



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Mgr. Marek Pavel

# **Aplikácia pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov  
2014

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

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Marek Pavel

**Kontakt na autora:** ZŠ Wolkerova, Wolkerova 10, 085 41 Bardejov  
renamarek@gmail.com

**Názov OPS/OSO:** Aplikácia pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy

**Rok vytvorenia** 2014

**OPS/OSO:** IX. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Mgr. Viktória Janeková

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 kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Pohybové hry, systematika pohybových hier, pohybové hry v štruktúre vyučovacej hodiny, vzorové prípravy vyučovacích hodín.

## **Anotácia**

Cieľom tejto osvedčenej pedagogickej skúsenosti je poskytnúť praktické námety pohybových hier v predmete Telesná a športová výchova nielen na 2. stupni základnej školy. Všetky navrhnuté pohybové hry a cvičenia pomáhajú rozvoju kľúčových kompetencií a zároveň ponúkajú nový obzor edukačného procesu nielen pre skúsených ale aj začínajúcich pedagógov.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV:

Číslo akreditovaného  
vzdelávacieho programu KV:

Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej  
a športovej výchovy a školského športu

497/2011 - KV

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 PODROBNÝ OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	7
2 POHYBOVÉ HRY.....	9
2.1 Charakteristika pohybových hier.....	9
2.2 Systematika pohybových hier.....	11
2.3 Výber, organizácia a riadenie pohybových hier.....	13
2.4 Ako tvoriť skupiny a tímy.....	14
2.5 Pohybové hry v štruktúre vyučovacej hodiny.....	16
3 POHYBOVÉ HRY V PRAXI.....	17
3.1 Vozatajské preteky.....	17
3.2 Zembal.....	19
3.3 Agility basketbal na 3 koše.....	21
3.4 Sedbal.....	24
3.5 Útek z väzenia.....	26
3.6 Záchrana Antarktídy.....	28
3.7 Mixérbal.....	29
3.8 Príprava na vyučovaciu hodinu 1.....	31
3.9 Príprava na vyučovaciu hodinu 2.....	33
3.10 Príprava na vyučovaciu hodinu 3.....	34
ZÁVER .....	36
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV .....	37

## ÚVOD

Už niekoľko desaťročí mnohé odborné svetové organizácie v oblasti zdravia na čele s WHO bijú na poplach. Večný problém nadváhy a obezity sa už niekoľko rokov týka aj detí. Nebezpečne stúpajúca hmotnosť školákov je výsledkom zlozvykov a štýlu života v rodinách. Deti trávajú priveľa hodín pred televíziou či pri počítači, málo športujú a nevhodne sa stravujú. Tento proces je prirodzeným výsledkom unáhlenej doby, kedy rodina stráca svoje miesto v spoločnosti. Vzor športujúceho otca a mamy nefunguje. Prečo by sa teda mali syn alebo dcéra hýbať, keď ich rodičia nie?

Myslím, že práve tu je najväčší problém nešportujúcej mládeže nielen u nás, ale i vo svete. Vzory top športovcov sú pre mnohé deti a mládež dosť vzdialené, vzory športujúcich rodičov s deťmi sú skôr zriedkavé. Ak dieťa nenájde svoj športový vzor ani v učiteľovi telesnej a športovej výchovy alebo trénerovi, tak potom je to tragédia a zdravý životný štýl je kdesi ďaleko a nástup civilizačných chorôb veľmi blízko. Takto nám vyrastajú priamo pred očami pohyboví analfabeti, ktorí nebudú schopní zorganizovať si svoj vlastný a nielen pohybový režim.

Tematike pohybových hier sa venovalo mnoho domácich i zahraničných autorov, no ako učiteľ telesnej a športovej výchovy pociťujem nedostatok literatúry k tejto problematike. Aj to bol jeden z dôvodov, prečo som sa v tejto práci venoval práve pohybovým hrám. Mojim príspevkom chcem obohatiť pedagogickú teóriu i prax o námety z aplikácie pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy. Na základe svojich pedagogických skúseností na Základnej škole na Wolkerovej ulici v Bardejove sa chcem podeliť s mojou osvedčenou pedagogickou skúsenosťou. Jej hlavným cieľom je ukázať na konkrétnych príkladoch aplikáciu pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy. Pohybové hry vnímam ako jeden z účinných prostriedkov na zatriktívnenie edukačného procesu, ktorým dokážem hravou formou zaujať žiaka.

Pohybové hry majú v systéme telesnej a športovej výchovy špecifické postavenie, pretože ich využitie je mnohostranné. Samozrejme ich aplikácia je však možná nielen v telesnej a športovej výchove, v športovom tréningu no i v rekreačnom športe. Pohybové hry na 2. stupni ZŠ využívam vo všetkých tematických celkoch (všeobecná gymnastika, športové hry, atletika, základy gymnastických športov atď.) a prakticky vo všetkých častiach vyučovacej hodiny (úvodná, prípravná, hlavná a záverečná).

Moja OPS pozostáva z troch častí. Prvá časť je teoretická a uvádzam v nej charakteristiku, systematiku, výber, organizáciu a riadenie pohybových hier. Druhú praktickú časť tvorí sedem podrobne rozpracovaných a mojou edukačnou praxou overených pohybových hier a ich miesto v štruktúre vyučovacej hodiny. Tretia časť obsahuje praktické prípravy na vyučovacie hodiny s implementáciou pohybových hier v štruktúre vyučovacej hodiny. Za hlavný prínos svojej práce považujem vlastné praktické námety, návrhy na zatriktívnenie vyučovania telesnej a športovej výchovy, motivovanie žiakov, vzbudenie záujmu a zlepšenie výchovno-vzdelávacích výsledkov. Námety v tejto práci môžu poslúžiť aj učiteľom primárneho vzdelávania ako pomôcka pri vytváraní vlastného zásobníka pohybových hier, i ako východisko pri tvorbe vlastných edukačných aktivít začínajúcich učiteľov pripravujúcich sa na pedagogickú prax.



# 1 PODROBNÝ OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

## Kontext a rámec

Práca prináša metodický materiál, ktorý je určený učiteľom nižšieho sekundárneho vzdelávania. Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na pohybové hry a ich využitie, aplikáciu v predmete telesná a športová výchova.

## Špecifiká cieľovej skupiny

- **Kategória:** Učiteľ.
- **Podkategória:** Učiteľ nižšieho sekundárneho vzdelávania.
- **Žiak:** Žiak základnej školy.
- **Vzdelávacia oblasť:** Zdravie a pohyb.
- **Typ školy:** Základná škola.
- **Vyučovacie predmet:** Telesná a športová výchova.
- **Tematické celky:** Športové hry, Atletika, Základy gymnastických športov.

## Cieľ práce

Cieľom mojej práce je poskytnúť učiteľom nižšieho sekundárneho vzdelávania inovatívne námety, metodický materiál, ktorým obohatia svoj edukačný proces v predmete telesná a športová výchova.

## Východiská OPS

Napĺňať všeobecné či špecifické ciele, ktoré sú vyjadrené prostredníctvom kľúčových kompetencií - pohybových, kognitívnych, komunikačných, učebných, interpersonálnych či postojoyých v podmienkach školy dnešnej doby nie je vôbec jednoduché. Šablóna, ktorú nám predkladá Štátny vzdelávací program (ŠVP) v ISCED2, je pre nás učiteľov akýmsi kompasom, pomocou ktorého by sme sa mali bezpečne doplaviť do cieľa. No prax ukazuje, že to mnohokrát nestačí.

Je mnoho definícií hry. V istom kontexte môžeme chápať aj život ako hru. Hrajú sa malé deti, hrajú sa i starší. Zvlášť v školskej telesnej a športovej výchove preto neberme deťom hru. Snád' my, učelia - telocvikári, máme k tomu najbližšie v edukačnom procese. Ak sa deti hrajú, znamená to, že sú zdravé. A to je predsa jeden z tých najdôležitejších dôvodov, prečo využívať pohybové hry i v predmete telesná a športová výchova.

V mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti som sa zameral na pohybové hry, ktoré už niekoľko rokov využívam v predmete telesná a športová výchova. Pohybové hry vnímam ako „sol“, ktorá dáva jedlu chuť. Ich aplikáciou dokážem oživiť záujem žiakov o telesnú a športovú výchovu. V práci predkladám metodický materiál pre učiteľov sekundárneho vzdelávania v predmete telesná a športová výchova - 7 vlastných overených návrhov pohybových hier s ich podrobným popisom a 3 vzorové prípravy s včlenením pohybových hier do štruktúry vyučovacej hodiny.





## 2 POHYBOVÉ HRY

V súčasnom systéme školskej telesnej a športovej výchovy majú pohybové hry svoje pevné a osobité postavenie. Je v kompetencii nás pedagógov využívať rozmanité bohatstvo metód a foriem, ktoré môžeme využívať v edukačnom procese a zaujať nimi žiakov - pre ich celoživotnú pohybovú aktivitu.

### 2.1 Charakteristika pohybových hier

Vysloviť presnú definíciu a charakterizovať pohybovú hru je pomerne zložitú. Podľa Rovného (1981) je pohybová hra od začiatku existencie človeka neoddeliteľnou zložkou jeho kultúry, zladenou s jeho tvorivou prácou, fantáziou, túžbami a ideálmi, prípravou na život, ale aj občerstvením, vášňou života. Takto široké ponímanie pohybovej hry vyžaduje vysvetlenie jej funkcie v jednotlivých vývojových etapách ľudskej spoločnosti až po súčasnosť, v ktorej patria medzi univerzálne prostriedky a telesnej výchovy a športu. (Argaj, 2001)

Možnosť sebauplatnenia v hre prináša človeku radosť a uspokojenie. Dáva deťom možnosť prejavíť sa vo vzájomnom styku a pritom vytvárať väzby, ktoré majú sociálny a kultúrny charakter. Hra detí bezprostredne súvisí s okolitým prostredím, s prácou ľudí, pohybom živej aj neživej prírody. Hru a pohybové hry považujeme za veľmi dôležité pre výchovu a zdravie našich detí. Hra mládeže a dospelých odráža materiálny vývoj a charakter spoločnosti.

