



Európska únia
Európsky sociálny fond

mpc

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Petra Karpáčová

HRAJME PODĽA PRAVIDIEL

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	PaedDr. Petra Karpáčová
Kontakt na autora UZ:	ZŠ Lúčna, Námestie J. Pavla II. 827/26, 093 01 Vranov nad Topľou, petravojsovicova@centrum.sk petrakarpacova@gmail.com
Názov:	Hrajme podľa pravidiel
Rok vytvorenia:	2014
Oponentský posudok vypracoval:	PaedDr. Blažena Matisová
ISBN 978-80-565-0604-2	

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah

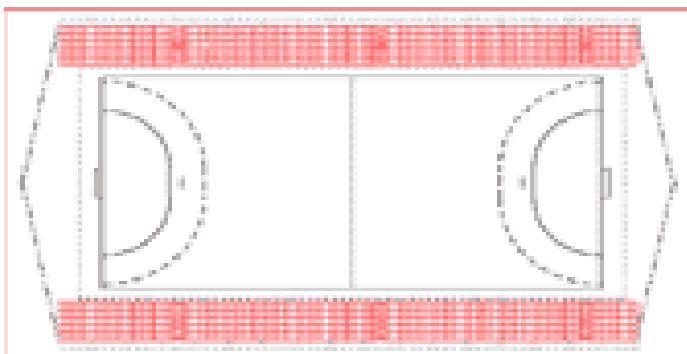
1. Hádzaná.....	4
1.1 Základné pravidlá hádzanej.....	4
1.2 Pracovný list č. 1.....	6
1.3 Pracovný list č. 2 (hádzaná).....	7
2. Basketbal.....	10
2.1 Základné pravidlá basketbalu.....	10
2.2 Pracovný list č. 3.....	12
2.3 Pracovný list č. 4 (basketbal).....	12
3. Florbal	15
3.1 Základné pravidlá florbalu.....	15
3.2 Pracovný list č. 5.....	17
3.3 Pracovný list č. 6 (florbal).....	18
4. Boccia.....	24
4.1 Základné pravidlá rekreačnej hry boccia.....	24
4.2 Pracovný list č.7.....	27
5. Pracovný list č. 8 (Opakovanie pravidiel).....	31
6. Vyhodnotenie pracovných listov.....	33
7. Časovo – tematický plán záujmového útvaru – Športový krúžok (2 polrok = 30hodín / 2 hodiny týždenne).....	38

1. Hádzaná

1.1. Základné pravidlá hádzanej

Hádzaná je tímová loptová hra, kde si dva tímy po 7 hráčov (pravé krídlo, pravá spojka, stredná spojka, pivot, ľavá spojka, ľavé krídlo a brankár) hádžu a odrážajú loptu, pričom sa pokúšajú hodiť ju do brány súpera. Vyhráva tím, ktorý dá viac gólov. Moderná hádzaná sa zvyčajne hráva v interiéri, ale existujú aj varianty hádzanej hrávanej vonku a plážovej hádzanej. Hra je rýchla a zahŕňa telesný kontakt, najmä keď obrancovia zabráňujú útočníkom v strelení gólu. Kontakt je povolený len ak obranca stojí čelom k útočiacemu hráčovi a nachádza sa medzi bránkou a útočníkom. Akýkoľvek iný kontakt, zboku alebo zozadu je považovaný za nebezpečný a je trestaný. Ak obranca úspešne zastaví útočiaceho hráča, hra je zastavená a loptu rozohráva družstvo, ktoré bolo napadnuté na mieste kde bol hráč zastavený alebo z čiar vzdialenej od bránky 9 m (tzv. deviatka). Hádzanári sa môžu dopustiť viacerých faulov, ktoré sú považované za dobrú obranu a narúšajú rytmus útočiaceho tímu.

Hádzaná sa hráva na ihrisku 40 m dlhom a 20 m širokom, zložených z dvoch bránkovísk a hracieho poľa. Brány sú umiestnené v strede oboch bránkových autových čiar. Pred oboma bránami je bránkovisko ohraničené čiarou (6 m). Čiara voľného hodu (9 m) je prerušovaná čiara vedená súbežne s čiarou bránkoviska vo vzdialenosti 3 metrov od jej vonkajšieho okraja. Čiara 7 – metrového hodu je 1 meter dlhá čiara priamo pred bránkou. Stredová čiara spája stredové body obidvoch postranných čiar.



Obrázok č. 1 Hádzanárske ihrisko

Normálny hrací čas pre družstvá s hráčmi od 16 rokov je 2x30 minút. Časová prestávka trvá zvyčajne 10 minút.

Normálny hrací čas pre družstvá mládeže vo vekovej kategórii od 12 do 16 rokov je 2x25 minút. Aj v tejto kategórii je polčasová prestávka 5 minút. Predĺženie sa hrá po 5 minútovej prestávke vtedy, keď stretnutie skončilo v riadnom hracom čase nerozhodne a musí sa rozhodnúť o víťazovi. Predĺženie trvá 2x5 minút s jednou minútovou polčasovou prestávkou. Ak sa aj v takomto prípade nerozhodne, o výsledku musia rozhodnúť 7 – metrové hody.

Lopta je vyrobená z kože alebo syntetického materiálu. Musí byť guľatá a materiál nesmie byť lesklý ani hladký. Lopty majú podľa kategórií rôzne veľkosti. Pri manipulácii s loptou sa používa živica, Je to výrobok, ktorý nie je v hádzanej oficiálne povolený.

