



KTVŠ PF UKF

# Športový edukátor

1

Ročník 2/2009

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



**Príspevok šéfredaktora**

**Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2**

**Hygiena a bezpečnosť na školách v zákonoch, nariadeniach vlády a vyhláškach**

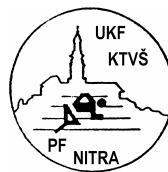
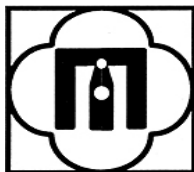
**Nezapomínejme na cvičení na žebřínoch a u žebřín**

**Hráme netradičné hry - ringo**

**Zábavné lavičky**

**Rozvoj pohybových schopností v karate**

**TAE-BO v školskej telesnej a športovej výchove**



# ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

---

## OBSAH

<b>Príhovor šéfredaktora</b> .....	<b>2</b>
<b>Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2</b> (Viera Bebčáková - Milan Mikuš - Jiří Michal - Michal Modrák - Květa Perečinská - Jaromír Šimonek - Ján Slezák) .....	<b>4</b>
<b>Hygiena a bezpečnosť na školách v zákonoch, nariadeniach vlády a vyhláškach</b> (Vladimír Šutka – Mária Kalinková – Viera Tomková) .....	<b>29</b>
<b>Nezapomínejme na cvičení na žebřinách a u žebřin</b> (Soňa Formánková a František Frýdecký) .....	<b>39</b>
<b>Hráme netradičné hry - ringo</b> (Jaromír Šimonek).....	<b>49</b>
<b>Zábavné lavičky</b> (Dana Feltlová) .....	<b>55</b>
<b>Rozvoj pohybových schopností v karate</b> (Erika Zemková) .....	<b>61</b>
<b>TAE-BO v školskej telesnej a športovej výchove</b> (Elena Bendíková) .....	<b>63</b>

## Príhovor šéfredaktora

Milí čitatelia!

Naše základné školy pomaly ukončujú prvý školský rok, ktorý sa realizoval v súlade s novou obsahovou reformou. Aj náš predmet prešiel určitými zmenami, najmä však sme zaznamenali stratu 1 vyučovacej hodiny týždenne v Štátnom vzdelávacom programe. Túto stratu učitelia Telesnej výchovy mali možnosť „dobehnúť“ zaradením ďalšej (aspoň jednej) vyučovacej hodiny Telesnej a športovej výchovy do Školského vzdelávacieho programu. Podľa našich predbežných prieskumných zistení sa tak stalo iba na niekoľkých málo školách. Príspevok k tejto problematike je úvodným v tomto čísle časopisu.

Časté otázky na aktuálnu legislatívu nás primäli k publikovaniu článku o normách realizácie procesu v škole. Cvičenie na lavičkách a rebrinách sa môže stať aj zábavným – neveríte? – prečítajte si dva príspevky našich kolegov z Čiech. Určite nájdete inšpiráciu.

Ak ste ešte nehrali v škole s deťmi hru „ringo“ – ponúkame Vám návod, ako sa ju naučiť. Pre karatistov máme príspevok o rozvoji schopností v tomto úpolovom športe.

Takže, milý čitatelia, pustite sa do čítania! Dúfame, že poznatky z tohto čísla využijete vo svojej praxi.

A ešte by sme chceli pripomenúť, že v našom časopise privítame Vaše postrehy, názory a metodické príspevky, pretože odberateľmi budú:

- predovšetkým učitelia samotní, pre zlepšenie svojho rozhl'adu a odbornosti ako aj v rámci celoživotného vzdelávania,
- študenti študujúci predmet Telesná výchova na PF na Slovensku a v zahraničí (Česko),
- študenti stredných pedagogických škôl a akadémií ako študijný materiál,
- laická verejnosť so záujmom o problematiku Tv a športu, rekreácie i zlepšenie zdravia.

## Vážení kolegovia,

dovoľte mi vyjadriť vieru, že náš Športový edukátor zaplní medzeru, ktorá vznikla na našom odbornom trhu v oblasti časopiseckej literatúry a že prispeje k obohateniu a rozšíreniu Vašich poznatkov a skúseností, čím

pomôže skvalitniť výchovno-vzdelávaciu prácu na hodinách Telesnej výchovy i iných organizačných formách telesnej výchovy na školách i mimo nich. Veríme, že o náš časopis prejavíte záujem a že nám budete pravidelne posilať príspevky, postrehy, komentáre, názory a nápady, ktoré Vy vo Vašich školách bežne realizujete.

