



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



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

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT

Mgr. Ľuboš Hric

Pracovné listy: Rozvoj športovej osobnosti

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

Autor UZ: Mgr. Ľuboš Hric

Kontakt na autora UZ: Základná škola, Školská 389,
09413Sačurov,hypnotic@pobox.sk

Názov: Pracovné listy:
Rozvoj športovej osobnosti

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Mariana Bančanská

ISBN 978-80-565-0129-8

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah

1. 1 Pracovní list č. 1 Futbal.....	5
1. 2 Pracovní list č. 2 Pravidlá futbalu.....	9
1. 3 Pracovní list č. 3 ZOH 2014 Soči.....	12
1. 4 Pracovní list č. 4 Druhy športu.....	19

Úvod

Pohyb patrí medzi základné ľudské potreby. S človekom je spojený už od pradávna. Škola ako inštitúcia detí nielen vzdeláva, ale aj vychováva a práve ona im môže ukázať tú správnu cestu v ich živote.

V posledných rokoch klesá u žiakov záujem o aktívny šport. Viac času venujú počítačom, pasívnym hrám. Táto práca vznikla ako pomôcka pre rozvoj pozitívneho vzťahu žiakov k rozvoju zdravej osobnosti, ktorej súčasťou je zdravý životný štýl. Môžu ju využívať pedagógovia ale aj žiaci.

Prostredníctvom pracovných listov si žiaci upevňujú už osvojené vedomosti, ale osvojujú si aj nové poznatky. Pracovné listy sú úzko prepojené s praxou a s bežným životom, aby žiaci osvojené vedomosti vedeli využiť v praktickom živote. Pracovné listy obsahujú rôzne typy úloh. Žiaci s pracovnými listami pracujú radi. Je to iný štýl učenia oproti bežnému. Podporuje to samostatnosť žiakov ich tvorivosť.

1. 1 Pracovný list č. 1 Futbal

1. Aký tvar má hracia plocha futbalového ihriska?

2. Nakresli futbalové ihrisko a označ rozmery ihriska. (dĺžku a šírku)

3. Napiš či sú vety pravdivé alebo nie.

Futbal je kolektívny šport.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Lopta pri futbalových stretnutiach je guľatá.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Lopta je vyrobená z dreva.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
V stretnutí môže hrať za každé mužstvo najviac 11 hráčov, pričom jeden je brankár.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Farby dresov obidvoch mužstiev musia byť rovnaké.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Na každé stretnutie musí byť určený rozhodca.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Hráči nemajú právo na prestávku v polčase.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Vyhráva mužstvo, ktoré v stretnutí dosiahlo viac gólov.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Stretnutie sa môže skončiť aj nerozhodne.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ
Brankár má iný dres ako hráči.	PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

4. Koľko hráčov má futbalové mužstvo s brankárom?

5. Aká je povinná výstroj hráča?

6. Hrací čas v zápase žiakov je

7. Poznáš logá slovenských futbalových klubov? Dopíš názvy klubov.



.....



.....



.....



.....