V širšom ponímaní hru môžeme charakterizovať ako súčasť života, jej kategóriu. Predstavuje skutočnú, reálnu činnosť, aktivitu, ktorá má určité znaky. Komenský charakterizuje hru ako cvičenie tela i ducha a pripisuje jej tieto znaky: pohyb, spontánnosť, kolektívnosť, príjemné zakončenie, poriadok, ľahkosť pochopenia a hrania, čestnosť a napínavosť. Množstvo autorov chápe hru ako mechanizmus patriaci k ľudskému chovaniu, ktorý dovoľuje človeku redukovať napätie rôzneho charakteru. (Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009)

Hra je podľa Cailloise (1998) nielen ozdravným a civilizačným fenoménom, bez ktorého jedinec nemôže zdravo fungovať, ale je tiež spoločenským javom, ktorý vytvára dynamiku dennej spoločnosti a má vplyv na všetky sféry jej fungovania - od ľudových povier až po ekonomiku. Pretože sa v hre rozvíjajú všetky stránky detskej osobnosti, stáva sa výborným pedagogickým prostriedkom. Je potrebná pre všestrannú a harmonickú výchovu, ktorú chápeme ako jednotu telesnej, rozumovej, mravnej, pracovnej a estetickej výchovy. (Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009)

I keď poznáme množstvo prístupov, neexistuje jednotná definícia hry a preto ju môžeme interpretovať rôznymi spôsobmi. Dokážeme však vyčleniť niekoľko znakov hry:

- je to spontánna činnosť,
- spája sa so slobodnou voľbou, dobrovoľnosťou, ľubovôľou,
- je vynútená, resp. prikázaná činnosť nie je hrou,
- je samoučelná činnosť, má zmysel a význam sama v sebe,
- uskutočňuje sa len kvôli hre samej,

- nevytyčuje si konkrétne ciele a výsledky,
- poskytuje zábavu, potešenie a spája sa s príjemným citovým prežívaním a radosťou,
- poskytuje uvoľnenie a osvieženie alebo je to forma odpočinku,
- môžeme ju charakterizovať ako spoločenskú činnosť, ktorá vyžaduje jedného alebo viacerých spoluhráčov. (Lajčin, M. - Argaj, G., 2012)

Mazal (2007) chápe pohybovú hru ako zámernú, uvedomele organizovanú pohybovú aktivitu dvoch a viac ľudí, v priestore a čase, s vopred dobrovoľne dohodnutými a bezpodmienečne dodržiavanými pravidlami. Hra má účelný a súvislý uzavretý dej. Je charakterizovaná napätím, zážitkom, radosťou, veselosťou, vysokou motiváciou k činnosti, uplatnením známych zručností, pohodou a často súťaživosťou.

Všeobecne by sme teda mohli pohybovú hru charakterizovať ako rôznorodú súťaživú pohybovú činnosť prevádzanú zábavnou a hernou formou, v ktorej je možné meniť pravidlá - prispôsobovať ich prostrediu, podmienkam, vekovým a motorickým osobitostiam cvičencov.

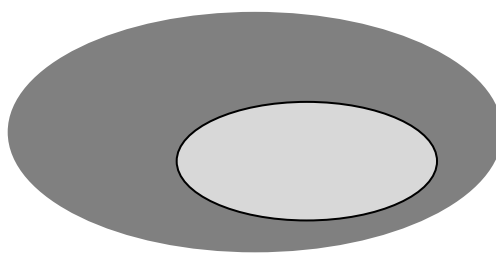
Za klasifikačné kritériá pohybových hier Argaj (2001) považuje:

- prevažujúcu pohybovú činnosť hráčov,
- súťaživý charakter vyplývajúci z námetu hry, ktorý sa riadi dohodnutými alebo stálymi pravidlami,
- záujmový a zábavný charakter činnosti hráčov,

Ak vychádzame z uvedených charakteristík pohybových hier zisťujeme, že za odlišujúce znaky športových hier môžeme považovať:

- širšie uplatnenie v národnom ale i celosvetovom meradle,
- pravidelné súťaže a riadiace orgány,
- pomerne náročnú prípravu.

Podľa Sussa (2005) hlavným rozdielom medzi pohybovými a športovými hrami je teda existencia či neexistencia oficiálnej organizácie, ktorá zabezpečuje súťaže a pravidlá pre danú pohybovú činnosť. Pohybové hry sú nadradeným pojmom športovým hrám.



Obrázok 1 Vzťah pojmov pohybové a športové hry

Prameň: Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009, s. 10

## 2.2 Systematika pohybových hier

V odbornej literatúre som sa stretol s nejednoznačnou systematikou pohybových hier. Systematika a terminológia pohybových hier v minulosti a ani v súčasnom období nie je jednotná, nakoľko pohybové hry môžu byť determinované počtom hráčov, priestorom, vybavením, pravidlami a pod. Podieľa sa na nich viac alebo menej motivačná činnosť učiteľa a žiaka. Na základe podrobných diskusií autorov existuje veľké množstvo triedenia pohybových hier:

Zdeněk (1968) uvádza nasledovnú klasifikáciu pohybových hier:

- *Pohybové hry pre úvodnú časť hodiny a rozohriatie.*
- *Pohybové hry pre hlavnú časť hodiny:*
  - Hry na rozvoj sily a obratnosti,
    - úpolové hry,
    - hry spojené s nosením cvičenca,
    - hry obratnosti a loptové hry.
  - Hry pre rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,
    - hry spojené s rýchlym behom,
    - hry spojené s vytrvalostným behom.
- *Hry pre ukludnenie v záverečnej časti hodiny.*

Rovný (1980) hry delí na:

- na rozcvičovanie s naháňačkami a s prebehmi väčších skupín,
- prípravné hry zamerané na zdokonaľovanie techniky a taktického myslenia,
- na hry kolektívne, ktoré prevládajú nad individuálnymi.



Obrázok 2 Pohybová hra

Prameň: <http://www.sscoreke.edu.sk/kruzky.htm>

Problematike pohybových hier na Slovensku sa venujú viacerí odborníci a to hlavne Argaj G. a Adamčák Š., Novotná N., v Čechách Mazal F. Azda najviac sa mi páči delenie pohybových hier podľa Argaja (2001), ktorý rozdeľuje pohybové hry podľa viacerých kritérií:

Z pohľadu prevládajúcej pohybovej schopnosti, ktorú pohybová hra rozvíja ich delí:

- pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností,
- pohybové hry na rozvoj koordinačných schopností,
- pohybové hry na rozvoj silových schopností,
- pohybové hry na rozvoj vytrvalostných schopností.

Podľa zamerania na konkrétny druh športu na:

- pohybové hry so zameraním na basketbal,
  - pohybové hry so zameraním na volejbal,
  - pohybové hry so zameraním na futbal,
  - pohybové hry so zameraním na hádzanú,
  - pohybové hry so zameraním na tenis,
  - pohybové hry so zameraním na lyžovanie,
  - pohybové hry so zameraním na plávanie,
  - pohybové hry so zameraním na atletiku a pod.
- (Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009)

Nemenej zaujímavý spôsob triedenia predstavuje Mazal (In: Argaj 2001):

**a)**

- pohybové hry vhodné do úvodnej časti hodiny,
- pohybové hry vhodné do hlavnej časti hodiny,
- pohybové hry vhodné do záverečnej časti hodiny,

**b)**

- pohybové hry s vysokou intenzitou zaťaženia,
- pohybové hry, v ktorých sú žiaci v prevažnej miere aktívne zapojení do cvičenia,
- pohybové hry s primeraným časom výkladu (žiak sleduje vysvetlenie pravidiel, ukážky),
- pohybové hry s veľkým stratovým časom žiakov (žiak je vyradený z hry a necvičí),

**c)**

- pohybové hry vhodné do telocvične,
- pohybové hry bez pomôcok,

**d)**

- pohybové hry s neobmedzenou dĺžkou trvania (hra môže byť ukončená kedykoľvek),
- pohybové hry s jasnými, ľahko realizovateľnými pravidlami,

**e)**

- pohybové hry loptového charakteru,
- pohybové hry úpolového charakteru,
- pohybové hry na rozvoj rýchlosti,
- pohybové hry na rozvoj vytrvalosti,
- pohybové hry na rozvoj poradových cvikov,

**f)**

- pohybové hry so zapojením žiakov počas celej hry,
- pohybové hry, ktoré sa odporúča zaradiť až po zvládnutí všetkých činností, ktoré sú v hre potrebné,
- pohybové hry, ktoré sú podľa skúseností najlepšie (s vysokou aktivitou žiakov).

Podľa Argaja (2001) všetky systematiky pohybových hier majú určité výhody aj nevýhody a každá vychádza predovšetkým z toho, komu je určená, kto ju bude používať. Tento prístup k systematike pohybových hier vychádza aj z veľkého rozšírenia pohybových hier, zo širokého spektra vekových kategórií, pre ktoré sú hry určené, z rôzneho zamerania, a preto v súčasnosti nemožno určiť jednotnú systematiku pohybových hier, ktorá by bola univerzálna a vhodná pre všetkých.

## 2.3 Výber, organizácia a riadenie pohybových hier

Aby hry splňali svoje poslanie a úlohy, veľkú pozornosť treba venovať výberu hry. Prihliadať musíme nielen na záujmy žiakov, ich vek, ale aj na ich fyzický, psychický a sociálny rozvoj. Pre samotnú hru je dôležitý výber vhodného terénu. Pohybové hry do hodiny telesnej výchovy vyberáme vždy i určitým pedagogickým zámerom - snažíme sa splniť určitý vzdelávací a výchovný cieľ.

Hlavným východiskom pri voľbe hry je pohybový obsah hry, pohybová činnosť, ktorú si deti budú osvojovať (napr. chôdzu, beh, skok, lezenie, hádzanie...) a tie pohybové schopnosti, ktoré si budú najviac rozvíjať (rýchlosť, silu, vytrvalosť alebo koordináciu pohybu).

Pri príprave hier si učiteľ musí uvedomiť, pre ktorú vekovú kategóriu hru vyberá. Dbá, aby sa hry zúčastnili všetci žiaci. Vhodnými zásahmi vedie hru tak, aby sa udržala dobrá nálada a spolupráca. Obťažnosť hry nesmie presahovať maximálne požiadavky určené osnovami. Pravidlá pohybových hier sa vyznačujú pružnosťou, možno ich voľne obmieňať a upravovať podľa miestnych podmienok, pričom však musíme v hre prísne zachovávať všetko, čo sme predtým určili ako pravidlo. Takto sa hra stáva vynikajúcou školou charakteru. Pri výbere pohybovej hry je dôležité rešpektovať aj materiálne podmienky - náradie, náčinie a v neposlednom rade aj hracia plocha.

Mazal (In: Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009) odporúča tieto zásady zaraďovania pohybových hier do vyučovacej jednotky:

- Odborná úroveň učiteľa, jeho organizačné, didaktické schopnosti a vedomosti, schopnosť motivovať žiakov. Všetko zohráva dôležitú úlohu pri výbere, vysvetlení a pri samotnej realizácii hry.
- Pohybová hra musí nadväzovať na predchádzajúcu činnosť a musí byť v súlade s určitými osnovami a plánom.
- Výber pohybovej hry ovplyvňuje nielen fyzická a psychická úroveň a vek žiakov, ale aj ich počet a podmienky. Pohybová hra by mala zamestnať všetkých žiakov (20-30 žiakov), alebo aspoň väčšinu a po vylúčení by mala umožňovať návrat do hry. Inak je nutné pripraviť doplnkové cvičenie.
- Pravidlá pohybovej hry musia pochopiť všetci žiaci a musia ich rešpektovať. Pri výbere hry je potrebné premyslieť, ktorým žiakom prideliť funkciu, s ktorými môžu byť problémy, kedy ich treba motivovať a kedy ukludňovať.
- Ak máme v zásobe niekoľko podobných pohybových hier, pri výbere dávame prednosť takej hre, ktorá má nižšie nároky na podmienky a väčšie nároky na zaťaženie žiakov.
- Pohybové hry sa nedajú striktne klasifikovať a zaraďovať do určitých častí vyučovacej hodiny. Väčšinu hier môžeme prispôbiť potrebám a podmienkam vyučovania i časovým možnostiam pri zachovaní charakteru pohybových hier.
- Pohybové hry by sa mali zaraďovať cielene a systematicky, nie podľa momentálneho nápadu. Učiteľka by mala rešpektovať obťažnosť pohybovej hry a zaraďovať ich v súlade so zvyšujúcou sa obťažnosťou.
- Pri náročnejších hrách, hlavne v 1. a 2. ročníku je potrebná ukážka, resp. zopakovanie pravidiel.
- Výklad pohybových hier sa realizuje najlepšie na hracej ploche v rozdelení v akom hru budú deti hrať a čo najstručnejšie.
- Priebeh pohybovej hry, ktorá prebieha v súlade s pravidlami, by učiteľka nemala ovplyvňovať, mala by byť nestranným a čo najmenej zasahujúcim rozhodcom.

