

Tézy k štátnej skúške z odboru telesná výchova

PF UMB Banská Bystrica

2005

1.

Rozbor základných pojmov z didaktiky TV (Didaktika TV ako vedecká disciplína, telovýchovný proces, nácvik, výcvik, formatívna a informatívna stránka telovýchovného procesu)

Didaktika TV ako vedecká disciplína :

- je vedný odbor patriaci do skupiny pedagogických vied i do skupiny vied o športe, ktorá bola v Slovenskej komisii pre udeľovanie vedeckých hodností schválená v roku 1996
- v súčasnosti má táto skupina vied tieto odbory :

športová edukológia

- je veda o výchove, vzdelávaní a pôsobení na telesný, funkčný, motorický, psychický a sociálny rozvoj človeka v športe a prostredníctvom športu

športová kinantropológia

- je veda o vnútorných predpokladoch a vonkajších formách prejavu motoriky človeka, o ich štruktúre a výdaji
- podľa európskej charty (1992) zahŕňa športovú zábavu a všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti zvyšovať telesnú zdatnosť a duševnú pohodu alebo dosahovať výkon v súťažiach na všetkých úrovniach.

športová humanistika

- je veda o individuálnych a spoločenských javoch v športe a to v ich historickej, genetickej, reálnej a prognostickej dimenzii
- humanistika úzko spolupracuje so športovou kinantropológiou a športovou edukológiou.

Telovýchovný proces (edukačný proces v TV):

- je to proces v telesnej výchove ktorý pozitívne ovplyvňuje fyzické a duševné zdravie, telesný, funkčný a pohybový vývin žiakov, formuje psychické, intelektuálne a iné vlastnosti osobnosti

Základné prvky TV procesu :

- a) učiteľ** – je rozhodujúcim subjektom
- b) žiak** – je subjektom, ale aj objektom edukačného procesu
- c) projekt výchovy a vzdelávania** – vytyčuje základné smery a ciele výchovno-vzdelávacej práce
- d) podmienky** – zahŕňajú materiálne, sociálne, organizačné a ekonomické okolnosti

Nácvik :

- je učenie sa novým pohybovým činnostiam a spôsobilostiam

Výcvik :

- zdokonaľovanie osvojených pohybových činností, zručností a spôsobilostí

Formatívna stránka TV procesu :

- sleduje predovšetkým formovanie a rozvíjanie vlastností žiaka – formovanie jeho **telesných a duševných vlastností**

Vo formatívnej zložke sa uplatňuje :

- výchovná stránka (mravnosť, húževnatosť, vytrvalosť...)
- rozvíjanie základných motorických schopností

Informatívna stránka TV procesu :

- týka sa nových pohybových skúseností, kvality osvojených poznatkov a návykov, zručností

2.

Ciele a úlohy TV na 2. stupni ZŠ. Vývojové osobitosti žiakov staršieho školského veku z hľadiska rozvoja pohybových schopností

Ciel' :

- ideálna predstava, čo chcem v tej, ktorej činnosti dosiahnuť
- TV proces je procesom neustálej telesnej a duševnej kultivácie žiakov

Vo vedeckom výskume z TV sa skúmajú najčastejšie 2 navzájom súvisiace problémy :

- čo má byť obsahom výchovnej práce v TV
- ako realizovať obsah v pedagogickom procese, aby sa dosiahli vytýčené výchovné a vzdelávacie úlohy

Štruktúra výchovno-vzdelávacieho ciel'a :

a) vzdelávací ciel' :

- informatívna zložka – osvojovanie si návykov, zručností prostredníctvom rôznych pohybových činností
- formatívna zložka – rozvoj základných motorických schopností

b) výchovný ciel' :

- všeobecný ciel' –
- špecifický ciel' – správne obutie, odievanie, výchova k fair – play...

c) zdravotný ciel' :

- zacielenie na odstraňovanie alebo kompenzáciu porúch v zdravotnom stave detí a mládeže

Učebné osnovy :

- patria medzi základné pedagogické dokumenty, ktoré v súlade so všeobecným plánom príslušného stupňa školy vydáva MŠ.

Druhy učiva v učebných osnovách :

- základné učivo – mal by ho zvládnuť každý žiak
- výberové učivo – vzhľadom na podmienky školy si ho vyberajú učitelia spolu so žiakmi.

Môže byť :

- + rozširujúce
- + špecializované
- + orientačné

Vývojové osobitosti žiakov staršieho školského veku z hľadiska rozvoja pohybových schopností :

Starší školský vek – 12 – 16 rokov :

- u chlapcov je to o 2 roky neskôr
- obdobie začína prvými prejavmi pohlavnej zrelosti (menštruácia, polúcia)
- končí sa pohlavnou zrelosťou, nie psychickou
- prudký rast do výšky
- prudké priberanie na váhe
- rastú dlhé kosti, takže vzniká motorická disharmónia
- dosahujú veľmi dobré výkony v pohybových hrách, ale sú rýchle unaviteľní

3.

Organizačné formy telovýchovného procesu, ich funkcie a význam

Organizačné formy vyučovania :

- chápe sa tým tvarová ohraničenosť, ucelenosť, organizovanosť
- predstavujú organizačné usporiadanie obsahu vyučovania, učebných metód a technických prostriedkov
- organizačné podmienky sa menia v závislosti od podmienok, ktoré ich tvoria (obsah, metóda, technický prostriedok).

Organizačné formy školskej TV a športovej výchovy :

- hodiny TV, resp. zdravotnej TV
- cvičenia v prírode
- plavecký kurz
- lyžiarsky výchovno-výcvikový kurz
- kurz ochrany prírody a človeka
- nepovinný predmet (pohybová príprava, pohybová, športová výchova)
- branné cvičenia
- telovýchovné chvíľky
- rekreačné využitie prestávok
- športové súťaže
- telovýchovné vystúpenia, akadémie
- výlety, vychádzky
- prednášky, besedy a výstavy so športovou tematikou
- exkurzie, zájazdy

Rozhodujúca funkcia v samotnom riadení TV procesu sa pripisuje učiteľovi, pretože prostredníctvom rôznych vyučovacích foriem môže ovplyvniť úspešnosť plnenia výchovno-vzdelávacích úloh a efektívnosť edukačného procesu.

Realizácia úloh vyplývajúcich z úloh TV je závislá od :

- podmienok – typ školy, materiálne vybavenie ...
- obsahu – charakter pohybovej činnosti ...
- úrovne žiakov – vek, predchádzajúca skúsenosť ...
- úrovne učiteľa – všeobecné a špeciálne teoretické poznatky ...

1. HODINA TV

- je základnou organizačnou formou, trvá 45 min.

2 ZÁKLADNÉ VARIANTY :

- zmiešané hodiny – kombinácia rôznych činností
- monotematické hodiny – gymnastické, atletické, herné, plavecké ...

PODĽA FÁZY MOTORICKÉHO UČENIA :

- nácvikové
- výcvikové (zdokonaľovacie)
- kontrolné a hodnotiace
- diagnostické
- hodiny venované zápasom a súťaži

PODĽA PREVAŽUJÚCEHO ZAMERANIA :

- vzdelávacie
- kondičné
- kompensačné (kompenzácia jednostranného zaťaženia)

PODĽA POHLAVIA :

- koedukované – 1-4 roč. ZŠ, niektoré SOŠ a SOU
- chlapčenské – od 5 roč. vyššie
- dievčenské – od 5 roč. vyššie

ŠTRUKTÚRA VYUČOVACEJ HODINY :

- ÚVODNÁ ČASŤ – 3 – 5 MIN.

- **organizačná časť** – nástup, pozdrav, oboznámenie s náplňou hodiny
- **rušná časť** – rozohriatie, príprava organizmu na väčšie zaťaženie

- PRÍPRAVNÁ ČASŤ – 8 – 10 MIN.

- **všeobecná časť** – rozcvičenie celého tela (natiahnutie, uvoľnenie, pohyblivosť kĺbov..)

- **špeciálna časť** – je spojená s plnením cieľov hlavnej časti vyučovacej hodiny
- **HLAVNÁ ČASŤ – 27 – 30 MIN.**
- **nácvik** – plánovitý nácvik a osvojenie si nových pohybových zručností
- **výcvik** – je zdokonalenie a upevňovanie učiva aj v zmenených podmienkach s cieľom zvýšiť úroveň techniky a osvojenia pohyb. zručností
- **ZÁVEREČNÁ ČASŤ – 3 – 5 MIN.**
- ide o ukl'udnenie žiakov po stránke fyziologickej i psychickej a pripraviť na ďalšiu vyučovaciu činnosť (kompenzačné, rytmické cvičenia i s hudbou

2. CVIČENIA V PRÍRODE

3. TELOVÝCHOVNÉ KURZY

- lyžiarsky telovýchovný kurz – 5 – 7 dní
- plavecký kurz – 10 hod.
- kurz ochrany človeka prírody – 3 – 5 dní

4. NEPOVINNÉ ORGANIZAČNÉ FORMY ŠKOLSKEJ TV

- pohybová príprava
- ranné cvičenia
- telovýchovné chvíľky
- rekreačné využitie prestávok
- športové súťaže
- telovýchovné vystúpenia, akadémie
- výlety, vychádzky
- prednášky, besedy a výstavy so športovou tematikou
- ekurzcie, zájazdy

Didaktické formy práce uplatňované v školskej TV a športe :

Didaktické formy chápeme ako relatívne stále vnútorné usporiadanie didaktického procesu z hľadiska interakcie subjektu a objektu.

DIDAKTICKÉ FORMY PRÁCE :

1. ZÁKLADNÉ

- hromadná
- skupinová
- individuálna

2. ŠPECIFICKÉ

- doplnkové cvičenia
- cvičenia na stanovištiach
- kruhové cvičenia

4.

Hodina TV (organizácia, cieľ, úlohy, obsah, metódy, vyučovacie zásady, didaktické formy práce v jednotlivých častiach hodiny. Bezpečnosť, fyziologické zaťaženie žiakov na hodinách TV)

1. HODINA TV

- je základnou organizačnou formou, trvá 45 min.

2 ZÁKLADNÉ VARIANTY :

- zmiešané hodiny – kombinácia rôznych činností
- monotematické hodiny – gymnastické, atletické, herné, plavecké ...

PODĽA FÁZY MOTORICKÉHO UČENIA :

- nácvikové
- výcvikové (zdokonal'ovacie)
- kontrolné a hodnotiace
- diagnostické
- hodiny venované zápasom a súťaži

PODĽA PREVAŽUJÚCEHO ZAMERANIA :

- vzdelávacie
- kondičné
- kompensačné (kompenzácia jednostranného zaťaženia)

PODĽA POHLAVIA :

- koedukované – 1-4 roč. ZŠ, niektoré SOŠ a SOU
- chlapčenské – od 5 roč. vyššie
- dievčenské – od 5 roč. vyššie

ŠTRUKTÚRA VYUČOVACEJ HODINY :

- ÚVODNÁ ČASŤ – 3 – 5 MIN.
 - **organizačná časť** – nástup, pozdrav, oboznámenie s náplňou hodiny
 - **rušná časť** – rozohriatie, príprava organizmu na väčšie zaťaženie
- PRÍPRAVNÁ ČASŤ – 8 – 10 MIN.
 - **všeobecná časť** – rozcvičenie celého tela (natiahnutie, uvoľnenie, pohyblivosť kĺbov..)
 - **špeciálna časť** – je spojená s plnením cieľov hlavnej časti vyučovacej hodiny
- HLAVNÁ ČASŤ – 27 – 30 MIN.
 - **nácvik** – plánovitý nácvik a osvojenie si nových pohybových zručností
 - **výcvik** – je zdokonalenie a upevňovanie učiva aj v zmenených podmienkach s cieľom zvýšiť úroveň techniky a osvojenia pohyb. zručností
- ZÁVEREČNÁ ČASŤ – 3 – 5 MIN.
 - ide o ukl'udnenie žiakov po stránke fyziologickej i psychickej a pripraviť na ďalšiu vyučovaciu činnosť (kompenzačné, rytmické cvičenia i s hudbou

Didaktické formy práce uplatňované v školskej TV a športe :

Didaktické formy chápeme ako relatívne stále vnútorné usporiadanie didaktického procesu z hľadiska interakcie subjektu a objektu.

DIDAKTICKÉ FORMY PRÁCE :

1. ZÁKLADNÉ

- hromadná
- skupinová
- individuálna

2. ŠPECIFICKÉ

- doplnkové cvičenia
- cvičenia na stanovištiach
- kruhové cvičenia

HROMADNÁ DIDAKTICKÁ FORMA PRÁCE :

- rovnaká činnosť žiakov v tom istom čase pod priamym vedením učiteľa
- zadanú úlohu môžu žiaci vykonávať súčasne alebo postupne

SKUPINOVÁ DIDAKTICKÁ FORMA :

- je to práca v družstvách alebo v skupinách

Z pedagogického hľadiska vnútorná diferenciacia :

- kvantitatívne kritéria
- kvalitatívne kritéria – nadanie, schopnosti, výkonnosť

Podľa sledovaného cieľa :

- heterogénne skupiny
- homogénne skupiny

a) doplnkové cvičenia

- cvičenia so švihadlami
- cvičenia s kruhmi s umelej hmoty
- cvičenia s plynými loptami
- cvičenia na rebrinách

b) cvičenia na stanovištiach

- upevňovanie pohybových zručností – (dribling okolo mét, strelba na kôš)
- rozvoj pohybových schopností – (kotúl na zvýšenej podložke, šplh na žrdi)

c) kruhové cvičenia

- sú zamerané predovšetkým na rozvoj pohybových schopností a na zdokonaľovanie pohybových zručností

DRUHY KRUHOVÉHO TRÉNINGU, ČLENENIE :

• podľa organizácie práce

- *KT s určením dávkovania*
- + metóda nepretržitého cvičenia
- + metóda intervalového cvičenia

- *KT s určením času*

• podľa obsahového zamerania

- *KT vo voľno-časových pohybových aktivitách a športovej príprave*
- *KT v povinnej TV*

Metóda :

- je zámerné usporiadanie obsahu vyučovania, činnosti učiteľa a žiaka, ktoré sa zaciľujú na dosiahnutie stanovených vzdelávacích a výchovných úloh a to v súlade so zásadami organizácie vyučovania

Klasifikácia metód :

- podľa typu poznatkov
- podľa prameňov poznania
- podľa stupňa aktivity učiteľa a žiaka

Podľa týchto kritérií delíme metódy :

- slovné
- názorné
- praktické

Iné delenie :

- je podľa kritérií – špecifická stránka didaktiky vyučovania

• metóda oboznámenia s inými činnosťami

- metóda začiatočného nácviku pohybových činností
- metóda zdokonaľovania a upevňovania nových nácvikov a zručností

Delenie metód podľa Mojžiška :

a) motivačné metódy

- podstatou sú **biologické potreby pohybu** a **sociogénne potreby**

b) expozičné metódy

- **priamy prenos poznatkov** – verbálnymi prejavmi (výklad, opis, vysvetľovanie ...)
 - **sprostredkovaný prenos poznatkov pomocou názoru** – demonštračné metódy, pozorovanie ...
 - **heuristický prístup a samostatná práca žiakov**
- c) fixačné metódy
- metóda precvičovania a opakovania učiva
- metóda pasívneho pohybu
 - iba vtedy, keď žiak ani po viacerých ukázkach nemôže pochopiť činnosť
 - metóda pohybového kontrastu
 - zveličovanie chyby – ukážem ako sa to nemá robiť
 - nátlaková metóda
musím byť prítomný, aby žiak vykonal nejakú činnosť (preskočil koňa ...)
 - metóda domácej úlohy
 - aplikované metódy (kruhové cvičenia, doplnkové cvičenia, cvičenia na stanovištiach ...)
- d) diagnostické a hodnotiace metódy
- *pozorovanie*
 - *testovanie(meranie)*
 - *opakovacie metódy (rozhovor, dotazník, anketa)*
 - *funkčné, motorické a didaktické testy (štandardné, neštandardné)*

Vyučovacie zásady v TV procese :

- z. harmonického rozvíjania osobnosti
- z. upevňovania zdravia
- z. vedeckosti a spájania teórie s praxou
- z. názornosti
- z. sústavnosti a postupnosti
- z. primeranosti
- z. trvácnosti
- z. uvedomelosti a aktivity
- z. kolektívnosti a individuálneho prístupu k žiakovi
- z. jednoty požiadaviek a výchovných vplyvov

Didaktické zásady podľa Stračára :

- zásada diferenciacie obsahu (vek, pohlavie, matematická škola, športová ...)
- zásada vzostupnosti rozvoja
- zásada vnútornej tematickej koncentrácie obsahu

5.

