



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Judita Henešová

Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní

Judita HENEŠOVÁ

Bratislava 2014

Obsah

Úvod	5
Modul 1	7
Teoretické východiská	7
Štátny vzdelávací program	10
Školský vzdelávací program	13
Psychomotorika	15
Realizácia procesov	16
Diagnostikovanie	16
Koordinačné schopnosti	18
Plánovanie a hodnotenie edukačnej činnosti	20
Nástroj na meranie úrovne koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní	23
Modul 2	27
Teoretický vstup	27
Pohybový program	29
Pohybový program na rozvoj koordinačných schopností	29
Modul 3	34
Záver	36
Bibliografické odkazy	37
Prílohy	38

Úvod

Študijný materiál je určený účastníkovi akreditovaného vzdelávacieho programu *Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní*. Cieľovú skupinu tvorí učiteľ, vychovávateľ a pedagogický asistent v primárnom vzdelávaní. Vzdelávací program je kombinovaný, pozostáva z prezenčnej a dištančnej časti. Jeho podstata spočíva v dištančnej časti vzdelávania, t. j. v aktivite účastníka s vysokou mierou samostatnosti a bez priamej účasti lektora.

Účastník má pritom možnosť byť v priamom kontakte s odborníkom, konzultantom. Súčasne vzniká priestor na diskusiu o problémových situáciách v aktivitách a na rozvíjanie možností postupného praktického uplatňovania získaných poznatkov. Výhodou takéhoto vzdelávania je profesionálne upravený materiál, prítomnosť odborného garanta, podporný systém vzdelávania a uplatnenie spätnej väzby v praxi, čo umožňuje zvyšovanie odbornej úrovne účastníka bez narušenia zvoleného pracovného postupu. Pri tomto type práce sa presúva zodpovednosť na účastníka, čo podporuje jeho aktívny prístup k práci, motivuje ho rozvíjať svoju osobnosť a odborne rásť.

Hlavným cieľom vzdelávacieho programu je umožniť účastníkovi získavať potrebné zručnosti v diagnostikovaní, plánovaní, realizácii a hodnotení rozvoja úrovne koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní. Účastník aplikuje tieto poznatky a zručnosti žiaka v praxi. Nadobúda skúsenosti so spracovaním a vyhodnotením získaných údajov. Vzdelávanie je rozvrhnuté na 3 prezenčné stretnutia, resp. moduly:

1. stretnutie obsahuje 8 vyučovacích jednotiek, po ktorých nasleduje dištančná časť. Odporúča sa realizovať ju počas 3 mesiacov (približne 20 hodín).
2. prezenčná časť sa skladá zo 7 vyučovacích jednotiek a garant odporúča realizovať tieto aktivity počas 4 mesiacov. Ideálne je vymedziť si na ich realizáciu aspoň 19 hodín.
3. (záverečné) stretnutie trvá 6 hodín.

Modul 1 sa zaoberá teoretickými východiskami z oblasti tvorivo-humanistickej výchovy, problematikou celoživotného vzdelávania jednotlivca, vymedzením pojmu kľúčových zručností, ale aj aktuálnymi pedagogickými dokumentmi – ISCED 1. Nemalý rozsah je venovaný telovýchovnej terminológii, diagnostikovaniu, charakteristike a deleniu motorických schopností, základnej a špecifickej terminológii v rámci telesnej a športovej výchovy, charakteristike koordinačných schopností a plánovaniu telovýchovných procesov v rámci edukácie. Dôležitú časť materiálov tvorí nástroj na diagnostikovanie koordinačných schopností žiakov. Prirodzeným pokračovaním tohto modulu je dištančná časť vzdelávania, v rámci ktorej si účastník naplánuje harmonogram diagnostikovania. Realizuje ho vo vybranej

skupine žiakov svojej školy, spracováva a vyhodnocuje získané údaje o úrovni koordinačných schopností detí. Na tieto aktivity má vymedzený odporúčaný časový horizont.

Modul 2 sa okrajovo venuje niektorým vybraným teóriám, ako sú napríklad inovatívne tendencie v školskej telesnej a športovej výchove. Nosnú časť daného modulu tvorí nástroj na rozvoj koordinačných schopností žiakov inšpirovaný pohybovým programom prevzatým od Nory Halmovej z roku 2005. Odporúča sa nastaviť si ideálny harmonogram realizácie vlastného pohybového plánu. Okrem „vzorového“ pohybového programu je potrebné hľadať aj ďalšie pohybové aktivity, ktoré pomôžu žiakovi zvýšiť úroveň jeho koordinačných schopností.

V module 3 reflektuje účastník vzdelávania svoje skúsenosti nadobudnuté počas realizácie vlastného pohybového programu a vyhodnocuje výsledky svojich meraní pomocou výstupných testov.

MODUL 1

Teoretické východiská

Prechodom dieťaťa z materskej do základnej školy sa menia jeho sociálne a pracovné podmienky v dôsledku skrátenia pohybovo-hrovej činnosti. Kým vo voľnom čase určujú tento program väčšinou rodičia, škola nastoľuje „*psychohygienický denný režim*“ (Bartošík, 1995), ktorý zaručí dieťaťu nielen jeho zdravý a harmonický vývoj, ale umožní aj rozvoj jeho intelektuálnych schopností či tvorivosti. Dobrý pedagóg zabezpečí žiakovi taký denný program, ktorý sa vyznačuje súladom medzi prácou, učením, zábavou a regeneráciou. Takýto učiteľ sa snaží získať dostatok moderných vedomostí, ktoré aplikuje vo svojom živote. Žiaľ, tento denný program môže byť ovplyvnený negatívnymi faktormi, napr. určitými nedostatkami školského systému (centralizácia a pod.), nerovnováhou v oblasti obsahu vzdelávania, ale aj časovou náročnosťou v rámci vzdelávacieho systému. Tieto negatívne vplyvy ho ochudobňujú o čas na regeneráciu a relaxáciu, čo vedie k zvyšovaniu ohrozenia zdravia dieťaťa. V súčasnosti u detí prevládajú sedavé aktivity, stravovanie a pasívny oddych, absentuje pravidelná pohybová aktivita. Všímame si aj tendenciu znižovať počet hodín telesnej výchovy, pričom sa veľký dôraz kladie na plnenie učebných osnov. Zhoršujú sa podmienky edukácie, objavujú sa nedostatky vo vzdelávaní učiteľov. Postavenie pedagóga sa ocitá na periférii spoločnosti. Prejavuje sa aj šablónovitosť pri vedení telovýchovného procesu. Napriek týmto negatívnym vplyvom je potrebné zabezpečiť deťom dostatočnú a obsahovo primeranú telesnú aktivitu. Cieľom edukačného procesu je realizovať tvorivo-humanistickú výchovu a vzdelávanie. K tomu je potrebné spresniť samotný význam slova „humanistický“ a charakterizovať znaky humanistického vzdelávania. (Rötling, 2004)

Humanizmus je podľa G. H. von Wrighta „*životný postoj, prístup alebo postoj k životným otázkam*“. Na jednej strane vníma humanistu ako „*bádatela v oblasti humanitných vied alebo človeka, ktorý zaujíma humanistický postoj k životu*“.

Humanistický postoj sa opiera o kritický a rozumový vzťah k skutočnosti. Ide o postoj na obranu človeka, pričom sú zdôraznené jeho ľudské hodnoty a dôstojnosť, rešpektovanie a akceptovanie jeho autonómie. V popredí stojí jeho formovanie na humánnu a kultivovanú bytosť a medziľudská solidarita umožňujúca sebarealizáciu ľudského individua. Z tohto dôvodu je potrebné pomenovať tie ľudské hodnoty, ktoré sú v novej informačnej spoločnosti významné a uznávané.

Humanistická koncepcia predpokladá, že sa v procese výchovy a vzdelávania budú uznávať a uplatňovať nasledujúce hodnoty:

- a) sloboda – zodpovednosť (možnosť sebarealizácie),
- b) dôvera v rast dieťaťa (pozitívne očakávanie a hodnotenie),

- c) uznanie individuálnych rozdielov medzi ľuďmi (uznávanie jedinečnosti),
- d) chyba ako prostriedok učenia sa (prirodzený jav učenia sa),
- e) spolupráca (sociálny jav),
- f) učenie sa prostredníctvom činnosti.

Je dôležité umožniť dieťaťu získať nasledujúce **klúčové zručnosti**:

1. komunikačné schopnosti a spôsobilosti,
2. personálne a interpersonálne schopnosti,
3. schopnosti tvorivo a kriticky riešiť problémy,
4. pracovať s modernými informačnými technológiami a
5. schopnosti presadzovať občianske a demokratické princípy.

Dieťa si má „odniesť“ z výchovno-vzdelávacej inštitúcie aj **trvalejšie hodnoty ako vedomosti, čiže postoje, záujmy, motiváciu, hodnotový systém, rozvinuté schopnosti a zručnosti**. Učiteľ preto:

- môže a má pomáhať dieťaťu v tom, aby sa rozvíjalo, učilo a realizovalo sa,
- môže a má byť pravdivý, akceptujúci, odmeňujúci a empatický k svojim žiakom,
- môže a má byť senzitívny, pravdivý, spolupracujúci a mnohostranný vo vzťahu k žiakom.

Tvorivosť je vnútorná sila, ktorá človeka poháňa robiť to najlepšie nielen pre seba, ale aj pre svoje okolie. Je to prostriedok, pomocou ktorého sa človek realizuje. V centre záujmu tvorivo-humanistického procesu sa nachádza dieťa.

Kľúčové zručnosti dokáže sprostredkovať učiteľ, ktorý nimi sám disponuje, preto je dôležité identifikovať, pomenovať a hodnotiť ich. Tieto zručnosti sú kombináciou vedomostí, zručností a postojov, kým staršia definícia hovorila o základných zručnostiach – o gramotnosti v písaní, čítaní a počítaní. Z tohto dôvodu potrebuje štát zabezpečiť jednotlivcovi možnosť rozvíjať a obnovovať si zručnosti počas celého života.

Vo všeobecnosti sa očakáva aj od učiteľa, že bude disponovať **klúčovými zručnosťami**, ako je:

1. *komunikácia v materinskom jazyku,* 
2. *komunikácia v cudzích jazykoch,* 
3. *matematické zručnosti a základné zručnosti v oblasti vedy a technológie,* 
4. *digitálna zručnosť,* 
5. *učenie sa ako sa učiť,* 
6. *medziludské, medzikultúrne a spoločenské zručnosti a občianska zručnosť,* 

7. podnikanie a



8. kultúrna vnímavosť.



V edukačnom procese sa od roku 2009 overujú nové osnovy telesnej výchovy aj v primárnom vzdelávaní. Cieľom výchovy a vzdelávania je okrem iného umožniť dieťaťu získať vzdelanie, ako aj získať kľúčové kompetencie v oblasti komunikačných schopností (naučiť sa aspoň 1 cudzí jazyk; vedieť spracovávať problémy; získať a rozvíjať manuálne zručnosti; naučiť sa pracovať s modernými informačnými technológiami; uctíť si rodičov a ostatné osoby; mať prirodzený vzťah k vlastnej kultúre, jazyku i tradíciám).

Dôležitou spôsobilosťou je úcta k ľudským právam a základným slobodám, schopnosť žiť v slobodnej spoločnosti a zodpovednosť za svoj život či život iných. V neposlednom rade dostane dieťa priestor zdokonaľovať svoju osobnosť a celoživotne sa vzdelávať, kontrolovať svoje správanie, chrániť svoje zdravie i životné prostredie a rešpektovať etické hodnoty.

Na primárnom stupni vzdelávania sa kladie dôraz na rozvoj individuálnych dispozícií a predpokladov žiaka, ktoré boli zohľadňované nielen pri plánovaní obsahu, ale aj pri hodnotení. Je dôležité poskytnúť žiakovi také podnety, ktoré vyvolávajú jeho prirodzený záujem o intenzívnejšiu pohybovú aktivitu.

Kurikulárna transformácia vzdelávania kladie dôraz na využívanie účinných spôsobov rozvoja osobnosti. Reforma má riešiť otázky posilňovania demokratizácie, individualizácie a participácie na rozhodovaní v pedagogickej praxi. Je založená na tzv. **dvojúrovňovom modeli koncipovania obsahu vzdelávania**, teda na uvedených významných pedagogických dokumentoch:

1. štátny vzdelávací program (ŠVP),
2. školský vzdelávací program (ŠkVP).

Základná legislatívna norma v edukácii (zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov) upravuje školskú koncepciu. Výchova a vzdelávanie v školách a školských zariadeniach sa uskutočňuje podľa **výchovno-vzdelávacích programov (VVP)**. Výchovno-vzdelávacie programy sú prepracované v súlade s potrebami školy a školských zariadení. Základné pedagogické dokumenty vymedzujú a určujú prácu školy. Dokumenty sa rozčleňujú na 2 roviny: na **teoretickú** a **praktickú**.

Praktickú rovinu tvoria **štandardy** (*minimum učiva, ktoré má žiak vedieť*), **vzdelávacie programy** (*základný pedagogický dokument, ktorý určuje štát*), **dokumenty školy** (*učebný plán, učebné osnovy, časový, tematický plán*) a zaraďujeme sem aj **triednu knihu** či **žiacku knižku**.

„Primárne vzdelávanie kontinuálne nadväzuje na predprimárne vzdelávanie. Hlavné ciele výchovy a vzdelávania na primárnom stupni základnej školy vychádzajú z cieľov výchovy a vzdelávania, ktoré sú uvedené v § 4 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov“ (www.statpedu.sk).

Štátny vzdelávací program

Štátny vzdelávací program vymedzuje *všeobecné ciele edukácie*. Predstavuje východisko na vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy a zohľadňuje špecifické regionálne podmienky a potreby. Pre jednotlivé stupne vzdelania ho vydáva a zverejňuje Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Štátny vzdelávací program obsahuje *názov vzdelávacieho programu, ciele výchovy a vzdelávania, stupeň podľa medzinárodnej štandardnej kvalifikácie vzdelávania (ISCED 0, 1, 2, 3...), profil absolventa* a pod. ŠVP vymedzuje aj jednotlivé *vzdelávacie oblasti, vyučovacie predmety, moduly, tematické celky a štandardy*. Akreditovaný vzdelávací program *Rozvoj koordinačných schopností žiaka v primárnom vzdelávaní* je možné aplikovať v školách na hodinách telesnej výchovy v rámci vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*.

„Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Hlavným cieľom v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.“ (ŠVP, 2009)

Telesná výchova sa v primárnom vzdelávaní zameriava predovšetkým na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie sa, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému rozvoju osobnosti s dôrazom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

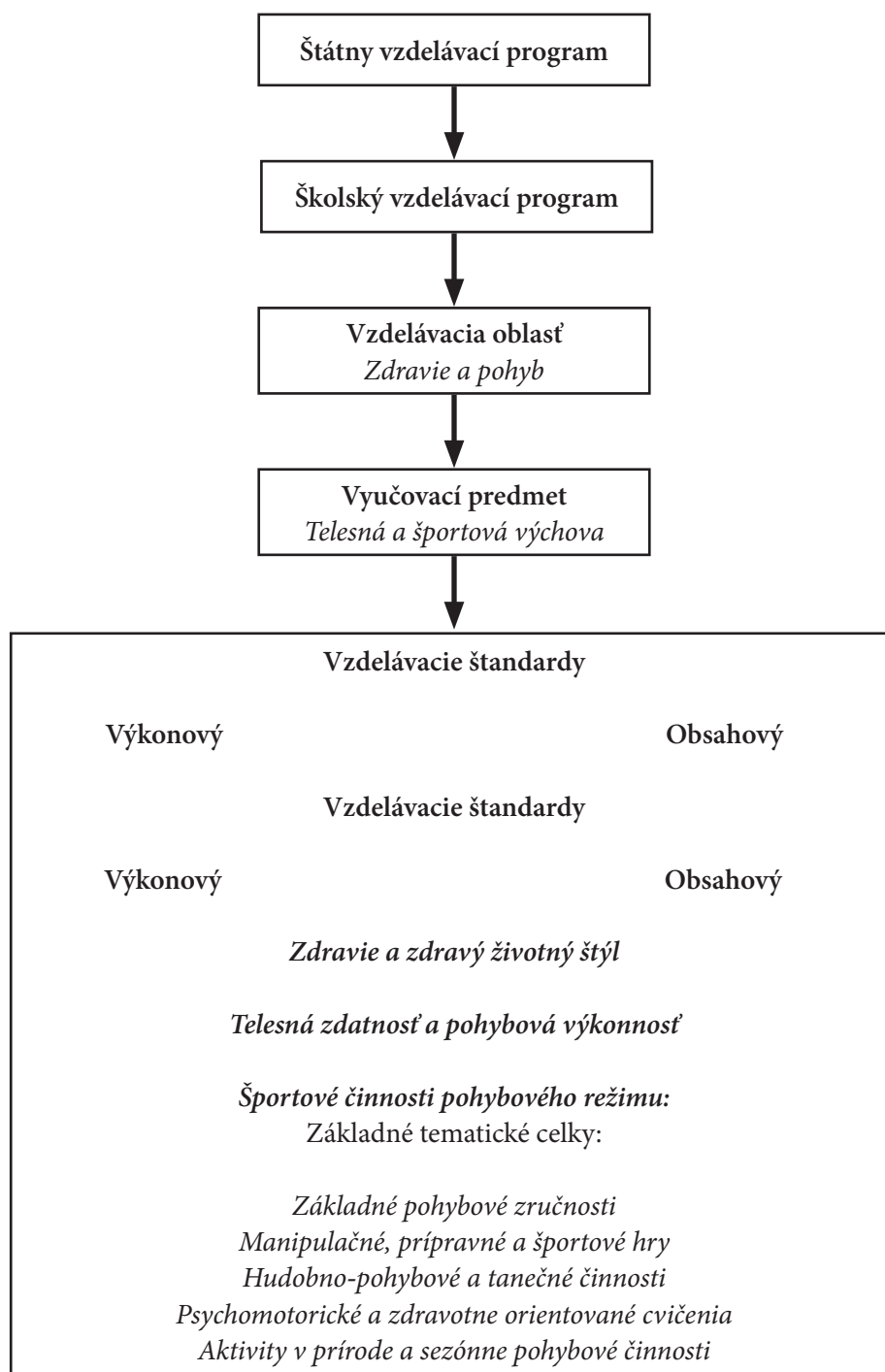
Cieľom telesnej výchovy je:

- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivity, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, k športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- podporovať vytváranie optimálneho rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti. (ŠVP, 2009)

Základné okruhy činností realizovaných na telesnej výchove predstavujú:

1. základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti,
2. manipulačné, pohybové a prípravné športové hry,
3. kreatívne a estetické pohybové činnosti,
4. psychomotorické cvičenia a hry,
5. aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.

Schéma začlenenia koordinačných cvičení v systéme vzdelávacích programov
(opiera sa o revíziu ŠVP pre primárne vzdelávanie z roku 2013)



Úlohou školy je zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov. Z tohto dôvodu je možné realizovať organizačné formy vymedzené v štátnom vzdelávacom programe. Koordinácia cvičení môže škola implementovať do ranných cvičení a telovýchovných chvíľok počas vyučovacích hodín.

Podobne sú na cvičenie vhodné aj veľké prestávky, vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy, ale aj integrovanej telesnej výchovy so spoluúčasťou zdravých a zdravotne oslabených žiakov, pohybové aktivity v školskom klube a záujmové krúžky.

Na vhodný výber cvičení ponúka dostatok priestoru aj škola v prírode. Pedagóg má pri projektovaní učiva možnosť výberu adekvátnych pohybových prostriedkov vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám skupín žiakov. Tematické celky poskytujú „*dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva*“. (ŠVP, 2009) Pri výbere cvičení a hier sa očakáva primeraný prístup pedagóga. V procese výučby je potrebné umožniť žiakovi spoznať svoje silné stránky a vytvoriť priestor aj na rozvoj jeho motorických schopností. Žiak sa potrebuje oboznámiť s novým náčiním, pohybovými činnosťami, aktivitami, hrami a pod.

Základné tematické celky, napr. základné pohybové zručnosti; manipulačné, prípravné a športové hry; hudobno-pohybové a tanečné činnosti; psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia či aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (revízia ŠVP pre primárne vzdelávanie z roku 2013) tvoria „*významnú súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote*“. (ŠVP, 2009) Počas týchto cvičení žiak získava poznatky o vplyve pohybu na zdravie, o telesnej výchove a športe. Spoznáva vlastné telo, svoje možnosti a limity. Prostredníctvom pohybu nadobudne skúsenosti a poznatky o svojej osobnosti. Táto skutočnosť vyúsťuje do sebapoznania, sebazdokonaľovania a samotného konania jednotlivca. Človek, ktorý dôkladne pozná sám seba, dokáže objektívne zhodnotiť správnosť pohybov, ktoré vykonáva. Vie uplatniť pri pohybe zásady hygieny a bezpečnosti. Vie, ako má správne dýchať aj relaxovať. Osvojuje si základné pohybové zručnosti a chápe význam diagnostiky v telesnej a športovej výchove. Je informovaný o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

Školský vzdelávací program

Školský vzdelávací program je *základný dokument školy*, podľa ktorého sa uskutočňuje výchova a vzdelávanie. Predstavuje 2. úroveň riadenia. Voliteľný obsah vzdelania sa uvádza v učebnom pláne konkrétneho školského stupňa. Pri tvorbe školského vzdelávacieho programu je potrebné brať ohľad na autonómiu objektu. Školský vzdelávací program má obsahovať *legislatívou určené časti* (názov vzdelávacieho programu, jeho ciele a poslanie, stupeň a pod.).

Primárne vzdelávanie

„Program primárneho vzdelávania (1. stupňa základnej školy) má zabezpečiť hladký prechod z predškolského vzdelávania a z rodinnej starostlivosti na školské vzdelávanie prostredníctvom stimulovania poznávacej zvedavosti detí vychádzajúcej z ich osobného poznania a vlastných skúseností. Východiskovým bodom sú tu aktuálne skúsenosti žiaka, predbežné vedomosti a pojmy a záujmy rozvíjané podľa jeho reálnych možností tak, aby sa dosiahol pevný základ pre jeho budúci akademický a sociálny úspech. Program je založený na princípe postupu od známeho k neznámemu pri nadobúdaní skúseností z pozorovania a zažitia aktivít a udalostí, ktoré sú spojené so životom dieťaťa a s jeho bezprostredným kultúrnym a prírodným prostredím.“ (ŠVP, 2009)

Ciele primárneho vzdelávania vychádzajú z odporúčaní **Európskeho referenčného rámca**. Umožňujú jednotlivcovi rozvíjať kľúčové zručnosti v spoločnosti a vplývajú na osobnostný rast, sociálne začlenenie, aktívne občianstvo a možnosti zamestnať sa. Majú nadpredmetový charakter a navzájom sa prelínajú.

Získavanie kľúčových kompetencií je dlhodobý proces, pretože tieto zručnosti predstavujú kombináciu vedomostí, zručností a postojov.

Absolvent primárneho vzdelania si už osvojil **osobné a sociálne kompetencie (spôsobilosti)**:

- má predpoklady na dosiahnutie pozitívneho sebaobrazu a sebadôvery,
- uvedomuje si vlastné potreby a tvorivo využíva svoje možnosti,
- dokáže odhadnúť svoje silné a slabé stránky ako aj rozvojové možnosti,
- uvedomuje si dôležitosť ochrany svojho zdravia a jeho súvislosť s vhodným a aktívnym trávením voľného času,
- dokáže primerane veku odhadnúť dôsledky vlastných rozhodnutí a činov,
- uvedomuje si, že má svoje práva a povinnosti,
- má osvojené základy pre efektívnu spoluprácu v skupine,
- dokáže prijímať nové nápady alebo aj sám prichádza s novými nápadmi a postupmi pri spoločnej práci,
- uvedomuje si význam sociálno-emočnej klímy v triede a svojím konaním prispieva k dobrým medziľudským vzťahom.

Vzdelávacie oblasti

„Vzdelávacie oblasti sú okruhy, do ktorých patrí problematika vyčlenená z obsahu celkového vzdelávania a z formulovania kľúčových kompetencií.“ (ŠVP, 2009) Obsahom vzdelávania sú aj poznatky, ktoré každý občan potrebuje k životu a práci, ale aj mimo zamestnania, na ochranu zdravia, prírody atď.

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

Vyučovací predmet *telesná a športová výchova*

Hlavným predmetom v rámci vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* je **telesná výchova**.

Tento predmet je zameraný na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, pomáha upevňovať zdravie, zvyšuje zdravotne orientovanú zdatnosť a pohybovú výkonnosť jednotlivca. Okrem praktického vzdelania vytvára priestor aj na získavanie elementárnych teoretických poznatkov, „*prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie*“. (ŠVP, 2009)

Hlavný dôraz sa kladie na rozvoj *hrubej a jemnej motoriky*.

Hrubú motoriku jednotlivca ovplyvňuje celková pohybová obratnosť, pružnosť a rýchlosť pohybov, celková motorická koordinácia, reakčná schopnosť, vizuálno-motorická koordinácia (schopnosť napodobňovať polohy tela) a motorická aktivita. Motorika je súčasťou správania človeka a charakterizujeme ju ako *súhrn pohybových reakcií jednotlivca*.

Žiak, ktorý má vytvorený priestor na to, aby spoznával sám seba, vedel sa kontrolovať pri aktívnej pohybovej činnosti a mohol prejsť svoju aktivitu, fantáziu a kreativitu, má možnosť nadobudnúť pozitívny vzťah k samotnému predmetu, ale aj k športu vôbec. Môže kultivovať vlastný pohybový prejav s dôrazom na správne držanie tela, v prípade potreby optimálne rozvíjať zdravotne orientovanú zdatnosť alebo získať poznatky o vplyve pohybu na zdravie človeka a o zásadách hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti. Cieľom telesnej výchovy je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s dôrazom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

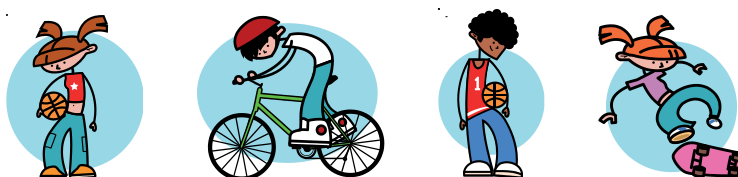
Učebný zdroj sa zameriava na tie časti legislatívy, ktoré je možné aplikovať pri realizácii rozvoja koor dinačných schopností žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy v edukačnom procese a vychádza z navrhovaných zmien ŠVP (ŠPÚ, 2013).

Psychomotorika

Psychomotorika je koordinácia vedomého ovládania pohybového ústrojenstva. Je to úzke spojenie psychiky (určitých duševných procesov) a motoriky (telesných procesov, pohybov). Podľa Blahutovej (2006) „je psychomotorika formou pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na prežívanie pohybu. Vedie k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a k zážitkom z pohybových aktivít“.

Z didaktického hľadiska sa pri výchove a vzdelávaní sledujú a evidujú tieto oblasti:

- **kognitívna** – zaraďujeme do nej psychické procesy a komunikačné schopnosti,
- **afektívna** – ide o sociálno-emocionálnu oblasť,
- **psychomotorická** – do tejto oblasti patrí vnímanie, jemná a hrubá motorika.



Motorika je súčasťou správania človeka, v rámci ktorej správanie znamená súhrn pohybových reakcií jednotlivca. Hrubú motoriku jednotlivca ovplyvňuje celková pohybová obratnosť, pružnosť a rýchlosť pohybov, celková motorická koordinácia, reakčná schopnosť, vizuálno-motorická koordinácia (schopnosť napodobňovať pozície) a motorická aktivita.

Pre lepšie pochopenie a orientáciu v telovýchovnej terminológii je nevyhnutné poznať správny význam jednotlivých pojmov. Medzi **kľúčové pojmy súvisiace s koordinačnými činnosťami** patria najmä:

- **pohybová aktivita** – mnohostranná pohybová činnosť človeka,
- **pohybová činnosť** – zámerné praktické pohyby s cieľom vyriešiť nejakú pohybovú úlohu,
- **pohybová schopnosť** – súhrn vnútorných predpokladov človeka vykonávať konkrétnu pohybovú úlohu,
- **pohybová skúsenosť** – súbor špecifických predpokladov získaných v procese motorického učenia sa,
- **pohybový návyk** – učením získané špecifické predpoklady vykonávať pohybovú činnosť,
- **pohybová vlastnosť** – znaky pohybov človeka, ktoré ho odlišujú od iných ľudí,
- **pohybová zdatnosť** – súbor všeobecných pohybových predpokladov človeka vykonávať akúkoľvek pohybovú činnosť,
- **pohybová zručnosť** – špecifické predpoklady realizovať naučenú pohybovú činnosť, ktorá je riadená rozumom,
- **pohybové predpoklady** – súhrn vnútorných všeobecných a špecifických činiteľov potrebných na realizáciu pohybových prejavov. Sú čiastočne podmienené genetikou,
- **pohybová výkonnosť** – schopnosť podávať opakované výkony v určitej pohybovej činnosti,
- **pohybové prejavy** – súhrn všetkých vonkajších činností človeka, ktoré vychádzajú z pohybových predpokladov,

- **pohybová forma** – vonkajšia podoba priebehu pohybu, ktorú určuje jeho cieľ,
- **pohybová pamäť** – zapamätanie, podržanie a vybavovanie rozličných pohybov a ich systémov.

Úloha je to, čo nám umožňuje dosiahnuť cieľ.

Človek sa s hotovými schopnosťami nerodí. Schopnosti sú znakom vývinu, ktorý ovplyvňuje proces rodinnej a (pred)školskej výchovy, vzdelávania a pôsobenia prostredia na jednotlivca. Jeho schopnosti sa rozvíjajú, menia sa na základné činnosti a cvičenia.

Pohybové schopnosti sú vlastnosti osobnosti prejavujúce sa v možnostiach človeka využívať telesné, funkčné a psychické predpoklady v pohybovej činnosti pri podávaní výkonov (Peráčková, 2001).

