódy poskytli dostatok údajov pre analýzu problému. Vzhľadom na to, že v práci sa hodnotili prevažne javy, ktoré sú kvalitatívneho charakteru, zodpovedali tomu aj použité metódy.

3. 3. 1 Metódy získavania údajov

Pedagogický experiment

Hlavným zámerom pedagogického experimentu, ktorý bol overený v predvýskume, v prvej etape výskumu v školskom roku 2006-2007, bolo vybratie vhodných pohybových cvičení a hier, zameraných na netradičné pohybové aktivity a ich uplatnenie v hodinách školskej telesnej výchovy detí mladšieho školského veku. Výber pohybových cvičení a hier bol zameraný na rozvoj pohybových zručností potrebných na zvládnutie jednotlivých netradičných pohybových aktivít a na rozvoj celkovej motorickej výkonnosti.

Pedagogický experiment sa v rámci 1. etapy realizoval v školskom roku 2006- 2007 na základnej škole v Nedožeroch- Brezany a zúčastnilo sa ho 23 žiakov 4. ročníka základnej školy. V rámci pedagogického experimentu bolo odučených 18 vyučovacích hodín

Pedagogický experiment v druhej etape výskumu sa realizoval v prirodzených podmienkach, prebiehal na hodinách telesnej výchovy počas školského roku 2007-2008 v dvoch triedach štvrtého ročníka ZŠ na ulici Rostislavova v Prievidzi a v jednej triede ZŠ Nedožery- Brezany. Celkovo bolo odučených 69 hodín telesnej výchovy, so zameraním na netradičné pohybové aktivity.

Metóda pozorovania

Prvotné pozorovanie bolo zamerané v rámci predvýskumu na pohybové hry a aktivity súvisiace s netradičnými pohybovými aktivitami. Počas 11. vyučovacích hodín sa analyzovalo využitie a záujem žiakov o ponúkané pohybové hry, na základe záznamových protokolov z jednotlivých hodín, s cieľom vyradiť tie z nich, ktoré nemali úspech u žiakov, prípadne boli pre nich náročné

Výskum v druhej etape bol na 18. vyučovacích hodinách v experimentálnom súbore zameraný na pozorovanie reakcie detí na jednotlivé pohybové aktivity, hry, individuálne zvládnutie jednotlivých netradičných pohybových aktivít a dodržiavanie pravidiel, ako aj zapojenie detí do činností. Na zobjektívizovanie hodnotenia celkovej klímy, správania žiakov, ich nálady, či radosť z pohybových činností, na troch vyučovacích hodinách bolo klasické pozorovanie doplnené o snímanie pomocou videokamery.

Súčasne počas druhej etapy výskumu bola na 11. hodinách použitá metóda chronometráže, ako rozšírená forma pozorovania. Touto metódou sa zisťoval aktívny cvičebný čas vždy u troch náhodne vybraných žiakov na hodinách telesnej výchovy, zameraných na netradičné pohybové aktivity. Všetky namerané hodnoty z pozorovania boli zaznamenané v záznamovom hárku, spracované a vyhodnotenie uvedené vo výsledkoch výskumu.

Metóda merania pulzovej frekvencie

Táto metóda merania pulzovej frekvencie bola použitá na zistenie fyziologickej účinnosti použitých pohybových cvičení a hier zameraných na netradičné pohybové aktivity. Pulzová frekvencia, meraná pomocou testovacieho prístroja - Polar Sport Tester, bola zaznamenávaná v druhej etape výskumu v experimentálnych triedach, vždy u troch náhodne vybraných žiakov na jedenástich vyučovacích hodinách.

Na týchto hodinách sa žiaci stretávali s netradičnými pohybovými aktivitami, ktoré sme pre daný experiment ponúkli, v rozsahu 2 hodiny in-line korčuľovanie, 2 hodiny cyklistika, 2 hodiny softbal, 2 hodiny florbal, 3 hodiny bedminton. Jednotlivé hodnoty boli zaznamenávané z prístrojov pred a po skončení jednotlivých činností.

Metóda rozhovoru

V práci bola použitá metóda individuálneho, neštandardizovaného rozhovoru ako doplnková metóda k pozorovaniu

Metóda hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti

Výskum v práci sa opieral aj o somatometriu, ako antropologickú metódu, ktorá sa zaoberá zisťovaním rozmerov ľudského tela a tým zmenami telesného vývoja človeka (merania telesnej výšky a telesnej hmotnosti).

Na hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti v experimentálnom a kontrolnom súbore boli použité štandardizované motorické testy podľa Moravca (2002) a to: beh na 50m, skok do diaľky z miesta, hod plnou loptou, ľah - sed, člnkový beh 4x10m, 12 min. beh. Do anamnestickéj časti skupinového záznamového hárku sa vpísali základné identifikačné údaje každého žiaka. Druhá časť záznamového hárku bola určená na zaznamenávanie výsledkov motorických testov a údaje o telesnom rozvoji. Charakteristika, popis testov a ich poradie je uvedené v prílohe A. Vstupné meranie sa uskutočnilo v septembri 2007 a výstupné merania v júni 2008. Merania sa zúčastnili žiaci experimentálneho súboru a žiaci kontrolného súboru. Jednotlivé výsledky meraní sú uvedené v kapitole 4.4.

3.3.2 Metódy spracovania a vyhodnotenia výsledkov

1. Metóda kvalitatívneho hodnotenia, hľadala vzájomné vzťahy medzi získanými údajmi (Junger - Kasa, 1996). Použité boli nasledovné logické metódy: Analýza, syntéza a induktívne a deduktívne postupy.

2. Metódy kvantitatívneho hodnotenia v práci vychádzali zo štatistických metód a postupov.

Na porovnanie základných parametrov telesného rozvoja a stavu motorickej výkonnosti boli vypočítané základné štatistické charakteristiky: aritmetický priemer a smerodajná odchýlka.

K zisťovaniu významnosti rozdielov medzi priemermi vo vnútri jednotlivých skupín bol použitý vnútorný párový t-test a za účelom porovnania experimentálnych a kontrolných skupín t-test pre nezávislé výbery. Na určenie korelačných vzťahov vo vnútri skupín sa využil výpočet Pearsonovho korelačného koeficientu.

4 VÝSLEDKY VÝSKUMU

4.1 Účinnosť vyučovacích hodín telesnej výchovy so zameraním na netradičné formy pohybových aktivít

Pri vypracovaní nášho pedagogického experimentu výskum vychádzal z cieľov učebných osnov, podľa ktorých má učiteľ v telovýchovnom procese detí mladšieho školského veku zabezpečiť okrem osvojovania nových pohybových návykov, zručnosti a vedomosti aj určitú úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti. V snahe zabezpečiť základný motorický vývoj žiakov na primárnom stupni vzdelávania sa vychádzalo z požiadaviek súčasného poňatia telesnej výchovy zdôrazňujúcich potrebu zvýšiť účinnosť telovýchovného procesu v zmysle primeraného zaťaženia žiakov, tak aby v optimálnej miere zodpovedal ich pohybovým predpokladom.

K zisteniu účinnosti vyučovacích hodín so zameraním na netradičné pohybové aktivity bola použitá metóda chromometráže a metóda merania pulzovej frekvencie.

Výsledky jednotlivých meraní a obsah hodín sú zaznamenané v tabuľkách 20-30. Pre prehľadnosť uvádzame v obrázkoch 9- 19 zmeny pulzovej frekvencie počas jednotlivých hodín zameraných na netradičné formy pohybových aktivít.

Prvá vyučovacia hodina bola zameraná na pohybovú aktivitu - bicyklovanie. Z hľadiska obsahového bolo zameranie hodiny na: hry zamerané na koordináciu pohybov na bicykli, osvojovanie pravidiel cestnej premávky. Hodina sa realizovala na asfaltovom ihrisku.

Pri realizácii hodiny žiaci vykonávali nasledovné pohybové činnosti: presun; rozohriatie - priama jazda na vzdialenosť; rozevička s bicyklami;

1. činnosť: olympijské kruhy - jazda na bicykli do kruhu so zmenou rýchlosti;
2. činnosť: tieňový jazdec - jazda na bicykli vo dvojiciach vo vyznačenom priestranstve, so zreteľom na rýchlosť jazdy;
3. činnosť: jazda cez priepasť - hra na obratnosť a koordináciu pohybov na bicykli;
4. činnosť: jazda priateľstva - cvičenie vo dvojiciach s držaním za ruky;
5. činnosť: etapové preteky mieru - súťaž trojčlenných družstiev - rozvoj rýchlosti;
6. činnosť: slimačie preteky - hra zameraná na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybov a presun.

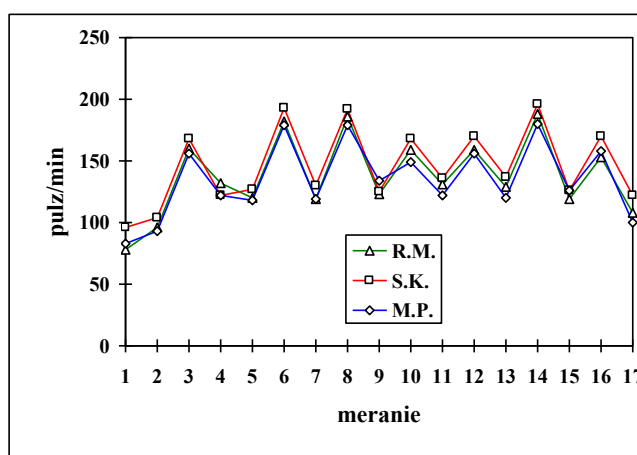
Napojení na Sport tester boli žiaci R.M, S.K. a M.P. Výsledky jednotlivých meraní pulzovej frekvencie počas hodiny u žiakov s prístrojom Sport tester sú uvádzané v tabuľke 20 a obrázok 9.

Počas jednotlivých meraní pri jazde na bicykli dosiahli maximálne hodnoty pulzovej frekvencie žiaci R.M (188 pulzov/min), S.K (196 pulzov/min) a M.P. (180 pulzov/min) pri činnosti 5. - etapové preteky mieru.

Naopak najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie po skončení cvičení (1.-6.) boli namerané u M.P. (149 pulzov/min) a S.K. (168 pulzov/min) po 3. činnosti - jazda cez priepasť. R.M. dosiahol najnižšiu pulzovú frekvenciu (153 pulzov/min) po 6. činnosti-slimačie preteky.

Počas prvej vyučovacej hodiny bol čistý cvičebný čas u nami sledovaných žiakov 22 minút a 41 sekúnd , čo je 50 % z celkového času.

č.m.	meranie	R.M.	S.K.	M..P.
1	v triede	78	96	83
2	po nástupe	96	104	93
3	po rozohriatí	160	168	156
4	po rozcvičení	132	122	122
5	pred činnosťou 1.	120	127	118
6	po činnosti 1.	182	193	179
7	Pred činnosťou 2.	119	130	119
8	po činnosti 2.	186	192	179
9	Pred činnosťou 3.	123	125	134
10	po činnosti 3.	159	168	149
11	Pred činnosťou 4.	131	136	122
12	po činnosti 4.	159	170	156
13	Pred činnosťou 5.	129	137	120
14	po činnosti 5.	188	196	180
15	Pred činnosťou 6.	119	126	126
16	po činnosti 6.	153	170	158
17	po nástupe	108	122	100



OBRÁZOK 1 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 1

TABUĽKA 2 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 1

Druhá vyučovacia hodina bola venovaná in- line korčuľovaniu. Obsahovo bola hodina zameraná na: hry zamerané na prekladanie vpred a zastavenie, rozvoj odvahy pri jazde na kolieskových korčuľoch. Hodina bola realizovaná na asfaltovom ihrisku.

Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti ako: naháňačka v trojiciach; rozcvička na kolieskových korčuľoch so švihadlami;

1. činnosť: spojovacia šnúra - korčuľovanie na kolieskových korčuľoch vpred v trojiciach s držaním sa za švihadlo;
2. činnosť: korčuľovanie vo dvojiciach - cvičenie na koordináciu pohybov na kol. korčuľoch;
3. činnosť: ťahanie vagóna - cvičenie vo dvojiciach s využitím švihadiel;

4. činnosť: zastavenie korčuľovania pomocou zátky a Stop - turnom;
5. činnosť: krotenie divého koňa - korčuľovanie na kolieskových korčuliach s prekladaním vpred s využitím švihadla,
6. činnosť: medzinárodný expres - hra s využitím odšľapávania na kol. korčuliach, hra a na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybov.

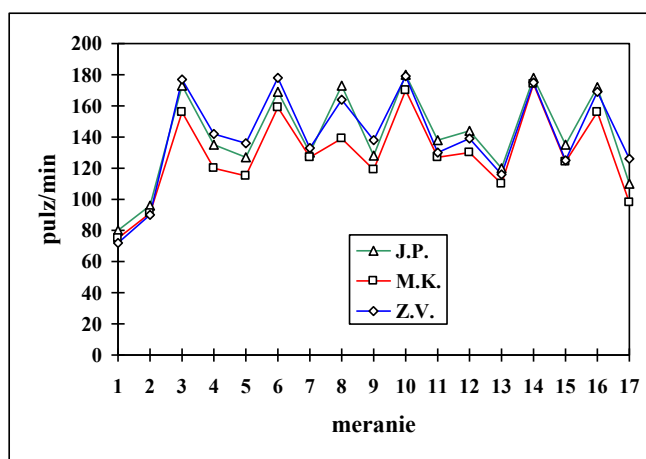
Napojení na Sport tester boli: J.P. , M.K. a Z.V. V tabuľke 21 a obrázku 10 sú uvádzané výsledky jednotlivých meraní pulzovej frekvencie u žiakov s prístrojom Sport tester počas hodiny zameranej na kolieskové korčuľovanie.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie pri in- line korčuľovaní u žiakov J.P. (180 pulzov/min) a Z.V. (179 pulzov/min) sme zaznamenali po skončení 3. činnosti ťahanie vagóna. U M.K. (174 pulzov/min) po 5. činnosti - krotenie divého koňa.

V priebehu hodiny kolieskového korčuľovania najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-6.) boli zhodne namerané u všetkých troch žiakov po skončení 4 činnosti - zastavenie korčuľovania pomocou zátky a Stop - turnom, J.P. (144 pulzov/min), M.K. (130 pulzov/min) a Z.V. (139 pulzov/min).

Pri druhej hodine, ktorá bola zameraná na in-line korčuľovanie bol zaznamenaný u žiakov čistý cvičebný čas 25 minút a 05 sekúnd, čo je 54 % z celkového času.

č.m.	Meranie	J.P.	M.K.	Z.V.
1.	v triede	80	75	72
2.	po nástupe	96	91	90
3.	po rozohriatí	173	156	177
4.	po rozcvičení	135	120	142
5.	pred činnosťou 1	127	115	136
6.	po činnosti 1.	169	159	178
7.	pred činnosťou 2.	130	127	133
8.	po činnosti 2.	173	139	164
9.	pred činnosťou 3.	128	119	138
10.	po činnosti 3.	180	170	179
11.	pred činnosťou 4.	138	127	130
12.	po činnosti 4.	144	130	139
13.	pred činnosťou 5.	120	110	116
14.	po činnosti 5.	178	174	175
15.	pred činnosťou 6.	135	124	125
16.	po činnosti 6.	172	156	169
17.	po nástupe	110	98	126



OBRÁZOK 2 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in- line korčuľovanie 1

TABUĽKA 3 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in- line korčuľovanie 1

Tretia vyučovacia hodina bola zameraná na pohybovú aktivitu - softball. Obsahovo bola hodina zameraná na nácvik štartu z rôznych polôh, pohyb cez nerovnosti, odhodenia a lapanie predmetov. Hodina prebiehala na asfaltovej ploche školského ihriska. Na hodine žiaci vykonávali nasledujúce pohybové činnosti: rozohriatie – naháňacka s penovou loptičkou, - rozcvička s krátkymi palicami;

1. činnosť: v slalom pomedzi vyznačené méty - hra na rýchlosť a obratnosť;
2. činnosť: odhodenie a lapanie lietajúceho taniera - hra na triafanie cieľa (méty);
3. činnosť: hod' a bež k najbližšej méte - nácvik hodú a štartu;
4. činnosť: preteky lapačov - nácvik lapania poskakujúcich loptičiek (počet);
5. činnosť: lavína - hra s vybehávaním od méty k méte cez nerovnosti a po dosiahnutí konečnej méty odhodenie loptičky do priestoru štartu;
6. činnosť: strážca - hra na orientáciu pri obsadzovaní méty a presun od méty k méte..

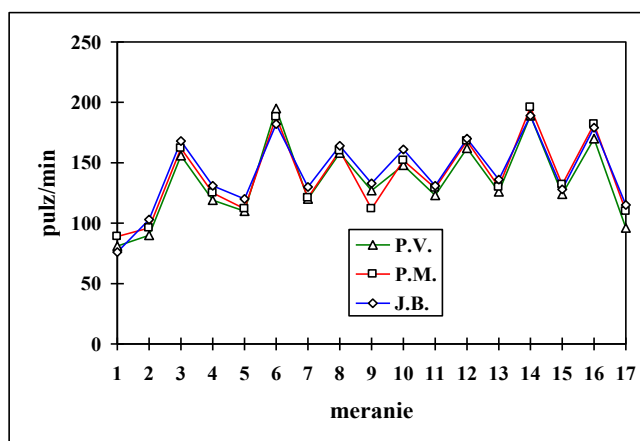
Počas hodiny boli žiaci P.V. , J.P. a J.B. napojení na Sport tester. Jednotliví žiaci, ktorí boli napojení na prístroje Sport tester dosahovali hodnoty pulzovej frekvencie, ktoré sú zaznamenané v tabuľke 22. a obrázku 11.