Plánovanie a evidencie práce v TV – druhy plánov

Učebný plán – spolu s učebnými osnovami predstavujú základnú pedagogickú normu pre telovýchovnú prácu v príslušnej škole, jednotlivých ročníkov, triedach.

- je vydaný MŠ SR a je záväzný pre štátne školy a akreditované súkromné a cirkevné školy.
- vymedzuje povinné, voliteľné a nepovinné vyučovacie predmety, počet týždenných hodín a celkový počet hodín za ročník

Dotácia v učebných plánoch pre povinný predmet TV na ZŠ :

- **na 1. Stupni ZŠ – 3 hod. týždenne**
- **na 2. Stupni ZŠ – 2 hod. týždenne**

Dotácia v učebných plánoch pre povinný predmet TV na stredných školách závisí od typu školy :

- *gymnázium (štvorročné)* – 3 hod. týždenne
- *gymnázium (osemročné)* – 3 hod, týždenne (rozpis hod. pre jednotlivé ročníky je v kompetencii riaditeľa a je variabilný)
- *SOŠ* – 2 hod. týždenne
- *SOU* – 2 hod. týždenne

Pohybová príprava – je zaradená v učebných plánoch pre ZŠ

Pohybová a športová výchova – je zaradená v učebných plánoch pre stredné školy

! OBE SÚ AKO NEPOVINNÉ PREDMETY.

Druhy plánov :

1. VŠEOBECNÝ PLÁN TELOVÝCHOVNÝCH ČINNOSTÍ

- je súčasťou všeobecného učebného plánu školy
- vymedzuje počet týždenných hodín povinných aj nepovinných
- určia sa **učitelia, ktorí zodpovedajú za vyučovanie TV,**
- určia sa **učitelia, ktorí zodpovedajú za organizáciu a riadenie záujmových foriem TV,**
- určia sa **učitelia, ktorí zodpovedajú za výcvikové kurzy**

2. ROČNÝ PLÁN TELSNEJ VÝCHOVY

- predstavuje rámcový plán TV pre určitý ročník, resp. triedu
- vychádza zo všeobecného plánu a učebných osnov
- vytyčuje výchovno-vzdelávacie ciele, obsah a rozsah učiva
- v šk. roku sa plánuje **99 hod. pri dotácii 3 hod. týždenne, 66 hod pri dotácii 2 hod. týždenne**

3. PLÁN TEMATICKÉHO CELKU

- má charakter operatívneho plánu
- učiteľ si stanovuje požiadavky na **vedomosti, zručnosti i rozvoj pohyb schopností,** ktoré by mali žiaci dosiahnuť, vzhľadom k určitému čiastkovému cieľu

4. PLÁN HODINY

- je písomnou prípravou na vyučovaciu jednotku
- má obsahovať
 - **základné údaje (trieda, dátum, počet žiakov, meno učiteľa, miesto konania)**
 - **cieľ a úlohy hodiny, potrebné pomôcky (náradie, náčinie)**
 - **vyznačenú štruktúru vyučovacej hodiny s rozpracovaným obsahom na jednotlivé časti z aspektu (predpokladaný čas, metodický postup, zaťaženie žiakov...**

Pri príprave na konkrétnu hodinu vychádza učiteľ z ročného plánu a výsledkov dosiahnutých na predchádzajúcej vyučovacej hodine TV.

Pri operacionalizácii cieľa musí jednoznačne konkretizovať úlohy, splnením ktorých dosiahne.

A. vzdelávacie ciele

- v oblasti osvojenia si pohybových činností
- v oblasti rozvoja pohybových schopností
- v oblasti rozvoja teoretických poznatkov

B. výchovné ciele

- špecifické
- všeobecné

Efektivita TV procesu je úzko spätá s **kontrolou / zisťovaním /, evidenciou / zaznamenávaním /, posudzovaním a hodnotením** úrovne rozvoja osobnosti žiaka.

Spôsoby a formy evidencie telesnej výchovy :

- **predbežnú**

- úlohou je získať prehľad o úrovni žiakov, zdravotnom stave, predchádzajúcich skúsenostiach, výsledkoch kontroly pohybovej výkonnosti
- **priebežnú**

Obsahuje záznamy o :

- plnení výchovných úlohách
- vzdelávacích ú.
- zdravotných ú.
- zmenách v zdravotnom stave
- dochádzke a postojoch žiaka
- dynamike nárastu jeho výkonnosti
- snahy a aktivity žiaka
- **výslednú (súhrnnú)**

Jej úlohou je zaznačiť dosiahnuté výsledky plnenia úloh za určité obdobie / polrok, šk. rok , tréningový cyklus

- táto evidencia je podkladom pre súhrnné hodnotenie žiakov

6.

Hodnotenie TV ako vyučovacieho predmetu na 2. stupni ZŠ (význam a druhy hodnotenia)

Hodnotenie v TV

Funkcie hodnotenia v TV :

- didaktická
- výchovná
- aktivizačná
- motivačná
- emocionalizačná
- informačná
- socializačná...

Na hodnotenie výsledkov učebnej činnosti žiakov v SR slúžia **vzdelávacie štandardy**.

Vzdelávací štandard – predstavuje súbor požiadaviek na učebné výkony žiakov, ktoré majú preukázať po zvládnutí základného učiva z jednotlivých tematických celkov

- je súčasťou učebných osnov, resp. metodických príručiek k TV na jednotlivých stupňoch škôl

ROZDELENIE :

- **obsahový štandard**
- vymedzuje, čo majú žiaci vedieť alebo vedieť urobiť
- **výkonový štandard**
- jednoznačne definovaný výkon, ktorý má žiak dosiahnuť

PROSTREDNÍCTVOM ŠTANDARDOV SA POSUDZUJE A HODNOTÍ :

- **úroveň osvojených poznatkov, vedomostí a pohybových zručností z prebraného učiva**
- **rozvoj základných pohybových a funkčných schopností (telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti)**
- **postoj žiaka k vlastnému zdraviu, jeho sociálne správanie, vzťah k pohybovej aktivite a vyučovaniu TV**

Na hodnotenie používa učiteľ najmä **metódu odborného posudzovania**

- porovnanie získaných údajov s vedecky zdôvodnenými škálami pre kontrolné cvičenia, normovými tabuľkami

Zásady hodnotenia žiakov :

- **komplexnosť hodnotenia**
- **relatívnosť hodnotenia**
- **vytvorenie optimálnej pedagogickej klímy pri hodnotení**
- **zaangažovanie žiaka do hodnotenia vlastnej činnosti**

Efektivita hodín TV na 2. stupni ZŠ, problematika modernizácie telovýchovného procesu

1. Efektivita hodín TV na II. stupni ZŠ

- rozumieme kvalitu a intenzitu cvičenia

Kritéria hodnotenia efektivity TV procesu :

- a) využitie vyučovacieho času k aktívnemu cvičeniu
- b) objem fyzického a psychického zaťaženia
- c) zmeny, ktoré telovýchovný proces vyvoláva v telesnom i duševnom vývoji žiaka

Metódy na meranie a hodnotenie intenzity hodín TV :

- **METÓDA CHROMOMETRÁŽE**

Sleduje sa účinnosť hodiny :

- **aktívny (čistý) cvičebný čas** – čas, ktorí žiaci využili pre aktívnu pohybovú činnosť
- **pedagogicky využitý čas** – čas, v ktorom žiak skleduje výklad učiteľa, ukážku, opravovanie chýb
- **pasívny nutný oddych** – presun žiakov, príprava náradia, náčinia
- **stratový čas** – žiak sa aktívne nezúčastňuje TV procesu a presahuje aj nutný oddych

Cromometráž sa uskutočňuje stopkami.

- **POZOROVANIE PRÍZNAKOV ÚNAVY**

Je založená na sledovaní vonkajších znakov únavy :

- **farba kože**
- **potenie**
- **dýchanie**
- **presnosť koordinácie pohybov**
- **vnímanie pokynov**
- **pozornosť**
- **subjektívne potiaže žiakov**

- **POZOROVANIE PULZOVEJ FREKVENCIE**

Sleduje sa fyziologická hodnota cvičení.

Pomáha učiteľovi pri výbere a zaradovaní pohybového rozsahu a umožňuje hodnotiť všeobecnú zdatnosť žiakov.

V školskej praxi sa najčastejšie meria palpačne na tepne alebo krčnici ihneď po skončení cvičenia po dobu 10 – 15 s.

Získanú hodnotu prepočítame na minútu násobením 6-timi, resp. 4-mi a zapíšeme.

140 pulzov za min. – slabé zaťaženie

140 – 160 pulzov za min. – stredné zaťaženie

160 – 180 pulzov za min. – submaximálne zaťaženie

180 a viac pulzov za min. – maximálne zaťaženie

SPORT TESTER

- je univerzálny diagnostický merací prístroj umožňujúci evidovať frekvenciu pulzových hodnôt srdca sledovaním hodnôt na display.

Zloženie :

- **elektródový pás** – umožňuje uchytenie vysieláča a ľahké opásanie okolo tela
- **vysielač** – prenáša frekvenciu pulzu do prijímača
- **prijímač** – miniatúrny počítač, pracuje v štyroch režimoch

Modernizácia telovýchovného procesu :

Modernizácia a zvyšovanie efektivity – súvisí so zavádzaním nových učebných postupov, didaktických zásad, didaktickej techniky a netradičných hier do procesu vyučovania.

Učebné postupy :

- diferenciácia
- problémové vyučovanie
- programované vyučovanie

Didaktické zásady :

- uvedomelosti a aktivity
- názornosti
- trvácnosti
- primeranosti
- sústavnosti

8.

Súčasná poňatia učebných osnov pre 2. stupeň ZŠ, obsah jednotlivých tematických celkov, organizačné pokyny a odporúčania pre prax

Na hodnotenie výsledkov učebnej činnosti žiakov v SR slúžia **vzdelávacie štandardy**.

Vzdelávací štandard – predstavuje súbor požiadaviek na učebné výkony žiakov, ktoré majú preukázať po zvládnutí základného učiva z jednotlivých tematických celkov
- je súčasťou učebných osnov, resp. metodíc, príručiek k TV na jednotlivých stupňoch škôl

ROZDELENIE :

- obsahový štandard
- vymedzuje, čo majú žiaci vedieť alebo vedieť urobiť
- výkonový štandard
- jednoznačne definovaný výkon, ktorý má žiak dosiahnuť

PROSTREDNÍCTVOM ŠTANDARDOV SA POSUDZUJE A HODNOTÍ :

- *úroveň osvojených poznatkov, vedomostí a pohybových zručností z prebraného učiva*
- *rozvoj základných pohyb. a funkčných schopností (teles. zdatnosti a pohyb. výkonnosti)*
- *postoj žiaka k vlastnému zdraviu, jeho sociálne správanie, vzťah k pohybovej aktivite a vyučovaniu TV*

Na hodnotenie používa učiteľ najmä **metódu odborného posudzovania**

- porovnanie získaných údajov s vedecky zdôvodnenými škálami pre kontrolné cvičenia, normovými tabuľkami

Zásady hodnotenia žiakov :

- **komplexnosť hodnotenia**
- **relatívnosť hodnotenia**
- **vytvorenie optimálnej pedagogickej klímy pri hodnotení**
- **zaangažovanie žiaka do hodnotenia vlastnej činnosti**

1. Základné tematické celky :

Ročník	5.		6.		7. – 9.	
	Ch	D	Ch	D	Ch	D

Poznatky z telesnej kultúry Poradové cvičenia Základná gymnastika Relaxačné a kompenzačné cvičenia Aerobik a jeho formy Kondičné cvičenia Pohybové hry Úpoly				Priebežne Priebežne Priebežne Priebežne Priebežne Priebežne Priebežne		
Športová gymnastika	20	20	21	20	16	12
Rytmická gymnastika	-	8	-	9	-	8
Atletika	20	16	21	18	16	16
Športové hry	20	16	21	16	16	12
Testovanie	6	6	3	3	3	3
Výberový tematický celok	-	-	-	-	15	15
SPOLU	66	66	66	66	66	66
Cvičenia v prírode	8	8	8	8	10	10
Lyžovanie						
Plávanie						

2. Výberové tematické celky :

Netradičné pohybové aktivity, Pohybové a športové hry	
Korčuľovanie	
Cvičenie v posilovni	
Ľubovolný základný tematický celok	
Športové úpoly a sebaobrana	
Ľadový hokej	

Vysvetlivky :

- **cvičenia v prírode** – zaraďuje sa v čase mimo vyučovania
- **lyžovanie** – organizuje sa v ľubovolnom ročníku priebežne alebo v 5-7 dňových kurzoch
- **netradičné pohybové aktivity** – do tohoto tematického celku odporúčame zaradiť vyučovanie baseballu alebo iných netradičných hier (*ringo, softbal, bedminton*) a pohybových aktivít, napr. *cyklotrial, biatlon* ...
- **cvičenia v posilovni** – školám, ktoré majú zriadenú posilňovňu odporúčame zaradiť tematický celok v posilovni od 7. ročníka s prihliadnutím na vývinové a pohlavne osobitosti žiakov
- **športové úpoly a sebaobrana** – možno zaradiť do všetkých ročníkov pre chlapcov a dievčatá
- **ľadový hokej** – podmienka – umelá alebo prírodná ľadová plocha – nie zamrznutá vodná plocha + využitie ochranných prostriedkov

ĎALEJ Z POZNÁMOK, KTORÉ BOLI AKO PRÍPRAVA NA SKÚŠKU !

9.