- Pri plánovaní hodiny je nutné pripraviť si aj náhradnú hru.
- Zhodnotenie pohybovej hry na záver je potrebné nielen z didaktického hľadiska, ale aj z hľadiska motivácie pre ďalšiu činnosť.

## **2.4 Ako tvoriť skupiny a tímy**

Je mnoho spôsobov, ako rozdeliť väčšie skupiny na malé skupiny alebo tímy. Často môžeme na ne zabudnúť a deliť skupiny stále rovnakým spôsobom. Jedným z nich je napr. výber kapitánov, ktorí si postupne vyberajú členov svojho tímu. Zdanlivo bezproblémové riešenie. Ale vžime sa do úlohy tých „posledných“, výber ktorých si ponechávajú kapitáni, niekedy aj opakovane, až nakoniec. Ich pocity určite nezvyšujú záujem do hry a radosť z nej. Radšej by sme mali používať techniky, ktoré rozdelia skupinu do tímov náhodne, rýchlo, hravo a úsmevne. Z obyčajného rozrad'ovania sa tak môže tiež stať zaujímavá hra.

Vždy si musíme premyslieť, koľko skupín potrebujeme a ako doladíme počet skupín, ak nám to podľa vybraných kritérií nevyjde úplne presne. Napríklad podľa dátumu narodenia v určitom ročnom období sa prítomní rozdelia do štyroch rôzne početných skupín. Počet potom môžeme kompenzovať hráčmi, ktorí sú dátumom narodenia blízko tohto obdobia.

### **Rozpočítavanie**

Jednoduchý a rýchly spôsob. Ak potrebujeme štyri skupiny, rozpočítame účastníkov od 1 do 4 alebo od písmena A do písmena D. Jeden tím potom tvoria všetky jednotky, druhý všetky dvojky atď.

### **Dátum narodenia**

Ujasníme si, koľko družstiev chceme vytvoriť, a podľa toho zadáme povel na rozdeľovanie do menších skupín. Častejšie sledujeme ročné obdobia, mesiace, dni v mesiaci a týždni. Skupiny je možné vytvoriť aj podľa znakov zverokruhu, alebo dokonca podľa čínskeho kalendára. Jednoduché je delenie na dve skupiny: narodeniny v mesiacoch január-jún a júl-december, alebo podľa zimných a letných mesiacov apod.

### **Krstné mená alebo priezviská**

Tento spôsob delenia je dobré pripraviť podľa zoznamu účastníkov. Skupinu môžeme rozdeliť podľa začiatočného písmena, ale tiež podľa kombinácie písmen apod. Skupina sa napr. môže zoradiť abecedne podľa prvého písmena krstného mena a potom ju rozdeliť na potrebný počet družstiev.

### **Na základe farieb**

Podľa farby očí, vlasov, farby oblečenia alebo podľa výberu alebo obľúbenosti farby. Ak chceme do rozrad'ovania vniesť trochu recesie, tak potom i podľa farby (nevyžadujeme okamžitú kontrolu) spodnej bielizne alebo pyžama.

### **Podľa výšky a veľkosti**

Najjednoduchšie je zoradiť od najväčšieho po najmenšieho, a potom rozpočítať alebo rozdeliť do tímov. Môžete tiež rozdeliť podľa veľkosti topánky, podľa veľkosti miesta narodenia alebo bydliska (veľkomesto, mesto, obec), alebo podľa počtu súrodencov.

### **Vlastný náhodný výber, losovanie**

Účastníci si svoje umiestnenie do skupín losujú:

- vyťahujú z balíčka hracie karty a rozdeľujú sa podľa ich hodnoty alebo farby,
- hádžu kocky - delia sa na párnych a nepárnych hodíť,
- hádžu korunou - volia si znak/číslo,
- losujú kameň-papier-nožnice, víťazi budú tvoriť jeden tím, porazení druhý,
- vyberajú si z koša rôzne druhy prírodných predmetov, ktorých počet kusov sa upraví,
- podľa zámerov hry (potom bude tím „šišiek, kamienkov, gaštanov alebo orechov“).

### **Podľa návykov**

Väčšie skupiny môžeme rozdeliť na dve rozdielne časti napr. skrížením rúk na hrudi, kto má ktorú ruku hore; zopnutím ruky, kto má hore pravý alebo ľavý palec; kto ktorým okom žmurká; ktorou nohou si začína obliekať nohavice alebo obuv, podľa odrazovej nohy atď.

### **Podľa zaujatej polohy**

Vedúci zadá povel-napr.: "Rozdeľte sa do dvojíc, v ktorých jeden z účastníkov urobí drep, a druhý zostane stáť. Potom jeden tím sa skladá z tých, ktorí urobili drep, a druhý z tých ktorí zostali stáť. Alebo: "Nájdite si partnera podobnej výšky a váhy a utvorte dvojrad čelom k sebe. Každý rad potom vytvorí spoločný tím (výškovo a hmotnostne vyrovnané).

### **Voľba kapitánov**

Jeden z možných spôsobov vytvárania tímov pre určité typy hier a určitý výber účastníkov. V priebehu hry by sa mala objaviť možnosť opakovanej voľby kapitánov. Vedúci, príp. sama skupina, vyberie kapitána alebo je vybraný žrebom.

### **Špeciálne losovacie pomôcky**

Je možné zakúpiť alebo vytvoriť užitočné pomôcky, ktoré nám uľahčia rozdelenie do požadovaného počtu menších tímov alebo skupín. Sú to napr. kartičky, na ktorých je napísané číslo, určitý názov, majú rôznu farbu, obsahujú rôzne motivované obrázky. Poprípade môžu znázorňovať i úlohu, ktorú má v nasledujúcej hre hráč plniť. Počet pomôcok upravíme podľa cieľov vybranej hry. V tomto smere nám pomôže návšteva špecializovaných obchodov s hrami.

### **Podľa rozhodnutia vedúceho a zamerania hry**

Vedúci rozčlení skupinu do tímov podľa vlastného uváženia, na základe predchádzajúcich informácií a znalostí o účastníkoch.

### **Podľa rôznych testov a skúšok**

Pomocou sociogramu zistíme vzťahy v skupine a podľa týchto informácií vyberáme členov tímov pre rôzne druhy hier a cvičení. Podľa výsledkov motorických testov môžeme vyberať skupiny vyrovnané skupiny čo do sily, rýchlosti, koordinácie, vytrvalosti, ohybnosti a rovnováhy. Skupinu môžeme rozdeliť i podľa poznatkov alebo logického myslenia jednotlivcov, ktoré posúdime testami alebo riešením situácií.

(Neumann, J. - Ďoubalík, P., 2001)

## 2.5 Pohybové hry v štruktúre vyučovacej hodiny

Ako uvádza Argaj (2001) pohybové hry je možné včleniť do každej časti vyučovacej hodiny telesnej výchovy:

- v úvodnej časti vyučovacej hodiny, kde sa pohybové hry najčastejšie i využívajú. Tu je ich úlohou pripraviť žiakov na zaťaženie v hlavnej časti. Využívame tu pohybové hry s nižšou intenzitou zaťaženia, rôzne naháňačky, ktoré však netrávajú dlhšie ako 1,5 až 3 minúty a intenzita zaťaženia by sa mala pohybovať v rozmedzí 140 až 170 pulzov za minútu. Samotná voľba pohybových hier by mala byť taká, aby umožňovala hru všetkým žiakom, bez vylučovania.
- v hlavnej časti sa najčastejšie pohybové hry využívajú pri rozvoji pohybových schopností (umožňujú vysokú intenzitu zaťaženia - 160 a i 200 pulzov za minútu) a zručností najmä zo športových hier a atletiky.
- v záverečnej časti vyučovacej hodiny, kde vyberáme pohybové hry s nižším zaťažením, na upokojenie. Tu by pulzová frekvencia mala byť nižšia ako 140 pulzov za minútu.

Osobnosť učiteľa môže pri pohybových hrách kladne i záporne ovplyvniť žiaka. Aby sa hra vydarila, musí sa učiteľ na ňu pripraviť. Dôležitým faktorom je, aby si premyslel didaktický prístup, organizačné i materiálne zabezpečenie.

Pri vysvetľovaní hry môžeme postupovať od názvu hry, prípadne začneme motivačným rozhovorom. Prejdeme k druhu hry, vysvetlíme postavenie a úlohy hráčov, vytýčime hraciu plochu, určíme základné pravidlá, cieľ a zameranie. Nácvik jednotlivých pohybov začína od najjednoduchších prvkov k zložitejším. Pre názornú ukážku vyberie šikovných žiakov, alebo ju predvedieme sami. Správna organizácia pohybových hier je dôležitým predpokladom jej úspešnosti.

Zapletal (In: Adamčák, Š. - Novotná, N., 2009) určil základy organizácie hier, ktoré by mali pomôcť učiteľovi telesnej výchovy. Uvádza tieto zásady:

- majte stále po ruke zásobník hier pre každú príležitosť;
- vyberte správnu hru pre správny čas a vhodné prostredie;
- vysvetlite jasne a zrozumiteľne pravidlá;
- spravodlivo rozdeľujte úlohy vyplývajúce z charakteru hry (učiteľ nesmie mať svojich obľúbencov, nakoľko by stratil dôveru ostatných žiakov)
- pri súťaživých hrách majú byť sily na oboch stranách vyrovnané;
- ukončíte hru v najlepšom;
- po hre je dôležité uskutočniť vyhodnotenie;
- nedajte sa odradiť prvým neúspechom;
- nebojte sa opakovať známe a overené hry.



### 3 POHYBOVÉ HRY V PRAXI

V tejto kapitole uvádzam vlastné pohybové hry, ich podrobný popis, pravidlá a postrehy z praxe. Všetky tieto pohybové hry som odskúšal na hodinách telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy. Svoje postrehy ponúkam v závere opisu každej pohybovej hry a následne ich aplikáciu v troch prípravach na vyučovacie hodiny.

#### 3.1 Vozatajské preteky

Časť VH: hlavná

Pomôcky: 4-5 starých dresov, švihadlá, rukavice, lavičky, kužele

Cieľ: rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti

Vyradenie: nie

Miesto: vymedzená plocha - telocvičňa

Vek: od 10 rokov

Organizácia:

Pohybovú hru môžeme realizovať na malom i zväčšenom priestore v telocvični. Záleží na vyspelosti žiakov - úrovni ich hlavne kondičných schopností.

