



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Miloš Marinica

Mysli telom, trénuj hlavou

(Záujmový útvar venovaný kondičnému posilňovaniu)

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2015

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Miloš Marinica

Kontakt na autora: Súkromná obchodná akadémia, Petrovianska 34, Prešov
milos.marinica@gmail.com

Názov OPS/OSO: Mysli telom, trénuj hlavou; záujmový útvar venovaný kondičnému posilňovaniu

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2015
XIV. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: PaedDr. Norbert Holéczy

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérny rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

crossfit. kruhový tréning. pohybové schopnosti. kondičné posilňovanie. posilňovanie. aeróbna aktivita. strečing. flexibilita. joga.

Anotácia

Osvedčená pedagogická skúsenosť ponúka námety a odporúčania na realizáciu záujmových útvarov venovaných kondičnému posilňovaniu. Vytvorené batérie cvičení sa dajú tiež použiť ako doplnkové cvičenia v bežnej školskej telesnej a športovej výchove. Tento učebný zdroj je určený pre učiteľov telesnej a športovej výchovy, ktorí majú snahu rozvíjať svoje profesijné kompetencie a získať rozhľad v tejto oblasti. Zároveň poskytuje vzorové prípravy vyučovacích jednotiek, ktoré je možné následne aplikovať na akúkoľvek skupinu cvičencov/žiacov s prihliadnutím na ich fyzickú zdatnosť a výkonnosť.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Kondičné posilňovanie v telesnej a športovej výchove	1427/2014 - KV
Netradičné pohybové hry v školskej telesnej výchove a voľnočasových aktivitách	977/2012-KV
Využitie zážitkových programov vo voľnočasových aktivitách	991/2012-KV

OBSAH

ÚVOD	5
1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI	7
2 KONDIČNÉ POSILŇOVANIE	9
2.1 Posilňovanie	9
2.3 Aeróbne cvičenia	10
2.3 Strečing a flexibilita	11
3 UKÁŽKY SPRACOVANÝCH VYUČOVACÍCH JEDNOTIEK	13
3.1 Model vyučovacej jednotky – Naberanie kondície pomocou všestranne rozvíjajúcich cvičení	13
3.2 Model vyučovacej jednotky – Rozvoj svalovej sily	24
4 ODPORÚČANIA PRE PRAX	31
ZÁVER	32
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	33
ZOZNAM PRÍLOH	34

ÚVOD

Vychádzajúc z mojej pedagogickej praxe môžem usúdiť, že pohybové schopnosti, zručnosti a návyky dnešnej stredoškolskej populácie sa oproti minulosti podstatne zhoršili. Toto svoje tvrdenie môžem podložiť výsledkami testov všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, ktoré každoročne realizujeme na hodinách telesnej a športovej výchovy a porovnaním s tabuľkovými hodnotami tých istých testov pred desiatich či dvadsiatic rokmi, ktoré sú vykonávané celoplošne na vybraných základných a stredných školách. Zhoršenie nastalo celkovo vo všetkých disciplínach. Z toho sa dá usudzovať, že príčina nebude v náročnosti niektorých disciplín, ale v celkovej zdatnosti dnešnej populácie.

Príčiny sa nehľadajú až tak ťažko. Je to napríklad konzumný spôsob života, stres, zdravotné problémy, pohodlnosť, výdobytky vedy a techniky a v neposlednom rade absencia pohybovej aktivity, pričom pohyb patrí medzi základné ľudské potreby tak ako jedlo, pitie a spánok. Pohyb dáva dieťaťu priestor na prirodzenú radosť zo života a taktiež upevňuje dobrý psychický a fyzický stav organizmu. Zo svojich rozhovorov so žiakmi viem, že mimoškolskej pohybovej aktivite sa venuje len veľmi malá časť z nich. Najčastejšie dôvody uvádzali, že ich to nebaví, nevedia sa prinútiť cvičiť, nemajú ísť s kým cvičiť, nevedia ako majú cvičiť, nemajú peniaze na drahé fitnesscentrum a podobne. Chýbala im motivácia a zmysel toho všetkého.

Preto som na našej škole vytvoril záujmový útvar pod názvom „Mysli telom, trénuj hlavou“, ktorý je venovaný kondičnému posilňovaniu. Tento „KRÚŽOK“ môžu navštevovať všetci žiaci našej školy bez rozdielu veku a pohlavia. Konkrétnej skladbe žiakov je prispôsobený obsah, či náročnosť cvičení. Keď som prišiel s týmto nápadom vytvoriť krúžok, nenašiel som u žiakov pochopenie. Prihlásilo sa ich len zopár. No časom, keď sme prešli na tematický celok športová gymnastika a predviedol som žiakom jednotlivé gymnastické zostavy na náradiach, ktoré majú zvládnuť, ostali ako obarení. Niektorí mi dokonca povedali, že toto nikdy nezvládnu, že im rovno môžem napísať „5“. Tu som vycítil šancu. Začal som s nimi diskutovať o náročnosti jednotlivých cvikov a o možnostiach ako ich zvládnuť. Samozrejme, že som im ponúkol možnosť nezáväzne navštíviť „KRÚŽOK“, na ktorom by sme sa venovali spevneniu tela, získavaniu kondície, sily a elasticite svalstva. Nalákal som ich na slovíčko crossfit, ktoré je v dnešnej dobe tak populárne a pozná ho hľadám každý. Ved' kto by nechcel mať vypracované telo ako muži a ženy vo videách. Začiatky boli ťažké, preto som volil aj menšiu náročnosť jednotlivých cvikov. Postupne sme však latku zvyšovali. Používali sme na to rôzne metódy. Či to bol tréning v podobe crossfitu, kruhový tréning, cvičenia s vlastnou váhou, gymnastické spevňovacie cvičenia, cvičenia na náradí, s náčiním a iné. Nemalé množstvo času sme strávili aj v školskej posilňovni. Keď na sebe žiaci začali vidieť prvé výsledky, motivovalo ich to k ďalšej práci a rozvoju svojho zovňajška. Dôležitú úlohu tu zohráva aj učiteľ, ktorý sa snaží žiakov povzbudzovať a motivovať. Nadobudnutú kondíciu, silu a vytrvalosť žiaci prenášali do hodín telesnej a športovej výchovy, čoho výsledkom bola vyššia úroveň zvládania jednotlivých cvičení.

1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Osvedčená pedagogická skúsenosť ponúka námety a odporúčania na realizáciu záujmových útvarov venovaných kondičnému posilňovaniu. Vytvorené batérie cvičení sa dajú tiež použiť ako doplnkové cvičenia v bežnej školskej telesnej a športovej výchove. Táto práca je určená pre učiteľov telesnej a športovej výchovy. Zároveň poskytuje vzorové prípravy vyučovacích jednotiek, ktoré je možné následne aplikovať na akúkoľvek skupinu cvičencov/žiakov s prihliadnutím na ich fyzickú zdatnosť a výkonnosť. Na základe teoretických poznatkov a praktických skúseností chce táto práca pomôcť tým učiteľom, ktorí nemajú v tejto oblasti (v oblasti vytvárania a realizácie pohybových programov) veľké skúsenosti. Prezentované vyučovacie jednotky sú doplnené vlastným hodnotením, postrehmi a odporúčaniami pre prax. Súčasťou sú aj cvičenia s ilustratívnymi obrázkami, ktorých úlohou je doplniť a objasniť písaný text a tak vytvoriť lepší a komplexnejší obraz o danom cvičení.

Špecifikácia cieľovej skupiny

Osvedčená pedagogická skúsenosť s názvom: Mysli telom, trénuj hlavou je určená pre cieľovú skupinu:

- | | |
|--|------------------------------|
| – Kategória pedagogických zamestnancov: | učiteľ |
| – Podkategória:
vzdelávanie (stredná škola) | učiteľ pre vyššie sekundárne |
| – Vzdelávacia oblasť: | zdravie a pohyb |
| – Typ školy:
škola | gymnázium a stredná odborná |
| – Ročník: | 1.- 4. |
| – Vyučovací predmet: | záujmový útvar |

Hlavný cieľ OPS

Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti bolo na základe teoretických vedomostí a praktických skúseností vytvoriť batériu cvičení zameranú na harmonický rozvoj osobnosti žiaka či už po jeho fyzickej, ako aj duševnej stránke. Zároveň bolo mojím cieľom poskytnúť učiteľom stredných škôl rôzne ukážky a námety vyučovacích jednotiek zameraných na kondičné posilňovanie v školskom záujmovom útvare, alebo tiež v školskej telesnej a športovej výchove, poskytnúť metodický materiál na vyučovanie s využitím rôznych cvičení zameraných na kondičné posilňovanie, zvýšiť aktivitu a záujem žiakov získavať nové vedomosti, schopnosti a zručnosti vlastnou aktívnou činnosťou a budovať v nich trvalé návyky spojené s pohybovou aktivitou a zdravým životným štýlom, rozvíjať tvorivosť a komunikačné kompetencie a zlepšiť celkový telesný stav.

2 KONDIČNÉ POSILŇOVANIE

Kondičné posilňovanie môžeme charakterizovať ako cvičenie, pri ktorom dochádza k rozvoju svalovej sily a svalového objemu, pričom sa kladie dôraz na ich proporcionalitu vo vzťahu k funkčnému stavu a estetickému vzhľadu tela. Ak chceme u žiakov zlepšiť celkový telesný stav, musíme venovať pozornosť viacerým aspektom: objemu svalov, ich sile a vytrvalosti (posilňovanie), kondícii srdcovo-cievneho systému (aeróbne aktivity) a pružnosti a ohybnosti (strečing a rôzne cvičenia pre zlepšenie flexibility). Každý z týchto aspektov si vyžaduje odlišný typ tréningu, no správnym zložením a kombináciou jednotlivých cvikov sa dá vytvoriť tréningová jednotka, ktorá by toto všetko spĺňala. Obsah výučby pozostáva z cvičení na zlepšenie správneho držania tela a funkcií príslušných svalových skupín, pričom sa posilňuje pohybový aparát, znižuje sa podiel telesného tuku a zvyšuje celkový tonus a sila organizmu. Navyše ak sa nám u žiakov podarí vybudovať trvalé návyky spojené s pohybovou aktivitou a zdravým životným štýlom, prispievame tak k zlepšeniu ich celkového zdravotného stavu, pretože pravidelné cvičenie:

- znižuje cholesterol,
- zlepšuje metabolizmus cukrov, čím zníži riziko obezity,
- zlepšuje kondíciu – dlhšie potrvá, kým budeme unavení,
- zlepšuje zdravie a odolnosť voči chorobám,
- zlepšuje činnosť srdca a cievneho systému (predovšetkým zníži krvný tlak, tep),
- zmierňuje niektoré zdravotné problémy (napríklad bolesti chrbta),
- zlepšuje držanie tela,
- zlepšuje stav kĺbov,
- zmierňuje prejavy astmy (zlepší sa dýchanie),
- zrýchľuje metabolizmus, takže môžeme zjesť o niečo viac a nepriberieme – alebo nezjesť viac a schudneme,
- chráni svalovú hmotu pri redukcii váhy,
- posilňuje kosti, a tým znižuje riziko vzniku osteoporózy,
- zlepšuje celkovú náladu vylučovaním endorfínov (hormónov šťastia),
- zvyšuje sebavedomie,
- umožňujestretávanie sa s novými ľuďmi a nadväzovanie nových priateľstiev,
- umožňuje vznik nových zážitkov,
- odstraňuje psychickú únavu a stres,
- zvyšuje odolnosť voči vzniku stresových a záťažových situácií.