Pohybové aktivity ako predpoklad vývoja človeka

V priebehu celej fylogenézy ľudstva sa formovala pohybová činnosť človeka ako jedna z najdôležitejších sfér ľudskej činnosti

- je nositeľkou interakcie človeka s prostredím
- cieľom pohybovej činnosti je zvládnutie pohybovej úlohy
- v prvých etapách spoločenského vývoja mala práca človeka charakter telesnej a pohybovej činnosti
- zabezpečenie základných biologických potrieb bolo predpokladom prežitia rodu

Človek sa uvedomele začal zdokonaľovať v najjednoduchších pohybových činnostiach, ktoré dnes poznáme ako :

ZÁKLADNÝ POHYBOVÝ FOND :

- *chôdza*
 - *lezenie a šplhanie*
 - *beh*
 - *skok*
 - *hádzanie*
 - *chytanie*
- hovoríme im aj ako **prirodené pohybové činnosti** (základné telesné cvičenia).

Uskutočňujú sa na základe prvosignálnych reflexov, inštinktov a pudov.

Zložitejšie pohybové úlohy vyžadujú zapojenie pohybových reflexov, ktoré získa človek v priebehu – **Ontogenézy (vývoja tela)**.

- *tieto sa môžu v závislosti od prostredia meniť a zanikať.*

V TV TVORIA ZÁKLAD POHYBOVÝCH NÁVYKOV A ZRUČNOSTÍ.

Najvyšším druhom pohybovej činnosti sú pohyby úmyselné – **Vôľové.**

Súčasťou interakcie človeka s prostredím je aj jeho stupeň adaptovať sa na zmenené podmienky.

Tu zohráva dôležitú úlohu pohybová aktivita

Telesnú aktivitu dospelých porovnávame s takými životnými potrebami ako je jedlo a pitie. Prvým indikátorom zdravotného stavu jedinca i celej populácie je somatický rast, ktorý je podmienený tzv. **Rastovým vzorcom.**

- *popri genetických predpokladoch sem patria :*

- výživa
- zdravotný stav
- pohybová aktivita

So somatickým rozvojom človeka úzko súvisí jeho **DRŽANIE TELA.**

- chyby v držaní tela sa prejavujú v každej vekovej kategórii
- väčšina z nich je dôsledkom nezdravého spôsobu života, najmä nedostatku pohybovej aktivity
- je dokázané, že pohybová aktivita pozitívne pôsobí na rozvoj podporného pohybového aparátu, cvičenie odbúrava obezitu a zväčšuje aktívnu svalovú hmotu.

Vplyv pohybovej aktivity sa prejavuje v – **motorickom rozvoji človeka.**

- pohybovo aktívni jedinci dosahujú lepšie výsledky v motorických testoch.

Pohybová aktivita úzko súvisí s telesnou zdatnosťou človeka – *s rozvojom motorického a funkčného systému* – je základ zdravia človeka.

Dôležitý je postoj jednotlivca k pohybovej činnosti – **hyper a hypomobilní jedinci**

HYPERPOZITÍVNY VZŤAH :

- *nestálosť záujmu*
- *nesústredenosť*
- *neustála aktivita*
- *sú zaradovaní medzi nevychovaných a neprispôsobivých*

HYPOMOBILNÍ VZTAH :

- prejavujú nízku potrebu pohybovej aktivity
- znakom je vysoká obezita a nízka komunikatívnosť

K tomu, aby mohla pohybová aktivita pozitívne pôsobiť na ľudský organizmus, musí byť realizovaná v optimálnej kvalite s ohľadom na vek, zdravotný stav, záujmy, schopnosti.

10.

Pohybové predpoklady človeka (schopnosti, zručnosti, návyky)

Pohybová schopnosť :

- je relatívne samostatný súbor vnútorných predpokladov človeka na vykonávanie pohybovej činnosti

ÚROVEŇ OVPLYVNŮJÚ :

- vrodené vlohy
- dlhodobé pôsobenie prostredia a prostriedkov

I. KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI :

- **rovnováhové**
- **reakčné**
- **orientačné**
- **kineticko – diferencné**
- **rytmické**
- **schopnosť kombinovať**
- **schopnosť prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam**

II. KONDIČNÉ SCHOPNOSTI :

- kladú vysoké požiadavky na funkčné schopnosti organizmu
- a) Silové schopnosti :**
 - dynamická sila
 - absolútna sila
 - relatívna sila
- b) Vytrvalostné schopnosti :**
 - základná (aeróbna rovnovážna vytrvalosť)
 - špeciálna (anaeróbna vytrvalosť v sile, výbušnosti, vytrvalosti)
- c) Rýchlostné schopnosti :**
 - cyklické (traťová dištančná rýchlosť)
 - acyklická (akčná rýchlosť, jednorázové pohyby)
 - akceleračná (štartová)
- d) Ohybnosť :**
 - pasívna
 - aktívna
 - statická
 - anatomická

Pohybové zručnosti :

- je súbor predpokladov človeka pre pohybovú činnosť získanú v procese motorického učenia za účasti vedomia.

Pohybový návyk :

- je to učením získaný špecifický predpoklad vykonať pohybovú činnosť pri zautomatizovanom riadení pohybu
- vzniká pri mnohonásobnom opakovaní pohybu a jeho fyziologickým základom je dynamický stereotyp pohybu.

11.

Vedy o športe. Systém vied o športe a jeho 3 vedné odbory

Okolie vied o športe :

- meteorológia, matematika, informatika, psychológia, pedagogika, história, medicína, filozofia, astronautika ...

Šport ako predmet vedy :

Šport :

- kultúrno-spoločenský jav
- vlastná činnosť
- športové hnutie
 - *detí*
 - *mládeže*
 - *dospelých*
 - *starších*

+ šport zdravých

+ šport zdravotne oslabených

- školský šport
- šport pre všetkých
- atletika, plávanie, gymnastika, hádzaná, volejbal, futbal, hokej ...
- výkonnostný vrcholový šport

Predmet skúmania vied o športe :

- je cieľavedomý pohyb človeka zameraný na zdokonaľovanie človeka

Najvýznamnejším predstaviteľom je – **Bernštein**

- napísal dielo : „Základy učenia o pohybovej činnosti človeka „
- prvýkrát tu hovorí o spätnej aferentácii riadiacich a riadených orgánov
- ďalší predstavitelia : **Ungerer, Donskoj, Fetz**

Holand'an **Bujtendik** – je priekopníkom v oblasti biologického výkladu pojmu

Na Slovensku od roku **1964** začína éra **teórie motoriky človeka** (**Stráňai, Sýkora**)

Ďalším významným medzníkom vo formovaní vedy o pohybe predstavujú práce **Fleischmana, Zaciorského**.

- vyústením týchto snáh bolo vydanie prvej celoštátnej učebnice **ANTROPOMOTORIKA** od **Čelikovského**.

A/ ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA :

- je veda o vnútorných predpokladoch a vonkajších formách prejavu motoriky človeka, o ich štruktúre a výdaji
- podľa európskej charty (1992) zahŕňa športovú zábavu a všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti zvyšovať telesnú zdatnosť a duševnú pohodu alebo dosahovať výkon v súťažiach na všetkých úrovniach.
- pojem zaviedol v r.1966 Kanad'an **Maynard** podľa gréckeho kinein (pohybovať sa). Antropos (človek), logos (veda) – **veda o pohybe človeka**

Kinatropológia – ako veda sa venuje pohybu človeka od biologické až po humanitné základy.

Športová kinantropológia – vychádza zo zložitosti skúmaného javu – pohybovej činnosti.

ZAHŔŇA 3 ROVINY SKÚMANIA :

- štúdium motoriky človeka pri telesnom pohybe
- procesy a zmeny v organizme i osobnosti človeka pri zámernej pohybovej činnosti
- vzťahy medzi zámernou pohybovou činnosťou a spoločnosťou

DO ŠPORTOVEJ KINANTROPOLÓGIE ZAHŔŇUJEME :

a) biologické vedy – je štúdium morfológických a funkčných základov pre pohyb človeka

b) antropomotorika, biomechanika – štúdium vlastného pohybu človeka

c) pedagogika TV a športu – skúma všetky otázky rozvoja a zdokonaľovania pohybovej základne človeka.

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA Zahrňuje : posilnenie zdravia, regeneráciu pracovnej sily a organizmu, zámernú výchovu, náplň voľného času.

Športová kinantropológia odlišuje vedecký odbor od vyučovacieho predmetu.

Najnovší pohľad na Šp. kinantropológiu ako transdisciplinárnu vedu prináša **Renson r.1990.**

1. **Vývojová (biologická)** – skúma morfológicko-funkčné vzťahy k pohybu (*anatómia,, biochémia, fyziológia*)
2. **Kinetická (diferenciálna)** – skúma vzťahy medzi pohybovými predpokladmi a pohybovými prejavmi (*antropomotorika, biomechanika, kineziológia*)
3. **Socio-kultúrna** – skúma vzťahy medzi psychikou, správaním a pohybom (*psychológia, sociológia, história, právo*)
4. **Klinická** – skúma vzťahy medzi oslabeným človekom a pohybom (*zdravotná TV, rehabilitácie, TV lekárstvo*)
5. **Pedagogická** – skúma vzťahy medzi človekom a motorickým učením, výchovou, vyučovaním, vzdelávaním, tréningom (*pedagogika, školská TV, šport. Šport pre všetkých, pohyb v prírode, tanec*)

B) ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

- vedný odbor zaoberajúci sa motorickým učením pohybu človeka, rozvojom pohybových schopností, telesnej zdatnosti, športového výkonu
- je veda o výchove, vzdelávaní a pôsobení na telesný, funkčný, motorický, psychický a sociálny rozvoj človeka v športe a prostredníctvom športu

C) ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

- skúma vzájomné vzťahy človeka a spoločnosti, teda psychologické, sociálne, historické, právne, ekonomické a filozofické otázky
- patrí sem aj oblasť marketingu, informatiky, výstavby športových zariadení, riadenie
- je veda o individuálnych a spoločenských javoch v športe a to v ich historickej, genetickej, reálnej a prognostickej dimenzii
- humanistika úzko spolupracuje so športovou kinantropológiou a športovou edukológiou.

12.

Sociálne aspekty telovýchovnej činnosti. Socializácia, motivácia, humanizácia

- v dôsledku rozvoja výrobných prostriedkov, spoločenského vedomia a hromadenia spoločenských skúseností dochádza k zmenám špecifických pohybových činností
- uvedomenie si prospešnosti telesnej prípravy pre ľahšie a rýchlejšie splnenie životných potrieb prináša okamžité výsledky a kladné skúsenosti
- rozvoj jednotlivých druhov pohybovej činnosti veľmi úzko súvisel s prostredím, v ktorom človek žil.

V prvých etapách išlo o funkcie týkajúce sa zabezpečenia života. Neskôr išlo o rozvoj identity človeka, ktorý riešil množstvo sociálnych úloh.

Charakter TV a športu v kontexte so spôsobom života má **biologický** ako aj **sociálny význam**.

SOCIALIZÁCIA : medzi jej základné mechanizmy patrí :

- a) Imitácia** (napodobňovanie)
- b) Identifikácia** (stotožnenie sa)
- c) Sugescia** (pôsobenie na city)
- d) Sociálne učenie** (spoločenský riadený proces)

Výsledky výskumu potvrdzujú, že najväčší vplyv na charakter cvičenia má **vek cvičenca**.

U malých detí je výber činností v prevažnej miere záležitosťou **dospelých**.

- *títo majú možnosť spoznať mentalitu dieťaťa, jeho správanie sa mimo rodinného prostredia*
- *nezanedbateľná je vyššia efektívnosť voľného času*

U mládeže – je najčastejším motívom cvičenia snaha :

- *vyniknúť pred inými*
- *túžba po kráse tela*

U dospelých – je najčastejším motívom cvičenia :

- *zlepšenie kondície*
- *upevnenie zdravia*

Staršie osoby – majú najsilnejší sociálny motív cvičenia :

- *cvičenie v skupine podporuje sociálnu pohodu*

Ľudia s oslabeným zdravím – najčastejším motívom cvičenia :

- *silný socializačný motív*
- *psychický motív*

- u nás je táto stránka cvičenia len veľmi málo docenená

BARIÉRY OVPLYVŇUJÚCE CVIČENIE ĽUDÍ :

- Slabé vlastné presvedčenie o potrebe športovania, alebo takmer žiadne poznatky o účinnosti cvičenia*
- Pohodlnosť, slabá vôľa na prekonanie pohybovej činnosti*

TV a šport – je veľmi úzko spojená s úrovňou psychických procesov človeka.

Osobitný prínos pohybovej činnosti je v udržaní duševnej rovnováhy človeka.

Dôležitý je vzťah človeka k človeku, resp. vytváranie kolektívu.

Vzťah človeka vykonávajúceho TV a športovú činnosť k prirodzenému prostrediu :

1. Zaberanie územia, prírodného prostredia pre potreby TV a športu (výstavba cvičísk)
2. Znečisťovanie prírodného prostredia vplyvom TV a športu (hluk, odpadky, emisie, devastácia)
3. Zaťažovanie a deštrukcia fauny a flóry súvisí s umiestňovaním športovej činnosti v atraktívnych ekologicky nenarušených prírodných lokalitách (vysokohorská turistika, vodné športy)
4. Hlukové emisie (motoristické športy, modelárstvo)

Druhý problém vyplýva z kvality životného prostredia, v ktorom sa realizuje TV a športová činnosť.

- *už samotný zmysel cvičenia je zameraný na odstránenie čo najväčšieho množstva škodlivín*
- *keď je táto činnosť realizovaná v emisiami znečistenom prostredí, nedochádza k naplneniu tohoto cieľa, ale naopak, zaťažovaný organizmus vstrebáva ešte väčšie množstvo škodlivín*

Výsledky experimentov dokazujú, že krátkodobé intenzívne zaťaženie v prostredí znečistenom oxidom dusíka spôsobuje v organizme :

- **fyziológické zmeny v obehú a metabolizme**

Ďalšie negatívne zmeny v organizme spôsobuje – **oxid síry**.

13.

Motorické učenie. Fyziologický základ motorického učenia a jeho fázy

Učenie v TV je špecifické tým, že ide o perceptuálne – motorické učenie, ktoré len pre zjednodušenie voláme motorickým.

- žiadna činnosť sa neosvojí bez percepcie vnímania

- *základný obsah učenia tvoria telesné cvičenia, ktoré pozostávajú z **pohybového úkonu**, ich operácií a činnosti*
- ***operácia** je zložitý úkon alebo sústava úkonov za istým cieľom alebo splnením istej úlohy*
- ***činnosť** predstavuje zložitú sústavu úkonov a operácií*

- **vedomosti** – sú osvojené, tj. pochopené a zapamätané fakty a vzťahy medzi nimi

- **zručnosti** – sú osvojené činnosti praktickej povahy, ktoré vie jedinec pohotovo využiť v konkrétnych podmienkach

- **návyky** – sú také druhy činnosti človeka, ktoré neustálym opakovaním nadobúdajú automatický charakter.