Popis hry:

Preteky môžeme realizovať vo viacerých obmenách. Pri koncovej čiare - rebrinách sú pripravené kone a ich vozy. Kone predstavujú žiaci, ktorí s pomocou švihadiel sú „spojení“ s vozami. Vozy tvoria žiaci sediaci v tureckom sede. Na povel - písknutie učiteľa pretekajú po zvolenej trase 3 alebo 4 kone s vozami. Vyhráva to družstvo, ktoré príde do cieľa ako prvé.

Pravidlá:

Kone

- tvoria dvojice, trojice žiakov žiaci,
- nemusia byť na rovnakej výkonnostnej úrovni,

Vozy

- pripravený voz tvorí žiak sediaci v tureckom sede na drese,
- v rukách drží švihadlo - oťaže,

Trasa

- rovná hladká plocha - najlepšie telocvičňa,

Dresy

- najlepšie využitie majú už staré vyradené elastické dresy, ktoré sa „šmýkajú“ po parketách, podlahe a ako oblečenie sú už nevhodné,

Rukavice

- staré pracovné alebo brankárske rukavice sú vítanou pomôckou pre tých, ktorých držanie oťaží (švihadiel) bolí (páli alebo reže) ruky.

Metodické poznámky:

- K pretekom patrí vyhodnotenie. Víťazom je ten, kto v pretekoch získa najviac bodov.
- Je možné zvoliť rôzny spôsob behu koní (beh vpred, beh vzad).
- Žiak sedí v tureckom sede v miernom záklone - je to dôležité hlavne pri štarte.
- Pred pretekmi žiakov upozorníme na možné pády, preto z hľadiska bezpečnosti volíme trasu, ktorá je vzdialenejšia od stien, nebezpečných prekážok atď.

- Vozatajské družstvá tvoríme približne s rovnakou pohybovou výkonnosťou.
- K prekonávaniu trasy môžeme zaraďovať rôzne prekážkové dráhy.
- Dbáme na dostatočné rozcvičenie horných končatín - hlavne paží a rúk.

#### Obmeny:

- vozy ťahá trojica žiakov,
- usporiadanie trasy môže byť do kruhu, štvorca, obdĺžnika,
- preteky okolo lavičiek a kužeľov.

#### Postrehy z praxe:

Pohybová hra - vozatajské preteky - je jednoduchá pohybová hra. Hru môžeme využiť prednostne v hlavnej časti vyučovacích hodín. Hra si vyžaduje aspoň priemernú úroveň silových schopností. Hru môžeme realizovať v mnohých obmenách. Pri väčšom počte žiakov je zabezpečený pravidelným striedaním aj interval zaťaženia a odpočinku. Ak hru využívame na posledných hodinách dňa - výdatne pomôžeme v práci pani upratovačke.

#### Výhody:

- táto pohybová hra patrí do hlavnej časti vyučovacej hodiny,
- veľkou výhodou je zapojenie väčšieho počtu žiakov,
- nevyžaduje dlhú prípravu zo strany učiteľa,
- dostatočné zaťaženie žiakov,
- jednoduché materiálne vybavenie.

#### Nevýhody:

- nároky na bezpečnosť žiakov.



3 - Materiálne vybavenie

4 - Mierny záklon pri štarte

5 - Okolo lavičiek



6 - Medzi kužeľmi

7 - Do kruhu

8 - Trojice

Obrázok 3 - 8 Vozatajské preteky

Prameň: vlastný archív

### 3.2 Zembal

Časť VH: hlavná, Vyradenie: nie je

Pomôcky: 3 až 5 volejbalových lôpt, odlišovacie vesty, 2 lavičky

Miesto: polovica telocvične, Vek: 10 rokov a viac

Ciel': rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, pozornosť, herné myslenie, čestnosť, spoluprácu

Organizácia:

Vytvoríme tri alebo štyri 5-členné družstvá podľa celkového počtu žiakov na hodine, potrebné sú 2 sklopené lavičky na šírku telocvične - tzv. bránky.

Popis hry:

Dve družstvá (5:5+brankár; 4:4+brankár) hrajú proti sebe v určenom priestore - polovica telocvične - zembal. Hráči si loptu vzájomne prihrávajú. Dovoľená je prihrávka vpred, vzad, bokom, pričom lopta by sa nemala pohybovať skákaním, ale gúľaním po hracej ploche. Hráč môže držať loptu v svojej moci maximálne 3 sekundy a urobiť s ňou maximálne 3 kroky. Po dosiahnutí gólu, družstvo, ktoré dostalo gól, začína rozohrávku od svojho brankára. Kto dá viac gólov za určitý čas, ten vyhráva.

Pravidlá:

*Hra*

- začína losovaním o loptu, víťaz následne rozohráva hru od brankára,

*Prihrávky*

- jednou, dvoma rukami gúľaním výlučne iba po zemi,
- zakázaná je prihrávka „vzduchom“,
- dovoľená je i malá domov - vlastnému brankárovi,

*Fauly a priestupky*

- nie je dovoľené ťahanie, strkanie, kopanie do súpera,
- po faule alebo priestupku súper zahráva loptu z miesta priestupku,

*Úmyselná hra nohou*

- 4 metrový trestný hod - gúľaním,

*Gól*

- platí, ak sa lopta dotkne lavičky - po jej zagúľaní po zemi,
- ak sa lopta odrazí od hrany lavičky do vzduchu či do hracej plochy - gól neplatí,

*Aut*

- ak sa lopta dostane za koncovú alebo postrannú čiaru a odrazí sa späť do ihriska hrá sa ďalej,
- ak si hráč úmyselne prihrá o stenu - loptu má súper a zahráva spoza autovej čiary čo najbližšie k miestu, kde lopta opustila hrací priestor.

Metodické poznámky:

- Táto pohybová hra je vhodná pre žiakov 2. stupňa ZŠ.
- Pri tejto pohybovej hre si hráči môžu zdokonaľovať spoluprácu - limituje ich v tom počet krokov - 3 i čas držania lopty - 3 sekundy.
- Hráči využívajú rôzne polohy - prihrávať môžu v stoji, v podrepe, v drepe, v klaku, v sede a dokonca i v ľahu.
- Kvalitu a účinnosť hry možno meniť veľkosťou hracej plochy (celá telocvična), počtom hráčov a ich pravidelným striedaním či dĺžkou hry.

- V hre sa snažia hráči často strieľať - „gúľať loptu“, prihrávať vpred, vzad, meniť ťažisko hry - čím je zabezpečený častý kontakt hráčov s loptou.
- Závažnosť priestupku a miesto rozohrávky určí učiteľ.
- Hru môžu hrať i koedukované družstvá.

#### Obmeny:

- hra v početnej nevýhode,
- gól môže dať iba dievča alebo iba brankár,
- gól môže padnúť iba až po 5 prihrávkach a pod.

#### Postrehy z praxe:

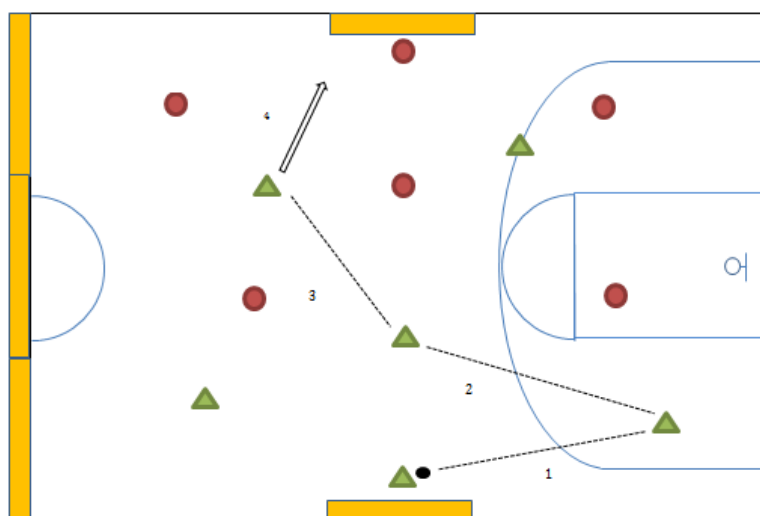
Pohybová hra - zembal - je blízka k športovým hrám. Sú v nej prvky hádzanej, volejbalu či futbalu (brankár). Táto hra patrí k vhodnejším pohybovým hrám v hlavnej časti vyučovacích hodín. Ak chceme, aby mala hra náboj motivujeme hráčov k rýchlejšim prihrávkam. Prítomnosť dievčat je výhodná, pretože chlapci sa snažia pred nimi „vytiahnuť“. Hra umožňuje veľké množstvo variabilných situácií a obom stranám pri vhodne zvolenom počte hráčov a veľkosti priestoru dáva možnosť zvíťaziť. Všetci hráči sa realizujú podľa individuálnych schopností a zručností. Pravidlá umožňujú krátkodobý odpočinok - striedanie.

#### Výhody:

- táto hra sa hodí do prípravnej a hlavnej časti vyučovacej hodiny,
- vysoko emotívna hra - ktorá vtiahne do hry každého žiaka,
- výhodou je zapojenie väčšieho počtu žiakov,
- nevyžaduje dlhú prípravu zo strany učiteľa,
- dostatočné zaťaženie žiakov docielime častejšou výmenou žiakov,
- rozvíja u žiakov kreatívne myslenie,
- jednoduché materiálne vybavenie.

#### Nevýhody:

- učiteľ musí dbať na zvýšenú bezpečnosť žiakov.



Obrázok 9 Zembal na polovici telocvične

Prameň: vlastný návrh

### 3.3 Agility basketbal na 3 koše

Časť VH: hlavná, Vyradenie: nie je

Pomôcky: 1 - 3 basketbalové lopty, odlišovacie vesty

Miesto: polovica telocvične

Vek: 12 rokov a viac

Cieľ: osvojiť si a zdokonaľiť herné kombinácie, rozvíjať hernú kreativitu, spoluprácu

Organizácia:

Vytvoríme štyri alebo päť 4-členné družstvá podľa celkového počtu žiakov na hodine, využité sú všetky tri basketbalové koše na jednej polovici telocvične.

Popis hry:

Dve troj-štvorčlenné družstvá hrajú proti sebe vo vymedzenom priestore - polovica telocvične - basketbal na 3 koše. Žiaci si loptu vzájomne prihrávajú, kombinujú a driblujú. Nabádame ich, aby často využívali hernú kombináciu „hod' a bež“. Tým sa hra stáva vysoko intenzívnou. Vyhráva družstvo, ktoré strelí za určitý časový interval viac košov.