2.1 Posilňovanie

Posilňovanie je cvičenie zamerané na rast svalov. Na posilňovanie sa môžeme pozerat' z viacerých pohľadov. Prvý je pohľad kulturistický, v ktorom sú zahrnuté všetky činnosti, ktoré súvisia s posilňovaním - strava, odpočinok a tréning. Ďalší pohľad je, že posilňovanie môže byť cieľená fyzická ľudská činnosť, na ktorej konci nestojí len fyzické a estetické zlepšenie tela, ale aj ducha. Pri posilňovacích cvičeniach sa často využívajú rôzne pomôcky ako napríklad činky. Cvičenie s činkami prospieva nielen štíhlej línii, ale i ľudskému zdraviu. Celkové zlepšenie kondície a svalovej sily sa pozitívne prejavuje v bežnom živote pri vykonávaní denných aktivít. Praktizovanie silového tréningu znižuje riziko vzniku zranenia a pomáha v procese zotavovania sa. Chráni pred osteoporózou, diabetom, nadváhou, kardiovaskulárnymi chorobami a artritídou.

V súčasnosti si väčšina ľudí vyberie skôr tréning s činkami ako s vlastnou váhou tela. Takéto cvičenie je mnohými ignorované a opovrhované, pretože si ho viac spájajú s vytrvalostným tréningom a iba počiatočným silovým tréningom.

Hlavnou výhodou tréningu s činkami je jeho jednoduchosť. Ľahšie sa pri ňom zvyšuje náročnosť a intenzita cvičenia. Stačí priložiť zopár kíľ alebo zvýšiť frekvenciu. Cvičiť s činkami zvládnu aj začiatočníci a predstavujú neobmedzené možnosti aj pre pokročilých cvičencov. Nemusíme hľadať alternatívne cvičenia a robiť výskum, stačí sa jednoducho držať osvedčených cvikov. No na druhej strane cviky s činkami často pre svoj neprirodený pohyb neumožňujú plný rozsah pohybu a viac zaťažujú kĺby, rovnako ako aj predstavujú vyššie riziko zranenia. Nutnosťou je mať aj náčinie a často je nevyhnutné mať z bezpečnostných dôvodov k dispozícii aj tréningového partnera.

Výhodou tréningu s vlastnou váhou tela je hlavne v tom, že nepotrebujeme žiadne náčinie, môžeme cvičiť kdekoľvek a nepotrebujeme vynakladať na to žiadne finančné prostriedky. Keďže väčšinou ide o viacklbové cviky, tak rozvíjame funkčnosť svalov, pričom robíme prirodzenejšie pohyby, ktoré menej zaťažujú kĺby a využívajú lepší rozsah pohybu. Mnoho variácií cvikov je predpokladom pre eliminovanie nudy a plusom je aj rozvoj balansu, koordinácie, flexibility a stability. Nevýhoda je síce viac-menej len jedna, no práve ona ma za dôsledok, že tento typ tréningu už nie je taký populárny. Začiatočníkov totiž môže odrádzať fakt, že sa im niektoré cviky môžu zdať príliš náročné. Pri pokročilých cvičencoch je to zase naopak – cviky sa im zdajú ľahké a vidia obmedzenia v napredovaní, hoci s trochou kreativity sa dajú cviky skomplikovať.

Pre ľahkosť cvičenia s činkami sa môže zdať, že sa robí pokrok rýchlejšie. Ak však dokážeme zapracovať na progresii záťaže pri tréningu s vlastným telom, dokážeme dosahovať veľmi podobné výsledky, pričom navyše získame aj lepšiu koordináciu a funkčnosť svalov pre bežný život. Ani jeden tréning však nemožno označiť v tomto porovnaní za jasného víťaza, hoci činky by mohli mať mierne navrch. Pri výbere však treba hlavne zohľadniť, čo komu viac vyhovuje a potom sa jednoducho pustiť do cvičenia. Nemusíme sa báť o to, že niektorým druhom tréningu niečo pokazíme, ak budeme robiť všetko správne. Najideálnejšie by asi bolo skombinovať tieto dva rôzne tréningy a vytvoriť jeden, ktorý by bol prispôsobený aktuálnym požiadavkám a možnostiam organizmu cvičenca. Podstatnú časť tréningového programu by teda mali tvoriť cvičenia s činkami, no nemali by sme zabúdať na cviky s vlastnou váhou tela a vhodne zaradiť predovšetkým cviky ako sú kľuky, kľuky na bradlách, zhyby a iné.

2.2 Aeróbne aktivity

Súčasťou každého tréningu je rozohriatie a ochladenie (upokojenie, ukludnenie) organizmu, a preto je na úvod každého tréningu dobré a priam nevyhnutné dopriať si aspoň 10-minútové rozohriatie prostredníctvom aeróbnej aktivity pri nízkej, maximálne strednej intenzite. To isté platí aj vtedy, keď sme s cvičením skončili. Netreba podceňovať dôležitosť strečingu a pomalej aeróbnej aktivity aj na záver celého cvičenia. Je všeobecne známe, že rozohriatie organizmu pomáha pripraviť telo na zaťaženie, ktoré príde v hlavnej časti tréningovej jednotky. Taktiež nesmieme zabúdať na zaradenie vhodného aeróbného cvičenia v závere vyučovacej jednotky. Takéto cvičenie upokojí organizmus a napomáha mu lepšie sa vyrovnáť so splodinami metabolického procesu,

ako je napríklad kyselina mliečna, a tým pádom umožňuje organizmu rýchlejší nástup regenerácie a celkové zotavenie.

Aeróbne cvičenie môžeme charakterizovať ako pohybovú aktivitu, pri ktorej intenzita cvičenia nemusí (dokonca nesmie) byť príliš intenzívna. Dôležité je, aby intenzita bola zhruba rovnaká po dostatočne dlhú dobu. Odporúča sa 20 až 40 minút. Ak sme to chceli vnímať výlučne mechanicky, dôležité je zvýšiť tep asi na 60 až 70 percent tepového maxima a v tomto zaťažení pokračovať tak, aby sa takmer nemenilo. Tepové maximum však je celkom iné pre mladého človeka a pre starších. Preto sa na výpočet pulzovej frekvencie používa rovnica $(220 - \text{vek}) \times 0,6/0,7$. Pre výpočet spodnej hranice pulzovej frekvencie dosadíme do rovnice číslo 0,6 (60 %) a pre výpočet hornej hranice pulzovej frekvencie dosadíme do rovnice číslo 0,7 (70 %). Tepové maximum je tiež odlišné u človeka trénovaného a netrénovaného. Preto je dobré hlavne na začiatku cvičenia zmerať si tep a potom ho pravidelne kontrolovať. Najlepšie je to realizovať prístrojom na meranie tepu, ale postačujúca je tiež metóda, kedy si cvičenec priloží prsty na ľubovoľnú tepnu a počet pulzov meraných za 10 sekúnd vynásobí šiestimi. Ak sa táto hodnota nachádza v stanovenom rozmedzí, cvičenie sa realizuje správnou intenzitou. Ak sa tam nenachádza, treba zvýšiť alebo znížiť intenzitu vykonávania cviku a tým regulovať pulzovú frekvenciu. V praxi sa stáva to, že v úvode tréningu sa na optimálny tep dostaneme doslova hravo. No s pribúdajúcim časom tréningu sa telo zohreje a začne sa pohybu prispôsobovať. Potom budeme musieť pozvoľna pridávať na intenzite pohybu. Práve preto je dobré pri tomto druhu cvičenia stále kontrolovať tep. Aké cvičenie si zvolíme, je na nás. Je jedno či to bude beh, bicyklovanie, plávanie, skákanie na trampolíne, cez švihadlo alebo poskakovanie na nejakú príjemnú rytmickú hudbu. Dôležité je aby boli splnené požiadavky z hľadiska času a intenzity zaťaženia. Zvyšok je už na fantázii a záujme každého z nás.

2.3 Strečing a flexibilita

Slovo strečing pochádza z anglického slova stretching, čo znamená natáhanie, alebo rozťahovanie. Strečing je komplex cvičení zameraných na predlžovanie tkanív a svalov. Svoje miesto si strečing našiel u vrcholových športovcov, ako aj u rekreačných športovcov a ľudí so zníženou ohybnosťou. Význam strečingu je hlavne kompenzačný a regeneračný.

Strečing je spôsob pomalej pohybovej aktivity, ktorá slúži k natáhovaniu svalov. Zároveň zväčšuje kĺbovú pohyblivosť a slúži k odstráneniu psychického aj svalového napätia. Úlohou strečingu je optimálne natiahnúť svaly a rozvíjať kĺbovú pohyblivosť bez vedľajších nepriaznivých účinkov a slúži ako prevencia pred zraneniami. Strečing pripravuje telo na fyzickú záťaž a na náročnejší výkon. Pravidelné cvičenie strečingu môžeme ovplyvniť držanie tela a odstrániť svalovú dysbalanciu. Naopak pri zanedbaní cvičení na ohybnosť, dôjde k skracovaniu svalstva a pravdepodobnosť zranenia sa výrazne zvýši. Nedostatočná ohybnosť môže viesť k neschopnosti správne vykonať techniku cvičenia.

Flexibilita tela, elasticita svalov a kĺbová pohyblivosť je najvyššia v detskom veku a postupne sa zhoršuje. Ohybnosť, alebo flexibilita je schopnosť pohybovať svalmi a kĺbmi v plnom rozsahu. Športový tréning ako aj posilňovanie zhoršuje flexibilitu a preto je už v detskom veku potrebné zaraďovať do tréningovej jednotky strečing,

alebo mu je potrebné vymedziť samostatnú tréningovú jednotku. Strečing je nutné cvičiť v každom veku. Vhodnou aktivitou sú aj rôzne formy jogy, kde dochádza okrem posilňovania aj k natáhovaniu jednotlivých svalových skupín.

3 UKÁŽKY SPRACOVANÝCH VYUČOVACÍCH JEDNOTIEK

V predošlej kapitole som charakterizoval kondičné posilňovanie a rozobral ho z viacerých aspektov. Teraz je už jasné, čo predstavujú pojmami ako posilňovanie, aeróbne aktivity, strečing a flexibilita. Tiež som poukázal na to ako správne a efektívne vykonávať cvičenia rôzneho charakteru.

V tejto kapitole prinášam učiteľom stredných škôl rôzne ukážky a námety vyučovacích jednotiek zameraných na kondičné posilňovanie v školskom záujmovom útvare, alebo tiež v školskej telesnej a športovej výchove. Tieto vlastné návrhy som overil vo vlastnom vyučovaní záujmového útvaru s názvom MYSLI TELOM, TRÉNUJ HLAVOU, ktorý je venovaný kondičnému posilňovaniu. V konkrétnych modeloch vyučovacích jednotiek je rozpracovaná štruktúra na báze deskripcie.

Žiaci v tomto záujmovom útvare nepredstavujú z hľadiska veku, úrovne vedomostí, pohybových schopností, zručností a návykov homogénnu skupinu. Preto je veľmi dôležité hlavne na začiatku počas prvých stretnutí zaradiť do tréningu také cviky, ktorých náročnosť je možné prispôbiť individuálne každému žiakovi. Postupne po určitom čase, keď si žiaci osvoja techniky cvičenia s náčiním, na náradí a s vlastným telom, začnem zvyšovať nároky na objem a intenzitu tréningu za cieľom dosahovania maximálneho možného výkonu každého jedného z nich. Treba si uvedomiť, že hnacím motorom u týchto mladých, formujúcich sa osobností je motivácia. Preto ich neustále povzbudzujem a motivujem napríklad aj svojím osobným vkladom. Pretože keď žiaci vidia ako sa potím s nimi a nie som len tým, kto im hovorí čo majú robiť, hneď ich cvičenie viac baví. Vidia v ňom aj možnosť, porovnať si svoje sily s mojimi. Ako motiváciu tiež používam videá a svedectvá ľudí, ktorí si takýmto cvičením dokázali vypracovať pekné telá, dosiahnuť úspechy alebo poraziť choroby.