8. Dopiš správne názvy futbalových klubov.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

9. Z ktorej krajiny pochádzajú nasledujúce futbalové kluby. Zaškrtni správnu odpoveď.

FC Barcelona: a, Španielsko b, Nórsko c, Portugalsko

Sporting Lisabon: a, Španielsko b, Portugalsko c, Holandsko

Bayern Mníchov: a, Rakúsko b, Nemecko c, Maďarsko

Manchester United: a, Veľká Británia b, Írsko c, Španielsko

Ajax Amsterdam: a, Portugalsko b, Holandsko c, Španielsko

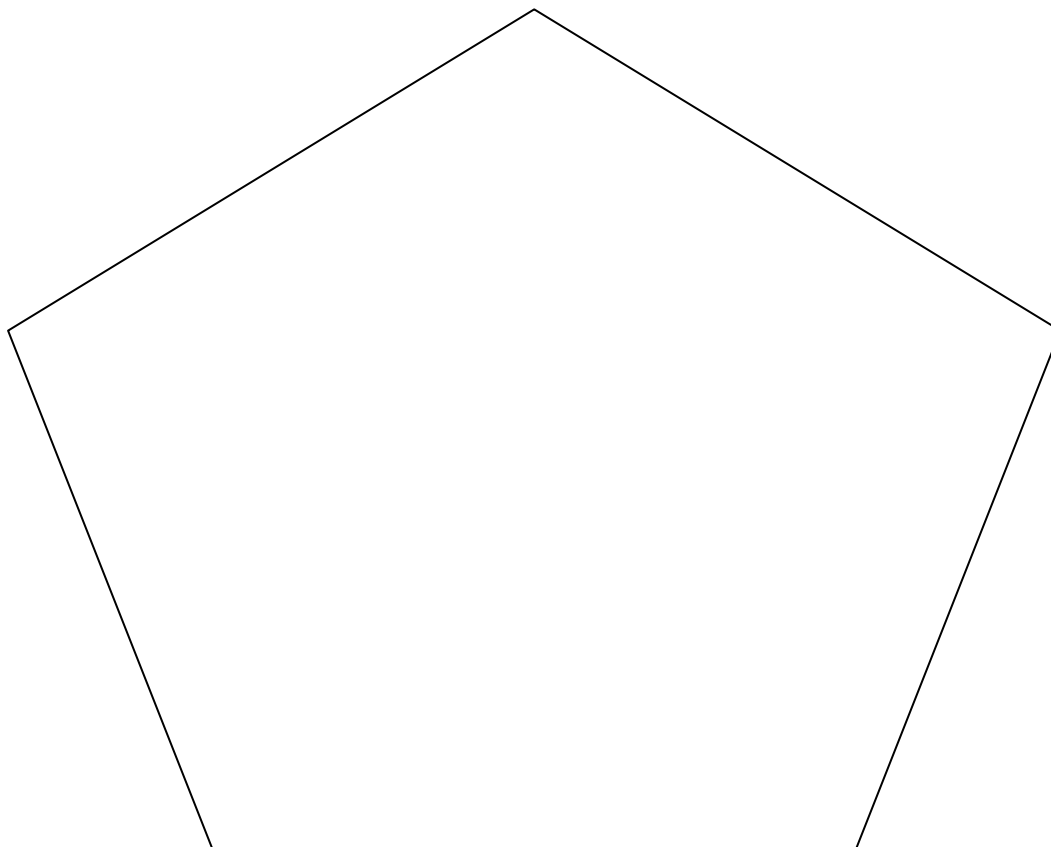
Inter Miláno: a, Holandsko b, Nemecko c, Taliansko

PC Porto: a, Portugalsko b, Španielsko c, Brazília

FC Zürich: a, Nemecko b, Holandsko c, Švajčiarsko

Atlético Madrid: a, Portugalsko B, Holandsko c, Španielsko

10. Nakresli logo svojho obľúbeného futbalového klubu, alebo vymysli nové logo.



1. 2 Pracovný list č. 2 Pravidlá futbalu

1. Pozorne si prečítaj nasledujúce pravidlá futbalu. Doplň vety. Pod textom máš výber správnych odpovedí.

Oficiálne pravidlá

Oficiálne pravidlá futbalu (Laws of the Game) sa používajú vo všetkých súťažných stretnutiach. Určujú všetky aspekty hry.

Hracia plocha

Futbal sa hrá na hracej ploche . Dĺžka musí byť v rozmedzí 80-120 m, šírka 45-90 m (pre medzinárodné stretnutie 100-110 x 64-75 m). Hracia plocha je vyznačená čiarami (max. šírka čiary - 12 cm). Hraničné čiary vymedzujú dlhšie okraje hracej plochy, kratšie sa nazývajú bránkové čiary. Hracia plocha je rozdelená stredovou čiarou. V jej strede je stredová značka, okolo ktorej je vyznačený stredový kruh. Ďalej sú na každej polovici hracej plochy pri príslušnej bránke vyznačené pokutové územia a menšie bránkové územie. Vo vnútri každého pokutového územia je vyznačená pokutová značka. Ďalej je v pokutovom území vyznačená časť kruhového oblúka so stredom v pokutovej značke a polomerom 9,15 m.