Z výsledkov vyplýva, že najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie dosiahli žiaci P.V. (196 pulzov/min) a J.B. (189 pulzov/min) pri činnosti 5. lavína. P.M. dosiahol maximum (195 pulzov/min) pri činnosti 1. - slalom pomedzi vyznačené méty.

Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie ihneď po vykonaní jednotlivých činností (1.-6.) boli zhodné u všetkých troch respondentov po činnosti 3. hod' a bež k najbližšej méte. V tejto činnosti bola pulzová frekvencia u J.B. (161 pulzov/min), P.M. (148 pulzov/min) a P.V. (152 pulzov/min)

U sledovaných žiakov bol počas vyučovacej hodiny aktívny cvičebný čas 23 minút a 26 sekúnd, čo predstavuje 52% z celkového času.

č.m.	meranie	P.V.	P.M.	J.B.
1	v triede	81	89	76
2	po nástupe	90	96	103
3	po rozohriatí	156	162	168
4	po rozcvičení	11	125	131
5	pred činnosťou 1.	110	112	120
6	po činnosti 1.	195	188	182
7	pred činnosťou 2.	120	121	130
8	po činnosti 2.	158	160	164
9	pred činnosťou 3.	127	112	133
10	po činnosti 3.	148	152	161
11	Pred činnosťou 4.	123	129	131
12	po činnosti 4.	162	168	170
13	Pred činnosťou 5.	126	130	136
14	po činnosti 5.	189	196	189
15	Pred činnosťou 6.	124	132	128
16	po činnosti 6.	170	182	179
17	po nástupe	96	110	115



OBRÁZOK 3 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 1

TABUĽKA 4 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 1

Štvrtá vyučovacia hodina pohybová aktivita – bedminton, bola realizovaná v telocvični. Na hodine sme sa zamerali na posilňovanie dolných končatín, dynamiku pohybu a rozvoj obratnosti a koordinácie s bedmintonovou raketou.

Počas hodiny vykonávali žiaci nasledovné pohybové činnosti: presun; korytnačia naháňačka - záchrana ľahnutím na chrbát; rozcvička vo dvojiciach so švihadlom;

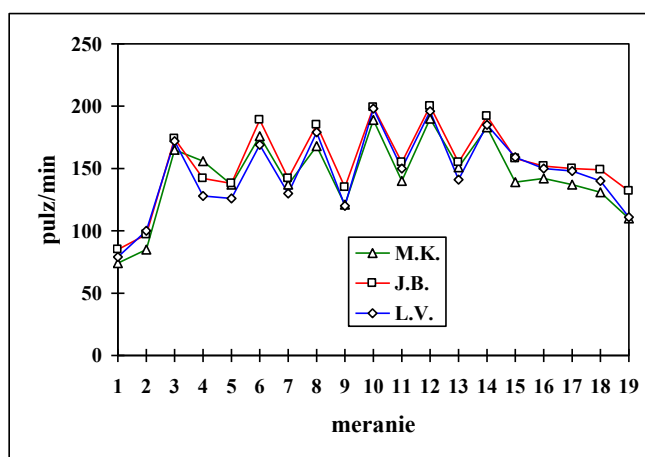
1. činnosť: kohútí zápas - hra posilňovanie a obratnosť;
2. činnosť: poštar - hra na prenesenie bedmintonového košíka položeného na bedmintonovej rakete od méty k méte;
3. činnosť: beh trojnohých - hra na rýchlosť a koordináciu pohybov; trojica sa drží za ruky a každý poskakuje na jednej nohe od méty k méte
4. činnosť: vracanie správy – odbíjanie košíka späť k spoluhráčovi, ktorý košík odhadzuje rukou,
5. činnosť: zhadzovanie osíh hniezd – odbíjanie letiaceho košíka vo dvojici nad hlavou;
6. činnosť: strážca majáka - orientácia pri odbíjaní košíkov nahodených rukou do priestoru stráženej méty od spoluhráča v čelnom postavení a zadnom postavení, hráč s raketou sa otáča o 180 stupňov;
7. činnosť: Robin Hood - súťaž v triafaní méty košíkom po odbití raketou na cieľ a presun pre košík.

Na Sport tester boli počas hodiny napojení žiaci M.K., J.B. a L.V. Počas hodiny jednotliví žiaci, ktorí boli napojení na prístroje Spotr tester, dosahovali hodnoty pulzovej frekvencie, ktoré sú zaznamenané v tabuľke 23 a obrázku 12.

Z rozboru výsledkov vyplýva, že najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie dosiahol M.K. (190 pulzov/min) a J.B. (200 pulzov/min) pri cvičení 4. vracanie správy. L.V. dosiahla maximum (195 pulzov/min) pri činnosti 3. beh trojnohých. Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie ihneď po vykonaní jednotlivých činností (1.-7.) boli zhodné u všetkých troch respondentov po činnosti 7. - Robin Hood. V tejto činnosti bola pulzová frekvencia u J.B. 149 pulzov/min, M.K. 131 pulzov/min a L.V. 140 pulzov/min.

U sledovaných žiakov bol počas štvrtej vyučovacej hodiny aktívny cvičebný čas 28 minút a 36 sekúnd čo predstavuje 63 % z celkového času.

č.m.	meranie	M.K.	J.B.	L.V.
1	v triede	74	85	79
2	po nástupe	85	97	100
3	po rozohriatí	165	174	172
4	po rozcvičení	156	142	128
5	pred činnosťou 1.	137	138	126
6	po činnosti 1.	176	189	169
7	pred činnosťou 2.	137	142	130
8	po činnosti 2.	168	185	179
9	pred činnosťou 3.	121	135	120
11	pred činnosťou 4.	140	155	150
12	po činnosti 4.	190	200	196
13	pred činnosťou 5.	151	155	141
14	po činnosti 5.	183	192	185
15	pred činnosťou 6.	139	158	159
16	po činnosti 6.	142	152	150
17	pred činnosťou 7.	137	150	148
18	po činnosti 7.	131	149	140
19	po nástupe	110	132	111



OBRÁZOK 4 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 1

TABUĽKA 5 Namerané hodnoty pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 1

Piata vyučovacia hodina pohybová aktivita - florbal. Obsahovo bola hodina zameraná na hry zamerané na rozvoj koordinácie, vytrvalosti, obratnosti a posilňovanie. Hodina prebiehala v školskej telocvični.

Na hodine žiaci vykonávali nasledujúce pohybové činnosti: presun rozohriatie - naháňač samotár; rozcvička s palicami (florbalové hokejky);

1. činnosť: dostihy, činnosť zameraná na posilňovanie dolných končatín pri preskakovaní prekážok vytvorených z hokejok (znožné a jednonožné preskoky);
2. činnosť: slalomové preteky, súťaž v behu okolo vyznačených mét s florbalovou hokejkou a vedením loptičky;
3. činnosť: hra na raka- hra na koordináciu pohybov, slalom pomedzi vyznačené méty v behu vzad;
4. činnosť: vejár - hra zameraná na vytrvalosť a presnosť streľby po pohybe, vybehnutie k méte, streľba hokejkou a loptičkou do priestoru, presun späť a výbeh k ďalšej méte na druhej strane telocvične, opakovane štyri méty ;
5. činnosť: twister - hra na rýchlosť a obratnosť, beh okolo méty s hokejkou položenou na jednom bode, dvakrát na jednu stranu a dvakrát na druhú stranu;
6. činnosť: dobývanie paláca - cvičenie zamerané na streľbu loptičky na určené miesto, po úspešnom zásahu presun na druhú pozíciu.

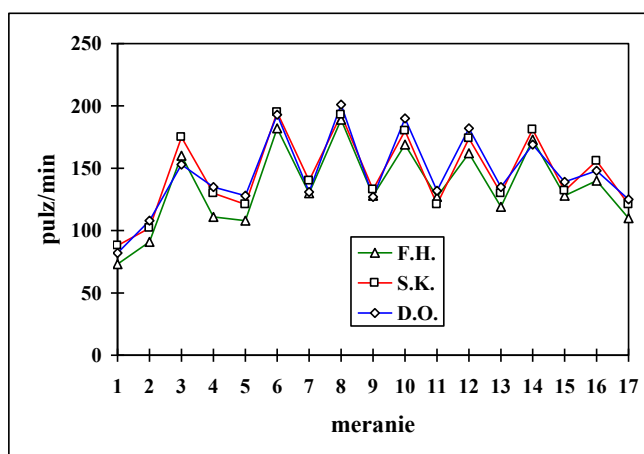
Počas hodiny boli na Sport tester napojení žiaci: F.H. , S.K. a D.O.. Hodnoty zmien pulzovej frekvencie u sledovaných žiakov zapojených na Sport tester počas hodiny zameranej na florbal sme zaznamenali v tabuľke 24 a obrázku 13.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie počas pohybovej aktivity florbal dosiahli žiaci F.H. 189 pulzov/min, D.O. 201 pulzov/min po skončení 2 činnosti – slalomové preteky: S.K. dosiahla maximálne hodnoty pulzovej frekvencie 195 pulzov/min po činnosti 1.dostihy.

Počas hodiny sme namerali najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-6.) po činnosti 6. dobývanie paláca. U F.H. 140 pulzov/min, D.O. 148 pulzov/min a S.K.156 pulzov/min.

Počas piatej hodiny, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu florbal bol u sledovaných žiakov celkový čistý cvičebný čas 22 minút a 04 sekúnd , čo je 49 % z celkového času.

č.m.	meranie	F.H.	S.K.	D.O.
1	v triede	73	88	82
2	po nástupe	91	102	108
3	po rozohriatí	160	175	153
4	po rozcvičení	111	130	135
5	pred činnosťou 1.	108	121	128
6	po činnosti 1.	182	195	193
7	pred činnosťou 2.	130	140	131
8	po činnosti 2.	189	193	201
9	pred činnosťou 3.	128	133	127
10	po činnosti 3.	169	180	190
11	pred činnosťou 4.	127	121	132
12	po činnosti 4.	162	174	182
13	pred činnosťou 5.	119	130	135
14	po činnosti 5.	173	181	169
15	pred činnosťou 6.	128	132	139
16	po činnosti 6.	140	156	148
17	po nástupe	110	121	125



OBRÁZOK 5 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 1

TABUĽKA 6 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 1

Šiesta vyučovacia hodina bola druhý krát zameraná na pohybovú aktivitu bedminton. Z hľadiska obsahového bolo zameranie hodiny na: hry zamerané na rozvoj koordinácie a obratnosti pri pohybe a rozvoj hernej zručnosti pri odbití bedmintonového košíka. Hodina sa realizovala v školskej telocvični.

Pri realizácii hodiny žiaci vykonávali nasledovné pohybové činnosti: rozohriatie – had, beh za hlavou hada; rozcvičenie vo dvojiciach s pomôckou bedmintonových raket;

1. činnosť: poštová zásielka, štafetový beh s odovzdávaním bedmintonového košíka z rakety na raketu;
2. činnosť: poľovník- hra zameraná na viacnásobné odhadzovanie košíka rukou do pohybujúcej sa bedmintonovej rakety spoluhráča nad hlavou (úspešnosť zásahov);
3. činnosť: kolotoč - súťaž štvorčlenných družstiev, ktoré majú v strede medzi sebou bedmintonové rakety a pohybujú sa pomaly dookola s tým, že si košík predávajú z rakety na raketu a nesmie im spadnúť;
4. činnosť: pravák je ľavák, odbíjanie košíka následne za sebou v čo najväčšom počte bez prerušenia;
5. činnosť: posielanie správy, cvičenie dvojíc zamerané na rozvoj hernej činnosti pri odbití bedmintonového košíka spodom;

6. činnosť: vlk a ovce - hra na koordináciu pohybov pri odbití košíkov, ktoré letia k hráčovi v rýchлом slede od viacerých spoluhráčov;

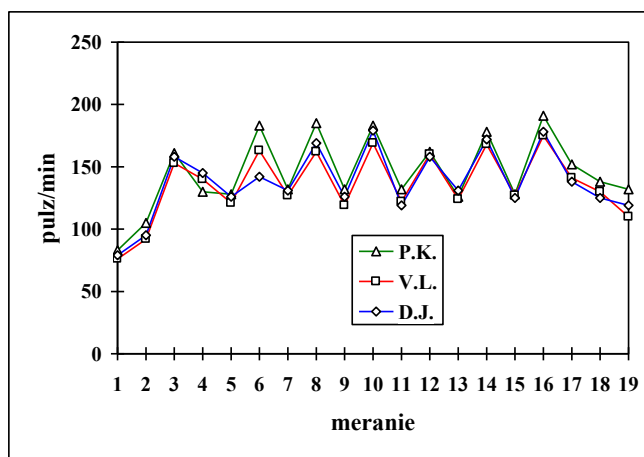
7. činnosť: pravítko, odbitie košíkov vo dvojici v presne vymedzenom území- rozvoj koordinácie pohybov a presnosti odbitia.

Napojení na Sport tester boli P.K. , V.L. a D.J.. Jednotlivé hodnoty pulzovej frekvencie na hodine pohybovej aktivity bedminton u sledovaných žiakov zapojených na Sport tester sme zaznamenali do tabuľky 25 a obrázku 14.

Počas hodiny s pohybovou aktivitou bedminton, dosiahli maximálne hodnoty pulzovej frekvencie žiaci V.L (180 pulzov/min) a D.J. (179 pulzov/min) po skončení 3. činnosti - kolotoč. P.K. dosiahol maximálnu hodnotu pulzovej frekvencie (191 pulzov/min) po 6. činnosti - vlk a ovce. Po činnosti 7. pravítko, dosiahli všetci nami sledovaní žiaci P.K. (138 pulzov/min), D.J. (125 pulzov/min) a V.L. (130 pulzov/min) najnižšie hodnoty pulz. frekvencie spomedzi činnosti 1.-7.

Celkový čistý cvičebný čas na šiestej hodine, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu bedminton bol u sledovaných žiakov 27 minút a 10 sekúnd, čo je 62 % z celkového času .

č.m.	meranie	P.K.	V.L.	D.J.
1	v triede	83	76	79
2	po nástupe	105	92	95
3	po rozohriatí	161	153	158
4	po rozcvičení	130	140	145
5	pred činnosťou 1.	128	121	126
6	po činnosti 1.	183	163	142
7	pred činnosťou 2.	132	127	131
8	po činnosti 2.	185	162	169
9	pred činnosťou 3.	132	119	126
10	po činnosti 3.	183	169	179
11	pred činnosťou 4.	132	122	119
12	po činnosti 4.	162	160	158
13	pred činnosťou 5.	126	124	131
14	po činnosti 5.	178	168	172
15	pred činnosťou 6.	128	127	125
16	po činnosti 6.	191	175	178
17	pred činnosťou 7.	152	141	138
18	po činnosti 7.	138	130	125
19	po nástupe	132	11	119



OBRÁZOK 6 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 2

TABUĽKA 7 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 2

Pri siedmej hodine bola opakovane zaradená pohybová aktivita florbal. Obsahovo bola hodina zameraná na: nácvik hry, rozvoj koordinácie, posilňovanie dolných končatín. Hodina bola odučená v školskej telocvični. Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti: rozohratie- hra na sochy; rozcvička s palicami,

1. činnosť: kamióny – ťahače, hra v trojiciach zameraná na posilňovanie dolných končatín, kde jeden drží dvoch spolužiakov za ruky a ťahá ich v priestore;
2. činnosť: vláčik - súťaž trojčlenných družstiev držiacich sa za hokejky a v behu prekonávajú slalomovú dráhu pri obchádzaní mét;
3. činnosť: hviezda- hra pre šesťčlenné družstvá, pričom je jeden hráč v strede a ostatní si prihrávajú cez stredného hráča s výmenou miesta po prihrávke;
4. činnosť: rýchlostrelci - hra zameraná na obratnosť pri viacnásobnej streľbe hokejkou, pričom strieľajúci hráč triafa hokejku spoluhráča najprv na krátku a neskôr na dlhšiu vzdialenosť;
5. činnosť: klusácke dostihy - súťaž v rýchlosti medzi dvojicami, pričom prebiehajú hráči od méty k méte s vedením loptičky;
6. činnosť: pohybujúce mantinely - cvičenie zamerané na prihrávky za pohybu na krátku vzdialenosť s postupným pohybom vpred;
7. činnosť: dobíjanie hradu - súťaž v streľbe hokejkou a loptičkou do vyznačeného priestoru.