Pravidlá:

*Hra*

- loptu získa družstvo žrebovaním,

*Body*

- za klasický kôš - 2 body, za trestný hod - 1 bod - zahráva sa z čiary volejbalového ihriska, ktorá je rovnobežná s náprotivným basketbalovým košom,
- po rozohratí lopty spod „svojho“ koša družstvo, ktoré má loptu vo svojom držaní, môže útočiť iba na zvyšné dva koše - to je prvé kľúčové pravidlo hry,
- ak sa lopta dostane za polovičnú čiaru telocvične - kde kôš nie je, útočiace družstvo zahráva aut a môže útočiť na všetky tri koše - to je druhé kľúčové pravidlo,

*Aut*

- ak sa lopta dostane za koncovú alebo postrannú čiaru a odrazí sa späť do ihriska nehrá sa ďalej - loptu má súper a zahráva spoza autovej čiary, čo najbližšie k miestu, kde lopta opustila hrací priestor,

*Prihrávky*

- ako v klasickom basketbale,

*Fauly a priestupky*

- dodržiavajú sa klasické pravidlá basketbalu,
- po faule sa lopta zahráva do hry spoza najbližšej autovej čiary.

Metodické poznámky:

- Agility basketbal - je rýchla intenzívna pohybová hra blízka k športovým hrám.
- Pre žiakov je táto hra náročná na rýchlu zmenu pohybu, orientácie i myslenia - prechod z útoku do obrany a naopak.
- Snažte sa nabádať žiakov na častú strelbu, prihrávky.
- Keďže hra je náročná na intenzitu - snažte sa často žiakov striedať.
- Hru je dobré uplatňovať pre žiakov, ktorí už vedia dostatočne ovládať loptu.

- Riadiacim a rozhodujúcim prvkom hry je učiteľ, ktorý rozhoduje o dĺžke trvania hry.
- Hru môžu hrať i koedukované družstvá a vtedy hra dostáva nový náboj.

#### Obmeny:

- hra bez driblingu; na 1 krok,
- handicapová hra - pri nerovnakom počte žiakov,
- kôš môže padnúť až po 5 prihrávkach medzi žiakmi jedného družstva,
- jedno družstvo dáva koše, druhé má 1 bod po 5 prihrávkach,
- útočíme iba na určitý kôš,
- rýchla „smrť“ - družstvo, ktoré prvé obdrží 4 body, strieda,
- hodnota bodov v jednotlivých košoch bude rozdielna napr. kôš č. 1 - platí za 3 body, kôš č. 2 - platí za 1 bod, kôš č. 3 - platí za 2 body a pod.,
- pri nerovnakom počte žiakov môžeme určiť jedného žolíka.

#### Postrehy z praxe:

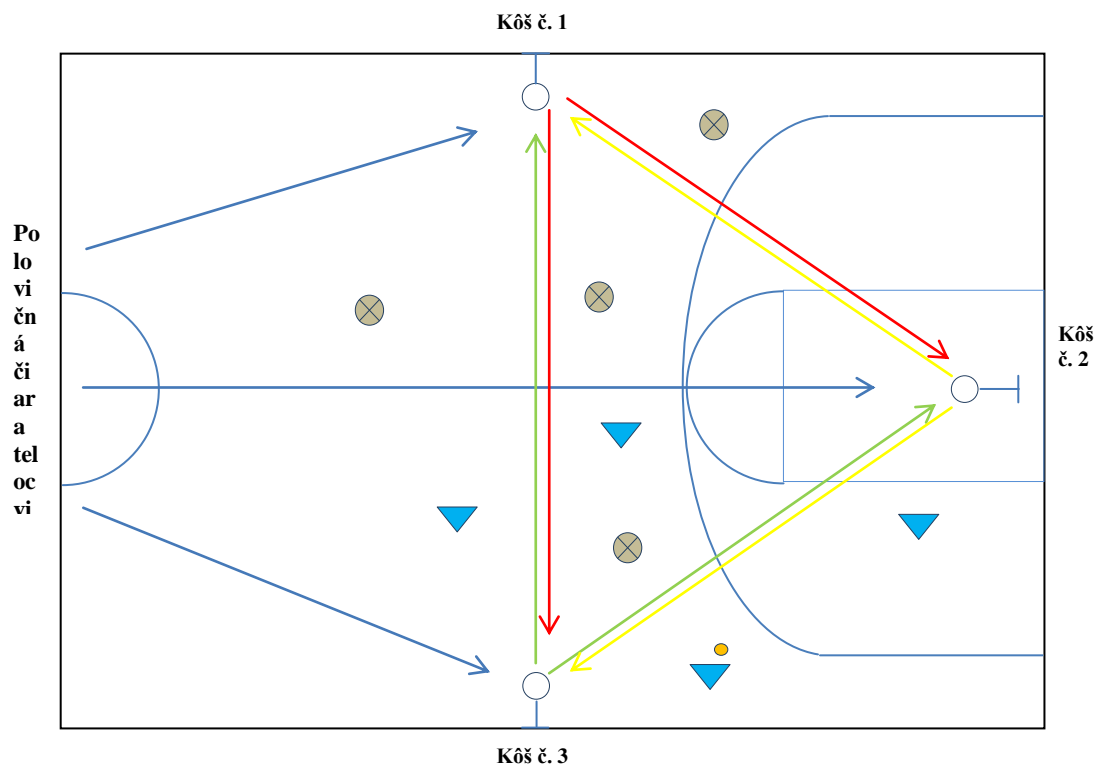
Pohybová hra - agility basketbal - je blízka k športovým hrám. Táto hra patrí k vhodnejším pohybovým hrám v hlavnej časti vyučovacích hodín. Je vysoko intenzívna a do výučby ju zaradujem vo vyšších ročníkoch základnej školy po zvládnutej hernej činnosti jednotlivca (dribling, prihrávka, strel'ba) a herných kombináciách („hod' a bež“). Po počiatočných problémoch s adaptáciou na túto hru (žiaci nevedeli, kam majú útočiť; ktorý kôš majú brániť; odkiaľ majú loptu zahrávať...) nedám na túto hru pri výučbe tematického celku športové hry dopustiť a odporúčam ju ako „povinnú“ pohybovú hru pre všetkých učiteľov TaŠV minimálne na 2. stupni základnej školy.

#### Výhody:

- táto hra sa hodí do hlavnej časti vyučovacej hodiny,
- vysoko intenzívna a emotívna hra,
- výhodou je zapojenie väčšieho počtu žiakov,
- nevyžaduje dlhú prípravu zo strany učiteľa,
- dostatočné zaťaženie žiakov - častejšou výmenou žiakov,
- rozvíja u žiakov kreatívne myslenie,
- jednoduché materiálne vybavenie - všetko máme v telocvični ako na tácke,
- hru realizujeme na relatívne malej ploche - polovica telocvične.

#### Nevýhody:

- hra je pre žiakov ťažšia na pochopenie, no po opakovaných striedaniach to už ide ľahko.



Obrázok 10 Smery útočenia od jednotlivých košov a polovičnej čiary  
 Prameň: vlastný návrh

### 3.4 Sedbal

Časť VH: prípravná, hlavná, záverečná; Vyradenie: nie je

Pomôcky: 1 - 3 volejbalové lopty, odlišovacie vesty, brány z lavičiek alebo drevených obkladových stien telocvične

Miesto: polovica telocvične

Vek: 9 rokov a viac

Cieľ: osvojiť si a zdokonaľiť herné kombinácie, rozvíjať hernú kreativitu a spoluprácu

Organizácia:

Túto pohybovú hru hrajú 2 družstvá na jednej polovici telocvične. Väčší priestor nie je vhodný kvôli sťaženému pohybu. Žiaci sa pohybujú najmä v polohách vzpor sedmo a mierny kl'uk vzadu drepmo. Pri presune po hracej ploche využívame hlavne vzpor sedmo, pri streľbe na bránu aj mierny kl'uk vzadu drepmo do prednoženia ľavou či pravou nohou. Drobné odchýlky od základných herných polôh môžeme pri hre tolerovať.

Popis hry:

Dve viacčlenné (aj 10-členné) družstvá hrajú proti sebe vo vymedzenom priestore - polovica telocvične - sedbal. Žiaci si loptu vzájomne prihrávajú nohami, dovolená je i prihrávka hlavou. Pred hrou upozorníme žiakov na diferenciáciu hráčskych funkcií - útok, stredoví hráči a obrana. Podľa svojich hráčskych funkcií sa rozostavia na hracej ploche. Gól platí nohou, hlavou, resp. ľubovoľnou časťou tela okrem ruky. Víťazí družstvo, ktoré dá za určený čas viac gólov.

Pravidlá:

*Hra*

- začína vhozením „buly“ medzi dvoch hráčov v strede ihriska,
- ukončí ju učiteľ za vymedzený čas alebo sa hrá na počet gólov,

*Bránka*

- drevená lavička; obkladová stena v telocvični, vyznačená odlišovacími vestami,

*Pohyb*

- iba dovoľeným spôsobom - vzpor sedmo a mierny kl'uk vzadu drepmo,

*Góly*

- padajú iba dovoľeným spôsobom - ľubovoľná časť tela okrem ruky,

*Prihrávky*

- po zemi i vo vzduchu; pravou nohou, ľavou nohou, hlavou,
- rukami - iba brankár, ktorý môže loptu vyhodit' až k svojmu útočníkovi, no rukou gól dať nemôže,

*Fauly a priestupky*

- úmyselná hra rukou - 4 m trestný kop,
- nebezpečná hra nohou v blízkosti hlavy,
- po bežnom faule sa lopta zahráva do hry z miesta priestupku,
- úmyselný faul - podľa závažnosti priestupku - 4m trestný kop alebo vylúčenie na 1, 2 alebo 3 minúty, počas ktorých vykoná hráč nenáročné doplnkové cvičenie,

*Aut*

- ak sa lopta dostane za koncovú alebo postrannú čiaru a odrazí sa späť do ihriska, hrá sa ďalej; ak sa lopta dostane za polovičnú čiaru telocvične, zahrávame loptu spoza autovej čiary, čo najbližšie k miestu, kde lopta opustila hrací priestor.



### Metodické poznámky:

- V hre nezabúdajme na vyrovnané rozloženie síl v priestore.
- Hra vyžaduje rýchlú zmenu pohybu, rýchlú reakciu nielen žiakov, ale aj brankárov a často krát učiteľov.
- Snažte sa nabádať žiakov na častú strel'bu, prihrávky.
- Do hry zapájame celú triedu, vhodné je vytvoriť koedukované tímy.
- V hre dbáme na diferenciaciu hráčskych funkcií.

### Obmeny:

- gól hlavou za 3,
- 5 prihrávok platí za 1 gól,
- handicapová hra - pri nerovnakom počte žiakov,
- pri nerovnakom počte žiakov môžeme určiť jedného žolíka,
- zväčšíme brány,
- zmenšíme brány,
- znížime počet hráčov v poli,
- hrať môžu chlapci i dievčatá spolu (koedukované tímy).

### Postrehy z praxe:

Pohybová hra - sedbal - patrí k vhodnejším pohybovým hrám v prípravnej, hlavnej i záverečnej časti vyučovacích hodín. Hru emotívne prežívajú hlavne mladší žiaci - piataci, šiestaci, siedmci. Občasné zaradenie tejto hry starším ročníkom taktiež „neuškodí“. Moja skúsenosť s touto hrou je veľmi dobrá a niekedy si ju zahrám s radosťou so žiakmi i ja. Osvedčilo sa mi zaradzovanie premenlivých podmienok do hry napr. zmena veľkosti brány, padá viac gólov. A deti chcú dávať góly a vyhrávať ...