- **výkon** –

- **výkonnosť**

Didaktické aspekty motorického učenia

Druhy učenia podľa Maršálkovej :

- *podmieňovanie / klasické, inštrumentálne /*
- *perceptuálne – motorické učenie*
- *učenie pozorovaním a imitáciou*
- *verbálne učenie*
- *pojmové učenie*
- *učenie riešením problémov*

Z hľadiska didaktiky TV najväčší význam má **perceptuálne – motorické učenie**.

Fázy perceptuálno-motorického učenia :

- **generalizácia / CNS iradiácia /**
 - začiatkové oboznámenie, inštrukcia, motivácia
- **diferenciácia / CNS koncentrácia /**
 - upevnenie, spätná aferentácia, slovná kontrola
- **automatizácia / CNS stabilizácia /**
 - zdokonaľovanie, retencia, presnosť koordinácie
- **tvorivá koordinácia / CNS tvorivá asociácia /**
 - transfer, integrácia, anticipácia

FÁZY MOTORICKÉHO UČENIA :

- a) **nácvik** – prijímanie informácií, oboznámenie sa s pohybovou úlohou na úrovni vyššej nervovej sústavy
- b) **vykonanie potrebných vecí na splnenie pohybovej úlohy** – činnosť NS je nižšia, zručnosti sú väčšie (tieto 2 fázy sú v školskej TV)
- c) **vytvára sa pohybový návyk (dynamický stereotyp pohybu)**
- d) **tvorivá asociácia** – činnosť vie uplatniť v danej pohybovej úlohe – je to fáza športového majstrovstva

14.

Šport ako spoločenský jav (obsah športu, jeho štruktúra, záujem o šport, vzťah športu k politike a ekonomike)

Šport

- je špecifická forma telesných cvičení zameraná na dosiahnutie maximálneho výkonu v zvolenej špecializácii
- je to sféra, ktorá sa podieľa aj na uspokojovaní kultúrnych potrieb širokej vrstvy obyvateľstva
- *do diania v športe zahrňujeme okrem športovcov aj – rozhodcov, trénerov, funkcionárov, lekárov, divákov*
- *výchova športového diváka by mala byť súčasťou výchovného pôsobenia učiteľov na hodinách TV*

Šport :

- kultúrno-spoločenský jav
- vlastná činnosť
- športové hnutie
- *detí*
- *mládeže*
- *dospelých*
- *starších*

+ šport zdravých

+ šport zdravotne oslabených

- školský šport
- šport pre všetkých
- atletika, plávanie, gymnastika, hádzaná, volejbal, futbal, hokej ...
- výkonnostný vrcholový šport

Človek ako sociálna bytosť predstavuje najvyššiu formu hmoty, ktorej biologická a sociálna stránka tvoria jednotu. Vo vývoji športu nadobudli dôležitú hodnotu

- *celostný a celoživotný proces fyzického zdokonaľovania*
- *rešpektovanie zvláštnosti adaptačných predpokladov v jednotlivých fázach života so zvláštnym dôrazom na kritické vývojové fázy veku*
- *vysoko vyzdvihnutý vzťah k športu (rozumový, citový, mravný, estetický), ako ku potrebe, kedy je cvičenie radostnou aktivitou*
- *ekonomické a materiálne otázky (výstavba a údržba telovýchovných zariadení)*

- *zdravotné, legislatívne, ekologické, právne a iné podmienky.*

UTVÁRANIE SYSTÉMU ŠPORTU DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU :

Kojenecký vek

- je dôležitý z hľadiska včasnej motorickej stimulácie
- z hľadiska dobrých adaptačných podmienok (pohybové hry rodičov s deťmi, otužovanie)

Tento vek je kritický pre rozvoj potrieb v oblasti športu a rozvoj vzťahu k športu.

Rozhodujúci je vzťah rodičov k TK.

Veľký vplyv na deti predškolského veku má telovýchovná aktivita rodičov hlavne vo voľnom čase.

ZAČLEŇOVANIE ŠPORTU DO ŽIVOTA MLADEJ GENERÁCIE :

V školopovinnom období narastá význam zaradenia športu do režimu práce a odpočinku.

Ide o :

- *optimálny telesný rozvoj*
- *výchovné pôsobenie na mladú generáciu*

Šport sa stáva prostriedkom formovania spôsobu života – ako príprava na plnenie pracovných a spoločenských úloh.

Je prostriedkom :

- všestranného rozvoja detí a mládeže*
- zabezpečenie optimálneho telesného rozvoja, zdatnosti, výkonnosti, vývoja vnútorných orgánov a psychických funkcií*
- udržiavanie a upevňovanie zdravia, odolnosti, adaptácie na podmienky života*
- racionalného využívania voľného času, seberealizácie, rekreácie, obnovy síl*
- socializácie osobnosti, formovanie morálky, estetiky, výchovy k starostlivosti o zdravie, rozvoja fyzických a psychických síl potrebných na plnenie študijných a pracovných úloh a na obranu vlasti*

Telesné cvičenia sa vykonávajú v 2 formách :

- **v organizovanom procese povinnej a dobrovoľnej TV**
- **individuálne, vo voľných skupinách s priateľmi, rodičmi, kolegami.**

ŠPORT V ŽIVOTE DOPELÝCH OBČANOV A OBČANOV STARŠIEHO VEKU :

Šport komplexne pôsobí na rozvoj človeka (psychických a telesných kvalít) a vytvára predpoklady :

- *pre úspešné plnenie pracovných a spoločenských úloh*
- *pre všestranný osobnostný rozvoj*

V TV starších ľudí ide o predlžovanie veku a biologickej existencie orgánov a potešenie zo života. Základ je v uplatnení športu od včasného veku a vo vytváraní správnej životnej filozofie.

Prvé predpoklady získavania občanov pre účinnú TV a šport možno vytvárať :

- *v rekreačnej TV*
- *turistike*
- *oddieloch lyžovania*
- *tenisu*
- *plávania*

Štruktúra športu (3 oblasti) :

a) Aktívnej športovej činnosti

- *ná záujma*
- *funkcia vrcholového športu*
- *cieľ je podať maximálny výkon v čo možno najdlhšom čase*
- *je určený iba pre určitú skupinu ľudí (nie je masový)*
- *funkcia výkonnostného športu*
- *stabilné podávanie určitého výkonu v dlhodobom čase*
- *je to masový šport*
- *oblasť športu detí a mládeže*
- *je masový šport*

- môžu tam ísť všetky deti
- b) *Oblasť záujmu o šport*
- c) *Vzťah športu k oblastiam života*

POSTAVENIE ŠPORTU V SPOLOČNOSTI :

- je to spoločenský jav
- ekonomická úroveň v spoločnosti ovplyvňuje šport
- šport vznikol ako zábava v Anglicku

15.

Ciele a úlohy športovej prípravy

OBSAH A PROSTRIEDKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY :

- najdôležitejšou osobou tréningového procesu je tréner

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA ZAHŔŇA V SEBE 2 JAVY :

- 1) *tréning*
- 2) *zápasy*

Najdôležitejšia v športovej príprave je motivácia.

16.

Športový tréning (charakteristika, ciele, úlohy)

PODSTATA ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU :

- chápeme ako špecializovaný pedagogický TV proces, ktorého cieľom je dosahovanie maximálnej športovej výkonnosti vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne

Ciele športového tréningu :

- príprava športovca na vyššiu športovú výkonnosť

Úlohy športového tréningu :

5 OBLASTI :

a) Telesná príprava

- rozvoj pohybových schopností, ktoré priamo ovplyvňujú zvyšovanie športového výkonu

b) Technická a taktická príprava

- *technika* – jej účelnosť sa zabezpečuje optimálnym využitím pohybových schopností
- športovec si osvojuje vyššiu úroveň techniky
- *taktika* – je účelné využívanie techniky

c) Teoretická príprava

- zahrňuje zvyšovanie poznatkov a vedomostí o podstate tréningu (technika, taktika ...)
- športovec sa aktívne podieľa na realizácii športovej prípravy

d) Psychologická príprava

- v oblasti adaptačného procesu osobnosti športovca na tréningové alebo súťažné podmienky
- prebieha dlhodobo alebo krátkodobo

e) Výchova

- formovanie osobnosti športovca

ZNAKY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU :

- zameraný na dosahovanie maximálnej výkonnosti v danej disciplíne alebo športovom odvetví
- individuálny výchovný proces, kde plne rešpektujeme charakteristické osobitosti jedinca
- systematickosť a plánovanie športového tréningu
- prispôbovanie životosprávy športovca požadovaným nárokom ŠT

- vedúca úloha trénera spočíva v tom, že okrem výcvikového riadenia v tréningovom procese riadi spoluprácu s ostatnými osobami, ktoré sa zúčastňujú na tréningovom procese
- vedeckosť – je nevyhnutné aby sa nové poznatky využívali v tomto procese

17.

Vedenie športovej prípravy (plánovanie, evidencia, kontrola, výber talentov)

PLÁNOVANIE :

- úroveň pripravenosti športovca
- jeho výkonnosť, vek pohlavie, kalendár športových súťaží
- výchovné ciele, ktoré má dosiahnuť
- tréningový plán – *pre jednotlivca, pre kolektív*

Podľa dĺžky plány :

- perspektívne, jednoročné
- operatívne (na viac týždňov)
- konspekt tréningovej jednotky

EVIDENCIA :

- súhrn všetkých záznamov (plány všetkých druhov vrátane tréningového denníka)

3 druhy evidencie :

A) PREDBEŽNÁ :

- všetky druhy plánov (ročný, týždenný ...)

B) PRIEBEŽNÁ

- konkrétna príprava jednotlivých tréningových jednotiek (v nej sa realizujú plánované úlohy)

C) VYHODNOCUJÚCA

- systematické dopĺňovanie priebežnej evidencie o splnení tréningových úloh alebo o ich zmenách po absolvovaní tréningovej jednotky
- zhodnotenie dlhších časových cyklov

Osobné listy športovcov

- *dlhodobé záznamy o každom športovcovi*

OBSAH :

- základné údaje
- športové charakteristiky (rad výkonov, stav pripravenosti – prednosti, nedostatky)

2 druhy záznamov športovca

- tréningový denník športovca
- tréningový denník trénera

KONTROLA :

- spôsob hodnotenia danej činnosti
- komplex požiadaviek a noriem, ktoré sú vopred stanovené a sú súčasťou plánu

3 formy :

- kontrola plnenia ukazovateľov tréningového plánu
- kontrola tréňovanosti športovcov
- kontrola športovej výkonnosti

Druhy kontrol :

- Okamžitá – operatívne závery
- Priebežná – upraviť korekčný faktor do samotnej prípravy
- Poetapová – možno formulovať poučenia pre nový cyklus prípravy

Kontrola sa môže uskutočňovať pomocou didaktickej techniky zameranej na :

- reprodukciu obrazu
- r. zvuku
- trenažérom ...

Testy – sú najdôležitejšia oblasť kontroly

- treba využívať všetky testové batérie
- musí byť zostavená správne (analýza štruktúry daného športového výkonu)

Súbor testu postihuje 3 oblasti :

- a) Špecifických prejavov daného výkonu(osvojenie techniky, taktiky ...)
- b) Fyziologické funkcie
- c) Psychologické aspekty

18.

Šport pre všetkých – jeho význam a charakteristika

Definícia športu podľa Európskej charty o športe (1992) :

- šport zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti preukázať alebo zvýšiť telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí, formulovať sociálne vzťahy alebo dosiahnuť výkon v súťažiach na rôznych úrovniach.

Šport ako objektívna realita :

- *šport je špecifická pohybová činnosť, ktorú človek uplatňuje v rôznych etapách života, na rôznej úrovni, spolu s ďalšími pohybovými aktivitami, ku ktorým sa priraduje :*
 - základná pohybová činnosť
 - pracovná činnosť
 - bojovo-vojenská činnosť
 - kultúrno-umelecká činnosť

NEVLÁDNE ORGANIZÁCIE, KTORÉ SA ORIENTUJÚ NA ŠPV

Slovenský zväz telesnej kultúry (SZTK)

TVORIA HO 4 PRÁVNE SUBJEKTY :

1. Asociácia TJ a klubov

2. Konfederácia športových zväzov (56 športových zväzov)

3. SFZ (2400 klubov)

4. Asociácia ŠPV SR

At. 4 (asociácia ŠPV SR)

- je združením viacerých samostatných občianskych združení, ktorých zameraním a úlohou je rozvíjať a realizovať aktivity ŠPV
 - klub slovenských turistov
 - slovenský tanečný zväz
 - slovenský bežecký spolok
 - slovenský zväz viacboja a všestrannosti
 - združenie priateľov prírody



federácia kempingu a karavaningu

- SZRTV a Š

Celkovo má asociácia 93000 registrovaných členov, 1424 klubov, oddielov. Vznikla v roku 1992. Činnosť orientovaná na cieľavedomé rozširovanie pohybových aktivít

ĎALŠIE ORGANIZÁCIE

- Sokol na Slovensku

- rozvíja telesné, duchovné a mravné hodnoty
- Slovenský asociácia športu na školách
- Slovenská asociácia akademického športu
- SOV
- SPV (paralympijský)
- Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport

SLOVENSKÝ ZVAZ REKREAČNEJ TV A ŠPORTU

- realizuje a rozvíja rôzne druhy a formy ŠPV
- a) odvetvie všeobecnej gymnastiky
- b) aerobik
- c) rytmická gymnastika
- d) zdravotná TV, šport pre zdravotne oslabených
- e) fitness
- f) rekreačný šport
- g) telovýchovné pódiové vystúpenia
- h) cvičenia vo vode

i) rape skiping (netradičné cvičenia so švihadlom)

ŠPV – je celosvetové hnutie, vzniká v roku 1968, je to jeden so systémov športu

ROZVOJ ŠPV V EURÓPE :

- *podpora športu v rodinách*
- *šport pre ženy*
- *príprava domácich pohybových programov*
- *obnova cvičenia predškolských detí a mládeže*
- *prístupnosť pre vytváranie integrovaných skupín*
- *pohybové činnosti osôb so zdravotnými poruchami*
- *pestrosť pohybových činností*
- *pohybové činnosti starších ľudí*
- *program na rozvoj fitness, wellness*

ORGANIZÁCIA ŠPV VO SVETE :

- *MOV*
- *TAFISAH – je medzinárodná organizácia ŠPV, vznikla v roku 1991, združuje 11 krajín*



Medzinárodná rada vied o športe a TV (ICSSPE) – organizuje ŠPV



ISCA – medzinárodná organizácia pre šport a kultúru



WLRA – svetová nevládna organizácia



UNESCO – má výbor pre šport a TV



EÚ – 10 generálne riaditeľstvo má na starosti oblasť športu



ESF – Európske športové fórum



EKŠ – Európska konferencia o športe

19.