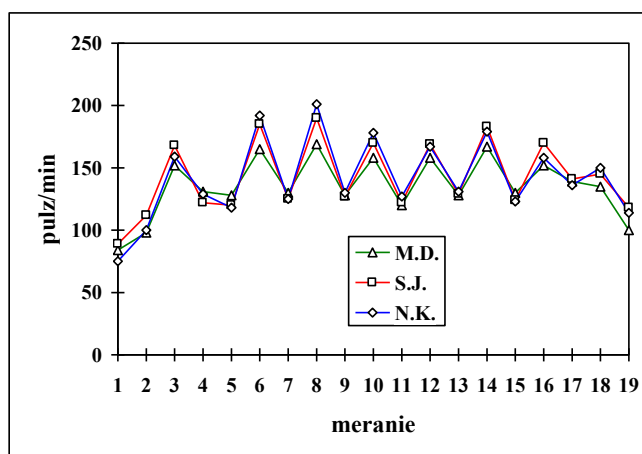
Napojení na Sport tester boli: M.D., S.J. a N.K. V tabuľke 26 a obrázku 15 sme zaznamenali hodnoty pulzovej frekvencie u sledovaných žiakov zapojených na Sport tester počas hodiny využívajúc pohybovú aktivitu florbal.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie počas hodiny dosiahli všetci žiaci M.D. (169 pulzov/min), N.K. (201 pulzov/min) a S.J. (190 pulzov/min) po skončení 2. činnosti - vláčik.

Obdobne u všetkých sme namerali najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-7.) po činnosti 7. dobíjanie hradu. U M.D. (135 pulzov/min), S.J. (145 pulzov/min) a N.K. (150 pulzov/min).

Počas siedmej hodiny, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu florbal bol u sledovaných žiakov celkový čistý cvičebný čas 29 minút a 49 sekúnd, čo je 66 % z celkového času .

č.m.	meranie	M.D.	S.J.	N.K.
1	v triede	84	89	75
2	po nástupe	98	112	100
3	po rozohriatí	152	168	159
4	po rozcvičení	131	122	129
5	pred činnosťou 1.	128	120	118
6	po činnosti 1.	165	185	192
7	pred činnosťou 2.	130	125	125
8	po činnosti 2.	169	190	201
9	pred činnosťou 3.	128	127	130
10	po činnosti 3.	158	170	178
11	pred činnosťou 4.	120	122	127
12	po činnosti 4.	158	169	167
13	pred činnosťou 5.	128	129	131
14	po činnosti 5.	167	183	179
15	pred činnosťou 6.	130	124	123
16	po činnosti 6.	152	170	158
17	pred činnosťou 7.	139	141	136
18	po činnosti 7.	135	145	150
19	po nástupe	100	118	114



OBRÁZOK 7 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 2

TABUĽKA 8 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florball 2

Náplňou ôsmej vyučovacej hodiny bola už po tretí krát pohybová aktivita bedminton. Zamerali sme sa na hry zamerané na rozvoj koordinácie, obratnosti a rozvoju hernej činnosti jednotlivca v bedmintone. Hodinu sme realizovali v školskej telocvični.

Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti: rozohriatie- hra na sochy; rozcvička s palicami,

1. činnosť: kamióny – ťahače, hra v trojiciach zameraná na posilňovanie dolných končatín, kde jeden drží dvoch spolužiakov za ruky a ťahá ich v priestore;
2. činnosť: vláčik - súťaž trojčlenných družstiev držiacich sa za hokejky a v behu prekonávajú slalomovú dráhu pri obchádzaní mét;
3. činnosť: hviezda- hra pre šesťčlenné družstvá, pričom je jeden hráč v strede a ostatní si prihrávajú cez stredného hráča s výmenou miesta po prihrávke;
4. činnosť: rýchlostrelci - hra zameraná na obratnosť pri viacnásobnej streľbe hokejkou, pričom strieľajúci hráč triafa hokejku spoluhráča najprv na krátku a neskôr na dlhšiu vzdialenosť;
5. činnosť: klusácke dostihy - súťaž v rýchlosti medzi dvojicami, pričom prebiehajú hráči od méty k méte s vedením loptičky;
6. činnosť: pohybujúce mantinely - cvičenie zamerané na prihrávky za pohybu na krátku vzdialenosť s postupným pohybom vpred;

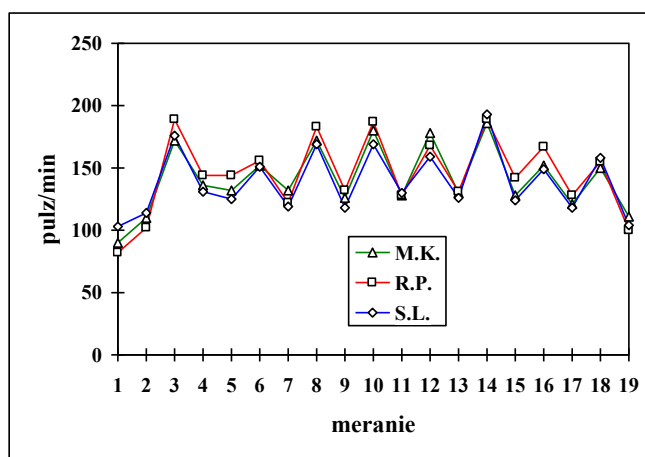
7. činnosť: dobíjanie hradu - súťaž v streľbe hokejkou a loptičkou do vyznačeného priestoru.

Napojení na Sport tester boli M.K., R.P. a S.L. Jednotlivé hodnoty pulzovej frekvencie na hodine u sledovaných žiakov zapojených na Sport tester sme zaznamenali do tabuľky 27 a obrázku 16.

Počas hodiny pohybová aktivita bedminton, dosiahli všetci žiaci maximálne hodnoty pulzovej frekvencie M.K. (186 pulzov/min), R.P. (189 pulzov/min) a S.L. (193 pulzov/min) po skončení 5. činnosti - najlepší hráči. Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-7.) sme namerali po činnosti 7. stepujúca stonožka u R.P. (155 pulzov/min) a M.K. (150 pulzov/min). S.L. dosiahla najnižšiu pulzovú frekvenciu (151 pulzov/min) po činnosti 1. olympijské kruhy.

Na ôsmej hodine, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu bedminton, bol u sledovaných žiakov celkový čistý cvičebný čas 24 minút a 01 sekúnd, čo je 52 % z celkového času.

č.m.	meranie	M.K.	R.P.	S.L.
1	v triede	90	82	103
2	po nástupe	110	102	114
3	po rozohriatí	172	189	176
4	po rozcvičení	136	144	131
5	pred činnosťou 1.	132	144	125
6	po činnosti 1.	152	156	151
7	pred činnosťou 2.	132	122	119
8	po činnosti 2.	172	183	169
9	pred činnosťou 3.	126	132	118
10	po činnosti 3.	180	187	169
11	pred činnosťou 4.	128	128	130
12	po činnosti 4.	178	168	159
13	pred činnosťou 5.	130	131	126
14	po činnosti 5.	186	189	193
15	pred činnosťou 6.	128	142	124
16	po činnosti 6.	152	167	149
17	pred činnosťou 7.	121	128	118
18	po činnosti 7.	150	155	158
19	po nástupe			



OBRÁZOK 8 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 3

TABUĽKA 9 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bedminton 3

Deviata vyučovacia hodina bola znovu zameraná na pohybovú aktivitu softball. Obsahovo bola hodina zameraná na: posilňovanie, koordináciu, pohyb so zmenou smeru. Hodina bola odučená na asfaltovej ploche školského ihriska.

Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti ako: rozhriatie- naháňačka s dotykom loptičky- záchrana dotknutím spolužiakovho kolena; rozcvička vo dvojici;

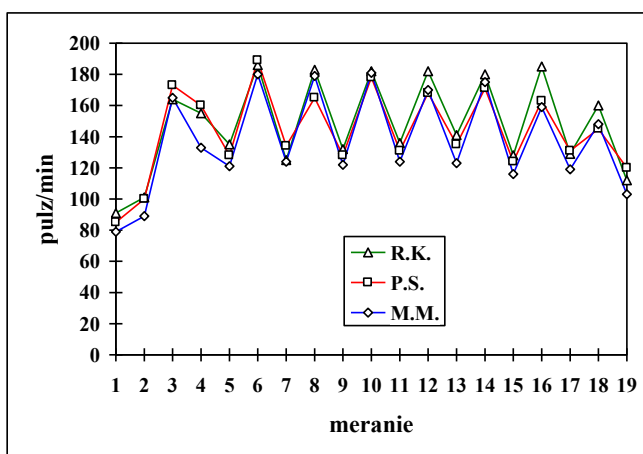
1. činnosť: rýchly posol - vybehávanie z dvojradu spoza spolužiaka, pričom v momente vybehnutia odhadzuje vpred loptičku vysoko do vzduchu a vybiehajúci žiak sa ju snaží čo najskôr chytiť a zaradiť sa za spolužiaka;
2. činnosť: podliezanie mosta - cvičenie v trojiciach na rozvoj obratnosti a odvahy, pričom sa dvaja žiaci držia čelom k sebe za ruky, tretí žiak odhadzuje loptičku ponad nich a snaží sa podliezať držiace sa ruky a čo najskôr chytiť loptičku;
3. činnosť: bráň si svoje zásoby - hra posilňovanie a obratnosť, pričom stojí žiak na svojej méte, jednou nohou sa jej dotýkajúc, snažiac sa v čo najkratšom čase ju obskákať, druhý žiak je celý čas opretý o prvého chrbtom a snaží sa ho z méty vytlačiť bez pomoci rúk;
4. činnosť: hon na líšku - hra trojíc pri ktorej jeden žiak odhodí loptičku do priestoru jednej z troch mét a snaží sa dobehnúť k méte skôr, ako jeho dvaja prenasledovatelia;
5. činnosť: brat nepozná brata - pretláčanie v drepe vo dvojiciach, súťaž na posilňovanie, pričom žiak, ktorý pretlačí spolužiaka vybieha do priestoru, kde zoberie loptičku a odhadzuje ju smerom k pretlačenému spolužiakovi, ktorý sa ju snaží čo najskôr chytiť;
6. činnosť: poklad na zelenom vrchu –činnosť, pri ktorej žiaci nahadzujú loptičku zospodu na vyznačenú métu a žiak na nej sa ich snaží tenisovou raketou trafiť;
7. činnosť: odistený granát - súťaž v hádzaní na vzdialenosť a presun krokom za odhodenu loptičkou.

Pri hodine boli na Sport tester napojení: R.K. , P.S. a M.M. Počas hodiny jednotliví žiaci, ktorí boli napojení na prístroje Spotr tester dosahovali hodnoty pulzovej frekvencie, ktoré sú zaznamenané v tabuľke 28 a obrázku 17.

Z rozboru výsledkov vyplýva, že najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie dosiahli R.K.(186 pulzov/min) a P.S.(189 pulzov/min) pri prvej činnosti - rýchly posol. M.M. dosiahol maximum (181 pulzov/min) pri činnosti 3. bráň si svoje zásoby.

Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie ihneď po vykonaní jednotlivých činností (1.- 7.) boli zhodné u všetkých troch respondentov po činnosti 7. - odistený granát. V tejto činnosti bola pulzová frekvencia u P.S.(145 pulzov/min), R.K.(160 pulzov/min) a M.M. (148 pulzov/min)

č.m.	Meranie	R.K.	P.S.	M.M.
1	v triede	91	85	79
2	po nástupe	101	100	89
3	po rozohriatí	164	173	165
4	po rozcvičení	155	160	133
5	pred činnosťou 1.	135	128	121
6	po činnosti 1.	186	189	180
7	pred činnosťou 2.	125	134	124
8	po činnosti 2.	183	165	179
9	pred činnosťou 3.	132	128	122
10	po činnosti 3.	182	178	181
11	pred činnosťou 4.	136	131	124
12	po činnosti 4.	182	168	170
13	pred činnosťou 5.	141	135	123
14	po činnosti 5.	180	171	175
15	pred činnosťou 6.	128	124	116
16	po činnosti 6.	185	163	175
17	pred činnosťou 7.	129	131	119
18	po činnosti 7.	160	145	148
19	po nástupe	112	120	103



OBRÁZOK 9 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 2

TABUĽKA 10 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softball 2

U sledovaných žiakov bol počas jedenástej vyučovacej hodiny zameranej na pohybovú aktivitu softball aktívny cvičebný čas 23 minút a 45 sekúnd čo predstavuje 52 % z celkového času.

Desiata vyučovacia hodina bola opäť zameraná na in – line korčuľovanie. Z hľadiska obsahového bolo zameranie hodiny na: hry zamerané na koordináciu a obratnosť, rozvoj odvahy pri jazde na kolieskových korčuliach. Hodina sa realizovala na asfaltovom ihrisku.

Pri realizácii hodiny žiaci vykonávali nasledovné pohybové činnosti: rozohriatie - tieňová naháňačka; rozcvička na kolieskových korčuliach vo dvojiciach;

1. činnosť: hodiny - korčuľovanie na kolieskových korčuliach vpred v šesticich s držaním sa za ruky;
2. činnosť: rybár a rybky - hra na koordináciu pohybov na kol. korčuliach;
3. činnosť: lavína - súťaž šesťčlenných družstiev na rýchlosť;
4. činnosť: kapor - karas - hra na zdokonaľovanie kolieskového korčuľovanie;
5. činnosť: tlačenie pokazeného auta - cvičenie trojíc zamerané na rozvoj sily;
6. činnosť: korčuliarsky slalom - hra s využitím odšľapávania na kol. korčuliach;
7. činnosť: krasokorčuliarske piruety hra a na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybov.

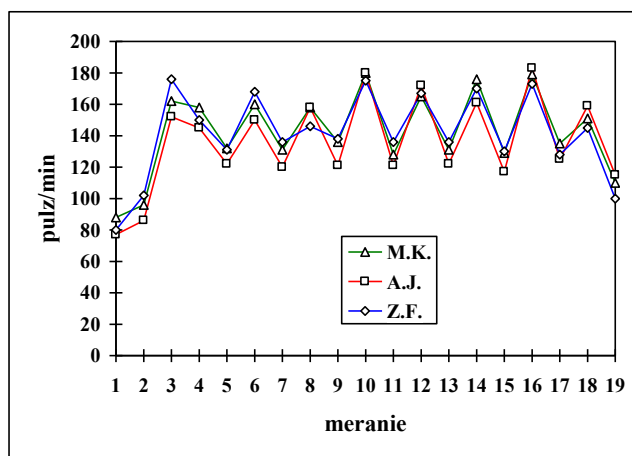
Žiakmi napojenými na Sport tester boli M.K., A.J. a Z.F. V tabuľke 29 a obrázku 18, sú uvádzané výsledky jednotlivých meraní pulzovej frekvencie u žiakov s prístrojom Sport tester počas hodiny zameranej na kolieskové korčuľovanie.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie pri kolieskovom korčuľovaní u žiakov M.K.(180 pulzov/min) a Z.F.(175 pulzov/min) sme zaznamenali po skončení 3. činnosti - lavína. U A.J.(183 pulzov/min) po 6. činnosti - korčuliarsky slalom.

V priebehu hodiny kolieskového korčuľovania sme najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-6.) namerali u M.K.(151 pulzov/min), Z.F.(145 pulzov/min) a A.J.(159 pulzov/min) po skončení 7. činnosti - krasokorčuliarske piruety.

Pri desiatej hodine, ktorá bola zameraná na in- line korčuľovanie bol zaznamenaný u žiakov čistý cvičebný čas 27 minút a 58 sekúnd, čo je 62 % z celkového času.

č.m.	Meranie	M.K.	A.J.	Z.F.
1	v triede	88	77	80
2	po nástupe	96	86	102
3	po rozohriatí	162	152	176
4	po rozcvičení	158	145	150
5	Pred činnosťou 1.	132	122	131
6	po činnosti 1.	160	150	168
7	pred činnosťou 2.	131	120	136
8	po činnosti 2.	158	158	146
9	pred činnosťou 3.	136	121	138
10	po činnosti 3.	180	180	175
11	pred činnosťou 4.	128	121	136
12	po činnosti 4.	165	172	167
13	pred činnosťou 5.	131	122	136
14	po činnosti 5.	176	161	170
15	pred činnosťou 6.	129	117	130
16	po činnosti 6.	179	183	173
17	pred činnosťou 7.	135	125	128
18	po činnosti 7.	151	159	145
19	po nástupe	110	115	100



OBRÁZOK 10 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in- line korčuľovanie 2

TABUĽKA 11 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita in- line korčuľovanie 2

Jedenásta vyučovacia hodina bola opakovane zameraná na pohybovú aktivitu - bicyklovanie. Obsahovo bola hodina zameraná na hry zamerané na koordináciu a obratnosť, rozvoj odvahy pri jazde na bicykli, osvojovanie pravidiel cestnej premávky. Hodina prebiehala na asfaltovom ihrisku.

Na hodine žiaci vykonávali nasledujúce pohybové činnosti: rozohriatie - priama jazda na vzdialenosť; rozcvička s bicyklami;

1. činnosť: cyklistický slalom - jazda na bicykli po vyznačenej trase;
2. činnosť: jazda zručnosti - hra na obratnosť a koordináciu pohybov na bicykli;
3. činnosť: tieňoví jazdci - jazda na bicykli v štvorčlenných družstvách vo vyznačenom priestranstve, so zreteľom na rýchlosť jazdy;
4. činnosť: šprintérske preteky - jazda na bicykli - súťaž trojčlenných družstiev, rozvoj rýchlosti;
5. činnosť: jednoruký jazdec - jazda na bicykli s hádzaním na presnosť;
6. činnosť: skamenený cyklista - hra zameraná na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybov a presun.