### Výhody:

- táto hra sa hodí do prípravnej i hlavnej časti vyučovacej hodiny,
- vhodne strieda intervaly zaťaženia a odpočinku,
- výhodou je zapojenie veľkého počtu žiakov na malom priestore,
- nevyžaduje dlhú prípravu zo strany učiteľa,
- rozvíja u žiakov kreatívne myslenie,
- jednoduché materiálne vybavenie - lopta, lavičky, vesty,
- hra vymedzuje diferenciaciu hráčskych funkcií - útok, stredoví, obrana.

### Nevýhody:

- pohyb v náročných gymnastických polohách - v podporoch.



Obrázok 11-12 Sedbal

Prameň: vlastný archív

### 3.5 Únik z väzenia (Opät' na slobode)

Časť VH: prípravná, hlavná

Pomôcky: 3-4 švédske debny po 5 dielcov, 3-4 lavičky, 2 žinenky

Vyradenie: nie, Miesto: ohraničená plocha alebo telocvičňa

Cieľ: rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti; Vek: od 10 rokov

Organizácia: Vytvoríme prekážkovú dráhu podľa obrázka 13

#### Popis hry:

Žiakom prečítame alebo rozpovieme krátky príbeh o kráľovskej výprave, ktorú tesne pred vplávaním do prístavu prepadne banda pirátov. Piráti sa chcú zmocniť pokladu - motivácia.

Tri alebo štyri 5-členné družstvá (tím A, B, C) súťažia na pozadí príbehu o pirátoch. V samotnej súťaži sa prelínajú úlohy a cvičenia pirátov s úlohami a cvičeniami kráľovskej námornej gardy. To znamená, že určití členovia družstva sú pirátmi a iní príslušníkmi kráľovskej gardy, ale súťažia ako jeden tím. Pred každým družstvom vo vzdialenosti 1m je položená švédska debna. Na povel učiteľa - zapísknutie začína hra - dvaja žiaci tímu (piráti) zanesú debnu pred žinenku a najspodnejší dielec vyberú a uložia 0,5 m pred žinenku. Po uložení dielca tretí člen tímu (pirát) vykonáva znožné alebo striedavonožné preskoky - čím naznačuje, že v dielci (sejfe) je poklad a chce sa ho zmocniť. Keď to vidí kráľovská hliadka, snaží sa piráta uväzniť - vyskladá ostatné dielce a vrchným ho prikryje. Po uväznení piráta prichádzajú na pomoc jeho kamaráti, ktorí ho „vyslobodzujú“ opakovanými preskokmi cez švédsku debnu. Tým narúšajú múry väzenia a piráta oslobodzujú (zložia vrchný diel švédskej debny). Následne všetci traja piráti unikajú - vykonajú 2 kotúle a mostom (opačne otočená lavička) ponad rieku bežia do bezpečia - späť do cieľa. Samozrejme v päťách im je kráľovská hliadka (zvyšná dvojica), ktorá dané cvičenia opakuje po pirátoch (2 kotúle a most) a za nimi beží do cieľa.

#### Pravidlá:

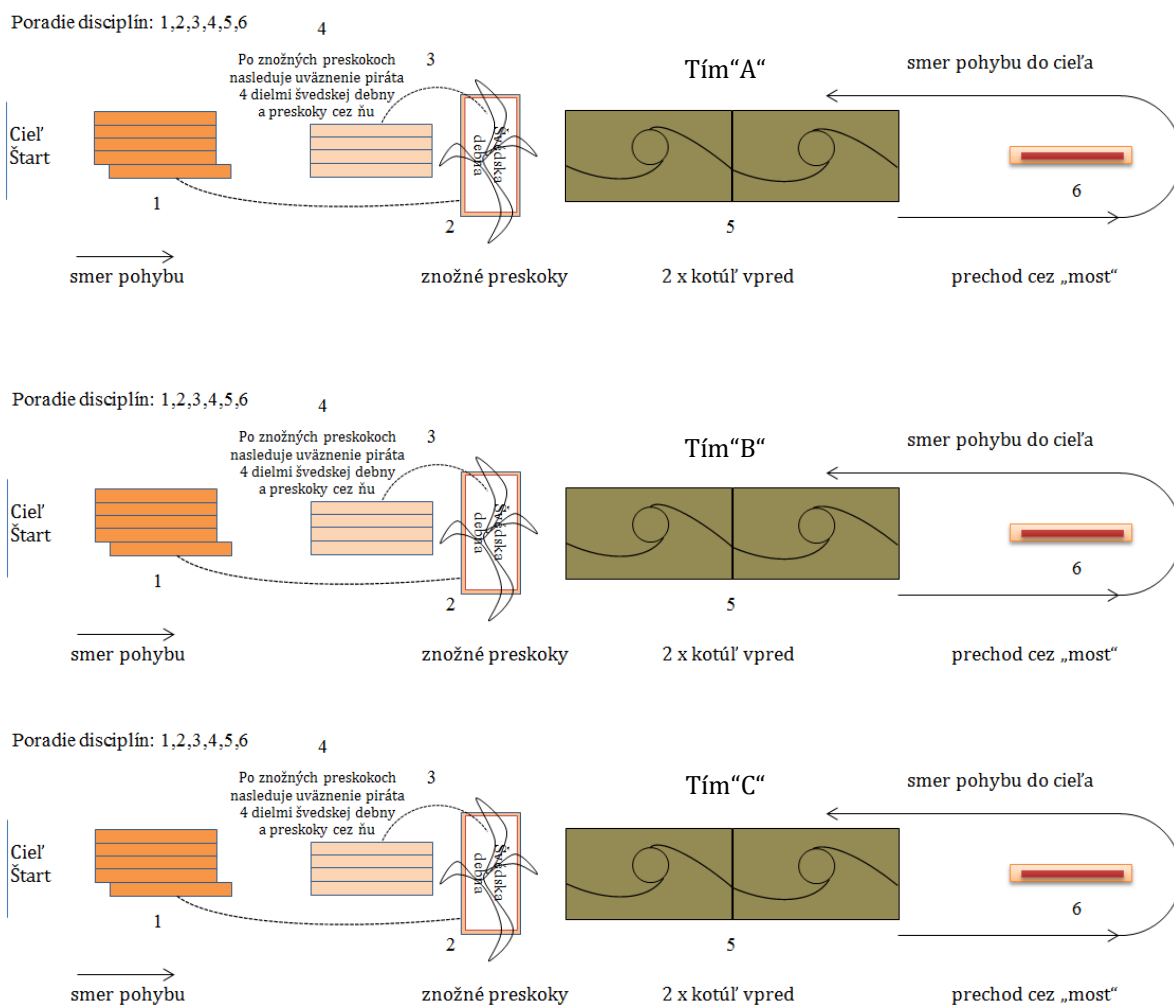
Sú podmienené kvalitnou prípravou učiteľa a názornou ukážkou v pomalom tempe. Všetky družstvá majú jeden cvičný pokus. Súťaží sa na lepší dosiahnutý čas, podľa pokynov vyučujúceho.

#### Metodické poznámky:

- Táto hra je vhodná do uzavretého priestoru napr. telocvične, nie je nutná veľká cvičebná plocha.
- Pre menšiu stratu času a na rýchlejšie pochopenie žiakmi sa mi osvedčil náčrt hry na obrázku.
- Pohybová hra je vhodná pre 5. - 6. ročník ZŠ.
- Motiváciu dotvára samotný príbeh.
- Nebazírujeme na detailnom prevedení preskokov.
- Ak chceme využiť hru v hlavnej časti, môžeme ju opakovať 3-4 krát.
- Hru môžeme modifikovať podľa vlastných predstáv.

#### Postrehy z praxe:

Pohybovú hru - Únik z väzenia - radím k pohybovým hrám, ktoré môžeme využiť v prípravnej a hlavnej časti vyučovacích hodín. Hra má emočný náboj hlavne pre mladších žiakov (5.-6. ročník). Je lepšie, ak vytvoríme zmiešané družstvá, pretože v preskokoch majú väčšinou chlapci navrch. Žiaci majú túto hru radi. Pohybové hry spojené s rýchlym behom a prekážkovou dráhou sú u detí veľmi obľúbené. Hra je pre učiteľa náročná na prípravu, ale výsledok stojí zato...



Obrázok 13 Únik z väzenia - prekážková dráha

Prameň: vlastný návrh



Obrázok 14 - 19 Únik z väzenia - poradie disciplín

Prameň: vlastný archív

### 3.6 Záchrana Antarktídy

Časť VH: prípravná, hlavná, záverečná

Pomôcky: 7 - 10 žinenok

Vyradenie: áno; Miesto: ohraničená plocha alebo telocvičňa

Cieľ: rozvíjať rýchlosť reakcie, ohybnosť, koordináciu, Vek: od 10 rokov

Organizácia:

Na polovici ihriska - telocvične rozmiestnime záchranné člny - žinenky.

Žiakov rozdelíme do dvojíc tak, aby mali približne rovnakú výkonnosť.

Popis hry:

Motiváciou je krátky príbeh: Na severnom póle hrozí, že sa roztopia všetky ľadovce. Bude naň vyslaný záchranný tím, ktorého úlohou je pomôcť domorodcom a dostať ich na bezpečné miesto. Tím však budú tvoriť iba najlepší z najlepších. Preto sa začína konkurz. Súťaží 7 až 10 dvojíc (podľa počtu žiakov).

Pravidlá:

V hre medzi sebou súťažia dvojice podľa vopred zadanej pohybovej úlohy. Cieľom je zvládnuť úlohu v čo najkratšom čase a vykonať ju spoločne na jednej žinenke. Pred každou úlohou je krátky popis činnosti, ktorú majú dvojice vykonať. Na prvé písknutie sú všetky dvojice v pokluse (upozorníme ich, aby sa nepohybovali blízko seba), na druhé písknutie vykonávajú určenú pohybovú úlohu. Dvojica, ktorá získa najviac bodov za najrýchlejšie.

Pohybová úloha 1:

- ľah na brucho, ľah na chrbát - 3 krát,

Pohybová úloha 2:

- dva kotúle vpred - po prvom kotúli je obehnutie žinenky a kotúl' zopakovať,

Pohybová úloha 3:

- prvý z dvojice vzpor kl'ačmo, druhý podlezie a úlohy si vymenia,

Pohybová úloha 4:

- „sviečka“ so vzájomne opretými chodidlami,

Pohybová úloha 5:

- jeden z dvojice vzpor drepmo spojny, druhý preskok a úlohy si vymeniť,

Pohybová úloha 6:

- obidvaja vykonajú vzpor ležmo bokom na pravej, upažiť ľ'avou - tzv. lietadlo,

Pohybová úloha 7:

- chytiť sa rukami v sede skrčmo oproti sebe a z toho do stoja - 3 krát.