V každom rohu hracej plochy je na ohybnej tyči vysokej najmenej 1,5 m umiestnená zástavka. Rovnaké zástavky sa zvyčajne umiestňujú aj uprostred oboch hraničných čiar. Okolo každej rohovej zástavky na hracej ploche je vyznačený štvrtý kruh. Na bránkových čiarach sa zvyčajne tiež krátkymi značkami vyznačí vzdialenosť 9,15 m od rohovej zástavky.

Uprostred obidvoch bránkových čiar sú bránky, tvorené dvoma zvislými bránkovými tyčami, ktoré sú spojené horizontálnym brvnom. Všetky tyče musia byť biele a majú šírku 12 cm, ktorá musí byť rovnaká ako šírka bránkovej čiary. Vnútorne rozmery bránky sú 7,32 x 2,44 m. Na bránke , upevnená k tyčiam a k zemi tak, aby lopta nemohla prejsť skrz ňu. Sieť je vypnutá dozadu.

Futbalová lopta

Hrá sa s obvodom medzi 68-70 cm a s hmotnosťou 410 - 450 g. Pri zápasoch na profesionálnej úrovni sa pripraví viacero lôpt, čím sa znižuje zdržovanie hry, spôsobené napríklad hľadaním stratenej lopty.

Počet hráčov

Hrajú , v každom je maximálne . Ak počas hry klesne počet hráčov kvôli zraneniam alebo vylúčeniam pod 7 hráčov, je predčasne ukončená. Na striedanie má tréner k dispozícii ďalších hráčov. V priebehu hry môže vystriedať najviac 3 hráčov. V prípravných zápasoch sa môžu družstvá dohodnúť aj na striedaní viacerých hráčov (aby si tréneri mohli otestovať viacerých hráčov, prípadne viac štýlov hry). Počet náhradných hráčov, ktorých má tréner k dispozícii na lavičke, je často limitovaný – .

Výstroj hráčov

Hráči sú povinní mať nasledujúcu výstroj:

- trenírky
- podkolenky (štucne)
- kopačky
- chrániče

-

Brankári ako ostatní hráči, rozhodca a jeho asistenti. Hráč nesmie mať na hlave .

Prameň: <http://www.goool.estranky.sk/>

Vyber si zo správnych odpovedí a doplň ich do textu.

dres alebo tričko

šiltovku

(zvyčajne bielymi)

3 až 5 hráčov

11 hráčov, z ktorých je jeden brankár

majú farbu dresu inú

guľatou loptou

v tvare obdĺžnika

je sieť

dve družstvá

na dve polovice

1. 3 Pracovný list č. 3 ZOH Soči 2014

XXII. zimné olympijské hry sa konali od 7. do 23. februára 2014 v ruskom meste Soči. Najúspešnejšou krajinou v medailovej bilancii sa stalo domáce Rusko, ktoré získalo 13 zlatých, 11 strieborných a 9 bronzových medailí. Slovensko získalo len jednu zlatú medailu vďaka Anastasií Kuzminovej a v hodnotení krajín tak obsadilo 21. miesto.

1. Doplň správne odpovede.

Zimné olympijské hry sa konali v ruskom meste..... Olympijských hier sa.....aj reprezentanti Slovenskej republiky. Slovenské národné hokejové mužstvo sa zúčastnilo olympijských hier a reprezentovalo našu republiku Olympijské hry sú symbolom.....Zúčastňujú sa ichkrajiny sveta.

2. Napiš, či sú tvrdenia pravdivé alebo nepravdivé.

Na zimných olympijských hrách Slovensko získalo 2 zlaté medaily.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Slovenskí hokejisti vyhrali zápas s Ruskom.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Zimné olympijské hry sa konali v Rusku.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Maskotmi olympijských hier boli leopard, zajačica a biely medveď.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Z kolektívnych športov sa hier zúčastnili hokejisti.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Trénerom slovenských hokejistov bol Vladimír Vůjtek.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

Anastasia Kuzminová reprezentovala Slovenskú republiku v krasokorčuľovaní.