Realizácia procesov

Pri organizácii pohybových aktivít s deťmi, pri výbere metód a prostriedkov výchovy, ako i pri výbere objemu a stupňa zaťaženia sa musí brať ohľad na zákonitosti veku a rozvoja detí, pretože telesné cvičenia majú vzostupný charakter len vtedy, ak sa používajú v súlade s možnosťami rastúceho organizmu. Je ľahšie a účinnejšie ovplyvňovať schopnosti, ktoré zrejú, ako tie, ktoré sú už zrelé. Každý ľudský jediniec nadobúda určitý druh skúseností, učí sa.

Cieľom pohybových činností je rozvoj schopností tohto druhu. Na to, aby bol dosiahnutý cieľ, musí telovýchovný pedagóg pristúpiť k diagnostikovaniu úrovne pohybových schopností jednotlivca. Diagnostikovanie má svoje špecifiká a zákonité postupy.

Diagnostikovanie

Úlohou učiteľa je podnietiť intenzitu aktivít dieťaťa. Voľba ich intenzity je záležitosťou poznania predpokladov dieťaťa. Učiteľ zámernou poznávacou činnosťou zameranou na objektívne zisťovanie a hodnotenie telesných a pohybových predpokladov jednotlivca zaregistruje, spracuje a vyhodnotí zistené údaje, resp. aj stanoví ďalšie postupy rozvíjania jeho koordinačných schopností.

Diagnostika zisťuje telesné ukazovatele, tzv. **somatotyp** (konštrukčný typ) – je to súhrn spoločných telesných, funkčných a psychických znakov a vlastností človeka. Predstavujú ho charakteristické telesné znaky, morfológické predpoklady pre pohybovú činnosť.

Medzi typické **telesné znaky** patria predovšetkým telesné rozmery a zloženie tela, t. j. *telesná výška, hmotnosť tela, šírková a obvodová miera paží a dolných končatín, štyri kožné riasy na tricepse, pod lopatkou, na boku a na lýtku*. V praxi sa najčastejšie zisťuje telesná výška a hmotnosť, ktoré určujú proporcionalitu v BMI indexe (kg/m^2) a stupeň obezity v WHR indexe (obvod brucha : obvodom bokov v cm).

Somatický vývoj detí sa v mladšom školskom veku vyznačuje mnohými špecifikami. Deti v tomto období:

- sú veľmi hravé,
- radi rozprávajú,
- často sa opakujú,
- veľa sa vypytujú,
- majú približne rovnakú výšku,
- najlepšie si pamätajú rytmickú reč,
- majú veľmi živú predstavivosť a sklon k fantázii,
- vyznačujú sa intenzívnym vývojom pamäti.

Motorický vývoj v mladšom školskom veku

Dieťa má v tomto období dokonale osvojené *základné lokomočné činnosti*, napríklad chôdzu, beh, skoky, hod na cieľ a do diaľky, chytanie. Zámerne je možné rozvíjať jeho koordinačné a rýchlostné schopnosti. Dieťa si osvojuje základné pohybové zručnosti, napríklad plávanie, lyžovanie, sánkovanie, korčuľovanie, jazdu na bicykli.

Žiak dokáže udržať rovnováhu, napríklad sa udrží v stoji na jednej nohe alebo dokáže kopnúť do lopty. Vie sa pohybovať v rytme hudby, dokáže sa postaviť na špičky nôh, udrží sa na úzkej prekážke (napr. na obrubníku, latke a pod.). Dieťa v tomto veku už dobre skáče znožmo alebo na jednej nohe. Skúša, či by zvládlo aj nové a zložitejšie aktivity, napríklad jazdu na kolieskových či klasických korčuliach, na skateboarde alebo skákanie cez švihadlo. Bez problému rozlišuje pravú a ľavú stranu.

V období mladšieho školského veku sú chlapci silnejší než dievčatá. V tomto veku sa postupne zlepšuje hrubá i jemná motorika jednotlivca. Pohyby sú presnejšie a pokojnejšie, žiak vykonáva náročnejšie pohybové aktivity – beh, skok, lezenie, šplhanie a hádzanie. Má lepšiu koordinačnú schopnosť očí a rúk. Zvládne aj dokonalejšiu jazdu na bicykli, plávanie, manipuláciu s náčiním a kopanie do lopty. Motorické predpoklady považujeme sčasti za vrodené a sčasti za získané.



Koordináčné schopnosti

Koordináčné schopnosti sú charakterizované ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonnej regulácie pohybových činností. Vznikajú a je možné ich rozvíjať v pohybových činnostiach. Sú to predpoklady človeka na racionálne a presné vykonanie pohybov (Halmová, 2005). Koordináčné schopnosti považujeme za zdedené, ale ovplyvniteľné funkčné mechanizmy.

Pri rôznych pohybových činnostiach rozlišujeme rôzne stupne zvládania tempa, rýchlosti, presnosti atď. Zdokonalenie týchto činností ovplyvňuje funkčnosť **centrálnej nervovej sústavy a funkcie analyzátorov**, ako je *zrakový, vestibulárny, kinestetický*. Centrálna nervová sústava tieto procesy reguluje a riadi. Koordináčné schopnosti pôsobia buď komplexne alebo v určitej harmónii s kondičnými schopnosťami. Podporujú zvládnutie športovej techniky a slúžia na zosúladenie jednotlivých prvkov pohybu pri konkrétnych pohybových úlohách. Podmieňujú aj rýchlosť a efektivitu osvojenia pohybových návykov.

Pojem *koordináčné schopnosti* v podobe, v akej ho poznáme dnes, vznikol v bývalom východnom Nemecku. Známymi protagonistami tohto termínu boli predovšetkým Hirtz, Blume, Pohlman, Ludwig, Zimmermann a ďalší. Je však potrebné poznamenať, že nie všetky krajiny používajú tento termín. V češtine sa uvádza ekvivalent k danému pojmu *obratnostní schopnosti*, v nemčine *Behändigkeit*, v ruštine *ловкость*, v anglickom jazyku sa odporúča používať termín *coordination*, resp. *coordination capabilities* (schopnosti) alebo *skills* (zručnosti).

Koordináčné schopnosti delíme na:

- rovnováhové,
- reakčné,
- kinesteticko-diferenciačné,
- priestorovo-orientačné a rytmické.

Rovnováhová koordináčná schopnosť – predstavuje schopnosť človeka udržať telo v rovnováhovej polohe v statických alebo v dynamických podmienkach.

Reakčná koordináčná schopnosť – ide o schopnosť ľudského jedinca rýchlo začať pohybovú akciu na určitý zvukový, zrakový alebo iný signál.

Kinesteticko-diferenciačná koordináčná schopnosť – podmieňuje súlad medzi jednotlivými časťami tela (vyžaduje si dokonalú diferenciáciu priestorových, časových a dynamických parametrov pohybových činností).

Priestorovo-orientačná koordináčná schopnosť – riadi pohyby tela v priestore a čase.

Rytmická koordináčná schopnosť – človek dokáže prispôbiť pohyby vonkajšiemu/vnútornému rytmu. Schopnosť kombinovať/nadviazať pohyby, prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam.

Počas života človeka dochádza ku kvalitatívnym zmenám aj v jeho telesnom rozvoji. Existujú však obdobia, ktoré sú kritické. Za kritický považujeme čas pôrodu, čas nástupu do školy, obdobie puberty ap. Vývoj motoriky sa delí na základné etapy a všeobecne rozlišujeme tieto obdobia ľudského života:

Obdobia	Roky
Predškolský vek	3 – 6
Mladší školský vek	6 – 11
Starší školský vek	11 – 15
Dorastový vek	15 – 18 (20)
Vek dospelosti	20 – 30

Odborníci (napr. Hirtz, Blume, Zimmermann) stanovili optimálne vekové obdobia rozvoja koordinačných schopností.

Tab. 1 Citlivé obdobia pre rozvoj koordinačných schopností (podľa Hirtz, et. al., 1982)

Schopnosti	Vek	Trieda
Rovnováhová	8 – 12 rokov	II. – VI.
Rytmická	8 – 11 rokov	II. – V.
Reakčná	8 – 11 rokov	II. – V.
Priestorovo-orientačná	9 – 12 rokov	III. – VI.
Kinesteticko-diferenciačná	6 – 9 rokov	Predšk. – III.

Ak chceme pri výchove dieťaťa dosiahnuť optimálne výsledky v rozvoji jeho pohybovej schopnosti, je potrebné venovať veľkú pozornosť výberu prostriedkov. Cvičenia, ktoré deti poznajú a zvládajú, vykonávajú automaticky. Všetky aktivity, ktoré sú nové, neobvyklé a koordinačne zložité, môžu zvyšovať efektivitu tréningových prostriedkov. Cvičenia sa delia na cvičenia všeobecne rozvíjajúce a špeciálne zamerané. Vhodne zvolené formy zabezpečujú pestrosť a rôznorodosť v pohybovom režime. Cvičenia je potrebné zaradiť do pohybovej prípravy častejšie a v menšom objeme.

„Zvyšovať úroveň koordinačných schopností je možné zmenou východiskovej alebo výslednej polohy, obmenou pohybových činností, vykonávaním činností v sťažených podmienkach“ (Halmová, et al., 2005). Rozvoj úrovne koordinačných schopností sa dá dosiahnuť aj opakovacou metódou, pri ktorej sa cvičenia vykonávajú s častými obmenami.

Úroveň koordinačných schopností určuje schopnosti jedinca, ako človek vie:

- rýchlo reagovať na rozličné signály (pohybujúci sa predmet),
- presne a rýchlo uskutočňovať pohybové činnosti v časovom limite,
- diferencovať priestorové, časové a silové parametre pohybu,
- prispôbovať sa meniacej sa situácii a novým pohybovým úlohám,
- predvídať polohu pohybujúceho sa objektu v dôležitom časovom okamihu,
- orientovať sa v priestore a čase.

Z tohto dôvodu existujú odporúčané **metodické zásady pre efektívny rozvoj koordinačných schopností**. Je potrebné zabezpečiť predovšetkým:

- cieľavedomý rozvoj jednotlivých schopností, ktorý zabezpečuje najvyššiu úroveň koordinačnej pripravenosti (rýchlosť reakcie, prispôsobenie sa meniacim sa podmienkam a i.),
- technicky správne osvojenie pohybových návykov, ktoré sa využívajú ako tréningové prostriedky, v opačnom prípade sa stanú nesprávne návyky zdrojom nových chýb,
- zlepšenie funkcie analyzátorov pomáhajúcich zvýšiť úroveň koordinačných schopností (napríklad otáčajúca sa stolička) a majú za následok zlepšenie funkcie vestibulárneho aparátu a schopnosť udržať rovnováhu,
- zvýšenie koordinačnej zložitosti používaných telesných cvičení, napríklad priestorové variácie – práca pažami, otáčanie, výskoky a pod.,
- zmenu vonkajších podmienok (napríklad odlišné rozostavenie náradia, zmenu jeho hmotnosti, výšky, polohy, zmenu foriem pohybu (chôdza so skokmi...), zavádzanie cvičenia na signály, využívanie zrkadla a orientačných bodov, vyradenie zrkového vnemu atď.),
- zmenu druhov jednotlivých pohybových úkonov – cvičenia na rozvoj koordinačných schopností sú efektívne dovtedy, kým sa nerealizujú automaticky. Rozvoj koordinačných schopností má veľký význam pri športových hrách, gymnastike, tancoch a pod.

V rámci klasifikácie kondičných schopností rozlišujeme:

- a) **silové schopnosti**: statické, dynamické, absolútne a relatívne,
- b) **vytrvalostné schopnosti**: základné – aeróbne spočívajúce v rýchlosti, sile, koordinácii, odrazovej výbušnosti a hrovej vytrvalosti,
- c) **rýchlostné schopnosti**: cyklické/traťové, acyklické/akčné, akceleračné/štartové a schopnosť zvýšenia rýchlosti jednorazového pohybu,
- d) **ohybnosť**: pasívnu a aktívnu, statickú a anatomickú.

Plánovanie a hodnotenie edukačnej činnosti

Jednou zo základných stratégií edukačnej činnosti je **plánovanie**. V danom procese je potrebné vedieť, čo chceme dosiahnuť, čo potrebujeme vedieť, ako to môžeme riešiť, ako to riešime a zistiť, či sme to aj dosiahli.

Pomocou systému hierarchicky usporiadaných kategórií v učení určujeme hlavné a špecifické ciele. Na rozvoj kognitívnych a poznávacích schopností využíva pedagogika napr. Bloomovu taxonómiu. Učiteľ sa rozhodne, ktorú poznávaciu úroveň (zapamätanie, porozumenie, aplikáciu, analýzu, syntézu či hodnotenie) bude rozvíjať u svojich žiakov.

Zapamätanie – ide o preukázanie zapamätania učiva, teda cvičebných tvarov. Znamená to, že si dieťa vybavuje, spomenie, rozpoznáva a opakuje potrebné pohyby.

Porozumenie – jedným z prvých predpokladov akéhokoľvek vzdelávania je porozumenie učiva (cvičenia). Dieťa opakuje už poznané pohyby iným spôsobom, nahrádza osvojené pohybové tvary svojimi vlastnými.

Aplikácia – cieľom aplikácie je preukázať využitie spoznaného a porozumeného učiva v situácii, ktorá je pre dieťa nová, ale nie vzdialená.

Analýza – pod analýzou rozumieme analytické myslenie v učive (cvičení). Úlohy a činnosti vyžadujú od dieťaťa, aby problém rozčlenilo na menšie časti a tie porovnávalo, hľadalo vzťahy medzi nimi a usporiadalo ich podľa významnosti.

Syntéza – cieľom syntézy je preukázanie tvorivého myslenia v učive (v cvičení). Od dieťaťa sa vyžaduje tvorba nového učiva (cvičenia) z hľadiska jeho skúseností. Takýmto spôsobom sa vytvára priestor na uplatnenie individuálneho myslenia dieťaťa a jeho konania. Rozvíja sa jeho divergentné myslenie.

Hodnotenie – pod pojmom hodnotenie rozumieme hodnotiace myslenie v cvičení. Hodnotenie sa realizuje v racionálnej, estetickej a etickej rovine. Dieťa posudzuje správnosť informácií; overuje ich; niečo dokazuje; hodnotí; argumentuje; optimalizuje; oceňuje; kritizuje; navrhuje kritériá na hodnotenie; skúma; posudzuje názory, vzťahy, výsledky, výtvary, postupy činností a konanie ľudí.

Systematizácia umožňuje používanie cieľov všeobecne bez ohľadu na zložku. Po formulácii cieľov navrhne pedagóg učebné úlohy a konkretizuje aktivity, ktoré majú zabezpečiť dosiahnutie požadovaného cieľa. Moderný spôsob súčasného života do určitej miery obmedzuje rozvoj motorických zručností dieťaťa. V rámci moderných trendov sa v pedagogike prejavuje potreba rozvíjať osobnosť žiaka nielen po kognitívnej, ale aj po psychomotorickej a afektívnej stránke jeho osobnosti.