Metodické poznámky:

- V tejto hre potrebuje vyučujúci bohatý zásobník cvičení pre dvojicu.
- Výbornou obmenou pre starších žiakov je použitie plných lôpt.
- Pohybová hra je vhodná pre 5. - 9. ročník ZŠ.
- Hra vyžaduje rýchlu reakciu.
- Jednotlivé cvičenia je potrebné zacvičiť rýchlo a technicky správne.
- Pri menej náročných cvičeniach môžeme zvýšiť počet opakovaní na zaistenie intenzity.
- Opopážlivou je obmena, pri ktorej zistíme celkového víťaza znižovaním počtu žinenok a následným vypadnutím dvojice z hry (vypadnutým dvojiciam vopred určíme nenáročné doplnkové cvičenie).

### Postrehy z praxe:

Pohybová hra - Záchrana Antarktídy - patrí k pohybovým hrám, ktoré môžeme využiť v prípravnej, hlavnej i v záverečnej časti vyučovacích hodín. V tejto hre sa mi páčilo enormné nasadenie jednotlivých dvojíc. Byť najlepšou dvojicou v triede motivuje každého žiaka, najmä, ak ho nadchneme pre ochranu „niečoho“ alebo „niekoho“. U dievčat som túto hru neskúšal. Možno by to stálo zato.



Vzpor kľačmo

Sed skrčmo

„Sviečka“



Niekedy to nejde ...

Hlavne rýchlo

„Lietadlo“

Obrázok 20 - 25 Záchrana Antarktídy

Prameň: vlastný archív

### **3.7 Mixérbal**

Časť VH: úvodná, prípravná, hlavná, záverečná

Pomôcky: 3 - 4 vrecia na lopty, podľa počtu žiakov, po 7 lôpt futbalových, hádzanárskych, volejbalových, lavičky na oddelenie plochy

Vyradenie: nie, Miesto: ohraničená rovná plocha alebo telocvičňa

Cieľ: rozvíjať rýchlosť reakcie, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti

Vek: od 6 rokov

Organizácia:

Na polovici ihriska - telocvične rozhádzeme lopty, pripravené vo vreciach. Môžeme pritom využiť pomoc necvičiacich. Žiakov rozdelíme do rovnomerne rozložených skupín približne rovnakej výkonnosti.

Popis hry:

Na pokyn vyučujúceho - zapísknutie, musia žiaci každého družstva pozbierať svoje lopty do vreca a doniesť ho zviazané na miesto štartu. Víťazí družstvo, ktoré ako prvé splní zadanú pohybovú úlohu.

Pravidlá:

Žiaci nevedia, ktoré lopty majú zbierať (mixovať) vo svojom vreci - to sa dozvedia tesne pred zapísknutím učiteľa. Učiteľ alebo necvičiaci sa snažia rozhodnúť lopty rovnomerne po celej vymedzenej ploche na polovici telocvične.



### Metodické poznámky:

- Táto pohybová hra vyžaduje rýchle riešenie nastolenej situácie - problému.
- Intenzitu zaťaženia zvýšime počtom opakovaní.
- Dobré je vytvoriť koedukované družstvá.
- Zaujímavá je obmena, kedy žiaci majú čo najrýchlejšie pozbierať lopty a vyložiť ich do voľného poľa na rebrinách - pekne sa nám ukáže ako vedia žiaci medzi sebou nielen spolupracovať, ale aj komunikovať.

### Postrehy z praxe:

Pohybová hra - Mixérbal - patrí k nenáročným pohybovým hrám. Jej využitie je možné v úvodnej, prípravnej, hlavnej i v záverečnej časti vyučovacej hodiny. V tejto hre sa mi páčilo zaujatie tímov na riešení spoločného problému. Stalo sa aj to, že žiaci v návale rýchlosti a nasadenia zabudli, ktoré lopty vlastne majú zbierať (volejbalové, hádzanárske či futbalové).



Obrázok 26 - 31 Mixérbal

Prameň: vlastný archív

### 3.8 Príprava na vyučovaciu hodinu telesnej výchovy 1

Tematický celok: Športové hry


Téma vyučovacej hodiny: Nácvik techniky dvojtaktu

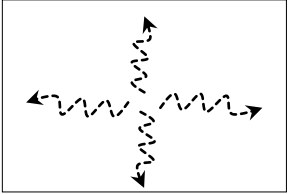
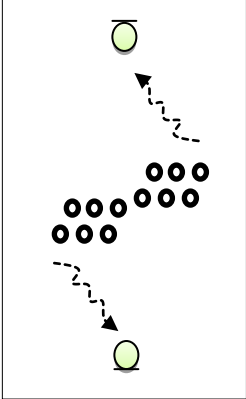
Ciele vyučovania:

A) Kognitívne: popísať správnu techniku dvojtaktu

B) Afektívne: dodržiavať disciplínu a pokyny vyučujúceho

C) Psychomotorické: zakončiť dribling dvojtaktom

P.č.	Učivo – didaktická mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky dávkovanie, poznámky
1,	<b>úvodná časť:</b> - nástup, oboznámenie s cieľom hodiny	2´	H		0	- pomôcky: lopty, píšťalka, kužele
2,	<b>prípravná časť:</b> - poklus - na šírku ihriska prvky bežeckej abecedy: nízky a vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie, cval bokom, cval bokom v podrepe, beh vzad, skoky znožmo, skoky na P a L nohe, - všeobecné rozcvičenie 1.stoj mierne rozkročný, ruky v bok, krúžiť hlavou doprava a doľava 2.stoj mierne rozkročný, pripažiť, krúžiť ramenami 3.stoj mierne rozkročný, vzpažiť, bočné kruhy vpred a vzad 4.stoj mierne rozkročný, upažiť, čelné kruhy dnu a von 5. predpažiť pravú ruku dlaňou nahor, ľavou rukou ťahať prsty pravej ruky smerom nadol, ruky navzájom vystriedať 6.širší stoj rozkročný, ruky v bok, krúžiť trupom vpravo a vľavo 7.širší stoj rozkročný, ruky v bok, úklony trupu vpravo a vľavo 8.stoj spojný, prednožiť dole pravou/ľavou, krúžiť chodidlom dnu a von 9.stoj spojný, prednožiť dole pravou/ľavou, krúžiť predkolením dnu a von 10.stoj spojný, prednožiť dole pravou/ľavou, krúžiť celou nohou dnu a von 11. výpady vbok, predpažiť, prenášať váhu z jednej nohy na druhú - špeciálne rozcvičenie s loptami 1. stoj mierne rozkročný, podávať si loptu okolo hlavy, trupu, kolien, členkov... 2. v dvojiciach (variácie prihrávok) - na mieste trčením obojručne; o zem	5´  5´	H	A	1  1	

3,	<p><b>hlavná časť:</b></p> <p>1. semafor – hráči driblujú a pri tom pozerajú na učiteľa, učiteľ im ukazuje smer pohybu – vpravo, vľavo, dopredu, dozadu keď učiteľ zapíska - výmena lopty z pravej ruky do ľavej</p> <p>2. dribling vpred a vzad – na šírku ihriska, každý hráč má pred sebou kužle, dribluje okolo kužle a vracia sa späť; dribling P rukou dribling Ľ rukou dribling striedavo P a Ľ rukou dribling vzad</p> <p>3. dribling so strelbou - dve družstvá stoja na stredovej čiare otočení chrbtom k sebe; na povel všetci z družstva vybiehajú naraz a driblujú smerom ku košu, pod košom zastanú a strieľajú; kto dá kôš, driblingom sa vracia naspäť do stredu; ktoré družstvo je v strede prvé, to vyhráva obmena: každé družstvo má len 1 loptu.</p> <p><u>Pohybová hra: Sedbal</u> - aplikovaná ako uvoľnenie v hlavnej časti vyučovacej hodiny</p> <p>4. prihrávky v pohybe – prebehy cez ihrisko s prihrávkami v skupine s tromi hráčmi a s dvomi loptami; základné druhy prihrávok – trčením od prs, jednou rukou, odbitím od zeme; krajní hráči driblujú a striedavo prihrávajú loptu strednému hráčovi, cvičenie zakončiť strelbou na kôš</p> <p>5. dvojtakt – nácvik techniky dvojtaktu a) niešť loptu v behu, počítať "1-2 a pred "3" vyhodit' loptu do výšky b) spod koša dva kroky s loptou v rukách, zdvihnúť koleno a vystreliť, (z pravej strany zdvihnúť pravé koleno a z ľavej strany ľavé koleno) c) dva zástupy na stredovej čiare s loptou; dribling zakončený dvojtaktom</p>	2' 4' 5' 5' 3' 12'	H  S S  A	A  A A  A	1  1 2 1 2 2	 <p>- dribling vpred, vzad, do strán</p>  <p>- podrobný popis: viď <b>podkapitola 3.4</b></p> <p>- dbať na to, aby žiaci nerobili kroky, zároveň ich oboznámiť, že je to jedno z pravidiel basketbalu</p>
4.	<p><b>záverečná časť:</b> nástup, zhodnotenie priebehu hodiny</p>	2'	H		0	<p>- stredný hráč, keď chytí prihrávku, musí ju okamžite prihrať späť. Zdôrazniť, aby lopty neboli prihrávané dozadu, alebo príliš vysoko, či nízko, veľmi silno.</p>




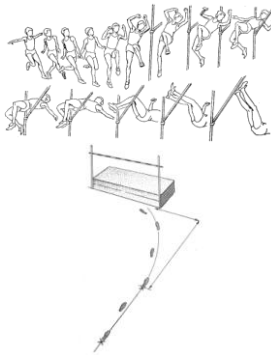
### 3.9 Príprava na vyučovaciu hodinu telesnej výchovy 2

Tematický celok: Atletika

Téma vyučovacej hodiny: Nácvik skoku do výšky - flop

Ciele vyučovania:

- A) Kognitívne: popísať základnú štruktúru techniky skoku do výšky  
 B) Afektívne: uvedomiť si význam pohybovej aktivity pre každodenný život človeka  
 C) Psychomotorické: ovládať techniku rozbehových krokov v zákrute

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky dávkovanie, poznámky
1.	<b>úvodná časť</b> - nástup, oboznámenie s cieľom hodiny	2'	H		0	
2.	<b>prípravná časť</b> - poklus s prvkami bežeckej abecedy: nízky a vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie, beh vzad; poklus a na povel otočka o 360°; - všeobecné rozcvičenie: urobí žiak - špeciálne rozcvičenie: 1. mostíky (s dopomocou) 2. dvojica chrbtom k sebe, chytiť sa za paže, striedavo predklon so spolužiakom na chrbte <b>Pohybová hra - Únik z väzenia</b> - aplikovaná po špeciálnom rozcvičení ako motivácia pred hlavnou časťou vyučovacej hodiny	5' 4' 3'	H	A	1 1 1	 <p>Obrázok 32 Bežecká abeceda Prameň: <a href="http://www.bezeckaskola.cz/clanek-1507-bezecka-abeceda-liftink-skipink-vysoka-kolena-zakopavani.htm">http://www.bezeckaskola.cz/clanek-1507-bezecka-abeceda-liftink-skipink-vysoka-kolena-zakopavani.htm</a></p> <p>doskočisko,</p> <p>- podrobný popis: viď <b>podkapitola 3.5</b></p>
3.	<b>hlavná časť</b> - prípravné cvičenia v doskočisku: 1. ľah na chrbte, vytlačanie panvy smerom nahor, ruky sú voľne vedľa tela 2. stoj na špičkách, dopad na lopatky, dôraz na prehnutie v drieku 3. flop z miesta – mierny stoj rozkročný chrbtom k doskočisku, odraz znožmo do flopového prehnutia, dopad do doskočiska na chrbát 4. flop z miesta cez pásku - nácvik rozbehu: 1. beh po obvodě kruhu s polomerom cca 10 - 15m 2. beh po priamke s prechodom do oblúka 3. vybehávanie zákrut, pri doskočisku odraz a výskok so zapojením švihovej nohy a paží 4. skok „nožnicami“ – dôraz na švihovú nohu	10' 12'	S	B	2 2	 <p>Obrázok 33 - 34 Skok do výšky Prameň: <a href="http://www.sportsunlimitedinc.com/how-to-high-jump.html">http://www.sportsunlimitedinc.com/how-to-high-jump.html</a></p> <p>- náklon tela do stredu kruhu, pravé plece zodvihnuté a mierne vpredu - kroky po priamke bežíme po vysokých chodidlách; oblúk bežíme po celých chodidlách</p>
4.	<b>záverečná časť</b> - nástup, zhodnotenie hodiny	3'	H		0	