PRAVDIVÉ/NEPRAVDIVÉ

3. Aký šport označujú nasledujúce piktogramy OH 2014?

Vyber si z nasledujúcich možností: biatlon, sane, alpské lyžovanie, ľadový hokej, krasokorčuľovanie, skoky na lyžiach, snowboard, freestyle lyžovanie.





4. Poznáš športovcov, ktorí nás reprezentovali na OH 2014? Napiš ich mená.



.....



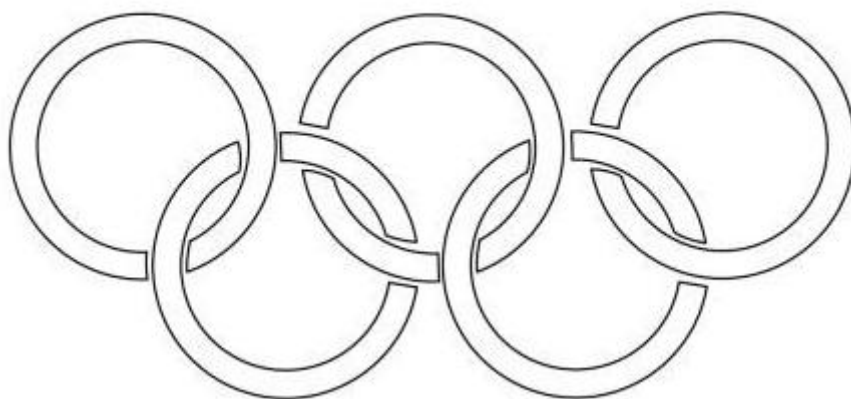
.....



5. Vymaľuj maskotov ZOH 2014 v Soči.



6. Vymaľuj olympijské kruhy.



7. Prečítaj si nasledujúci text. Odpovedz na otázky pod textom.

Definícia olympijských kruhov

Najvyšším olympijským symbolom sú olympijské kruhy, ktoré sú vzájomne prepojené. Päť kruhov predstavuje päť kontinentov spojených olympijskou myšlienkou, šesť farieb (vrátane bieleho podkladu) predstavuje farby všetkých národov sveta. Piatimi farbami kruhov sú modrá, žltá, čierna, zelená a červená. Kruhy sú vzájomne prepojené v smere zľava doprava. Vo všeobecnosti sa uvádza, že olympijské kruhy predstavujú jednotlivé kontinenty sveta. Barón Pierre de Coubertin však považoval kruhy a farby ako dva samostatné symboly a Medzinárodný olympijský výbor uvádza, že žiadny z kruhov nereprezentuje konkrétny kontinent. Modrý kruh je vľavo hore, najbližšie k žrdi, čierny kruh je vedľa modrého, v strede vlajky, červený kruh je vedľa čierneho, žltý kruh prepája modrý a čierny kruh, zelený kruh spája čierny a červený kruh.

Čo predstavujú olympijské kruhy?

Koľko je olympijských kruhov?

Sú kruhy vzájomne prepojené?

V akom smere sú kruhy prepojené?

Čo je najvyšším olympijským symbolom?

Čo uvádza olympijský výbor?

Kde sa nachádza modrý kruh?

Ktorý kruh spája čierny a zelený kruh?

1.4 Pracovní list č. 4 Druhy športu

1. K športovému náčinu dopíš, na aký šport sa používa.



.....



.....



.....



2. *Odpovedz na nasledujúce otázky.*

Akému športu sa venuješ najčastejšie?

Ako často športuješ?

Športujú aj tvoji rodičia?

Sleduješ šport aj v televízii?

Ako často sa stretávaš s kamarátmi pri športe?

Čo ťa zaujíma ne hodinách telesnej výchovy?

Čo by si chcel zlepšiť?

Aký športový zápas by si chcel vidieť naživo?

Čím by si potešil svojich rodičov?

Čo ti dal šport?