Diagnostika rekreačného športovca

- je to zmapovanie osobných, zdravotných a výkonnostných údajov cvičenca – rekreačného športovca

NA ZISŤOVANIE ZDRAVOTNÝCH ÚDAJOV SA MOŽU POUŽIŤ :

- **Špecifické klinické vyšetrenia**
- **Metodika vyšetrenia v teréne**

1. ŠPECIFICKÉ KLINICKÉ VYŠETRENIA :

a) anamnéza

- **rodinná** – zisťuje sa zdravotný stav rodičov, či neboli v rodine ochorenia
- **osobná** – týka sa osoby, ktoré choroby prešiel v detstve

b) vyšetrenie telovýchovným lekárom

- srdce, pulz, krvný tlak
- dýchací systém – *vitálna kapacita pľúc*
- lymfatické uzliny, brucho

c) laboratórne vyšetrenie

- **rozbor krvi – krvný obraz** – najmä pri motoristoch, diabetikov,
- **zisťuje sa očkovanie proti tetanu**
- **zisťuje sa prítomnosť erytrocytov (najmä pri vytrvalostných športovcoch)**

d) vyšetrenie funkcie oporno-pohybového aparátu

- **držanie tela**
- **oslabenia kostry (skolióza, kyfóza, lordóza)**
- **svalová disbalancia – nerovnováha – posturálne svaly (stiahnuté), fázické svaly (ochabnuté)**

e) antropomotorické vyšetrenie

- **telesná výška, váha**
- **BMI – index – výpočet pomeru výšky a váhy**
- **Podkožné množstvo tuku – kaliper**

f) vyšetrenie seniorov

- veteráni sú nad 35 rokov
- vyšetruje sa najmä srdcovo-cievny systém (EKG, krvný tlak ...)

Metodika vyšetrenia v teréne :

1. anaeróbný prah v tréningu

- je to prechod do aeróbných podmienok
- športovci sa ho snažia čo najviac zvýšiť
- trénuje sa v určitej pulzovej frekvencii
- je asi na úrovni 90% pulzovej frekvencie

2. ranná pulzová frekvencia

- ráno, nalačno v posteli – meria sa pulz - najnižšie hodnoty pulzu
- 30-40 pulzov u dobre trénovaných

3. tréning podľa srdcovej frekvencie

- *keď chcem rozvíjať aeróbnou vytrvalosť – zaťaženie 60-80% mojej maximálnej pulzovej frekvencie*

4. meranie výdaja energie
 - nepriamo na základe tabuliek
 - pomocou prístroja – *Caltrek (kaltrek)*
 - meria energetický výdaj počas dňa, tréningovej činnosti
 - meria spálené kalórie
5. Holterove monitorovanie EKG
 - meranie činnosti srdca
6. funkčná záťažová diagnostika
 - Rufiérov test, step test, bicyklový ergometer (zisťuje VO₂max. – pri pulzovej frekvencii akú záťaž športovec znesie)

NA MERANIE VÝKONNOSTNÝCH ÚDAJOV SA MOŽU POUŽIŤ :

* Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti (Eurofit)

20.

Pohybovo – rekreačné programy, ich tvorba

Pohybový program :

- je súlad objemu, štruktúry, frekvencie a intenzity telovýchovných aktivít zameraných na zlepšenie telesnej a duševnej zdatnosti, zdravia, aktívneho odpočinku, zábavy a relaxácie v určenej časovej jednotke, ktorá sa pravidelne alebo nepravidelne opakuje.

Model pohybového programu – časti :

1. Zistenie cieľa
- spoznanie dôvodu začatia cvičenia
2. Diagnostika
- zmapovanie osobných, zdravotných a výkonnostných údajov cvičenca – rekreačného športovca
3. Vlastná tvorba programu
4. Realizácia pohybového programu
5. Úpravy a zmeny v programe

Tvorba pohybového programu (FITT) :

F – frekvencia – *ako často budeš pohybovú aktivitu vykonávať. Najčastejšie jednotka v týždni.*

I – intenzita – *pulzová frekvencia*

T – čas – *od 20 do 60 min. aeróbnej pohybovej činnosti*

T – typ – *pohybovej aktivity (mal by sa striedať)*

21.

Postavenie gymnastiky v učebných osnovách TV pre 2. stupeň ZŠ (rytmická, športová gymnastika)

Základné tematické celky :

1. Športová gymnastika :

5. ročník :

Chlapci, dievčatá – 20 h

6. ročník :

Chlapci – 21 h

Dievčatá – 20 h

7. -9. ročník :

Chlapci – 16 h

Dievčatá – 12 h

2. Rytmická gymnastika :

5. ročník :

Dievčatá – 8 h

6. ročník :

Dievčatá – 9 h

8. – 9. ročník :

Dievčatá – 8 h

22.

Obsah gymnastiky na 2. stupni ZŠ

- jedným z tematických celkov učebných osnov TV na školách je **rytmická gymnastika a tanec s jej subdisciplínami** (moderná gymnastika, aeróbna gymnastika, tanečná gymnastika apod....)

Športová gymnastika :

- rozvíjajú sa špecifické pohybové schopnosti a zručnosti
- obsahuje prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov

1. Akrobacia a špeciálne gymnastické cvičenia

- **špecifické poznatky**

- základy techniky, hygieny, úrazovej zábrany, organizácie a bezpečnosti pri cvičení, dopomoc, záchrany, terminológia

- **pohybové činnosti**

- **statické cvičebné tvary**

- **dynamické cvičebné tvary**

- **špeciálne gymnastické cvičenia**

2. Preskoky

- **pohybové činnosti**

- preskoky

- pružný mostík, koza, debna, kôň

3. Hrazda

- **pohybové činnosti**

- základné polohy (visy, vzpory ...)

- základné cvičebné tvary (výmyky, prešvihy, toče, skoky

- hrazda doskočná (kmihanie vo vise)

4. Kruhy

- **pohybové činnosti**

- základné polohy (kruhy, dosažné, doskočné, zhyb ...)

- základné pohyby (doskočné, kmihanie vo vise ...)

5. Kladina (D)

- **pohybové činnosti**

- náskoky, chôdza, beh, premenný krok so sprievod. polohami paží, rovnovážne polohy ...)

- kontrola – zostavy z osvojených cvičebných tvarov – 2-3 rady

Rytmická gymnastika :

- správne držanie tela, tvarovanie postavy, súlad pohybu s hudbou

1. Základné a všestranné rozvíjajúce cvičenia

- **špecifické poznatky**

- aplikácia v jednotlivých častiach hodiny, rytmus, tempo, takt, výraz, dynamika, výber hudby

- **pohybové činnosti**

- 2,3,4 štvrtový takt, thieskanie, tamburínka, hudba

- **základné polohy, pohyby**

- správne držanie tela, chôdza, beh, tanečné kroky, poskoky, skoky, obraty, cvičenie vo dvojiciach

- **špeciálne cvičenia**

- štylizácia lokomočných pohybov, ich kombinácie

- **kontrola**

- aplikácia základných polôh a pohybov na hudbu v rámci rozcvičení

2. **moderná gymnastika**
 - **špecifické poznatky**
 - základy techniky a metodiky cvičenia s náčiním, zásady organizácie a bezpečnosti
 - **pohybové činnosti**
 - cvičenie so švihadlami, šatkami, loptami
 - **kontrola**
 - zostava so švihadlom z osvojeného učiva, zostava so šatkou z osvojeného učiva, zostava s loptou z osvojeného učiva
3. **tanečná gymnastika, aeróbna gymnastika, všeobecne rozvíjajúce cvičenia s náčiním**
 - **špecifické poznatky**
 - základy techniky tanečných krokov a väzieb
 - **pohybové činnosti**
 - tanečné kroky v 2, 3, 4 štvrtovom takte,
 - **kontrola**
 - prísunný, poskočný, polkový a valčíkový krok zaradený do zostavy alebo skladby
 - jednokročka, dvojkročka v zostave alebo pohybovej skladbe

23.

Prostriedky využívané vo vyučovaní gymnastiky

- jedným z tematických celkov učebných osnov TV na školách je **rytmická gymnastika a tanec s jej subdisciplínami** / moderná gymnastika, aeróbna gym., tanečná gym. a pod.../.

Podstata rytmickej gymnastiky a tanca :

- je hudobno-pohybová výchova, ide tu o cvičenie alebo tanec na hudbu

Ciel' tematickeho celku, respektíve jeho subdisciplín :

- je osvojiť si technicky správne a estetické pohyby v súlade s hudbou alebo jej zložkami

Zložky :

- rytmus
- tempo
- dynamika
- takt / dvoj, trojštvrťový /
- melódia
- výraz
- hudobná forma / AB, ABA, ABCD.../

Týmto usilujeme o celkovú kultiváciu pohybu človeka

Obsah tematickeho celku rytmickej gymnastiky a tanca :

Je celý rad pohybových prostriedkov, ktorých zvládnutie predpokladá správny postup a tj. :

- *od prvku k motívu*
- *a odtiaľ v celistvej forme k správnej motivácii a rozvíjaniu fantázie žiakov / choreografie /*
- ***v súčasnosti sa v Európe sleduje pohybová kultúra tak, aby plnila predovšetkým funkcie***
 - výchovno-vzdelávaciu
 - súťaživú / v športe /
 - regeneračnú a reprodukčnú / šport pre všetkých
 - umelecko-zábavnú / pohybové umenie v najširšom slova zmysle /
 - kultúrno-poznávaciu / návšteva miest, besedy /

Súčasná poňatie pohybovej kultúry je teda výsledkom telesných a duševných činností človeka, ktoré sú zamerané na uspokojovanie rôznych potrieb a záujmov človeka

Rytmika

- *má mnohostranný význam*
- *je to v podstate metóda k rozvíjaniu pohybovej rytmicnosti a celkového súladu pohybov s hudbou aj estetického cítenia / je to správne vykonávanie vyvážených pohybov v čase, priestore, vykonávané určitým výrazom, istou silou – dynamikou – a pohybmi rešpektujúcimi zákonitosti hudobnej formy /*
- tieto úlohy rytmiky sa realizujú v TV nasledujúcimi prostriedkami :***

- rytmické cvičenia / rytmus.../
- priestorové cvičenia / smer, tvar dráhy, vpravo, vľavo.../
- hudobno-pohybové a tanečné hry / bez náčinia, s náčiním.../

POHYBOVÉ PROSTRIEDKY VŠEOBECNEJ GYMNASTIKY

- všetky prvky, ktoré cvičíme

Z biomechanického hľadiska :

- + *poradové*
- + *bez náčinia*
- + *s náčiním*
- + *na náradí*
- + *akrobatické*
- / *statické, ťahové, švihové* /

Z antropologického hľadiska :

- + *posilňovacie*
- + *pohybového rozsahu*
- + *koordinačné*
- + *rovnováhy*
- + *rytmické*
- + *všeobecnej vytrvalosti*
- + *relaxačné a uvoľňovacie*
- + *dýchacie*

- **posilňovacie**

- aby sme boli silní
 - dynamická sila
 - výbušná sila, statická sila / rozpor na kruhoch /
 - spevnenie tela / vyžaduje stiahnutie svalstva celého tela /
- 5
- svalová vytrvalosť / veľa opakovaní /
 - koordinácia silových schopností / zmena tempa a vytrvalosti /

Predpoklady dobrého posilňovania :

- *výber vhodných pohybových prostriedkov*
 - *správne vykonanie cvičenia*
 - *primeraný počet opakovaní*
 - *intenzita svalového napätia*
 - *striedavo zapájať svalové skupiny*
 - *posilňovať s aktívnym uvoľnením*
- **pohybového rozsahu** / uvoľňovacie cvičenia /
 - *švihové* – pre každú populáciu nie sú vhodné, vznikajú mikrotrhliny
 - *naťahovacie* – strečingové
 - **koordinačné**
 - treba ich rozvíjať od malička
 - **rovnováhy**
 - cviky v statických polohách
 - **rytmické**
 - v dvoj-, troj-, štvorštvrtovom takte
 - **relaxačné uvoľňovacie**
 - uvoľníme svalstvo v nízkych polohách / vytriasanie, masáž /
 - treba využívať aj hudbu
 - **dýchacie**
 - na posilnenie dýchacích svalov

Technika plaveckého spôsobu kraul

- je najrýchlejší a technicky jeden z najnáročnejších plaveckých spôsobov

Poloha tela

- *telo je na hladine v mierne šikmej polohe, ramená sú o niečo vyššie ako boky*
- *pri výdychu sa plavec pozerá pod vodou dolu a temenom rozráža hladinu*
- *uhol medzi hladinou a pozdĺžnou osou tela je 0-10 stupňov*

Práca nôh

- *práca nôh je menej účinná ako práca paží*
- *striedavý, rytmický a pravidelný pohyb nôh, ktorý vychádza zo stehenného kĺbu*
- *rozsah kopu je 30-50 cm, priehlavky sklopené*

Práca paží

- *majú rozhodujúcu hnaciu silu*

Fázy práce paží :

- prípravná fáza – prenutie hladiny rukou po prenose dopredu
- prechodová fáza – paža sa začína vystierať a ňahovať smerom dopredu a dolu
- záberová fáza – pracovná fáza – priťahovanie a odtlačenie

Dýchanie

- *pravidelné a rytmické*

Varianty dýchania :

- dýchanie na každý pohybový cyklus paží – plavci na dlhé trate
- dýchanie na jeden a pol cyklu
- dýchanie na každý druhý, tretí, štvrtý cyklus paží – šprintéri

Metodika plaveckého spôsobu kraul

Cvičenia :

- *nácvik práce kraulových nôh v sede na dne bazénu, na schodoch alebo s oporou o žliabok v upažení*
- *v splývavej polohe, s oporou paží o žliabok alebo dno bazénu*
- *plávanie na šírku bazénu v splývavej polohe kraulovými nohami*
- *plávanie s jednou rukou predpaženou a druhou pripaženou kraulovými nohami*
- *plávanie s doskou v rukách*
- *nácvik paží v stoj rozkročnom*
- *v predklone so zadržaným dychom v chôdzi po dne bazénu*
- *na šírku bazénu so zadržaným dychom – koordinácia s dýchaním*
- *na šírku bazénu len pažami – nohy v splývavej polohe*
- *súlra nôh a paží so zadržaným dychom na šírku bazénu*

Odstraňovanie chýb pri plaveckom spôsobe kraul

CHYBY V POLOHE TELA A HLAVY :

- hlava nadmerne ponorená vo vode
- hlava vysoko nad vodou, trup prehnutý
- trup vytočený vpravo alebo vľavo
- trup sa prevažuje výrazne z boka na bok
- pri nadýchnutí zaberá paža do strany

CHYBY V PRÁCI PAŽÍ

- paže udierajú v rýchlej frekvencii na vodu
- výrazne predĺžený čas naplávania paže
- lakeť sa ponára do vody skôr ako predlaktie
- odklon dlaní do strán
- záber vystretou pažou

- záber paží do strán
- krátky záber paží
- paže sa zasúvajú do vody blízko pri hlave

CHYBY V PRÁCI NOH :

- + nohy sa krčia len v kolenách
- + nohy bičujú hladinu vody
- + nohy pracujú hlboko pod hladinou
- + veľký rozkmit pohybu nôh
- + pokrčené chodidlá
- + malý rozkmit pohybov nôh

CHYBY PRI DÝCHANÍ :

- . neúplný výdych
- . nádych nosom

CHYBY V KOORDINÁCIÍ POHYBOV :

- X pomalý záber paží vo vzťahu k práci nôh
- X neúmerná rýchla práca paží
- X nesprávne otáčanie hlavy pri nádychu

25.