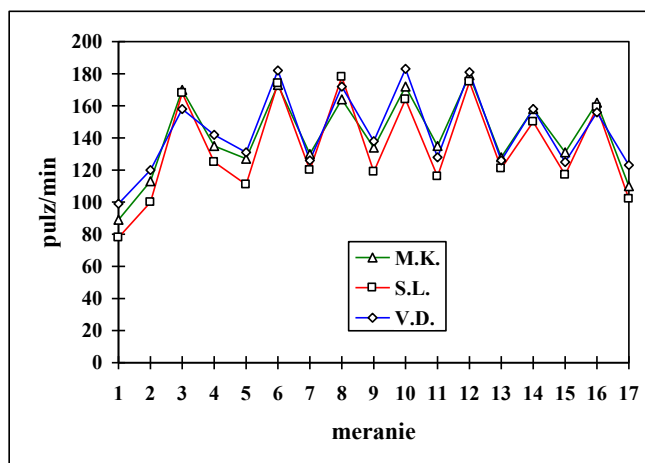
Žiaci M.K., S.L. a V.D. boli napojení na Sport tester. Výsledky jednotlivých meraní pulzovej frekvencie počas hodiny u žiakov s prístrojom Sport tester sú uvádzane v tabuľke 30 a obrázku 19.

Počas jednotlivých meraní pri jazde na bicykli dosiahli maximálne hodnoty pulzovej frekvencie žiaci S.L. (175 pulzov/min) a M.K. (179 pulzov/min) pri činnosti 4 šprintérske preteky .V.D.(183 pulzov/min) pri 3. činnosti - tieňoví jazdci.

Naopak najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie po skončení cvičení (1.-6.) boli namerané u S.L.(150 pulzov/min) a M.K.(158 pulzov/min) po 5. činnosti - jednoruký jazdec. V.D. dosiahla najnižšiu pulzovú frekvenciu (156 pulzov/min) po 6. činnosti - skamenený cyklista.

Počas jedenástej vyučovacej hodiny bol čistý cvičebný čas u nami sledovaných žiakov 22 minút a 32 sekúnd, čo je 50 % z celkového času .

č.m.	meranie	M.K.	S.L.	V.D.
1	v triede	89	78	99
2	po nástupe	113	100	120
3	po rozohriatí	170	168	158
4	po rozvčiení	135	125	142
5	pred činnosťou 1.	127	111	131
6	po činnosti 1.	173	174	182
7	pred činnosťou 2.	130	120	126
8	po činnosti 2.	164	178	172
9	pred činnosťou 3.	134	119	138
10	po činnosti 3.	172	164	183
11	pred činnosťou 4.	135	116	128
12	po činnosti 4.	179	175	181
13	pred činnosťou 5.	128	121	126
14	po činnosti 5.	158	150	158
15	pred činnosťou 6.	131	117	125
16	po činnosti 6.	162	159	156
17	po nástupe	110	102	123



OBRÁZOK 11 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 2

TABUĽKA 12 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita bicyklovanie 2

4.2 Zmeny telesného rozvoja a dynamiky zmien pohybovej výkonnosti v experimentálnom a kontrolnom súbore a ich porovnanie s výsledkami meraní celoštátnej populácie

Jedným z cieľov práce bolo aj sledovanie zmien pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja experimentálneho súboru a ich porovnanie s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec, 2002). Na začiatku a konci školského roku 2007/08 bolo realizované vstupné a výstupné meranie pohybovej výkonnosti žiakov experimentálneho a kontrolného súboru vybranými štandardnými motorickými testami (Príloha A). Taktiež sa uskutočnilo základné meranie telesnej výšky a telesnej hmotnosti.

Jednotlivé výskumné súbory a ich označenie:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ExD - experimentálny súbor - dievčatá | KoD - kontrolný súbor - dievčatá |
| ExCh - experimentálny súbor - chlapci | KoCh - kontrolný súbor - chlapci |
| PoCh - populačný súbor - chlapci | PoD - populačný súbor - dievčatá |

4.2.1 Zmeny telesného vývoja a pohybovej výkonnosti vo vnútri experimentálnych a kontrolných súborov

Výsledky zmien telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálnych a kontrolných súborov obsahujú nasledovné tabuľky 31 až 34.

Telesná výška

Pri porovnaní rozdielov stredných hodnôt medzi vstupným a výstupným meraním v jednotlivých súboroch bolo zistené, že došlo k zlepšeniu v experimentálnych aj kontrolných súboroch. Najväčší nárast bol v súbore KoD 4,74 cm (3,43%). V ostatných súboroch bol nasledovný nárast: ExD 3,03 cm (2,62%), ExCh 3,69 cm (2,31%), KoCh 3,98 cm (2,89%). Z výpočtov párového t-testu a Pearsonovho korelačného koeficientu vyplýva, že uvedené zlepšenie bolo na 1% hladine štatistickej významnosti.

Telesná hmotnosť

Pri porovnaní rozdielov stredných hodnôt medzi 1.a 2. meraním v jednotlivých súboroch bolo zistené, že došlo k zlepšeniu v experimentálnych aj kontrolných súboroch. Na základe výpočtu párového t-testu a Pearsonovho korelačného koeficientu vyplýva, že uvedené zlepšenie bolo štatisticky významné ($p < 0,01$). Najväčší nárast sa zaznamenal v súbore KoCh 4,07 kg (12,77%). V ostatných súboroch bol nasledovný nárast: ExD 3,64 kg (11,31%), ExCh 3,17 kg (9,38%), KoD 3,35 kg (9,40%).

Výsledky ukázali, že všetci žiaci výskumného súboru mali primeraný telesný vývoj a nárast telesnej výšky a hmotnosti za sledované obdobie. Zistené údaje korešponujú s údajmi, ktoré uvádzajú viacerí autori: Suchomel (2000), Moravec at.al. (2002), Moravec - Kampmiller - Sedláček (1996), Šutka (2001), Turek (1999), Horvát (2001). Potvrdzujú skutočnosť, že rastové hodnoty žiakov sú dokladom trvajúcej vývinovej akcelerácie a sekulárneho trendu. Tento jav má celosvetový charakter a je podmienený zlepšovaním sociálnych podmienok, civilizačnými a kultúrnymi vplyvmi.

Beh na 50m

Behom na 50 m sa zisťoval u žiakov rozvoj bežeckej rýchlosti. Komparáciou rozdielov stredných hodnôt medzi vstupným a výstupným meraním v jednotlivých súboroch bolo zistené, že došlo k zlepšeniu u všetkých súborov. Najväčší nárast výkonnosti v danom teste bol zaznamenaný v súbore ExD 0,57s. (5,66%). Vstupný údaj mal priemernú hodnotu 10,07 s. a v priebehu školského roku sa zlepšil na 9,50 s. Uvedený rozdiel (0,57 s.) je štatisticky významný na 1% hladine významnosti. Súbor KoD dosiahol zlepšenie na hladine významnosti $p < 0,05$. Rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním bol 0,41s. (4,11%). U chlapcov bol v sledovanom období zaznamenaný taktiež rozvoj skúmanej pohybovej schopnosti. V skupine ExCh rozdiel priemerných hodnôt medzi prvým a druhým meraním predstavoval 0,56s. (5,82%), ($p < 0,01$). Aj v súbore KoCh sa zistili rozdiel 0,51s. (5,05%), významný na 1% hladine štatistickej významnosti.

Skok do diaľky z miesta

Výbušná sila dolných končatín bola testovaná testom skok do diaľky z miesta. Porovnaním priemerov medzi jednotlivými meraniami bola zistené, že výbušná sila dolných končatín sa za sledované obdobie rozvíjala progresívne a rozdiely vo všetkých skupinách boli štatisticky významné. Vo súboroch ExD, ExCh a KoD bolo zistené zlepšenie na 1% hladine štatistickej významnosti. V súbore KoCh bolo zistené zlepšenie na 5% hladine štatistickej významnosti. Najvyšší prírastok v priemernej hodnote sa zaznamenal v súbore ExD 9,28cm (6,66%). U ostatných súborov boli zaznamenané nasledovné nárasty: ExCh 8,70cm (5,75%), KoD 8,62cm (6,10%), KoCh 5,45cm (3,83%). Pozitívny nárast výkonnosti pri meraniach potvrdzujú skutočnosť, že najintenzívnejší rast odrazovej výbušnosti možno pozorovať u chlapcov vo veku 9-10 rokov, 11-12 rokov a najmä 14-15 rokov; a u dievčat vo veku 9-11 rokov (Moravec a kol. 2002). Uvedené zmeny súvisia aj so zmenami v telesnej výške a hmotnosti počas sledovaného obdobia.

Hod plnou loptou

Hodom plnou loptou na vzdialenosť bola testovaná výbušná sila svalstva horných končatín. Komparáciou rozdielov stredných hodnôt medzi vstupným a výstupným meraním v jednotlivých súboroch bolo zistené, že výbušná sila svalstva horných končatín sa rozvíjala primerane. Najvyšší prírastok v priemernej hodnote 0,51m (13,36%) sa zaznamenal v súbore ExCh. Nárast u ostatných súborov bol nasledovný: KoD 0,44m (13,17%), KoCh 0,51m (13,24%), ExD 0,35m (10,90%). Uvedené zlepšenie bolo v súboroch KoD, ExCh a KoCh štatisticky významné na 1% hladine štatistickej významnosti a v súbore ExD štatisticky významné na 5% hladine štatistickej významnosti.

Ľah - sed za 1 minútu

Dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva bola testovaná testom ľah-sed za 1 minútu. Komparáciou rozdielov medzi 1 a 2 meraním v jednotlivých súboroch bolo zistené, že dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva sa rozvíjala progresívne v súboroch ExCh, KoCh a KoD. Rozdiely v týchto súboroch boli štatisticky významné. Nasvedčujú tomu vypočítané hodnoty párového t-testu a Pearsonovho korelačného koeficientu. Uvedené zlepšenie v týchto súboroch bolo na 1% hladine štatistickej významnosti. Najväčšie zlepšenie o 5,87 (20,79%) sa zaznamenalo v súbore KoCh. Nárast u ostatných súborov bol nasledovný: ExCh 5,91 (19,40%), KoD 5,05 (15,89%), ExD 4,24 (13,58%). Takýto nárast sa pripisuje predovšetkým telesnému rozvoju počas sledovaného obdobia. Podľa Moravca a kol. (2002) u dievčat existujú štatisticky významné vzťahy medzi telesným rozvojom a výkonnosťou v teste v takmer všetkých vekových kategóriách s

TABUĽKA 14 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti kontrolného súboru – dievčatá- KoD

		Ukazovateľ							
Súbor KoD	štatis. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Ľah sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
vst. meranie m1	x	138,01	32,28	9,96	141,23	3,34	31,78	13,07	1904,45
	s	5,87	4,21	0,75	16,67	0,89	7,48	0,93	308,84
	t								
výst. meranie m2	x	142,75	35,63	9,55	149,85	3,78	36,83	12,89	1959,51
	s	5,96	4,58	1,60	17,95	0,76	8,10	0,89	278,23
	t	18,31**	12,31**	2,35*	3,81**	6,56**	4,88**	1,53	0,74
m2 –m1	x	4,74	3,35	0,41	8,62	0,44	5,05	0,18	55,06
	s								
	t								
Pearsonov korelačný koeficient	x								
	s								
	t	0,947**	0,970**	0,937*	0,967**	0,976**	0,949**	0,935	0,912

výnimkou 7 a 15 ročných. U chlapcov telesný rozvoj významne súvisí s výkonnosťou v teste vo všetkých vekových obdobiach, s výnimkou kategórie 8 a 9 ročných.

Beh 4x10 m

Rýchlostné a koordinačné schopnosti boli zisťované prostredníctvom člnkového behu na 4x10m. Pri porovnaní rozdielov medzi prvým a druhým meraním v každom zo súborov bolo zistené, že bežecká rýchlosť so zmenami smeru sa za sledované obdobie rozvíjala primerane. Rozdiely v experimentálnych súboroch chlapcov a dievčat boli štatisticky významné, čo dokazujú vypočítané hodnoty párového t-testu a Pearsonovho korelačného koeficientu. Najvyššie tempo rozvoja skúmaného znaku dosiahol súbor ExD. Jeho vstupný údaj mal priemernú hodnotu 12,84s. a v priebehu školského roku sa zlepšil na 12,01s. Uvedený rozdiel (0,83s. je štatisticky významný na 1% hladine významnosti. Súbor KoD mal rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním 0,18s. a nebol štatisticky významný. Aj u chlapcov bol obdobne zaznamenaný rozvoj. V súbore ExCh rozdiel priemerných hodnôt medzi prvým a druhým meraním predstavoval 0,53s. ($p < 0,01$). V súbore KoCh bol zistený rozdiel (0,17s.)

štatistický nevýznamný. Tempo nárastu bolo najväčšie u súboru ExD 6,91%, ExCh 4,22%, KoD 1,38% a u KoCh 1,34%.

TABUĽKA 15 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru - chlapci -ExCh

		Ukazovateľ							
Súbor ExCh	štatis. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
vst. meranie m1	x	137,22	33,78	9,61	151,28	3,89	30,45	12,54	2034,21
	s	4,75	6,14	0,65	16,41	0,61	13,28	0,74	259,35
výst. meranie m2	x	140,91	36,95	9,05	159,98	4,21	36,36	12,01	2176,81
	s	4,84	5,62	0,74	16,47	0,58	12,85	0,79	301,27
m2 -m1	t	12,57**	13,91**	7,41**	3,65**	4,21**	3,86**	5,28**	5,86**
	x	3,69	3,17	0,56	8,7	0,32	5,91	0,53	142,6
Pearsonov korelačný koeficient	s								
	t	0,959**	0,933**	0,981**	0,942**	0,958**	0,968**	0,986**	0,974**

12 minútový beh

Aerobná vytrvalosť bola v sledovaných súboroch zisťovaná prostredníctvom 12 minútového behu. Pri porovnávaní rozdielov medzi jednotlivými meraniami u všetkých súborov bolo zistené, že nárast priemernej výkonnosti v experimentálnych súboroch bol štatisticky významný. Uvedené zlepšenie bolo významné na 1% hladine štatistickej významnosti. Najvyšší prírastok v priemernej hodnote pri vstupnom a výstupnom meraní bol zaznamenaný u súboru chlapcov ExCh. Rozdiel bol 142,60m (7,01%). Za sledované obdobie sa aerobná vytrvalosť rozvíjala vcelku progresívne aj v súbore ExD, kde bol rozdiel priemerných hodnôt 97,00m (5,25%). Kontrolné súbory zaznamenali menšie nárasty, ktoré neboli štatisticky významné. Súbor KoCh zaznamenal nárast o 67,60m (3,58%), súbor KoD o 55,06m (2,89%).

Výsledky ukázali, že priaznivý vplyv pohybového zaťaženia a prirodzený rozvoj organizmu sa optimálne prejavil v zmenách všeobecnej vytrvalosti u sledovaných žiakov pričom uvedený nárast aerobnej vytrvalosti významne súvisí s telesným rozvojom. Podľa Moravca a kol. (2002) existujú štatisticky významné vzťahy medzi výkonnosťou a telesným rozvojom u 7 až 14 rokov chlapcov. U dievčat výkonnosť závisí od telesného rozvoja takmer vo všetkých vekových kategóriách. Výnimku predstavujú kategórie 7, 14 a 18 ročných.

TABUĽKA 16 Úroveň a zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti kontrolného súboru chlapci - KoCh

		Ukazovateľ							
Súbor KoCh	štatis. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
vst. meranie m1	x	137,58	31,87	10,08	147,78	3,85	28,23	12,61	1885,94
	s t	5,45	4,82	0,58	14,58	0,65	11,85	0,65	324,28
výst. meranie m2	x	141,56	35,94	9,57	153,23	4,36	34,10	12,44	1953,54
	s	5,61	5,01	0,64	17,14	0,59	7,87	0,77	358,39
	t	13,54**	15,69**	4,12**	2,71*	7,38**	4,98**	1,58	1,78
m2 - m1	x s t	3,98	4,07	0,51	5,45	0,51	5,87	0,17	67,6
Pearsonov korelačný koeficient	x s t	0,984**	0,968**	0,941**	0,963*	0,974**	0,956**	0,914**	0,921**

4.2.2 Zmeny telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho a kontrolného súboru a ich porovnanie s výsledkami výskumu populácie Moravca a kol.(2002). (tab. 35.-38.)

Výsledky zmien telesného rozvoja a zmien pohybovej výkonnosti v experimentálnom a kontrolnom súbore boli porovnávne s výsledkami testovania všeobecnej populácie podľa

Moravca(2002). Všetky zmeny a komparácia výsledkov je zaznamenaná v tabuľkách 38 až 41.

Telesná výška

Pri vstupnom meraní telesnej výšky boli rozdiely stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi chlapcov a dievčat štatisticky nevýznamné. Rozdiel medzi ExCh a KoCh bol 0,36cm v prospech KoCh, hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,33. Rozdiel medzi ExD a KoD bol 0,91cm v prospech KoD a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,53. Aj napriek uvedeným rozdielom sa môže konštatovať, že telesná výška vybraných Ex a Ko súborov bola pred experimentom približne rovnaká.

