



**POHYBOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA NOVÉ TRENDY PRI  
ROZVOJI KOORDINAČNÝCH SHOPNOSTÍ ŽIAKOV VO  
VÝCHOVNO – VZDELÁVACOM PROCESE A V MIMOŠKOLSKÝCH  
AKTIVITÁCH.**

**2020**

**Slovenská asociácia športu na školách**

**POHYBOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA NOVÉ TRENDY PRI  
ROZVOJI KOORDINAČNÝCH SHOPNOSTÍ ŽIAKOV VO  
VÝCHOVNO – VZDELÁVACOM PROCESE A V MIMOŠKOLSKÝCH  
AKTIVITÁCH.**

Jana Valušková

Jaroslava Argajová

**Bratislava**

**2020**

## Úvod

Slovenská asociácia športu na školách (ďalej len „SAŠŠ“) je občianske združenie, ktorého hlavným poslaním je všestranný rozvoj školského športu. SAŠŠ je aj vzdelávacím zariadením. Svoje aktivity v tejto oblasti zameriava na vzdelávacie programy, ktoré sú určené pedagogickým zamestnancom – učiteľom telesnej a športovej výchovy a vychovávateľom v telovýchovnej, športovej a zdravotnej oblasti. Naším cieľom je prinášať a predstaviť uvedenej cieľovej skupine nové možnosti pohybových aktivít, ukázať ako vedia byť zaujímavé a inšpirujúce vo vyučovaní i vo voľnočasových aktivitách.

Rámcové vzdelávacie programy - ŠVP - ISCED 1 a 2, odporúčajú zaraďovať do výchovno-vzdelávacieho procesu v rámci podmienok škôl v predmete telesná a športová výchova také pohybové aktivity, ktoré budú motivovať žiakov k pravidelnému športovaniu pri dodržiavaní zásad správneho vykonávania pohybových prvkov pri cvičeniach a budú vo veľkej miere prostriedkom na udržiavanie si zdravého životného štýlu, ako podmienky pre trvalo udržateľný rozvoj osobnosti a jej uplatnenie v osobnom a spoločenskom živote.

Vzdelávací program „Pohybové aktivity zamerané na nové trendy pri rozvoji koordinačných schopností žiakov vo výchovno–vzdelávacom procese a v mimoškolských aktivitách“ prináša učiteľom telesnej a športovej výchovy (TŠV) a vychovávateľom nové námety, ako urobiť vyučovanie pre žiakov pestré s množstvom zaujímavých pohybových cvičení. Metodika, ktorú vám prinášame má veľa praktických príkladov ako rozvíjať koordinačné schopnosti prostredníctvom nových trendov.

Realizáciou vzdelávacieho programu chceme dať možnosť pedagogickým zamestnancom z radov učiteľov a vychovávateľov získať potrebné profesijné kompetencie a zručnosti nevyhnutné pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy a vo voľnočasových aktivitách pri rozvoji koordinačných schopností.

## **OBSAH**

<b>Úvod</b>	<b>3</b>
<b>1 Teoretické východiská</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Pohyb ako základná ľudská potreba</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Charakteristika pohybových schopností a ich delenie</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Základy psychológie športu</b>	<b>10</b>
1.3.1 Motorické učenie z psychologického hľadiska	11
1.3.2 Proces motorického učenia	12
<b>1.4 Senzitívne obdobia vhodné pre rozvoj pohybových schopností</b>	<b>13</b>
1.4.1 Vekové obdobia detí v školskej dochádzke	14
<b>1.5 Didaktika a metodika vyučovania pohybových aktivít na rozvoj         koordinačných schopností</b>	<b>16</b>
1.5.1 Hlavné zásady vyučovania	17
1.5.2 Vyučovacie metódy v telesnej a športovej výchove	19
1.5.3 Organizácia výučby	20
1.5.4 Vyučovacia jednotka	20
<b>2 Metodika výučby koordinačných schopností</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Rovnováhová schopnosť</b>	<b>23</b>
2.1.1 Definícia rovnováhovej schopnosti a jej význam	23
2.1.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj rovnováhových schopností - zásobník cvičení	24
2.1.3 Testovanie rovnováhových schopností (príklady a vyhodnotenie)	25
<b>2.2 Reakčná schopnosť</b>	<b>25</b>
2.2.1 Definícia reakčnej schopnosti a jej význam	25
2.2.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj reakčných schopností - zásobník cvičení	26
2.2.3 Testovanie reakčných schopností (príklady a vyhodnotenie)	27
<b>2.3 Priestorovo - orientačná schopnosť</b>	<b>29</b>
2.3.1 Definícia priestorovo - orientačnej schopnosti a jej význam	29
2.3.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj priestorovo – orientačných	29

schopností - zásobník cvičení	
2.3.3 Testovanie priestorovo - orientačných schopností (príklady a vyhodnotenie)	30
<b>2.4 Rytmická schopnosť</b>	<b>31</b>
2.4.1 Definícia rytmickej schopnosti a jej význam	31
2.4.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj rytmických schopností - zásobník cvičení	31
2.4.3 Testovanie rytmických schopností (príklady a vyhodnotenie)	33
<b>2.5 Kinesteticko-diferenciačné schopnosti</b>	<b>34</b>
2.5.1 Definícia kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a jej význam	34
2.5.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností - zásobník cvičení	35
2.5.3 Testovanie kinesteticko-diferenciačných schopností (príklady a vyhodnotenie)	36
<b>ZDROJ</b>	<b>38</b>
<b>Príloha - príklady vyučovacích hodín</b>	<b>39</b>

# 1 Teoretické východiská

## 1.1 Pohyb ako základná ľudská potreba

O potrebe pohybu a jeho význame pre osobnosť človeka bolo popísaných veľa odborných štúdií a zrealizovaných bolo mnoho výskumov. Pohybom sa zaoberajú viaceré vedné disciplíny z vied o športe, ako napr. antropomotorika, biomechanika, biochémia a iné. V „Národnom akčnom pláne pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020“ sa uvádza, že pohybu a jeho zdravotnému významu sa venuje svetová zdravotnícka organizácia (WHO), ktorá odporúča pre udržanie zdravia dennú dávku pohybu na 10 000 krokov plus 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity 5-krát týždenne (alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne, prípadne priemerná kombinácia stredne intenzívnej a intenzívnej vytrvalostnej aktivity); optimálne v kombinácii so silovým tréningom 2 – 3-krát týždenne. Nedostatok pohybovej aktivity sa v súčasnosti stáva čoraz väčším celosvetovým problémom a je jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov, ktoré sa uplatňujú pri vzniku nadváhy, obezity, cukrovky, hypertenzie, kardiovaskulárnych ochorení, niektorých onkologických ochorení, ale aj pri depresii a úzkosti, svalovej atrofii, osteoporóze, či ochoreniach pohybového aparátu. Následkom chronických neinfekčných ochorení, ktorých jedným z hlavných rizikových faktorov je nedostatočná pohybová aktivita, zomiera v Európskom regióne každoročne milión ľudí. Podľa odhadov nie je dostatočne pohybovo aktívna tretina dospelých, zároveň viac ako 70% adolescentov nespĺňa odporúčania pohybovej aktivity podľa Svetovej zdravotníckej organizácie. S cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o zdravom životnom štýle a dôrazom na význam dostatočnej pohybovej aktivity vyhlásila WHO 10. máj sa Svetový deň pohybom ku zdraviu.

### Prínosy pravidelnej pohybovej aktivity:

- zlepšuje sa výmena dýchacích plynov,
- zvyšuje sa krvný obeh, pričom krv lepšie rozvádza kyslík,
- zlepšuje sa celková odolnosť organizmu,
- menej bolestí, najmä bolestí chrbtice,
- pokojnejší spánok,
- spomalenie procesu starnutia,

- zvýšené sebedomie a väčšia sebadôvera,
- pozitívne ovplyvnenie krvného tlaku,
- posilnenie a spevnenie svalstva,
- pomáha vyrovnať sa so stresom,
- vylučovanie endorfínov,
- vhodná prevencia obezity,
- pozitívne ovplyvnenie hladiny cholesterolu a cukru v krvi,
- zníženie pravdepodobnosti srdcovocievnych ochorení.

Pohybová aktivita je základná biologická potreba človeka. Človek sa od svojho narodenia stále vyvíja. V procese socializácie sa stáva osobnosťou, ktorú tvoria určité vlastnosti. Podľa horizontálneho prístupu Štefanoviča vytvára osobnosť človeka päť skupín vlastností:

1. aktivačno-motivačné (predstavujú hybné sily konania a správania osobnosti),
2. vzťahovo-postojové (predstavujú hodnotovú a mravnú stránku osobnosti),
3. výkonové (zabezpečujú výkon človeka v činnostiach)
4. dynamické (určujú formálny priebeh prežívania a správania z hľadiska intenzity a tempa)
5. sebaregulačné (človek nimi riadi a reguluje svoje prežívanie, správanie).

Pre naše účely sú podstatné **aktivačno-motivačné vlastnosti osobnosti** (motivačná štruktúra osobnosti), ktoré predstavujú hybné sily konania a správania osobnosti. Motivácia je psychologický proces, ktorý aktivuje ľudské správanie a dáva mu účel a smer. Vnútoraná a vonkajšia motivácia človeka vedie k uspokojeniu nenaplnených **potrieb**. Ako sme už uviedli, **pohyb** patrí medzi základné biologické potreby človeka. Nedostatočná pohybová aktivita je kľúčový rizikový faktor pre vznik rôznych civilizačných ochorení. Pohyb má zásadný vplyv na rozvoj duševného zdravia.

Pozoruhodne priaznivý vplyv má pravidelná pohybová aktivita aj na rozvoj kognitívnych funkcií (sústredenie, pamäť, schopnosť rozhodovania a riešenia problémov a pod.), čím sa stáva mimoriadne dôležitým faktorom v procese učenia sa. Schopnosť detí učiť sa neovplyvňuje iba to, čo prebieha v triede počas vyučovania. Veda jednoznačne u detí a mládeže dokazuje nesmierny vplyv pohybovej aktivity na ich schopnosť učiť sa. Technologický pokrok umožnil získanie nových poznatkov v oblasti výskumu mozgu.

Vďaka magnetickej rezonancii sú dnes vedci schopní postupne odhaľovať fungovanie tohto jednoznačne najzložitejšieho a najkomplexnejšieho ľudského orgánu. Prvé mozgové bunky sa sformovali pred asi 600 miliónmi rokov, pričom ich primárnou funkciou bolo pravdepodobne umožniť organizmom sa pohybovať. Nie je náhoda, že mozgové bunky majú vyvinuté len tie organizmy, ktoré sa dokážu samostatne premiestňovať. Ak je teda najdôležitejšou úlohou mozgu prinútiť nás k pohybu, je veľmi málo pravdepodobné, keby pohyb nijako neovplyvňoval jeho činnosť. Telo bez mozgu sa nedokáže pohybovať, no ak telo neprejavuje fyzickú aktivitu, činnosť mozgu bude obmedzená (Hansen, 2019).

## 1.2 Charakteristika pohybových schopností a ich delenie

Každý človek má určité schopnosti, ktoré vie rozvíjať vďaka pravidelnému tréningu. Medzi tieto schopnosti zaraďujeme aj pohybové schopnosti, ktoré sú nevyhnutné pre osvojenie si základných pohybových zručností, ktoré každý človek potrebuje pre zabezpečenie bežných denných povinností. Považujeme ich za základné, všeobecné psychomotorické vlastnosti osobnosti človeka. Pohybové schopnosti sú geneticky podmienené, stále v čase. Sú ovplyvniteľné z dlhodobého hľadiska pravidelnou činnosťou, cvičením a tréningom (v krátkom čase sa nemôžu meniť).

(Kasa 2006) uvádza, že koordinačné schopnosti závisia najmä od procesov v CNS, riadiacich a regulačných kôrových a podkôrových centier, kvality receptorov a zmyslových orgánov, kvality pohybovej sústavy, pohyblivosti svalov a kĺbov, zloženia tela, dĺžkových a šírkových parametrov tela. Podľa Šimoneka a kol. (2013) predpokladmi pre pohybovú činnosť rozumieme somatické, funkčné, pohybové a psychické predpoklady človeka. Ich podiel v jednotlivých pohybových schopnostiach je rozdielny. Od úrovne ich rozvoja závisí telesná, pohybová, športová a pracovná výkonnosť človeka. **Pohybové schopnosti všeobecne delíme na:**

- *Kondičné schopnosti* – (silové, rýchlostné a vytrvalostné), prostredníctvom pravidelnej kondičnej prípravy dochádza v organizme jedinca k adaptačným zmenám pri rozvoji pohybových schopností a tiež ku zlepšeniu energetického a funkčného potenciálu jedinca.
- *Koordinačné schopnosti* – (kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia, rovnováhová schopnosť, reakčná schopnosť, rytmická schopnosť). Pravidelný tréning koordinačných schopností prispieva u jedinca k zlepšeniu



celkového stavu pohybových schopností a zvyšuje šancu na zlepšenie podávaných výkonov.

V našej metodike sa budeme venovať ako je to uvedené v názve, rozvoju koordináčnych schopností žiakov prostredníctvom nových trendov vo vyučovaní. Zvládnutie koordináčnych schopností je nevyhnutným predpokladom na efektívne osvojenie si pohybových zručností, ktoré sú bežné v každodenných činnostiach. Podľa Šimoneka a kol. (2013) sa učitelia na školách vo vyučovacom procese (špecifikom vyučovania v predmete telesnej a športovej výchovy je motorické učenie) v nedostatočnej miere venujú rozvoju koordináčnych schopností, nevytvárajú tak predpoklady na následné osvojenie si pohybových zručností. Pre nácvik rozvoja koordináčnych schopností odporúča v metodike zamerať na variabilitu, neobvyklosť a koordináčnu zložitosť cvičení, bohatý zásobník cvičení, menší počet sérií a opakovaní, dostatočný interval odpočinku, postupné zvyšovanie náročnosti cvičení, zaradovanie cvičení na rozvoj koordináčnych schopností v úvode vyučovacích hodín. Ďalej sa odporúča dbať na obmenu východiskovej polohy, pohybových fáz, rytmu, rozsahu a dynamiky pohybov. Na zmenu vonkajších podmienok (veľkosť, tvar, hmotnosť náčinia, šírku a výšku opory, kvalitu povrchu). Na maximálne úsilie pri vykonaní pohybových aktivít s doplnkovými úlohami. Vykonávať cvičenia v časovom a priestorovom deficite. Vykonávať cvičenia s obmedzením informácií (zrak, sluch, taktilný - dotykový analyzátor).