Samotné teórie sú bez následnej aplikácie v praxi nepostačujúce, preto je potrebná podpora telesného rozvoja jednotlivca. Oblasť telesnej a športovej výchovy je vnímaná ako súčasť koncepcie kultúry moderného človeka.

Súčasťou perspektívnych koncepcií vzdelávania sú aj psychomotorické zručnosti jednotlivca. Teórie taxonómií cieľov, ktoré rozvíjajú psychomotorickú oblasť, vychádzajú podľa Bajtoša (2007) z dvoch skutočností. Prvou je *proces zámernej zmeny osobnosti jednotlivca* v procese edukácie a druhou *štrukturálne chápanie osobnosti žiaka*. Pri formulácii konkrétnych cieľov rozvíjajúcich psychomotorické zručnosti je potrebné uvedomiť si existenciu rôznych úrovní učenia sa. Ide o hierarchický model klasifikácie jednotlivých úrovní, ktoré tvoria rôzne taxonómie. Podstata navrhovanej taxonómie cieľov slúžiacich na rozvoj psychomotorickej oblasti vychádza z úpravy a modifikácie známych taxonómií, napr. z taxonómie F. Loscha a M. Simpsona.

Upravená a modifikovaná taxonómia zahŕňa 7 úrovní učenia sa:

1. **pripravenosť** – dieťa je pripravené psychicky, fyzicky a emocionálne na vykonávanie určitej činnosti,
2. **imitácia** – napodobňovanie rôznych konkrétnych činností demonštrovaných učiteľom,
3. **manipulácia** – realizácia činnosti podľa inštrukcií učiteľa, t. j. dieťa samostatne realizuje mechanické činnosti podľa inštrukcií učiteľa,

4. **precíznosť** – do popredia vystupuje presnosť realizácie činnosti, t. j. dieťa vykonáva menej komplexné úkony presne, ľahko, rýchlo a zručne,
5. **koordinácia** – harmonická realizácia viacerých činností, t. j. dieťa vykonáva komplexne zložité činnosti ľahko, presne, rýchlo, bezchybne a automaticky,
6. **naturalizácia** – ide o získané návyky pri opakovaných činnostiach, t. j. dieťa vykonáva všetky pohyby automaticky a s rutinou,
7. **adaptácia** – dieťa dokáže meniť, modifikovať a prispôbovať činnosť zmeneným podmienkam a osvojené spôsoby tejto činnosti používa v nových, neznámych a problémových situáciách.

Pri formulácii cieľov je potrebné sledovať kritériá, či je tento cieľ:

- **hodnotový** – konkrétny, špecifický, teda či sleduje hodnoty pedagogickej koncepcie školy,
- **reálny** – či je jeho splnenie možné a či je tento cieľ dosiahnuteľný v plánovanom období,
- **merateľný** – či dá sa zistiť, že sa cieľ dosiahol,
- **ambiciózny** – či je daný cieľ akceptovateľný učiteľmi,
- **kvantifikovateľný** – či je terminovaný a či máme k dispozícii údaje o čase a množstve splnených úloh.

Zámerom riadenia vzdelávacej inštitúcie je podľa Rötlinga (2004) riešenie otázok „*prečo a ako meniť proces výchovy a vzdelávania, aby sa inštitúcia rozvíjala*“. Týka sa to aj zmien práce učiteľa, zmien v jeho „*hodnotovom prístupe, v komunikácii, v nových zručnostiach riadiť proces učenia sa*“ a zmien osobnostného rastu dieťaťa.

Na konci edukačného obdobia sa vyhodnocujú dosiahnuté výsledky. Je nevyhnutné procesy naplánovať, realizovať a skontrolovať. Na vyhodnotenie je potrebné porovnať dosiahnuté výsledky s plánom.

Analýza procesov znamená porovnanie reálneho a plánovaného stavu.

Dôsledná analýza umožní odkryť a rozlíšiť tie prvky, ktoré boli v edukačnom procese a v zvolených edukačných metódach neúčinné. Výsledky sa odvíjajú od stanovených cieľov, ktoré musia byť jednoznačne formulované a od kritérií hodnotenia cieľov. Rozdiely medzi skutočným a plánovaným stavom v nemalej miere ovplyvňujú samotné podmienky v edukačnom procese.



Nástroj na meranie úrovne koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní

Človek by sa mal snažiť vykonávať pohyby presne, rýchlo a ekonomicky. Umožňujú mu to jeho koordinačné schopnosti. Môže ich postupne zdokonaľovať a podľa potreby ich aj prispôbovať meniacim sa podmienkam. Oblasť diagnostikovania koordinačných schopností nie je zatiaľ dostatočne prepracovaná. Kvalifikácia koordinačných schopností v pravom zmysle slova je nemožná.

V pedagogickej praxi sa uplatňujú pedagogické *motorické testy*, ktoré zisťujú úroveň ich rozvoja. Odborníci z oblasti diagnostikovania motorických schopností školopovinných detí vypracovali výkonný štandard na meranie úrovne koordinačných schopností. Dôvodom vzniku tohto štandardu je možnosť vyjadrenia úrovne koordinačných schopností v **operacionalizovanej podobe**. Diagnostici týmto spôsobom presne pomenúvajú tie činnosti, „*ktoré musia žiaci vedieť vykonať, ak sa má dosiahnuť cieľ učenia*“ (Šimonek, 1998). **Je to jednoznačne definovateľný výkon, ktorý majú žiaci dosiahnuť.**

Testy prezentované v testovej batérii prevzatej od pracovnej skupiny vedenej Halmovou v roku 2005 je možné realizovať v telocvični, v iných uzavretých priestoroch alebo vonku. Testy sú jednoduché, po dostatočnej príprave nenáročné a nevyžadujú si žiadne špeciálne technické vybavenie. Okrem nich existujú ďalšie testy, ktoré sú vhodné na meranie úrovne koordinačných schopností žiakov.

Výchovno-vzdelávací program (VP) ponúka nástroj na meranie úrovne koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní, aby mohli pedagógovia zistiť úroveň rozvoja daných schopností u žiakov.

Testy koordinačných schopností – prevzaté v plnom rozsahu a modifikované pracovnou skupinou (Halmová, 2005):

1. KINESTETICKO-DIFERENCIAČNÁ SCHOPNOSŤ

Hod na presnosť (Ljach, 1989)

Opis činnosti: testovaný vykoná v stoji hod tenisovou loptičkou na cieľ. Cieľom je obruč s priemerom 90 cm. Vzdialenosť medzi stredom obrúče a miestom, kde stojí proband, predstavuje 2 metre. Hodnotí sa počet úspešných pokusov hodených do obrúče.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 10 pokusov, zapisuje sa ich priemer.

úspešný pokus 1

neúspešný pokus 0

Skok na presnosť (Měkota, K., Blahuš, P. 1983)

Opis činnosti: testovaný vykoná z miesta maximálny skok do diaľky. Vo vzdialenosti 75 % maximálneho skoku urobíme čiaru. Testovaný sa snaží pätami skočiť presne na čiaru.

Meria sa odchýlka s presnosťou 1 cm.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 5 pokusov, zapisuje sa ich priemer.

2. SCHOPNOSŤ REAKCIE

Chytanie pravítka (In Měkota et al., 1983)

Opis činnosti: testovaný sedí na stoličke a rameno ohne do pravého uhla. Prsty a palec sú rovnobežne ohnuté a pravítko sa nachádza na nulovej hodnote. Po signáli sa testovaný snaží chytiť pravítko čo najrýchlejšie.

Spôsob vyhodnotenia: odčítava sa hodnota na pravítku.

Beh na 3 metre s obratom (Vilkner, 1982)

Opis činnosti: testovaný stojí otočený chrbtom v smere behu. Po signáli vykoná drep s dotykom dlaní o zem. Potom sa obráti a čo najrýchlejšie beží za čiaru, ktorá je od neho vzdialená 3 metre. Meria sa čas v sekundách s presnosťou na stotiny.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 5 pokusov, zapisuje sa ich priemer.

3. RYTMICKÁ SCHOPNOSŤ

Vytlieskavanie rytmických motívov (In Měkota et al., 1983)

Opis činnosti: testovaný vytlieska 2 rytmické motívy zložené zo štvrtkových a osminových nôt. Maximálne 2 x 2 dva 4/4 takty. Meria sa 1 pokus.

Spôsob vyhodnotenia: úspešný pokus 1, neúspešný pokus 2.

4. RYTMICKÁ SCHOPNOSŤ

Bočné preskoky s využitím metronómu (Raczek, Mynarski, 1992)

Opis činnosti: na metronóme nastavíme rytmické signály v sekundových intervaloch. Na zem nakreslíme obdĺžnik, ktorý rozdelíme na 10 štvorcov a 2 rady. Dieťa na povel skáče bokom do jednotlivých štvorcov (ide o 20 preskokov v rytme metronómu). Po ukončení úlohy cvik znova zopakuje – vykoná 20 preskokov bokom bez metronómu a pokúsi sa udržať ten istý rytmus a tempo pohybu.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 1 pokus.

Hodnotí sa rozdiel času z 2. časti a 20 sekúnd. Do úvahy sa berie ich absolútna hodnota.

5. ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ – DYNAMICKÁ

Prechod po kladine (Velmeden, 1989)

Opis činnosti: testovaný stojí v stojí výkročnom za lavičkou, ktorá je postavená užšou stranou nahor (obrátená lavička). Na signál examinátora (skúšajúceho) vystúpi testovaný na lavičku a snaží sa prejsť na jej druhý koniec. Počas prechodu urobí 2 obraty o 360 °. Ak stratí rovnováhu, môže sa dotknúť zeme pri lavičke, avšak maximálne 2-krát. Podmienkou je, aby sa proband vrátil na pôvodné miesto a do pôvodnej polohy po 2. obrate. V opačnom prípade musí test opakovať (maximálne však 2-krát). Meria sa čas od štartového signálu po dotyk zeme, ktorý je vyznačený čiarou vo vzdialenosti 3,6 metra od rohu lavičky. Za každý dotyk zeme sa pripočíta k výslednému času 1 sekunda. Proband má 1 skúšobný a 2 hodnotené pokusy. Najprv všetci probandi vykonajú skúšobný pokus, potom 1. a v závere testovania 2. meraný pokus.

Spôsob vyhodnotenia: merajú sa 2 pokusy a zapisuje sa ich priemer.

6. ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ – STATICKÁ

Plameniak (EUROFIT, 1994)

Opis činnosti: meria sa výdrž v stoji na jednej nohe (najprv na pravej, potom na ľavej). Cvičenci majú otvorené oči a stoja na podlahe.

Spôsob vyhodnotenia: merajú sa 2 pokusy v sekundách, zapisuje sa ich priemer.

7. PRIESTOROVO-ORIENTAČNÁ SCHOPNOSŤ

Beh k métam (Hirtz, 1985)

Opis činnosti: učiteľ poukladá do polkruhu 5 hračiek vo vzdialenosti 1,5 metra od seba. Do stredu položí plnú loptu vo vzdialenosti 3 metrov od mét. Hračky zostávajú na svojom mieste v pôvodnom rozpoložení, mení sa len ich poradie, ktoré určí examinátor. Proband sedí v strede na lopte otočený chrbtom k métam a vybieha na zvukový signál k méte na pokyn examinátora. Po vyvolaní názvu hračky sa testovaný dotýka lopty v strede, otočí sa, beží k hračke, dotýka sa jej a vracia sa späť k stredovej lop-
te. Pri návrate, tesne pred dotykom so stredovou loptou, examinátor zvolá ďalší názov hračky. Test sa končí, keď sa testovaný dotkne lopty v strede po určení 3. hračky.

U starších žiakov nahradia hračky lopty, na ktoré nalepíme alebo kriedou napíšeme čísla (stredová lopta má označenie 0, ostatné sú označené číslami od 1 po 5, pričom sú usporiadané zľava doprava). Lopty zostávajú na svojom mieste v pôvodnom číslovaní, mení sa len poradie čísel, ktoré examinátor vyvolá. Vykonáva sa 1 cvičný a 1 meraný pokus. Meria sa výsledný čas v sekundách.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 1 pokus.

8. TEST KOMPLEXNEJ KOORDINAČNEJ SCHOPNOSTI

Prekračovanie tyče (In Měkota, 1982)

Opis činnosti: testovaný obojručne drží pred telom krátku tyč a striedavo ju prekračuje ľavou nohou vpred, pravou nohou vpred, pravou nohou vzad a ľavou nohou vzad. Celú kombináciu opakuje 5-krát. Meria sa čas, ktorý potrebuje na prekonanie úlohy.

Spôsob vyhodnotenia: meria sa 5 pokusov, zapisuje sa ich priemer.

Účastník vzdelávania si počas praktických ukážok osvojuje jednotlivé testové položky. Najprv otestuje sám seba, potom zistené údaje zaznamenáva a nakoniec svoje spracované údaje odprezentuje. Takto získané zručnosti a poznatky využíva v praxi v rámci skupiny vybraných žiakov. Na naplnenie cieľov dištančnej časti účastník plní jednotlivé úlohy (Ú).

Medzi základné funkcie tejto časti edukácie zaraďujeme nasledujúce úlohy.

Ú 1

Navrhnuť postup práce pri diagnostikovaní úrovne koordinačných schopností vo vybranej skupine žiakov (harmonogram práce).

Termín spracovania: podľa dohody na úvodnom stretnutí.

Forma: elektronicky.

Rozsah: podľa potreby, max. 2 strany A4.

Ú 2

Realizovať diagnostikovanie úrovne koordinačných schopností vo vybranej skupine žiakov školy.

Termín spracovania: podľa vlastného harmonogramu.

Forma: ľubovoľná.

Rozsah: podľa potreby.

Ú 3

Spracovať vyhodnotenie zistených údajov o úrovni koordinačných schopností žiakov.

Termín spracovania: do 2. prezenčného stretnutia.

Forma: odporúča sa použitie dokumentu v programe Excel.

Rozsah: podľa potreby.

Ú 4

Pripraviť prezentácie zistených údajov z diagnostikovania a priebehu testovania.

Termín: 2. prezenčné stretnutie.

Forma: prezentácia.

Rozsah: podľa potreby.

MODUL 2

Obsahom 2. prezenčného stretnutia je:

1. prezentácia účastníkov – účastníci prezentujú spracované a vyhodnotené údaje o úrovni koordinačných schopností vybranej skupiny žiakov,
2. práca s pohybovým programom slúžiacim na rozvoj koordinačných schopností žiaka,
3. návrh možných zmien v prezentovanom pohybovom programe.

V dištančnej časti sa realizuje:

- a) plánovanie navrhnutého pohybového programu vo vybranej skupine žiakov – vytvára sa harmonogram pohybových činností,
- b) príprava potrebných pomôcok a materiálu na realizáciu pohybového programu,
- c) aplikácia získaných zručností pri jeho realizácii vo vybranej skupine žiakov,
- d) návrh vlastného programu na rozvoj koordinačných schopností žiakov v edukačnom procese.

Indikátorom úspešnosti tejto edukácie je:

- úspešná realizácia pohybového programu a zlepšenie rozvoj koordinačných schopností žiakov,
- návrh vlastného pohybového programu na rozvoj koordinačných schopností žiakov v edukačnom procese,
- pripravená prezentácia vlastného pohybového programu.

