



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**

Ľuboš Hric

**Pracovné listy: Rozvoj športovej osobnosti
II.**

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 II.

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Mariana Bančanská

ISBN 978-80-565-0567-0

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

Úvod.....	4
1. 1 Pracovný list č. 1 Zo športovej histórie.....	5
1. 2 Pracovný list č. 2 Desatoro bezpečného plávania.....	8
1. 3 Pracovný list č. 3 Florbal.....	11
1. 4 Pracovný list č. 4 Zimné športy.....	15
1. 5 Pracovný list č. 5 Športové osobnosti.....	18

Úvod

Súčasná škola poskytuje množstvo aktivít na rozvoj celkovej osobnosti človeka. Jej úlohou je formovať žiaka ako osobnosť. Osobnosť, ktorá sa snaží rozvíjať aj svoju fyzickú stránku. U mladej generácie v posledných rokoch vidíme vzrastajúci záujem o zdravý životný štýl. U žiakov však klesá záujem o aktívny šport. Škola ako inštitúcia v ktorej žiaci trávia množstvo času môže pomôcť formovať záujem o žiakov o šport. Škola môže ukázať ako ku športu pristupovať s radosťou a zábavnou formou. Šport prináša aj uvoľnenie tela a mysle, odbúrava stres.

Táto práca je pomôckou pri formovaní zdravého životného štýlu. Môžu ju využívať pedagógovia ale aj žiaci, nielen v rámci krúžku, ale aj počas hodín telesnej výchovy. Pracovné listy obsahujú rôzne typy úloh, pre starších ale aj mladších žiakov. Vychádzajú z osvojených vedomostí a tie žiaci využívajú pri vypracovávaní jednotlivých úloh. Ak chceme zvládnuť nejaký druh športu, musíme najprv ovládať pravidlá hry.

1. 1 Pracovný list č. 1 Zo športovej histórie

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci článok. Odpovedaj na otázky pod textom.

Pôvod športu

Šport má svoje počiatky už na začiatku ľudskej existencie ako súčasť života aktívnych ľudských bytostí. Bola to užitočná cesta ako zväčšiť nadvládu nad prírodou a okolitým prostredím. Požiadavka zvýšenej telesnej prípravy, ktorá si vyžaduje ochrana rodu a kmeňa začína výrazne vstupovať do popredia už v prvotnopospolnej spoločnosti. Vojenské cvičenia, bojové tance a hry tvorili podstatu výchovy mladých mužov. Všestranný rozvoj mladých chlapcov bol preverovaný počas tzv. INICIACI - zasväcovania (beh, skok do výšky, hĺbky, plávanie, streľba, zápasy).

Šport v staroveku

Známky aktivít, ktoré by sme dnes označili ako šport, boli nájdené u mnohých starovekých civilizáciách. Konkrétne ide o Čínu, kde bola obdoba dnešnej gymnastiky, o Persiu, kde boli bojové hry s presnými pravidlami. Najznámejším prípadom je bezpochyby staroveké Grécko, v ktorom sa z aktivity smerujúcej k fyzickému sebzdokonaľovaniu stala filozoficky odôvodnená súčasť kultúrneho života a fyzická zdatnosť bola považovaná za neoddeliteľnú súčasť dokonalosti. Výsledkom bolo okrem iného pravidelné sa konanie športových hier v osade Olympia, ktoré sa stali predobrazom moderných olympijských hier.

Šport v stredoveku

Počiatky športu v západnej Európe môžeme stopovať už v stredoveku. Jeho charakter je ale obvykle podobný, ako u starovekých vojenských zápasoch, ktorého účelom je fyzický výcvik pre vojnu. Prvé zdokumentované odchýlky od tohto účelu (t.j. šport ako činnosť čisto pre zábavu, potešenie u divákov, tak aj u zúčastnených) môžeme nájsť v renesancii v Taliansku - príkladom je Calcio Fiorentino, ktorého pravidlá publikované v roku 1580 nápadne pripomínajú niečo medzi dnešným ragby, futbalom a austrálskym futbalom.