V prvom modeli vyučovacej jednotky žiaci naberajú kondíciu pomocou všestranne rozvíjajúcich cvičení. Do hlavnej časti som zaradil pomerne jednoduché cviky, ktoré žiaci realizujú formou dvoch kruhových tréningov. Medzi ne som zaradil relaxačné cvičenia na fitlopte, počas ktorých žiaci aktívne oddychujú. Druhý model obsahuje cvičenia realizované súťažnou formou v crossfite. Toto cvičenie som naplánoval v jarnom období, kedy už so žiakmi chodím aj na školský dvor. Crossfit je celkovo náročný na kardiovaskulárny systém a preto ho radšej realizujem na čerstvom vzduchu ako vo vydýchanej telocvični.

3.1 Model vyučovacej jednotky – Naberanie kondície pomocou všestranne rozvíjajúcich cvičení

Ročník: 1. – 4., stredná škola ISCED 3A

Trvanie vyučovacej jednotky: vyučovací blok – 90 min.

Téma vyučovacej jednotky: Naberanie kondície pomocou všestranne rozvíjajúcich cvičení

Obsahový štandard: správne držanie tela, pohyb a dýchanie, oporná a pohybová sústava, regenerácia, telesné cvičenia bez náčinia a s náčiním, telesné cvičenia s vlastnou hmotnosťou, strečing, stres, zdravý životný štýl, pohybový program, všestranne rozvíjajúce cvičenia

Ciele vyučovacej jednotky:

Kognitívne ciele:

- terminologicky správne popísať jednotlivé cviky,
- vysvetliť spolužiakovi správnu techniku dýchania pri cvičení.

Afektívne ciele:

- spolupracovať v kolektíve, vo dvojiciach,
- prijímať, alebo odmietat' názor iných na základe argumentov,
- veriť svojim schopnostiam.

Psychomotorické ciele:

- udržať aeróbne pásmo na hladine 60 – 70 % z maximálnej pulzovej frekvencie počas celého aeróbného cvičenia,
- zacvičiť všetky cviky v kruhovom tréningu maximálnym úsilím.

Kľúčové kompetencie (podľa Tureka):

- **pohybové kompetencie:** poznať a ovládať pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb a je možné ich využívať aj v bežnom živote; poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností; mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti;
- **kognitívne kompetencie:** riešiť problémy, pomenovať problémy, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť; rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; dokázať hľadať optimálne riešenia vzhľadom na situáciu, v ktorej sa nachádza;
- **komunikačné kompetencie:** jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa; argumentovať v písomnom a ústnom styku; prezentovať svoje postoje a stanoviská; komunikovať na základe empatie; používať správnu odbornú telovýchovnú a športovú terminológiu;
- **interpersonálne kompetencie:** efektívne pracovať s inými ľuďmi, učiť sa od nich; preberať spoluzodpovednosť za prácu v tíme; objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky;
- **učebné kompetencie:** byť aktívny na vyučovaní; prehlbovať záujem a motiváciu pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti), budovať si celoživotné návyky (pravidelné športovanie);
- **postojové kompetencie:** dodržiavať princípy fair-play.

Typ vyučovacej jednotky: kombinovaný (vyučovacia hodina výkladu a osvojovania si nových vedomostí, hodina utvárania a osvojovania schopností, zručností a návykov).

Forma vyučovacej jednotky: skupinová práca frontálna, forma variabilnej prevádzky, kruhový tréning;

Vyučovacie metódy: výklad, ukážka, motivačný rozhovor;

Zásady: zásada uvedomelosti a aktivity (motivácia, fixácia učiva, aktivizujúce úlohy, práca žiakov s pracovným materiálom, náčiním), zásada názornosti, systematickosti, primeranosti, trvácnosti.

Pomôcky: cvičebné podložky, žinenky, prekážky, lavičky, plné lopty, činky, fitlopty, hrazda, rebriny, bradlá.

Medzipredmetové vzťahy: Rétorika a komunikácia, Spoločenská a obchodná komunikácia (zásady efektívnej komunikácie, prezentácia vlastných názorov, kultivovaná diskusia); Biológia (využívanie poznatkov z opornej a pohybovej sústavy, prvá pomoc pri poraneniach po pohybového aparátu).

4.	Záverečná časť A/ upokojujúca časť - joga – 5 Tibeťanov B/ formálna časť - nástup a zhodnotenie vyučovacej jednotky	12' 3'	H H	1 0	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: podložky o o o o o o o o o o o o o o o o
----	--	---------------	------------	------------	---

Prameň: vlastný návrh

METODICKÝ POSTUP VYUČOVACEJ JEDNOTKY

1. Úvodná časť (15 min.)

Organizačná časť – vyberiem žiaka ktorý urobí nástup a podá hlásenie, evidujem dochádzku a chýbajúcich žiakov zapíšem do triednej knihy pre záujmové útvary (krúžky), počas toho ako žiaci stoja zoradení, oznamujem hlavný aj čiastkový cieľ vyučovacej jednotky. Potom nasleduje rušná časť.

Rušná časť – je zameraná na rozohriatie organizmu. Rušnú časť nám zväčša tvoria aeróbne cvičenia. Konkrétne pre túto vyučovaciu jednotku som zvolil aerobik – aerobická zostava pozostávajúca zo základných krokov. Volím takú intenzitu cvičenia aby som žiakov dostal do aeróbného pásma 60 – 70 % z maximálnej pulzovej frekvencie. Cvičenie trvá 12 minút. Po tejto časti je telo pripravené na statické rozcvičenie.

Hlavným cieľom úvodnej časti je pripraviť organizmus na zaťaženie po psychickej a fyzickej stránke. Čiastkové ciele môžu byť napríklad formálne (organizácia, nástupy, evidencia), výchovné (dodržiavať disciplínu), diagnostické (sledovať aká je atmosféra), vzdelávacie (stanoviť si čo chceme dosiahnuť, naučiť žiakov aké prostriedky môžeme použiť na rozohriatie organizmu), zdravotné (dodržiavanie hygienických zásad – úbor, úprava zovňajška, vlasov), psychické (usmerniť žiakov a navodiť dobrú atmosféru).

Riadenie – direktívne, menej samostatná práca žiakov.

2. Prípravná časť (10 min.)

Všeobecné rozcvičenie – všeobecná príprava organizmu na zaťaženie v hlavnej časti. Po rušnej časti v úvode, nasleduje statické rozcvičenie. Žiaci stoja v kruhu tak, aby rozostupy medzi nimi boli minimálne na upaženie. Rozcvičku nedáva jeden žiak, ale striedajú sa postupne jeden po druhom. Každý žiak dá jeden cvik a za ním nasleduje ďalší. Prvý cvik dáva žiak, ktorý podával hlásenie. Následne vyberie ďalšieho, ktorý príde do stredu a on sa postaví na jeho miesto. Ďalej sa pokračuje v smere hodinových ručičiek. Rozcvičenie začína od hlavy a končí pri dolných končatinách. Najprv cvičíme v stoji a potom v kľaku a v sede na zemi.

Špeciálne rozcvičenie – cvičenia zamerané na konkrétnu činnosť v hlavnej časti a na svalové skupiny najviac zaťažované. V závere prípravnej časti vstupujem do rozcvičenia a predvádzam žiakom cviky, ktoré sú podobné tým s ktorými sa stretnú v hlavnej časti. Odlišujú sa intenzitou a veľkosťou zaťaženia jednotlivých svalových skupín a tým pomáhajú pri predchádzaní a vzniku rôznych zranení.

Hlavný cieľ prípravnej časti je totožný s cieľom v úvodnej časti, tzn. pripraviť organizmus na zaťaženie po psychickej a fyzickej stránke. V tejto časti tiež plníme nasledovné čiastkové ciele: prípravné (cvičenia na prípravu organizmu), výchovné (uvedomiť si dôležitosť rozcvičky), vzdelávací (pôsobenie na pohybovú pamäť), zdravotný (cvičenia na správne držanie tela, činnosť vnútorných orgánov). Rozcvičenie by malo obsahovať cvičenia všeobecne rozvíjajúce, cvičenia na správne držanie tela, cvičenia so zameraním na rozvoj koordinácie (asymetrické pohyby rúk, obraty vpravo a vľavo) a tiež cvičenia kondičného charakteru.

Riadenie– direktívne, samostatná práca žiakov

3. Hlavná časť (50 min.)

V hlavnej časti sa sústreďujeme na plnenie cieľov vyučovacej jednotky. Pre dosiahnutie stanovených cieľov je potrebné zvoliť vhodné cvičenia, metódy a postupy.

A/ Kruhový tréning č. 1 (20 min.)

V kruhovom tréningu ide v podstate o to, že žiaci cvičia „do kruhu“ na určitom počte stanovišť v svižnom tempe bez väčších prestávok. Pri každom kruhovom tréningu je potrebné ujasniť si niekoľko pravidiel:

- organizácia – žiaci sa rozdelia do dvojíc a každé stanovište absolvujú spoločne. Každá dvojica obsadí jedno stanovište.
- realizácia – optimálna dĺžka trvania cvičenia na jednom stanovišti je 30 sekúnd, po ktorých nasleduje prestávka s rovnakým časom. Počas nej sa žiaci presúvajú na ďalšie stanovište a pripravujú sa na ďalšie cvičenie. Pokyn pre začatie a ukončenie cvičenia dáva učiteľ zvukovým znamením – píšťalkou.
- počet opakovaní / trvanie – každá dvojica absolvuje dva cykly, medzi ktorými je prestávka 3 minúty.

Predtým než žiaci začnú cvičiť, urobím ukážku všetkých cvikov spolu s popisom cvičenia. Ak sú nejaké nejasnosti, riešim ich so žiakmi okamžite (ešte pred začatím cvičenia), aby bolo všetkým všetko jasné. Ihneď po ukončení prvého cyklu si žiaci merajú tep. Ak pracovali s nasadením a zodpovedne, ich pulzová frekvencia by sa mala pohybovať okolo 90 % z ich max. PF. Jedným z faktorov nižšej alebo vyššej PF je aj náročnosť cvičenia na stanovišti po ktorom žiaci ukončili cyklus. Pri každom stanovišti sa nachádza na papieri presný popis cvičenia spolu s grafickým znázornením cviku.

Stanovište č. 1 - Prihrávky s medicinbalom obojruč trčením od prs

Toto cvičenie sa vykonáva vo dvojiciach. Žiaci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Jeden z nich má v rukách medicinbal s hmotnosťou 5 kg. Technikou trčením od prs ju prihráva druhému, ktorý ju chytá. Následne sa ich úlohy vymenia.

Žiaci si môžu vzhľadom na svoju pohybovú výkonnosť zmenšiť alebo zväčšiť vzdialenosť od seba. Prípadne si môžu vziať medicinbal s menšou alebo väčšou hmotnosťou. Žiak ktorý trčením odhadzuje medicinbal môže vykonať krok vpred a žiak ktorý prihrávku chytá môže medicinbal tlmiť krokom vzad. Žiak sa snaží prihrávku smerovať na hrudník spolužiaka. To umožní ľahšie spracovanie prihrávky a cvičenie je tak plynulejšie.

Precvičované svaly: prsné a deltové svaly

Stanovište č. 2 - Preskoky cez lavičku

Žiak preskakuje lavičku v bočnom postavení (vykonáva preskoky vpravo a následne vľavo). Preskok sa vykonáva znožmo (obe chodidlá opúšťajú podložku v rovnakom čase a v rovnakom čase na ňu aj dopadajú).