Prečo je potrebné športovať?

Čomu by si sa chcel venovať na hodinách telesnej výchovy?

3. *Čo patrí ku kolektívnym športom? Zakrúžkuj správnu odpoveď.*

Futbal, golf, hádzaná, krasokorčuľovanie, plávanie, hokej, cyklistika, basketbal, tenis, šach, lyžovanie, rybolov, snowbording, vodné pólo, florbal, rugby, atletika, streľba

4. *Napiš druh športu ku každému dresu.*





.....

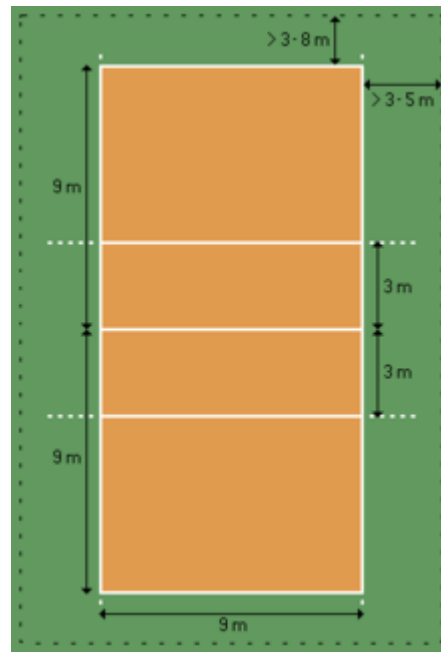
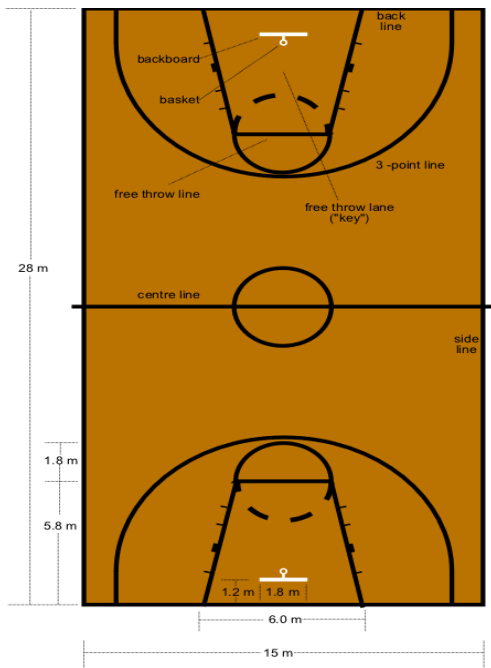
.....

5. Prirad' názov športu k správne mu ihrisku. Vyber si z odpovedí pod obrázkami.



.....

.....



Futbalové ihrisko

Golfové ihrisko

Volejbalové ihrisko

Basketbalové ihrisko

6. Pozorne si prečítaj nasledujúci článok. Odpovedz na otázky pod textom.

Šport a deti

Pohyb je prirodzený pre človeka už pred jeho narodením. V priebehu vývoja z malého dieťaťa cez školopovinné až po dospelého človeka tomu nie je inak. Zdravé dieťa prirodzene cíti potrebu hýbať sa.

Dôležitú úlohu v rozhodovaní o tom, akým spôsobom bude dieťa vykonávať túto potrebu, ako často a s akými cieľmi, zohrávajú práve rodičia. Mnohí bohužiaľ nevedia, že najpodstatnejšia je radosť dieťaťa z pohybu a nie ich naplánované ambície ako z neho spraviť profesionála. To je zároveň jedným z hlavných dôvodov, prečo čoraz väčšie množstvo detí postupne cíti odpor k športu a mladá populácia sa stáva obéznejšou.

Základným motívom pre rodiča pri výbere vhodnej športovej aktivity by mal byť záujem jeho potomka a záruka jeho správneho psychomotorického vývinu. Taktiež by malo byť vedenie k športu prispôbené veku a fyzickému aj psychickému stupňu vývoja dieťaťa.