Jaromír Šimonek  
šéfredaktor

UČEBNÉ OSNOVY Z PREDMETU  
TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA PRE ISCED 2

Viera BEBČÁKOVÁ - Milan MIKUŠ - Jiří MICHAL - Michal MODRÁK - Květa PEREČINSKÁ - Jaromír ŠIMONEK - Ján SLEZÁK  
kolektív autorov pri ŠPÚ Bratislava

**1. Charakteristika učebného predmetu**

Predmet telesná výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky a rozvíja schopnosti, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

**2. Ciele učebného predmetu**

V predmete telesná výchova získava žiak kompetencie, ktoré mu perspektívne umožnia ich využitie v rámci vlastného životného štýlu v každodennom živote s cieľom podpory zdravia. Sú to tieto kompetencie:

**Pohybové kompetencie**

- Poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Mať osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vedieť ich uplatniť vo voľnom čase.

**Kognitívne kompetencie**

- Vedieť vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v životnom štýle so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Vedieť vysvetliť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností.
- Poznať základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote.

- Vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

### **Komunikačné kompetencie**

- Dokázať sa jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Používať správnu odbornú terminológiu.

### **Interpersonálne kompetencie.**

- Mať pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Efektívne pracovať v kolektíve.
- Racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Správať sa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

### **Postojové kompetencie**

- Mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Dodržiavať princípy fair-play.
- Zapojiť sa do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

### **3. Obsah**

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu:

- poznatky o aktívnom zdraví, o vplyve pohybu na zdravie človeka, o správnom režime dňa a pohybovom režime, o správnych stravovacích návykoch a škodlivých látkach, o zásadách prvej pomoci,
- poznatky o organizácii pohybového režimu, o všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a jej hodnotení, o vzťahu pohybovej výkonnosti a športovej činnosti,
- telovýchovné a športové činnosti ako prostriedok rozvíjajúci pohybové schopnosti, diagnostika pohybovej výkonnosti a hodnotenie vlastnej pohybovej výkonnosti,
- športové činnosti zamerané na dosahovanie individuálnych výkonov,

- individuálne a kolektívne športové činnosti zamerané na kreativitu a estetický prejav,
- individuálne činnosti, ktoré obsahujú súboje so súperom podľa pravidiel,
- kolektívne športové činnosti, ktoré obsahujú súboje so súperom podľa pravidiel,
- pohybové činnosti vykonávané v prírode.

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň má osvojiť prevažná väčšina žiakov, je záväzný pre učiteľov i žiakov;

Obsah výberových TC sa využíva po osvojení základného učiva na ďalšiu motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami. Odporučený rozsah hodín pre základné TC uvedený v tabuľke je orientačný. Samotné TC sú však záväzné pre všetkých učiteľov i žiakov.

V prípade, ak materiálne a organizačné podmienky školy umožňujú zvýšiť počet vyučovacích hodín telesnej výchovy v ročnom cykle na 99 vtedy učiteľ zvýši počet hodín, uvedený v tabuľke pre jednotlivé TC o jednu tretinu (okrem hodín určených na testovanie).

Učivo niektorých základných TC je súčasťou všetkých alebo väčšiny vyučovacích hodín telesnej výchovy. V tabuľke TC sú označené ako vykonávané "priebežne". Ide o tieto TC:

Poznatky z telesnej kultúry

Poradové cvičenia

Všeobecná gymnastika

Základná gymnastika

Kondičná gymnastika

Rytmická gymnastika

Relaxačné a kompenzačné cvičenia

Výberové TC rozširujú tradične vyučované základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, učiteľa, miestne tradície a pod. Po výbere sa stáva záväzným pre učiteľa i žiakov. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Podmienkou zaradenia netradičných pohybových aktivít do obsahu telesnej výchovy je ich dôkladné teoretické a praktické osvojenie učiteľom.

Obsahom výberového TC môže byť jedna z navrhovaných pohybových činností alebo niektorý základný TC. Výberový TC môže byť zložený i z učiva viacerých TC.