Pre menej zdatných žiakov je tu možnosť uľahčiť si toto cvičenie vykonaním medziskoku. Medziskok je malý poskok po ktorom prichádza preskok cez lavičku. Na každej strane lavičky sa tak žiaci môžu dotknúť podložky pri jednom preskoku 2x. Nemali by tiež zabúdať na aktívnu prácu paží, ktorá im pomôže udržiavať rovnováhu tela a odľahčiť ho pri preskokoch.

Precvičované svaly: rozvoj výbušnej sily dolných končatín.

Stanovište č. 3 - Spevnená poloha

Pre správne vykonanie tohto cviku je potrebná aspoň aká taká sila brušného svalstva. Ide tu o cvik izometrický – telo sa uvedie do požadovanej polohy a v nej zotrúva určitú dobu bez zmeny dĺžky svalov, no so zvyšujúcim sa napätím vo svaloch. Žiak pri jeho vykonávaní zaujme polohu na chrbte, ktorý je vyhrbený, tzv. guľatý chrbát. Trup a dolné končatiny sú pri tom mierne zdvihnuté nad podložku. Lopatky sa nedotýkajú podložky. Celé telo je napnuté, zadok a brucho stiahnuté. Paže sú vo vzpažení. Celá táto poloha by sa dala prirovnať k tvaru banána.

Udržať dolné končatiny nad podložkou by nemal byť žiaden problém ani u menej zdatných žiakov. Ťažkosti môžu nastať s udržaním guľatého chrbta, keď sú paže vo vzpažení. Vtedy môžu žiaci uviesť paže do polohy, v ktorej prsty rúk smerujú ku kolenám. Ak nepomôže ani to, pokrčia paže v lakt'och a oprú sa nimi o podložku.

Precvičované svaly: brušné svalstvo a priťahovače dolných končatín.

Stanovište č. 4 - Výdrž v zhybe

Jedná sa opäť o cvik z radu izometrických. Žiak sa zavesí na hrazdu podhmatom. Na znamenie urobí zhyb a zotrúva v tejto polohe. Ruky na hrazde sú od seba vzdialené približne 20 cm. Počas celej doby trvania cviku je brada nad úroveň hrazdy. Čím je brada bližšie k hrazde, mám na mysli predozadnú rovinnu, tým je cvik jednoduchší.

Aj k tomuto cviku si uvedieme úľavy pre menej zdatných žiakov. Ak je problém už hneď na začiatku pri vykonaní zhybu, pomôžeme si stoličkou. Pomocou nej sa žiak dostane do požadovanej polohy a potom ju jednoducho zhodí. Niektorí žiaci nemusia mať toľko síl, aby udržali bradu nad hrazdou po celú dobu cvičenia. Nevadí. Začnú sa pomaly a kontrolovane spúšťať nižšie pod hrazdu. Možno až do vystretia paží. No nesmú sa pustiť. Musia ostať zavesení po celú dobu trvania cviku. Komu je to naopak málo, môže použiť záťaž, ktoré si zavesí na opasok alebo na telo tak, aby mu nezavadzali pri vykonávaní cviku. Ak nie dostupná hrazda, môžu sa použiť aj rebriny.

Precvičované svaly: chrbtové svaly a ohýbače ramien - biceps.

Stanovište č. 5- Preskok – kotúl letmo

Jednoduchá kombinácia dvoch cvikov. Potrebujeme k tomu len dve prekážky rôznej výšky a žinenku. Najprv žiak vykoná preskok znožmo vpred cez vyššiu prekážku a následne cez nižšiu vykoná kotúl letmo. Potom sa vracia na začiatok a opätovne vykonáva cvik po celú dobu trvania cvičenia na stanovišti. Toto cvičenie môžu vykonávať aj dvaja žiaci. Počas presunu prvého žiaka po vykonaní cvičenia na začiatok, druhý realizuje cvičenie a naopak.

Výška prekážok a rýchlosť vykonávania cvičenia závisí od zdatnosti žiakov. Preto by sa mali vytvárať seberovné dvojčky z hľadiska výkonnosti a tiež proporcionality tela.

Precvičované svaly: rozvoj výbušnej sily dolných končatín.

Stanovište č. 6 - Kľuky na bradlách

Kľuk na bradlách je vynikajúci cvik na rozvoj všeobecnej sily cvičenca za využitia vlastnej váhy. Úvodná poloha je v vzpore na bradlách v vzpriamenej polohe. S nádychom sa žiak pomaly, kontrolovaným pohybom púšťa dole medzi bradlá s tým, že lakty smerujú za telo a mierne do strán. Plynule, bez zastavenia v spodnej polohe sa dostáva späť do vzporu na bradlách a po prekonaní najobťažnejšieho bodu pri vytláčaní vlastnej váhy vydychuje. Po krátkom momente sa cvik opakuje.

Ak je tento cvik pre niektorých žiakov náročný, nebude kľuk vykonávať až do krajnej polohy. Pohyb smerom nadol zastaví v takej polohe, aby sa vedel vrátiť do vzporu. Naopak ak je to pre niektorých žiakov jednoduché, môžu použiť záťaž s rôznou hmotnosťou.

Precvičované svaly: tricepsovú, deltovej a prsné svaly.

B/ Relaxačné cvičenia na fitlopte

Lenivý chrobák

Žiaci si ľahnú bruchom na fitloptu a mierne sa pohupujú vpred a vzad. Predkolenia tvoria oporu o podložku, pričom špičky sú dopnuté a ruky sú voľne spustené vedľa tela. Dýchanie je pravidelné.

Relax chrbtice 1

Žiaci si ľahnú na chrbát a dolné končatiny si vyložia na fitloptu tak, aby uhol medzi trupom a stehnami bol 90°. Vystreté paže sú voľne položené vedľa tela, dlane smerujú dole. Lýtkami môžu žiaci mierne tlačiť/pružiť do fitlopty. Dýchanie je pravidelné.

Hopsík

Sed mierne roznožný na fitlopte, chrbát vzpriamený, hlava rovno v predĺžení trupu, paže spustené voľne vedľa tela alebo sú položené na stehnách. Malými pohybmi žiaci pohupujú hore a dole. Dýchanie je pravidelné.

Sedmospáč

Žiaci si ľahnú bruchom na fitloptu v kl'aku. Spojené paže voľne obopínajú fitloptu. Líce je položené na lopte. Malými pohybmi sa hojdáme vpred a vzad. Dýchanie je pravidelné.

Relax panvy

Žiaci si sadnú na podložku vedľa fitlopty. Jednu ruku položia na fitloptu a druhú nechajú voľne vedľa tela. Pomaly sa oprú na fitloptu čím ju mierne posunú a presunú váhu na jeden bok. Cvičenie žiaci realizujú na jednu aj na druhú stranu. Môžeme túto polohu využiť aj pri pozeraní televízie. Dýchanie je pravidelné.

Relax chrbtice 2

Žiaci sedia na fitlopte, nohy majú rozkročené na šírku bokov, špičky smerujú dopredu. Hrudník je vypnutý, ramená sú vzadu, lopatky pri sebe, hlava je vzpriamená. Vzpažením sa chytia za prsty a vytiahnu z pásu. Následne krúžia panvou vpravo a vľavo. Dýchanie je pravidelné.

Relax trupu

Žiaci sedia na zemi v sede na päťach. Pred sebou majú fitloptu, o ktorú sa opierajú hrudníkom a hornými končatinami. Túto polohu môžeme využiť aj pri sledovaní televízie. Dýchanie je pravidelné

C/ Kruhový tréning č. 2

Aj pri tomto kruhovom tréningu sa budeme riadiť pravidlami uvedenými pri kruhovom tréningu č. 1.

Stanovište č. 1 - Výstupy na lavičku s preskokom

Žiak sa postaví k lavičke s jednou nohou na lavičke, druhá noha vedľa lavičky. Paže sú voľne vedľa tela. Do pohybu sa žiak dostáva aktívnym, dynamickým pohybom nohy na lavičke. Vo fáze nad lavičkou sa dostávate do letovej fázy, kde dochádza k výmene nôh. Nohy si vymenia pozície, teda noha ktorá bola dole vedľa lavičky sa dostáva na lavičku a noha ktorá bola na lavičke sa dostáva dole na podlahu, avšak z druhej strany lavičky. Po výmene nôh sa žiak dostane do spodnej polohy na druhej strane lavičky. Horná noha sa dostáva s lavičkou do kontaktu o niečo skôr a aktívne tlmí dopad. Cvičenie sa opakuje aj z druhej strany a tak sa žiak dostane späť do pôvodnej polohy. Letová fáza cviku zvyšuje jeho náročnosť.

Precvičované svaly: rozvoj dynamiky dolných končatín.

Stanovište č. 2 - Dvíhanie panvy v ľahu

Východisková poloha tohto cviku je ľah na chrbte. Paže sú vedľa tela. Dlane smerujú k podložke a sú podložené pod zadkom. Nohy sú vystreté a s trupom zvierajú približne pravý uhol. Cvik pozostáva v zodvihnutí panvy spolu so spodnou časťou chrbta mierne nad podložku. V hornej polohe sa vydychuje a s návratom späť do spodnej polohy sa realizuje nádych.

Precvičované svaly: priame brušné svaly

Stanovište č. 3 - Tricepsový kl'uk

Základná poloha tela je v podpore ležmo. Trup je spevnený. Prsty dlaní smerujú vpred. Lakte sú pozdĺž tela. Chodidlá tesne pri sebe. Pohyb pri tomto cviku vychádza z lakt'ov, a to tak, že ich žiaci ohýnajú a udržiavajú neustále pri tele. Lakte nesmú smerovať od tela, aby sa na pohybe nezúčastňovali ďalšie svalové skupiny. Pohyb nadol je spojený s nádychom. Spevnený trup sa zastavuje tesne pred podložkou a plynule bez zastavenia opäť dostáva do štartovacej pozície. Po prekonaní najťažšieho bodu pri vytláčaní nastáva výdych. Tricepsový kl'uk je vynikajúci cvik na precvičenie hornej časti tela. Vhodný na budovanie relatívnej sily cvičenca. Na rozdiel od klasického kl'uku poloha lakt'ov a dlaní spôsobuje omnoho výraznejšie zapájanie tricepsov.

Precvičované svaly: tricepsové, prsné a deltové svaly.

Stanovište č. 4 - Izometrický most

Poloha tela sa počas celého cvičenia nemení. Váha tela spočíva na špičkách chodidiel a predlaktiach paží. Telo je spevnené a počas výdrže sa nachádza vo vodorovnej polohe. Izometrický most je statické cvičenie, ktoré sa vykonáva na výdrž a nie na opakovania. Precvičované svaly: brušné svalstvo, svaly spodnej časti chrbta.

Stanovište č. 5 - Prihrávky s medicinbalom obojruč spoza hlavy

Toto cvičenie sa vykonáva vo dvojiciach. Žiaci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Jeden z nich drží v rukách za hlavou medicinbal s hmotnosťou 5 kg. Technika tohto cviku sa dá prirovnať k autovému vhadzovaniu vo futbale. Prihráva medicinbalu od jedného žiaka k druhému smeruje spoza hlavy, ktorý ju chytá. Následne sa ich úlohy vymenia.

Žiaci si môžu vzhľadom na svoju pohybovú výkonnosť zmenšiť alebo zväčšiť vzdialenosť od seba. Prípadne si môžu vziať medicinbal s menšou alebo väčšou hmotnosťou. Žiak ktorý prihráva medicinbal nemôže vykonať krok vpred, nohy sú celými chodidlami na podložke. Pri odhodení sa žiak môže zakloniť a preniesť váhu tela na špičky. Žiak sa snaží prihrávku smerovať do priestoru nad hlavou svojej dvojčky. To umožní ľahšie spracovanie prihrávky a cvičenie je tak plynulejšie.