Rozvoj koordináčnych schopností podmieňuje úroveň analyzátorov (sluchového, zrakového, vestibulárneho, kinestetického). Je daný na základe dedičných schopností, ktoré sa dajú rozvíjať tréningom. Vplyv na ich rozvoj má úroveň neurofyziologických funkčných mechanizmov. Získanie kvalitných koordináčnych schopností zohráva významnú úlohu neskôr pri zvládnutí racionálnej techniky pohybov v konkrétnych športoch.

Každý šport kladie na koordináčne schopnosti svoje špecifické požiadavky. Je preto potrebné zdôrazniť, že každý športovec by mal mať primeranú úroveň všetkých koordináčnych schopností a maximálnu úroveň tých, ktoré sú v danom športe limitujúce (napr. v lyžovaní, krasokorčuľovaní - rovnováhová schopnosť, basketbal - kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín, vo futbale dolných končatín). Na športovom výkone sa vo všeobecnosti podieľa spravidla päť základných koordináčnych schopností: reakčná schopnosť, rovnováhová schopnosť, orientačná schopnosť, rytmická schopnosť a kinesteticko-diferenciačná schopnosť a v niektorých športoch ešte schopnosť nadväzovať pohyby a schopnosť prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam a situáciám (agilita).

### 1.3 Základy psychológie športu

Pohybom a výkonom v športe sa zaoberá veľa vedných disciplín. V globále sa nimi zaoberajú vedy o športe. Podľa Kompána J. a kol. (2010) žiadna ľudská činnosť nie je samoúčelná, ale smeruje vždy k pozitívnym cieľom, k reálnym potrebám, k uspokojeniu, kreatívnej seberealizácii, emocionálnej a intelektuálnej komunikácii, k určitému životnému smerovaniu. Šport vo svojom smerovaní vytvára široké motivačné zdroje, ktorých pôsobenie môže výrazne ovplyvniť veľké humanistické spektrum človeka. Šport nás dostáva do širokej škály emocionality, súťaživosti, hodnotovosti, umenia, architektúry, ekológie. Šport môže ovplyvňovať postoje k životu, k produktivite, efektivite, k obliekaniu, stravovaniu, správaniu, sebaregulovaniu. Šport môže byť zdrojom seberealizácie, profesionalizácie, náplňou celého života a životnej existencie. Môžeme teda povedať, že ľudská a **športová motorika** má zákonite svoj **humanistický rozmer**. Skúmanie aktivizujúcich činiteľov v športe predstavuje hlavný predmet výskumu športovej humanistiky. Prečo chce byť žiak v školskom športe najlepším, prečo chce byť športovec víťazným, chorý –aj prostredníctvom športu –zdravším, zdravý odolnejším, výkonnejším a krajším, to všetko vytvára široký humanistický priestor výskumu.

Športová humanistika dáva priestor na uplatnenie a využitie takých vedných disciplín, ako sú filozofia športu, históriu športu, športová sociológia, športová etika, športová estetika, **športová psychológia**, športová komunikácia, športová sociálna antropológia, právne aspekty športu, športová ekonómia, športový manažment, športová informatika.

**Športová psychológia** skúma pôsobenie človeka v športe. Odhaľuje možnosti zvládania náročných psychických situácií v športe. Skúma športovú identitu, odolnosť, motiváciu a emocionalitu človeka ako aj podstatné zdroje efektívneho správania človeka v športe. Predmet jej výskumu spočíva v hodnotení a analyzovaní individuálnej a tímovej seberealizácie v športe. Jej zdroje spočívajú v skúmaní športovej osobnostnej profilácie a typológie. Ich systémová tvorba spočíva v odhaľovaní potenciálov športovej osobnosti, sebavedomí, sebaobrazu. Ich tvorbu ovplyvňujú motivačné zdroje, motivačné zóny, hodnotová orientácia, aspirácia, odolnosť a regulačná schopnosť človeka v športe. Efektivitu športovej seberealizácie odhaľuje výskum športovej emocionality, emocionálnej heuristiky a emocionálneho správania. Vnútorňú líniu seberealizácie človeka v športe odhaľuje skúmanie

jeho pragmatickej športovej inteligencie, športového sociálneho poznania a športového sociálneho správania.

### 1.3.1 Motorické učenie z psychologického hľadiska

Z vyššie uvedeného vyplýva, že športová psychológia má široký záber. My sa pre naše účely v metodike zameriame na proces motorického učenia z psychologického hľadiska, keďže našim cieľom je získať nové vedomosti a zručnosti pri rozvoji koordinačných schopností žiakov vo výchovno-vzdelávacom procese v telesnej a športovej výchove.

Pri motorickom učení zohráva podobne, ako pri iných vyučovacích predmetoch dôležitú rolu psychologický proces - **motivácia**. Aktivuje ľudské správanie a dáva mu smer, je hnacou silou pre uspokojenie nenaplnených potrieb. Ak sa žiak učí preto, že ho zaujalo učivo, má **vnútornú motiváciu**. Ak sa učí preto, aby získal nejakú výhodu - odmenu, napr. v podobe dobrej známky alebo sa chce vyhnúť trestu - vtedy hovoríme o **vonkajšej motivácii**.

V praxi sa stretávame s ďalším, pre psychológiu športu významným pojmom – **vôľový proces**, ktorý významne ovplyvňuje motiváciu. Vôľový proces sa začína podnetom na základe motivácie – nastáva **rozhodovacia fáza**, ktorá vyústí do rozhodnutia – nastáva **realizačná fáza**. Vôľové procesy sa považujú za vnútorný predpoklad zložitej vôľovej aktivity človeka, t.j. ľudského konania. Súvisia s jednou s najdôležitejších a najzáhadnejších vlastností - s vôľou. Prakticky vystupujú ako regulátor a energetizátor ľudských činností, teda aj športovej činnosti (Slepička a kol., 2009). Vôľu v psychológii chápeme ako súbor vlastností osobnosti, ktoré sa prejavujú pri určovaní cieľov a pri ich následnom dosahovaní prostredníctvom vlastnej činnosti a pri prekonávaní subjektívnych a objektívnych prekážok. Motivácia a vôľové vlastnosti sú dôležité psychické faktory vplývajúce na motorické učenie.

Motorické učenie je dominantné vo vyučovacom procese v predmete telesná a športová výchova. Psychologické činitele motorického učenia sa delia na kognitívne, dynamické a iné (Antala 2001).

**Kognitívne činitele** sú propriorecepčné pocity, pomocou ktorých si uvedomujeme polohu tela, jeho jednotlivé časti, veľkosť a diferenciaciu svalového napätia. Zaraďujeme k nim: vnímanie, predstavy, pozornosť, anticipáciu, pamäť, myslenie.

**Dynamické činitele** – ciele učenia podnecujú psychické procesy. Prostredníctvom **cieľa** sa určuje, k akým zmenám má výchovno-vzdelávací proces viesť, aby došlo k rozvoju osobnosti

žiaka z hľadiska rôznych stránok. Je preto dôležité z hľadiska výučby nových trendov v rozvoji koordináčnych schopností stanovenie takých cieľov, ktoré budú efektívne a prinesú pozitívne výsledky vo výchovno–vzdelávacom procese.

Realizáciou cieľov telesnej a športovej výchovy získavajú žiaci základné telesné a športové vzdelanie, ktoré je predpokladom zdravia, pracovnej spôsobilosti a aktívneho prístupu k životu.

**Ostatné činitele** – náročnosť pohybovej úlohy je daná počtom možných riešení, preto platí, že čím je daná pohybová úloha náročnejšia, tým viac opakovaní si vyžaduje pre úspešné zvládnutie. V priebehu osvojovania pohybovej úlohy majú pozitívny vplyv spätné informácie – **spätné väzby** na začiatku, v priebehu a na konci nácviku. Zručnosti a schopnosti získané pri jednej pohybovej úlohe, môžu súvisieť s nácvikom inej pohybovej úlohy. Správne zvládnutie pohybového prvku z predchádzajúceho učiva potom uľahčí nácvik nového pohybového prvku, hovoríme o kladnom prenose informácií – **transfere**. Ak pri prenose dôjde k chybe v učení, prenosu nevhodného prvku z jednej činnosti na druhú hovoríme o negatívnom prenose, ktorý nazývame **interferencia**.

### 1.3.2 Proces motorického učenia

V telesnej a športovej výchove dominuje motorické učenie. Motorické učenie chápeme ako dominantný druh učenia v športe, prostredníctvom ktorého si jedinec utvára pohybový návyk. Výsledkom motorického učenia je proces zmeny aktuálne uvedomelej činnosti na vedome kontrolovanú činnosť. Pohybový návyk sa neutvára naraz, ale v určitých fázach. Tie navzájom súvisia. Jednotlivé fázy pohybového návyku sú odrazom utvárania jednotlivých fáz **dynamického stereotypu**, ktorý tvorí jeho fyziologický mechanizmus. Obidva pojmy, pohybový návyk i dynamický stereotyp, predstavujú vo svojom obsahu vlastne dve stránky tej istej skutočnosti. Pohybový návyk predstavuje formálnu, pohybovo stváriteľnú určitú činnosť. Dynamický stereotyp predstavuje jej fyziologický základ.

<b>Dynamický stereotyp</b>	<b>Pohybový návyk</b>
Iradiácia	Generalizácia
Koncentrácia	Diferenciácia
Stabilizácia	Automatizácia
Tvorivá asociácia	Tvorivá koordinácia

Tab. 1 Fázy pohybového návyku

**Fáza iradiácie - generalizácie** charakterizuje málo jasné vnímanie pohybovej činnosti, a to tak v oblasti vlastnej pohybovej činnosti, jej zvládnutia ako aj v tom, ako si ju vie športovec predstaviť. Športovec vníma pohybovú činnosť obyčajne ako nediferencovaný celok, nerozoznáva jej podstatné časti. Aj jeho ostatné poznávacie procesy záporne ovplyvňuje nejasnosť a malá diferencovanosť vnímania.

**Fáza koncentrácie - diferenciacie** charakterizuje postupné spresňovanie a diferencovanie vnímanej pohybovej činnosti. Vnímanie a pozornosť športovca sa na základe širšieho rozsahu vlastných kinestetických pocitov zameriava už viac na tie časti pohybovej činnosti, ktoré sú na jej produktívne zvládnutie najdôležitejšie. Vnímanie športovca je konkrétnejšie a zameriava sa na najdôležitejšie časti cvičenia. Takéto vnímanie umožňuje vznik jasnejších predstáv o cvičení. Športovec lepšie porovnáva obsah vlastnej činnosti a odhaduje vlastné schopnosti.

**Fáza stabilizácie - automatizácie** charakterizuje už jasná predstava o činnosti. Športovci už často chápu aj jej biomechanický základ a vedia ho všestranne rešpektovať v praxi. Poznávacie procesy danej činnosti sa sústavne prehlbujú a športovec spoznáva aj jemne diferencované odtiene a rozdiely vo vlastnej pohybovej činnosti i v činnosti pozorovaných. Treba však zdôrazniť, že tak je to iba u tých športovcov, ktorí sa v priebehu nácviku danej pohybovej činnosti aktívne zapájali, ktorí majú z nej dostatok kinestetických pocitov a prostredníctvom nich môžu sústavne kontrolovať vlastnú pohybovú činnosť.

**Fáza tvorivej asociácie – tvorivej koordinácie** pohybovej činnosti charakterizuje schopnosť rýchlo a správne vnímať meniace sa situácie, schopnosť reagovať na ne v myšlienkovej činnosti a na jej základe aj v pohybovej činnosti športovca. Vytváranie tejto fázy pohybových návykov je charakteristické pre vynikajúcich športovcov, najmä v športových hrách. Presvedčujem sa o opodstatnení komplexnej metódy tréningovej činnosti, keď sa tréner už pri tréningu usiluje vytvárať pre činnosť športovcov také podmienky, aké budú mať v stretnutí.

#### **1.4 Senzitívne obdobia vhodné pre rozvoj pohybových schopností**

V závislosti veku, ako sa organizmus vyvíja, má jedinec predpoklady rozvíjať určité pohybové schopnosti, koordinačné a kondičné (rýchlostné, silové, vytrvalostné, ohybnosť) a zručnosti. V športe je preto dôležité vedieť, ktoré a v akom veku je najvhodnejšie rozvíjať. Hovoríme o **senzitívnych obdobiach (citlivých)**. Netreba však tieto obdobia spájať s kalendárnym vekom, skôr ide o to, vystihnúť optimálny biologický vek na rozvoj jednotlivých schopností, zručností. Napríklad dievčatá dozrievajú po biologickej stránke skôr ako chlapci a teda ich senzitívne obdobia spravidla začínajú aj končia skôr ako u chlapcov.

**Senzitívne obdobie vhodné na rozvoj koordinačných schopností** je v závislosti od stupňa vývoja organizmu **od 6 -7 až do11 -12, čo je do nástupu puberty**. Tieto nie sú geneticky natoľko podmienené ako kondičné (s výnimkou reakčnej schopnosti), a preto sa môžu rozvíjať aj v neskoršom veku. Pri správnom využívaní stimulov v tomto období sa dajú dosiahnuť veľmi dobré výsledky a „menej za to zaplatíme tréningom“ K útlmu v rozvoji koordinačných schopností dochádza u chlapcov po 12 roku a u dievčat po 11roku. Ďalšie priaznivé obdobie je po skončení puberty od 15 – 16 rokov až do 18 – 19 rokov. Čo ale nevyklučuje ich rozvoj aj v neskoršom veku.