Teoretický vstup

V pedagogickej praxi zohráva dôležitú funkciu cieľené plánovanie činnosti, ktoré je zamerané na budúce zručnosti žiaka. Orientuje sa predovšetkým na rozvíjanie jeho špecifických zručností. Vhodný výber cvičení tvorí základné prostriedky rozvoja koordinačných schopností.

Cvičenec potrebuje na to, aby sa mohol pohybovo zdokonaľovať, stále nové, neobvyklé, koordinačne zložitejšie a efektívne prostriedky. Menia sa nielen cvičenia, ale aj východisková poloha, podmienky, tvar, veľkosť a hmotnosť používaného náčinia. Charakteristickým znakom pohybového programu je pestrosť a rôznorodosť pohybového režimu.

V primárnom vzdelávaní (ISCED 1) v rámci vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* garantuje telesná výchova svojím zameraním možnosť zdokonaľovania všeobecných pohybových predpokladov jednotlivca. Tento predmet má výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti.

Prostriedky rozvoja a špecifiká ich uplatnenia v primárnom vzdelávaní (ŠVP, 2009)

Tematické celky (TC)

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

V primárnom vzdelávaní je možné využívať na rozvoj koordinačných schopností tieto *organizačné formy*:

- ranné cvičenia,
- telovýchovné chvíľky,
- prestávky,
- vyučovacie hodiny telesnej výchovy,
- pohybové aktivity v školskom klube,
- záujmové krúžky s pohybovým zameraním,
- školské športové súťaže,
- kurz plávania,
- školu v prírode,
- cvičenia v prírode,
- aktivity v rámci prierezovej témy Ochrana života a zdravia,
- aktivity v rámci prierezovej témy Dopravná výchova.

Hlavnou metódou na rozvoj koordinačných schopností je *opakovacia a hrová metóda*. Platia však zásady, ktoré je potrebné zachovávať. Zásada vykonávania cvikov s častými obmenami slúži na to, aby u dieťaťa nenastal proces zautomatizovania. Dodržaním zásady „*menšieho počtu opakovaní pri väčšom počte rôznych cvičení*“ (Halmová, 2005) sa zabezpečí udržanie záujmu a pozornosti cvičenca. Pri organizácii činnosti dbá učiteľ na to, aby sa cvičenia vykonávali „*v iných podmienkach a so zmenami výchovných a výsledných polôh*“ (Halmová, 2005).

Na aktívne zapájanie účastníkov vzdelávania do edukácie slúži nasledujúca úloha.

Ú 5

Táto pracovná úloha spočíva vo vymenovaní tých organizačných foriem, ktoré najčastejšie využívate vo svojej praxi na rozvoj všeobecných pohybových predpokladov žiakov.

Termín spracovania: na 2. prezenčné stretnutie.

Forma: ľubovoľná.

Rozsah: podľa potreby.

Pohybový program

Pohybový program je možné definovať ako určitý *cielavedome usporiadaný systém pohybových činností*. Tieto činnosti sú spravidla vnímané ako športovo-rekreačné aktivity. Je náročné spracovať optimálny pohybový program pre všetky vekové kategórie.

Úlohou školskej edukácie je zabezpečiť deťom *optimálny pohybový režim*, ktorý by mal:

1. ponúknuť rozmanité činnosti s využitím hrových metód a technických prostriedkov, netradičných náčiní či náradí;
2. praktizovať pohybové aktivity nielen počas vyučovania, ale aj počas prestávok;
3. zriaďiť krúžky i nepovinné predmety s telovýchovnou tematikou;
4. navštevovať športové podujatia alebo sa zúčastniť besied so športovcami regionálneho i celoštátneho významu;
5. využívať legislatívou určené aktivity (škola v prírode, detské tábory a pod.), ktoré sú zamerané na rozvíjanie úrovne telesnej zdatnosti detí a mládeže.

Na rozvoj koordinačných schopností využívame koordinačné cvičenia. Tieto cvičenia by mali byť pre cvičenca nové, atraktívne, nezvyčajné a primerane náročné. Cvičenia je potrebné vykonávať často, najlepšie zaradením do každej vyučovacej hodiny v trvaní 10 až 15 minút, pričom sa do školskej výučby zaradi väčší počet cvičení s menším počtom opakovaní.

Spravidla ich realizujeme po rozcvičení v 1. časti vyučovacej hodiny. Náročnosť cvičení je potrebné postupne zvyšovať, meniť, modifikovať, dopĺňať o nové cviky, aby sa dosiahol očakávaný dopad. Nezabúdame však dopriať cvičencovi dostatočný čas na odpočinok.

Rozvoj koordinačných schopností, ako konštatuje Šimonek (2007), prebieha pomalšie ako u kondičných schopností. Z tohto dôvodu sa odporúča využívať počas cvičenia opakovaciu a hrovú metódu, napr. rozličné súťaže.

Pohybový program na rozvoj koordinačných schopností

Cvičenia na rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti

1. *Preskoky cez rôzne prekážky (štafetové behy)*
2. *Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta*
3. *Hod šíškami do kruhu*
4. *Triafanie snehových gúľ do snehuliaka*
5. *Hody papierovými loptičkami do obruče zavesenej na rebrine*

6. *Naháňačka spojená s hádzaním papierových gúl*

7. *Štafetové behy s preskokmi cez prekážky*

8. *Ako dostať posledného*

Opis činnosti: 1. družstvo vytvorí kruh. 2. družstvo sa zoradí vo vnútri kruhu. Každé dieťa chytí oboma rukami za boky hráča, ktorý stojí pred ním. Žiaci po obvode kruhu sa snažia loptou zasiahnuť posledného hráča v zástupe. Úlohou zástupu je brániť posledného žiaka menením smeru pohybu. 1. hráč v zástupe má právo chytať loptu rukami. Ak žiaci z kruhu trafia loptou posledné dieťa, vypadáva z hry. Víťazí skupina, ktorá po výmene úloh bráni svojho hráča dlhšie.

9. *Obrancovia pevnosti*

Opis činnosti: deti sú rozdelené do 2 až 4 skupín. Pevnosť, ktorú predstavuje gymnastická koza alebo debna, bránia „obrancovia“ – jedno dieťa z každej skupiny stojace z opačných strán pevnosti. Hráči sa snažia hodiť loptu do pevnosti. Vyhráva skupina, ktorá ju trafi ako prvá.

10. *Výstupy a zoskoky z debny*

11. *Hod loptou a jej chytanie*

12. *Prehadzovanie vysokej prekážky horným oblúkom*

13. *Vyhadzovanie a prehadzovanie lopty v rôznych útvaroch*

Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti

1. *Všetky druhy naháňačiek na signály*

2. *Štafetové súťaže s využitím signálov – písťalka, bubienok, triangel*

3. *Žmurkaná*

Opis činnosti: deti utvoria 2 sústredné kruhy. Jeden väčší, v ktorom deti stoja a druhý menší, v ktorom deti zaujmú polohu v drepe. Každý vo vonkajšom kruhu vidí pred sebou svojho partnera. Stojaci sklonia hlavy. Jednému dieťaťu vo vonkajšom kruhu chýba partner. Tento hráč môže kedykoľvek žmurknúť na niekoho v drepe. Žiak, na ktorého hráč žmurkol, vybehne z kruhu a nenechá sa chytiť za ním stojacim hráčom. Ak ho naháňajúci nechytí, zaraďuje sa k hráčovi bez partnera a vymenia si úlohy. V naháňaní pokračuje neúspešný hráč.

4. *Kotúľanie lopty po šikmej lavičke*

Opis činnosti: učiteľ stojí pri hornej časti šikmej lavičky a spúšťa po nej lopty jednu za druhou. Deti v zástupe ich musia čo najrýchlejšie chytať.

5. *Lopta cez tunel*

Opis činnosti: deti si vytvoria zo žineniek tunel a snažia sa na znamenie čo najrýchlejšie dostať loptu na 2. stranu.

6. *Zbieranie lôpt*

Opis činnosti: deti stoja za sebou v 2 zástupoch. Lopty sú rozmiestnené na vytýčených miestach v miestnosti. Na signál učiteľa vybiehajú prví žiaci, zoberú prvú loptu, nesú ju na štartovaciu čiaru, potom bežia k druhej až týmto spôsobom pozbierajú všetky lopty. Potom vybiehajú deti z 2. skupiny, ktorých úlohou je rozmiestniť lopty na vyznačené méty. Víťazí družstvo, ktoré ako prvé splní úlohu.

Cvičenia na rozvoj rytmickej schopnosti

1. Napodobňovanie pohybov zvieratiek do rytmu

Opis činnosti: deti sedia, ležia alebo stoja v kruhu a recitujú riekanky o zvieratkách. Napodobňujú zvieratká, ktoré sa v riekanke nachádzajú a snažia sa dodržať rytmus.

2. Cvičenie s hrou o telo s využitím Orffových nástrojov

Opis činnosti: žiaci sedia na zemi. Pedagóg s využitím Orffových nástrojov hrá rôzne rytmické celky a deti tleskaním, dupaním, búchaním a udieraním rúk o telo vyjadrujú daný rytmus.

3. Pochod, chôdza v rytme

4. Cvičenie na detské riekanky a piesne – úlohou tohto cvičenia je dodržiavať rytmus a zmeny rytmu

Opis činnosti: deti sedia v miestnosti a učia sa vytlieskať rytmus riekanky. Chodia po telocvični a cvičiteľka vytlieska rytmus. Deti pochodujú podľa cvičiteľkiných slov a zvolia si medzi sebou kura a kocúra. „Kocúr“ naháňa „kura“, ostatné deti vytvoria kruh a hovoria slová riekanky. „Kura“ sa môže zachrániť tak, že vbehne do stredu kruhu. Kruh sa za ním uzavrie. Na konci riekanky urobia deti drep. Potom sa vystriedajú.

Opis činnosti: žiaci chodia po telocvični, hovoria slová riekanky a cvičia:

1. 1 – 4 kroky vpred – 4 potlesky pred telom,
2. 1 – 4 obratom k oknu 4 kroky vpred – 4 potlesky pri pravom ramene,
3. 1 – 4 obrat ku dverám 4 kroky vpred – 4 potlesky pri ľavom ramene,
4. 1 – 4 obrat k cvičiteľke 4 kroky vpred – 4 potlesky. Hru opakujeme po diagonále miestnosti.

*Zjedla mačka kura,
povedala na kocúra,
a kocúr sa vyhováral,
že on ústa neotváral.
Ide, ide panáčik,
má on žltý zobáček.
Kde vodička hrčí,
ta zobáček strčí.*

Na medveďa

Opis činnosti: deti kráčajú podľa rytmu piesne po obvode kruhu a rukami napodobňujú medveďa.

*Medveďku daj labku,
pôjdeme na svadbu.
Medvedica ráno vstala,
a macka si vykrúcala,
medveďku, daj labku.*

Išla sova na tanec

Opis činnosti: žiaci sa rozdelia na 2 skupiny – na sovy a vrabce. Deti predstavujúce sovy sa pohybujú mäkkou tanečnou chôdzou s rukami založenými vbok. Zľahka našľapujú cez chodidlo a hýbu sa ľubovoľným smerom po miestnosti. Po každom kroku vytáčajú do strán trup a lakťe. Cvičiteľ zdôrazňuje optimálne držanie tela. Všetci spievajú.

V 2. slohe sa zapoja do tanca deti predstavujúce vrabce. Založia si ruky vbok a poskočnými krokmi vpred si vyhľadajú partnerku.

V 3. slohe sa deti pochyťajú za ruky a poskočnými krokmi (pravým krokom k sebe) krúžia okolo seba. Na konci hry učiteľka pokrikom „Heš“ vzpaží ruky, deti sa rozprchnu a vymenia si úlohy.

Išla sova na tanec vyfintená veľmi,

pratala sa poza pec, pratala sa dvermi.

Keď ju vrabec uvidel, hneď ho svrbí nôžka.

„Pod sovička na tanec, skočíme si troška!“

Tančil vrabec strapatý tance samé nové,

postúpil on na palec milej pani sove.

5. *Nácvik jednoduchých ľudových krokov*

6. *Vytváranie rozprávky na rytmické tleskanie*

Opis činnosti: deti sa ľubovoľne pohybujú po miestnosti, rytmicky tleskajú a postupným pridávaním viet vytvárajú rozprávky.

Cvičenie na rozvoj rovnováhovej schopnosti

1. *Chôdza po lane*

2. *Chôdza po lavičke rôznymi spôsobmi*

3. *Trpaslíci a obri*

Opis činnosti: deti stoja v kruhu. Keď učiteľ povie „obri“, deti sa postavia do výponu na špičky a predpažia ruky. Keď učiteľ povie „trpaslíci“, všetci urobia drep s predpažením. Zo začiatku sa opakuje iba toto striedanie. Neskôr učiteľ zavolá „trpaslíci“ alebo „obri“ a sám znázorňuje pohyb, ale naopak, ako to majú urobiť žiaci. Snaží sa ich pomýliť. Ak sa niekto pomýli, dostane trestný bod, za ktorý potom musí splniť nejakú úlohu.

4. *Bežiacie schody*

Opis činnosti: deti sa postavia do 2 zástupov. V rukách držia novinový papier zložený na rovnaké časti. Postupne sa na znamenie presúvajú vpred a súčasne pred seba na zem ukladajú noviny. Nesmú sa nohou dotknúť podložky. Víťazí rýchlejšie družstvo.

5. *Poskoky striedavonož, poskoky okolo mét (štafetové súťaže)*

6. *Lezenie vzad, vpred*

7. *Naháňačka kamenná*

Opis činnosti: deti behajú voľne po miestnosti. Jeden hráč ich naháňa. Ak sa naháňajúci niekoho dotkne, musí chytené dieťa zostať v polohe, ktorú zaujalo vtedy, keď ho protivník chytil. Vyslobodiť ho môžu dotykom len nechytené deti.

Cvičenie na rozvoj priestorovej orientácie

1. *Chôdza medzi hračkami bez zhodenia ktorejkoľvek z nich*

2. *Na autíčka*

Opis činnosti: deti rozdelíme na 4 družstvá do rohov miestnosti. Každý žiak predstavuje auto.

Uprostred stojí učiteľ – strážnik. Na pokyn pažou sa autá presúvajú medzi svojimi stanovišťami. Spôsob presunu volí učiteľ – strážnik (beh, poskoky, po štyroch).

3. *Hry s vyvolávaním čísel*

4. *Vyvolávaná v kruhu*

Opis činnosti: každé družstvo vytvorí kruh. Žiaci sú očíslovaní. Učiteľ v strede kruhu (alebo určité dieťa) vyhadzuje loptu do výšky a vyvoláva ľubovoľné čísla. Dieťa s týmto číslom musí vbehnúť do kruhu, chytiť loptu, znova ju vyhodíť a povedať ďalšie číslo. Žiakovi, ktorému spadne lopta, dostane trestný bod.