Precvičované svaly: brušné, tricepsové a deltové svaly.

Stanovište č. 6 - Predpažovanie s kotúčom

Začiatočná poloha tela: stoj mierne rozkročný. Trup je jemne v predklone. Pohľad smeruje dopredu. Žiak drží kotúč primeraný svojim schopnostiam pred stehnami, dlaňami k sebe, s mierne ohnutými lakt'ami. Pohyb sa vykonáva v ramenom kĺbe, ostatné kĺby sú fixované. Kotúč žiak ťahá maximálne po úroveň čela, nie vyššie. Pri prekonávaní odporu nastáva fáza výdychu. Po dosiahnutí úrovne čela sa pohyb zastavuje a vracia späť do pôvodnej pozície. Zároveň nastáva fáza nádychu. Cvičenie sa opakuje počas celej doby určenej na vykonávanie cviku.

Precvičované svaly: deltové svaly, najmä ich predná hlava.

4. Záverečná časť (15 min.)

A/ Upokojujúca časť - Joga

Slúži na upokojenie organizmu po telesnej a psychickej záťaži. Zvolil som jogové cvičenia, ktoré poznáme pod názvom 5 Tibetánov. Základ tvorí 5 cvikov, ktoré sa opakujú. Po každom z piatich cvikov je potrebné vykonať medzicvik (opakovať ho dvakrát za sebou). Tento systém jednoduchých, no veľmi účinných jogových cvičení, stimuluje základné energetické centrá v tele a prinavracia mu vnútornú energiu. Pozitívne pôsobí proti stresu a fyzickej únave. Dôležité je pri týchto cvičeniach správne dýchať a cviky vykonávať pomaly s precítením pohybu.

5 Tibetánov

1. Tibetán - Otáčanie sa

Prvým krokom k tomu aby sme sa začali otáčať je zistiť, na ktorú stranu sa budeme otáčať:

- jedna noha je pevná, na ktorej sa budeme točiť. Tá sa počas točenia nesmie zdvihnúť zo zeme /ako v basketbale pivotova noha,
- stoj rozkročný – rozpažiť obe ruky jednu dľaň smerom hore a jednu dľaň smerom dolu, dľaňou k zemi. A teraz si vyskúšajte otáčanie a to tak že , otáčajte sa za dľaňou ktorá je otočená k zemi. Keď je to pravá dľaň tak sa otáčajte v smere hodinových ručičiek. Potom si zmeňte dlane tak že ta ktorá bola otočená smerom hore je dole a naopak. Vnímajte pocity pri otáčaní na jednu a potom na druhú stranu. A vyberte si tu ktorá vám viac vyhovuje.
- po zistení sa točte vždy v svojom smere maximálne však 21 krát. Ak sa niekomu točieva hlava môže sa pri otáčaní pozerat' na dľaň tej ruky ktorá má smerovat' hore. Točiť sa môžete s otvorenými alebo zatvorenými očami.

Medzicvik (opakovať dvakrát za sebou)

Medzicvik je veľmi dôležitá súčasť celého procesu. Medzicvik nasmeruje energiu nižších čakier hlavne prvej , k siedmej na temene hlavy. Takže:

- stojíme rovno, s mierne rozkročenými nohami a uvoľnení,
- ruky sú spustené , chrbty rúk skoro pri sebe vo výške pohlavných orgánov,
- s nádychom a súčasným zovretím konečníka a s predstavou smeru energie od prvej čakry k siedmej zdvíhame ruky až k siedmej a až do úplného vystretia ako keby ste ďalšiu čakru dosahovali v nekonečne,
- s výdychom ruky spúšťame a tiež kopírujeme pohyb energie rukami smerom dole k prvej čakre s predstavou strieborného lúča z nekonečna až k prvej čakre,
- ak to nejde naraz tak môžete to urobiť , ten nádych smerom hore na dva krát. Najprv po srdce, 4.čakru a potom zo štvrtej cez siedmu do nekonečna.

2. Tibeťan - Akože brušáky

V prvom rade si je potrebné uvedomiť, že toto cvičenie nie je žiadne posilňovanie svalov. Všetku tzv. námahu čo robíme, robíme pomocou dychu a sťahovania-zvierania análu, konečníka či hrádze – priestorom medzi konečníkom a pohlavnými orgánmi /1.čakra/

- ležíme na podložke na zemi, ruky voľne vedľa tela. S prudkým nádychom, cez nos, prudko zdvihneme obe nohy tak aby zvierali s podložkou približne 90 stupňový uhol,
- súčasne zdvihneme hlavu k hrudi tak aby sa dotýkala hrude,
- následne pomaly spúšťame nohy k zemi, s výdychom a úplným uvoľnením,
- nasleduje medzicvik

3. Tibeťan- Záklon

- kľáčime na kolenách, vystreté telo zvierá pravý uhol voči zemi a rukami si podopierame svaly zadku tak, aby zachovali vystreté telo aj pri následnom pohybe,
- s prudkým nádychom so súčasným zovretím hrádze sa zakloníme do svojho maximálneho uhla tak aby sme boli zaklonení a ešte sa nám od napätia netriasli stehenné svaly. Hlava je tiež zaklonená Aj v tomto zákлоне s pomocou rúk na zadku sme vyrovnaní a s výdychom a súčasne uvoľnením hrádze sa vraciame do východiskovej polohy,
- upozornenie: prsty na nohách sú zapreté o zem,
- nasleduje medzicvik.

4. Tibeťan- Most

- sedíme na podložke, v pravom uhle voči zemi, ruky sú pri tele, dlaňami opriete o zem,
- so zovretím hrádze-konečníka a s prudkým nádychom zdvihneme smerom dopredu tak aby telo tvorilo voči zemi obrátené písmeno U, ako keby sme išli urobiť gymnastický mostík s tým rozdielom, že trup je vodorovne voči zemi a ruky a nohy sú v pravom uhle voči zemi,
- hlavu zakloníme,
- s uvoľnením hrádze konečníka a súčasne s výdychom sa vraciame do východiskovej polohy,
- nasleduje medzicvik.

5. Tibeťan - Strecha

- do základnej polohy sa dostaneme tak, že ležíme na zemi, na bruchu a zdvihneme na ruky len prednú časť trupu, pričom telo zostáva uvoľnené a tvorí časť oblúka. Nohy sú na zemi a prsty sú vzopreté o zem,
- s nádychom a zovretím hrádze-konečníka urobíme pohyb smerom hore tak, aby zadok bol najvyššie a telo tvorilo trojuholník som zemou – striešku,
- s výdychom a uvoľnením hrádze-konečníka sa vraciame do východiskovej polohy.

Ešte pár poznámok k tomuto cvičeniu

- prudkosť či rýchlosť pohybu je relatívna a individuálna,
- nie je to posilňovanie svalov – cviky sa vykonávajú silou dychu,
- nie je tu podstatná dokonalosť vykonaných polôh – neznásilňujte sa,

- maximálne robte 21 opakovaní a opakovania u každého cviku môžu byť rôzne čo do počtu.

B/ Formálna časť

Učiteľ nechá žiakov, aby zhodnotili svoju činnosť počas vyučovacej jednotky z hľadiska dosiahnutia cieľov a udelí pochvaly najlepším žiakom.

3.2 Model vyučovacej jednotky – Rozvoj svalovej sily

Ročník: 1. – 4., stredná škola ISCED 3A

Trvanie vyučovacej jednotky: vyučovací blok – 90 min.

Téma vyučovacej jednotky: Rozvoj svalovej sily

Obsahový štandard: správne držanie tela, pohyb a dýchanie, oporná a pohybová sústava, regenerácia, telesné cvičenia bez náčinia a s náčiním, telesné cvičenia s vlastnou hmotnosťou, strečing, stres, zdravý životný štýl, pohybový program, všestranne rozvíjajúce cvičenia, fair-play, crossfit.

Ciele vyučovacej jednotky:

Kognitívne ciele:

- terminologicky správne popísať cviky pri statickom rozcvičení,
- vysvetliť spolužiakovi dôležitosť kvalitného rozcvičenia.

Afektívne ciele:

- spolupracovať v kolektíve, vo dvojiciach,
- prijímať, alebo odmietajú názor iných na základe argumentov,
- dodržiavať pravidlá fair-play.

Psychomotorické ciele:

- udržať aeróbne pásmo na hladine 60 – 70 % z maximálnej pulzovej frekvencie počas celého aeróbného cvičenia,
- zacvičiť všetky cviky v rámci súťaže s maximálnym úsilím.

Kľúčové kompetencie (podľa Tureka):

- **pohybové kompetencie:** poznať a ovládať pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb a je možné ich využívať aj v bežnom živote; poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností; mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti;
- **kognitívne kompetencie:** riešiť problémy, pomenovať problémy, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť; rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; dokázať hľadať optimálne riešenia vzhľadom na situáciu, v ktorej sa nachádza;
- **komunikačné kompetencie:** jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa; argumentovať v písomnom a ústnom styku; prezentovať svoje postoje a stanoviská; komunikovať na základe empatie; používať správnu odbornú telovýchovnú a športovú terminológiu;
- **interpersonálne kompetencie:** efektívne pracovať s inými ľuďmi, učiť sa od nich; preberať spoluzodpovednosť za prácu v tíme; objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky;
- **učebné kompetencie:** byť aktívny na vyučovaní; prehlbovať záujem a motiváciu pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti), budovať si celoživotné návyky (pravidelné športovanie);

4.	Záverečná časť A/ upokojujúca časť - strečing a flexibilita B/ formálna časť - nástup a zhodnotenie vyučovacej jednotky	12' 3'	H H	1 0	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: cvičebné podložky, expandery o o o o o o o o o o o o o o o o
----	--	---------------	------------	------------	--

Prameň: vlastný návrh

METODICKÝ POSTUP VYUČOVACEJ JEDNOTKY

1. Úvodná časť (15 min.)

Organizačná časť – nástup, evidencia chýbajúcich žiakov a zápis do triednej knihy pre záujmové útvary (krúžky), počas toho ako žiaci stoja zoradení, učiteľ oznámi hlavný aj čiastkový cieľ vyučovacej jednotky. Potom nasleduje rušná časť.

Rušná časť – je zameraná na rozohriatie organizmu. Rušnú časť nám zväčša tvoria aeróbne cvičenia. Konkrétne do tejto vyučovacej jednotky som zaradil cvičenia na frekvenčnom rebríku základnej, strednej ale aj pokročilej úrovne. Snažím sa voliť takú intenzitu cvičenia, aby som u žiakov dosiahol aeróbného pásma, t.j. 60 – 70 % z maximálnej pulzovej frekvencie. Cvičenie trvá 12 minút. Po tejto časti je telo pripravené na statické rozcvičenie.

Hlavným cieľom úvodnej časti je pripraviť organizmus na zaťaženie po psychickej a fyzickej stránke. Čiastkové ciele môžu byť napríklad formálne (organizácia, nástupy, evidencia), výchovné (dodržiavať disciplínu), diagnostické (sledovať aká je atmosféra), vzdelávacie (stanoviť si čo chceme dosiahnuť, naučiť žiakov aké prostriedky môžeme použiť na rozohriatie organizmu), zdravotné (dodržiavanie hygienických zásad – úbor, úprava zovňajška, vlasov), psychické (usmerniť žiakov a navodiť dobrú atmosféru).

Riadenie – direktívne, menej samostatná práca žiakov.