Najvhodnejšie podmienky na rozvoj jednotlivých koordinačných schopností sú v nasledujúcich vekových obdobiach.

Senzitívne obdobia vhodné na rozvoj jednotlivých pohybových schopností podľa Grossera et al 1987 sú uvedené v tabuľke 2.

Model senzitívnych fáz	mladšie žiactvo	staršie žiactvo	skorá puberta		neskorá puberta	
			dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
Kondičné a koordinačné schopnosti	6-7/10	10/puberta	11/12 13/14	12/13 14/15	13/14 17/18	14/15 18/19
vytrvalosť - aeróbna	***	***	***	***	***	***
vytrvalosť - anaeróbna			***	***	***	***
sila			***	***	***	***
rýchlosť	***	***	***	***		
pohyblivosť	***	***	***	***		
kinesteticko-diferenciačná schopnosť	***	***	***	***		
priestorová orientácia	***		***	***	***	***
rovnováhová schopnosť	***	***	***	***		
reakčná schopnosť	***					
rytmická schopnosť	***	***				

Tab. 2 Senzitívne obdobia vhodné na rozvoj jednotlivých pohybových schopností

#### 1.4.1 Vekové obdobia detí v školskej dochádzke

### Mladší školský vek – stupeň hry (6 – 10 rokov)

*Telesný a pohybový vývoj* - zlatý vek motoriky – vysoká spontánna aktivita – deti sa rýchlo učia novým pohybovým zručnostiam, ale tiež rýchlo zabúdajú (je potrebné neustále opakovanie) - veľká schopnosť napodobňovať - schopnosť učiť sa aj zložitejšie pohyby - deti vnímajú chyby v prevedení, rozlišujú správny a zlý pohyb, dokážu sa vzájomne opravovať - každá činnosť je prevádzaná s množstvom ďalších sprievodných pohybov.

*Psychický vývoj* - rozvoj rozumových funkcií – myslenie sa presúva od fantázie k realite (prechod od rozprávok k dobrodružnej a napínavej tematike) - malá schopnosť chápať abstraktné pojmy, zaujímajú ich viac konkrétne veci (veci, ktorých sa môžu dotknúť) - deti sú veľmi impulzívne, často striedajú radosť a smútok (prevláda však viac radosti) - slabá vôľa k prekonávaniu nezdarov.

*Sociálny vývoj* - sú zvyknuté na kolektív (nerobí im problém skupinová výučba) - sú schopné sa podriaďovať kolektívu, rešpektujú jeho pravidlá a zákonitosti - rešpektujú dominantné postavenie učiteľa - nevyžadujú účasť rodičov (prítomnosť rodičov je v tomto prípade veľmi rušivá)

*Učiteľ a výučba* - učiteľ by mal mať trvale dobrú náladu, ktorú prenáša na deti vo svojej triede - šíri optimizmus - nič nie je problém - dokáže deťom precízne a perfektne predviesť všetky vyučované prvky - učiteľ je pre deti režisérom hier, rozprávačom, náčelníkom - celý výukový proces riadi a organizuje formou hry, občas zaradí aj ľahkú súťaž - v duchu hry sa môže odvíjať celý deň - indiánsky, pirátsky, trpasličí deň - vhodné je ponechávať deťom voľný časový priestor pre voľný pohyb, samostatné riešenie naučenej úlohy - výučba musí mať rýchly spád, dostatočnú intenzitu a musí zodpovedať možnostiam krátkodobej koncentrácie pozornosti detí.

### Starší školský vek - stupeň učenia (11- 15 rokov)

*Telesný a pohybový vývoj* - rýchly telesný rast - znížená koordinácia - postupne sa prejavuje presnejšie prevedenie pohybu - dieťa rýchlo chápe nový pohyb, rýchlo sa ho učí a dokáže ho uplatniť aj v sťažených podmienkach - ukážku vnímajú ako celok - Rozdiel medzi chlapcami (rýchlosť a nasadenie, sila) a dievčatami (cit, harmónia).

*Psychický vývoj* - prechod od detstva k dospelosti - nerovnomerný vývoj v oblasti telesnej, psychickej i sociálnej - schopnosť abstraktného aj logického myslenia.

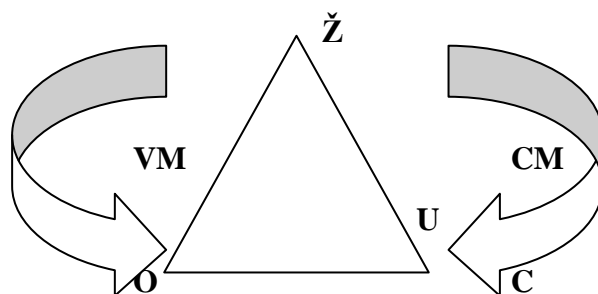
*Sociálny vývoj* - snaha oponovať rozhodnutie učiteľa, jednoznačné rokovania autority (učiťeľa) vnímajú presne - striedajú sa obdobia plné sebavedomia a optimizmu s obdobiami kedy si neverí a podliehajú pesimizmu.

*Učiteľ a výučba* - učiteľ je skôr ako kamarát s prirodzenou autoritou ( "borec, ktorý niečo vie") - učiteľ nesmie deti v tomto období zhadzovať a ponižovať, je tiež dôležitá motivácia - mal by ísť deťom príkladom, majú tendenciu napodobňovať aj negatívne javy - príjemné a priateľské správanie, taktný a diskretný prístup k deťom, všíma si ich problémy.

### **1.5 Didaktika a metodika vyučovania pohybových aktivít zameraných na rozvoj koordinačných schopností**

Výchovno-vzdelávací proces je zložitý a náročný. Učiteľ a žiaci v ňom vstupujú do mnohostranných vzťahov za účasti všetkých elementov vzdelávania, ktorých cieľom je formovanie komplexnej osobnosti žiaka tak, aby bol schopný získavať informácie z akýchkoľvek zdrojov informácií, vnútorne myšlienково ich spracovať, využiť ich v praxi v aktuálnom čase, v aktuálnych súvislostiach a podmienkach. (Laslo, 2009). Didaktika je nevyhnutná pri vytyčovaní smeru, akým chce učiteľ dosiahnuť cieľ svojho snaženia v procese výchovy a vzdelávania, ktorý je výsledkom mnohostranných vzťahov viacerých elementov výchovy a vzdelávania. Do týchto vzťahov vstupujú tak učiteľ, ako aj žiak. V súčasnej dobe sa do popredia tohto edukačného procesu dostáva pozícia žiaka (Obr. 1)

Obr. 1 Základné elementy vzdelávania



Ž – žiak, O – obsah, C – cieľ, U – učiteľ, VM – vecný mechanizmus, CM – cieľový mechanizmus.

Z uvedenej schémy vyplýva, že žiak má v nej dominantné postavenie. Zaujme ho obsah, cez ktorý dosiahne cieľ (VM), alebo ho zaujal cieľ a za tým účelom hľadá vhodný obsah (CM).



Učiteľ v tejto schéme plní úlohu koordinátora. Jeho úlohou je v konkrétnej situácii identifikovať aktivačno–motivačné, vzťahovo – postojoyé, výkonové, sebaregulačné a dynamické vlastnosti žiakov. Na základe zistených skutočností učiteľ potom rozhoduje o zásadách, metódach, prostriedkoch, formách, ktoré použije pri sprostredkovaní obsahu učiva. Hovoríme o nich ako o elementoch, ktoré dynamizujú základné prvky vzdelávania. Dominantnú pozíciu v dynamizujúcich elementoch zohrávajú podmienky. Ostatné elementy sú vo vyrovnanej pozícii. Úlohou učiteľa je dynamizovať prácu žiakov cez výber vhodných elementov. Spojením základných a dynamizujúcich elementov do jedného celku sa vytvorí supersystém, v ktorom žiak a učiteľ pracujú s obsahom a za určitých podmienok dosahujú cieľ, pričom na svoju prácu využívajú také dynamizujúce elementy, ktoré zodpovedajú požiadavkám (zásady) a riadiacim (sebaregulačným) predpokladom učiteľa.

Edukačný proces v TŠV sa riadi, podobne ako iné vyučovacie predmety, všeobecnými zásadami vyučovania ako sú uvedomelosť a aktivita, primeranosť a individuálny prístup, všestrannosť, názornosť, komplexnosť, plánovitosť, trvácnosť, integrovanosť a dynamickosť. Tento cieľavedomý proces prebieha v určitých etapách podľa určitých zákonitostí, plánovite a postupne. Edukačný proces TŠV nie je dej statický, ale dynamický z čoho vyplýva, že jeho činitele sú v neustálej zmene a vývoji. Od učiteľov sa preto očakáva, že sústavne sledujú, poznávajú a ovplyvňujú dynamiku zmien v rozvoji žiakov za pomoci primeraných, efektívnych prostriedkov, podmienok, metód, foriem práce za aktívnej spolupráce žiakov pri ich vlastnom sebazdokonaľovaní. V TŠV sa v edukácii uplatňujú okrem všeobecných zásad aj zásady špecifické, ktoré si vyžaduje špecifickosť tohto predmetu. Nevyhnutnou podmienkou pri realizácii TŠV je postupnosť a opakovanie (motorické učenie), všestrannosť a individuálny prístup. Proces edukácie je špecifický aj náročnosťou prostredia, v ktorom prebieha. Je úzko spojený so zvýšenou mierou zaistenia bezpečnosti v telovýchovných objektoch a vo voľnej prírode (plavecký výcvik, lyžiarsky výcvik a i.) Antala a kol.( 2001).

### 1.5.1 Hlavné zásady vyučovania

Didaktické zásady sú základné pravidlá ako čo najkvalitnejšie a najrýchlejšie dosiahnuť vyučovacie ciele, vzhľadom na telesný a duševný vývin žiakov a psychologické osobitosti poznávania. Vyučovacie zásady sú najzákladnejšie požiadavky, ktoré v súlade s cieľmi výchovno-vzdelávacieho procesu učiteľ vo vyučovaní rešpektuje a uplatňuje.

1. *Zásada uvedomelosti a aktivity:* Vyjadruje požiadavku, aby sa žiaci stotožnili s cieľom vyučovania, ktorý im predkladá učiteľ. U väčšiny detí platí to, že dobre sa učí ten, ktorý je povzbudzovaný a zle ten, kto je hanobený. Je potrebné motivovať a povzbudzovať žiakov, aj keď sa im nedarí. Treba oceniť aj čiastkové pokroky.
2. *Zásada primeranosti a individuálneho prístupu:* Vyjadruje požiadavku, aby obsah a rozsah učiva, ako aj metódy pri sprostredkovaní žiakom boli primerané k ich biologicko-psychologickým schopnostiam. Učiteľ by mal rešpektovať stupeň psychického a fyzického rozvoja žiaka, vekové zvláštnosti, zdravotný stav. Pri pohybových zručnostiach postupujeme od hrubého prevedenia cviku k jemnému, od známeho k neznámemu, od jednoduchého k zložitému.
3. *Zásada všestrannosti:* Vyjadruje požiadavku, aby vo vzdelávacom procese učiteľ ponúkol na výber z viacerých možností, ako postupovať, aké metódy, prostriedky použije pri vyučovaní. Pri TŠV je potrebné neustále meniť pohybové prvky, techniky a prostredie, v ktorom výučba prebieha (s ohľadom na podmienky škôl). Fyzická pripravenosť žiaka - nevykonávať so žiakmi náročné cviky, na ktoré nemajú silu v nohách, v rukách, rovnováhu ani koordináciu.
4. *Zásada názornosti:* Vyjadruje požiadavku, aby žiak získaval nové vedomosti, spôsobilosti, zručnosti a návyky na základe konkrétneho zmyslového vnímania predmetov a javov. Čím je žiak mladší, tým viac pozornosti treba venovať názornému vyučovaniu. Inú funkciu má názornosť pri motivácii, inú pri vytváraní nových vedomostí a inú pri fixácii vedomostí a zručností a pod. Ak má názornosť plniť ciele, potom podľa možností treba do procesu vnímania zapojiť čo najviac zmyslov. Názornosť musí byť primeraná vyučovaciemu cieľu.
5. *Zásada trvácnosti:* Vyjadruje požiadavku, aby si žiaci učivo bezpečne zapamätali a vedeli si ho vybaviť a využiť pri činnosti. Trvácnosť vedomostí (v TŠV najmä zručností) zvyšuje primeraný a systematický výklad učiva a opakovanie učiva. Je potrebné, aby opakovanie a upevňovanie učiva nasledovalo v krátkom časovom odstupe po procese učenia, keďže v prvých minútach a hodinách po osvojení si učiva je proces zabúdania najrýchlejší. Postupne sa spomaľuje.

### 1.5.2 Vyučovacie metódy v telesnej a športovej výchove

Vyučovacia metóda predstavuje zámerné, plánovité usporiadanie učiva, vyučovacej činnosti učiteľa a učebnej činnosti žiakov, ktoré sú zamerané na dosiahnutie cieľov didaktického procesu pri rešpektovaní zásad vyučovania. V didaktike vyučovania sú dôležité spôsoby - metódy, ako žiakom oznamujeme určité fakty a predvádzame potrebné zručnosti, pomocou ktorých nacvičujú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti. Aby bol vyučovací proces úspešný vo všetkých fázach osvojovania vedomostí a zručností je potrebné zabezpečiť také motivačné vyučovacie metódy, ktoré budú ovplyvňovať vzťah žiaka k učeniu, intenzite a vytrvalosti jeho vôľového úsilia vo vzťahu k vyučovaciemu procesu.