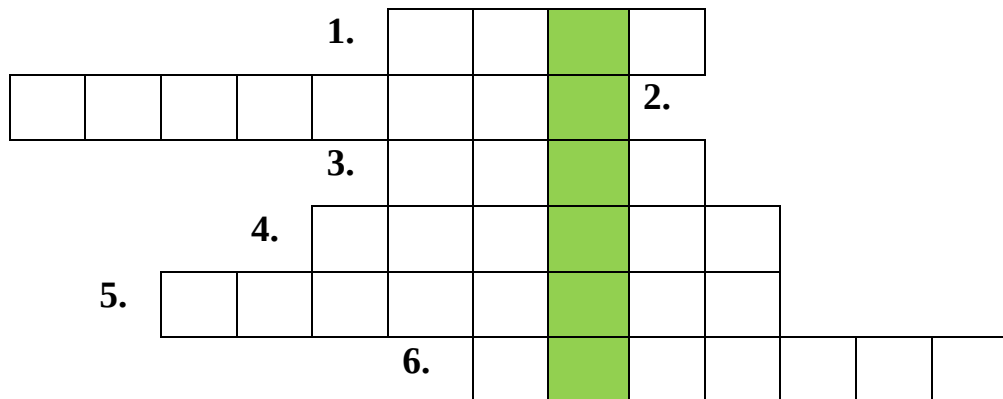
Na začiatku stretnutia má začiatkový hod to družstvo, ktoré vyhralo žrebovanie a rozhodlo sa pre loptu. Začiatkový hod sa vykonáva aj po každom strelení gólu. Vykonáva sa ktorýmkoľvek smerom zo stredu hracej plochy. Predchádza mu hvizd rozhodcu, po ktorom musí byť vykonaný hod do 3 sekúnd. Hráč, ktorý vykonáva začiatkový hod, musí stáť aspoň jedným chodidlom na stredovej čiare a druhým chodidlom za čiarou. Protihráči musia byť vo vzdialenosti najmenej 3 metre od hráča zahrávajúceho začiatkový hod.

Vhadzovanie sa vykonáva potom ako sa lopta dostane do autu tak, že jedným chodidlom stojí hráč na čiare. Protihráči sa pri vhadzovaní musia zdržiavať vo vzdialenosti najmenej 3 metre od rozohrávajúceho hráča.

S loptou je dovolené hrať otvorenou alebo zavretou rukou, ramenom, hlavou, trupom, stehnom alebo kolenom hádzať, chytať, zastaviť, potlačiť alebo udierať. Loptu môžu držať maximálne 3 sekundy, aj keď leží na hracej ploche. V pohybe hráč môže urobiť maximálne 3 kroky. Za chybu sa považuje ak hráč na mieste alebo v behu jedenkrát loptu odrazí od hracej plochy a jednou alebo obidvoma rukami ju chytí alebo ak opakovane loptu počas driblingu chytá jednou alebo obidvomi rukami.

Tresty sa udeľujú za fauly, akékoľvek porušenie pravidiel alebo nešportové správanie. Vylúčenie hráča 2 minúty.

1.2 Pracovní list č.1



TAJNÍČKA

1. Časť tela najviac využívaná pri futbale.
2. Hra pri ktorej sa kapitán so svojím družstvom snaží čo najrýchlejšie loptou trafiť súpera.
3. Jozef Pribilinec sa venoval športovej disciplíne rýchla
4. Bojové umenie.
5. Hráča, ktorý na začiatku zápasu vo vybíjanej stojí v zázemí nazývame.
6. Vo vybíjanej tvorí ihrisko pole a

1.3 Pracovní list č.2 (hádzaná)

- 1) Do obdĺžnikovej plochy zakresli hádzanárske ihrisko (brány, bránkoviská, čiary – 7m, 9m, stredovú).



- 2) Koľko hráčov pri hádzanárskom stretnutí nastupuje na ihrisko bez brankára?



3) Šípkami priradiť správne tvrdenia:



PRIESTUPKY

- Prešľap čiar brankoviska
- Držanie lopty 3 sekundy
- 3 kroky v hre
- Pohyb brankára v brankovisku
- Pri vhadzovaní vzdialenosť súpera 2 m

4) Doplňte:

a) Hracia plocha v hádzanej je dlhá metrov.

b) Prerušovanú čiaru hádzanárskeho ihriska nazývame – čiara hodu.

c) Hrací čas stretnutia pre 8 – 12 ročných je minút.

d) V hádzanej platí pravidlo krokov.

5) Z možností vyber vhodnú loptu pre hádzanú:



a)



b)



c)



d)

6) Hádzaná je bezkontaktný šport.

ÁNO

NIE

7) Hráč môže opakovane driblovať a chytať loptu 1 rukou.

ÁNO

NIE

8) Za nešportové správanie môže rozhodca udeliť trest.

ÁNO

NIE

9) Rozhodca nemôže vylúčiť hráča na 2 minúty.

ÁNO

NIE

10) Vypíš posty hráčov v hádzanej.

2. Basketbal

Basketbal patrí medzi najrozšírenejšie športové hry na svete. Je to hra zaujímavá, ale jej pravidlá sa radia medzi najzložitejšie a najrozsiahlejšie. Je to hra dvoch družstiev, každé s piatimi hráčmi. Úlohou každého družstva je vhodiť loptu do súperovho koša a súperovi zabrániť, aby získal loptu alebo dosiahol kôš. Kôš na ktorý družstvo útočí, je súperov kôš. Kôš, ktorý družstvo bráni, je vlastný kôš družstva. Družstvo, ktoré dosiahlo vyšší počet bodov na konci hracieho času, sa stáva víťazom stretnutia.

2.1 Základné pravidlá basketbalu

Basketbalové ihrisko má obdĺžnikový tvar s rovným tvrdým povrchom bez prekážok, s rozmermi 28 x 15 metrov. Súčasťou ihriska sú rôzne čiary vymedzujúce určité územia. Medzi dôležité patrí čiara trestného hodu. Jej vzdialenosť od koncovej čiary je 5,8 m a jej dĺžka je 3,6 m. Spoza nej hráč realizuje trestný hod. Táto čiara ohraničuje z jednej strany vymedzené územie. Toto územie je tiež ohraničené koncovou čiarou a čiarami vychádzajúcimi z koncovej čiary (3 metre doprava aj doľava od stredu koncovej čiary, preto sa nazýva toto územie aj „šestka“) a končiacimi na vonkajšom okraji čiary trestného hodu.