Počiatky moderného športu

Počiatky športu v dnešnom slova zmysle sú obvykle spojené s technickou revolúciou, v 19. storočí v Anglicku. Fyzická námaha tu ale nie je bezprostredne spojená so zabezpečením prežitia alebo vojenským konfliktom. V tejto dobe sa postupne stala z privilégia „vyšších vrstiev“ bežne rozšírenou formou trávenia voľného času a zábavy. Do druhej polovice 19. storočia spadá založenie väčšiny dnes existujúcich hnutí („Muscular Christianity“, YMCA) a športov na všeobecnom základe - „Pokiaľ budeš rešpektovať

pravidlá, môžeš hrať s nami (alebo skôr proti nám) a je jedno kto si a odkiaľ si“. Základnou zásadou bolo pre ďalší rozvoj športu založenie novodobých olympijských hier, ktoré je spojené s menom Pierra de Coubertina a rokom 1896. Tím sa stáva z špecifického a stále ešte menšinového spôsobu zábavy, kultúrnym a neskôr aj politickým fenoménom.

Prameň: <http://www.gymzv.sk/>

2. Odpovedz na nasledujúce otázky.

V ktorom období zaznamenávame začiatky športu?

Aké druhy športu boli súčasťou INICIACI?

V ktorej krajine nájdeme počiatky gymnastiky?

S ktorou krajinou spájame počiatky bojových hier?

V ktorej osade sa konali pravidelné športové hry v období staroveku?

Čo je charakteristické pre šport v stredoveku?

Prečo je pre športovú verejnosť zaujímavé meno Calcio Fiorentino?

Do ktorého obdobia datujeme počiatky novodobého športu?

S ktorým rokom a ktorým menom sú spojené novodobé olympijské hry?

3. Napiš ako sa nazýva športové náradie, ktoré používali naši predkovia.



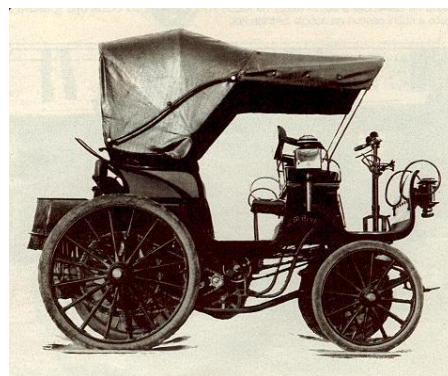
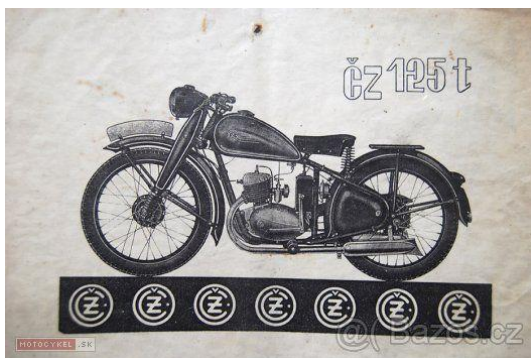
.....

.....



.....

.....



.....

.....

1. 2 Pracovný list č. 2 Desatoro bezpečného plávania

Plávanie patrí k najstarším druhom športu, ale je to aj jeden z najpopulárnejších športov. V súčasnosti patrí plávanie k základným prostriedkom všestranného rozvoja človeka, patrí medzi základné životné gramotnosti. Aj keď sa zvyšuje počet ľudí, ktorí vedia plávať, ešte stále je medzi nami veľa neplavcov. Média stále prinášajú informácie o utopených ľuďoch a deťoch. Úlohou učiteľov by malo byť naučiť čo najviac detí plávať, aby nedochádzalo k zbytočným stratám na životoch.