**V expozičnej fáze** vyučovania sa využívajú pri odovzdávaní obsahu učiva najmä metódy slovnej inštrukcie (popis, výklad, vysvetľovanie) a metódy zrakovej inštrukcie (ukážka, model, schéma). Zaradujeme sem aj metódu úlohy. Podstatou expozičných metód je rozvoj kognitívnych činností žiakov.

**Vo fixačnej fáze** vyučovania pri precvičovaní, upevňovaní a zdokonaľovaní už osvojeného učiva používame podobné vyučovacie metódy, ale už na inej úrovni pohybového rozvoja. Metódy fixačnej fázy majú poskytnúť spätné informácie o priebehu osvojovania pohybových zručností. Ich úroveň závisí od veku žiakov, náročnosti pohybovej štruktúry, osobnostných vlastností žiaka.

**V diagnostickej fáze** vyučovania overujeme, akú úroveň rozvoja pohybových schopností a získaných zručností majú žiaci z prebraného učiva daného tematického celku. Diagnostická fáza sa zaraďuje počas jednotlivých vyučovacích hodín (ak boli zistené nedostatky, je potrebné sa vrátiť späť a učivo zopakovať, doplniť) a na konci tematického celku, kedy zisťujeme, či boli dosiahnuté stanovené ciele.

#### *Metóda slovnej inštrukcie -*

Je úspešná vtedy, ak je výklad učiteľa stručný a jasný s minimálnym počtom informácií. U detí do 10 rokov by mal byť výklad viac zameraný na obrazné znázornenie požadovaného prevedenia pohybového prvku.

#### *Metóda zrakovej inštrukcie*

Je založená na ukážke nacvičovaného pohybu, ktorú by sme mali predviesť bezprostredne po slovnej inštrukcii. Pri mladších žiakoch preferujeme zrkovú ukážku s krátkou inštrukciou.

S pribúdajúcim vekom žiakov predlžujeme slovné inštrukcie a zlepšujeme prevedenie ukážky. Medzi ukážkou a vlastným nácvikom by nemala byť dlhá pauza. Ukážku môže predviesť aj žiak (vyberáme žiaka s primeranými schopnosťami).

#### *Metóda úlohy*

Žiakov motivujeme k vykonaniu pohybovej činnosti prostredníctvom zadania takej úlohy a podmienok, ktoré žiaka donútia zvládnuť požadovaný prvok. Pozornosť žiaka sa sústreďí na splnenie úlohy, pritom realizuje zámer učiteľa. Príkladom takejto metódy môže byť prekážková trať s rôznymi stanovišťami (sú do nej zakomponované rôzne prvky na rozvoj pohybových zručností). Trať má byť vyskladaná tak, aby žiaci účelne prešli a nevnímali vlastný zámer učiteľa.

#### *Súťažná metóda*

Súťaže vykonávame nielen na konci hodiny, ale v jej priebehu, aby splnili svoju úlohu majú byť súťažné pohybové aktivity plánované s ohľadom na rôzne vekové kategórie a rôzne výkonnostné predpoklady. Po skončení súťaže nezabúdajme pochváliť víťaza a povzbudiť porazených.

#### *Metóda hier*

Metóda hier je u detí vo veku 6 - 10 rokov nevyhnutnou súčasťou ich výučby. Žiaci si pri hre nevedomujú skutočný učiteľov zámer, ich pozornosť je odvedená na herný zážitok a nevedomky plnia úlohy. Príkladom takejto metódy je tematická výučba. Celá výučba je vedená v duchu nejakej hry alebo príbehu, ktorý žiaci prežívajú. Učiteľ odpúta pozornosť žiakov na príbeh, hru a deti nevnímajú jeho výučbový zámer.

### 1.5.3 Organizácia výučby

Pri organizácii vyučovania je potrebné mať vopred naplánované akú formu použijeme. Učiteľ môže využiť formu individuálnu, skupinovú (5 -8 žiakov) alebo hromadnú. Žiaci môžu úlohy plniť frontálne alebo prúdovou metódou.

### 1.5.4 Vyučovacia jednotka

Vo všeobecnosti prebieha vyučovací proces na vyučovacej hodine v niekoľkých etapách:

**1. Motivačná etapa** – Učiteľ v nej pripravuje žiakov na aktívnu činnosť na vyučovacej hodine. Úlohy motivácie môžeme vyjadriť nasledovne:

- a) koncentruje pozornosť,
- b) vyvoláva napätie, záujem,
- c) vytvára podmienky na prácu.

Úlohou koncentrácie je zabezpečiť sústredenosť žiakov na charakter predmetu, vyvolať u neho potrebu. V prípade napätia dochádza k interakcii medzi nepokojom a potrebou. Pri zamyslení sa nad otázkou formovania osobnosti je potreba ako pojem chápaná ako stav nerovnováhy (nedostatku alebo nadbytku), ktorý sa osobnosť snaží dostať do stavu rovnováhy, kedy potreba zaniká. Tento proces môžeme znázorniť nasledovne: Nespokojnosť → potreba → činnosť → spokojnosť → cieľ.

Pôvod potrieb môže mať biologický alebo psychologický charakter. Z biologického hľadiska ide o také potreby akými sú zdravotný stav, výživa, mikroklima v triede, v telocvični (teplota vzduchu, vlhkosť, dostatok kyslíka – pre TŠV zvlášť dôležité), správne osvetlenie, dostatočný priestor (v predmete TŠV zvlášť dôležité). Z psychologického hľadiska ide o potrebu uplatnenia sa (vyniknúť v niečom), potrebu istoty (v rodine, v škole u učiteľa), potrebu spolupráce (medziľudské vzťahy), potrebu slobody (snaha po samostatnosti) a iné. Potreby vyvolávajú vo všeobecnosti vonkajšie a vnútorné činitele.

Úroveň motivácie žiakov rozhoduje o efektivite učenia vo všetkých etapách vyučovacieho procesu.. Na dosiahnutie efektívnej motivácie využíva učiteľ prostriedky ako napríklad odmena, trest, môže ísť o verbálne podanie výkladu k danej téme, povzbudenie k pohybovej činnosti ako prostriedku na pozitívny vplyv zdravia, rozvoj pohybových schopností, zručností a pod.

Antala a kol. (2001) fázu motivácie chápu ako zámerné vzbudzovanie, udržovanie a usmerňovanie ľudskej energie a aktivity. Pričom túto aktivitu je možné dosiahnuť pomocou primeraných podnetov vysielaných k žiakom, ktorých výsledkom je dosiahnutie cieľa výchovno-vzdelávacieho procesu. Stav skutočnej motivácie nastáva vtedy, keď u žiaka dôjde k skutočnému stotožneniu sa s tým, čo mu bolo predtým cudzie. Ide o proces interiorizácie, ktorý je cieľom výchovy a vzdelávania. (Zelina, 1989). Petty (1996) uvádza faktory motivácie pod názvom „FOCUS“, čo sú začiatkové písmenka jednotlivých faktorov, ktoré pri svojej práci využíva učiteľ:

F- fantázia – premenlivé, zábavné, aplikovateľné na život a tvorivé činnosti, ktoré predkladá tolerantný, podporujúci, pre vec zanietený a priateľský učiteľ.

O – ocenenie – konkrétne a popisujúce, presne načasované a aktuálne, jasné, hodnotné, zamerané na vyzdvihnutie oceneného a nedehonestovanie ostatných.

C – ciele – konkrétne, jasné, dosiahnuteľné, kontinuálne, individuálne.

U – úspech – dosiahnutý po spoločnej ale aj individuálnej, primerane náročnej a uspokojujúcej práci a splnení požadovaných úloh.

S – stimul – podnecovateľ aktivity žiakov v TŠV.

Pri zohľadňovaní faktorov FOCUS v práci učiteľa je predpoklad, že predmet TaŠV sa môže stať obľúbeným predmetom pre žiakov. Je pravdepodobné že vzťah žiaka k učeniu bude pozitívny vtedy, keď zaznamená v učení úspechy, ak sa cíti na vyučovaní dobre, je spokojný, keď učiteľa vníma ako autoritu, ktorá ho povzbudzuje, motivuje, objektívne hodnotí.

**2. Expozičná etapa** – jej úlohou je, aby učiteľ sprostredkoval žiakovi nové učivo. V tejto fáze si žiak osvojuje konkrétne predmety, fakty a interiorizuje ich do pojmov. Ich vzájomné vzťahy vyúsťujú do súdov.(Laslo str. 48) Výsledkom expozičnej etapy v TŠV je rozvoj pohybových schopností, osvojovanie a upevňovanie techniky športov z jednotlivých tematických celkov, osvojovanie teoretických poznatkov, rozvoj taktického myslenia a pod. Expozičná etapa sa realizuje metódami ako sú napríklad praktické ukážky (priame alebo sprostredkované) v spojení s verbálnym prejavom (popis, výklad, vysvetlenie). Ak je úlohou vyučovacej hodiny napr. zvládnutie určitej pohybovej činnosti v športovej hre a zároveň pochopenie pravidiel tejto športovej hry. Na dosiahnutie cieľa môže učiteľ použiť heuristický prístup pri ktorom je tvorivá aktivita žiakov riadená alebo neriadená učiteľom, organizácie súťaže pri ktorej sa očakáva zvýšená percepčná činnosť žiakov ( Chromík, 1993).

**3. Fixačná etapa** – jej úlohou je upevňovanie učiva. Žiak si v nej opakuje učivo, s ktorým bol v prvom kontakte počas expozičnej etapy. Dochádza tak k postupnému zvnútorňovaniu – interiorizácie obsahu učiva. V prípade predmetu TŠV dochádza k upevňovaniu pohybového návyku v procese motorického učenia. Vo fáze fixačnej etapy učiteľ na základe spätivo-väzobných informácií zisťuje ako žiaci zvládli učivo, odhaľuje nedostatky a v prípade potreby navrhuje spôsoby ako odstrániť nedostatky. Je dôležité riadiť fixáciu učiteľom tak aby žiak zaradil učivo do systému a spájal ho s učivom predchádzajúcim (Šimonek , 2005).

**4. Diagnostická etapa** - zisťuje ako žiak zvládol obsah učiva (úroveň vedomostí, zručností, návykov a postojov), dáva učiteľovi obraz o tom (diagnozu), či jeho metódy, postupy boli

správne, alebo mu signalizujú, že by mal urobiť určité zmeny. V predmete TŠV sa uplatňujú štandardizované motorické testy (batérie testov EUROFIT, UNIFIT), vedomostné testy, funkčné testy, somatometrické metódy, odborné posudzovanie (zisťujú úroveň pohybových zručností), a pod.

**5. Aplikačná etapa** – výsledkom zvládnutia obsahu učiva je jeho aplikácia v praxi, ktorá sa uplatňuje v samostatnej činnosti žiakov, ich aktívnou účasťou na pretekoch resp. súťažiach v triednom kolektíve, medzi triedami, prípadne školami. Žiaci v nich aplikujú získané zručnosti a schopnosti, pričom získavajú dôležité praktické a teoretické skúsenosti. V spojitosti s aplikačnou etapou predmetu TŠV je na mieste spomenúť, že športové súťaže žiakov vyhlasuje každoročne Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Nadväzujú na výchovno-vzdelávací proces. Ich cieľom je motivovať žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite, viesť žiakov k samostatnej pohybovej činnosti a podporovať ich záujem o sebavzdelávanie v oblasti športu a pohybových aktivít, prispievať k rozvoju kľúčových kompetencií žiakov.

## **2 Metodika výučby koordinačných schopností**

Kedy začať s vyučovaním koordinačných schopností? Výučba koordinačných schopností je špecifická v tom, že sa prelína celým obdobím vyučovacieho procesu TŠV ako súčasť jednotlivých tematických celkov. Koordináčne schopnosti sú potrebné tak pri gymnastike, ako aj pri atletike a v športových hrách (volejbal, basketbal, futbal, florbal a pod.) Preto výučbu koordinačných schopností zaradíme ako súčasť jednotlivých tematických celkov. To, ktoré koordináčne schopnosti bude učiteľ zaradovať do vyučovacieho procesu, ovplyvňuje vek žiakov (senzitívne obdobia vhodné na rozvoj jednotlivých koordinačných schopností, uvádzame ich v Tab. 2), aký tematický celok práve so žiakmi preberá aj prostredie, kde vyučovanie realizuje (telocvična, školský dvor, lúka, lyžiarsky svah a pod.).

### **2.1 Rovnováhová schopnosť**

#### **2.1.1 Definícia rovnováhovej schopnosti a jej význam**

Schopnosť zachovať, resp. v prípade potreby obnoviť, narušenú rovnováhu tela. Rozlišujeme statickú rovnováhovú schopnosť (zachovať □ polohu) a dynamickú rovnováhovú schopnosť (v pohybe). Rozhodujúce sú senzorické informácie (z vestibulárneho, ale aj zrakového a kinestetického aparátu). Uplatňujú sa cvičenia, ktoré vytvárajú sťažené podmienky na zachovanie rovnováhy tela alebo vyžadujú narušenú rovnováhu obnoviť (Šimonek 2005).