Vzdelávací program je nastavený tak, aby sa účastník aktívne zapájal do činností. Po úvodných prezentáciách pohybového programu pracuje v skupine alebo vo dvojici a pripravuje rôzne hry a cvičenia pre ostatných účastníkov. To mu umožňuje naučiť sa pracovať so súbormi hier a cvičení.

V záverečnej fáze je potrebné analyzovať samotný pohybový program, aby ho bolo možné realizovať v jednotlivých skupinách žiakov. Medzi najdôležitejšie kritériá pri výbere hier a cvičení patrí vek žiakov, ich mentálna zrelosť, príp. nezrelosť, ale aj špeciálne potreby v ich výchove. Na základe analýzy upravuje účastník vzdelávania pohybový program podľa svojej potreby a snaží sa prispôbiť ho vybranej skupine detí.

MODUL 3

Úlohou účastníkov záverečného stretnutia je preukázať realizáciu pohybového programu, a to prostredníctvom harmonogramu jednotlivých činností, zistených údajov počas realizácie vlastného pohybového programu a predstavením nových aktivít.

Okrem spomínaných úloh je potrebné poskytnúť reflexiu z vlastnej činnosti a vyjadriť svoj názor na prezentácie ostatných účastníkov vzdelávania.

Scenár stretnutia je rozvrhnutý do niekoľkých bodov:

- kritériá postupu pri prezentácii (viď štruktúra prezentácie),
- prezentácia skúseností z realizácie pohybového programu a vyjadrenie reflexie účastníka (poskytnutie spätnej väzby účastníkmi),
- analýza jednotlivých programov, zhodnotenie ich realizácie,
- prezentácia vlastného návrhu postupov na rozvoj koordinačných schopností vo vybranej skupine žiakov v primárnom vzdelávaní (prezentácia pripraveného návrhu),
- vyhodnotenie pripravených návrhov postupu na rozvoj koordinačných schopností vo vybranej skupine žiakov školy (sebahodnotenie, hodnotenie ostatnými účastníkmi, spätná väzba),
- vyjadrenie sebareflexie a vlastného názoru na stretnutie a vzdelávanie.

Indikátormi 3. modulu a vzdelávacieho programu sú:

1. prezentácia harmonogramu jednotlivých činností,
2. zhrnutie skúseností z realizácie pohybového programu a
3. vlastný pohybový program.

Pre jednotný postup a poskytnutie rovnakých prezentačných možností všetkým účastníkom vzdelávania sa odporúča dodržiavať *štruktúru prezentácie*, ktorá obsahuje nasledovné údaje:

- a) vyučujúci,
- b) meno ďalšieho PZ (v prípade, že ste mali pomocníka),
- c) škola,
- d) **prezentácia Ú5** (organizačné formy, ktoré najčastejšie využívam vo svojej praxi na rozvoj všeobecných pohybových predpokladov žiakov),
- e) **charakteristika skupiny**
 - vek
 - počet
 - (somatotyp: tento údaj nie je povinný)
 - špecifiká skupiny (napr. obezita u detí, ich výška, účasť žiaka so špeciálnymi potrebami v skupine, opis jeho konkrétnych potrieb...),

- f) **obdobie testovania** (napr. december 2012 – február 2013),
- g) **časový rozsah testovania** (napr. 9 x 45 minút a pod.),
- h) **miesto testovania** (napr. telocvičňa, trieda, chodba a pod.),
- i) **organizačná forma pri testovaní** (napr. prestávka, telovýchovne zameraný krúžok a pod.),
- j) **podmienky pri testovaní** (napr. technické a materiálne vybavenie),
- k) **výsledky meraní** (sumárne vyhodnotenie vypracované v dokumente Excel),
- l) **poznámky k súboru testov a realizácii merania ich výsledkov (stručne)**, napr.:
 - ako reagovali deti na aktivity,
 - s ktorým testom ste mali pri realizácii problém,
 - ktorý test sa zdal žiakom náročný,
 - ktorý test bol časovo náročný,
 - čo sa deťom zdalo najmenej náročné,
 - čo mi robilo problém,
 - ktorý test by som modifikoval/-a a ako.

Záver

Rozvoj koordináčnych schopností u detí primárneho vzdelávania je potrebné naplánovať a realizovať dlhodobo, systematicky a nepretržite počas celého školského roka. Nedá sa zabúdať ani na skutočnosť, že v určitých obdobiach roka je potrebné meniť objem cvičení. Cvičenia zamerané na rozvoj koordináčnych schopností zaraďujeme do prechodného obdobia prípravy.

Zvýšenú pozornosť venujeme športovej príprave detí a mládeže, ako to uvádza aj Šimonek vo svojich štúdiách. Tie cvičenia, ktoré sú z pohľadu koordinácie náročné, zaraďujeme do hlavnej časti prípravy. Za všeobecne najpriaznivejšie obdobie na rozvoj týchto schopností považujeme obdobie medzi 1. a 5. ročníkom základnej školy. Z tohto dôvodu je dôležité zaraďovať do povinných a nepovinných organizačných foriem v edukácii súbor takých cvičení, ktoré zábavnou, hrovou a súťaživou formou nenásilne rozvíjajú u detí mladšieho školského veku koordináčne schopnosti.

V tomto období nadobúdajú títo žiaci pohybovo-koordináčny základ. Nezanedbateľným faktom je aj to, že dievčatá „dosahujú koordináčnú dospelosť“ (Šimonek, 1997) o 1 až 1,5 roka skôr ako chlapci, čo si vyžaduje dôslednú prípravu zo strany pedagóga.

Okrem súboru cvičení sumarizovaných v pohybovom programe ponúka odborná literatúra širokú škálu cvičení. Súbor cvičení je obohatený obrázkovým materiálom, tabuľkami staninových noriem, testami pre bežnú populáciu i športovcov, príkladmi spájania pohybových činností a pod. Výhodou prezentovaného pohybového programu je komplexnosť spracovania, zameranie na všetky oblasti koordinácie a možnosť modifikácie i doplnenia výučby vhodnými cvičeniami.

Pedagogickí zamestnanci a absolventi vzdelávacieho programu *Rozvoj koordináčnych schopností žiaka v primárnom vzdelávaní* spracovali informácie z diagnostikovania koordináčnych schopností detí v mladšom školskom veku. Táto skutočnosť umožnila vytvoriť a prezentovať vlastný pohybový program, ktorý slúži na porovnanie údajov o intaktných žiakoch, ako aj o žiakoch so špeciálnymi potrebami v rámci jednotlivých regiónov. Niektoré výsledky sú prezentované v prílohe učebného zdroja.

Zoznam bibliografických odkazov

- ALLEN, K. E. 2002. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha : Portál, 2002. ISBN 82-7367-055-07.
- ANTALA, B. et al. 1997. *Hodnotenie v školskej telesnej výchove : (základy teórie a praxe)*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, 1997. ISBN 80-88901-02-2.
- BACUS, A. 2004. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha : Portál, 2004. ISBN 82-7178-862-7.
- BLAHUTKOVÁ, M. 2002. *Psychomotorika pre každého*. Prešov : Rokus, 2002. ISBN 80-89055-24-9.
- Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, 2001. ISBN 80-968252-5-9.
- HALMOVÁ, N. 2005. *Koordinačné schopnosti a možnosti ich rozvoja v predškolskom veku*. Nitra : Peter Mačura – PEEM, 2005. ISBN 80-89197-23-X.
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. 2004. Rozvoj frekvenčnej a akceleračnej rýchlosti v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2004, roč. 14, č. 2, s. 5.
- PECHOVÁ, J. 2000. *Cvičení pro zdraví*. Praha : Portál, 2000. ISBN 82-7178-488-6.
- RÖTLING, G. 2004. *Pedagogické riadenie školy*. Banská Bystrica : Metodicko-pedagogické centrum, 2004. ISBN 80-8041-465-3.
- ŠIMONEK, J. et al. 2007. *Rozvoj koordinačných schopností v telesnej výchove a športe*. Prešov : Expres Print, 2007. ISBN 978-80-969327-7-1.
- ŠIMONEK, J. et al. 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. Nitra : Pedagogická fakulta UKF, 2008. ISBN 978-80-8094-297-7.
- ZÄHME, V. 2002. *Co by děti měli znát*. Kolín nad Rýnem : DuMont Monte Verlag, 2002. ISBN 80-7234-420-X.
- Výstupy účastníkov vzdelávania skupín BBA01_BBA02_BBA03_BBA04_0087_2010_PKRO, KEA01_KEA02_0087_2010_PKRO, TTA01_0087_2010_PKRO
- ZELINA, M. 1996. *Príručka určená na uskutočnenie pedagogického prieskumu, výskumu, experimentu, na písanie práce z oblasti pedagogiky a pedagogickej psychológie*. Banská Bystrica : MC, 1996. ISBN 80-8041-080-1.

Internetové zdroje

www.sportinweb.sk, www.infovek.sk, www.referaty.atlas.sk, www.google.sk, www.pulib.sk
www.referaty.atlax.sk/odborne/humanitne/pedagogika/6428

PRÍLOHY

So zverejnením výstupov súhlasili autori a absolventi vzdelávania z r. 2010/2011.

Príloha A

Harmonogramy prác pri diagnostikovaní úrovne koordinačných schopností žiakov

VÝSTUP 1

Autorka: Mgr. Jana Schmidtová

Trieda: 3.C (10 dievčat, 9 chlapcov)

Časový rozsah: november – december – január

Druh testu	Termín	Vyučovacia hodina
Hod na presnosť	09.11.10 TEV	(1 hodina)
Skok na presnosť	17.12.10 VYV	(2 hodiny)
Chytanie pravítka	18.11.10 TEV	(1 hodina)
Beh na 3 metre s obratom	20.01.11 TEV	(1 hodina)
Vytlieskavanie rytmických motívov	08.12.10 HUV	(1 hodina)
Bočné preskoky s využitím metronómu	28.01.11 VYV	(2 hodiny)
Prechod po kladine	22.02.11 TEV	(1 hodina)
Plameniak	19.11.10 VYV	(2 hodiny)
Beh k méтам	11.01.11 a 13.1.11 TEV	(2 hodiny)
Prekračovanie tyče	02.12.10 TEV	(1 hodina)

VÝSTUP 2

Autor: Mgr. Ladislav Bernáth

Všeobecné informácie

Skúšajúci – examinátor	Mgr. Ladislav Bernáth
Škola	ZŠ Podrečany
Termín	December 2010 – február 2011
Cieľová skupina – probandi	Žiaci ZŠ Podrečany Veková štruktúra 6 – 12 rokov Počet 10 Intaktní žiaci 5 Začlenení žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami 5

Testovaná oblasť	Aktivita	Dátum	Pomôcky
Kineticko-diferenciačná schopnosť	Hod na presnosť	8. december 2010	Tenisové loptičky, obruč s ø 90 cm
	Skok na presnosť	13. december 2010	Meracie pásmo
Reakčná schopnosť	Chytanie pravítka	16. december 2010	Pravítko (30 cm)
	Beh na 3 metre s obratom	20. december 2010	Meracie pásmo, stopky
Rytmická schopnosť	Vytlieskavanie rytmických motívov	12. január 2011	Rytmické motívy
	Bočné preskoky s využitím metronómu	17. január 2011	Metronóm, stopky
Rovnováhová schopnosť	Prechod po kladine	26. január 2011	Kladina resp. lavička, stopky
	/dynamická+statická/	3. február 2011	Stopky
Priestorovo-orientačná schopnosť	Beh k métam	8. február 2011	Méty/lopty resp. hračky, stopky, pásmo
Komplexná koordinačná schopnosť	Prekračovanie tyče	10. február 2011	Tyč, stopky

VÝSTUP 3

Autorka (examinátor): Dlugošová Marta, vychovávateľka

Miesto: Centrum voľného času, Zimná 47, Spišská Belá

Cieľová skupina: 8- až 10-ročné deti

Dátum	Testovaná oblasť	Pomôcky	Aktivita
2.5.2011	Schopnosť reakcie	Pravítko, stopky, meracie pásmo (3m)	Chytanie pravítka, beh na 3 metre s obratom
5.5.2011	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Tenisová loptička, obruč, meracie pásmo (2 m)	Hod na presnosť
9.5.2011	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Meracie pásmo	Skok na presnosť
13.5.2011	Rytmická schopnosť	-----	Vytlieskavanie rytmických motívov
16.5.2011	Rytmická schopnosť	Metronóm, stopky	Bočné preskoky s využitím metronómu
20.5.2011	Rovnováhová schopnosť – dynamická	Lavička, stopky	Prechod po kladine
23.5.2011	Rovnováhová schopnosť – statická	Stopky	Plameniák
30.5.2011	Priestorovo-orientačná schopnosť	5 hračiek, meracie pásmo, lopta, stopky	Beh k métam
3.6.2011	Test komplexnej koordinačnej schopnosti	Krátka tyč, stopky	Prekračovanie tyče

VÝSTUP 4

Autorka: Božena Zatrochová

Miesto: Špeciálna základná škola Jána Zemana, Nová Baňa

Charakteristika skupiny: 3. trieda

NOVEMBER

1. týždeň: váženie a meranie
2. týždeň: *kinesteticko-diferenciačná schopnosť*
Hod na presnosť
3. týždeň: *kinesteticko-diferenciačná schopnosť*
Skok na presnosť
4. týždeň: *schopnosť reakcie*
Chytanie pravítka

DECEMBER

1. týždeň: beh na 3 metre s obratom
2. týždeň: *rytmická schopnosť*
Vytlieskavanie rytmických motívov
3. týždeň: *rytmická schopnosť*
Bočné preskoky s využitím metronómu

JANUÁR

2. týždeň: *rovnováhová schopnosť– dynamická*
Prechod po kladine
3. týždeň: *rovnováhová schopnosť– statická*
Plameniak
4. týždeň: *priestorovo-orientačná schopnosť*
Beh k méтам

FEBRUÁR

1. týždeň: *test komplexnej koordinačnej schopnosti*
Prekračovanie tyče
2. týždeň: *vyhodnotenie testovania*

VÝSTUP 5

Autor: Eva Kotváčová

Škola: ŠZŠ Revúca

Trieda: 5.A

Mesiac	T	Koordinačná schopnosť	Diagnostikovaná aktivita	Pomôcky
XII.	2.	Rovnováhová – statická	Plameniak	Stopky
		Kinesteticko-diferenciačná	Hod na presnosť	Obruč, pásmo, tenisové loptičky
	3.	Schopnosť reakcie	Chytanie pravítka	stolička, 30cm pravítko
I.	2.	Rytmická	Vytlieskavanie rytmických motívov	Rytmické motívy
		Schopnosť reakcie	Beh na 3 metre s obratom	Pásmo, lepiaca páska, stopky
	3.	Kinesteticko-diferenciačná	Skok na presnosť	Pásmo, krieda, lepiaca páska
	4.	Rytmická	Bočné preskoky s využitím metronómu	Metronóm, lepiaca páska, stopky
II.	1.	Rovnováhová – dynamická	Prechod po kladine	Kladina (lavička), Stopky
	2.	Priestorovo-orientačná	Beh k méтам	5 hračiek, plná lopta,
		Test komplexnej koordinačnej schopnosti	Prekračovanie tyče	Pásmo, stopky, tyč