2. Prípravná časť (10 min.)

Všeobecné rozcvičenie – všeobecná príprava organizmu na zaťaženie v hlavnej časti. Po rušnej časti v úvode, nasleduje statické rozcvičenie. Žiaci stoja v priestore šachovnicovo a rozostupy medzi nimi sú minimálne na upaženie. Rozcvičku nedávajú žiaci, ale ja. Volím také cviky, aby som žiakov dostatočne pripravil na zaťaženie v hlavnej časti. Opieram sa hlavne o strečingové – natáhovacie cvičenia.

Špeciálne rozcvičenie– cvičenia zamerané na konkrétnu činnosť v hlavnej časti a na svalové skupiny najviac zaťažované. V závere prípravnej časti venujem zvýšenú pozornosť tým cvičeniam, ktoré sú podobné tým s ktorými sa žiaci strethú v hlavnej časti, no odlišujú sa intenzitou a veľkosťou zaťaženia jednotlivých svalových skupín a tým predchádzame vzniku rôznych zranení.

Hlavný cieľ prípravnej časti je totožný s cieľom v úvodnej časti, tzn. pripraviť organizmus na zaťaženie po psychickej a fyzickej stránke. V tejto časti tiež plníme nasledovné čiastkové ciele: prípravné (cvičenia na prípravu organizmu), výchovné

(uvedomiť si dôležitosť rozcvičky), vzdelávací (pôsobenie na pohybovú pamäť), zdravotný (cvičenia na správne držanie tela, činnosť vnútorných orgánov). Rozcvičenie by malo obsahovať cvičenia všeobecne rozvíjajúce, cvičenia na správne držanie tela, cvičenia so zameraním na rozvoj koordinácie (asymetrické pohyby rúk, obraty vpravo a vľavo) a tiež cvičenia kondičného charakteru.

Riadenie– direktívne, menej samostatná práca žiakov

3. Hlavná časť (50 min.)

V hlavnej časti sa sústreďujeme na plnenie cieľov vyučovacej jednotky. Pre dosiahnutie stanovených cieľov je potrebné zvoliť vhodné cvičenia, metódy a postupy.

A/ Crossfit - súťaž (40 min.)

Crossfit je silový a kondičný program, ktorý umožňuje žiakom získať širšiu všeobecnú kondíciu. Je vytvorený tak, aby ich pripravil na akúkoľvek fyzickú výzvu. Sústreďí sa na neustále obmieňanie funkčných pohybov pri vysokej intenzite a pomocou nich prispieva k vytvoreniu celkovej fyzickej kondície. Všetky tréningy sa dajú upraviť podľa konkrétnej úrovne kondície, veku alebo skúseností.

Pred začiatkom súťaže je potrebné ujasniť si niekoľko pravidiel:

- organizácia – žiaci sa rozdelia do dvojíc a každé stanovište absolvujú spoločne. Jeden z dvojice vykonáva cvičenia a ten druhý kontroluje, či ich vykonáva správne.
- realizácia – žiak začína na prvom stanovišti. Aby sa mohol posunúť na ďalšie, musí vykonať potrebný počet opakovaní daného cviku. Jeho dvojica dáva pozor na to, aby boli cviky vykonané správne a počíta mu ich. Ak dôjde k nejakému porušeniu, oznamuje mu to a nezapočíta ho medzi správne cviky. Keď cvičiaci žiak dosiahne stanovený počet, posúva sa vpred k ďalšiemu stanovištu. Tempo si volí sám. Pokyn pre začatie súťaže dáva učiteľ zvukovým znamením – píšťalkou, pričom zároveň spúšťa stopky. Učiteľ priebežne kontroluje žiakov, či vykonávajú cviky správne. Keď prídu žiaci do cieľa, zastavuje stopky a zaznamenáva ich čas na vopred pripravený hárok.
- počet opakovaní / trvanie – pre každé stanovište je počet opakovaní odlišný. Podstatou je to aby žiak zvládol všetky cvičenia v čo najkratšom čase.

Predtým než žiaci začnú súťažiť, urobím ukážku všetkých cvikov spolu s popisom cvičenia. Ak sú nejaké nejasnosti, riešim ich so žiakmi okamžite (ešte pred začatím súťaže), aby bolo všetkým všetko jasné. Súťaží sa na čas. Kto príde do cieľa v čo najkratšom čase, vyhráva. Keďže jeden z dvojice cvičí a druhý ho kontroluje, musíme zaznamenať čas každého žiaka, aby sme vedeli určiť víťaza. Najprv cvičenia vykonáva jeden z dvojice a potom, po krátkej prestávke na vydýchanie, si úlohy vymenia. Každá dvojica má pri sebe papier s presným popisom vykonávania cviku a počtom opakovaní, Súťaž sa odohráva na školskom dvore.

Stanovište č. 1 -Drep

Žiak vykonáva klasický hlboký drep bez záťaže. Stoj je mierne rozkročný, paže voľne spustené vedľa tela. Počas drepu sa chodidlá celou plochou dotýkajú podložky. Drep sa

považuje za platný vtedy, keď sa päty nôh neodlepia od podložky a končeky prstov dotknú podložky. Počet opakovaní: 40

Stanovište č. 2 - Tricepsovú kluky na lavičke

Žiak si oprie ruky na okraj jednej lavičky. Vystreté nohy oprie pätami na druhú lavičku. Pohľad smeruje vpred. Pomalým spúšťaním trupu sa dostáva do spodnej polohy, zároveň sa nadychuje. Lakte tlačí stále za telo. Keď dosiahne spodnú polohu, vracia sa plynule, bez zastavenia späť do úvodnej pozície. Zároveň pri tejto fáze vytlačenia vydychuje. Cvik je vykonaný správne, keď ramená a trup v spodnej polohe zvierajú uhol 90° a v hornej polohe sú paže vystreté v lakt'och. Počet opakovaní: 40

Stanovište č. 3 - Zložné preskoky cez švihadlo

Žiak vykonáva preskoky cez švihadlo zložmo v čelnom smere vpred (obe chodidlá opúšťajú podložku v rovnakom čase a v rovnakom čase na ňu aj dopadajú). Za správny pokus sa pokladá len preskok, ktorý spĺňa tieto požiadavky. Počet opakovaní: 100

Stanovište č. 4 - Sklápačky

Začiatková poloha: žiak leží na podložke, nohy vystreté, paže sú vo vzpažení. Pohyb začína vzájomným dvíhaním nôh a dvíhaním hornej časti tela smerom k špičkám dolných končatín. Chrbát je mierne zaguľatený v jeho hornej časti. Paže sa dostávajú do predpaženia. V hornej polohe nastáva výdych. Z hornej polohy sa žiak kontrolovaným pohybom dostáva späť do spodnej polohy a zároveň sa nadychuje. Cvik je vykonaný správne, keď sa žiak dotkne končekmi prstov chodidiel vystretých nôh. Počet opakovaní: 30

Stanovište č. 5 - Premiestňovanie pneumatiky

Premiestňovanie pneumatiky spočíva v tom, že ju žiak bude prenášať ľubovoľnou technikou z bodu A do bodu B tak, aby sa počas prenosu nedotkla zeme. Bod A je od bodu B vzdialený 10 m. Pneumatika sa pred začiatkom cvičenia nachádza v bode A. Žiak postupuje nasledovne: uchopí pneumatiku do rúk, zdvihne zo zeme a prenáša ju do bodu B. Následne sa bez pneumatiky vracia k stanovištiu A, obehne ho, vracia sa do bodu B a prenáša pneumatiku z bodu B do bodu A. Potom ešte raz obehne okolo stanovišťa B (bez pneumatiky) a vracia sa do bodu A. Takto je vykonaný jeden cyklus prenášania pneumatiky. Cvičenie je vykonané správne, keď sú splnené všetky podmienky prenášania. Ak niekomu počas prenosu pneumatika spadne alebo sa dotkne zeme, musí sa s ňou vrátiť do bodu z ktorého ju zobral a opakovať prenesenie. Počet opakovaní: 5 cyklov

Stanovište č. 6 - Kluk-drep/Angličák

Tento cvik patrí u žiakov k menej obľúbeným. Aj keď vyzerá jednoducho a prevádza sa tak isto pomerne ľahko, pri veľkom počte opakovaní dokáže vyčerpať. Angličák sa začína v stoji. Následne žiak prechádza do vzporu s rukami vystretými na podlahe (prechod je podľa možnosti dynamický), urobí kluk, po ktorom pritiahnete nohy k hrudníku do pozície drepu, z ktorého sa potom vystrie a vyskočí, s potleskom rúk nad hlavou. Počet opakovaní: 20

B/ Kompenzačné cvičenia s overballom

Cvičenie s over ballom je veľmi zábavné. Cviky nie sú príliš náročné, čo nám vyhovuje vzhľadom na predchádzajúcu súťaž v crossfite. Volím také cviky, aby mali kompenzačný účinok. K všeobecným zásadám cvičenia s over ballom patrí: necvičiť švihom, precit'ovať preťahovanú oblasť svalov a dýchať podľa návodu pri konkrétnom cvičení.

Cvik č. 1 – Kivadlo kolenami

Žiaci ležia v polohe na chrbte, rozpažia a medzi kolená si vložia over ball. Rozpaženie je pri tomto cviku dôležité pre väčšiu stabilitu. Chodidlá nôh majú tesne pri seba. S výdychom pomaly spúšťajú kolená v pravo. Treba dávať pozor na to, aby sa ramená neodlepili od podložky. Kolená skláňajú len do takej polohy, pokiaľ je pohyb kontrolovateľný a môžu sa bezpečne, bez švihov vrátiť. Pokiaľ kolená položia až na zem, zastavia sa na chvíľu a až potom sa s nádychom vrátia späť. Počas celého cviku zostávajú chodidlá akoby prilepené k sebe – nohy sa po sebe nekľžu, ale odvalujú sa tak, že chodidlá oboch nôh sa odlepujú od zeme. Po návrate do vychádzajúcej polohy opakujú rovnaký cvik na druhú stranu. Počet opakovaní: 5x na každú stranu

Cvik č. 2 – Kivadlo pätami

Žiaci ležia na bruchu, čelo majú položené na spojených pažiach. Loptu majú umiestnenú medzi členkami, nohy vedľa seba. S výdychom opatrne skláňajú nohy vľavo na stranu. Pravé koleno sa odlepuje od zeme. Treba si dávať pozor na pohyb – do rotácie môžu ísť len do takej miery, kedy pohyb ešte kontrolujú a nohy nepadajú. Hrudník sa neodlepí od podložky! V krajnej polohe sa na chvíľu pohyb zastaví a pomaly plynule sa potom nohy vracajú späť. Po návrate do vychádzajúcej polohy opakujú rovnaký cvik na druhú stranu. Ramená a hrudník sú po celú dobu cviku na podložke, nedvíhame ich. Počet opakovaní: 5x na každú stranu

Cvik č. 3 – Modifikovaný leg-press

Žiaci si ľahnú na chrbát, nohy pokrčia v kolenách a chodidlami sa opierajú o podložku. V tejto polohe si pod zadok podložia over ball. Lopta je umiestnená v oblasti „pod pásom nohavíc“. Nohy odlepia od podložky a vyskúšajú si stabilitu. Jednu z nôh natiahnu k stropu – špičky priťahujú ku kolenu. Zatiačia, ako keby pätou proti stropu, chvíľu napätie držia a potom uvoľnia, pokrčia nohu – ale nevracajú ju na podložku. Počet opakovaní: 5x každou nohou

Cvik č. 4 - Nožnice

Cvik nadväzuje na predchádzajúci – žiaci natiahnu obe nohy opäť ku stropu – toto je počiatočná poloha. Teraz s výdychom roznožujú – pomaly a plynule, kam to až pôjde. Na chvíľu sa zastavia. S nádychom sa nohy opäť vracajú k sebe. Počet opakovaní: 8x