Metodika a technika plaveckého spôsobu prsia

Technika plaveckého spôsobu prsia

- *Klasická poloha – poloha tela plochá, kludná*
- *Moderná poloha – delfinová, vlnivá poloha*

Poloha tela

- telo je v polohe na prsiach, uhol osi tela s hladinou sa mení 4-10 °C

Práca nôh

- prípravná fáza – nohy sa priťahujú k telu pokrčením v stehennom a kolennom kĺbe, chodidlá sa vytáčajú palcami von
- záberová fáza – je kop, ktorým sa plavec pohybuje dopredu, záberová plocha sú chodidlá a vnútorná strana predkolenia

Práca paží

- prípravná fáza – vystreté vedľa seba na šírku pliec s dlaňami von alebo dole
- záberová fáza – zachytávajú vodu v hĺbke asi 10-20 cm s postupným krčením paží v lakťoch a pohybe do strán, dolu a vzad
- počas záberu ruky opisujú srdcovitú dráhu
- záber je ukončený pritlačením lakťov k telu, ruky sú pod bradou
- fáza vystierania –

Dýchanie

- každý nádych a výdych je na každý cyklus záberu
- nádych je vo fáze, keď plavec dokončí záber a energicky dá paže pod telo
- po nádychu nasleduje plynulý a dlhý výdych

Súhra pohybov

- zábery nôh a paží sa striedajú

Metodika plaveckého spôsobu prsia

Na suchu nohy

- *v sede na lavičke s oporou o vystreté paže za telom*
- *v stojí na jednej nohe, bokom alebo chrbtom k stene*

Vo vode nohy

- *práca nôh s oporou o dno bazénu*
- *práca nôh s rukami zachytenými o žliabok*

- nácvik nôh na okraji bazénu
- práca nôh na šírku bazénu v splývavej polohe
- použitie nadľahčovacích prostriedkov na šírku bazénu pre prácu nôh

Na suchu paže

- v stojí rozkročnom v predklone
- zapojiť do práce paží dýchanie

Vo vode paže

- v predklone ako na suchu
- vo dvojiciach s nadľahčovaním nôh
- s nadľahčovacími pomôckami
- pokus o súhru pohybov na šírku bazénu bez dýchania
- - // - s dýchaním

Odstraňovanie chýb v plaveckom spôsobe prsia

CHYBY V POLOHE TELA A HLAVY :

- nohy sú veľmi hlboko
- hlava, plecia a trup sa kolíšu pri pohybe

CHYBY PRI PRÁCI NOH :

- asymetrický záber nôh
- nadmerne priťahovanie nôh / nadmerné pokrčenie v bedrovom kĺbe, kolená sa rozchádzajú široko do strán
- v čase aktívneho záberu nohami / chodidlá sa pohybujú vzad dolu, nedostatočná vzdialenosť chodidiel od seba, voľný záver záberovej fázy /

CHYBY PRI PRÁCI PAŽÍ :

- + paže sa nedostatočne vystierajú vpred
- + na začiatku záberu sa dlane nedostatočne otáčajú do strán, znižuje sa produktivita záberu
- + dokončenie záberu ďaleko za úroveň pliec

CHYBY PRI DÝCHANÍ :

- . nedostatočný výdych
- . nedostatočný nádych

26.

Záchrana topiaceho a dopomoc unavenému plavcovi

Základy záchrany topiacich sa

Hygienicko-bezpečnostné zásady pri rekreačnom plávaní :

- **nepodceňovať nikdy nebezpečenstvo vodného prostredia a neprečehovať svoje sily**
- **do vody nevstupovať náhle, bez predošlej prípravy**
- **neskákat do neznámej vody**
- **dodržiavať poriadok a disciplínu na kúpaliskách**
- **neplávať nikdy v blízkosti plavidiel**
- **v prípade kríčku nepodliehať panike, treba plávať na znaku s minimálnym pohybom paží a nôh k brehu**

Pre záchranu topiacich treba vedieť zásady užitého plávania.

Spôsoby užitého plávania

+ plávanie na boku

- požíva sa pri preprave topiaceho na breh a pri preprave predmetov, ktoré sa nesmú namočiť

+ súpažný znak

- jeho modifikácie sa používajú ako v predchádzajúcom spôsobe pri preprave topiaceho sa k brehu

+ šliapanie vody

- slúži na vytiahnutie z vody človeka v bezvedomí

+ šliapanie vody striedavými pohybmi nôh

+ šliapanie so súčasnými pohybmi nôh

Dopomoc unavenému plavcovi

- unavený plavec sa chytí vystretými rukami pliec záchrancu a obidvaja plávajú na prsiach

- pri dvoch záchrancoch sa unavený pridrža rukami vnútorného ramena každého z nich
- pri dvoch záchrancoch sa chytí postihnutý jedného za plecía a druhému položí nohy na plecía
- ak sú traja záchrancovia, chytí sa postihnutý ako pri druhom spôsobe a nohy si dá na plecía tretieho

Záchrana topiacich sa

Priama metóda :

- skoky do vody – *nohami vpred*
- priblíženie sa k topiacemu – *zozadu nad vodou, spredu pod vodou, spredu nad vodou*
- ponorenie sa, uchopenie a narovnanie topiaceho – *nohami vpred, hlavou vpred*
- preprava topiaceho k brehu – *ťahanie jednou pažou za bradu, ťahanie obidvoma rukami za hlavu, ťahanie obidvoma pažami za plecía, ťahanie obidvoma pažami za lakte*
- vynesenie topiaceho na breh -
- prvá pomoc topiacemu sa

Metódy a prostriedky nepriamej záchrany

- *dlhšia tyč, ktorá je blízko brehu*
- *hodenie záchranného kolesa*
- *hodenie záchranej lopty*
- *záchranná doska / na prípravu akcie treba málo času, je bezpečná, ľahko ovládateľná, pohyb záchrancu je rýchlejší, je vhodná pri masovom nešťastí*

Prvá pomoc topiacemu na brehu

- z úst do úst
- *otočiť topiaceho, aby mu vytekla voda z úst*
- *vyčistiť ústnu dutinu*
- *položiť postihnutého na znak*
- *pod krk dať nejakú podložku*
- *jednou rukou otvorí ústa, druhou stlačí nos*
- *12 – 14 vdychov za min, u detí 20 vdychov za min*

Výhody tejto metódy :

- *je účinnejšia*
- *jednoduché vykonanie*
- *dobrá zrková kontrola*
- *nemožno ublížiť postihnutému napr. pri zranení*

27.

Technika a metodika behu na krátke, stredné a dlhé trate. Pravidlá atletiky.

Behy na krátke trate :

- patria medzi cyklické disciplíny v rozsahu do 400m.
- podstatná časť energie sa v šprintoch uvoľňuje v anaeróbných podmienkach

ROZDELENIE :

- *nízky štart a štartový rozbeh (využíva sa šliapavý beh)*
- *beh na trati (tu sa využíva švihový beh)*
- *dobehol do cieľa*

METODIKA :

- úlohou je rozvinúť prirodzené bežecké schopnosti
- odstrániť nevhodné návyky
- osvojiť si racionálnu techniku pohybovej činnosti hladkého behu

ZÁKLADNÉ CVIČENIA A PROSTRIEDKY VÝCVIKU :

- *imitačné cvičenia pohybu paží na mieste*
- *vybehávanie*

- *bežecké cvičenia (nízky poklus, stredný poklus, vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie)*
- *metodika nácviku nízkeho štartu*

NAJČASTEJŠIE CHYBY PRI BEHU :

- *sedavý spôsob behu*
- *beh na „päťach..“*
- *nedostatočná koordinácia bežeckých pohybov*
- *nadmerné vytáčanie chodidiel*
- *záklon hlavy*
- *nesprávna práca piaz*

Behy na stredné a dlhé trate :

- patria sem trate od **800 m do 42.195 m**

STREDNÉ TRATE :

- *800 m, 1500 m, 1 míľa, 3000 m prekážok*

DLHÉ TRATE :

- *5000 m, 10000 m, maratón*

Beh je najstaršie telesné cvičenie

Ako motorický test slúži k testovaniu vytrvalostných schopností (beh na 1000m, 1500 m, 3000 m, 12 min. Cooperov beh)

METODIKA VÝCVIKU :

- cieľom výcviku je zvládnuť prirodzenú techniku behu rôznou rýchlosťou na rovinke i v zákrute, na trati aj v teréne
- zameriavame sa väčšinou na odstraňovanie hrubých chýb a na zdokonaľovanie prirodzenej techniky behu tzv. vybehávaním

CHYBY V TECHNIKE :

- *vytáčanie trupu*
- *záklon hlavy*
- *bočný pohyb paží*
- *došľap na pätu*
- *pasivita paží*

28.

Technika a metodika skoku do diaľky a do výšky. Pravidlá atletiky

Skok do diaľky :

- patrí medzi najprirodzenejšie technické atletické disciplíny
- patrí medzi rýchlostno-silové disciplíny
- do osnov TV je zaradený na základných školách v 5-8 ročníku

Metodika výcviku :

- *predpokladom výcviku je zvládnutie šliapavého a švihového spôsobu behu a dosiahnutie základnej úrovne odrazovej pripravenosti*
- *spojenie behu s odrazom*
- uvoľnený stupňový beh s aktívnym došľapom odrazovej nohy na celé chodidlo
- odrazy v kluse alebo vo voľnom behu
- imitácia odrazových pohybov na mieste
- práca paží
- *osvojenie si spôsobu letu vzduchom*
- skok z miesta
- z rozbehu
- imitácia pohybov nôh vo vise na hrazde

CHYBY NA HRAZDE :

- zníženie rýchlosti v závere rozbehu

- násilná zmena dĺžky v posledných krokoch
- záklon pri odraze
- nedostatočné vystretie odrazovej nohy
- predčasný doskok

Trojskok :

- patrí medzi rýchlostno-silové disciplíny
- vyžaduje najvyššiu úroveň odrazových schopností zo všetkých atletických skokov

Skok do výšky :

- patrí medzi rýchlostno-silové a technicky zložité atletické disciplíny
- vyžaduje vysokú úroveň odrazovej výbušnosti, rýchlosti, špeciálnej ohybnosti a dobrú koordináciu pohybov
- je zaradený do osnov TV pre ZŠ v 7 – 8 ročníku

Učivo je zamerané na osvojenie a zdokonalenie techniky prevalením **obkročmo a flop**.

METODIKA NÁCVIKU JE ZALOŽENÁ NA OSVOJENÍ SI TECHNIKY ODRAZU, SÚHRU ODRAZOVEJ NOHY A ŠVIHOVÝCH ČASTÍ – PRECHOD PONAD LATKU.

Metodika :

- vo veku 12-13 r. sú vytvorené predpoklady na efekt. osvojenie si techniky skoku do výšky
- pri voľbe techniky sa prihliada na individuálne predpoklady.

Technika prevalením obkročmo :

- osvojenie si techniky odrazu, súhra odrazovej nohy a švihových častí (*imitačné cvičenie odrazu na mieste, skoky na vzlet ...*)
- osvojenie si techniky prechodu ponad latku
- zdokonalenie a upevnenie techniky (*postupné zvyšovanie latky*)

Technika flop :

- osvojenie si techniky behu v zákrute v podmienkach odstredivej sily
- osvojenie si vykonania odrazu po rozbehu v zákrute
- osvojiť si techniku prechodu ponad latku (*l'ah na chrbte na gymnastickej koze, zaujať polohu ako nad latkou*)

29.

Technika a metodika vrhu gul'ou a hodu diskom a oštepom. Pravidlá atletiky

Vrh gul'ou :

- je z rozsahu atletických disciplín jediným vrhom – sila vrhača musí pôsobiť v smere dráhy letu gule
- je klasickou rýchlostno-silovou disciplínou

VÁHA GULE :

Muži – 7,257 kg

Ženy – 4 kg

- je zaradený do učebných osnov v 8. ročníku ZŠ

2 TECHNIKY :

- **VRH CHRBTOVOU TECHNIKOU**
- **VRH S OTOČKOU**

METODIKA VÝCVIKU :

- osvojenie si techniky vrhu z miesta (*odhadzovanie plnej lopty rôznym smerom so zameraním na postupné zrýchlenie*)
- osvojenie si poskoku (*poskoky na pravej nohe dozadu so zameraním na udržanie predklonu trupu, imitácia poskoku bez gule*)
- osvojenie si poskoku s odvrhom (*vrhy z krátkeho poskoku so zameraním na správny rytmus, so zameraním na dokončenie – dotlačenie gule*)
- osvojenie si obrátky (*točenie na prednej časti ľavého chodidla, imitácia obrátky ...*)

Hod oštepom :

- je rýchlostno-silová disciplína, ktorá sa na rozdiel od iných vrhačských disciplín nevykonáva z kruhu, ale z priamočiareho rozbehu na patrične upravenom rozbežisku
- patrí medzi najtechnickejšie disciplíny
- pohybovo je veľmi náročný

Je zaradený do učebných osnov TV na ZŠ.

VÁHA OŠTEPU :

Muži – 800 g

Ženy – 600 g

Metodika :

- *osvojiť si správne držanie a nosenie oštepu –vyskúšať si rôzne spôsoby držania*
- *osvojiť si správne vypustenie oštepu z čelného postavenia – hod oštepom zo záklonu z miesta, hod z krátkej chôdze, hod z mierneho poklusu*
- *osvojiť si prenášanie oštepu do náprahu a zaujatie odhodového postavenia*
- *vymerať si optimálnu dĺžku rozbehu a osvojiť si hody z plného rozbehu so zdokonaľovaním*

Hod diskom :

- je rýchlostno-silová, technicky veľmi náročná disciplína
- športovec využíva rotáciu celého tela a osobitne rotáciu trupu na zrýchľovanie pohybu disku

VÁHA DISKU :

Muži – 2 kg

Ženy – 1 kg

Priemer – 22 cm

Metodika :

- *osvojiť si správne držanie a dať disku správnu rotáciu prstami ruky*
- *osvojenie si správneho vykonávania nášvihu a odhodlanie disku švihom paže*
- *osvojiť si hod diskom z miesta*
- *nácvik otočky (piruety na špičke ľavej nohy)*
- *nácvik hodu diskom s otočkou*

30.