Príloha B

Vstupné a výstupné testovanie úrovne koordinačných schopností

VÝSTUP 6

Autorka: Mgr. Koosová

Vstupné testy

Test	Plameniak		Prekračovanie tyče		Skok na presnosť			Beh na 3 metre	Prechod po kladine	Vytlieskavanie rytmických motívov	Beh k méтам	Bočné preskoky s využitím metronómu	Chytanie pravítka	Hod na presnosť	
Meno	Roč.	PN	LN	Ø	100 %	75 %	Ø	Ø	Ø	P1	P1	Abs. hodnota	P1	Ú	NEÚ
V. I.	1	40,5	34,5	18,2	61	45,75	34,75	0,48	29,79	1	12,73	18,89	0	10	0
D. P.	1	32	60	29	65	48,75	47,95	0,54	34,58	1	11,69	19,61	27	8	2
L. K.	1	6	26	18,8	97	72,75	63,95	0,4	22	2	12,41	18,35	0	9	1
A. F.	1	3,5	39	14,6	80	60	56,2	0,32	18,26	1	12,08	19,61	22	9	1
N. D.	1	13	3	34,2	50	37,5	35,1	0,46	26,38	1	12,55	20,08	0	5	5
A. P.	1	30,5	7	22,4	100	75	74,2	0,425	16,62	2	12,58	22,86	0	6	4
V. T.	1	36	23,5	18,4	56	42	39,6	0,36	19,88	2	15,88	17,63	0	6	4
T. D.	1	11	6,5	15,6	48	36	29,4	0,44	22,74	2	14,88	21,04	0	9	1
B. F.	3	34	60	40,8	69	51,75	50,75	0,44	19,16	1	11,53	19,11	30	8	2
J. B.	3	60	38	28,8	131	98,25	96,25	0,34	8,79	1	9,31	18,79	25	10	0
K. M.	3	31,5	20	22,8	96	72	68,6	0,36	8,55	1	13,31	16,65	0	9	1
I. K.	3	26	24	19,2	99	74,25	71,25	0,38	18,88	2	10,48	17,37	0	10	0
A. V.	3	60	60	0	58	43,5	38,3	0,5	17,1	1	15,88	20,33	0	8	2
E. H.	3	36	24	17	70	52,5	54,5	0,46	21,63	2	14,19	17,25	0	9	1

Použité symboly a skratky: Ø – priemer, Ú – úspech, NEÚ – neúspech

VÝSTUP 7

Autor: Mgr. Ladislav Bernáth

Miesto: Podrečany

Všeobecné informácie

Skúšajúci – examinátor	Mgr. Ladislav Bernáth
Škola	ZŠ Podrečany
Termín	December 2010 – február 2011
Cieľová skupina – probandi	Žiaci ZŠ Podrečany Veková štruktúra 6 – 12 rokov Počet 10 Intaktní žiaci 5 Začlenení žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami 5

KINESTETICKO-DIFERENCIAČNÁ SCHOPNOSŤ

Hod na presnosť

	1P	2P	3P	4P	5P	6P	7P	8P	9P	10P	ø
Tereza K.	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0,8
Zuzana K.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0,9
Juraj L.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Andrea Ž.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9
Adriana L.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0

Skok na presnosť

	MAX	75 %	1P	2P	3P	4P	5P	ø
Tereza K.	107	80	12	3	4	8	0	5,4
Zuzana K.	110	83	13	5	5	7	1	6,2
Adriana L.	139	104	4	5	2	2	10	4,6

SCHOPNOSŤ REAKCIE

Chytanie pravítka

	1P
Jana C.	19
Andrea Ž.	19
Adriana L.	18

Beh na 3 metre s obratom

	1P	2P	3P	4P	5P	ø
Tereza K.	2,27	2,26	2,45	2,29	2,21	2,30
Slávka K.	2,15	2,43	2,07	2,07	2,02	2,16
Nikolas O.	2,07	2,08	1,85	2,34	1,88	2,04
Adriana L.	2,03	1,95	2,00	2,12	1,85	1,99

RYTMICKÁ SCHOPNOST'**Vytlieskavanie rytmických motívov**

	1P
Jana C.	2
Andrea Ž.	2
Adriana L.	2

Bočné preskoky s využitím metronómu

	1P
Tereza K.	3
Adriana L.	2

ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOST'**Prechod po kladine**

	1P	2P	ø
Tereza K.	16	16	16
Juraj L.	18	15	16,5
Marian M.	16	16	16
Adriana L.	20	15	17,5

Plameniák

	1P P	2P P	ø	1P L	2P L	ø
Erika Ž.	3	3	3	2	3	2,5
Nikolas O.	7	6	6,5	5	5	5
Adriana L.	7	7	7	5	4	4,5

PRIESTOROVO-ORIENTAČNÁ SCHOPNOSŤ

Beh k méтам

	1P
Tereza K.	11,9
Adriana L.	10,4

KOMPLEXNÁ KOORDINAČNÁ SCHOPNOSŤ

	1P	2P	3P	4P	5P	ø
Tereza K.	21,2	22,4	17,6	18,9	18,2	19,7
Zuzana K.	20,5	15,2	12,9	13,1	13,2	15,0
Erika Ž.	32,5	24,1	28,4	17,7	15,7	23,7
Nikolas O.	14,7	19,9	15,3	14,6	17,5	16,4
Jana C.	15,3	11,6	10,1	10,1	9,1	11,2
Adriana L.	15,9	12,6	12,8	11,0	10,8	12,6

VÝSTUP 8

Autorka: PaedDr. Miroslava Kačuráková

Vyhodnotenie testov koordinačných schopností

TEST KINESTETICKO-DIFERENCIAČNEJ SCHOPNOSTI

Hod na presnosť (Ljach, 1989)

		Pokusy										
P. č.	Meno	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Priemer
1.	Bezég P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Ostrožovičová L.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Pesteňová L.	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0,8
8.	Rác M.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,9
12.	Zambová A.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,9

Skok na presnosť

		Pokusy					
P. č.	Meno	1.	2.	3.	4.	5.	Priemer
1.	Bezég P.	14 cm	15 cm	12 cm	14 cm	4 cm	11,8
3.	Chačlarian B.	5 cm	14 cm	19 cm	9 cm	7 cm	10,8
6.	Ostrožovičová L.	6 cm	1 cm	0 cm	3 cm	3 cm	2,6
7.	Pesteňová L.	0 cm	0 cm	6 cm	7 cm	2 cm	3
12.	Zambová A.	40 cm	11 cm	3 cm	16 cm	8 cm	15,6

TEST SCHOPNOSTI REAKCIE

Chtanie pravítka

P. č.	Meno	Pokus
3.	Čačlarian B.	23 cm
6.	Ostrožovičová L.	Nechytila
8.	Rác M.	23 cm
12.	Zambová A.	16 cm

Beh na 3 metre s obratom

		Pokusy					
P. č.	Meno	1.	2.	3.	4.	5.	Priemer
1.	Bezég P.	1,88 s	1,62 s	1,99 s	2,08 s	1,92 s	1,89
2.	Bodonová L.	2,12 s	1,84 s	1,88 s	1,63 s	1,56 s	1,80
7.	Pesteňová L.	1,79 s	2,69 s	1,54 s	1,76 s	1,66 s	1,88
8.	Rác M.	1,49 s	1,21 s	1,22 s	1,42 s	1,21 s	1,31
12.	Zambová A.	2,05 s	1,63 s	1,84 s	1,72 s	1,63 s	1,77

TEST NA RYTMICKÚ SCHOPNOSŤ

Vytľieskavanie rytmických motívov

P. č.	Meno	Pokus
1.	Bezég P.	2
3.	Čačlarian B.	1
4.	Kucharčíková G.	1
5.	Ladecká S.	1
11.	Vargová M.	2
12.	Zambová A.	2

TEST NA RYTMICKÚ SCHOPNOSŤ

Bočné preskoky s využitím metronómu

P. č.	Meno	Nameraný čas	Odchýlka	Absolútna hodnota [s]
1.	Bezég P.	21	1,0	1,0
9.	Rusinkovičová D.	18,4	-1,6	1,6
11.	Vargová M.	20,1	0,1	0,1
12.	Zambová A.	21,7	1,7	1,7

TEST NA ROVNOVÁHOVÚ SCHOPNOSŤ – DYNAMICKÚ

Prechod po kladine

P. č.	Meno	Pokusy				
		1.	Dotyk	2.	Dotyk	Priemer
1.	Bezeg P.	13,06 s	0	15,86 s	0	14,46
3.	Čačlarian B.	12,30 s	0	17,14 s	2	15,72
4.	Kucharčíková G.	22,40 s	0	18,06 s	1	20,73
7.	Pesteňová L.	17,24 s	1	15,83 s	0	17,03
8.	Rác M.	9,18 s	2	11,69 s	0	11,43
10.	Vargová B.	20,18 s	2	18,38 s	0	20,28
12.	Zambová A.	45,98 s	1	53,41 s	2	51,19

VÝSTUP 9

Testujúci: Daniela Piaterová

Škola: ZŠ Belehradská 21, Košice

Test: beh k méтам (Hirtz, 1985)

Por. číslo testu: 7

Schopnosť: priestorovo-orientačná

Pomôcky: 5 hračiek, plná lopta, stopky

P. č.	Meno	Pokus [s]
1.	Matúš V.	7,90
2.	Peťo D.	11,67
5.	Saša U.	12,14
8.	Darinka S.	10,11
9.	Nika K.	10,31
14.	Karolínka V.	13,28
15.	Jakub H.	13,77

Test: vytlieskavanie rytmických motívov

Por. číslo testu: 3

Schopnosť: rytmická

P. č.	Meno	Pokus
5.	Saša U.	0
6.	Sofia A.	0
7.	Emka L.	1
11.	Dianka B.	1
14.	Karolínka V.	0
15.	Jakub H.	0

Test: prekračovanie tyče

Schopnosť: komplexná koordinačná

Pomôcky: stopky, krátka tyč

P. č.	Meno	Pokus [s]					Priemer [s]
		1.	2.	3.	4.	5.	
3.	Matej V.	0	0	0	0	0	0
6.	Sofia A.	4,46	3,38	3,25	3,02	3,50	3,52
7.	Emka L.	2,59	2,43	2,10	2,20	1,12	2,08
10.	Gabko J.	2,78	3,20	2,11	2,63	2,11	2,57
13.	Viki M.	4,58	3,21	6,16	2,98	3,18	3,42
14.	Karolínka V.	4,55	5,00	3,73	3,40	5,48	4,43
15.	Jakub H.	7,85	5,08	6,19	5,09	5,27	5,89

Test: bočné preskoky s využitím metronómu

Por. číslo testu: 4

Schopnosť: rytmická

Pomôcky: metronóm, krieda

P. č.	Meno	Pokus [s]	Rozdiel [s]
1.	Matúš V.	18,56	1,44
2.	Peťo D.	14,06	5,94
5.	Saša U.	17,75	2,25
6.	Sofia A.	13,85	6,15
9.	Nika K.	22,76	2,76
10.	Gabko J.	18,93	1,07
13.	Viki M.	17,30	2,70

Test: skok na presnosť

Por. číslo testu: 1

Schopnosť: kinesteticko-diferenciačná

Pomôcky: meter, krieda

P. č.	Meno	Max. skok [cm]	75% skok [cm]	Pokus [cm]					Priemer [cm]
				1.	2.	3.	4.	5.	
1.	Matúš V.	147	110	1	1	3	6	0	5,5
4.	Martin N.	137	103	32	5	4	0	11	10,4
5.	Saša U.	142	106	3	0	5	1	3	2,4
8.	Darinka S.	122	92	14	9	10	7	2	10,4
9.	Nika K.	130	98	3	3	0	0	2	1,6
12.	Števko D.	116	87	1	11	5	6	2	5,0
15.	Jakub H.	125	94	0	0	4	3	2	1,8

Príloha C

Rozvoj koordinačných schopností žiakov v špeciálnej škole

VÝSTUP 10

Autorka: Vlasta Šantavá

Miesto: ŠZŠ s MŠ M. R. Štefánika 38, Hlohovec

Priemerný vek žiakov je 13 – 14 rokov, celkovo sa v triede nachádza 7 detí. Dvaja žiaci dlhodobo chýbajú. Testovala som 5 žiakov – 3 chlapcov a 2 dievčatá. Ide o deti s ľahkým mentálnym postihnutím z menej podnetného a sociálne znevýhodneného prostredia.

Testovanie žiakov

TEST KINESTETICKO-DIFERENCIAČNÁ SCHOPNOSŤ

Hod na presnosť

Meno	Vstupný test (pokús)	Úspešnosť [%]	Výstupný test (pokús)	Úspešnosť [%]	
Robo	1	100	1	100	Zhoda
Erik	0,9	90	1	100	Zlepšenie
Lucia	0,8	80	0,9	90	Zlepšenie
Dušan	1	100	1	100	Zhoda
Kristína	0,8	80	0,9	90	Zlepšenie

Skok na presnosť

Meno	Vstupný test [cm]	Výstupný test [cm]	Úspešnosť
Robo	0,6	0,2	Zlepšenie
Erik	3,6	2	Zlepšenie
Lucia	2	2	Zhoda
Dušan	0	0	Zhoda /100 %/
Kristína	0,6	0,8	Zlepšenie

ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ – DYNAMICKÁ

Prechod po kladine

Meno	Vstupný test [s]	Výstupný test [s]	Úspešnosť
Robo	7,51	7,33	Zlepšenie
Erik	6,72	6,6	Zlepšenie
Lucia	23,44	23,31	Zlepšenie
Dušan	6,36	6,15	Zlepšenie
Kristína	11,02	10,94	Zlepšenie

ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ – STATICKÁ

Plameniak

Ľavá noha:

Meno	Vstupný test [s]	Výstupný test [s]	Úspešnosť
Robo	8,73	7,15	Zhoršenie
Erik	3,35	3,49	Zlepšenie
Lucia	2,78	2,86	Zlepšenie
Dušan	5,71	5,88	Zlepšenie
Kristína	0,14	0,28	Zlepšenie

Pravá noha:

Meno	Vstupný test [s]	Výstupný test [s]	Úspešnosť
Robo	8,53	6,04	Zhoršenie
Erik	2,06	2,28	Zlepšenie
Lucia	2,16	2,24	Zlepšenie
Dušan	2,68	5,77	Zlepšenie
Kristína	0,28	0,92	Zlepšenie