Cvik č. 5 - Bicykel

Teraz sa žiaci prejdú na bicykli – upraví si polohu lopty a potom pekne šliapu – rozsah pohybu môžeme prirovnať k veľkému bicyklu – chodidlami musia robiť veľké kolesá. Dávajte pozor aby boli špičky natiahnuté. Počet opakovaní: 30x vpred a 30x vzad

Cvik č. 6 - Gúľanie po lopte

Žiaci si sadnú na podložku a oprú sa pohodlne o ruky. Pod chodidlo pravej nohy si umiestnia nafúknutú loptu. Ľavé chodidlo je na zemi tesne vedľa lopty. S výdychom

natiahnu pravú nohu – zvezú sa po lopte. Špičku nohy priťahujú k lýtku – päta ako by chcela zatlačiť do steny. Správne umiestnená lopta, by pri natiahnutí mala umožniť voľnú pätu – je pod achilovkou. Potom zatlačia pätu proti stene a držia ju v napätí. Po chvíľke ju pomaly uvoľnia a s nádychom pekne gúľaním po lopte vrátia nohu do vychádzajúcej pozície. Počet opakovaní: 8x s každou nohou

Cvik č. 7 - Hrbáč

Žiaci sedia s pokrčenými kolenami, miernym rozmnožením. Medzi kolená si vložia nafúkanú loptu. Ruky sú prepletené a zložené do tyla. V tejto vychádzajúcej pozícii dávam pozor na to, aby žiaci tlačili lakte mierne dozadu a narovnali chrbticu. S výdychom sa predklonia – čelo smeruje k lopte. Pekne sa vyhrbia, lakte smerujú ku kolenám. Pokiaľ je možné, čelo položia na loptu. Chvíľu v pozícii zostávajú a s nádychom sa pomaly postupne vrátia späť do vychádzajúcej pozície. Žiaci sa pomaly vyrovnajú, hlavasa narovnáva ako posledná. Upozornenie: Netlačte dlaňami do tyla! Nechajte pôsobiť len váhu paží. Počet opakovaní: 5x

Cvik č. 8 - Rúčkovanie

Sed s natiahnutými nohami. Kolená a členky nôh sa dotýkajú, žiaci sedia s rovnou chrbticou a na stehnách majú položenú over ballku, ktorú držia dlaňami. S výdychom najprv sklonia hlavu a bradu ku kľúčnej kosti a potom sa postupne vyhrbia – zároveň pažami kotúľajú loptu po stehnách, smerom k špičkám nôh. Pohľad očí smeruje na stehná, hlava je schovaná medzi pažami. V konečnej fáze pohyb zastavia. Chvíľu sa v pozícii naťahujú a potom sa pomaly s nádychom vracajú do počiatočnej polohy. Upozornenie: nešvihajte a zbytočne sa nepremáhajte. Žiaci sa pomaly vyrovnajú, hlava sa narovnáva ako posledná. Počet opakovaní: 5x

4. Záverečná časť (15 min.)

A/ Upokojujúca časť – strečing a flexibilita pomocou expandera

V závere každej vyučovacej jednotky treba organizmus upokojiť. Žiaci boli vystavení telesnej a psychickej záťaži. Na jej odbúranie som zvolil strečingové cvičenia s pomocou expandera. Predvádzam žiakom rôzne naťahovacie cvičenia a aby som sa dostal do krjných polôh (zostávam v nich najmenej 10 s), využívam silu expandera. Tým pádom ich vykonávam s menším prispením vlastného úsilia, čo mi umožňuje kvalitnejšie natiahnutie svalov a rozvoj flexibility. Po dobrom strečingu sa urýchljuje proces regenerácie tela. Sily sa obnovujú rýchlejšie a percentuálne množstvo vzniku svalovice sa výrazne znižuje. Dôležité je pri týchto cvičeniach pravidelne dýchať a cviky vykonávať pomaly s precítením pohybu.

B/ Formálna časť

Učiteľ nechá žiakov, aby zhodnotili svoju činnosť počas vyučovacej jednotky z hľadiska dosiahnutia cieľov a udelí pochvaly najlepším žiakom.

4 ODPORÚČANIA PRE PRAX

Dnešná moderná pretechnizovaná doba spôsobila, že v životnom štýle mladých ľudí chýba pohybová aktivita ako taká a prevládajú nesprávne stravovacie návyky. Neustálym zvyšovaním životnej úrovne sa rozširuje priestor na využívanie voľného času, v ktorom by mala mať zastúpenie aj pohybová aktivita. Dnešná mládež si neuvedomuje aké sú dôsledky konzumného spôsobu života. Ich prístup je často ľahostajný. Ved' teraz ich nič nebolí. No v neskoršom veku si toto ich počínanie môže vybrať svoju daň v jej najhoršej forme, zdraví človeka.

Preto sme tu my, učitelia telesnej a športovej výchovy. Našou úlohou je otvoriť žiakom oči a urobiť všetko pre to, aby sme zastavili tento trend. Trend obezity, lenivosti a nezdravého životného štýlu.

Cítim sa byť spoluzodpovedný za to, ak u žiaka, ktorého učím štyri roky, nedokážem vybudovať kladný postoj k pohybovej aktivite. V tom momente si poviem, že som zlyhal. Preto odporúčam každému učiteľovi, diskutujte, rozprávajte sa, vypyť sa žiakov čo ich trápi a spoznávajú ich. Len tak im dokážete pomôcť. Na základe týchto informácií budete vedieť ako ku ktorému žiakovi pristupovať, ako ho motivovať a ako z neho dostať maximum. Pretože nie všetci žiaci majú rovnaké záujmy a úroveň fyzickej zdatnosti, prispôbujte učivo nie len v záujmových krúžkoch, ale aj na hodinách telesnej a športovej výchovy tak, aby sa v nich našiel každý žiak. Samozrejme je to ťažká úloha, ale v dnešnej dobe sa dá toho toľko vymyslieť. Fantázii a kreativite sa medze nekladú. Stačí kliknúť na internet a budete doslova zaplavení množstvom zaujímavých cvičení, ktoré môžete realizovať so žiakmi na hodinách.

Ďalším mojím odporúčaním je nezničiť žiakov. Treba to mať na pamäti hlavne v prvých hodinách a so zaťažením postupovať pomaly. Tiež treba vhodne poskladať hodinu a zapracovať viac kompenzačných a relaxačných cvičení. Keď si žiaci zvyknú na pravidelnú pohybovú aktivitu a zaťaženie, zaradzuje náročnejšie silové cvičenia. Bola by škoda navodiť u žiakov svalovicu, ktorá by ich odradila ešte niekedy cvičiť.

ZÁVER

Moderná doba, v ktorej žijeme, neustále ovplyvňuje náš život. Zasahuje do všetkých spoločenských a kultúrnych odvetví nášho života. Ak chceme v súčasnosti pripravovať žiakov pre život, musíme sa prispôsobovať novým podmienkam, ktoré so sebou dnešná doba prináša.

Pohyb patrí medzi základné ľudské potreby tak ako jedlo, pitie a spánok. Pohyb dáva dieťaťu priestor na prirodzenú radosť zo života a taktiež upevňuje dobrý psychický a fyzický stav organizmu. Je aj na profesionalite učiteľa, akým spôsobom bude žiakov k pohybovým činnostiam motivovať, aby sa pohyb stal predovšetkým atraktívnou a neoddeliteľnou súčasťou ich života. Učiteľ by mal poznať a ovládať inovačné metódy, aby ich mohol vhodne implementovať do vyučovacieho procesu. Na udržanie záujmu svojich žiakov, musí neustále obmieňať a inovovať vyučovanie, aby žiakov nenudil a motivoval ich k pohybovej činnosti.

Cieľom tejto práce bolo vytvoriť batériu cvičení zameranú na harmonický rozvoj osobnosti žiaka či už po jeho fyzickej, ako aj duševnej stránke. Zároveň bolo mojím cieľom poskytnúť učiteľom stredných škôl rôzne ukážky a námety vyučovacích jednotiek zameraných na kondičné posilňovanie v školskom záujmovom útvare, alebo tiež v školskej telesnej a športovej výchove, poskytnúť metodický materiál na vyučovanie s využitím rôznych cvičení zameraných na kondičné posilňovanie, zvýšiť aktivitu a záujem žiakov získavať nové vedomosti, schopnosti a zručnosti vlastnou aktívnou činnosťou a budovať v nich trvalé návyky spojené s pohybovou aktivitou a zdravým životným štýlom, rozvíjať tvorivosť a komunikačné kompetencie a zlepšiť celkový telesný stav.

V závere môžem skonštatovať, že po malých krokoch sa mi tieto ciele darí naplňať. Je však stále čo robiť a sú rezervy, ktoré treba zaplňať. Každopádne odporúčam všetkým učiteľom vyskúšať si tieto cvičenia so svojimi žiakmi. Dúfam, že sa im to tiež osvedčí. Ak áno, tak potom napísanie tejto OPS malo zmysel.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. TUREK, Ivan. 1997. *Zvyšovanie efektívnosti vyučovania*. 1. vydanie. Bratislava: MPC, 1997. ISBN 80-88796-49-0
2. TUREK, Ivan. 2005. *Inovácie v didaktike*. 2. vydanie. Bratislava: MPC, 2005. ISBN 80-8052-230-8
3. TUREK, I. 2008. *Didaktika*. Bratislava: IuraEdition, 2008. ISBN 978-80-8078-198-9

Internetové zdroje

4. Aeróbne cvičenia [online]. chudnutie-ako.sk, [cit. 12.4.2015]. Dostupné na www: <http://www.chudnutie-ako.sk/sport-chudnutie/aerobne-cvicenie>
5. Crossfit [online]. sportujeme.sk, [cit. 12.4.2015]. Dostupné na www: <https://www.sportujeme.sk/preco-maju-fyzioterapeuti-radi-crossfit/>
6. Fitness cviky [online]. trener.sk, [cit. 12.4.2015]. Dostupné na www: <http://www.trener.sk/fitness/cviky/podla-nacinia/bez-naradia/>

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Cvičenia na frekvenčnom rebríku

1 Základná úroveň nácviku

Cvik č. 1: Beh priamo

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka môžu našľapnúť len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- dôležitý je tiež základný pohyb ramien a paží,
- toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: voľný priebeh v pokluse, zrýchlený beh, beh s konštantnou rýchlosťou (rýchly prebeh – vtedy je potrebné, aby si žiaci vytvorili nábeh pred rebríkom cca 20 metrov), beh s prvkami atletickej abecedy (nízky a vysoký poklus, predkopávanie a zakopávanie), beh vzad.

Cvik č. 2: Beh obidvomi nohami

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka našľapnú striedavo oboma nohami,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- ľavá noha sa strieda s pravou nohou pri každom opakovaní,
- toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: pre sťaženie cvičenia môžu ísť žiaci tri priečky dopredu, dve priečky dozadu a podobne.