Pravidlo 3 sekúnd hovorí, že v súperovom vymedzenom území sa nesmie útočník dlhšie ako tri po sebe idúce sekundy od momentu, keď jeho družstvo má živú loptu pod kontrolou na prednej (útočnej) polovici ihriska.

Trojbodové územie je územie, z ktorého možno dosiahnuť kôš z hry za 3 body. Ohraničuje ho trojbodová čiara (oblúk) a tvorí ho plocha ihriska za touto čiarou smerom k postranným čiaram a polovičnej čiare.

Koše pozostávajú z pružných obručí a sietí, pričom horný okraj obruče je 3,05 metra nad povrchom ihriska. Priemer obruče je 45 cm.

Basketbalové stretnutie pozostáva zo 4 štvrtín po 10 minút. Medzi prvou a druhou štvrtinou (prvý polčas), medzi treťou a štvrtou štvrtinou (druhý polčas)

a pred každým predĺžením je prestávka 2 minúty. Polčasová prestávka trvá 15 minút. Ak je stav stretnutia po uplynutí druhého polčasu nerozhodný, v stretnutí sa pokračuje 5 – minútovým predĺžením, až kým nepadne rozhodnutie.

Obidve družstvá musia mať pred začiatkom zápasu na ihrisku po 5 hráčov. Zápas začína rozskokom v stredovom kruhu medzi ktorýchkoľvek dvoch súperov. Rozskok nastáva len na začiatku prvej štvrtiny, keď rozhodca vyhodí loptu v stredovom kruhu.

Pri všetkých situáciách vedúcich k rozskoku, sa družstvá striedajú pri vhadzovaní lopty (uplatnenie striedavého držania lopty) z miesta, ktoré je najbližšie k miestu, kde vznikla situácia vedúca k rozskoku. Na základe pravidla 24 sekúnd musia hráči útočiaceho družstva, ktorí majú loptu pod kontrolou, hodiť ju na kôš do 24 sekúnd. Ak sa tak nestane, družstvo stráca loptu.

Družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou vo svojej zadnej polovici, musí do 8 sekúnd od jej získania dostať loptu do svojej prednej polovice ihriska.

V basketbale sa hrá s loptou rukami, lopta sa smie prihrávať, hádzať, odrážať, kotúľať alebo ňou možno driblovať v ľubovoľnom smere. Bežať, držiak loptu, úmyselne do nej kopáť alebo ju blokovať nohou, alebo do nej udierať päťou je priestupok. Priestupkom nie je náhodný dotyk lopty akoukoľvek časťou nohy.

Úspešný strelecký pokus – kôš sa dosiahne, keď lopta spadne zhora do koša. Trestný hod umožňuje hráčovi nerušene dosiahnuť jeden bod z miesta za čiarou trestného hodu. Kôš dosiahnutý počas hry z poľa sa počíta za dva body a kôš z trojbodového územia sa počíta za tri body.

Hráč môže urobiť pri streľbe maximálne dva kroky alebo môže vystreliť odrazom znožmo. Hráč družstva, ktoré má loptu pod kontrolou v prednej polovici ihriska, nesmie zahrať loptu späť do svojej zadnej polovice ihriska.

Ak tesne bránený hráč, držiaci loptu neprihrá, nestriel'a alebo nedribluje do 5 sekúnd – jeho družstvo stráca loptu. Osobná chyba je chyba hráča, pri ktorej dochádza k dotyku so súperom bez ohľadu na to, či je lopta živá alebo mŕtva. Ak sa hráč dopustí 5 chýb musí byť vystriedaný. Ak sa družstvo dopustí 4 chýb hráča v jednej štvrtine každá nasledujúca chyba, ktorá by normálne mala byť potrestaná vhadzovaním zo zázemia, bude potrestaná dvomi trestnými hodmi.

2.2 Pracovní list č. 3

OSEMSMEROVKA

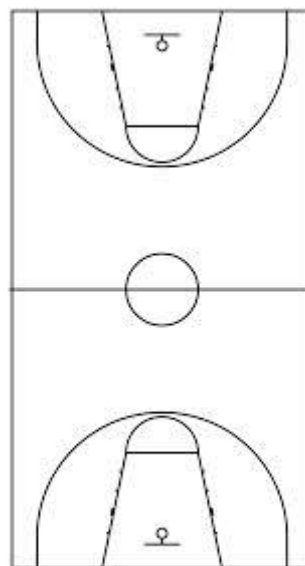
L	U	K	O	S	T	R	E	Ľ	B	A
O	G	M	K	Á	N	O	E	E	Á	N
P	Í	O	E	Ô	N	A	D	N	O	
T	K	C	L	N	Š	M	A	L	T	A
Y	R	I	T	F	I	J	T	R	U	K
Y	T	E	S	N	Í	A	A	L	U	N
	R	Ľ	T	B	I	M		O		Á
Č		O	Y	R	K	K		B		R
	N	V	T	A	A	A		H	E	B

TAJNÍČKA: _ _ _ _ _

2.3 Pracovný list č. 4 (basketbal)

1) Priradiť pojmy k obrázku →

- Čiara trestného hodu
- Trojbodová čiara
- Vymedzené územie
- Kôš
- Stredový kruh na rozskok
- Dvojbodové územie



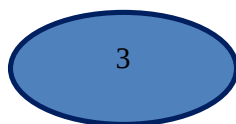
2) Hracia plocha basketbalového ihriska je:

6 x 9 m

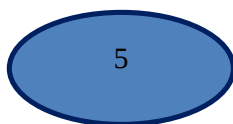
40 x 20 m

28 x 15 m

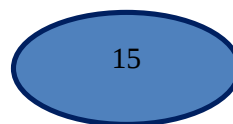
3) Koľko sekúnd má útočiace družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou, aby vystrelili na kôš?



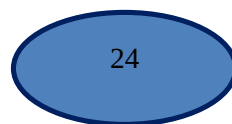
a)



b)



c)



d)

4) Basketbalová lopta je menšia ako hádzanárska.