1. Pozorne si preštudujte zásady bezpečného plávania.

- Deti vedíme k tomu, aby nikdy nepreceňovali svoje sily a schopnosti.
- Aby nepodceňovali nebezpečenstvo neznámej vody, prúdov, vírov, atď.
- Aby nikdy neskákali do neznámej vody. Skala je na dne tvrdšia ako hlava. Okrem toho dno v prúde môže byť premenlivé.
- Aby do vody deti nevstupovali a už vôbec neskákali rozhorúčené, ale až po určitom ochladení. Vedíme ich k tomu, aby si najskôr namočili ruky, osviežili krk a oblasť srdca. Nemali by plávať najedené. Najlepšie až hodinu po jedle.
- Aby plávali len tam, kde je to dovolené.
- Dospelí musia vedieť, že zásadne nepodplávame žiadne prekážky. V neznámom vodnom prostredí –bez ohľadu na dno –neplávame pod vodou.
- Na brehu sa navzájom nestrkáme, nehádzeme nikoho do vody.
- Na dlhé vzdialenosti plávame aspoň v trojici. Najlepšie pozdĺž brehu. Unavenému plavcovi - ak sa na to necítíme -nesnažíme sa mu pomôcť na úkor svojho zdravia, ale sa snažíme rýchlo privolať odbornú pomoc.
- Deti trpiaci srdcovocievnu chorobou, perforáciou ušného bubienka, kožnou chorobou, a pod. môžu sa učiť plávať len po doporučení lekára a pod zvýšeným dozorom !
- Po plávaní sa treba rýchlo a dobre osušiť a teplo sa obliecť.

Zdroj : Modrák (2011, s. 8)

2. Odpovedaj na nasledujúce otázky.

Vieš plávať?

Ak áno, od koľkých rokov?

Kto ťa naučil plávať?

Ak nie, učil si sa niekedy plávať?

V čom je tvoj problém?

Chodíš na kúpalisko, k vode?

Ako často a s kým?

Dodržiavaš bezpečnosť pri plávaní?

Čo ťa baví na plávaní?

Koľko plaveckých spôsobov ovládaš?

Prečo nemáme skákať do neznámej vody?

Je dobré plávať hneď po jedle?

Máme sa pred vstupom do vody schladiť, alebo vchádzame do vody rozhorúčení?

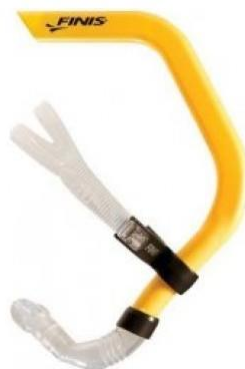
Ak plávame na dlhšie vzdialenosti, koľko by nás malo spolu plávať?

Kedy môžeme plávať len po doporučení lekára a pod dozorom?

Prečo by sme sa mali po plávaní osušiť?

Prečo niektorí preceňujú svoje sily pri plávaní?

3. Poznáš jednotlivé plavecké pomôcky. Pod obrázky dopíš ich názvy.



Vyber si z nasledujúcich možností: *plavky, plavecká čiapka, plavecká doska, plavecké okuliare, plavecké šnorchle, plavecké plutvy*

1.3 Pracovný list č. 3 Florbal

Florbal alebo floorbal (angl. *floorball*) je kolektívny halový šport podobný pozemnému hokeju. Rozmery ihriska sú 40×20 m, na hracej ploche môže byť z každého tímu počas zápasu päť hráčov v poli a jeden brankár. Cieľom hry je dopraviť loptičku do súperovej bránky. Pôvodne sa vyvinul v USA v polovici 50. rokov. V súčasnosti sa rozšíril takmer do všetkých krajín. Hrá sa Európsky pohár a organizujú sa aj majstrovstvá sveta vo florbale.

1. *Poznáš pravidlá florbalu? Dopíš vety.*

Florbal sa hrá vtretinách.

Hrací čas je po.....

Hrací čas sa prerušuje v prípade ak,.....

Zápas rozhodujúrozhodcovia

Hru hrajúhráči abrankár.