Herné činnosti jednotlivca vo futbale. Metodika nácviku. Pravidlá futbalu

Herné činnosti jednotlivca vo futbale :

- 1. Útočné** – uvoľňovanie, nabíehanie, prihrávka, preberanie lopty, vedenie lopty, obchádzanie súpera, strel'ba
- 2. Obranné** – obsadzovanie hráča, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty
- 3. Hra brankára** – stávanie sa, chytanie a vyrážanie lôpt

Základné pravidlá futbalu :

1. HRACIA PLOCHA :

- tvar obdĺžnika
- dĺžka väčšia ako šírka – **90 – 120 m**
- šírka – **45 – 90 m**
- šírka čiar – **12 cm**
- druhy čiar – **postranné, bránkové, stredová, stredový kruh**
- v rohu je zastávka – **1,50 m**
- polomer stredového kruhu – **9,15 m**

BRÁNKOVÉ ÚZEMIE :

- priestor ohraničený bránkovými čiarami a čiarami o dĺžke 5,5 m

POKUTOVÉ ÚZEMIE :

- priestor ohraničený bránkovou čiarou a čiarami, ktoré sú **16,5 m** dlhé a kolmé na bránkovú čiaru

ROHOVÉ ÚZEMIE :

- štvrtkruh okolo rohovej zastávky s polomerom **1 m**

BRÁNY :

- šírka **7,32 m**
- výška - **2,44 m**

2. LOPTA :

- guľatá
- obvod lopty **68 – 70 cm**
- hmotnosť lopty - **410- 450 g**

3. POČET HRÁČOV

- dve družstvá po **11 hráčov vrátane brankára**
- počet vystriedaných hráčov v stretnutí - **max. 3 hráči**
- počet hráčov nesmie klesnúť pod 7 (inak končí stretnutie)
- hráč môže vymeniť brankára (**oznami to rozhodcovi a lopta musí byť mimo hry**)

4. VÝSTROJ HRÁČOV

- tričko alebo košeľa na zadnej strane s číslami 25 cm vysoké
- krátke športové nohavice
- štulpne
- chrániče holení
- kopačky
- dres brankára sa líši od dresu hráčov a rozhodcov

5. ROZHODCA

- rozhodnutia rozhodcu sú konečné

6. HRACÍ ČAS

- dospelí a starší dorast - **2x 45 min.**
- mladší dorast - **2x 40 min.**
- starší žiaci - **2x 35 min.**
- mladší žiaci - **2x 30 min.**
- prípravka a minifutbal - **2x 25 min.**
- ženy - **2x 45 min.**
- žiačky - **2x 25 min.**
- prestávka - **max. 15 min.**

7. ZAČIATOK HRY :

- žrebuje sa mincou o polovicu hracej plochy a výkop
- družstvo, ktoré získa žreb, si môže zvoliť polovicu hracej plochy
- pred výkopom všetci hráči na vlastnej polovici

- prvý výkop musí smerovať na súperovu polovicu
 - súperovi hráči musia byť min. **9,15 m od lopty**
- 8. LOPTA V HRE A MIMO HRY :**
- keď prejde úplne po zemi alebo vzduchom za bránkovú čiaru, postrannú čiaru
 - ak rozhodca preruší hru
- 9. DOSIAHNUTIE GÓLU :**
- ak lopta prejde celým objemom bránkovú čiaru a rozhodca ho uzná
- 10. HRÁČ MIMO HRU :**
- hráč je mimo hry, ak v momente prihrávky od spoluhráča smerujúcej dopredu je bližšie k súperovej bránkovej čiare ako lopta, ktorú mu spoluhráč prihráva, alebo ako dvaja hráči súpera, ak nevybieha z vlastnej polovice ihriska
- 11. PRIAMY VOLNÝ KOP :**
- pokúša sa kopnúť alebo kopol súpera
 - podrazí súpera
 - skočí na súpera
 - vrazí do súpera, sotí súpera
 - drží súpera
 - plúje na súpera
 - hrá rukou mimo vlastného pokutového územia
- 12. NEPRIAMY VOLNÝ KOP :**
- hráč hrá spôsobom, ktorý je podľa rozhodcu nebezpečný
 - bráni v hre súperovi
 - vrazí do brankára
- 13. TRESTY :**
- žltá karta
 - červená karta (hneď alebo po dvoch žltých kartách)
 - 11 m kop (za priestupky vo vlastnom pokutovom území)
- 15. VHADZOVANIE :**
- ak lopta prejde po zemi alebo vzduchom postrannú čiaru
 - vhadzuje hráč družstva, ktoré sa nedotklo lopty posledné
 - obidvoma chodidlami musí stáť na zemi na čiare alebo za čiarou
- 14. KOP OD BRÁNKY :**
- ak lopta prejde bránkovú čiaru okrem bránky a posledný sa dotkol lopty súperiaci hráč
- 15. KOP Z ROHU :**
- ak lopta prejde po zemi alebo po vzduchu bránkovú čiaru okrem bránky a posledný sa lopty dotkol brániaci hráč

31.

Herné činnosti jednotlivca v hádzanej. Metodika nácviku. Pravidlá hádzanej

Herné činnosti jednotlivca v hádzanej :

- činnosť hráča, ktorý rieši konkrétnu hernú situáciu

Útočné činnosti jednotlivca :

a) činnosti hráča bez lopty – základný postoj a pohyb hráča, stávanie sa, uvoľňovanie sa

b) činnosti hráča s loptou

- držanie lopty, chytanie a zbieranie lopty, prihrávky (z veľkým náprahom zhora, od pleca, vo výskoku), uvoľnenie hráča s loptou, vedenie lopty driblingom trojkrokové, strelba (z miesta zhora, skokom do bránkoviska, vo výskoku, po obrate pred skokom, pádom)

Obranné činnosti jednotlivca :

- postavenie sa a krytie priestoru

- základný postoj a pohyb
- bránenie hráča bez lopty, s loptou

Základné pravidlá hádzanej :

IHRISKO :

obdĺžnik – 40x20 m

bránky – 3 m široké, 2 m vysoké

LOPTA :

má jednofarebný obal z kože alebo plastickej hmoty

obvod – muži – 58-60 cm, ženy – 54-56 cm

hmotnosť – muži – 425 g – 475 g, ženy 325 – 400 g

DRUŽSTVÁ :

14 hráčov – 12(11) hráčov v poli, 2 (3) brankári

na ihrisku hrá 6 hráčov v poli a 1 brankár

na zápas musí nastúpiť najmenej 5 hráčov, z toho 1 brankár

oblečenie brankára odlišné od hráča

STRIEDANIE :

- *kedykoľvek v priebehu hry vo vyhradenom priestore, keď hráč opustí hru*

HRACÍ ČAS :

2 x 30 min.

prestávka – 10 min.

- rozhodcovia rozhodujú, kedy bude čas prerušený a kedy sa bude pokračovať

HRANIE S LOPTOU :

Je dovolené

- *držať loptu najviac 3 sekundy a pohybovať sa s ňou 3 kroky*
- *loptu tlmiť, strkať, udierať a biť päsťou s použitím rúk, paží, hlavy, trupu, stehien a kolien*
- *viest loptu opakovaným alebo jednoúderovým driblingom*

Je zakázané

- *hodiť sa po lopte (výnimkou je brankár v bránkovisku)*
- *hrať loptou predkolením*
- *úmyselné zahratie lopty mimo ihriska*

SPRÁVANIE SA K SÚPEROVI : Je dovolené

- *použiť paže a ruky na získanie lopty*
- *súperovi vyraziť loptu otvorenou rukou, ak ju pevne drží z ktorejkoľvek strany*
- *brániť súpera telom aj keď nemá loptu*

Je zakázané

- *vytrhnúť alebo vyraziť loptu súperovi ak ju pevne drží*
- *brániť súperovi v hre pomocou paží alebo nôh, zvierat alebo strkať ho*
- *naskakovať na súpera a úmyselne strieľať do neho*

Za bežné priestupky sa nariaďuje 7 m hod, vinník môže byť vylúčený podľa priest. na 2 min.

BRANKÁR :

- *brankári nesmú nahradiť hráča v poli, ale hráči v poli môžu nahradiť brankára*

Brankárovi je dovolené :

- *pri bráňaní v bránkovisku dotknúť sa lopty všetkými časťami tela*
- *opustiť bránkovisko bez lopty a zúčastniť sa hry v poli*

Brankárovi je zakázané :

- *ohrozovať súpera pri bráňaní*
- *opustiť bránkovisko s loptou v ruke*
- *viest alebo vtiahnuť loptu do bránkoviska*

GÓL :

- je vtedy, keď lopta celým objemom prejde bránkovú čiaru

VOLNÝ HOD :

Nariadi ho rozhodca za :

- chybné striedanie
- chyby brankára
- chyby hráčov z pol'a v bránkovisku
- chyby pri hraní s loptou
- pasívnu hru
- chyby v správaní sa k súperovi
- chybný začiatkový hod

Volný hod sa hádže bez zapísknutia, zásadne z toho miesta, kde došlo k chybe. Súper musí byť 3 m od miesta hodu.

7 M HOD ROZHODCA NARIADI :

- za hrubé priestupky proti súperovi na vlastnej polovici
- za zmarenie vyloženej gólovej príležitosti nedovoleným spôsobom
- za úmyselné bránenie v bránkovisku alebo úmyselnú prihrávku hráča z pol'a vlastnému brankárovi do bránkoviska
- za vnesenie lopty brankárom do bránkoviska z pol'a

7 m hod musí hráč vykonať do 3 sekúnd po zapísknutí rozhodcom a nesmie prekročiť ani sa dotknúť čiar 7 m hodu. Ostatní hráči sú 3 m od strelca a za 9 m čiarou.

TRESTY :

1. žltá karta
2. prvé a druhé vylúčenie je na 2 min. a vylúčený hráč nesmie byť nahradený
3. tretie vylúčenie je tiež na 2 min., ale potom musí byť hráč diskvalifikovaný
4. po uplynutí 2 min. môže za neho prísť na hraciu plochu náhradník

32.

Herné činnosti jednotlivca vo volejbale. Metodika nácviku. Pravidlá volejbalu.

Herné činnosti jednotlivca vo volejbale :

Odbitie

- obojručne zhora z miesta
- obojručne zhora po pohybe
- obojručne zdola z miesta
- jednoručne zhora z miesta
- jednoručne zhora vo výskoku z rozbehu

Podanie

- zdola,
- priame zhora,
- nahrávka nad seba
- jednoblok proti smeči
- prihrávka obojručne zhora a zdola
- nahrávka nahrávača pri sieti

Základné pravidlá volejbalu :

- hrajú 2 6-členné družstvá
- cieľom hry je zahrať loptu cez sieť

SIEŤ :

- šírka siete – 1 m

Loptu je možné zahrať ktoroukoľvek časťou tela nad pásom ponad sieť tak, aby ju súper nechytí

- na odbitie lopty do súperovho pol'a má každé družstvo max. 3 údery
- hráč sa nesmie pri odbití dotknúť siete ani cez ňu presahovať

IHRISKO :
dĺžka - 18 m
šírka - 9 m

ZÁKLADNÝ HERNÝ SYSTÉM :

- 6 x 6 hráčov, kde hráč pod sieťou je nahrávačom

HRÁČI :

- **smečiar, blokár, nahrávač, univerzálny hráč**

HERNÉ KOMBINÁCIE :

1. **útočné** – po nahrávke pri sieti, po nahrávke z poľa, po prihrávke na útok
2. **obramné** – zaujatie vyčkávacieho postavenia, blokovanie (*jednoblok, dvojblok, trojblok*), postavenie pri príjme podania, postavenie pri vykrývaní útoku súpera, postavenie pri vykrývaní vlastného útoku.

33.

Herné činnosti jednotlivca v basketbale. Metodika nácviku. Pravidlá basketbalu

Herné činnosti jednotlivca v basketbale :

a) **uvolnenie** –

- k lopte a od lopty
- dribling so zmenou smeru a rýchlosti
- zakončenie driblingu zastavením, dvojtaktom, skokom, krokom

b) **prihrávka** –

- horná jednou rukou
- trčením dvoma rukami a jednou rukou
- v pohybe po ukončení driblingu

c) **strel'ba** –

- z miesta s krátkej vzdialenosti
- po driblingu, po dvojtakte

d) **bránenie útočníka bez lopty na vlastnej polovici**

e) **bránenie útočníka bez lopty na vlastnej polovici**

Basketbal :

- športová hra, kde hrajú proti sebe 2 družstvá po 5 hráčoch
- úlohou je vhodit' loptu do súperovho koša
- vyhrá družstvo, ktoré dosiahne vyšší počet bodov

IHRISKO :
15 x 28 m

KOŠ :

- je vo výške 305 cm
- obruč má priemer 45 cm
- môžu byť pevné alebo pružné

LOPTA :

- je jednofarebná a musí mať odtieň oranžovej farby
- povrch kožený, gumený alebo zo syntetického materiálu
- hmotnosť 567 – 650 g
- obvod 75 – 78 cm

DOMÁCE DRUŽSTVO MUSÍ ZABEZPEČIŤ :

- *hodiny hry, stopky, ukazovateľ 24 s, ukazovateľ stavu, zápis o stretnutí*
- *tabuľky s číslami pre označenie osobných chýb hráča a družstva*

ROZHODCOVIA :

- prvý rozhodca – hlavný rozhodca
- druhý rozhodca
- rozhodcovia pri stolíku (zapisovateľ, časomerač, pomocník

Hlavný rozhodca začína hru vhadzením lopty na rozskoku v stredovom kruhu, komunikuje s kapitánmi oboch družstiev, s ostatnými rozhodcami.

DRUŽSTVO :

- max. 10 hráčov
- pri turnajoch 12 hráčov
- tréner
- asistent
- lekár

Tréner musí najneskôr 20 min pred stretnutím nahlásiť zapisovateľovi súpisku hráčov a 10 min. pred začiatkom nahlásiť základnú päťku.

HRACÍ ČAS :

- **4 štvrtiny po 10 min.**
- **medzi 1-2 štvrtinou a 3-4 štvrtinou je 2 minútová prestávka**
- **medzi 2-3 štvrtinou je polčas s 15 min. prestávkou**
- **ak je stav nerozhodný predlžuje sa vždy 5 min. až do rozhodnutia**
- **po polčase si družstvá vymenia strany**

Hráč nesmie do lopty úmyselne kopáť.