Výsledky telesnej výšky Ex a Ko súborov boli porovnané s výsledkami výskumu populácie Moravca a kol (2002). Aj pri porovnaní priemerných hodnôt telesnej výšky medzi ExD a PoD a medzi KoD a PoD bolo zistené, že rozdiely neboli štatisticky významné. Pri komparácii priemerných hodnôt telesnej výšky medzi ExCh a PoCh a medzi KoCh a PoCh sa dospelo k podobným výsledkom. Z výsledkov vyplýva, že členovia Ex a Ko súborov boli približne rovnako vysoký ako celoštátna populácia.

Telesná hmotnosť

Pri vstupnom meraní telesnej hmotnosti boli rozdiely stredných hodnôt medzi súbormi ExD a KoD (0,14kg v prospech KoD) štatisticky nevýznamné (t-test - 0,22). Medzi súbormi chlapcov sa nezaznamenala štatistická významnosť (t-test - 0,98). Rozdiel stredných hodnôt medzi súbormi ExCh a KoCh bol 1,91kg v prospech ExCh.

Aj pri porovnaní rozdielov stredných hodnôt medzi Ex a Ko súbormi chlapcov a dievčat vo výstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely stredných hodnôt nie sú štatisticky významné. Súbor ExCh bol o 1,01kg ťažší ako KoCh, u dievčat bol súbor ExD o 0,15kg ťažší ako KoD.

Komparáciou priemerných hodnôt telesnej hmotnosti pri výstupnom meraní medzi ExD a PoD bol zistený rozdiel (2,11kg) na 5% hladine štatistickej významnosti v prospech ExD (t-test 2,38). Podobný výsledok bol zaznamenaný aj pri KoD a PoD, kde sa zistil rozdiel (1,96kg) na 5% hladine štatistickej významnosti v prospech KoD (t-test 2,06). Taktiež aj pri porovnaní priemerných hodnôt telesnej hmotnosti medzi ExCh a PoCh bol zistený rozdiel (2,88kg) na 5% hladine štatistickej významnosti v prospech ExD (t-test 2,38). Medzi súbormi KoCh a PoCh neboli zistené štatisticky významné rozdiely. Z výsledkov meraní sa dá vyčítať, že experimentálne a kontrolné súbory dievčat aj chlapcov boli ťažšie ako populačná vzorka.

Beh na 50 m

Pri vstupnom meraní disciplíny beh na 50 m boli rozdiely stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi dievčat štatisticky nevýznamné. Rozdiel medzi ExD a KoD bol 0,11s. prospech KoD a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,83. Štatistická významnosť na 5% hladine štatistickej významnosti bola zaznamenaná medzi ExCh a KoCh v prospech ExCh, hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 2,15. Chlapci ExCh boli rýchlejší o 0,47s.

Porovnaním rozdielov stredných hodnôt medzi súbormi vo výstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely stredných hodnôt medzi ExD a KoD neboli štatisticky významné. Tempo prírastkov však bolo o 0,16s. väčšie u ExD. Rozdiel stredných hodnôt medzi súbormi ExCh a KoCh bol 0,52s. v prospech ExCh a bol štatisticky významný na 1% hladine významnosti (t-test 2,90). Dané výsledky sa dajú pripísať pozitívnemu vplyvu výskumného experimentálneho činiteľa na rozvoj rýchlostných schopností chlapcov aj dievčat. Môže sa to vysvetľovať najmä tým, že charakter vybraných pohybových aktivít (in-line korčuľovanie, bicyklovanie a pod.) z hľadiska režimu svalovej práce výrazne napomáha rozvoju bežeckej rýchlosti.

Výsledky disciplíny beh na 50m Ex a Ko súborov boli tiež porovnané s výsledkami výskumu populácie Moravca a kol (2002). Pri porovnaní priemerných hodnôt medzi ExD a PoD, KoD a PoD a medzi ExCh a PoCh bolo zistené, že rozdiely neboli štatisticky významné. Pri komparácii priemerných hodnôt medzi KoCh a PoCh bol zistený rozdiel štatisticky významný na 1% hladine významnosti (t-test 2,88) v prospech PoCh.

Skok do diaľky z miesta

Porovnaním výsledkov z disciplíny, ktorou bola testovaná výbušná sila dolných končatín, medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi pri vstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely stredných hodnôt medzi ExD a KoD (0,67cm v prospech KoD) a tiež ExCh a KoCh (3,50cm v prospech ExCh) nie sú štatisticky významné.

Komparáciou priemerných hodnôt telesnej hmotnosti pri výstupnom meraní medzi ExD a KoD (0,01cm v prospech KoD) a tiež ExCh a KoCh (6,65cm v prospech ExCh) sa zistilo, že nie sú štatisticky významné. Tempo prírastkov pri výstupnom meraní bolo vyššie u ExCh o 3,25cm a u dievčat ExD o 0,66cm. Napriek tomu, že neboli zistené štatisticky významné rozdiely medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi pri výstupnom meraní sa dá usudzovať, že v experimentálnych súboroch došlo k výraznejším zmenám oproti vstupnému meraniu ako u kontrolných súborov. Tento pozitívny nárast sa dá pripísať okrem vplyvu telesného rozvoja na pohybovú výkonnosť aj účinku nášho experimentálneho činiteľa, pretože jednotlivé vybrané pohybové aktivity, majú mnohostranný vplyv na organizmus človeka (Štulrajter a Brozmanová, 1992; Seliger, 1980; Hrčka-Drdácka, 1992 a ďalší).

Porovnaním priemerných hodnôt medzi ExD a PoD, KoD a PoD a medzi KoCh a PoCh sa zistilo, že rozdiely neboli štatisticky významné. Pri komparácii priemerných hodnôt medzi ExCh a PoCh bol zistený rozdiel štatisticky významný na 5% hladine významnosti (t-test 2,31) v prospech ExCh.

Hod plnou loptou

Uvedeným testom bola testovaná výbušná sila svalstva horných končatín. Porovnaním medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi pri vstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely stredných hodnôt medzi ExD a KoD a tiež ExCh a KoCh nie sú štatisticky významné.

Komparáciou rozdielov stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi pri výstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely medzi ExD a KoD a tiež medzi ExCh a KoCh nie sú štatisticky významné. Dokazujú to vypočítané hodnoty t-testu pre nezávislé výbery. Tempo prírastkov v kontrolných súboroch bolo zanedbateľne vyššie ako v experimentálnych súboroch. Rozdiel v tempe prírastkov bol u dievčat 9cm v prospech KoD a u chlapcov 19cm v prospech KoCh.

Pri porovnaní experimentálneho a kontrolného súboru s celoštátnou populáciou (Po) sa zistilo, že jednotlivé súbory ExCh, KoCh, ExD a KoD boli v porovnaní s PoD a KoCh na približne rovnakej úrovni a zistené rozdiely boli štatisticky nevýznamné.

Ľah - sed za 1 minútu

Disciplínou ľah - sed za 1 minútu bola testovaná dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva. Pri vstupnom meraní boli rozdiely stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi dievčat aj chlapcov štatisticky nevýznamné. Rozdiel medzi ExD a KoD bol 0,56 v prospech ExD a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,35. U chlapcov bol zaznamenaný rozdiel medzi ExCh a KoCh 2,22 v prospech ExCh, hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,81.

Pri výstupnom meraní bolo zistené že rozdiely stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi ExD a KoD a medzi ExCh a KoCh neboli štatisticky významné. Dokazujú to vypočítané hodnoty t-testu pre nezávislé výbery. Aj komparáciou priemerných hodnôt telesnej hmotnosti pri výstupnom meraní medzi ExD a KoD (1,38 v prospech KoD) a tiež ExCh a KoCh (2,26 v prospech ExCh) sa zistili zanedbateľné rozdiely.

Komparáciou experimentálneho a kontrolného súboru s populáciou sa zistilo, že jednotlivé súbory ExCh, KoCh, ExD a KoD boli v porovnaní s PoD a KoCh na približne rovnakej úrovni a zistené rozdiely neboli štatisticky významné.

Beh 4x10 m

Disciplínou beh 4x10 m sa testovala bežecká rýchlosť so zmenami smeru. Pri vstupnom meraní disciplíny beh 4x10m boli rozdiely stredných hodnôt medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi dievčat aj chlapcov štatisticky nevýznamné. Rozdiel medzi ExD a KoD bol 0,23s v prospech ExD a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,64. Rozdiel medzi ExCh a KoCh bol 0,07s. v prospech ExCh a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,63.

Porovnaním rozdielov stredných hodnôt medzi jednotlivými súbormi bola pri výstupnom meraní zaznamenaná signifikantnosť na úrovni 99% pravdepodobnosti v prospech skupiny ExD (0,88s) a signifikantnosť na úrovni 95% pravdepodobnosti v prospech skupiny ExCh (0,43s). Tempo prírastkov bolo u o 0,65s vyššie u ExD ako u KoD, medzi chlapcami rozdiel prírastkov bol o 0,36s väčší v prospech ExCh. Signifikantnosť v prospech ExD a ExCh sa dá pripísať pozitívnemu vplyvu výskumného experimentálneho činiteľa na rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností dievčat a chlapcov.

Aj pri porovnaní súborov ExD a ExCh s celoštátnou populáciou chlapcov a dievčat vo veku 10 rokov (Moravec a kol.; 2002) sa zistilo, že skupina ExD dosiahla lepšie výkony ako dievčatá súboru PoD ($p < 0,01$). Podobne aj súbor ExCh dosiahol lepšie výkony ako súbor PoCh ($p < 0,01$). Kontrolné súbory KoD a KoCh boli v porovnaní s PoD a PoCh na približne rovnakej úrovni.

12 minútový beh

Testom sa merala aerobná vytrvalosť žiakov. Pri vstupnom meraní boli rozdiely stredných hodnôt v medzi experimentálnymi a kontrolnými súbormi dievčat a chlapcov štatisticky nevýznamné. Rozdiel medzi ExD a KoD bol 59,24m v prospech KoD a hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 0,39. Rozdiel medzi ExCh a KoCh bol 148,27 m v prospech ExCh, hodnota t-testu pre nezávislé výbery bola 1,78.

Porovnaním rozdielov stredných hodnôt medzi súbormi vo výstupnom meraní bolo zistené, že rozdiely stredných hodnôt medzi ExD a KoD neboli štatisticky významné. Tempo prírastkov však bolo o 31,94m väčšie u ExD. Rozdiel stredných hodnôt medzi súbormi ExCh a KoCh bol 223,27m v prospech ExCh a bol štatisticky významný na 5% hladine významnosti (t-test 2,17). Aj tempo prírastkov bolo o 75,0 m u ExCh. Dané výsledky sa dajú opäť pripísať aj pozitívnemu vplyvu výskumného experimentálneho činiteľa na rozvoj aerobnej vytrvalosti chlapcov aj dievčat.

Komparáciou experimentálneho a kontrolného súboru s populáciou sa zistilo, že jednotlivé súbory ExCh, KoCh, ExD a KoD boli v porovnaní s PoD a KoCh na približne rovnakej úrovni a zistené rozdiely neboli štatisticky významné.

TABUĽKA 17 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - dievčatá vstupné hodnoty

		Ukazovateľ							
Súbor	štatist. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	Beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
ExD m1	x s t	138,92 5,42	32,14 6,01	10,07 0,81	140,56 19,65	3,21 0,81	31,21 7,64	12,84 0,64	1845,2 312,56
KoD m1	x s t	138,01 5,87	32,28 4,21	9,96 0,75	141,23 16,67	3,34 0,89	31,78 7,48	13,07 0,93	1904,04 308,84
Po D 9r.	x s t	135,38 6,93	30,22 5,78	9,86 1,11	142,0 17,92	2,99 0,83	27,43 8,28	13,01 1,12	1826,4 352,14
ExD KoD	x s t	0,53	0,22	0,83	0,25	0,29	0,35	0,64	0,39
ExD PoD	x s t	3,85**	2,38*	0,95	0,63	1,42	1,51	0,53	0,13
KoD PoD	x s t	3,02**	2,54*	0,41	0,42	0,92	1,86	0,22	0,43

TABUĽKA 18 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - chlapci vstupné hodnoty

		Ukazovateľ							
Súbor	štatis. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	Beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
ExCh m1	x	137,22	33,78	9,61	151,28	3,89	30,45	12,54	2034,2
	s	4,75	6,14	0,65	16,41	0,61	13,28	0,74	259,35
KoCh m1	x	137,58	31,87	10,08	147,78	3,85	28,23	12,61	1885,9
	s	5,45	4,82	0,58	14,58	0,65	11,85	0,65	324,28
Po Ch 9r.	x	135,95	30,68	9,49	148,81	3,51	30,17	12,70	2063,9
	s	6,16	5,54	0,99	18,39	0,72	9,76	1,98	371,54
ExCh KoCh	x								
	s	0,33	0,98	2,15*	1,07	0,17	0,81	0,63	1,78
ExCh PoCh	x								
	s	1,09	2,23*	0,85	0,91	1,23	0,14	0,85	0,32
KoCh PoCh	x								
	s	1,28	0,85	3,04**	0,29	1,11	0,79	0,46	1,96

TABUĽKA 19 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - dievčatá výstupné hodnoty

		Ukazovateľ							
Súbor	Štatis. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	Beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
ExD m2	x	141,95	35,78	9,50	149,84	3,56	35,45	12,01	1932,2
	s t	5,21	5,93	0,77	17,97	0,84	7,01	0,74	369,74
KoD m2	x	142,75	35,63	9,55	149,85	3,78	36,83	12,89	1959,5
	s t	5,96	4,58	1,60	17,95	0,76	8,10	0,89	278,23
Po D 10r.	x	141,61	33,67	9,45	150,20	3,64	31,76	12,9	1966,7
	s t	7,38	6,38	0,98	17,72	0,82	8,66	0,87	367,8
ExD KoD	x								
	s t	1,31	0,20	0,28	0,08	0,84	0,85	3,61**	0,39
ExD PoD	x								
	s t	0,95	2,28*	0,32	0,37	0,42	1,83	3,73**	0,23
KoD PoD	x								
	s t	1,43	2,06*	0,95	0,34	0,51	1,63	0,11	0,17

TABUĽKA 20 Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru s kontrolným súborom a celoštátnou populáciou (Moravec 2002) - chlapci výstupné hodnoty

		Ukazovateľ							
Súbor	štatist. char.	tel. výška (cm)	telesná hmotnosť (kg)	Beh na 50m (s.)	skok do diaľky z miesta (cm)	hod plnou loptou (m)	Pah - sed (počet)	člnkový beh 4x10 m (s.)	12 min. beh (m)
ExCh m2	x	140,91	36,95	9,05	159,98	4,21	36,36	12,01	2176,8
	s	4,84	5,62	0,74	16,47	0,58	12,85	0,79	301,27
KoCh m2	x	141,56	35,94	9,57	153,23	4,36	34,10	12,44	1953,5
	s	5,61	5,01	0,64	17,14	0,59	7,87	0,77	358,39
PoCh 10r.	x	141,47	34,07	9,19	154,87	4,01	33,03	12,42	2140,8
	s	6,90	6,50	0,91	16,23	0,90	9,05	0,86	402,50
ExCh KoCh	x								
	t	0,42	1,05	2,90**	1,85	0,42	0,86	2,25*	2,17*
ExCh PoCh	x								
	t	0,95	2,13*	0,83	2,31*	0,92	1,56	2,13*	0,13
KoCh PoCh	x								
	t	0,38	0,98	2,88**	0,32	1,09	0,39	0,17	1,84

Z výsledkov tejto časti výskumu vyplýva, že telesný rozvoj a všeobecná pohybová výkonnosť chlapcov aj dievčat experimentálneho a kontrolného súboru pred pedagogickým experimentom bola vcelku vyrovnaná. Štatisticky významný rozdiel na 5% hladine významnosti bol zaznamenaný pri vstupnom meraní pri teste v behu na 50m v súbore chlapcov v prospech experimentálneho súboru. Pri porovnaní vstupných hodnôt s celoslovenskou populáciou neboli štatisticky významné rozdiely. Iba v telesnej hmotnosti boli chlapci experimentálneho súboru ťažší 3,10kg a chlapci kontrolného súboru zaostávali v

behu na 50m za chlapcami celoslovenskej populácie. U dievčat boli obidva súbory ťažšie, ExD o 1,92kg a KoD o 2,06kg. Zároveň však boli vyššie, ExD o 3,54cm a KoD o 2,63cm.

Pri celkovom hodnotení vstupných, výstupných meraní experimentálneho a kontrolného súboru sa zistilo, že takmer vo všetkých hodnoteniach došlo k štatisticky významnému zlepšeniu na 1%, resp. 5% hladine významnosti. K štatisticky významnému zlepšeniu nedošlo iba v kontrolnom súbore dievčat v teste člnkový beh 4x10m a 12. minútovom behu. U chlapcov nemali štatisticky významné zlepšenie iba chlapci kontrolného súboru v teste člnkový beh 4x10m a 12. minútovom behu.

Z hľadiska porovnania zmien pohybovej výkonnosti medzi kontrolným a experimentálnym súborom pri výstupnom meraní dosiahol súbor ExCh takmer vždy lepšie výsledky. Pri behu na 50m, člnkovom behu 4x10m a 12. minútovom behu boli aj štatisticky významné na 5% , resp.1% hladine štatistickej významnosti. Iba pri hode plnou loptou dosiahol súbor KoCh lepší výsledok, ktorý však nebol štatisticky významný. U dievčat boli výsledky vyrovnanejšie. Štatisticky významný rozdiel v prospech experimentálneho súboru dievčat na 1% hladine štatistickej významnosti bol zaznamenaný v behu na člnkovom 4x10m. Taký istý výsledok bol aj pri porovnaní ExD s celoslovenskou populáciou dievčat. Pri komparácií výsledkov meraní súboru ExCh s celoslovenskou populáciou sa zaznamenal štatisticky významný rozdiel na 5% hladine štatistickej významnosti v prospech ExCh v teste skok do diaľky z miesta a člnkovom behu.