ÁNO

NIE

5) V basketbale sú pri streľbe povolené dva kroky.

ÁNO

NIE

6) Rozskokom sa začína každá štvrtina v basketbale.

ÁNO

NIE

7) Basketbal sa hrá na 2 polčasy po 15 minút.

ÁNO

NIE

8) Napíš tri rozdiely medzi hádzanou a basketbalom.

9) Doplňte:

a) Hráč basketbalu je z hry vylúčený po osobných chybách.

b) Pri streľbe z pol'a kôš platí za body.

c) Obruč koša je umiestnená približne vo výške m.

d) Trestný hod platí za bod.

10) Správne tvrdenia priradiť 

SPRÁVNE

- Družstvo, ktoré má loptu musí vystreliť do 8 sekúnd.
- Po priestupku sa lopta vhadzuje zo zázemia z miesta, čo najbližšie k miestu porušenia pravidiel.
- V basketbale je dovolený rovnaký počet krokov ako v hádzanej.
- V basketbale sa uplatňuje striedavé držanie lopty.

3. Florbal

Florbal je kolektívny šport, ktorý sa pôvodne vyvinul v USA, kde sa začal hrať v polovici 50. Rokov. Neskôr ho preniesli švédski študenti do vlastnej krajiny pod názvom innebandy. Ďalšou krajinou, kde sa florbal rozšíril bolo Fínsko a následne Švajčiarsko. Švajčiarsky florbal sa však od Švédskeho líšil tým, že brankár mohol používať hokejku. Oficiálne pravidlá boli kodifikované v septembri 1983.

3.1 Základné pravidlá florbalu

Florbal alebo floorbal je kolektívny halový šport podobný pozemnému hokeju. Cieľom hry je dopraviť loptičku hokejkou do súperovej brány na ihrisku 20 x 40 m, ktoré je ohraničené 51 cm vysokými mantinelmi. Proti sebe nastupujú dve družstvá s piatimi hráčmi v poli a brankárom alebo iba šesť hráčov v poli. Väčšinou sa hrá na dvoch útočníkov, jeden stred a dvoch obrancov. Ihrisko florbalu dopĺňajú bránky 160 cm široké a 115 cm vysoké. Normálny hrací čas je 3 x 20 minút s dvomi desaťminútovými prestávkami, počas ktorých si družstvá vymenia strany. Domáce družstvo si pred začiatkom stretnutia vyberie stranu. Každá tretina začína vhadzovaním na stredovom bode.

Striedanie hráčov sa môže vykonávať kedykoľvek počas zápasu a bez obmedzenia počtu striedaní. Striedanie sa musí uskutočniť vo vlastnom priestore pre striedanie družstva. Hráč opúšťajúci ihrisko musí prekračovať mantinel, než môže striedajúci vstúpiť na hraciu plochu. Hráčovi označenému ako brankár nie je dovolené sa rovnakého zápasu zúčastniť ako hráč v poli s hokejkou. Pokiaľ brankár počas hry opustí veľké bránkovisko, je považovaný za hráča v poli, dočasne bez hokejky pokiaľ sa nevráti späť. Brankár nemá dovolené používať hokejku, musí mať nasadenú tvárovú masku. Brankár smie používať helmu a tenké rukavice.

Florbal sa hrá v troch tretinách, počas ktorých sa hrací čas prerušuje v prípade ak sa lopta dostane mimo dosahu hracej plochy, ak nejaký hráč poruší pravidlá hry, počas trestného strel'ania a v mimoriadnych situáciách.

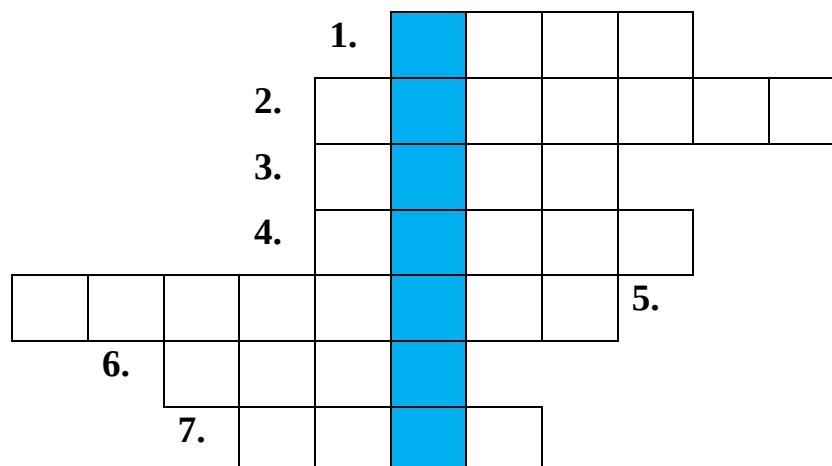
Podlaha môže byť z rôznych materiálov, ako sú drevo, plast, rohožový povrch. Mantinely podobné ako pri ľadovej ploche sú vyrobené z dreva alebo umelej hmoty so zaoblenými rohmi. Florbal je možné hrať aj s menšími úpravami týchto pravidiel.

Pohyb vo florbale je vykonávaný behom porovnateľným s basketbalom. Vo florbale je povolený fyzický kontakt len telom – bez rúk a hokejky. Ak opustí loptička ihrisko, rozohráva družstvo, ktoré sa neprevinilo v mieste, kde lopta opustila hraciu plochu, 1,5 m od mantinelu. Hráči brániaceho družstva sú od loptičky vzdialení 3 metre. Lopta musí byť rozohraná hokejkou a musí byť priamo zasiahnutá, nie ťahaná alebo zdvíhaná. Z rozohrania je možné priamo streliť gól.