### 2.1.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj rovnováhových schopností

- zásobník cvičení

1. Stoj na jednej nohe, Ľ prednožiť pokrčmo, ruky v bok, výdrž v čo najdlhšom čase, pokračovať v cvičení - vymeniť nohy.
2. Stoj na jednej nohe (Ľ alebo P), druhou nohou meniť polohy do strán (prednožiť, unožiť, zanožiť) snažiť sa urobiť pohyby nohy viackrát za sebou. Následne vystriedať nohy.
3. Stoj na jednej nohe, Ľ prednožiť pokrčmo, v rukách dve tenisové loptičky prehadzovať z jednej ruky do druhej, výdrž v čo najdlhšom čase, pokračovať v cvičení - vymeniť nohy.
4. Stoj so zavretými očami na jednej nohe, Ľ prednožiť pokrčmo, ruky v bok, výdrž v čo najdlhšom čase, pokračovať v cvičení - vymeniť nohy.
5. Stoj mierne rozkročný – rôzne druhy podrepov, výskoky na mieste (postupne zvyšovať výšku výskoku),
6. Stoj spojný – skoky do roznoženia a prinoženia,
7. Stoj spojný – poskoky na pravej a ľavej nohe (uvedomovať si os tela),
8. Stoj spojný – výskoky z podrepu s obratom o 45°, 90° a 180°,
9. nacvičovanie polôh na zúženej ploche
10. Otočená lavička - jednoduchá chôdza po lavičke, ako alternatíva môže byť chôdza na špičkách.
11. Chôdza po lavičke v strede s obratom o 360° (postupne pridať viac obratov 1-3), zoskok z lavičky do stoja spojného, paže vzpažiť (upažiť).
12. Chôdza po lavičke, lastovička (stoj, predkloniť, Ľ (P) nohu zanožiť, paže upažiť, chôdza poskok (čertík), chôdza, zoskok do stoja spojného.
13. Chôdza po lavičke v rukách dve tenisové loptičky, počas chôdze prehadzovať z ruky do ruky, zoskok z lavičky s obratom o 180°.
14. Dve lavičky položené vodorovne vo vzdialenosti cca 3m Pred každou lavičkou zástup žiakov. Po lavičkách budú súbežne prechádzať dvojice žiakov, pričom si medzi sebou prehadzujú tenisovú loptičku.
15. Chôdza po lane položenom na podložke, paže v upažení.
16. Chôdza po lane položenom na podložke, paže v predpažení, v rukách tyč (palica).
17. Chôdza po lane položenom na podložke, v rukách držať 2 volejbalové lopty, postupne pridávať vyšší počet lôpt (3-5), koľko žiak unesie.



18. Rýchla chôdza (beh) pomedzi kužele, snažiť sa prejsť čo najdlhšiu vzdialenosť bez zakopnutia o kužel.
19. Beh pomedzi kužele s dvoma loptami v rukách, snažiť sa prejsť čo najdlhšiu vzdialenosť bez zakopnutia o kužel.
20. Cvičenie na balančnej podložke – bosu. Stoj na jednej nohe (Ľ alebo P), druhou nohou prednožiť, unožiť, zanožiť. Následne vystriedať nohy.
21. Cvičenie na balančnej podložke – bosu. Stoj na jednej nohe (Ľ alebo P), tenisovou loptičkou krúžiť okolo hlavy, okolo pása a okolo stojnej nohy. Následne vystriedať nohy.

### 2.1.3 Testovanie rovnováhových schopností (príklady a vyhodnotenie)

Prechod lavičky s 3 obratmi. Gymnastickú lavičku položíme užšou stranou hore. Testovaný stojí za koncom lavičky v stoji výkročnom (ľubovoľná noha postavená na lavičke). Na signál je úlohou testovaného prejsť čo najrýchlejšie po lavičke na druhú stranu a počas prechodu vykonať 3 obraty o 360°. Pri strate rovnováhy (kontakte nohy s podložkou) môže v teste pokračovať (môže tak však urobiť maximálne dvakrát), ináč musí test opakovať. Testovaný má jeden skúšobný a dva hodnotené pokusy. Meria sa čas od signálu a po kontakt s podložkou po zostúpení z lavičky.

## 2.2 Reakčná schopnosť

### 2.2.1 Definícia reakčnej schopnosti a jej význam

Schopnosť rýchlo začať a realizovať krátkotrvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity na zadaný signál (zvukový, sluchový, dotykový). Rozlišujeme jednoduchú reakciu (vopred poznáme druh signálu ako aj spôsob odpovede - štart v atletických behoch) a zložitú reakciu (vopred nepoznáme ani druh signálu ani spôsob odpovede - športové hry). Sú to reakcie na pohybujúci sa objekt (lopta, puk, hráč) a reakcie s výberom (treba rýchlo zvoliť a realizovať z niektorých možností tú najvhodnejšiu). Reakčná schopnosť si vyžaduje nepretržité a pozorné vnímanie informácií z vonkajšieho prostredia, ich rýchle a presné spracovanie ako aj rozhodnutie, ktorú motorickú reakciu realizovať. Na signál môžeme reagovať štandardnou (vopred naučenou) alebo neštandardnou pohybovou činnosťou. Jednoduchú reakciu možno tréningom zlepšiť o 10 až 20 %, reakciu s výberom až o 30 %. Dôležitú úlohu pritom zohráva schopnosť anticipácie (predvídania) a skúsenosti (na základe ktorých sa urýchľuje rozhodovací proces), (Šimonek 2005).

## 2.2.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj reakčných schopností

- zásobník cvičení

### *Reakcia na vlastný podnet:*

1. Mierny stoj rozkročný, predpažiť, v rukách držať loptu. Loptu pustiť, drep a chytiť ju tesne nad zemou.  
To isté, tlesknúť si za chrbtom (nad hlavou) a loptu chytiť.
2. Stoj rozkročný, podrep, loptu držať medzi nohami jednou rukou spredu, druhou zozadu, loptu pustiť, vymeniť si ruky a loptu chytiť prv než dopadne na zem.
3. Stoj výkročný pravou (ľavou), loptu držať pod kolenom výkročnej nohy, jednou rukou sprava, druhou zľava. Loptu pustiť, tlesknúť si pred nohou a loptu chytiť prv než dopadne na zem.

### *Reakcia na podnet partnera, učiteľa, trénera:*

1. Dvojica: A - mierny stoj rozkročný, loptu držať v predpažení. B - streh oproti A (vzdialenosť na predpaženie). A - nečakane pustí loptu, úlohou B je ju chytiť skôr než dopadne na zem.
2. Dvojica oproti sebe, každý drží v predpažení loptu. Tretí zaujme polohu strehu kolmo na lopty (vzdialenosť na predpaženie). Jeden z dvojice pustí loptu, úlohou tretieho je ju chytiť skôr než dopadne na zem.
3. Dvojica stojí čelom k sebe (vo vzdialenosti cca 1 -1,75m), predpažia, v rukách držia lopty. Cvičenec A nečakane pustí loptu, čo je signál pre cvičenca B, aby urobil to isté a usiloval sa chytiť loptu partnera skôr ako dopadne na zem.
4. Dvojica za sebou. Cvičenec A v sede, opiera sa o zem rukami za telom, cvičenec B zozadu hodí loptu ponad sediaceho partnera, ktorý len čo ju zaregistruje, usiluje sa vyštartovať a chytiť ju skôr ako dopadne na zem (prípadne po jednom odskoku).
5. Štyri družstvá A,B,C,D do kríža vo vzdialenosti cca 3 m. Dve proti sebe stojace družstvá A a C majú loptu. Na signál odhodí loptu prví hráči v družstve prvým hráčom v družstve po pravej strane A → B a C → D. Po odhodení lopty sa hráči behom zaradia sa za svoje družstvo. To isté cvičenie ako predchádzajúce ale po prihratí lopty bežia hráči na opačnú stranu ako prihrali loptu, hráč A beží do družstva D a hráč C do družstva B a zaradia sa dozadu.
6. Dvojica: A - mierny stoj rozkročný, upažiť, v každej ruke lopta. B - streh za jeho chrbtom (vzdialenosť na predpaženie). A - nečakane pustí jednu z lôpt, úlohou B je ju chytiť skôr než padne na zem.

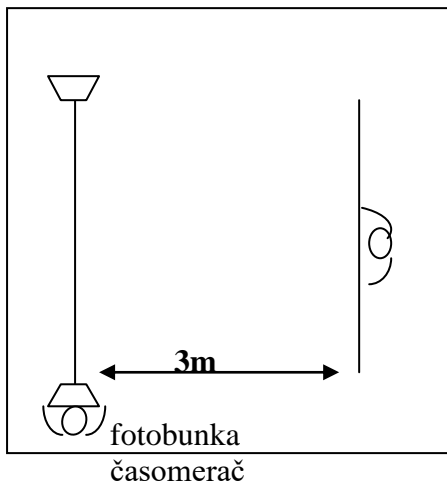
7. Štvorica: Traja sa postavia do trojuholníka, predpažiť v rukách držia lopty. Štvrtý zaujme streh (vzdialenosť na predpaženie). Dohovorený hráč pustí loptu, úlohou štvrtého je chytiť ju skôr než spadne na zem.
8. Pri cvičení so švihadlom vytvoria žiaci dvojice. Na zem položia natiahnuté švihadlo. Dvojica stojí chrbtom k sebe v stoj rozkročnom (presne nad úrovňou držadiel švihadla). Na signál (tlesknutie, zapískanie) sa obaja snažia uchopiť a potiahnuť švihadlo za rukoväť k sebe skôr ako jeho partner. To isté, ale položiť na zem rovnobežne 3 švihadlá. Švihadlá označíme ľubovoľne číslami 1 až 3. Úlohou je na signál (vyvolané číslo) chytiť a potiahnuť daným číslom označené švihadlo, skôr ako partner.
9. Dvojica čelom k sebe na vzdialenosť 3 - 4 m, predpažiť, v rukách lopta. Určený hráč nečakane pustí loptu, to isté urobí aj druhý a vymenia si miesta pričom musia chytiť loptu po jednom odskoku od zeme.
10. Vyvolávaná čísiel. Dve družstvá s rovnakým počtom hráčov sa postavia (posadia, ľahnú) na stredovú čiaru ihriska (A - družstvo vľavo, B - družstvo vpravo od stredu). Hráčov označíme číslami (vždy od stredu smerom k postranným čiaram). Učiteľ hodí alebo zakotúľa loptu smerom dopredu a vyvolá niektoré z čísiel. Úlohou hráčov vyvolaných čísiel je vyštartovať a zmocniť sa lopty.
11. Dvojica čelom k sebe. A - predpažiť na šírku pliec, v každej ruke drží tenisovú loptičku, B - streh na vzdialenosť predpaženia. A - pustí ľubovoľnú loptičku, úlohou B je ju chytiť pohybom zhora dole. 10 opakovaní za sebou. Hodnotenie: 8 - 10 výborne, 5 - 7 dobre, menej ako 5 nedostatočne.
12. Dvojica žiakov, B stojí za chrbtom A. A kráča na mieste, B sa dotkne P alebo Ľ ramena A. A musí podľa toho zdvihnúť P alebo Ľ ruku. B sa dotkne P alebo Ľ boku a A musí podľa toho zdvihnúť P alebo Ľ koleno. Následne sa dvojica vymení. Alternatíva: A nedvihne dotknutú ruku alebo nohu, ale opačnú.

### 2.2.3 Testovanie reakčných schopností (príklady a vyhodnotenie)

#### *Komplexná reakčná schopnosť*

Beh na 3 m - vzdialenosť medzi štartovou a cieľovou čiarou 3 m, fotobunky (alternatíva časomerač). Testovaný mierny stoj rozkročný, chrbtom k cieľovej čiare (päty pri čiare). Na zvukový signál je úlohou testovaného vykonať drep, dotknúť sa dlaňami oboch rúk

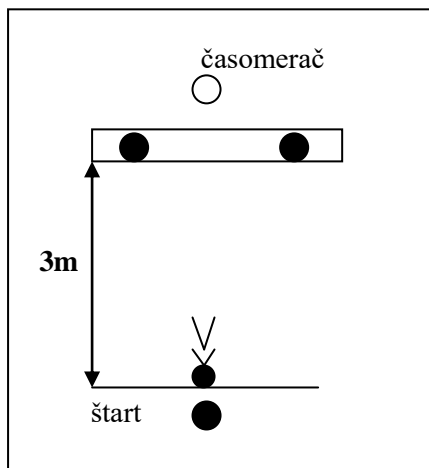
podložky, □start s obratom, čo najrýchlejšie prebehnú□ vyznačenú vzdialenosť. Testovaný má jeden skúšobný a dva merané pokusy. Hodnotí sa lepší čas.



Obr. 2 Komplexná reakčná schopnosť

### Reakcia s výberom

Gymnastická lavička, na každý koniec položiť □ medicínbal. Vo vzdialenosti 3 m od lavičky sa vyznačí □startová čiara. Testovaný ľah na brucho, hlava pri □startovej čiare, paže pozdĺž tela. Na signál testovaný □startuje, □štartér upažením ukáže na jeden z medicínbalov, testovaný má za úlohu čo najrýchlejšie zhodiť □ opačný medicínbal. Meria sa čas od signálu až □ po dotyk medicínbalu. Testovaný absolvuje jeden nácvičný a 3 hodnotené pokusy. Hodnotí sa súčet časov troch pokusov.



Obr. 3 Reakcia s výberom

## 2.3 Priestorovo - orientačná schopnosť

### 2.3.1 Definícia priestorovo - orientačnej schopnosti a jej význam

Schopnosť rýchlo určiť a adekvátne zmeniť svoje postavenie, polohu a pohyb tela v čase a priestore vo vzťahu k vonkajšiemu prostrediu (značenie ihriska, spoluhráči, lopta, súper a pod.). Umožňuje športovcovi sa orientovať správne v každej situácii. Základom je pozorné a nepretržité vnímanie situácií a predvídanie ich možných zmien. (Šimonek 2005).