### 3.10 Príprava na vyučovaciu hodinu telesnej výchovy 3

Tematický celok: Základy gymnastických športov

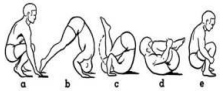

Téma vyučovacej hodiny: Nácvik stojky na hlave a stojky na rukách


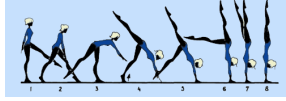

Ciele vyučovania:

A) Kognitívne: pomenovať jednotlivé cvičebné polohy

B) Afektívne: dodržiavať zásady fair-play v pohybovej hre zembal

C) Psychomotorické: vykonať technicky správne kotúl' vpred a vzad, stojku na hlave a stojku na rukách

P.č.	Učivo – didaktická mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky dávkovanie, poznámky
1.	<b>úvodná časť</b> - nástup, oboznámenie s cieľom hodiny	2'	H		0	žienky, pišťaľka - žiaci stoja v 2 radoch za sebou, 1 žiak dáva hlásenie
2.	<b>prípravná časť</b> - poklus s prvkami bežeckej abecedy: nízky a vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie, beh vzad; poklus a na povel otočka o 360°; chôdza 1. – 4. krok výpon, 5. – 8. krok drep  - všeobecné rozcvičenie: 1.stoj mierne rozkročný, ruky v bok, krúžime hlavou doprava a doľava 2.stoj mierne rozkročný, pripažiť, krúžime ramenami 3.stoj mierne rozkročný, vzpažiť, bočné kruhy vpred a vzad 4.stoj mierne rozkročný, upažiť, čelné kruhy dnu a von 5.širší stoj rozkročný, ruky v bok, krúžiť trupom vpravo a vľavo 6.širší stoj rozkročný, ruky v bok, úklony trupu vpravo a vľavo <u>Pohybová hra: Zembal</u> - aplikovaná v závere prípravnej časti vyuč. hodiny na intenzívne docvičenie spodných partií  - stoj spojný, rúčkovaním do vzporu ležmo, kl'uk a pritiahnuť nohy pod seba;	3'  4'	H	A	1  1	- každé cvičenie zopakujeme min. 5x do oboch strán
		6'	S	A	3	- podrobný popis: vid' <b>podkapitola 3.2</b>
3.	<b>hlavná časť</b> - zopakovanie gymnastických cvičebných tvarov – kotúl' vpred, kotúl' vzad 1. prevaľovanie na chrbte v polohe skrčmo až do drepu 2. zo sedu prevaľ vzad až do stojky na lopatkách, dlane sa opierajú o zem a plynule prevaľ vpred do drepu 3. prevaľ vzad s kladením rúk na zem vedľa hlavy do vzporu vnesmo a plynule prevaľ vpred do drepu 4. kotúl' vpred	12'	S	B	2  2	prerúčkovať aspoň 5x za sebou  Obrázok 35 Kotúl' vpred Prameň: Internet link - vid' internetové zdroje (9.)  Obrázok 36 Kotúl' vzad Prameň: Internet link - vid' internetové zdroje (6.) - zopakovať aspoň 5x

<p>5. kotúl' vzad z drepu 6. kotúl' vzad zo stoja 7. väzby kotúl'ov</p> <p>- nácvik nových gymnastických cvičebných tvarov – stojka na hlave a na rukách 8. stojka na hlave – s dopomocou aj samostatne 9. stojka na rukách – s dopomocou aj samostatne</p> <p>- <b>spevňovacie cvičenia:</b> 1.ľah vpredu, vzpažiť, dlane na zemi, čelo sa opiera o podložku, zdvihnúť paže a hrudník od podložky, výdrž 2.ľah vpredu, vzpažiť, dlane na zemi, čelo sa opiera o podložku, zdvihnúť paže aj nohy od podložky, výdrž 3.ľah vpredu, upažiť pokrčmo, dlane na zemi, čelo sa opiera o podložku, zdvihnúť paže aj nohy od podložky, výdrž 4.ľah vpredu, upažiť pokrčmo, dlane na zemi, čelo sa opiera o podložku, zdvihnúť paže aj nohy od podložky, počas výdrže meníme polohu paží z upaženia pokrčmo do vzpaženia a späť 5.ľah vzadu, vzpažiť, prednožiť povyše, výdrž 6.ľah vzadu, vzpažiť, prednožiť povyše a zdvihnúť paže a chrbát od podložky, výdrž 7.podpor na predlaktí, výdrž 8.podpor na predlaktí, jednu ruku vzpažiť, výdrž, ruky navzájom vystriedať 9.ľah na pravom boku, zdvihnúť pravú pažu a nohy od podložky, ľavou pažou sa podprieť, výdrž, potom na druhý bok 10.stoj spojný, upažiť, prednožiť pravou (5s), unožiť(5s), zanožiť(5s), uvoľniť, nohy navzájom vystriedať</p>	<p>10'</p> <p>6'</p>	<p>S</p> <p>H</p>	<p>B</p> <p>C</p> <p>A</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>- zopakovať aspoň 5x</p>  <p>Obrázok 37 Stojka na hlave Prameň: Internet link - vid' internetové zdroje (13.)</p>  <p>Obrázok 38 Stojka na rukách Prameň: Internet link - vid' internetové zdroje (14.)</p> <p>- v každej polohe výdrž 15s</p>  <p>Obrázok 39 Spevňovacie cvičenia Prameň: Internet link - vid' internetové zdroje (12.)</p>
<p>4. <b>záverečná časť</b> - nástup, zhodnotenie hodiny</p>	<p>2'</p>	<p>H</p>		<p>0</p>	

## ZÁVER

Keď sa opýtate žiaka, ktorý predmet je jeho najobľúbenejší - myslím, že viac ako 90 % percent si zvolí predmet telesná a športová výchova. Možno mám to šťastie, že práve tento predmet učím. Prečo sa žiaci na hodiny TaŠV tešia? Odpovedí ma napadá niekoľko: Možno nešportujú doma a možno chcú uniknúť od reality a na chvíľu sa ponoriť do inej dimenzie. Alebo majú radi hru a radi sa hrajú.

Predmetom mojej práce je práve hra, nie obyčajná, ale pohybová. Cieľom mojej práce bolo poukázať na pohybové hry ako jeden z najdôležitejších prostriedkov, prostredníctvom ktorého si môžeme získať žiaka, aktivizovať jeho dočasný záujem na záujem celoživotný.

V svojej pedagogickej praxi veľmi rád využívam pohybové hry. Na hodinách telesnej a športovej výchovy preferujem hlavne pohybové hry blízke k športovým hrám. Možno aj takto nevedomele využívam tieto pohybové hry kvzbudeniu záujmu žiakov o športové hry. Veď z ponuky tematických celkov sú športové hry určite najobľúbenejšie.

Práca ponúka zopár mojich vlastných praktických návrhov pohybových hier overených pedagogickou praxou. Využiteľné sú vo väčšine tematických celkov. V rôznych variáciách a modifikáciách si ich môžete doplniť a meniť. Verím, že týmito pohybovými hrami dokážem obohatiť a rozšíriť „pohybový a herný“ arzenál telocvikárov.

Ak sa ma žiaci počas prestávok často pýtajú, čo budeme na hodine telesnej a športovej výchovy robiť, tak je to pre mňa „signál“, že majú záujem a chcú na sebe pracovať. Samozrejme je to záväzok aj pre mňa ako pedagóga neustále pátrať po nových prameňoch z oblasti telesnej a športovej výchovy a tak dopĺňať svoje pedagogické vzdelanie. Tak teda pátrajme ďalej po stopách nielen pohybových hier...

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Adamčák, Š. – Novotná, N. 2009. Hry v telocvični a základná gymnastika. EDIS Žilina. Žilina. 2009. ISBN: 978-80-554-0125-6
2. ARGAJ, G. a kol. 2001. Pohybové hry. 2 vydanie. Univerzita Komenského, Bratislava. 2001. ISBN: 80-223-1658-X.
3. MAZAL, F. 2007. Hry a hraní pohledem ŠVP. Hanex Olomouc. 2007. ISBN: 978-80-85783-77-3
4. Mazal, F. 2000. Pohybové hry a hraní. Hanex Olomouc. 2000. ISBN: 80-85783-29-0
5. Neuman, J. - Ďoubalík, P. 2001. Dobrodružné hry v tělocvičně. Portál, Praha. 2001. ISBN 80-7178-555-5

### Internetové zdroje

6. Backward Roll Safety [online]. gymnasticszone.com, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://gymnasticszone.com/beginner-backward-roll-safety-concerns>
7. Bežecká abeceda [online]. bezeckaskola.cz, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-1507-bezecka-abeceda-liftink-skipink-vysoka-kolena-zakopavani.htm>
8. How To High Jump - Technique - The Fosbury Flop [online]. sportsunlimitedinc.com, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.sportsunlimitedinc.com/how-to-high-jump.html>
9. Forward Roll [online]. physedclass.wordpress.com, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://physedclass.wordpress.com/2010/04/05/forward-roll-the-tripod-grades-k-4-04-05-10-04-09-10/>
10. Pohybové hry [online]. fsport.uniba.sk, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: [http://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user\\_upload/editors/katedra\\_hier/Argaj/PO\\_HYBOVE\\_HRY-Seminarna\\_praca-Milan\\_Lajcin.pdf](http://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/katedra_hier/Argaj/PO_HYBOVE_HRY-Seminarna_praca-Milan_Lajcin.pdf)
11. Pohybové hry [online]. sscorke.edu.sk, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.sscorke.edu.sk/kruzky.htm>
12. Spevňovacie cvičenia [online]. infovek.sk, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.infovek.sk/predmety/telesna/?k=96>
13. Stojka na hlave [online]. infovek.sk, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.infovek.sk/predmety/telesna/?k=145>
14. Stojka na rukách [online]. infovek.sk, [cit. 09.05.2014]. Dostupné na www: <http://www.infovek.sk/predmety/telesna/?k=146>