Za priestupok sa považuje, ak hráč zasiahne, blokuje, zdvihne, kopne do súperovej hokejky alebo pridrží súpera či súperovu hokejku. Nie je prípustné hrať hokejkou nad úrovňou kolien. Hráč nesmie zdvihnúť čepel hokejky nad úroveň pásu v náprahu vzad pred zasiahnutím loptičky, alebo pri došvihu vpred po údere zasiahnutím lopty. Hráč nesmie hrať chodidlom ani rukou, hrať v malom bránkovisku alebo posunúť úmyselne súperovu bránku.

Za správne strelený gól považujeme, ak lopta prejde celým objemom spredu bránkovej čiary po správnom odohraní hokejkou hráča v poli a ak útočiacie družstvo tesne pred alebo v spojení so strelením gólu nespáchalo priestupok trestaný voľným úderom alebo vylúčením. Trestné strieľanie sa vykonáva zo stredového bodu.

3.2 Pracovní list č. 5

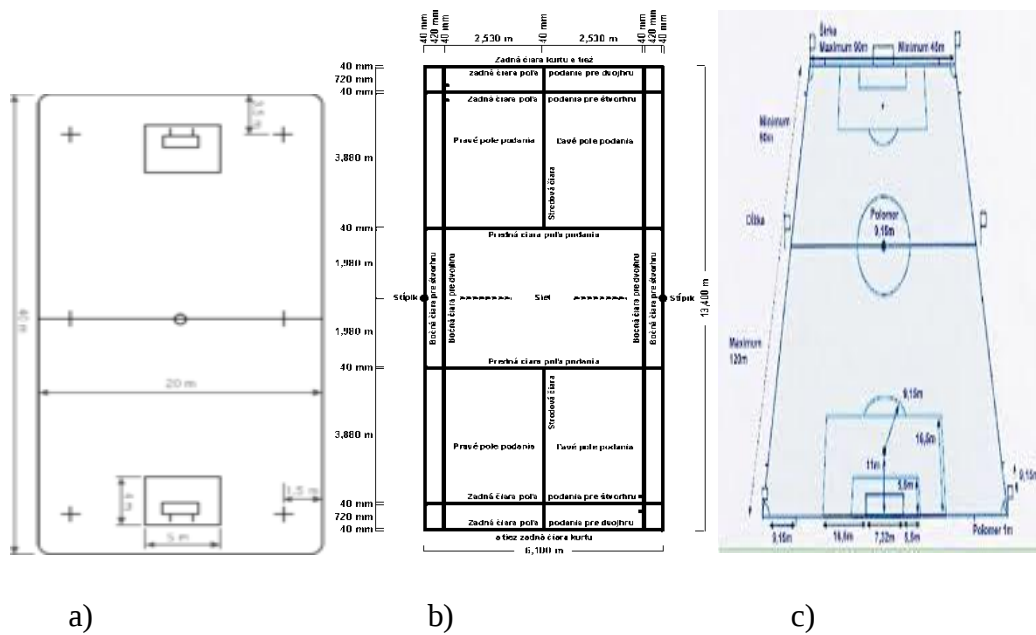


TAJNIČKA

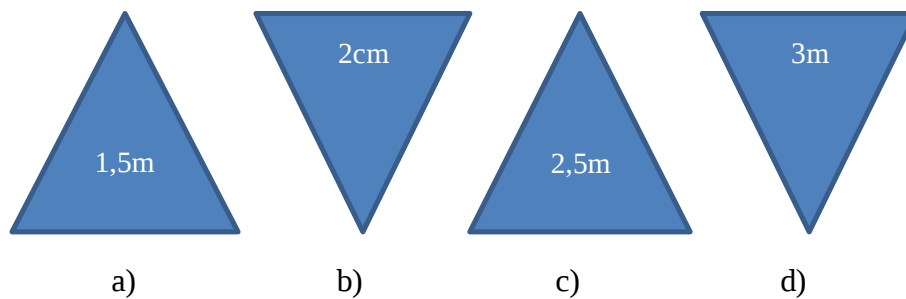
1. Štýl skoku do výšky.
2. Gymnastické náradie široké 10 cm.
3. Náradie využívané na preskoky – roznožka, skrčka.
4. Plavecký spôsob (končí na písmeno a)
5. Kolektívna hra s hokejkami a loptičkou.
6. Náčinie na vrh.
7. Hra malou loptičkou na jamky s rôznymi druhmi palíc.

3.3 Pracovný list č. 6 (florbal)

1. Urč hraciu plochu pre florbal.



2. Hráči brániaceho družstva (vo florbale) sú pri rozohrávaní vzdialení od loptičky:



3. Striedanie hráčov vo florbale môže byť vykonávané kedykoľvek počas zápasu.

ÁNO

NIE

4. Florbalový brankár má povolené používať hokejku.

ÁNO

NIE

5. Hracia plocha je vo florbale ohraničená mantinelmi.

ÁNO

NIE

6. Hráč florbalu smie zdvihnúť hokejku nad výšku pásu.

ÁNO

NIE

7. Doplňte:

- a) Normálny hrací čas vo florbale je 3 x minút.
- b) V poli (bez brankára) proti sebe nastupujú dve družstvá po hráčov.
- c) Florbal sa hrá na ihrisku 20 x metrov.
- d) Ak opustí loptička ihrisko, rozohráva družstvo, ktoré sa neprevinilo v mieste, kde lopta opustila hraciu plochu, m od mantinelu.

8. Prirad' správne tvrdenia 

PRIESTUPKY

- Ak hráč zdvihne súperovu hokejku
- Ak sa hráč zraní
- Ak je čepeľ hokejky pod úrovňou kolena
- Ak hráč vloží svoju hokejku medzi súperove nohy
- Ak hráč neúmyselne posunie súperovu bránu

9. Na ktorom obrázku je znázornený florbalový zápas?



a)



b)



c)



d)

10. Správne priradiť:



1



a



2



b



3



c



4



d

4. Boccia

Boccia je talianska národná triafacia hra. Jej korene však siahajú až do antického Grécka. Už tieto dva údaje vysvetľujú, prečo je tak obľúbená práve na plážach Jadranského a Stredozemného mora. Ale rovnako s obľubou ju hrajú aj na severe Európy, najmä v Dánsku.