Vo všeobecnosti sa môže konštatovať, že v experimentálnych súboroch chlapcov aj dievčat sa prejavil pozitívny vplyv vybraných pohybových aktivít pri rozvoji pohybovej výkonnosti, najmä v rozvoji rýchlostných a koordinačných schopností ako aj na zlepšení úrovne aerobnej vytrvalosti. Zásluhou účinnosti vybraných jednotlivých činností a cvičení,(vysoký aktívny cvičebný čas a hodnoty pulzovej frekvencie) bolo tempo prírastkov v experimentálnych súboroch vyššie ako v kontrolných.

Značný podiel na zmenách, sa dá pripísať aj biologickému vývoju a vplyvu pohybových podnetov všeobecného zamerania. Na vývoj pohybovej výkonnosti detí pôsobia okrem rastu aj ďalšie činitele, najmä vonkajšie prostredie a funkčné, neuromuskulárne a psychické faktory. Nezabúdame ani na skutočnosť, že všeobecná pohybová výkonnosť detí významne závisí od telesného rozvoja, predovšetkým od telesnej výšky a telesnej hmotnosti a od športovania vo voľnom čase, z toho dôvodu nie je možné tieto výsledky zovšeobecniť.

Výsledky výskumu ukázali, že hodiny telesnej výchovy zamerané na ponúkané pohybové aktivity v súčinnosti s ostatnými tematickými celkami na primárnom stupni vzdelávania školy optimálne podporili telesný a pohybový rozvoj detí.

Dá sa usudzovať, že realizácia pedagogického experimentu v prirodzených podmienkach vyučovacieho procesu a následné výsledky výskumu potvrdili, že zaradenie netradičných pohybových aktivít do telovýchovného procesu na primárnom stupni vzdelávania malo na jednej strane takmer rovnaký účinok na všeobecnú pohybovú výkonnosť ako iné telovýchovné aktivity a cvičenia, ktoré sa podieľajú na základnom motorickom vývoji žiakov primárneho stupňa vzdelávania. Na druhej strane však potešila skutočnosť, že ich zaradenie malo pozitívnu odozvu, ktorá sa prejavovala zvýšeným záujmom žiakov o ich opakovanie.

5 ZHRNUTIE POZNATKOV A ZÁVERY

5.1 Zhrnutie poznatkov

Skúsenosti z praxe poukazujú na to, že mnohí žiaci sa v prvých štyroch rokoch školskej dochádzky nestretnú so všetkými pohybovými aktivitami ktoré predpisujú učebné osnovy, prípadne sa stretnú s takými, ku ktorým má učiteľ vzťah, alebo súvisia s tradíciami školy. Podobne je to aj s netradičnými pohybovými aktivitami, ktoré učiteľia do vyučovania školskej telesnej výchovy zaraďujú len sporadicky a realizácia učiva zo základov jednotlivých pohybových činností sa nevykonáva formou zaujímavých a motivujúcich hier a cvičení. Vyučovanie netradičných pohybových aktivít začína a aj často končí sklíznutím do už zabehnutých a osvedčených koľají, kde učiteľ z rôznych dôvodov využíva také pohybové aktivity, pre ktoré má vytvorené stále podmienky a ku ktorým má aktívny vzťah. Tento výskum poukazuje na to, že zaraďovanie nových netradičných pohybových aktivít do vyučovania telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania neprináša riziko s napĺňaním učebných osnov, ale naopak, je možné sa o ne opierať z viacerých dôvodov, ako je napríklad ich atraktivnosť, aktuálnosť, dynamičnosť, či schopnosť kladne motivovať k športovaniu.

Analýza diagnostiky fyziologickej účinnosti pedagogického experimentu v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania umožnila odhaliť intenzitu zaťaženia prostredníctvom merania pulzovej frekvencie náhodne vybraných žiakov počas hodín zameraných na netradičné pohybové aktivity. Ponúkané cvičenia a hry mali u žiakov úspech hlavne z dôvodu variabilnosti a možnosti malých obmien v pravidlách, čo bolo hybným faktorom k vyššej pohybovej aktivite a snahe žiakov pri hrách. Vybrané hry boli pre nich úplne nové, nie nudné a stereotypné a preto sa žiaci dožadovali ich častého opakovania.

Na základe poznatkov z predchádzajúcich výskumov a z literatúry vychádzal výskum vo svojej prvej hypotéze z predpokladu, že zámerné zaradenie vybraných netradičných pohybových aktivít do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania napomôže k rozvoju pohybových zručností potrebných k osvojeniu si jednotlivých vybraných pohybových aktivít, pričom ich vykonávanie napomôže k zvýšeniu účinnosti telovýchovného procesu z aspektu fyziologickej odozvy organizmu na pohybové zaťaženie počas hodín telesnej výchovy.

Počas pedagogického experimentu u sledovaných žiakov na primárnom stupni vzdelávania sa pulzová frekvencia počas výskumu pohybovala v rozmedzí od 130 do 195 pulzov za minútu, čo znamená, že zvolené vybrané pohybové činnosti z netradičných pohybových aktivít primerane zaťažovali organizmus detí mladšieho školského veku. Z

hľadiska zmien pulzovej frekvencie, k obdobným výsledkom u detí mladšieho školského veku dospeli aj Trunečková (1984, 1987), Bartík (2000) a Michal (1999, 2000). Výsledky výskumu sú aj v súlade so Žigom (1993), ktorý pulzovú frekvenciu do 140 pulzov za minútu považuje za slabé zaťaženie, pulzovú frekvenciu od 140 do 160 za stredné zaťaženie, od 160 do 180 za submaximálne a nad 180 pulzov za minútu za maximálne zaťaženie.

V analýze výsledkov výskumu sa dá pozorovať zaťaženia žiakov v jednotlivých častiach vyučovacích hodín zameraných na ponúkané pohybové aktivity. V prípravnej časti hodín bolo v prevažnej väčšine zaťaženie stredné až submaximálne. Hodnoty pulzovej frekvencie boli v rozsahu 139 až 179 pulzov za minút. V hlavnej časti bolo zaťaženie submaximálne až maximálne s hodnotami pulzovej frekvencie v rozsahu 165 až 206 pulzov za minútu a v záverečnej časti bolo prevažné zaťaženie slabé až stredné s hodnotami pulzovej frekvencie v rozsahu 115 až 149 pulzov za minútu.

Dôležitým faktorom celého pedagogického experimentu bolo, že sa na hodinách rešpektovala zásada primeranosti, dodržiavaním proporcionality zaťaženia s krátkymi intervalmi aktívneho odpočinku. Táto skutočnosť je zdokumentovaná aj v obrázkoch 9 až 19, zachytávajúcích zmeny pulzovej frekvencie sledovaných žiakov na hodinách. Výsledky jednotlivých meraní jednoznačne ukázali, že maximálne hodnoty pulzovej frekvencie pohybujúce sa v rozmedzí od 180-206 úderov za minútu boli dosiahnuté v takých činnostiach a hrách, v ktorých pohybovým obsahom boli činnosti ako beh, skoky, rýchle prebehy a pod. Treba však zdôrazniť, že takéto zaťaženie môže byť len krátkodobé. Po ňom je potrebné zaradiť pohybové činnosti, ktoré navrátia pulzovú frekvenciu k aerobnej práci organizmu.

Medzi cvičenia a hry zaradené do pohybových činností, pri ktorých žiaci dosiahli maximálne hodnoty pulzovej frekvencie, pohybujúcej sa nad 180 pulzov za minútu sa zaradili pohybové aktivity: bedminton – vracanie správy, beh trojnohých, kolotoč, vlk a ovce: softball – lavína, slalom pomedzi méty, rýchly posol, bráň svoje zásoby: florbal – slalomové preteky, dostihy, vláčik: cyklistika – etapové preteky mieru, tieňoví jazdci: in- line korčuľovanie – ťahanie vagóna, lavína, korčuľarsky slalom.

Účinnosť vyučovacích hodín telesnej výchovy s netradičnými pohybovými aktivitami so zameraním na bedminton, softball, florbal, bicyklovanie a in- line korčuľovanie sa zisťovala aj meraním priemerného cvičebného času na vyučovacích hodinách, na ktorých bola meraná pulzová frekvencia vybraných žiakov. Do čistého cvičebného času sa započítavali všetky pohyby sledovaných žiakov na hodine, pokiaľ mali charakter aktívnej pohybovej činnosti, aj keď niektoré z nich neboli v súlade so zadanou úlohou, hrou alebo cvičením. V experimentálnom súbore bol priemerný aktívny cvičebný čas 59,85%. O

aktívnom cvičebnom čase žiakov na hodinách telesnej výchovy so zameraním na pohybové aktivity sa môžeme stretnúť vo výskumoch Trunečkovej (1984, 1987) a Michala (1999, 2000). Pri výskume Trunečkovej (1984, 1987), ktorá sledovala účinnosť hudobno-pohybovej výchovy v telovýchovnom vzdelávaní žiakov základnej školy bolo aktívne využitie cvičebného času v experimentálnych skupinách až 77,07% a kontrolných skupinách 45,44%. Pri výskume Michala (1999, 2000), ktorý sledoval účinnosť sezónnych činností vo vzdelávaní žiakov základnej školy, bolo aktívne využitie cvičebného času pod hranicou 60%.

Výsledky výskumu v konfrontácii s výsledkami výskumov iných autorov potvrdili prvú hypotézu, čoho dôkazom sú interpretované výsledky, v komparácii s realizáciou pohybových aktivít, zameraných na nové netradičné pohybové aktivity, ktoré boli zaradené v pedagogickom experimente v danom rozsahu, obsahu, počte opakovaní a intenzitou zaťaženia. Ich zaradenie do vyučovacieho procesu telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania sa ukázalo za dostatočné na vyvolanie pozitívnych zmien vo funkčnom stave organizmu žiakov, pri primeranom zachovaní ostatných telesných cvičení, ktoré sú súčasťou jednotlivých tematických celkov telesnej výchovy.

Analýza realizovaného pedagogického experimentu v prirodzených podmienkach vyučovacieho procesu a následných výsledkov výskumu potvrdila druhú hypotézu výskumu, ktorá predpokladala, že zaradenie netradičných pohybových aktivít, ktoré vplývajú na rozvoj pohybových zručností, bude mať takmer rovnaký účinok na všeobecnú pohybovú výkonnosť ako ostatné telesné cvičenia, čím sa zároveň zabezpečí základný motorický vývoj žiakov na primárnom stupni vzdelávania.

Podrobnou kvantitatívnou a kvalitatívnou analýzou vstupných a výstupných meraní experimentálneho a kontrolného súboru bolo zistené, že takmer vo všetkých hodnoteniach došlo k štatisticky významnému zlepšeniu na 1%, resp. 5% hladine významnosti. K štatisticky významnému zlepšeniu nedošlo iba v kontrolnom súbore dievčat v teste člnkový beh 4x10m a 12. minútovom behu. U chlapcov nemali štatisticky významné zlepšenie iba chlapci kontrolného súboru v teste člnkový beh 4x10m a 12. minútovom behu.

Pri porovnaní zmien pohybovej výkonnosti medzi kontrolným a experimentálnym súborom pri výstupnom meraní dosiahol experimentálny súbor chlapcov takmer vždy lepšie výsledky. Pri behu na 50m, člnkovom behu 4x10m a 12. minútovom behu boli aj štatisticky významné zmeny na 5%, resp. 1% hladine štatistickej významnosti. U dievčat boli výsledky vyrovnanejšie. Štatisticky významný rozdiel v prospech experimentálneho súboru dievčat na 1% hladine štatistickej významnosti bol zaznamenaný v člnkovom behu na 4x10m. Pri porovnávaní výsledkov meraní súboru experimentálneho súboru chlapcov s celoslovenskou

populáciou bol zaznamenaný štatistický významný rozdiel na 5% hladine štatistickej významnosti v prospech tohto súboru v teste skok do diaľky z miesta a člnkovom behu.

Z výsledkov sa dá konštatovať, že v experimentálnych súboroch chlapcov aj dievčat sa prejavil pozitívny vplyv pohybových činností zameraných na nové netradičné pohybové aktivity v rozvoji pohybovej výkonnosti, najmä v rozvoji rýchlostných a koordinačných schopností, ako aj na zlepšení úrovne aerobnej vytrvalosti. Zásluhou účinnosti jednotlivých činností a cvičení zameraných na netradičné pohybové aktivity (vysoký aktívny cvičebný čas a hodnoty pulzovej frekvencie) bolo tempo prírastkov v experimentálnych súboroch vyššie ako v kontrolných.

Okrem hypotéz výskum vychádzal aj z úloh prác, ktoré boli počas výskumu priebežne bez väčších problémov plnené. Najväčší význam sa dá pripísať vytvoreniu zásobníka cvičení a hier, z oblasti nových netradičných pohybových aktivít pre žiakov na primárnom stupni vzdelávania, ktorý je možné využívať na hodinách telesnej výchovy. Zásobník cvičení a hier je spracovaný na základe získaných informácií a výsledkov z pedagogického experimentu. Je zameraný na ponúkané jednotlivé netradičné pohybové aktivity, ale aj na pohybové aktivity, ktoré zatiaľ nie sú v obsahu platných učebných osnov pre primárny stupeň vzdelávania (Príloha B).

Výsledky výskumu práce umožňujú na záver konštatovať, že hodiny telesnej výchovy zamerané na nové netradičné pohybové aktivity v súčinnosti s ostatnými tematickými celkami na primárnom stupni vzdelávania, optimálne podporili telesný rozvoj detí mladšieho školského veku. Výskum práce vychádzal z potreby zamerať sa na väčšie využívanie netradičných pohybových aktivít v intenciách platných učebných osnov telesnej výchovy pre primárny stupeň vzdelávania z roku 1995 a zároveň inovovaných učebných osnov z roku 2009. Jednotlivé výsledky prehľbujú poznatky z oblasti jednotlivých netradičných pohybových aktivít a súčasne prinášajú nové poznatky pre športovú edukológiu ako vedný odbor. Vo výskume ponúkané a realizované nové netradičné pohybové aktivity boli pre žiakov primerané z hľadiska ich fyzického i psychického vývoja. U žiakov sa najväčšej obľube tešili pohybové aktivity ako: in-line korčuľovanie, bedminton a bicyklovanie. Na základe uvedených faktov a výsledkov by bolo vhodné zaradiť do vedeckého sledovania vo väčšom rozsahu vplyv netradičných pohybových aktivít na pohybovú výkonnosť detí mladšieho školského veku a sledovanie stavu obľúbenosti a záujmu zo strany žiakov o nové druhy pohybových aktivít, ktoré nie sú súčasťou učebných osnov. Vzhľadom na súčasnú dobu, ktorá s rozvojom nových technológií neustále prináša a ponúka nové druhy pohybových aktivít je dôležité, aby žiaci boli s nimi oboznámení na hodinách

telesnej výchovy a taktiež mali možnosť ich lepšie spoznať po praktickej stránke a následne realizovať vo svojom voľnom čase v rámci záujmových a športových krúžkov, pri rešpektovaní zásady veku primeranosti. Z výsledkov práce vyplýva aj odporúčanie, zaradiť netradičné pohybové aktivity do niektorého z tematických celkov, prípadne aj ako samostatný celok.