Najmenšie deti (vo veku približne do 5 rokov) by mali predovšetkým rozvíjať svoje pohybové schopnosti prostredníctvom rôznych nenáročných hier. V najnižšom veku je vhodná chôdza (aj po nerovnom teréne), beh, hojdačky, preliezačky (pod dohľadom dospelých osôb), neskôr postupné učenie jazdy na trojkolke, bicykli, plávanie, tanec či ľahká gymnastika.

Ak dieťa primerane zvláda tieto aktivity a je schopné ovládať svoje telo, koordinovať pohyby a pochopiť pravidlá jednotlivých športov, je pripravené prejsť aj na kolektívne športy. Podľa Americkej akadémie pediatrie však nie je prínosné zapájať do organizovaných športov deti mladšie ako 6 rokov.

Na začiatku je vhodné skupinové aktivity uskutočňovať napríklad v rámci rodiny a známych – je to dôležité kvôli sebaistote a pocitu bezpečia u dieťaťa. V tomto veku (približne od 6 do 7 rokov) je vhodné postupne dieťa privykať na to, že športy prinášajú aj (zdravé) súperenie či spoluprácu medzi hráčmi. Prostredníctvom basketbalu, volejbalu, futbalu, hokeja, vodného póla a iných kolektívnych športov sa u detí rozvíjajú sociálne väzby a vedomie spolupatričnosti v tíme. V tomto období môžu prísť prvé vážne problémy, ktorých zvládnutie často rozhoduje o ďalšom vzťahu dieťaťa k športovaniu. Niektoré deti totiž nie sú kolektívne založené a preto im môže robiť problém začleniť sa do tímu a tvoriť jeho súčasť.

Je pre nich prirodzenejšie a príjemnejšie, keď sa o úspech budú pokúšať samostatne. Ak ich budeme napriek tomu nútiť hrať skupinové športy, hrozí riziko, že zaujmú k športu všeobecne odmietavý postoj. Pre takéto typy je vhodnejšie hľadať iné športy, ktoré sú založené na individuálnom tréningu a prístupe. Medzi tieto patria napríklad tenis, lyžovanie, golf, plávanie či atletika.

Vo veku od 12 do 15 rokov k nim môžeme pridať aj ľahšie formy fitness a kulturistiky, avšak s veľkou opatrnosťou a pod stálym dohľadom, pretože v tomto veku ešte nie je fyzický vývoj celkom ukončený.

So správnym prístupom už v mladom veku môžeme potomkovi umožniť nadobudnúť základ pre jeho ďalšie pôsobenie v športe, pokiaľ oň bude mať aj v dospelosti záujem.

Najdôležitejšia pre rodičov by však mala byť slobodná voľba dieťaťa a kritické odhadnutie jeho schopností a daností vykonávať určitý druh športu. V žiadnom prípade netreba deti nútiť či neprimerane zaťažovať, no je potrebné vyhýbať sa aj opačným extrémom – čiže zakazovaniu športu, prípadne absencii akéhokoľvek pohybu alebo ľahostajnosti v správnej výchove k zdravému životnému štýlu.

Prameň: <http://www.sportujeme.sk/>

Otázky:

Ovplyvňujú ambície rodičov deti, pri výbere druhu športu?

Aký druh športu je najlepší pre deti vo veku okolo päť rokov?

V akom veku je vhodné zapájať deti do kolektívnych športov?

Pre aký typ detí sú skôr vhodné tenis, golf, lyžovanie, plávanie?

Prečo musíme byť pri fitnese či kulturistike opatrní?

Patrí šport k zdravému životnému štýlu?

Pôsobí šport pozitívne na rozvoj dobrých vzťahov v kolektíve?

Zoznam bibliografických zdrojov

OBRÁZKY

www.dresy.org

www.facebook.com

<http://www.geocaching.com/>

www.onlineomalovanky.cz

www.onlinetip.sk

<http://www.profutbal.sk/>

www.sportaktuality.sk

www.sportpravda.sk

www.sportency.sk

<http://www.sportmanagement.sk/>

<http://sk.wikipedia.org/>