Punc oficiálnej medzinárodnej športovej súťaže získala najmä po roku 1947, kedy sa uskutočnili prvé majstrovstvá sveta. Od roku 1954 sa konajú aj majstrovstvá Európy. Na Slovensku je koordinátorom športových súťaží Slovenská asociácia boccie.

4.1 Základné pravidlá rekreačnej hry boccia

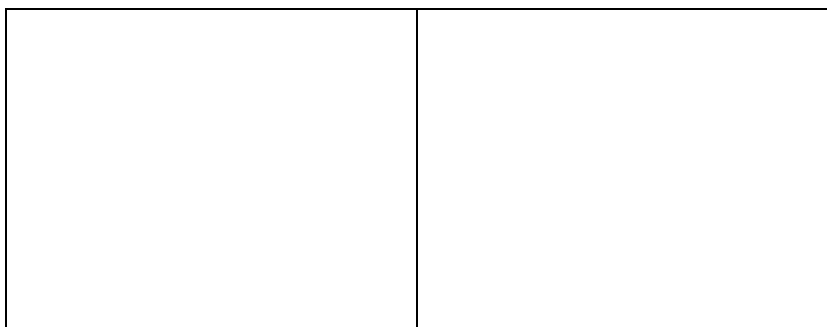
Boccia je hra, ktorá nachádza stále širšie uplatnenie v rekreačnom športe. Z hľadiska priestoru a materiálneho zabezpečenia ide o nenáročnú hru, ktorú môže hrať každý, bez ohľadu na vek a pohlavie. Jedinou podmienkou je nevelký priestor a minimálne 4 rovnako veľké gule (dve a dve musia byť rovnakej farby). Odporúčaný priemer veľkosti hracích gúl je 11 cm. K tomu jednu malú guľku o priemere 4 cm. Ideálne je ak máme veľkých gúl aspoň 8 (4+4). Môžu byť z dreva, kovu alebo plastu. Malá guľa sa nazýva palino, jack, ale najčastejšie ju poznáme ako prasiatko.



Obrázok č. 2 Náčinie pre bocciu

Ako ihrisko môžeme využiť akýkoľvek priestor minimálnych rozmerov 5 x 8 m. V rekreačnom športe si môžeme rozmer ihriska upraviť podľa možností.

Optimálny rozmer predstavuje plocha 4 x 10 m, ktorá je cez prostriedok rozdelená na dve rovnaké časti (4 x 5 m).



10 x 4 m

Obrázok č. 3 Ihrisko na rekreačnú bocciu

Na kvalite terénu nezáleží. V prírodnom prostredí to môže byť akýkoľvek podklad. Nerovnosť ihriska vytvára pre všetkých hráčov rovnaké podmienky a robí hru pestrejšou a zaujímavejšou. Namiesto mantinelov postačí, keď na zemi nejakým tvrdším predmetom vyznačíme okraje hracej plochy. Hru môžeme hrať aj v telocvični. V takom prípade na palubovku rozložíme žinienky, karimatky. Hrany žinienok budú zároveň mantinelmi, cez ktoré sa nesmie hodená guľa dostať.

Bocciu môžeme hrať ako dvojhru, štvorhru a nezriedka sa stáva, že družstvo tvoria štyria hráči, kde každý hráč hádže iba jednou guľou.

Podstata vlastnej hry spočíva v umiestnení gúľ čo najbližšie k malej guli – prasiatku. Hra začína losovaním o farbu gúľ, resp. o získania prasiatka. Hráči (družstvá) sa postaví na kratšiu stranu vyznačeného ihriska. Gule sa hádžu ponad, alebo cez prvý úsek ihriska, do priestoru druhého úseku. Po odhádzaní všetkých gúľ sa hracie polia vymenia. Hráč, ktorý si vylosoval prasiatko, ho od koncovej čiary hádže do vymedzeného protiľahlého hracieho poľa. V hre pokračuje prvým hodom súper so snahou zakotúľať guľu čo najbližšie k prasiatku, pričom guľa nesmie opustiť hracie pole. V prípade, že sa tak stane, resp. guľa sa do protiľahlého hracieho poľa nedokotúľa, je vyaútovaná, tzn. nepočíta sa do hry. V ďalšej časti hry sa súper pri hádzaní gúľ striedajú. Posledným v sérii je hráč, ktorý hádzal prasiatkom. To je výhoda úvodného losovania. V ďalšej hre sa súper pri hádzaní prasiatka môžu

striedať, alebo po vzájomnej dohode ostane tento hod družstvu, ktorá má v danej chvíli viacej bodov. Pri hádzaní gúl môžu hráči taktizovať a nezameriavajú sa na hod čo najbližšie k prasiatku, ale ich snahou je odsunúť alebo vyautovať súperovu guľu. Dôležitá je tu taktika a spolupráca členov družstva. V prípade, že sa pri hádzaní gúl podarí hráčovi vyautovať prasiatko, séria končí bez bodu pre niektoré družstvo. Po dohode na začiatku hry však vyautovanie môže byť penalizované odpočítaním dohodnutého počtu bodov. Rovnakým spôsobom sa môžu pokúsiť posunúť guľu vlastného spoluhráča bližšie k prasiatku. V súťažnej hre majú jednotlivé hody vlastné pomenovania: pokus čo najviac sa priblížiť k malej guli sa nazýva – hod Punto, hádzaná guľa musí vraziť do druhej veľkej alebo malej gule – hod Raffa a Vollo. Zápas sa končí pri dosiahnutí 15-teho bodu. Počas hry dostáva po jednom bode každá guľa, ktorá je pri malej guľke bližšie ako guľa súpera a neopustila hracie pole. V prípade, že pri prasiatku je viacero gúl rovnakej farby, medzi ktorými sa nenachádza ani jedna guľa súpera (sú ďalej alebo sú mimo hry), je dosiahnutý počet bodov identický s počtom rôznofarebných gúl bližších k prasiatku. Úplnou modifikáciou rekreačnej boccie je tzv. „Voľná boccia“, ktorá sa hrá na voľnom priestranstve, bez vyznačenia hracieho poľa.