Prameň: vlastný návrh



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Zajačie skoky

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka stúpia oboma nohami súčasne,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
- toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: preskoky môžu byť vykonávané na mäkkej podložke, čím sa zabezpečí tlmenie nárazov pri dopade a zároveň sťaženie odrazu.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 4: Slalomové skoky

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
- toto cvičenie môžeme sťažiť tým, že žiaci vykonajú medzi jednotlivými skokmi otočku o 180° alebo 360°.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 5: Esíčko

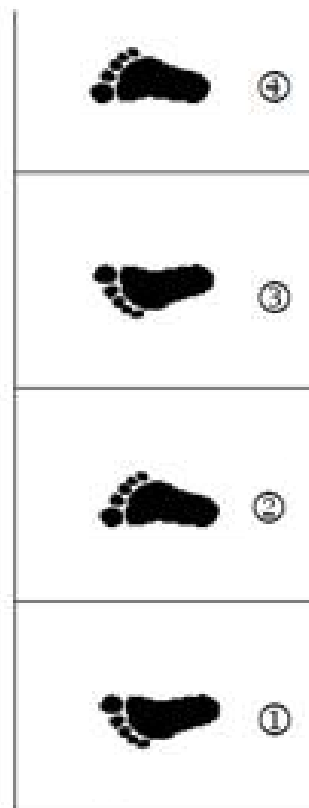
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
- uistite sa, že žiaci otáčajú celým telom, majúc nohy, boky a ramená v jednej roviny.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 6: Bočný beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka môžu žiaci našľapnúť len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- nohy sa nesmú križovať,
- žiaci musia mať nohy, boky a ramená v jednej línii a hlavu otočenú v smere pohybu,
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s druhou nohou pri každom opakovaní,
- toto cvičenie môžeme realizovať dvojako: začínať pravou alebo ľavou nohou.



Prameň: vlastný návrh

2 Stredná úroveň nácviku

Cvik č. 1: Rovný skok

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak preskočí cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka môžu našľapnúť (striedavo) len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- dôležitý je tiež základný pohyb ramien a paží,
- nácvik je podobný ako u rovného behu no s tým rozdielom, že skoky sa vykonávajú správnou mechanikou skoku (skákať na špičkách, používať rotáciu bokov, špičky musia byť pri skoku nad úrovňou kolien).



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 2: Postranný beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci pracujú hlavne na vonkajšej strane rebríka,
- noha, ktorá zostáva na vonkajšej strane rebríka, by mala postupovať vpred v priamej línii s druhou nohou v rebríku,
- toto cvičenie môžeme realizovať dvojako: začínať buď na ľavej strane rebríka ľavou nohou von, alebo na pravej strane rebríka pravou nohou von.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Brzdny beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo (ľavou a pravou nohou), ale aj súčasne,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci začínajú našľapom ľavej nohy do prvého políčka, pravej nohy do druhého políčka a potom súčasne ľavou aj pravou nohou do políčok číslo tri a štyri,
- potom nastáva zmena, kedy do piateho políčka našľapnú pravou nohou, do šiesteho políčka ľavou a do siedmeho a ôsmeho políčka oboma nohami súčasne,
- toto cvičenie môžeme realizovať aj inak: žiaci začínajú normálnym behom (ľavá, pravá,) a na polceste v rebríku musia prejsť z normálneho behu do behu na oboch nohách,
- žiaci striedajú počiatočnú nohu s každým opakovaním.

Cvik č. 4: Dva dovnútra, dva von behu dopredu

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej roviny,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- pohyb dopredu je vykonávaný iba s vedúcou nohou. Druhá noha je vedená do súladu s líniou vedúcej nohy,
- uistite sa, či sa vedúca noha strieda s druhou po každom opakovaní na rebríku.



Prameň: vlastný návrh



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 5: Znožmo dovnútra, obkročmo von

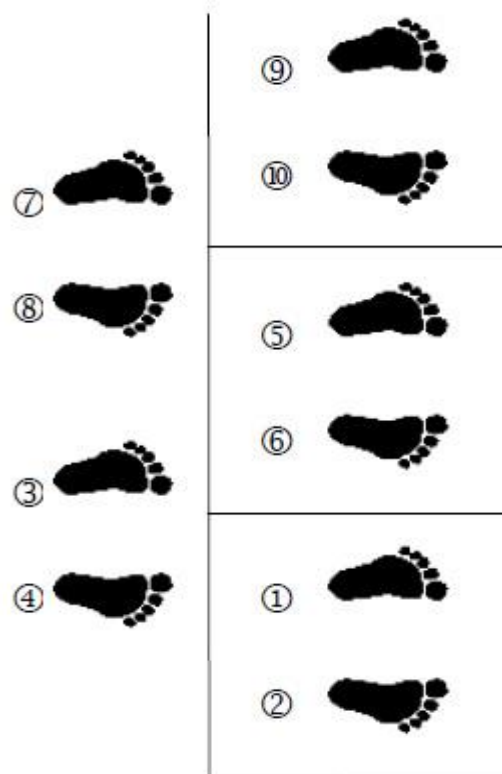
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von na úroveň priečky,
- úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje skok von z rebríka,
- žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka).



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 6: Dva dovnútra, dva von postranného behu

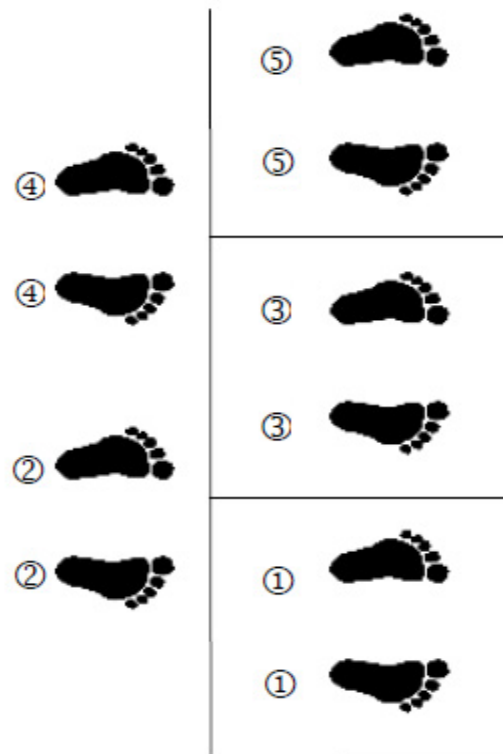
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky, nohy nedávali do kríža a nedotýkali sa nimi,
- žiaci musia udržať os bokov v smere pohybu a hlavu musia držať smerom dopredu,
- žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpreda zabezpečiť, aby nohy (nie horná časť tela) robili väčšinu pohybu (horná časť tela má byť, podľa možnosti, čo najviac izolovaná),
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať z druhej strany rebríka opačnou nohou).



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 7: Znožmo dovnútra a von postranného skoku

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von tak, aby úroveň priečky oddeľujúca políčka bola medzi chodidlami,
- úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje skok von z rebríka,
- žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpredu zabezpečiť, aby nohy (nie horná časť tela) robili väčšinu pohybu,
- žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 8: Vnútorňý a vonkajší zajačí skok

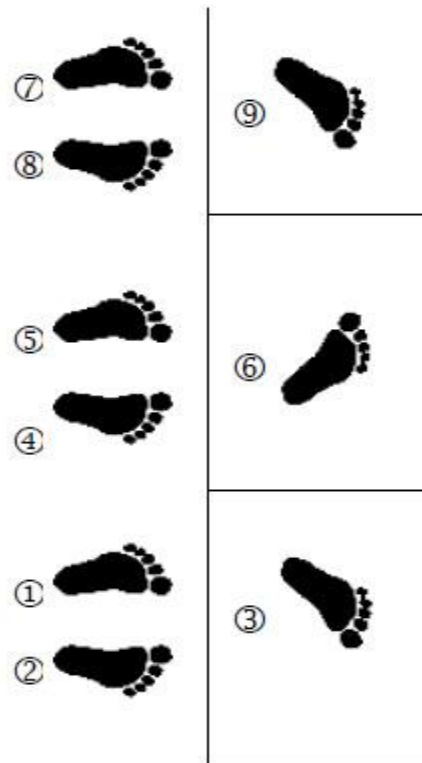
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von,
- úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje bočný skok, (kedy jedna noha ostáva v rebríku a druhá našľapne von) a opäť do toho istého políčka,
- následne skáče vpred do nasledujúceho políčka a postup sa opakuje,
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.
- modifikácia: prvý skok von vpravo, druhý skok von vľavo, atď., pričom žiaci nesmú skočiť dvakrát medzi skokmi.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 9: Skákanie von s bedrovým otáčaním

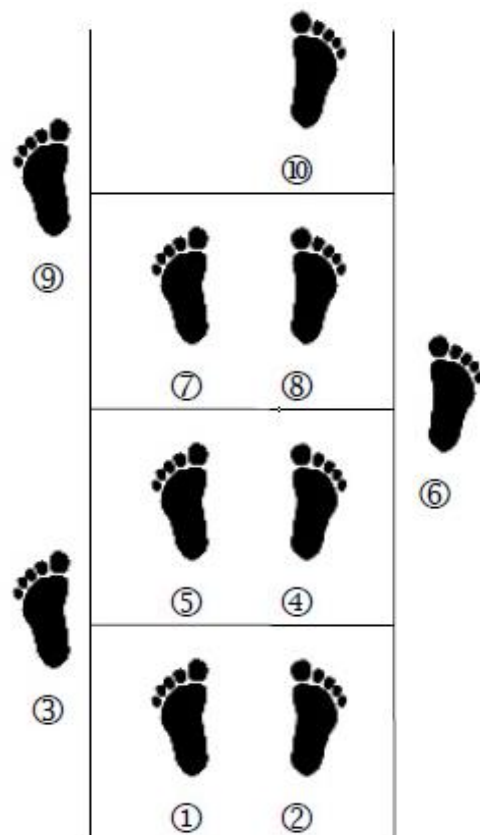
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine z ľavej strany,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpred,
- tento výcvik je založený na trojpočte,
- prvé dva kroky sú z vonkajšej strany rebríka, tretí dovnútra rebríka s bedrovou rotáciou tak, že noha pristane na zemi v 45°uhle,
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať z druhej strany rebríka opačnou nohou).



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 10: Obchádzajúci beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- tento výcvik je založený na trojpočte,
- pohyb kopíruje základné obchádzanie,
- žiaci sa musia odraziť v novom smere s nohou mimo rebríka,
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať opačnou nohou).



Prameň: vlastný návrh

3 Pokročilá úroveň nácviku

Cvik č. 1: Bláznivý zajačik

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von,
- úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje bočný skok, (kedy jedna noha ostáva v rebríku a druhá našľapne von) a opäť do toho istého políčka,
- žiaci následne skáču vpred do nasledujúceho políčka,
- ide o rozšírenie vnútorných a vonkajších zajačích skokov, kde vonkajší skok strieda strany každej priečky,
- žiaci nesmú skočiť dvakrát medzi skokmi,
- snažte sa aby žiaci pri skokoch ohýbali kolená, čím sa na nich zníži tlak,
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 2: Krížové kroky vpred

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine z ľavej strany,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- toto cvičenie je založené na trojpočte,
- pohyb kopíruje základné obchádzanie,
- začnite na ľavej strane rebríka, potom prekrížte vonkajšiu nohu cez prvú priečku. Pravá noha, potom ľavá noha krížom cez rebrík,
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Skákanie a strihanie

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci skáču na ich vedúcej nohe v jednom štvorci, zatiaľ čo prenášajú ich druhú nohu do ďalšieho štvorca s vytočením chodidla vpred o 45°,
- žiaci musia dvihnúť koleno hore a používať správne bedrovú rotáciu, kým strihajú nohou cez telo,
- boky sú vyrovnané zatiaľ čo vedúcou nohou skáčete do ďalšieho štvorca a pokračuje sa podľa vzoru,
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním.



Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 4: Carioca krok

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- žiaci musia použiť dobrú bedrovú rotáciu,
- žiaci vykročujú ľavou nohou, následne vykonávajú predný strih pravou nohou do ďalšieho políčka, potom ide ľavá noha do tretieho políčka a pravá noha zadným strihom do políčka štyri, a pod.
- strihová noha sa vytáča v 45° uhle v smere, alebo proti smeru pohybu,
- uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním.



Prameň: vlastný návrh