2. *Napiš či sú vety pravdivé alebo nepravdivé.*

Florbal je kolektívny šport. Áno/Nie

Florbal sa podobá pozemnému hokeju. Áno/Nie

Florbal sa hrá v dvoch tretinách. Áno/Nie

Hrací čas sa vo florbale nikdy neprerušuje. Áno/Nie

Hrací čas sa vo florbale prerušuje ak nejaký hráč poruší pravidlá hry. Áno/Nie

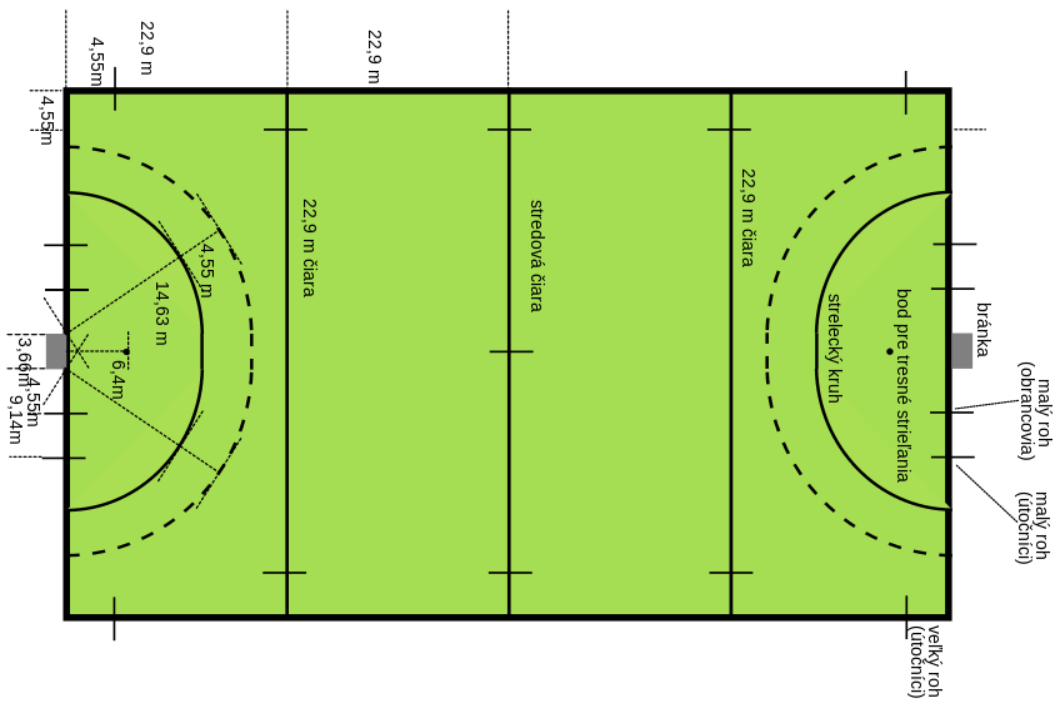
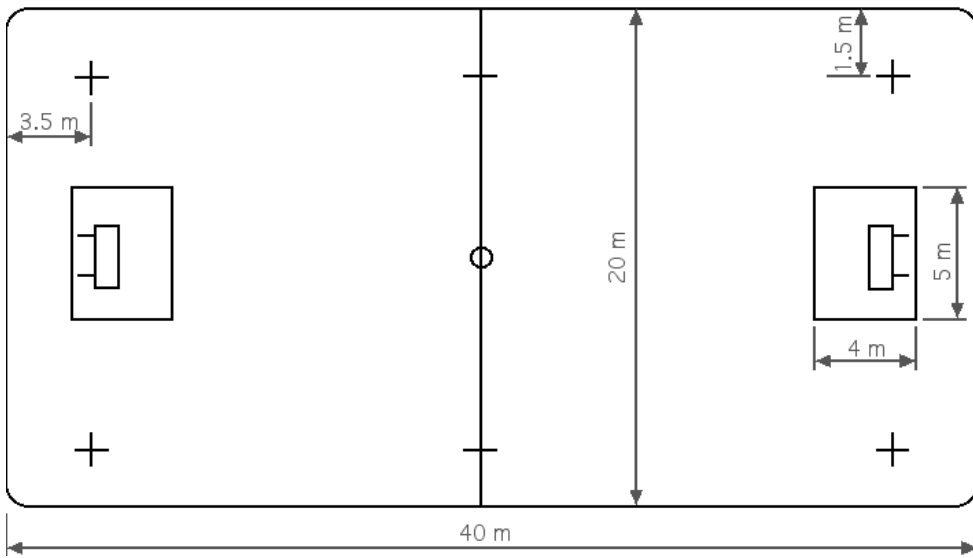
Vo florbale je povolený fyzický kontakt len telom. Áno/Nie

Odporúčaná veľkosť hracej plochy je 20 metrov na šírku a 40 metrov na dĺžku, obkolesená mantinelmi. Áno/Nie