4.2 Pracovní list č. 7 (boccia)

1. Na ktorom obrázku je znázornená boccia?



a)



b)



c)

2. Ktoré gule by si vybral pre rekreačnú hru boccia?



a)



b)



c)

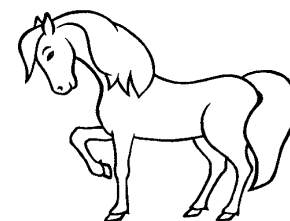
3. Malá guľa v boccii sa nazýva ako jedno zo zvieratiek. Ktoré?



a)



b)



c)

4. Boccia je hra, ktorá sa hrá iba v prírodnom prostredí s tvrdým podkladom.

ÁNO

NIE

5. Družstvo rekreačnej hry boccia môžu tvoriť aj 4 hráči.

ÁNO

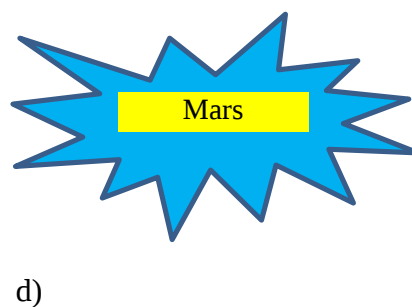
NIE

6. Optimálny rozmer ihriska rekreačnej hry boccia je 4 x 10 m.

ÁNO

NIE

7. Hod, pri ktorom sa hráč svojim pokusom čo najviac snaží priblížiť k malej guli nazývame:



8. Prirad' správne tvrdenia →

SPRÁVNE

- Ideálne je, ak máme na bocciu 8 gúl'
- Gule môžu byť z dreva, kovu i plastu
- Podstatou hry je umiestnenie gúl' čo najďalej od malej guličky
- Zápas končí po dosiahnutí 10-teho bodu
- Palino a jack majú v boccii ten istý význam

9. Doplň správne číslo:

a) Priemer malej guličky je cm.

b) Zápas sa končí dosiahnutím bodu.

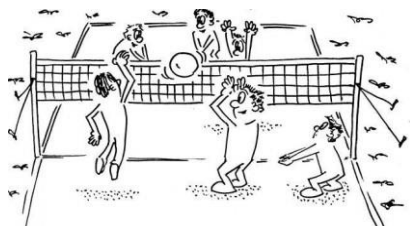
c) Priemer klasických gúl' je cm.



10. Boccia je rekreačný šport, ktorý je možné hrať aj na povrchu akým je



(Určte názov športu na obrázku a následne z názvu vpište do políčka poradové písmeno, ktoré je pod obrázkom napr.



volejbal = **O**)

2

--	--	--	--	--	--

3 5 2 5 2 3

5. Pracovný list č. 8 (Opakovanie základných pravidiel športových hier)

1. Podčiarkni názov 2 športových hier, pri ktorých sa na hru používa tá istá lopta.

- ❖ Hokejbal
- ❖ Florbal
- ❖ Hádzaná
- ❖ Volejbal
- ❖ Basketbal
- ❖ Vybíjaná
- ❖ Bedminton

2. Prirad' názov športovej hry k tvrdeniu: —————→

BASKETBAL

Janka hádzala sedmičku.

BEDMINTON

Dal som kôš za tri body.

HÁDZANÁ

Košík dopadol na čiaru.

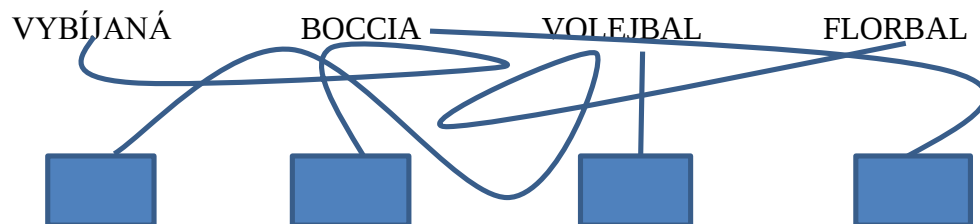
VOLEJBAL

Družstvo zelených vyhralo 15:12

BOCCIA

Druhý set hrali hostia lepšie.

3. Do správneho políčka k názvu športovej hry doplň číslicu – počet hráčov 1 družstva.



4. Dopln tabuľku (využi internet pre doplnenie obrázkov):

Názov športovej hry	Hracia lopta	Náčinie, náradie využívané v športovej hre
		
		
		
FLORBAL		
		

5. Ktorú zo športových hier máš najradšej a prečo?

.....

.....

6. Vyhodnotenie pracovných listov

Pracovný list č. 1

					1.	N	O	H	A				
V	Y	B	Í	J	A	N	Á	2.					
					3.	CH	Ô	DZ	A				
					4.	K	A	R	A	T	E		
5.	P	O	M	O	C	N	Í	K					
						6.	Z	Á	Z	E	M	I	E

Pracovný list č. 2 (hádzaná)

1. Obr. č.1
2. 6
3. Prešľap čiary bránkoviska, pri vhadzovaní vzdialenosť súpera 2 metre
4. a) 20
 - a) voľného
 - b) 2x20
 - c) 3
5. c
6. NIE
7. NIE
8. ÁNO
9. NIE
10. Pravé krídlo, pravá spojka, stredná spojka, pivot, ľavá spojka, ľavé krídlo, brankár.