### 2.3.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj priestorovo – orientačných schopností - zásobník cvičení

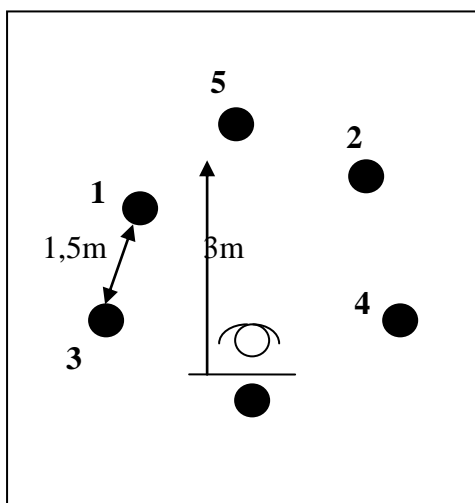
1. Žiaci s loptami sa driblingom voľne pohybujú po ploche ihriska. Na signál je úlohou položiť □ svoju loptu na zem, dotknúť □ sa 3 - 5 lôpt a zdvihnúť □ svoju loptu skôr ako súper. Obmena: Jedna polovica žiakov má hádzanársku, druhá polovica basketbalovú loptu (bielu a červenú). Na signál majú žiaci za úlohu po položení svojej lopty dotknúť □ sa všetkých volejbalových (basketbalových, bielych alebo červených) podľa označenia učiteľa.
2. Štvorice žiakov. Jeden má loptu, ostatných označíme číslami. Všetci sa voľne pohybujú po ihrisku, A - dribluje loptu. Učiteľ vyvolá ľubovoľné číslo, žiak A sa musí rýchlo zorientovať □ a vymeniť □ si prihrávku s označeným žiakom.
3. Volejbalové ihrisko. Dve očíslované družstvá s rovnakým počtom žiakov. Členovia jedného sa voľne pohybujú po ploche ihriska, členovia druhého s loptami po obvode ihriska obrátení chrbtom k nemu. Na signál vykonať □ obrat a vymeniť □ si čo najrýchlejšie prihrávku so svojim partnerom (číslom) pohybujúcim sa po ploche ihriska.
4. Dve družstvá s rovnakým počtom žiakov. Jedno sa rozostaví alebo voľne pohybuje po ploche (všetci sú označení číslami), druhé sa postaví do zástupu 6 - 8 m od čiary. Prvý žiak sa postaví chrbtom do ihriska na čiaru. Postupne, rýchlo za sebou dostáva od každého v zástupe prihrávku lopty a následne prihráva žiakovi na ploche, ktorého číslo vyvolá učiteľ. Postupne sa vymenia všetci členovia družstva.
5. Žiaci s loptami sa postaví do radu (rozostupy 1 - 1,5 m) a učiteľ ich označí číslami. Žiak A zaujme postavenie 3 - 5 m pred radom. Učiteľ postupne vyvoláva jednotlivé čísla. Úlohou vyvolaného žiaka je prihrať □ kolmo pred seba, úlohou žiaka A je rýchlo sa orientovať, nabehnúť □ na prihrávku (presunúť sa oproti hráčovi) a vrátiť ju.

6. Dve 6 - 8 členné družstvá (členovia sú označení číslami) sa voľne pohybujú po ploche ihriska (polovica volejbalového alebo basketbalového ihriska). Kapitáni zaujmú postavenie chrbtom do ihriska na stredovej čiare. Učiteľ má dve lopty, ktoré prihrá kapitánom, tí majú za úlohu otočiť sa, prihrať jednotke, tá dvojke atď., posledný prihrá kapitánovi. Zvíťazí družstvo, ktoré skôr splní úlohu. Zvoliť môžeme aj iné poradie napr. najskôr párne a potom nepárne čísla (1 - 3 - 5 - 2 - 4 - 6 a pod).

### 2.3.3 Testovanie priestorovo - orientačných schopností (príklady a vyhodnotenie)

#### *Beh k méтам*

Päť medicinbalov (3 kg) sa rozostaví po oblúku o polomere 3 m, vzdialenosť medzi nimi 1,5 m a označia sa číslami (vid' obrázok). Vo vzdialenosti 3 m od stredového medicinbalu sa vyznačí štartová čiara a položí ďalší medicinbal. Testovaný zaujme štartovú polohu za medicinbalom položeným na štartovej čiare chrbtom k ostatným. Na vyvolanie ľubovoľného čísla sa musí zorientovať, vykonať obrat a šprintovať k označenému medicinbalu, dotkne sa ho a šprintuje späť. Pred dotykom stredného medicinbalu dostáva testovaný žiak informáciu o ďalšom ľubovoľnom čísle, ku ktorému musí bežať. Test končí po vyvolaní troch čísiel (plných lôpt) a dotyku stredného medicinbalu. Meria sa čas od vyvolania prvého čísla a po posledný dotyk stredného medicinbalu. Testovaný absolvuje jeden nácvičný a jeden hodnotený pokus. Vyvolávané čísla sú pre výber pohybových aktivít so zameraním na rozvoj koordinačných schopností každého testovaného rôzne. Odporúča sa kombinácie čísiel si zapisovať a použiť ich v rovnakom poradí pre toho istého testovaného žiaka. Výsledkom hodnotenia je výsledný čas.



Obr. 4 Orientačná schopnosť

## 2.4 Rytmická schopnosť

### 2.4.1 Definícia rytmickej schopnosti a jej význam

Schopnosť realizovať v pohybovej činnosti vlastný optimálny vnútorný rytmus, resp. vykonávať pohyby v súlade s vonkajším zadaným rytmom. Vnímané akustické a vizuálne podnety sa premietajú do pohybovej činnosti. Dôležitú úlohu môžu zohrávať aj taktilné a kinestetické informácie (Šimonek 2005).

### 2.4.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj rytmickej schopnosti

- zásobník cvičení

Pri nácviku rytmickej schopnosti zaraďujeme cvičenia so zámerom rozvíjať spôsobilosť mať cit pre rytmus, fázovanie a frekvenciu pohybu, dosiahnuť tak úspornosť telesných pohybov a optimalizovať energetickú náročnosť, ktorá je pri pohybových aktivitách vytrvalostného charakteru jednou z rozhodujúcich faktorov dosiahnutého výkonu. Pri nácviku zaraďujeme cvičenia, ktoré sa vyznačujú koordinačnou zložitou, mnohotvárnou nových, neočakávaných riešení pohybových úloh. Náročnosť rytmickej cvičení musí postupne narastať. Pri nácviku je potrebné dbať na koncentráciu, presnosť, plynulosť rytmu. Po jednoduchších cvičeniach sa zaraďujú náročnejšie cvičenia (kombinovanie a spájanie osvojených zručností, meniť vonkajšie podmienky tak, aby vyžadovali tvorivé riešenie pohybových úloh; opakovať cvičenia s obmenou - obmieňanie vykonávaného pohybu - rytmus, rozsah pohybov, uplatnenie sily a pod.). Cvičenia na rozvoj rytmickej schopnosti sú efektívne dovtedy, pokiaľ sa nebudú cvičiť automaticky.

*Príklady rytmickej cvičení:*

- Zaraďiť pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa chôdzu s akustickým podnetom (vytlieskanie) na nácvik rytmu.
- Vhodné je pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa zaraďiť chôdzu do kruhu za zvukového sprievodu (recitácia básničky s motívom zimy). Žiaci počas chôdze recitujú (po slabikách) a kráčajú v rytme: *Pa-dá snie-žik, cu-pi, lup, pri pe-ci je te-plý vzuch. Aj keď nechce sln-ko hriať, my sa vie-me pek-ne hrať.*

- Ako ďalšie cvičenie pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa môže byť nácvik rytmu počas chôdze. Žiaci vytvoria dva sústredené kruhy (dievčatá – vnútorný kruh, chlapci – vonkajší kruh). Za zvukového sprievodu (recitácia básničky s motívom zimy) nacvičujú chôdzu v rytme:

Len chlapci (pohybujúci sa krokom v smere hodinových ručičiek) recitujú:

*My sme ma-lí sne-huľ-kovia* (počas pohybu rukami znázorňujú, čo rozprávajú).

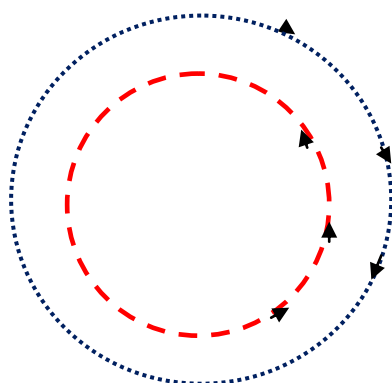
Len dievčatá: (pohybujúce sa krokom proti smeru hodinových ručičiek) recitujú:

*My sme ma-lé sne-huľ-ky* (počas pohybu rukami znázorňujú, čo rozprávajú).

Spoločne: Chlapci aj dievčatá sa pohybujú v kruhoch v opačnom smere za pochodu).

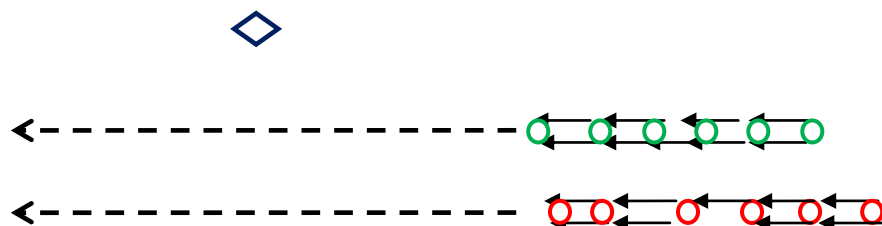
Pri jednotlivých recitovaniach robia žiaci pohyby znázorňujúce aktivity vo veršoch:

*Zbie-rame sneh pre zá-ba-vu, zbie-ra-me sneh na gul'-ky. Raz vpra-vo a po tom vl'a vo, má-me skve-lú ná-la-du.*



Obr. 5 Nácvik rytmu chôdzou v sústredených kruhoch

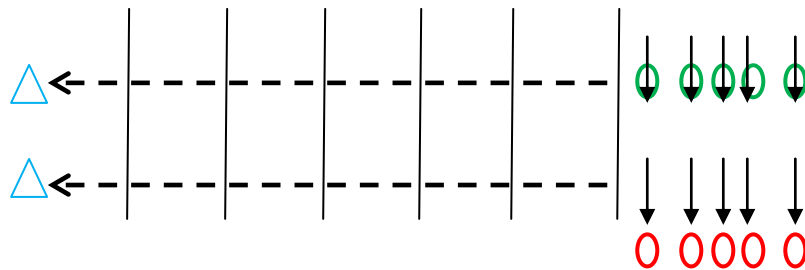
- Žiaci (vyšších ročníkov prvého stupňa) vytvoria dva zástupy, ruky v priapažení držia palice vo vodorovnej polohe, prvý žiak drží palice za jeden koniec, žiak za ním za druhý koniec – vytvoria tak živú reťaz. Na zvukový povel učiteľa sa pohne celý rad chôdzou v rytme tleskania (prípadne iného zvukového signálu), pričom sa mení tempo chôdze podľa rýchlosti zvukového signálu.



Obr. 6 Nácvik rytmu chôdzou



- To isté cvičenie vylúčením zrakovej kontroly.
- Dvojica žiakov stojí za sebou. Ruky v pripravení držia palice vo vodorovnej polohe tak, že prvý žiak drží palice za jeden koniec a žiak za ním za druhý koniec palíc. Žiak stojaci vpredu vykonáva rôzne pohyby, žiak stojaci za ním pohyby opakuje.
- To isté cvičenie vylúčením zrakovej kontroly.
- Súťaž: Žiaci vytvoria dva zástupy bokom vpred, pripraví sa na štartovú čiaru. Úlohou družstiev je prekonať trať s prekážkami – vodorovne so štartovou čiarou (koordinačný rebrík alebo v prírode možnosť využitia prírodných prekážok) tak, aby ich žiaci mohli prekonávať v rytme. Na povel učiteľa vyštartujú prví v zástupoch k méte vo vzdialenosti cca 10m. Po dosiahnutí méty pokračuje druhý v poradí až po posledného člena družstva.



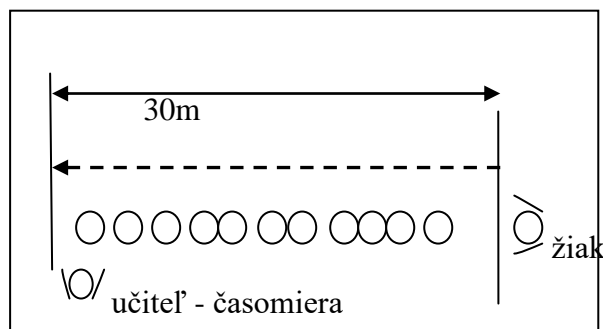
Obr. 7 Súťaž družstiev zameraná na nácvik rytmu

- Zaradiť cvičenia rôznych techník behu - so zmenou rýchlosti pohybu alebo rytmu.

### 2.4.3 Testovanie rytmických schopností (príklady a vyhodnotenie)

#### *Prebehy kruhov*

Pomocou 11 gymnastických obručí sa vyznačí 30 m bežecký úsek. Začína sa z vysokého štartu. Úlohou je prebehnúť čo najrýchlejšie 30 m vzdialenosť pričom testovaný musí stupiť do každého kruhu vymedzeného obručou. Nameraný čas sa porovná s časom dosiahnutým na hladkom 30 m úseku. Čím menší je rozdiel, tým je vyššia úroveň rytmickej schopnosti.



Obr. 8 Prebehy kruhov – rytmická schopnosť

### *Preskoky švihadla*

Žiak preskakuje znožmo švihadlo v časovom limite 20 s. v individuálne zvolenom tempe. Pri opakovanom pokuse sa usiluje vykonať rovnaký počet preskokov so snahou dodržať rovnaké tempo (rytmus), aby sa čo najviac priblížil času ako pri prvom pokuse. Učiteľ počíta počet preskokov počas prvých 20 s. Vyzve žiaka, aby si pamätal počet preskokov, ktoré vykonal v prvom pokuse, pričom zaznamenáva čas trvania druhého pokusu na stopkách. Výsledkom je rozdiel medzi trvaním druhého pokusu s časovým limitom 20 s. Pri ideálnom rytme by mal byť počet preskokov cez švihadlo rovnaký.

## **2.5 Kinesteticko-diferenciačné schopnosti**

### 2.5.1 Definícia kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a jej význam

Schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike. Prejavuje sa v schopnosti hodnotiť, merať, diferencovať a realizovať priestorové, časové a dynamické parametre pohybov, čo vytvára predpoklad vysokej presnosti, zladenosti, precíznosti a ekonomickosti nielen jednotlivých pohybov, fáz, ale aj pohybových činností ako celku.