Súčasťou hráčskej výstroje sú šiltovky. Áno/Nie

Zápas rozhoduje len jeden rozhodca. Áno/Nie

3. Ktoré je florbalové ihrisko? Zakrúžkuj správny obrázok.



4. Pomenuj časti florbalového výstroja.





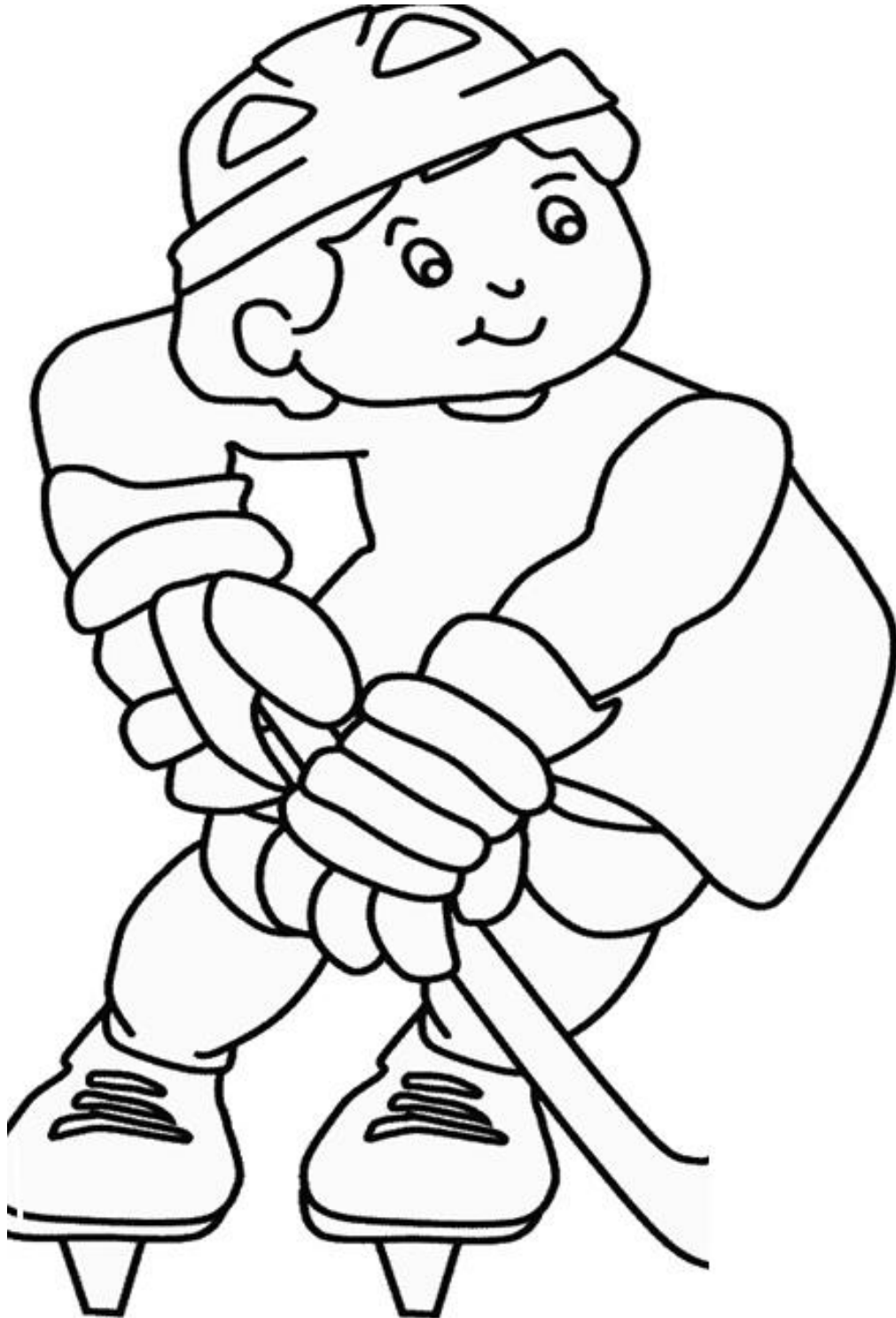
1. 4 Pracovný list č. 4 Zimné športy

Striedanie štyroch ročných období nám umožňuje aj v našich podmienkach realizovať a venovať svoj voľný čas aj zimným športom. Je to prínosom aj pre naše zdravie, keďže význam zimných športov spočíva aj v posilňovaní imunity, pozitívnej nálady.