V oblasti pedagogickej praxe by bolo vhodné už počas štúdia zaradiť v príprave budúcich učiteľov problematiku riadenia a organizovania jednotlivých nových netradičných pohybových aktivít, pričom by Pedagogické fakulty mali rýchlo reagovať na nové trendy v oblasti napredovania a rozvoja nových netradičných pohybových aktivít. Pre širokú učiteľskú verejnosť v spolupráci s metodickými centrami, ministerstvom školstva, odbormi školstva v jednotlivých krajoch, by bolo vhodné pripraviť a vydať metodické príručky, z ktorých by učitelia na primárnom stupni vzdelávania mohli čerpať námety na realizáciu jednotlivých pohybových cvičení a hier zameraných na nové netradičné pohybové aktivity. Samotní učitelia na primárnom stupni vzdelávania by mali viac rešpektovať záujmy detí o nové netradičné pohybové aktivity. Mohli by ich vo väčšej miere využívať v telesnej výchove pri rešpektovaní možností, ktoré nám poskytujú inovované učebné osnovy telesnej výchovy z roku 2009. Ak chceme u detí získať kladný vzťah k telesnej výchove, musia učitelia v prijateľnej miere vedieť akceptovať ich požiadavky a záujmy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. 2004. Didaktické aspekty pohybových hier u žiakov 1. stupňa ZŠ. In : *Telesná výchova a šport*, roč.14, 2004, č.3-4.
- ARGAJ, G. 1994. *Pohybové hry*. Bratislava : UK, 1994
- ARGAJ, G. 1997. *Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností*. Športové hry, roč.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.
- BARTÍK, P. 2000. Vplyv úpolových cvičení na funkčnú zdatnosť detí mladšieho školského veku. In : *Zborník z medzinárodného vedeckého seminára*. Bratislava : FTVŠ UK, s. 22-35.
- BARTOŇ, B. 1984. *Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy*. Praha: SPN, 1984. 128 s.
- BARTOŠÍK, J. 2000. Dynamika rozvoja motorických zručností a schopností u detí predškolského veku. In : *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Prešov : VSTVŠ, 1999, s. 89-93. ISBN 80-88722-95-0.
- BAISOVÁ, K. 2003. Analýza voľnočasových aktivít žiakov základnej školy z hľadiska ich pohybovej aktivity. In : *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*. Banská Bystrica: KTV PF UMB a vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2003.
- 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, 2008. 172 s.
- BELEJ, M. – JUNGER, J. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov : FŠPU, 2006. ISBN 80-8068-500-2.
- BEŇOVÁ, Z. 2009. Zábava na kolieskach. In : *Nový čas a zdravie*, roč.1., č. 28, 2009, str.16- 20.
- BOBRÍK, M. – ONDREJKOVÁ, A. 2006. Pohybové aktivity a ľudské zdravie. In : *Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. Bratislava : Typi

- Universitatis Tyrnaviensis, Veda, 2006. s. 356 – 389. ISBN 80-8082-077-5.
- 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>
- CEJPEKOVÁ, J. 2001. *Pedagogika predškolského veku*. Banská Bystrica: PF UMB, 2001. 102s. ISBN 80-8055-491-9.
- ČÁP, J. 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha : UK, 1993. 414 s.
- DLABÁČEK, V. 1994. Vyuka futbalu na 1. stupni základní školy. In : *Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľa 1. st. ZŠ*. Brno: MU, 1994, s.113-116.
- DORAZILOVÁ, V. 1994. K uplatňovaniu hudobne pohybové výchovy na 1. st.. ZŠ In : *Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľa 1. st. ZŠ*. Brno : MU 1994, s..90-93.
- DRLÍKOVÁ, E. a kol. 1992. *Učiteľská psychológia*. Bratislava : SPN, 1992. 254 s.
- ĎURIČ, L. – HOTÁR, V. S. – PASTIER, J. 1997. *Pedagogická psychológia*. Bratislava: SPN, 1997. 464 s. ISBN 80-0802-498-4.
- ĎURIČ, L. - KAČÁNI, V. a kol. 1992. *Učiteľská psychológia*. Bratislava : SPN, 1992. 241s.
- FEČ, K. 1996. Rozvoj motorických schopností 6-7 roč. detí v triede s rozšíreným vyučováním TV. In : *Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: UJPŠ, 1996, s.21-26.
- FEČ, K. 1997. Telesný a pohybový rozvoj detí. In : *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí a mládeže*. Zborník Ved. Spol. TV a Š. Prešov: VSTVŠ, 1997. s. 25 – 31.
- FEJTEK, J. a kol. 1990. *Předsportovní příprava*. Praha : Olympia, 1990. 235 s.
- 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.
- FOURNY, D. et al. 2000. *Sports*. Montreal : QA International, 2000.
- FOSTEROVÁ, E. R. et al. 1997. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha : Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0.
- Futbal moje hobby*. 2009. [cit. 2009-03-03] – Dostupné na internete : <http://www.bigshoot.estranky.cz/clanky/futbal/futbal-moja--laska> .

- GAJDA, V – MĚKOTA, K. 2000. *Stav základní motorické výkonnosti mládeže mladšího školního věku v Ostravském regionu*. Motorika dětí předškolního a mladšího školského věku. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : SVS TVŠ, PF a FHaPV, 2000. s. 121 – 130. ISBN 80-88722-95-0.
- HARJIUNG, M. 1996. *In-line skating*. Wien : Verlag Carl Ueberreuter , 1996. 157 s.
- HORVÁTH, R. 1996. K problémom uplatňovania minihier v telovýchovnom procese na 1. stupni ZŠ. In : *Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku*. Prešov : UJPŠ, 1996, s.26-30.
- HORVÁTH, R. – TUREK, M. 2000. *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť rómskeho etnika u žiakov mladšieho školského veku*. Motorika dětí předškolního a mladšího školského věku. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : SVS TVŠ, PF a FHaPV, 2000. s. 145 - 151. ISBN 80-88722-95-0.
- HRČKA, J. - DRDACKÁ, B. 1992. *Rekreačná telesná výchova a šport*. Bratislava : SPN, 1992. 182 s.
- HRONCOVÁ, J. 1996. *Sociológia výchovy*. Banská Bystrica : PF UMB, 1996.
- HUGEC, J. 1996. Postavenie subjektu v telovýchovnom procese na 1. st. ZŠ. In : *Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: UJPŠ, 1996, s.30-35.
- CHROMÍK, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 1993.
- CHROMÍK, M. 2001. Výchovné pôsobenie v telovýchovnom procese, formovanie morálnych, psychických a sociálnych vlastností žiakov a utváranie ich trvalého vzťahu k pohybovej aktivite. In : Kolektív: *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001. s. 93-101.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 1992. Anatomické, fyziologické a iné predpoklady pre rozvíjanie pohybu 6 - 10 ročných detí, In : *Didaktika telesnej výchovy pre 1.stupeň ZŠ*. Banská Bystrica: PF UMB, 1992, s.20- 25.
- JUNGER, J. - KASA, J. 1996. *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov : UJPŠ, 1996. 116 s.
- JUŘINOVÁ, I. - STEJSKAL, F. 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha : FTVŠ UK, 1987, s. 158-166.
- KAČÁNI, V. et al. 2004. *Základy učiteľskej psychológie*. Bratislava : SPN, ISBN 80-10-00429-4.
- KAČÁNI, V. – VIŠŇOVSKÝ, Ľ. 2007. *Psychológia a pedagogika pomáhajú v škole*. Bratislava : Iris, 2007. 198 s. ISBN 80-8901-885-8.

- KASA, J. 1997. Hodnotenie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 6 až 12 ročných detí. In : *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí a mládeže*. Zborník Ved. Spol. TV a Š. Prešov : VSTVŠ, 1997. s. 211 – 215.
- KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : SVTVŠ, 2000. ISBN 80- 968252-3-2.
- KOSOVÁ, B. 1995. *Humanizačné premeny výchovy a vzdelávania na 1.stupni ZŠ*. Banská Bystrica, 1995, s. 11-34.
- KOSOVÁ, B. 2007. Kontinuita predškolskej a elementárnej edukácie. In : Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie *Školská pripravenosť detí v kontinuite predškolskej a elementárnej edukácie*. Banská Bystrica: UMB, PF, 2007. s. 10 – 16.
- KRÁLOVÁ, M. Deti a pohybové aktivity. 2009. [cit. 2009-02-09] – Dostupné na internete: <http://www.trener.sk/fitness/clanky_o_fitness/deti_a_pohybove_aktivity.html>
- KRYSTOŇ, M. 2003. *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Banská Bystrica : UMB PF, 2003. 89 s.
- LEHANAFF, D. 1990. Le triathlon au college. Paris : *Education physique et sport*,1990. 223 s.
- LIBA, J. 1996. Inovované učebné osnovy TV pre 1. st. ZŠ z hľadiska záujmu žiakov. In : *Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku*. Prešov : UJPŠ, 1996, s.40-45.
- LORENZ, K. 1990. *8 smrteľných hriechov*. Praha : Pyramída, 1990.
- MAČURA, I.- MAČURA, P. 2001. *Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu*. Nitra-Bratislava : PEEM, 2001, 52 s.
- MAJERNÍKOVÁ, A. 2000. Všeobecná pohybová výkonnosť žiakov mladšieho školského veku niektorých miest a dedín východoslovenského regiónu. In : *Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov: SVS TVŠ, PF a FHaPV, 2000. s. 200-203. ISBN 80-88722-95-0
- MAJERSKÝ, O. 2003. *Florbal do škôl*. Telesná výchova a šport: roč.XIII. č.3/2003, ISBN 1335-2245, str. 11.
- MAZAL, F. 1990. *Sportovný príprava VI*. Pohybové hry detí. 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.
- MEDEKOVÁ, H. - ZAPLETALOVÁ, Ľ. - HAVLÍČEK, I. 1994. *Pohybová aktivita detí didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1. st. ZŠ*. Brno: MU, 1994, s. 57-64.

- MEINEL, K. – SCHNABEL, G. 1987. *Bewegungslehre – Sportomotorik*. Berlín: Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, 1987. 514 s.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et. al. 1996. Unifittest. *Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: PF OU, 1996. ISBN 80-7042-111-8.
- MENDREK, T. 2003. *Badminton*. Grada publishing a.s., 2003, ISBN 80-247-0578-8.
- MICHAL, J. 1996. Postavenie sezónnych činností v príprave učiteľov a vo vyučovaní telesnej výchovy na 1. st. ZŠ: In : *Vysokoškolská príprava učiteľov* : B.Bystrica, UMB 1996, s. 457-463.
- MICHAL, J. 1999. Účinnosť telovýchovných sezónnych činností v školskej telesnej výchove na 1.stupni základnej školy. Dizertačná práca. Bratislava : 1999. 122 s
- MICHAL, J. 2000. Porovnanie dynamiky zmien pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja počas hodín zameraných na sezónne činnosti. In : *Acta Universitatis Mathiae Belli, Telesná výchova a šport*, Vol. 2., No. 2. Banská Bystrica: UMB PF, s. 12-25. ISBN 80-8055-424-2.
- 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.
- MIKLÁNKOVÁ, L. 2000. Úroveň sportovní socializace ve vztahu ke školní zralosti dítěte. *Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : SVS TVŠ, PF a FHaPV, 2000. s. 75-78
- MIKUŠ, M. 1991. Pohľady praxe na prípravu učiteľov na výučbu na 1. st. ZŠ. In : *Aktuálne problémy štúdia TV v príprave kandidátov učiteľstva pre 1. st. ZŠ*. Prešov: UJPŠ, 1991, s. 29-39.
- MINAROVJECH, V. 1988. *Pohybom k aktívnemu zdraviu*. Bratislava: Šport, 1988.
- MORAVEC, R. 1990. Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18-ročnej mládeže v ČSSR. Bratislava: Slovšport, 1990. 284s.
- MORAVEC, R et al. 1994. Eurofit - testy telesnej zdatnosti pre školskú populáciu. Bratislava : Tel.Vých. Šport, 1994, č.4, s.11-14.
- MORAVEC, R. – KAMP MILLER, T. – SEDLÁČEK, J. et al. 2002. Eurofit. Bratislava : SVS- TVŠ, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.
- MUŽÍK, L. 1994. Nastín komplexního pojetí školní tělesné výchovy. In : *Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učitelu 1. st. ZŠ*. Brno: MU, 1994, s.5-12.
- NAKONEČNÝ, M. 2009. *Psychologie osobnosti*. Academia, 2009. 642 s.

ISBN 9788020016805.

NOVOTNÁ, N. 1998. Názory učiteľov na využitie prestávok vo vyučovaní pre pohybové aktivity. In: *Aktuálne trendy v školskej TV na 1.stupni ZŠ*. Zborník referátov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Spoločnosť pre TV a Š. Banská Bystrica : 1998, s.104 – 105. ISBN 80-8055-220-7.

ORAVCOVÁ, J. 2002. Vývinová psychológia. Žilina: EDIS, 2002.

ISBN 80-8070-010-9.

PERÚTKA, J. 1980. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Šport-obzor-Bratislava, 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.

SELIGER, V. 1980. Mean values of various indices of physical fitness in the investigation of Czechoslovak population aged 12-55 years. Praha: ČSTV, 1980.

SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. Florbal, Praha : Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8

SLOVÍK, J. 1993. Didaktika športových hier. Bratislava: UK, 1993. 172 s.

SOKOL, P. 1993. Úroveň pohybovej výkonnosti 7-10 ročných detí Bratislavských ZŠ. In: Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1.st. ZŠ.B.Bystrica: PF UMB, 1993, s. 11-17.

STARŠÍ, J. a kol. 1992. Didaktika telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ. Banská Bystrica: PF, 1992.

SUCHOMEL, A. 2000. Somatická charakteristika motoricky výrazne nad- a podprůměrných jedinců mladšího školního věku. Motorika dětí předškolního a mladšího školského věku. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov: SVS TVŠ, PF a FHAPV, 2000. s. 246-249. ISBN 80-88722-95-0

SÜSS, V. 2006. Softball a baseball. Praha: Grada, 2006. 120 s. ISBN 802470658X

SVATOŇ, V. 1994. Realizace programu tělesné výchovy v projektu Občanská škola. Praha: FTVS UK, 1994. 98 s.

SÝKORA, F. 1993. Aktuálne ciele telesnej výchovy na školách v SR. Bratislava: Tel.Vých. Šport, 1993. č. 4, s. 3.

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.

- ŠEBERLE, Z. - ŘEPKA, E. – HUGEC, J. 1996. K problematice pohybové aktivity dětí malotřídních škol. Sborník tělesné výchovy a sportu. Č.Budejovice: 1996, č.2, s. 30-36.
- ŠEMETKA, M. 1993. Mladší školský vek. In:Šemetka, M. et al. Didaktika telesnej výchovy. Nitra: PF, 1993, s. 22-25.
- ŠIMONEK, J.2006. Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave mládeže. In Diagnostika koordinačných schopností. Prešov : SZH, FŠ PU, NŠC, 2006, s. 90-102. ISBN 80-969327-6-4.
- ŠIMONEK, J. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. (pondelok-16.2.2009) – dostupné na <<http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=967&>>
- ŠOTKOVSKÁ, V. - ATOŠOVSKÝ, M. 1996. Identifikácia aktuálnych problémov pri realizácii obsahu atletických činností na 1.st.ZŠ. In: Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku. Prešov: UJPŠ, 1996, s.112 - 117.
- Štátny vzdelávací program – ISCED 0, 1, 2, 3A. 2009. [cit. 2009-06-25]. Dostupné na internete : <<http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=2319>>
- ŠUTKA, V. 2001. Sledovanie zmien telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti v experimentálnych triedach pre nadaných žiakov v rokoch 1998-1999-2000. In: Medzinárodný vedecký seminár. Ostrava: KTV PF, 2001.
- TRUNEČKOVÁ, E. 1984. Využitie pohybových hier v pohybovej výchove detí predškolského veku. Tréner, 12, 1984. s. 556-558.
- TRUNEČKOVÁ, E. 1987. Využitie hudby v telesnej výchove detí predškolského veku. Tréner, Ročník XXXI. č.1, 1987. s.3- 6.
- TRUNEČKOVÁ, E. 1993. Humanizácia telesnej výchovy na školách. In.: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : UJPŠ, 1993, 74-78s.
- 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.
- JUNGER, J. - TUREK, M. 1997. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí predškolského a mladšieho školského veku. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : VSTVŠ, 1997, s. 10 -19. ISBN 80-88885-02-7
- TUREK, M. 1999. Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. Prešov: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Východoslovenská pobočka PF UPJŠ, 1999, 111 s. ISBN 80-88885-61-2.

- Učebné osnovy pre 1.-4. ročník ZŠ. 1997. Bratislava: Príroda, 1995.
- VÁGNEROVÁ, M. - VALENTOVÁ, L. 1992. Psychický vývoj dítě a jeho variabilita. Praha: Univerzita Karlova, 1992.
- 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. – NOVOTNÁ, N. 2007. Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii. Banská Bystrica: UMB PF, 2007. 133s. ISBN 97880-8083-514-9.
- 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.
- VRBANOVÁ, H. 2002. Miesto pohybovej aktivity v prevencii civilizačných chorôb a v podpore zdravia. Šport pre všetkých a zdravie: Zborník 1. konferencie športu pre všetkých. Bratislava 2002, str. 99.
- ZAPLETAL, M. 1987. Hry na hřišti a v tělocvičně. Praha: Olympia, 1987.
- ZDENĚK, D. 1985. Pohybové hry. Bratislava: Šport, 1985.
- ŽIGA, L. 1993. *Didaktika školskej telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy*. Košice : UPJŠ, 1993. 163 s. ISBN 80-7097-264-5.

ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY

PRÍLOHA A Testy telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti

PRÍLOHA B Súbor pohybových cvičení a hier so zameraním na netradičné pohybové aktivity

PRÍLOHA C Záznamový hárok k pohybovým hrám

PRÍLOHA D Záznamový protokol antropometrických meraní a motorických testov

PRÍLOHA A Testy telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti

Telesná hmotnosť.

Potreby na meranie: Lekárska váha, respektíve kalibrovaná osobná váha(maximálna váživosť 120 kg).

Pokyny pre meraného: Proband stojí na plošine v strede váhy, je vzpriamený, uvoľnený.

Pokyny pre examinátora: Na stupnici váhy odčítame hodnotu s presnosťou na 0,5 kg.

Telesná výška.

Potreby na meranie. Antropometer, respektíve pásová miera, umiestnená na dostatočne priestrannej, kolmej stene. Pravouhlý trojuholník na odčítanie hodnoty z pásovej miery.

Pokyny pre meraného: Proband stojí chrbtom k antropometru, respektíve k pásovej miere(stene) v maximálnom vystretí(vytiahnutí), v stojí spojnóm, päty spolu. Ak je pri stene, dotýka sa jej pätami, sedacími svalmi a chrbtom. Hlava je orientovaná vo frankfurtskej horizontále(rovina preložená oboma hornými okrajmi vonkajších zvukovodov a najnižším bodom ľavej očné).