**Schopnosť nadväzovať pohyby** - schopnosť koordinovať pohyby jednotlivých častí tela, jednotlivých pohybových fáz navzájom v súlade s pohybom celého tela, ktorý je orientovaný na dosiahnutie určitého cieľa, schopnosť realizovať časové, priestorové a dynamické zmeny parametrov v osvojenej organizácii pohybov a zosúladiť ich do celku.

**Schopnosť prispôbovať pohyby** - schopnosť na základe vnímanej alebo predvídanej zmeny situácie či podmienok korigovať, prispôbiť osvojený pohybový program, resp. nahradiť ho novým s prihliadaním na nové požiadavky.

**Agilita** – komplexná pohybová schopnosť (pre mnohé športy je kľúčovou pohybovou schopnosťou). Je tiež charakterizovaná ako schopnosť rýchlej a výbušnej zmeny smeru pri zachovaní rovnováhy a kontroly, čo sa uplatňuje najmä v kolektívnych športových hrách (pohyb vpred, vzad do strán, vedenie lopty v max. rýchlosti).

## 2.5.2 Pohybové aktivity so zameraním na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností - zásobník cvičení

Cvičenia s pomocou rôznych didaktických pomôcok ako napr. koordinačný rebrík, rôzne druhy lôpt. Cvičenia vykonávané samostatne alebo cvičenia vykonávané s partnerom v (skupine).

1. Pri práci s koordinačným rebríkom žiaci skúšajú prúdovou metódou najprv jednoduchšie prechody vpred (nízky skipping, vysoký skipping) beh bokom, beh dnu a von, neskôr k behu cez koordinačný rebrík pridávať hádzanie lopty a iné.
2. Žongľovanie s dvomi loptami. Vyhodiť □ nad seba najskôr jednu, potom druhú a striedavo ich obidvomi rukami chytať □ a vyhadzovať □ bez prerušenia. To isté v pohybe vpred a vzad, po stredovom kruhu a pod. To isté, ale □ žongľovať □ jednu tenisovú a jednu basketbalovú loptu (basketbalovú a medicinbal). To isté, ale bez prerušenia prejsť □ do sedu a späť □ do stoja. To isté, ale s prechodom po gymnastickej lavičke.
3. Žongľovanie vo dvojici. Dvojica proti sebe, medzi nimi položené 2 - 3 lopty. A - postupne vyhodí do výšky prvú a potom druhú loptu, B - ich postupne chytá a kladie na zem. A - pokračuje zase od prvej.
4. Žongľovanie s 2 - 3 loptami. Lopty položiť □ do radu pred seba na zem (vzdialenosť medzi nimi 30 - 40 cm). Úlohou je vyhodiť □ do výšky prvú, potom druhú, chytiť □ prvú a položiť, potom rovnako druhú atď.
5. Dvojica s loptami na vzdialenosť □ 4 - 5 m. A - má dve lopty, B - jednu. A - prihrá jednu loptu B, ten si svoju loptu nadhodí (alebo pustí na zem), spracuje a vráti prihrávku A a chytí svoju loptu bez toho, aby spadla na zem.
6. Dvojica proti sebe na vzdialenosť □ 4 - 6 m. A - má dve a B - jednu loptu. B prihrá svoju loptu A, ten svoje lopty nadhodí (pustí na zem), prijme a vráti prihrávku a chytí svoje lopty vo vzduchu (po odraze od zeme).
7. Trojica v zástupe, rozostupy 4 - 5 m, stredný stoj rozkročný čelom k jednému z krajných, ktorý mu prihrá svoju loptu, stredný svoju loptu hodí o zem popod nohy dozadu, prijme a vráti prihrávku, vykoná obrat a chytí svoju loptu po jednom odraze od zeme. Dostáva znova prihrávku od krajného atď.
8. Žongľovanie s 3 loptami vo dvojici. Jeden prihráva odrazom od zeme, druhý vrchom (ani jeden nesmie súčasne držať □ dve lopty). Obidvaja si prihrávajú vrchom. Žongľovanie s 3 loptami s ustupovaním vzad a návratom späť.

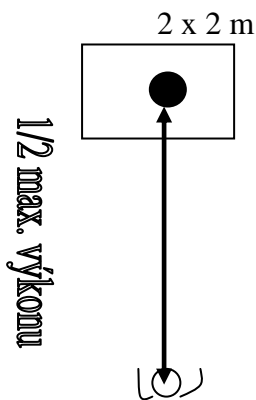
9. Žonglovanie v trojici s výmenou partnera. Žonglovanie s 3 loptami rôznej veľkosti, tvaru a hmotnosti. Žonglovanie v trojici s výmenou partnera, ktorý stojí za chrbtom. Žonglovanie s 3 loptami s dôrazom na presnosť. V strede stojí tretí hráč - stoj rozkročný, vzpažit' von. Jeden prihráva odrazom od zeme popod nohy stojaceho, druhý vrchom medzi vzpažené paže.
10. Hráči sa postaví do kruhu, rozostupy 2 - 3 m, každý má loptu, jeden dve lopty. Jednu prihrá ľubovoľnému hráčovi v kruhu, ten prv než prijme prihrávku svoju loptu prihrá ďalšiemu ľubovoľnému partnerovi v kruhu atď. To isté, ale hráči sú označení číslami (alebo polovička má biele, druhá červené dresy). Súčasne s prihrávkou vyvolá prvý ľubovoľné z čísiel (alebo farbu dresu), čím určí, kde musí prihrávka ďalšieho smerovať.
11. Žonglovanie 2 lôpt bez prerušenia: 20x výborne, 15x dobre, 10 a menej - slabo.

### 2.5.3 Testovanie kinesteticko-diferenciačných schopností (príklady a vyhodnotenie)

#### Kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín

##### *Hody na terč*

Terč tvorí štvorec 2 x 2 m s viditeľne označeným stredom (kužel, krabica od tenisových loptičiek a pod.). Testovaný absolvuje najskôr test na maximálny výkon určenou loptou (tenisovou, hádzanárskou, futbalovou a pod.). Má tri pokusy, hodnotí sa najlepší (vonku sa hádže zo stoja, v telocvični zo sedu roznožmo). Vzďialenosť, z ktorej potom hádže 10 lôpt na terč tvorí polovičku maximálneho individuálneho výkonu (napr. maximálny výkon 20 m, vzdialenosť pri teste na presnosť polovička, t.j. 10 m). Meria sa odchýlka každého hodu od stredy terča a vypočíta sa priemerná odchýlka, ktorá udáva úroveň kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín.

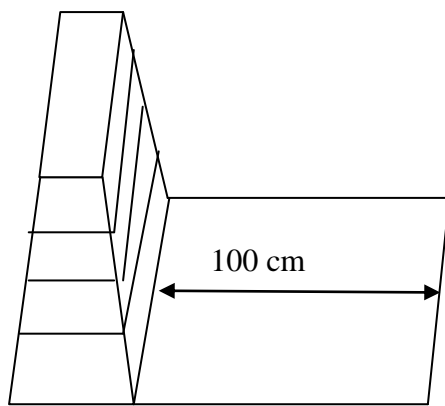


Obr. 9 Hody na terč - kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín

Kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín.

Skoky na presnosť

Úlohou testovaného je zoskočiť z vyvýšeného miesta (90 cm vysoká gymnastická debna) presne za čiaru vyznačenú na podložke vo vzdialenosti 1 m. Meria sa odchýlka od čiarou vyznačenej méty v cm (na jednu i druhú stranu). Testovaný má dva nácvičné a dva hodnotené pokusy. Hodnotí sa priemerná odchýlka z dvoch pokusov. U pohybovo vyspelejších žiakov sa odporúča výšku debny zvýšiť na 100 - 110 cm a rovnako značku umiestniť ďalej od debny.



Obr. 10 Skoky na presnosť - kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín

## ZDROJE

1. ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2001. 235 s. ISBN 80-968252-5-9
2. HANSEN, A. 2019. *Dobehni svoj mozog*. 1. vyd. Nitra : Barecz&Conrad, s. r. o., 2019. 251 s. ISBN 978-80-973459-1-4
3. HIRTZ, P. a kol.: *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin, Volkseigner Verlag, 1985.
4. CHROMÍK, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava, Univerzita Komenského, 1993, 197 s. ISBN 80-223-0349-6
5. JACHONTOV, J.R. - KIT, L.S.: *Individul'nyje upraženija basketbolista*. Moskva, FiS 1981.
6. KASA, J.; GLESK, P.; BELEJ, M. 2006. *Charakteristika pohybových predpokladov. Diagnostika pohybových predpokladov. Diagnostika koordinačných schopností. Diagnostika pohybových zručností*, FTVŠ UK Bratislava, 2006. 153 s- ISBN 80-8075-134-X
7. KOMPÁN, J. – PAUGSHOVÁ, B. – VALENČÁKOVÁ V. 2010. *Vedy o športe*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta, Univerzita J.E. Purkyňe v Ústí nad Labem, 2010. 162 s. ISBN 978-80-7414-274-1
8. KOSEL, A.: *Schulung der Bewegungskoordination*. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1992
9. LJACH, V.I.: *Koordinacionnyje sposobnosti učolnikov*. Minsk, Polymja, 1989
10. ŠIMONEK, J. 1993. *Rozvoj koordinačných schopností hádzanára*. Bratislava, Slovenský zväz hádzanej, 1993.
11. ŠIMONEK, J. – ŠIMONEK, J., ml. 1999. *Rozvoj koordinačných schopností žiakov v škole*. Bratislava, Metodické centrum 1999. 26 s. ISBN 80-8052-074-7.
12. ŠIMONEK, J. 2002. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1. vyd. 169 s. ISBN: 8089075037
13. ŠIMONEK, J. 2005. *Význam koordinačných schopností a ich rozvoj v športe*. KTVŠ; PF UKF, Nitra. In *Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít Národného športového centra : rok 2004*. -Bratislava : Národné športové centrum, 2005. -S. 209-212. -ISBN 80-89130-

14. NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY NA ROKY 2017 – 2020, Bratislava 2017
15. VALUŠKOVÁ, J. 2015. *Osobnosť a postavenie učiteľa telesnej a športovej výchovy vo vzdelávacom procese*. Diplomová práca 9dc30759-ecb7-4fba-8f7b-af5b21fe10cb, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.

### **Príloha - príklady vyučovacích hodín**

Vo vyučovacom procese na hodinách telesnej a športovej výchovy majú koordinačné cvičenia a pohybové aktivity široké uplatnenie. Sú súčasťou rôznych druhov športov, nácvik koordinačných schopností je neoddeliteľnou zložkou každej športovej prípravy. Na hodinách TŠV môžu učitelia zaraďovať koordinačné cvičenia a pohybové aktivity do rôznych častí vyučovacej hodiny. Na začiatku vyučovacej hodiny ako cvičenia na zahriatie. V hlavnej časti vyučovacej hodiny ako súčasť nácviku koordinačných schopností v konkrétnom športe, ako napr. volejbal, basketbal, futbal, florbal a pod. V záverečnej časti napr. rôzne súťaže koordinačného zamerania.

V našej metodike uvedieme vzorové vyučovacie hodiny zamerané na rozvoj koordinačných schopností v basketbale a gymnastike.

# PRÍPRAVA NA VYUČOVACIU HODINU TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

**Meno učiteľa:** Mgr. Igor Náhlik

**Škola:** Základná škola Oreburská 2, Banská Bystrica

**Dátum:** 05.05.2020

**Trieda:** 6.A

**Hodina/doba trvania:** 45 min.

**Typ hodiny:** nácvičná

**Tematický celok:** basketbal

**Miesto:** telocvičňa

**Pomôcky:** rôzne druhy lôpt

**Téma čiastková:** ballhandling, prihrávky, dribling

**Počet žiakov:** 12

**Pohlavie:** chlapci

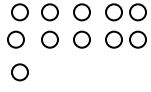
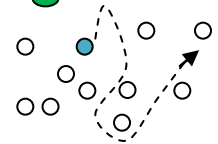
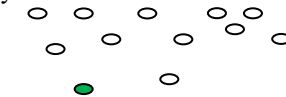

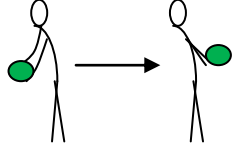
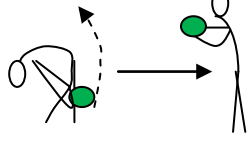
**Pohybové kompetencie :** *žiak vie technicky správne vykonať pohybové prvky koordinačného charakteru v športovej hre basketbal*

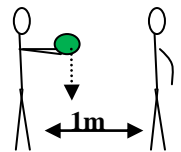
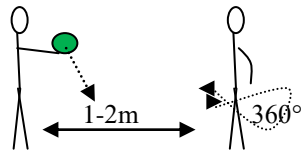
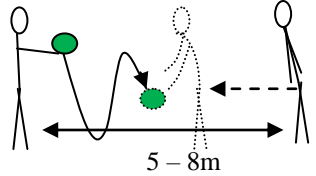
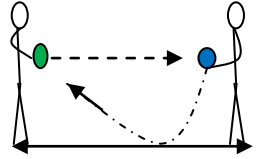
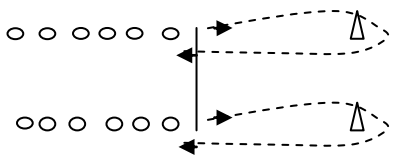
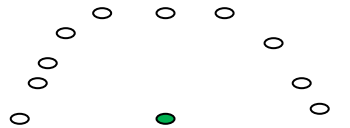
**Kognitívne kompetencie:** *žiak vie rozlíšiť rôzne druhy koordinačných schopností (rovnováhové, reakčné, kinesteticko-diferenciačné).*