KOŠ :

1 bod – z trestných hodov

2 body – strel'ba z dvojbodového územia

3 body – strel'ba z územia za trojkovým oblúkom

Kôš platí, len keď prejde obručou, nad obručou ju môže hráč vypichnúť

VHADZOVANIE LOPTY :

- *ak lopta prejde za koncovú alebo postrannú čiaru, vhadzuje sa z miesta, kde lopta prešla čiaru*
- *po koši sa lopta vhadzuje spoza koncovej čiary*

ODDYCHOVÝ ČAS :

- každý trvá **1 min.**
- v prvých 3 štvrtinách má v každej štvrtine 1 timeout
- v 4 štvrtine 2 timeouty
- v predĺžení 1 timeout

KONTUMÁCIA ZÁPASU :

- *ak mužstvo nenastúpi na zápas načas alebo sa vôbec nedostaví*
- *kontumácia má hodnotu 20 : 0*

DVOJITÝ DRIBLING :

- po ukončení driblingu a uchopení lopty nie je možné znova začať driblovať

KROKY :

- povolené sú 2 kroky s loptou bez driblingu

5 SEKÚND :

- hráč musí do **5 sekúnd** hodiť loptu z autu alebo spoluhráčovi priamo v hre alebo nepoužije pivotovanie – využívanie obrátkovej nohy

3 SEKUNDY :

- hráč nesmie zostať dlhšie ako 3 sekundy v súperovom obrannom území ak nedribluje alebo sa nesnaží strieľať na kôš

8 SEKÚND :

- hráč s loptou sa musí do 8 sekúnd presunúť zo svojej polovice na súperovu polovicu ihriska

24 SEKÚND :

- do 24 sekúnd musí družstvo vystreliť na kôš
- po každom pokuse a doskoku sa nastavuje nových 24 sekúnd ak družstvo loptu znova získalo a útočí

CEZ POL :

- hráč nesmie vrátiť loptu do svojej polovice ihriska ak je už sám na súperovej polovici ihriska

OSOBNÁ CHYBA :

- je nedovolený dotyk hráča na súpera, pričom to môže byť faul
- hráč po 5 osobných chybách musí povinne striedať a do hry už nenastúpi
- po faule pri streľbe na kôš sú 2 trestné hody – hádže faulovaný hráč
- ak faulovaný hráč dá kôš ešte pred odpískaním, kôš platí a faulovaný hráč hádže ešte 1 trestný hod
- faul pri streľbe z 3 bodového územia sa trestá 3 trestnými hodmi

OBOJSTRANNÁ CHYBA :

- ak sa útočník aj obranca vzájomne dopustia chyby v tom istom čase
- obom sa pripíše osobná chyba
- trestné hody sa nehádzu

NEŠPORTOVÁ CHYBA :

- úmyselné faulovanie súpera
- trestá sa 2 trestnými hodmi a následne vhadzovaním z autu v strede ihriska
- faulujúcemu sa pripisuje osobná chyba

DISKVALIFIKUJÚCA CHYBA :

- za hrubé nešportové správanie (hráčovi, trénerovi, asistentovi trénera)
- hráč a tréner je vylúčený zo stretnutia a musia odísť do šatní
- trestá sa 2 trestnými hodmi a vhadzuje sa z autu

TECHNICKÁ CHYBA :

- nadávký, zdržovanie hry, odkopnutie lopty ...
- hráčovi sa udelí technická chyba a súper hádže 1 trestný hod
- vhadzuje sa z autu v strede ihriska

CHYBA DRUŽSTVA :

- ak sa družstvo ako celok dopustí v štvrtine 4 faulov
- každý nasledujúci faul sa trestá 2 trestnými hodmi
- útočný faul sa trestá len pripísaním osobnej chyby faulujúceho hráča, trestné hody sa nehádzu

34.

Hodnotenie držania tela. Metódy hodnotenia. Výchova k správne mu držaniu tela

Držanie tela :

- je to pohybový (posturálny stereotyp) návyk
- má význam z hľadiska :
 - *funkčného*
 - *estetického*
- osvojuje sa už od detstva
- stabilizuje sa v 6. až 7. roku
- vývoj sa ukončuje až v období dospelosti
- vzpriamené držanie tela zaisťuje svalový a nervový aparát

Popis správneho držania tela v stoji :

- stoj spojný
- chodidlá mierne od seba
- kolená a bedrové kĺby mierne prepnuté
- panva je podsadená
- brušná stena vtiahnutá
- ramená rozložené do strán, spustené dolu a vzad
- šija a hlava vytiahnutá hore
- brada zasunutá
- pohľad vpred
- hrudník je klenutý a zdvihnutý hore
- postoj má byť uvoľnený

Metódy hodnotenia držania tela :

HODNOTENIE POSTAVY CRAMPTONOVÝMI TESTAMI :

1. test čelom k stene

- žiak sa postaví čelom k stene, špičky nôh sa dotýkajú steny
- pri správnom držaní sa hrudník dotýka steny
- nos je vzdialený od steny asi 5 cm

2 test chrbtom k stene

- pätami sa dotknúť steny, sedacím svalstvom, hrudnou kyfózou a hrbolom tylovej kosti

HODNOTENIE POSTAVY PODĽA JAROŠA A LOMNÍČKA :

- je to najvýhodnejší spôsob hodnotenia z hľadiska komplexnosti
- hodnotenie je zamerané na jednotlivé časti tela

- I. držanie hlavy a krku**
- II. hrudník**
- III. brucho so sklonom panvy**
- IV. krivku chrbta**
- V. držanie v čelnej rovine**
- VI. dolné končatiny**

Jednotlivé časti tela sa hodnotia známkou 1 – 4.

Do hodnotenia držania tela sa nezarávajú hodnoty dolných končatín.

Tieto hodnoty sa dávajú pri celkovom hodnotení do menovateľa.

Žiaci s dokonalým držaním tela – **5-10 bodov** – *cvičia na hodinách normálnej TV.*

11-20 bodov – *žiaci patria do oddelenia zdravotnej a nápravnej TV.*

HODNOTENIE POSTAVY DVOJITÝM TESTOM BANKROFOVEJ :

1. hodnotenie držania tela v stoji :

- všetci žiaci stoja pred učiteľom,
- učiteľ urobí výber žiakov s nesprávnym držaním tela
- zvyšok sa podrobí ďalšiemu testu

2. hodnotenie pri chôdzi :

- žiaci pochádzajú 5-10 min okolo telocvične
- učiteľ urobí výber žiakov s nesprávnym držaním tela
- ostatní žiaci sa podrobia ďalšiemu testu

3. hodnotenie pri cvičení :

- žiaci urobia niekoľko jednoduchých cvikov (vzpor ležmo, vzpor na bradlách ...)
- žiak s výborným držaním tela sa zaradí do sk. A (výborne)
- žiaci vyradení pri druhej skúške zaradí do sk. B (dobre)
- žiaci vyradení v prvej skúške zaradí do sk. C (slabší)
- žiaci vyradení už v stoji sú zaradení do sk. D (zle)

Výchova k správne držaniu tela :

- zvoliť polohy, ktoré nezaťažujú chrbticu

- sú to polohy v ľahu

35.

Oslabenia oporno-pohybového systému. Vhodné a nevhodné cvičenia.

Oslabenia oporno-pohybového systému :

Najčastejšou chybou oporno-pohybového aparátu u detí a mládeže je chybné držanie tela. Správne držanie tela je výrazom telesného a duševného zdravia. Je udržiavané nervovou a svalovou činnosťou.

1. CHYBY CHRBTICE :

- vrodené alebo vývojové príčiny porúch chrbtice

Bočné zakrivenie chrbtice – skolióza :

- skolióza 1. stupňa
- skolióza 2. stupňa
- skolióza 3. stupňa

SKOLIÓZY :

- **kompenzačné** – u detí s nerovnakou dĺžkou končatín
- **systémové** – sprevádzané s ďalšími oslabeniami oporno-pohybového aparátu
- **reflexné** – pri ochoreniach vnútorných orgánov
- **kompenzovaná** – esovitité zakrivenie v statickej rovnováhe
- **dekompenzovaná** – vychyluje sa viac na jednu stranu

PRÍČINY VZNIKU SKOLÓZY :

- **vrodené**
- **získané** – počas vývoja
- **statické** – nerovnaká dĺžka končatín

VHODNÉ CVIČENIA :

- *všestranné a uvoľňovacie cvičenia*
- *pohyby hlavy*
- *predklony*
- *úklony*
- *otáčanie trupom*
- *krúženie končatinami vo vise*

NEVHODNÉ CVIČENIA :

- *jednostranne zatažujú chrbticu*
- *jednostranne posilňujú svalstvo chrbta*
- *skoky do hĺbky, nosenie ťažkých bremien ...*

Predožadné zakrivenie chrbtice – kyfóza :

- je to sagitálne (predožadné zakrivenie chrbtice)
- guľatý chrbát, odstavajúce lopatky, predsunuté ramena a hlava

VHODNÉ CVIČENIA :

- *záklony hlavy, otáčanie trupu*
- *dýchacie cvičenia*
- *cvičenia zamerané na prsné svalstvo*
- *cvičenia na chrbtové a brušné svalstvo*

NEVHODNÉ CVIČENIA :

- *kotúle, skoky do hĺbky*
- *dvíhanie a nosenie ťažkých bremien*

Lordóza :

- zväčšené zakrivenie driekovej časti chrbtice smerom dopredu
- brucho je predsunuté

VHODNÉ CVIČENIA :

- *posilňovacie cvičenia na chrbtovú a driekovú časť*
- *cvičenia na rozvoj hrudníka*
- *zväčšenie pohyblivosti stehnových kĺbov*

NEVHODNÉ CVIČENIA :

- *plazenie, lezenie, podliezanie*
- *dlhodobé poskoky, skoky, kolisky, mosty*

2. CHYBY A OSLABENIA DOLNÝCH KONČATÍN :

a) **vybočené kolená – nohy do „O„**

VHODNÉ CVIČENIA :

- *cvičenie kolenného kĺbu v ľahu a sede*
- *plávanie, cvičenie vo vode, bicyklovanie*

NEVHODNÉ CVIČENIA :

- *dlhé pochody*

b) **vbočené kolená – nohy do „X„**

VHODNÉ CVIČENIA :

- *posilňovanie svalstva DK*
- *zlepšenie pohyblivosti kĺbov*

NEVHODNÉ CVIČENIA :

- *cvičenia so záťažou*
- *dlhotrvajúce pochody, skoky*

c) **plochá noha**

- *pokles klenby nohy (plná stupaj)*

36.

Svalová nerovnováha. Fázické a posturálne svaly. Metódy hodnotenia.

Svalová nerovnováha :

- nerovnováha medzi dvoma základnými svalovými skupinami.

a) **Posturálne svaly :**

- podieľajú sa na vzpriamenom držaní tela
- v dôsledku jednostranného zaťaženia sa skracujú

PATRIA SEM :

- *šijové svaly – trapéz, ohýbač hlavy – sedavé zamestnanie*
- *prsne svaly – malý a veľký prsný sval – v dôsledku nesprávneho držania tela (dieťa sa hrbí)*
- *driekové svaly – vzpriamovače trupu*
- *dvojhlavý sval stehna*
- *trojhlavý lýtkový sval*

b) **Fázické svaly :**

- sú to svaly, ktoré keď neposilňujeme, majú tendenciu ochabnúť

PATRIA SEM :

- *hlboké dýchacie svaly krku*
- *medzilopatkové chrbtové svaly*

- brušné svaly
- sedacie svaly

Svalová nerovnováha sa prejavuje **nesprávnym držaním tela**.
Zásada pri svalovej nerovnováhe :

- poskracované svaly treba uvoľniť
- ochabnuté svalstvo treba posilniť

ZISŤOVANIE OCHABNUTOSTI A ZTUHLOSTI SVALOV :

- **Stuhlosti svalov :**
 - predklon hlavy – bradu do jamky – šijové svaly
 - v ľahu na chrbte vzpažiť paže nad hlavu – prsne svaly
 - v ľahu na chrbte zdvihnúť nohu do pravého uhla – dvojhlavý sval stehna
 - naboso na chodidlách hlboký drep – lýtkový sval
- **Ochabnutosť svalov :**
 - sed-ľah z chodidlami na zemi – brušné svalstvo
 - v ľahu na chrbte zdvihnúť hlavu a 45 s. držať – krčné svalstvo

37.

Miesto úpolov v TV na 2. stupni ZŠ. Pádová technika – prevencia proti úrazom.

Učebné osnovy TV pre 5.-8. ročník ZŠ (Bratislava, 1995)

Boli schválené MŠ SR dňa 2. júna 1995 s platnosťou od 1. septembra 1995.

OBSAH JE ZARADENÝ DO OSMICH ZÁKLADNÝCH TÉMATICKÝCH CELKOV :

- poradové cvičenia
- základná gymnastika
- relaxačné a kompenzačné cvičenia
- aerobik a jeho formy
- kondičné cvičenia
- **úpoly**
- pohybové hry
- poznatky z telesnej kultúry

Úpoly sú jednoznačne zaradené medzi základné tematické celky a vyučujú sa priebežne v jednotlivých ročníkoch.
V tematickom celku pohybové hry majú svoje miesto aj **úpolové hry**.

V tematickom celku kondičné cvičenia sa vytvára veľký priestor na zaraďovanie **úpolových cvičení**.

MEDZI VÝBEROVÉ CELKY BOLI ZARADENÉ AJ :

- športové úpoly
- sebaobrana

Vo všetkých ročníkoch.

5.-6. ročník :

- význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany
- význam techniky základných postojov a narušenia stability súpera
- význam techniky pádov
- primeranosť sebaobrany
- význam etiky čestného boja
- pády dopredu, dozadu, nabok
- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera
- základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (základy – aikido, karate, džudo, zápasenie ...)

7.-8. Ročník :

- zdokonaľovací výcvik v jednotlivých činnostiach
- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera v sťažených podmienkach
- pády do strehových postojov
- osvojenie si techník bojových činností v zmysle sebaobrany
- oboznámenie sa s ďalšími bojovými umeniami a úpolovými športmi

V 5.-8. ročníku sa väčšia pozornosť venuje športovým úpolom a sebaobrane.

Pádová technika :

- pád vzad
- pád na bok
- pád vpred

Nácvik pádovej techniky sa vykonáva z hľadiska úrazovej prevencie v školskej TV.

Z didaktického hľadiska je vhodné nacvičovať najskôr pád vzad, potom pád bokom a nakoniec pád vpred. Najskôr by mali žiaci ovládať prípravné cvičenia, ktoré urýchli nácvik pádovej techniky.

38.

Úpolové cvičenia vo dvojiciach. Úpolové hry. Základy sebaobrany.

Úpoly sú telesné cvičenia stretového charakteru, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním.

1. Úpolové cvičenia vo dvojiciach :

- preťahovanie za pažu
- preťahovanie za obidve paže
- preťahovanie za šiju
- preťahovanie v drepe
- preťahovanie s plnou loptou

- pretláčanie dlaňami do pliec
- pretláčanie v sede chrbtami k sebe
- pretláčanie s plnou loptou
- zatlač súpera
- ťapnutie po zadku
- nedovoľ súperovi vstať

2. Úpolové hry :

- dostať sa z kruhu von
- dostať sa do kruhu
- preťahovanie lanom
- minirugby

3. Základy sebaobrany :

Sebaobrana je jedna z troch hlavných skupín do ktorých rozdelujeme úpoly (Prípravné úpoly, Športové úpoly, Sebaobrana).

SEBAOBRANA :

- má najviac charakter pôvodných bojových činností, pri ktorých môže dôjsť v prípade ohrozenia života i k strate života zúčastnených.
- vo svete existuje pomerne veľa rôznych sebaobraných disciplín
- z niektorých foriem sebaobrany vznikli samostatné úpolové športy – **džudo, karate ...**

- **sebaobrana patrí medzi výber. tematické celky v rámci zákl. tematického celku úpoly**
- **je zaradená vo všetkých ročníkoch pre chlapcov aj dievčatá**

PATRIA SEM :

- pády dopredu, dozadu, nabok
- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera
- základy techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (aikidó, karate, džudo, zápasenie ...).

39.

Pedagogické situácie a ich riešenie na hodinách TV s rôznym obsahom a zameraním.
NEVYPRACOVÁVA SA, JE TO PRAKTICKÁ OTÁZKA!!