Pokyny pre examinátora: Probanda meriate v maximálnom nádychu, hlavu meraného jemne vytiahnete v mastoidálnej oblasti hore, pričom päty musia zostať na podložke. Nahmatáte vertex(najvyššie položený bod na lebke), priložte naň rameno antropometra, respektíve trojuholník a odčítate hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 0,1 cm.

Motorické testy všeobecnej pohybovej výkonnosti.

Beh na 50m

Faktor: Bežecká rýchlosť.

Popis testu: Prebehnutie vzdialenosti v čo najkratšom čase.

Zariadenie: Atletická dráha alebo presne vyznačená trať na ihrisku. Stopky, zapisovatelia.

Pokyny pre testovanú osobu: Testovaný žiaci, zaujmú polohu polovysokého štartu, na povel "pripraviť sa", "vpred" vyštartujú. Bežia čo najrýchlejšie. Snahou má byť prebehnúť čo najrýchlejšie. Každý beží vo svojej vymedzenej dráhe.

Pokyny pre examinátora: Každému žiakovi sa zaznamenáva výsledný čas do protokolu.

Hodnotenie: Hodnotí sa dosiahnutý čas potrebný na prekonanie predpísanej vzdialenosti, s presnosťou na desatinu sekundy.

Skok do diaľky z miesta

Faktor: Výbušná sila dolných končatín.

Popis testu. Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo.

Zariadenie: Nešmykľavá, spevnená podložka. Krieda. Meracie pásmo.

Pokyny pre testovanú osobu: Zo stoja mierne rozkročného testovaný zapaží, pokrčí nohy v kolenách, predkloní sa a mohutne sa odrazí so súčasným pohybom paží vpred. Snaží sa doskočiť znožmo a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad.

Pokyny pre examinátora: Presné meranie dĺžky skoku sa meria od prednej hrany odrazovej čiary k päte chodidla, ktorá je bližšie k odrazovej čiare. Náhradný pokus možno povoliť, ak testovaný spadne vzad, alebo sa dotkne podložky inou časťou tela.

Hodnotenie:

Započítava sa lepší z troch pokusov. Výsledky sa uvádzajú s presnosťou na jeden cm.

Hod plnou loptou

Faktor: výbušná sila svalstva horných končatín.

Popis testu: hod plnou loptou z poza hlavy na vzdialenosť, zo stoja mierne rozkročného.

Zariadenie: Telocvičňa, alebo priestor na vzdialenosť cca 15m . Plná lopta o hmotnosti 1kg. pásmo s ciachovaním min. na 10 cm..

Pokyny pre testovanú osobu: Zo stoja mierne rozkročného testovaný vzpaží s plnou loptou, pokrčí nohy v kolenách a mohutne odhodí loptu vpred. Po pokuse zostáva na mieste.

Pokyny pre examinátora: Presné meranie dĺžky hodu sa meria od odhodovej čiary k dopadu lopty.

Hodnotenie:

Započítava sa lepší z troch pokusov. Výsledky sa uvádzajú s presnosťou na desať cm.

Ľah - sed

Faktor: Dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva.

Popis testu: Maximálny počet ľahov a sedov dosiahnutý za 1 minútu.

Zariadenie: Mäkká a rovná podložka. Stopky. Pomocník.

Pokyny pre testovanú osobu:

Testovaný zaujme polohu ľahu vzadu, kolená má pokrčené v pravom uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm od seba, paže pokrčené vzpažme, ruky spojené za hlavou. Opakovane vykonáva sed a ľah čo najrýchlejšie v priebehu 60 s., pričom sa striedavo dotýka pravým lakt'om ľavého kolena a ľavým lakt'om pravého kolena.

Pokyny pre examinátora: Usmerní pomocníka ako má fixovať chodidlá testovaného na zemi a kontrolovať stanovený uhol pokrčených kolien. Po pokynoch si testovaný vyskúša správne vykonanie cviku. Vlastný test sa vykonáva neprerušene v priebehu 60 s. Pomocník nahlas počíta každý úplný a správne vykonaný sed - ľah. V priebehu merania pomocník testovaného opravuje.

Hodnotenie: Zaznamenáva sa počet správne vykonaných cvikov v priebehu 60 s.

Člnkový beh 4 x 10 m

Faktor: Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.

Popis testu: Opakované prebehnutie vymedzenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.

Zariadenie: Čistá, nešmykľavá podlaha. Stopky. Meracie prístroje. Krieda alebo lepiaca páska. Dráha je vymedzená dvoma métami (1 kg plné lopty) vzdialenými od seba 10 m.

Pokyny pre testovanú osobu: Testovaný zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel rýchlo vybehne k méte vzdialenej 10 m. Métu obehne a vráti sa tak, aby dráha, ktorú prebehol medzi druhým a tretím úsekom tvorila tzv. "osmičku". Na konci tretieho úseku métu neobieha, iba sa jej dotkne rukou a najkratšou dráhou beží k cieľovej méte, ktorej sa opäť dotkne rukou. Test sa vykonáva dvakrát s odpočinkom minimálne 5 minút.

Pokyny pre examinátora: Na podlahe sa kriedou alebo lepiacou páskou vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú od seba vzdialené 10 m. Na nich sú umiestnené 2 plné lopty - oproti sebe. Nahlas počíta každý ukončený cyklus. Test končí, keď testovaný prekročí jednu nohou cieľovú čiaru.

Hodnotenie:

Čas potrebný na vykonanie štyroch prebehov tam a späť predpísaným spôsobom zaznamenaný s presnosťou na desatinu sekundy. Zaznamenáva sa lepší čas z oboch pokusov.

12 - minútový beh

Faktor: Maximálna aerobná vytrvalosť.

Popis testu: Prebehnutie maximálnej vzdialenosti za 12 minút.

Zariadenie: Atletická dráha alebo presne vyznačená trať na ihrisku. Stopky, zapisovatelia.

Pokyny pre testovanú osobu: Testovaní žiaci (max. počet 20) na povel "pripraviť sa", "vpred" vyštartujú. Bežia voľným rovnomerným tempom. Snahou má byť prebehnúť čo najviac metrov. Keď nevládu, môžu prejsť do chôdze. V 9., 11. a 11,5 minúte sú žiaci informovaní o tom, koľko minút budú ešte bežať. Po 12 minútach na znamenie (píšťalka) beh skončí. Testovaní žiaci musia zostať stáť na mieste, kam do zaznenia signálu dobehli.

Pokyny pre examinátora: Každému žiakovi sa priebežne zaznamenáva /čiarkovacou metódou/ počet prebehnutých kôl. Vzdialenosť, ktorú žiak prebehol sa vypočíta, ak sa dĺžka bežeckého okruhu násobí počtom kôl a pripočítajú sa metre, ktoré žiak prebehol v poslednom, neúplnom kole.

Hodnotenie: Hodnotí sa dosiahnutý počet metrov v časovom limite 12 minút s presnosťou na 1 meter.

PRÍLOHA B Súbor pohybových hier so zameraním na netradičné pohybové aktivity

Pohybové hry zamerané na netradičné formy pohybových aktivít.

Na zdokonaľovanie cvičení ale aj udržanie záujmu detí, oddialenie únavy a ako oddych zaraďujeme pohybové hry. Sú vhodným prostriedkom rozvoja pohybových zručností, obratnosti a rýchlosti. 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 upozorniť na pády, ktoré môžu pri pohybovej hre nastať. Vhodné je voliť pohybovú hru, do ktorej sa zapoja všetky deti.

Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie in-line korčuľovania.

Spojovacia šnúra

Pomôcky : šnúra na sušenie prádla (špagát), 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 : 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, lakt'ov, 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 súťažiením trojíc medzi sebou.

Podchádzaná

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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 spiatocnej ceste si úlohy vymenia.

Tunel

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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, lakt'ov, 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 pravidiel** : 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 odovzdávaní území vymenia predmet určený na odovzdávanie, pokračujú v korčuľovaní jazdou striedavým odšľapávaním. Vyhráva tá dvojica, ktorá si v odovzdávaní 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, lakt'ov, 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 pravidiel** : 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, lakt'ov, 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 pravidiel** : 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, lakt'ov, 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 pravidiel** : Žiaci štartujú jeden po druhom a snažia sa prekonať vpred 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.

Krasokorčuliarske 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 pravidiel** : 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 obvode 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, lakt'ov, 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 preniesú na druhú korčuľu. Pri druhom druhu brzdienia (stop-turne), váha spočíva na prednej korčuli, zadnú nohu s korčuľou vytočíme a celou nohou pritlačíme 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 zastat' a neporučiť pravidlá.

Had

- Pomôcky** : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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 korčuľiach. 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 vezie- nekorčul'uje. Pri dobrých korčuliaroch 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, lakt'ov, 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 pravidiel** : 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, 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 pravidiel** : 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 vyberať ďalšieho žiaka. Ak sa mu to nepodarí a vyzývateľ

ako prvý prejde priestorom, z ktorého bol vyzvaný na naháňanie žiak, ide vyzývať on. Po každej výmene vyzývateľ a meníme smer korčuľovania.

Krotenie divého koňa

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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, lakt'ov, 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 pochytať 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 chytať ostatných. Pri hre sa ovce menia na vlka. Hra končí, keď ostane len jeden hráč nechytený (prípadne posledný chytený). Tento sa stáva novým vlkom a začína chytať.

Na rybára a rybku

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, rozvoj rovnováhovej, reakčnej a orientačnej schopnosti
- Priestor : asfaltová plocha ihriska
- Popis hry a pravidiel : 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 „sieť“. 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, 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 pravidiel : 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 oboch 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 uzavrujú 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 skupina sa postaví do jedného rohu vymedzeného priestoru ihriska. V strede ihriska stojí žiak- kúzelník, s kúzelnou paličkou (rukavica, čiapka). Keď ju zdvihne nad hlavu, musia všetci žiaci so svojich stanovíšť vykorčuľovať k nemu a pri jazde v drepe- podrepe napodobňovať jeho pohyby. Len čo však hodí „kúzelnú paličku“ na zem, musia všetky deti korčuľovať nazad do svojich východných priestorov za méty. Kúzelník ich prenasleduje. Koho chytiť(stačí dotyk ruky o telo), ten sa stane novým kúzelníkom.

Na zlodejov a strážcov

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 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 zlodejov a strážcov. Postaví ich asi na 20 m od seba a pred zlodejov umiestni do jednotretinovej vzdialenosti nejaký predmet(rukavicu, čiapku). V každom družstve označí hráča číslom od jednotky vyššie. Potom vyvolá jedno číslo, pričom z obidvoch družstiev vybehnú hráči s týmto číslom. Zlodej sa snaží ukradnúť predmet a rýchlo sa vrátiť za svoju východziu métu, strážca sa dotykom snaží dolapiť zlodeja skôr, ako prejde za svoju métu. Vít'azí 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- myši. 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, lakt'ov, 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 protihľého rohu, navzájom sa v strede vyhýbajú a snažia sa čo najskôr zaujať miesto v protihľom rohu za métou. Prehráva to družstvo, ktorého aspoň jeden člen prešiel posledný k vytýčenej méte do protihľého rohu ihriska. Pri hre je možné robiť obmeny. Napríklad učiteľ dáva signály píšťalkou. Na jedno zapísknutie sa družstvá premieňajú do protihľých rohov po uhlopriečke, na dve zapísknutia sa družstvá premiestňujú do rohov pozdĺž ihriska.

Beh stonožiek

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, laktov, 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 protihľé 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, laktov, 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, lakt'ov, 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.

Štafeta s nácvikom rôznych spôsobov korčuľovania

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

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 : Žiaci sú rozdelení do niekoľkých družstiev. Na signál učiteľa vyštartujú prví z družstiev korčuľovaním vpred. Po obídení méty urobia obrat a vracajú sa späť

korčuľovaním vzad. Štafetu odovzdá hráč dotknutím sa ruky ďalšieho v zástupe. Víťazí to družstvo, ktorého členovia sa všetci vymenili v štafete a stoja prví na pôvodných miestach. Pri hre je možné urobiť obmenu, pričom žiaci na vyznačenej dráhe obchádzajú rôzne prekážky.

Plnenie úloh

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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 obratov, 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 družstiev plní rovnaké úlohy, ako prvý žiak. Kontrolujeme plnenia úloh, prípadne čas, za ktorý dráhu družstvo prejde.

Hľadači pokladov

Pomôcky : kolieskové korčule, ochranné pomôcky (chrániče kolien, lakt'ov, 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 obratov, 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 métu. 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 pravidiel** : 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 stojí 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 pravidiel** : 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 rýchlou 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 kl'ukatú 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 požičávajú

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.

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.

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.

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 terénu nerovnosť, prejazd po doskách rôznej šírky a dĺžky. Víťazí dieťa, ktoré má čo najmenej trestných bodov, ktoré učiteľ udelí pri porušení pravidiel.

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'.

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 štartovacej 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.

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 métu.

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.

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.

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.

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 postavia 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 ...

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 méte 3 metre od seba. Prvú 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, švédska 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 métu 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 chytil a nepustil na zem. Po každom kole sa žiaci na štartovej méte menia. Vyhráva žiak, ktorý získal 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. Prvί 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.

Hod' 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 : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja na vlastnej méte oproti sebe na vzdialenosť 5 metrov. Prvί hádže loptičku druhému presne na ruku. V momente chytania vybieha prvί 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 : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci stoja vo dvojici oproti sebe na bezpečnú vzdialenosť. Prvί 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 : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry a pravidiel : Žiaci vo dvojici stoja na štartovej méte. Na signál učiteľa prvý žiak vybieha po určenej trase vymedzenej métami, 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 : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry a pravidiel : 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 koordinačných 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 obskákať 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 obskákať 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 pravidiel : 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.

Poklad 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 : telocvična, školské ihrisko

Popis hry a pravidiel : Prvί žiak sa postaví s tenisovou raketou, prípadne s pálkou z minisoftbalu na méty. Druhý žiak spodným hodom nahadzuje loptičku do priestoru nad méty 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.

Odistený granát

Pomôcky : softbalové(tenisové, kriketové loptičky), méty

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

Priestor : telocvična, školské ihrisko

Popis hry a pravidiel : Žiaci súťažia v hádzaní loptičky spodným hodom na vzdialenosť a na presnosť, pričom sa postupne po hode z méty presúvajú späť za odhodovú méty, 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 méty.

Fontána

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

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

Priestor : telocvičňa, 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 urobí 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 chytiť 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 : telocvičňa, školské ihrisko

Popis hry

a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice. Dvaja stoja proti sebe na vzdialenosť 5 m. Tretí stojí medzi nimi. Krajiní 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 : telocvičňa, 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.

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 otočení 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 chytiť, 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.

Chytaná na body

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 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 chytiť loptu do obidvoch rúk má pre družstvo 1 bod, kto do pravej ruky, má 2 body a ten kto chytiť 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.

Pohybové cvičenia a hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie florbalu

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 kuželov 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 kuželov, 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 obdobia 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 streľby, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

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 méťou. Na signál žiaci

obiehajú okolo méty dvakrát v pravo a dvakrát v ľavo, pričom musia čepel' 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 kužel, 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 kužel. Po presnom zásahu sa presúva k druhému, až poslednému rohu štvorca a beží do cieľa. Ak prvou strelou nezasiahne stredový kužel, má druhý a prípadne tretí pokus. Víťazí žiak, ktorý dráhu absolvuje v čo najkratšom čase a s čo najmenším počtom striel na stredový kužel. Pri hre môžu súťažiť družstvá. Ostatní žiaci pomáhajú zbierať loptičky.

Kamióny – ťahače

Pomôcky : florbalové hokejky

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

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 opätovne prihráva ďalšiemu žiakovi stojacemu na obvode 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 sťažiť medzi družstvami, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa skôr vystriedajú na poste stredného žiaka.

Rýchlo streľci

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. Prvú 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 prihrajú 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 strelby 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 : telocvičňa
Popis hry
a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice a postavia 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 strelby v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností
Priestor : telocvičňa
Popis hry
a pravidlá : Učiteľ postaví do priestoru na ploche telocvične loptičku. 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 kuželmi. 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 pripravia 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 bedmintonu

Kohútí zápas

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

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

Priestor : telocvična

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, ktorú rukou hádže 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 osíh 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 odbíí 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. Prvú 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 prebehne 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. Prvί má bedmintonovú raketu, ktorou odbίja 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 odbίja 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 obiehaní 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 odbίjajú bedmintonový košík nedominantnou rukou(to znamená, že ak je žiak pravák tak odbίja ľavou rukou a naopak.). Víťazí dvojica, ktorá vydrží odbίjať 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 rýchlom 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 postavajú 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.

Motýle

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

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

Priestor : telocvična

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.

Vláčik

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

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

Priestor : telocvična

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

prvı odbije košík do uróeného 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 postavia sa vedľa tretieho. Celú činnosť zopakujú v trojici. Víťazí družstvo, ktoré celú dráhu prejde ako prvé, počas behu sa nerozdelí a neporuší uróené pravidlá.

Názov	Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove
Autor	PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
Vydala	Technická univerzita vo Zvolene
Tlač	KTVŠ UMB Banská Bystrica
Vydanie	prvé
Rozsah	130 strán
Náklad	60 kusov

ISBN : 978-80-228-2237-4