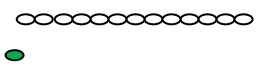
**Učebné kompetencie:** *žiak vie, čo je cieľom koordinačných cvičení v basketbale.*

**Interpersonálne kompetencie :** *žiak komunikuje s učiteľom a ostatnými žiakmi triedy pri získavaní nových pohybových zručností.*



Čas trvania 45'	Časť vyuč. hodiny	Obsah a metodický postup	Zaťaženie/ počet opakovaní	Organizácia/ nákres	Poznámky/ Pomôcky/riadiaci štýl (RŠ)
3'	Úvodná časť	<b>Organizačná Úvodná časť:</b> - nástup žiakov - hlásenie, - oboznámenie s cieľom vyučovacej hodiny,		Zoradenie v rad – vyrovnat'. Kontrola účasti žiakov a cvičebného úboru 11 žiakov. Zápis do triednej knihy. 	RŠ - príkazový
7'	Prípravná časť	<b>Rozohriatie:</b> čo najviac pracovať s loptami. V pokluse rôzne druhy driblingu, vyhadzovanie lopty, prihrávanie lopty a pod. podľa pokynov učiteľa.  - Rozcvičenie: - Všeobecné rozcvičenie zamerané na všetky svalové partie (hlava, horné končatiny, trup, dolné končatiny).	Vysoké		RŠ – príkazový Loptu žiaci hromadne cvičia
			Stredné	Kontrola správnosti prevedenia cvikov, oprava chýb. 	RŠ- s ponukou Žiaci hromadne cvičia
			Každé cvičenie 3 – 5x		
30'	Hlavná časť	Nácvik koordináčnych schopností – práca s loptou:  - Žiak na mieste krúži loptou pomedzi nohy, okolo trupu, hlavy a pod. Cvičí striedavo, raz jednou, potom druhou rukou.  - Žiaci v stoji, každý má loptu, ktorú vyhadzuje a chytá. Loptu vyhodí pred telom a chytí za telom (alebo naopak).  - Žiak v miernom stoji roznožmo, loptu drží obojruč v hlbokom predklone, pomedzi nohy vyhodí loptu za telom nad seba a chytí ju v stoji vzpriamenom. Nesmie pritom zmeniť polohu chodidiel.	Stredné Cvičenie 5 -10x	Vysvetlenie významu cvičení predvedenie ukážok. Pri cvičeniach upozorňovať na chyby, oprava pri nesprávnom cvičení. 	RŠ – s ponukou lopty Žiaci hromadne. cvičia
			Stredné Cvičenie 5 -10x		RŠ – s ponukou Žiaci hromadne. cvičia
					RŠ- s ponukou Žiaci hromadne cvičia

5'	<b>Záver. časť</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dvojice žiakov stoja proti sebe vo vzdialenosti cca 1m, jeden drží loptu v predpažení, druhý má ruky vzad. Žiak s loptou pustí loptu z rúk, druhý sa ju snaží chytiť skôr ako sa lopta dotkne zeme. Žiaci sa pri cvičení vystriedajú.</li> <li>- Dvojice žiakov stoja proti sebe vo vzdialenosti cca 1 - 2m, jeden drží loptu v predpažení. V okamihu, keď pustí loptu nadol, druhý vykoná obrat a loptu chytiť skôr, ako padne na zem. Žiaci sa pri cvičení vystriedajú.</li> <li>- Dvojice žiakov stoja oproti sebe vo vzdialenosti 5 – 8m. Jeden drží loptu v predpažení, pustí loptu nadol (vyhodí nahor) a druhý cvičenec beží k lopte a snaží sa ju chytiť po jednom (dvoch odrazoch lopty) . Žiaci sa pri cvičení vymenia.</li> <li>- Dvojice žiakov stoja oproti sebe vo vzdialenosti 3 – 4m, každý má loptu. Súčasne si prihrávajú loptu jednoručne (pravá – ľavá, ľavá – pravá; jeden priamo, jeden od zeme).</li> <li>- Súťaž – štafeta s loptou – žiaci vytvoria dve rovnaké družstvá. Úlohou žiakov je, čo najrýchlejšie prejsť označenú trať driblingom (ku méte +ľavou rukou, od méty pravou rukou) okolo méty a vrátiť sa ku družstvu, prihrávkou odovzdajú štafetu ďalšiemu členovi družstva. Pokračujú, až kým všetci členovia družstva prejdú vytýčenú trať. Vyhrá rýchlejšie družstvo.</li> </ul> <p><i>upokojujúca</i> : Naťahovacie a relaxačné cvičenia. Cvičenie zamerané na uvoľnenie všetkých svalových partií. Sed s vystretými nohami a hlbokým predklonom, dotknúť sa špičiek prstov na nohách. Sed roznožmo, paže vzpriamené vykonávanie úklonov k nohám. Ľah na chrbte, paže vzpažené, nohy vystreté znožmo, vyťahovanie sa za rukami. V ľahu na chrbte uchopenie</p>	<p>Stredné Cvičenie 5-10x</p> <p>Stredné Cvičenie 5-10x</p> <p>Stredné Cvičenie 5-10x</p> <p>Stredné Cvičenie 5-10x</p>	     	<p>RŠ- s ponukou Žiaci hromadne dvojiaci cvičia vo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiaci hromadne dvojiaci cvičia vo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiaci hromadne dvojiaci cvičia vo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiaci hromadne dvojiaci cvičia vo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiaci skupinovo, prúdovou metódou</p> <p>RŠ- príkazový</p>
----	--------------------	---	---	---	---

		<p>kolien oboma pažami a vykonávanie kolísky.</p> <p><u>formálna(organizačná)</u> -nástup a zhodnotenie hodiny, pozdrav</p>		 <p>Zhodnotenie hodiny, udelenie pochvaly, vytknutie nedostatkov, motivácia na ďalšiu hodinu.</p>	
--	--	---	--	--	--

**Meno učiteľa:** Mgr. Igor Náhlik

**Škola:** Základná škola Oremburská 2, Banská Bystrica

**Dátum:** 05.05.2020

**Trieda:** 6.A

**Hodina/doba trvania:** 45 min.

**Typ hodiny:** nácvičná

**Tematický celok:** gymnastika

**Miesto:** telocvičňa

**Pomôcky:** lavičky, tenisové loptičky, nízka

kladina

**Téma čiastková:** Základné prvky na nízkej kladine ( chôdza, tanečné kroky, obraty, váha)

**Počet žiakov:** 12

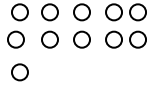
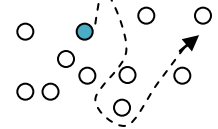
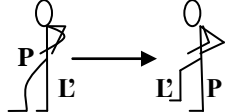
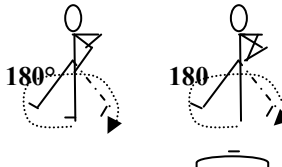
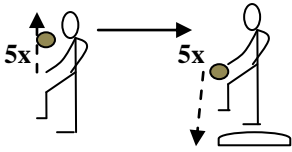
**Pohlavie:** dievčatá

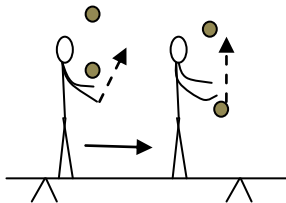
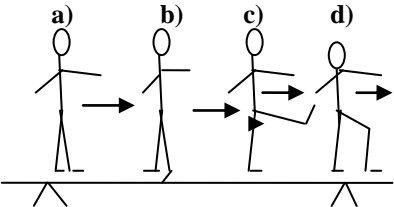
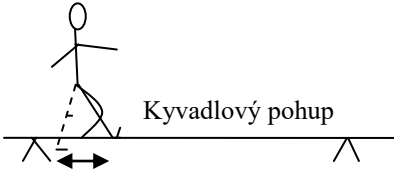
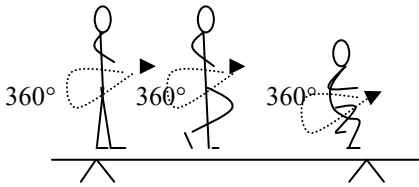
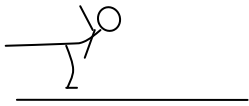
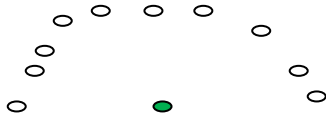
**Pohybové kompetencie :** *žiačka vie technicky správne vykonať pohybové prvky rovnovážového charakteru v gymnastike*

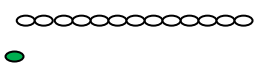
**Kognitívne kompetencie:** *žiačka vie rozlíšiť rôzne druhy koordinačných schopností (rovnovážové, reakčné, kinesteticko-diferenciačné).*

**Učebné kompetencie:** *žiačka vie, čo je cieľom rovnovážových cvičení v gymnastike*

**Interpersonálne kompetencie :** *žiačka komunikuje s učiteľom a ostatnými žiačkami triedy pri získavaní nových pohybových zručností.*

Čas trvania 45'	Časť vyuč. hodiny	Obsah a metodický postup	Zaťaženie/počet opakovaní	Organizácia/nákres	Poznámky/Pomôcky/riadiaci štýl (RŠ)
3'	Úvodná časť	<b>Organizačná Úvodná časť:</b> - nástup žiakov - hlásenie, - oboznámenie s cieľom vyučovacej hodiny,		Zoradenie v rad – vyrovnáť. Kontrola účasti žiakov a cvičebného úboru 11 žiakov. Zápis do triednej knihy. 	RŠ - príkazový
7'	Prípravná časť	<b>Rozohriatie:</b> naháňačka (striedať polohy – beh vpred, beh vzad, poskoky na jednej nohe – nohy vystriedať, poskoky znožmo)  - Rozcvičenie: - Všeobecné rozcvičenie zamerané na dôsledné rozcvičenie všetkých svalových partií (hlava, horné končatiny, trup, dolné končatiny).	Vysoké  Stredné Každé cvičenie 3 – 5x	Kontrola správnosti prevedenia cvikov, oprava chýb. 	RŠ – príkazový
30'	Hlavná časť	Nácvik rovnováhových schopností:  - Žiačka stojí na P nohe, Ľ prednožiť pokrčmo, ruky v bok, výdrž v čo najdlhšom čase. Vymeniť nohy.  - Žiačka stojí na P nohe, Ľ nohou mení polohy do strán (plynule prednoží, unoží, zanoží). Pohyby Ľ nohou robí 5x . Následne vystriedať nohy. Cvičenie možno robiť vo dvojiciach. Jedna cvičí na zemi a druhá na balančnej podložke, po odcvičení sa vymenia.  - Žiačka stojí na P nohe, Ľ prednožiť pokrčmo. Tenisovú loptičku 5 x vyhodí nad seba a 5 x udrie o zem. Následne žiačka vymení nohy. Opäť možno cvičiť vo dvojiciach - jedna cvičí na zemi a druhá na balančnej podložke, po	Stredné Cvičenie 5x  Stredné Cvičenie 5x  Stredné Cvičenie 5x	Vysvetlenie významu cvičení predvedenie ukážok. Pri cvičeniach upozorňovať na chyby, oprava pri nesprávnom cvičení.   	RŠ – s ponukou Žiačky cvičia hromadne.  RŠ – s ponukou Žiačky cvičia hromadne.  RŠ – s ponukou Žiačky cvičia hromadne.

5'	<b>Záver. časť</b>	<p>odcvičení sa vymenia..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Žiačka kráča po lavičke na širšej časti a prehadzuje si dve tenisové loptičky z ruky do ruky.</li> <li>- Žiačky môžu cvičiť na lavičke a potom prejsť na kladinu alebo sa budú striedať a na každom náradí odcvičia 2x</li> <li>- Žiačka - chôdza po lavičke, nízkej kladine, paže upažiť <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a)</b> chôdza vpred, <b>b)</b> vzad, <b>c)</b> chôdza so striedavým prednožovaním nôh, <b>d)</b> chôdza so zdvíhaním kolien do cca 90 stupňového uhla.</li> </ul> </li> <li>- Tanečné kroky na lavičke, nízkej kladine – valčíkový krok, poskočný valčíkový krok, pohupy s kyvadlovým presunutím nohy.</li> <li>- Na lavičke, nízkej kladine môžu cvičiť tri žiačky naraz – obrat v drepe, obrat v stojí, obrat na jednej nohe.</li> <li>- Návnik váhy na zemi a podľa vyspelosti žiačok váha na lavičke alebo na nízkej kladine.</li> </ul> <p><u>upokojujúca</u> : Natáhovacie a relaxačné cvičenia. Cvičenie zamerané na uvoľnenie všetkých svalových partií. Sed s vystretými nohami a hlbokým predklonom, dotknúť sa špičiek prstov na nohách. Sed roznožmo, paže vzpriamené vykonávanie úklonov k nohám. ľah na chrbte, paže vzpažené, nohy vystreté znožmo, vyťahovanie sa za rukami. V ľahu na chrbte uchopenie</p>	<p>Stredné Cvičenie 3 x</p> <p>Stredné Cvičenie 1x každý druh chôdze</p> <p>Stredné Cvičenie 5-10x</p> <p>Stredné Cvičenie 5-10x</p>	     	<p>RŠ- s ponukou Žiačky cvičia prúdovo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiačky cvičia prúdovo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiačky cvičia prúdovo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiačky cvičia prúdovo</p> <p>RŠ- s ponukou Žiačky cvičia hromadne; prúdovo</p> <p>RŠ- príkazový</p>
----	--------------------	--	--	--	---

		<p>kolien oboma pažami a vykonávanie kolísky.</p> <p><u>formálna(organizačná)</u> -nástup a zhodnotenie hodiny, pozdrav</p>		 <p>Zhodnotenie hodiny, udelenie pochvaly, vytknutie nedostatkov, motivácia na ďalšiu hodinu.</p>	
--	--	---	--	--	--