1. Dopíš k obrázkom aký zimný šport predstavujú.



2. Vyfarbi hokejistu a dokresli športové náčinie, ktoré mu chýba.



3. Vyfarbi obrázok lyžiara a dokresli jeho športové náčinie.



1. 5 Pracovný list č. 5 Športové osobnosti

1. Prečítaj si životopis známeho slovenského futbalistu. Poznáš jeho meno?

Vyber si zo správnych odpovedí.

Slovenský profesionálny futbalista, momentálne hrajúci v talianskej Serie A v klube SSC Neapol. Hrá na pozícii stredopoliara a je považovaný za jeden z najväčších futbalových talentov Slovenska.

Narodil a vyrastal v Banskej Bystrici, nikdy nenastúpil za hlavný bystrický klub – Duklu. Ako dorastenec hrával za menej známy klub Jupie Podlavice. V roku 2002 podpísal zmluvu so Slovanom Bratislava. Za A - mužstvo Slovana odohral 6 zápasov, v ktorých strelil jeden gól.

Do talianskej Brescie prestúpil v roku 2004 ako 17-ročný talent. Prvý zápas za Bresciu odohral v marci 2005 v lige proti Chievu Veronu. Neskôr v sezóne skončila Brescia na 19. mieste a zostúpila do Serie B. V sezóne 2005/06 odohral za Bresciu v druhej lige 24. zápas a Brescia skončila na 10. mieste. V sezóne 2006/07 dokázal streliť 10 gólov v 40 zápasoch.

28. júna 2007 sa napokon rozhodol prestúpiť do talianskeho klubu SSC Neapol a podpísali päťročný kontrakt. Jeho prvý štart za Neapol bol v zápase Talianskeho pohára proti Cesene. Neapol tento zápas vyhral 4 : 0. Počas zimného prestupového obdobia v sezóne 2007/08 prejavili o neho eminentný záujem Chelsea, ktorá ponúkala 16 miliónov eur a Atlético Madrid. V Neapole je veľmi populárny. Komentátori neraz dlhšie kričali jeho meno po strelenom góle, na ktorom mal zásluhu.

18. marca 2010 podpísal so svojím zamestnávateľom novú 5-ročnú zmluvu.

V roku 2014 sa stal s Neapolom víťazom Talianskeho pohára. Vo finále, ktoré sa hralo v sobotu 3. mája na Olympijskom štadióne v Ríme, zdolali Fiorentinu 3:1.

Jeho futbalovým vzorom je český reprezentant Pavel Nedvěd.

Reprezentoval Slovensko už v juniorských kategóriách. Hral v kvalifikácii na Majstrovstvá Európy hráčov do 17 rokov a neskôr hráčov do 19 rokov. Bol členom a oporou reprezentácie do 21 rokov.

Za A - mužstvo debutoval v priateľskom zápase 7. februára 2007 proti Poľsku, ktorý skončil 2 – 2. Svoj druhý zápas odohral v kvalifikácii na Majstrovstvá Európy 2008 proti Nemecku.

Slovensko tento zápas prehralo 2 – 1. Podľa neho Slovensko prehralo tento dôležitý zápas kvôli vlastným chybám.

Bol kapitánom Slovenska na Majstrovstvách sveta 2010 v Južnej Afrike. Doviedol Slovensko do osemfinále turnaja. A napísal aj knihu.

Zakrúžkuj správne meno:

A, Martin Škrtel B, Marek Hamšík C, Róbert Vittek

2. Prečítaj si životopis známeho slovenského hokejistu. Poznáš jeho meno?

Vyber si zo správnych odpovedí.

Slovenský hokejový útočník. Je najlepším strelcom v histórii slovenskej reprezentácie, držiteľ všetkých štyroch medailí z majstrovstiev sveta a víťaz Stanley Cupu s Pittsburghom Penguins v roku 2009.

Vyrastal v Jacovciach pri Topolčanoch, s hokejom začínal v klube HC VTJ Topolčany, kde hrával juniorskú súťaž. Po dosiahnutí plnoletosti si ho v rámci povinnej vojenskej služby vybralo armádne mužstvo Dukla Trenčín. Prvý ročník 1992/93 odohral v česko-slovenskej lige, ďalší v novovzniknutej slovenskej extralige a strelil v 39 zápasoch jej základnej časti 41 gólov. V roku 1993 bol draftovaný v úvodnom drafte NHL klubom Edmonton Oilers v šiestom kole z celkového 111. miesta.