Pracovný list č. 3

TAJNIČKA: B A S K E T B A L

Pracovný list č. 4 (basketbal)

1. - Čiara trestného hodu

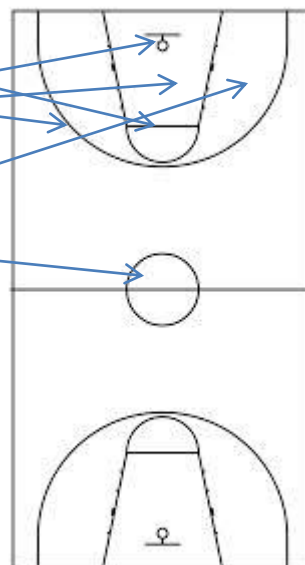
- Trojbodová čiara

- Vymedzené územie

- Kôš

- Stredový kruh na rozskok

- Dvojbodové územie



2. 28x15m

3. d

4. NIE

5. ÁNO

6. NIE

7. NIE

8. kroky, počet hráčov, hra na bránu a kôš, rací čas, lopta

9. a) 5

b) 2

c) 3

d) 1

10. Po priestupku sa lopta vhadzuje zo zázemia..., V basketbale sa uplatňuje striedavé držanie lopty

Pracovní list č. 5

				1.	F	L	O	P			
				2.	K	L	A	D	I	N	A
				3.	K	O	Z	A			
				4.	P	R	S	I	A		
H	O	K	E	J	B	A	L	5.			
	6.	G	U	E	A						
		7.	G	O	L	F					

Pracovní list č. 6 (florbal)

1. a
2. d
3. ÁNO
4. NIE
5. ÁNO
6. NIE
7. a) 20
b) 5
c) 40
d) 1,5
8. ak hráč zdvihne súperovu hokejku, ak hráč vloží svoju hokejku medzi súperove nohy
9. a
10. 1-c, 2-d, 3-b, 4-a

Pracovný list č. 7 (boccia)

1. a
2. b
3. b
4. NIE
5. ÁNO
6. ÁNO
7. a
8. SPRÁVNE
 - Ideálne je, ak máme na bocciu 8 gúl
 - Gule môžu byť z dreva, kovu i plastu
 - Podstatou hry je umiestnenie gúl čo najďalej od malej guličky
 - Zápas končí po dosiahnutí 10-teho bodu
 - Palino a jack majú v boccii ten istý význam
9. a) 4
b) 15
c) 11

10.

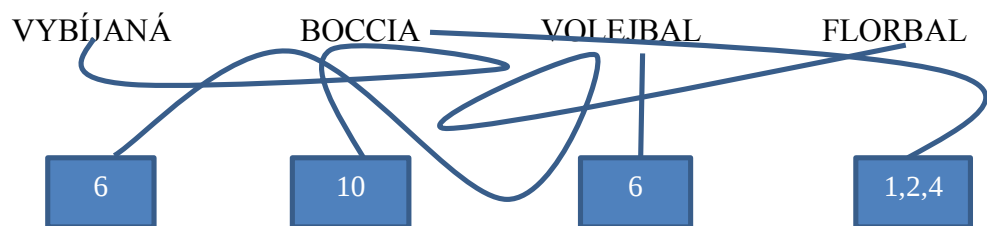
P	I	E	S	O	K
---	---	---	---	---	---

Pracovný list č. 8 (Opakovanie základných pravidiel športových hier)

1. volejbal, vybíjaná
- 2.

- | | | |
|-----------|---|---------------------------------|
| BASKETBAL | → | Janka hádzala sedmičku. |
| BEDMINTON | → | Dal som kôš za tri body. |
| HÁDZANÁ | → | Košík dopadol na čiaru. |
| VOLEJBAL | → | Družstvo zelených vyhralo 15:12 |
| BOCCIA | → | Druhý set hrali hostia lepšie. |

3.



4.

Názov športovej hry	Hracia lopta	Náčinie, náradie využívané v športovej hre
HÁDZANÁ		
VOLEJBAL		
BASKETBAL		
FLORBAL		
STOLNÝ TENIS		

7. Časovo – tematický plán záujmového útvaru – Športový krúžok
(2 polrok = 30hodín / 2 hodiny týždenne).

P.č.	Téma	Cieľ
1.	Hádzaná – základné pravidlá a technické údaje.	Hra hádzanej podľa pravidiel
2.	HČJ – vedenie lopty, dribling, prihrávky, hra.	
3.	Strel'ba, útočné herné kombinácie.	
4.	Riadená hra.	
5.	Obranné herné kombinácie –	Zápas s pozvaným družstvom.
6.	odovzdávanie, preberanie hráča. Zápas.	
7.	Osobná obrana, priestorová obrana.	
8.	Herný výkon/turnaj.	
9.	Basketbal – pravidlá a súťažný poriadok.	Naučiť sa základné pravidlá basketbalu.
10.	HČJ – uvoľňovanie sa s loptou, bez lopty, hra.	
11.	HČJ s loptou – dribling, chytanie lopty v pohybe	Zvládnuť základné HČJ.
12.	Hra na 1 kôš pri zníženom počte hráčov.	
13.	Obrátky s loptou vzad, vpred,	
14.	cúvanie. Riadená hra podľa upravených pravidiel.	
15.	Prihrávky, strel'ba z miesta, po	
16.	dvojtakte. Hra 3:3, 4:4.	

17. - 18.	Turnaj v basketbale.	Hra podľa pravidiel.
19. 20.	Florbal – základné pravidlá. Základné útočné HČJ – uvoľňovanie sa hráča s loptičkou.	Osvojiť si základné pravidlá a zároveň ich využije v stretnutí.
21. 22.	Prihrávanie, príjem prihrávky. Hra – florbal.	
23. 24.	Strelba, obsadzovanie hráča s loptičkou, bez loptičky. Hra brankára – základný postoj, pohyb v bránke, chytanie loptičky.	
25. – 26.	Florbalový turnaj.	Hra družstiev vo forme turnaja.
27. 28.	Boccia Vybíjaná, stolný tenis.	Osvojiť si pravidlá rekreačnej hry boccia. Zopakovanie pravidiel vybíjanej a stolného tenisu , hra.
29. 30.	Minivolejbal. Bedminton.	Zopakovanie pravidiel v minivolejbale a bedmintonu, hra.