Časový harmonogram pohybového programu na rozvoj koordinačných schopností

Dátum	Rozvoj schopnosti	Organizačná forma	Cvičenia, hrové aktivity	Pomôcky
1.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Cvičenie v prírode	Ako dostať posledného Preskok cez švihadlo do kruhu Trpaslíci a obri	Lopta, krieda Švihadlo
	Rovnováhová schopnosť	Cvičenie v prírode	Hra: človek, kôň, rak a had	Krieda Lopta
2.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Vyučovací hodina telesnej výchovy	Štafetové behy s využitím preskokov cez prekážky	Lavičky, krieda, hračka
			Hra vybíjaná do kruhu	Lopta
3.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Prestávka	Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta	Krieda, švihadlo, meracie pásmo
		Telovýchovná chvíľka	Hodiť loptu o zem a voľne ju chytiť	Lopta
6.6.	Rovnováhová schopnosť	Vyučovací hodina telesnej výchovy	Chôdza po lane	Lano
			Hra na zvieratá	Píšťalky
7.6.	Rovnováhová schopnosť	Prestávka	Preskoky striedavo ľavou a pravou nohou cez švihadlo	Švihadlo
		Telovýchovná chvíľka	Žmurkaná	Krieda
8.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Prestávka	Hod šiškami do kruhu	Šišky, krieda, meracie pásmo
		Telovýchovná chvíľka	Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta	Krieda, meracie pásmo
9.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Vyučovací hodina telesnej výchovy	Naháňačka vo dvojici s loptou	Píšťalka, lopta
			Hra „Obrancovia pevnosti“	Debna, lopta, krieda
10.6.	Rovnováhová schopnosť	Vyučovací hodina telesnej výchovy	Chôdza po lavičke rôznymi spôsobmi Škôlka s loptou	Lavička, píšťalka Lopty
13.6.	Rovnováhová schopnosť	Ranné cvičenia	Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta	Krieda, švihadlo
		Telovýchovná chvíľka	Hody papierovými loptičkami do zaveseného terča	Papierové gule, obruč, kôš

14.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Hodina telesnej výchovy	Výstupy a zoskoky z debny Dribling lopty na mieste s prechodom do drepu	Debna Lopty
15.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Telovýchovná chvíľka	Hod loptou o zem a jej chytanie Preskok do kruhu cez švihadlo	Lopty Švihadlo
Dátum	Rozvoj schopnosti	Organizačná forma	Cvičenia, hrové aktivity	Pomôcky
16.6.	Rovnováhová schopnosť	Prestávka Telovýchovná chvíľka	Čašnícka štafeta Bežiacie schody	Tenisová raketa a loptička 3 hárky papiera
17.6.	Rovnováhová schopnosť	Vyučovacia hodina telesnej výchovy	Žmurkaná Naháňačka kamenná	Krieda
20.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Vyučovacia hodina telesnej výchovy	Obrancovia pevnosti Škôlka s loptou	Debna, lopta Lopty
21.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Prestávka Telovýchovná chvíľka	Prehadzovanie vysokej prekážky horným oblúkom Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta	Lopta Krieda, meracie pásmo, švihadlo
22.6.	Rovnováhová schopnosť Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Vyučovacia hodina telesnej výchovy Vyučovacia hodina telesnej výchovy	Naháňačka kamenná Hra „Človek, kôň, rak a had“ Vybíjaná v kruhu Hra „Ako dostať posledného“	Lopta Lopta Krieda, lopta
23.6.	Testy kinesteticko-diferenciačných schopností	Vyučovacia hodina telesnej výchovy	Skok na presnosť Hod na presnosť	Krieda, meracie pásmo Tenisová loptička, obruč, pomôcky na zapisovanie
24.6.	Rovnováhová schopnosť dynamická Rovnováhová schopnosť statická	Vyučovacia hodina telesnej výchovy Prestávka	Prechod po kladine Plameniák	Lavička, stopky, krieda, pomôcky na zapisovanie Krieda, stopky, pomôcky na zapisovanie

Vysvetlivky k hrám:

Čašnícka štafeta – úloha hráčov spočíva v prenášaní lopty na tenisovej rakete okolo méty a po vykonaní tohto úkonu ju hráč podá nasledujúcemu členovi svojho družstva. Lopta sa nesmie pridŕžiavať rukou.

Zvieratá – žiakom vymenujeme zvieratá a podľa toho, či toto zviera žije vo vode, na zemi alebo lieta, majú hráči rôzne reagovať. Ak povieme názov zvieraťa žijúceho vo vode, deti urobia drep. Pri pomenovaní zvieraťa žijúceho na zemi zapískajú a ak pomenujeme zviera, ktoré lieta, stoja a mávajú rukami. Kto sa pomýli, je vyradený z družstva.

Naháňačka vo dvojici s loptou – naháňajúci zasahuje loptou naháňané deti.

Hra „Človek, kôň, rak a had“ – deti utvoria 4 zástupy. Vo vzdialenosti 8 metrov od nich sa umiestni méta. Ľudia bežia k méte po dvoch, kone k nej bežia po štyroch. Rak beží k méte chrbtom dozadu a had sa k nej plazí. Späť sa vracajú všetci normálnym spôsobom. Nesúťažíme kto skôr, ale kto kvalitnejšie vykonáva pohyb.

Pohybový program bol začlenený prostredníctvom telovýchovných chvíľok do vyučovania v rámci hodín telesnej výchovy. Precvičovali sme ho i cez prestávky, na MDD v prírode i na školskom dvore. Deti sa zapájali do hier s chuťou. Mali svoje obľúbené cvičenia – napr. plameniaka, ktorého budem i v budúcnosti určite včleňovať do vyučovania či triafanie papierových gulí do kruhu – či už zaveseného alebo položeného na zemi. Na telesnej výchove si žiaci obľúbili najmä hry so švihadlami, škôlky s loptou, vybíjanú, hru na človeka, koňa, raka a hada.

Rôzne druhy preskokov cez švihadlo deti veľmi zaujali, súťažili medzi sebou i mimo pohybového programu. Pri vybíjaní boli veľmi ambiciózne, dokonca sa povzbudzovali medzi sebou žiaci rôznych ročníkov. Hod šíškami do kruhu zaveseného na strome sa zdal žiakom zábavný. Čašnícku štafetu cvičili žiaci aj doma s učebnicami. Vo voľných chvíľach sa deti hrali aj hru na bežiace schody.

Najviac som uplatňovala pri cvičení opakovaciu a hravú metódu. Dodržiavala som zásadu menšieho počtu opakovaní väčšieho počtu rôznych cvičení, aby som udržala záujem a pozornosť žiakov.

Pri výbere a plánovaní cvičenia som sa zamerala na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností a rovnováhovú dynamickú a statickú schopnosť. Cviky a cvičenia som realizovala s deťmi podľa pohybového programu, ktorý som doplnila vlastnými cvičeniami.

VÝSTUP 11

Autorky:

Iveta Mateášáková

Martina Dúcka

Darina Glosová

Milada Patalášová

ŠZŠ s MŠ v Hlohovci

Účastníci pohybového programu:

5 žiakov autistickej A triedy

Matej Červeň – 16 rokov

Adam Majgot – 15 rokov

Tomáš Malár – 10 rokov

Róbert Tomeček – 16 rokov

Dominika Vlčková – 15 rokov

Termín	Koordinačná schopnosť	Cvičenia na rozvoj koordinačných schopností	Pomôcky
od 1.6. do 22.6.	Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	Hod šiškami do koša	Šišky, košík
		Hod papierovými loptičkami do zavesenej obruče	Papierové loptičky, obruč
		Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta	Krieda
		Hod loptou o zem a jej chytanie	Lopta
	Priestorovo-orientačná schopnosť	Chôdza medzi predmetmi bez ich zhodenia	Kolky, ryžové vrecká, krieda
		Nosenie farebných loptičiek do vyznačeného priestoru s chôdzou okolo predmetov	Kolky, farebné loptičky, farebné vedierka
		Hra na domčeky	Orffov inštrument, žinenka, lavička
		Hra na lietadlá	Orffov inštrument, krieda
23.6. 24.6.	Testy koordinačných schopností	Hod na presnosť Skok na presnosť Beh k métam	Tenisové loptičky, obruč, Meracie pásmo, krieda Stopky, 5 predmetov, krieda

Realizácia pohybového programu:

1. blok – ráno.

Hod šiškami do koša

Odrazy znožmo s doskokom do vyznačeného miesta

Chôdza medzi predmetmi bez ich zhodenia

Hra na domčeky

2. blok – pred odchodom žiakov domov.

Hod papierovými loptičkami do zavesenej obruče

Hod loptou o zem a jej chytanie

Nosenie farebných loptičiek do vyznačeného priestoru s chôdzou okolo predmetov

Hra na lietadlá

Využívané organizačné formy:

prestávky

vychádzky

vyučovacie hodiny: telesná výchova, vyučovacia hodina rozvíjania sociálnych zručností a rozvíjania komunikačných schopností

Vyhodnotenie realizovaného pohybového programu

Podmienky testu boli upravené: cieľ bol zvýraznený, do stredu obruče bola postavená kolka, ktorú mali žiaci trafiť.

Meno	1. hod.	2. hod.	3. hod.	4. hod.	5. hod.	6. hod.	7. hod.	8. hod.	9. hod.	10. hod.	Priemer
Matej	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Adam	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0,6
	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0,4
Tomáš	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9
	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0,4
Róbert	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0,4
Dominika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0,8

Podmienky testu boli upravené zaradením skúšobného pokusu maximálneho skoku do diaľky.

Kinesteticko-diferenciačná schopnosť Skok na presnosť						
Meno	1. pokus	2. pokus	3. pokus	4. pokus	5. pokus	Priemer
Matej	7 cm	5 cm	1 cm	0 cm	0 cm	2,6
	2 cm	0 cm	1 cm	4 cm	4 cm	2,2
Adam	10 cm	8 cm	5 cm	12 cm	13 cm	9,6
	15 cm	24 cm	22 cm	13 cm	20 cm	18,8
Tomáš	10 cm	13 cm	0cm	2 cm	4 cm	5,8
	10 cm	2 cm	7 cm	3 cm	12 cm	6,8
Róbert	1 cm	14 cm	2 cm	0 cm	2 cm	3,8
	4 cm	3 cm	14 cm	4 cm	1 cm	5,2
Dominika	3 cm	2 cm	6 cm	4 cm	0 cm	3,0
	4 cm	5 cm	7 cm	3 cm	2 cm	4,2

Nácvičný pokus prebehol s fyzickým promptom.

Priestorovo-orientačná schopnosť Beh k méтам	
Meno	Výsledný čas v sekundách
Matej	10,59
	10,69
Adam	18,60
	20,05
Tomáš	15,70
	19,10
Róbert	14,31
	17,38
Dominika	13,50
	16,14

VÝSTUP 12

Autorka: Mgr. Katarína Železníková

Miesto: Michalská 7, 920 01 Hlohovec

Charakteristika žiakov: žiaci pomocnej triedy – stredný stupeň mentálneho postihnutia s pridruženými ochoreniami, deti vo veku 12 – 18 rokov, počet 6, 1 žiacka na vozíku.

Diagnostikovanie prebiehalo podľa harmonogramu v mesiacoch december 2010 a január 2011 takto:

od 06. 12. do 10. 12. 2010: plameniak, prechod po kladine;

od 13. 12. do 17. 12. 2010: chytanie pravítka, beh na 3 metre s obratom;

od 17. 01. do 21. 01. 2011: hod na presnosť, skok na presnosť;

od 24. 01. do 18. 01. 2011: vytlieskavanie rytmických motívov, beh k métam.

Realizácia pohybového programu

Pohybový program prebiehal v čase od 30. 05. do 20. 06. 2011.

Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti sa po 4 dňoch striedali s cvičeniami na rozvoj rovnováhovej schopnosti tak, aby bola zabezpečená variabilnosť a pestrosť cvičení.

Denne boli uskutočňované 2 cvičenia.

Dátum	Cvičenie č. 1	Cvičenie č. 2	Druh cvičenia
30. 05.	Chôdza po lane	Lezenie vpred, vzad	Cvičenia na rozvoj rovnováhovej schopnosti
31. 05.	Chôdza po lavičke	Trpaslíci a obri	
01. 06.	Naháňačka kamenná	Bežiacie schody	
02. 06.	Poskoky	Chôdza po lavičke	
03. 06.	Štafetové súťaže	Žmurkaná	Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti
06. 06.	Zbieranie lôpt	Naháňačka na signál	
07. 06.	Kotúľanie lopty	Žmurkaná	
08. 06.	Lopta cez tunel	Štafetové súťaže	
09. 06.	Lezenie vpred, vzad	Chôdza po lavičke	Cvičenia na rozvoj rovnováhovej schopnosti
10. 06.	Poskoky	Chôdza po lane	
13. 06.	Trpaslíci a obri	Naháňačka kamenná	
14. 06.	Bežiacie schody	Chôdza po lavičke	
15. 06.	Lopta cez tunel	Naháňačka na signál	Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti
16. 06.	Štafetové súťaže	Žmurkaná	
17. 06.	Zbieranie lôpt	Kotúľanie lopty	
20. 06.	Žmurkaná	Štafetové súťaže	

Porovnanie vstupných a výstupných údajov

1. SCHOPNOSŤ REAKCIE

Chytanie pravítka

Meno	Pred realizáciou PP	Po realizácii PP	Výsledok
Alojz	9 cm	17 cm	Zhoršenie
Jakub	27 cm	13 cm	Zlepšenie
Kristínka	24 cm	16 cm	Zlepšenie
Patrik	24 cm	20 cm	Zlepšenie

Beh na 3 metre s obratom

Meno	Pred realizáciou PP	Po realizácii PP	Výsledok
Alojz	Priemer 3,82	Priemer 2,43	Zlepšenie
Jakub	Priemer 2,46	Priemer 2,65	Zhoršenie
Kristínka	Priemer 3,96	Priemer 3,14	Zlepšenie
Patrik	Priemer 2,26	Priemer 2,09	Zlepšenie

2. ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ

Prechod po kladine

Meno	Pred realizáciou PP	Po realizácii PP	Výsledok
Alojz	Priemer 19 s	Priemer 22 s	Zhoršenie
Jakub	Priemer 22 s	Priemer 20 s	Zlepšenie
Kristínka	Priemer 27 s	Priemer 20 s	Zlepšenie
Patrik	Priemer 15 s	Priemer 14 s	Zlepšenie

Plameniak

Meno	Pred realizáciou PP		Po realizácii PP		Výsledok	
	Pravá noha	Ľavá noha	Pravá noha	Ľavá noha	Pravá noha	Ľavá noha
Alojz	Priemer 20 s	Priemer 33 s	Priemer 41 s	Priemer 46 s	Zlepšenie	Zlepšenie
Jakub	Priemer 12 s	Priemer 6 s	Priemer 20 s	Priemer 11 s	Zlepšenie	Zlepšenie
Kristínka	Priemer 3 s	Priemer 3 s	Priemer 5 s	Priemer 6 s	Zlepšenie	Zlepšenie
Patrik	Priemer 104 s	Priemer 60 s	Priemer 153 s	Priemer 166 s	Zlepšenie	Zlepšenie

VÝSTUP 13

Autorka: Zdenka Kiszelyová

Miesto: ZŠ, Havanská, Košice

Vstupné merania

✓ november 2010 – február 2011

Realizácia pohybového programu

✓ marec – jún 2011

Výstupné merania

✓ marec – jún 2011

Názov:	Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní
Autor:	Judita Henešová
Recenzenti:	Mgr. Oľga Bendíková Mgr. Tomáš Trudič, PhD.
Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Jazyková úprava:	Mgr. Daniela Bordášová
Grafická úprava:	Ing. Monika Chovancová
Vydanie:	1.
Rok vydania:	2014
Počet strán:	60
ISBN	978-80-8052-608-5