V roku 1997 ho vedenie Oilers vymenilo do Buffala Sabres. V novom klube sa dokázal rýchlo presadiť. 7. apríla 1997 strelil svoj prvý hetrik v NHL. V sezóne 1997/98 skončil na druhom mieste v mužstve v počte strelených gólov (22) a bol prvý v kanadskom bodovaní (46).

V sezóne 1998/99 strelil 40 gólov, čo bolo najviac v kariére, zaznamenal 26 asistencií a 24 plusových bodov.

V ročníku 1999/00 nastúpil ako jediný hráč Buffala za Výber Sveta pri jubilejnom 50. zápase All Star v Toronte. V základnej časti zaznamenal 33 gólov, 34 asistencií, opäť sa stal najlepším strelcom svojho tímu.

V sezóne 2000/01 dal v základnej časti 29 gólov a získal celkovo 62 bodov, čo bolo najviac spomedzi všetkých hráčov klubu. Okrem toho sa dostal do elitnej skupiny 11 útočníkov, ktorí dokázali v posledných troch sezónach NHL nastrieľať spolu viac ako 100 gólov.

V sezóne 2004/05 (počas lockoutu v NHL) posilnil extraligový HC Slovan Bratislava, odohral 19 zápasov základnej časti a play-off. V útoku nastupoval so Zdenom Cígerom, výraznou mierou sa zaslúžil na vybojovaní majstrovského titulu, klub v semifinále vyradil favorizovanú Duklu Trenčín a vo finále HKm Zvolen.

Pred sezónou 2005/06 podpísal zmluvu na tri roky s klubom New York V januári 2008 si natrhol postranný väz v kolene, vo februári sa mu toto zranenie obnovilo. Ročník dohral s ortézou a užíval lieky pri bolesti, v 80 zápasoch dosiahol len 41 bodov. Po konci sezóny neprešiel výstupnými testami a na svetový šampionát nepricestoval. Po sezóne sa stal voľným hráčom.

3. júla 2008 sa stal hráčom Pittsburghu Penguins, s ktorým podpísal ročnú zmluvu.

4. februára 2009 odohral proti Tampe Bay svoj 1000. zápas v NHL. V marci ho vedenie zaradilo na listinu nechránených hráčov a angažovalo Billa Guerina. Stal sa tak prvým hokejistom, ktorému sa podarilo zvíťaziť na MS v kategóriách A, B a C i v Stanley Cupe.

Začiatkom roku 2010 podpísal jednoročnú zmluvu s tímom NHL Boston Bruins, ktorá obsahovala klauzulu, ktorá mu zaručovala miesto v prvom tíme. Darilo sa mu najmä v play-off kde v 13 zápasoch zaznamenal 10 bodov.

8. januára 2011 uzavrel kontrakt s mužstvom Dinamo Moskva. V klube však odohral len 6 zápasov a utrpel zranenie po zákroku Petra Čáslavu.

Od roku 2011 hrá za HC Slovan Bratislava. Bol kapitánom a najproduktívnejším hráčom, klub získal extraligový titul po dramatickej finálovej sérii proti HC Košice. V ďalšom ročníku Slovan vstúpil do KHL. Odohral len 21 zápasov, pretože 3. novembra 2012 po zákroku Zdena Cháru z utrpel zranenie krčnej chrbtice.

V súčasnosti vedie náš hokejový tím na MS v ľadovom hokeji v Bielorusku.

Zakrúžkuj správne meno:

A, Miroslav Šatan B, Tomáš Tatar C, Zdeno Cíger

Zoznam bibliografických zdrojov

MODRÁK, M. : Odstraňovanie plaveckej negramotnosti žiakov ISCED 0, 1, 2, 3. 2011.
Prešov. Metodicko - Pedagogické centrum

OBRÁZKY

<http://www.gamepark.cz>

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

<http://www.ligamajstrov.estranky.sk/>

<http://motocykel.sk/>

<http://www.plavecke-pomocky.eu/>

www.predskolaci.cz

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

<http://www.sportove-potreby.sk>

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

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

<http://sk.wikipedia.org>