## PREHĽAD TEMATICKÝCH CELKOV

### A. Základné tematické celky

R o č n í k	5.		6.		7.- 9.	
	CH	D	CH	D	CH	D
<i>Poznatky z telesnej kultúry</i>	Priebežne					
<i>Všeobecná gymnastika</i>						
Základná gymnastika						
Kondičná gymnastika						
Rytmická gymnastika						
Relaxačné a kompenzačné cvičenia						
<i>Atletika</i>	14	12	15	13	15	13
<i>Základy gymnastických športov</i>						
Športová gymnastika	14	14	14	13	14	13
Moderná gymnastika		6		5		5
<i>Športové hry</i>	14	10	15	13	15	13
<i>Plávanie<sup>2</sup></i>						
<i>Sezónne činnosti</i>						
Zjazdové, bežecké lyžovanie <sup>2</sup>						
Testovanie	4	4	2	2	2	2
S P O L U	46	46	46	46	46	46
<i>Cvičenia v prírode<sup>1</sup></i>	8	8	8	8	10	10
Výberový tematický celok	20	20	20	20	20	20



### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry <sup>3</sup>
Korčuľovanie
Korčuľovanie in line
Snowboarding
Cvičenie v posilňovni <sup>4</sup>
Aerobik
Športové úpoly a sebaobrana <sup>5</sup>
Ľadový hokej <sup>6</sup>
Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)
Ľubovoľný základný tematický celok

- 1 - zaraďuje sa v čase mimo vyučovania (pozri kapitolu PROCES),
- 2 - organizuje sa v ľubovoľnom ročníku priebežne alebo v 5-7 dňových kurzoch,
- 3 - do tohoto TC odporúčame zaradiť vyučovanie **baseballu**, alebo iných športových hier (ringo, lakros, softbal, bedminton) a pohybových aktivít, napr. cyklotrial, bikros, z technických športov biatlon a pod.,
- 4 - školám, ktoré majú zriadenú posilňovňu, odporúčame zaradiť TC v posilňovni od 7.ročníka s prihliadnutím na vývinové a pohlavné osobitosti žiakov,
- 5 - možno zaradiť vo všetkých ročníkoch pre chlapcov i dievčatá,
- 6 - podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja pre chlapcov je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov lakt'ov.

### 4. Vzdelávací štandard

#### *Poznanky z telesnej kultúry*

V telovýchovnom procese sú poznanky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**. Špecifické sú súčasťou každého tematického celku.

### **Kompetencia**

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

Čiastkové kompetencie:

- Pozná drobné organizačné formy telesnej výchovy
- Vie vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Dodržiava pravidlá správnej životosprávy
- Vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Pozná základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností
- Používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností

### **Všeobecné vedomosti**

- Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod).
- Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností
- Význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon
- Telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii
- Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností
- Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní
- Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus
- Úspechy našich športovcov na OH, MS, ME

- Olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play
- Prvá pomoc pri drobných poraneniach.

### **Špecifické vedomosti**

- Odborná terminológia vo všetkých TC
- Technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností
- Pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

### **Všeobecná gymnastika**

#### **Kompetencia**

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

#### **Čiastkové kompetencie:**

- požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka:

- vie správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
- vie zostaviť a viesť rozcvičenie;
- vie prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny;
- má poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňuje optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch;
- vie ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela;

- vie posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

**Vedomosti:**

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, svalová dysbalancia;
- základné názvoslovie telesných cvičení;
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky;
- štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny;
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb;
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine);
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity;
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov nadobudnúť nasledovné zručnosti a rozvíjať schopnosti:

**Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti;
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností;
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností;
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

**Kondičná gymnastika** - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela - kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo;

- výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožne;
- záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu;
- zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách;

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním, náradím, na náradí;
- *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení;
- *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh;
- *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku).

### ***Základná gymnastika***

#### *Akrobatické cvičenie:*

- Ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi;
- Stojka na rukách oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne;
- Premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne;
- Podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

#### *Skoky a obraty:*

- Skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°.
- Obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, krížením, prísunom. Obraty jednožne prednožením o 180°- 360°.

Cvičenie na náradí a s náradím:

- Rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby;
- Lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo. Väzby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia).
- Preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka.
- Hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku;
- Lano: šplhanie.

Cvičenie s náčiním:

- Švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožnožne, skrižmo, striedavonožne. Väzby, zostava, pohybová skladba.
- Tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrčtice, elasticitu svalov;
- Plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie.
- Šatka – oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie. Väzby, zostava, pohybová skladba.

Relaxačné a dychové cvičenie:

- Aktívna kinetická relaxácia
- Pasívna kinetická relaxácia.
- Cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stojí, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

- Nástup, pochod, povel.

### **Rytmická gymnastika**

- Cvičenie na taktovanie (tleskanie, tamburínka), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčína, s náčiním. Prísuný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísuný, valčíkový, mazurkový v 3/4 takte. Rytmické cvičenie navzájom spájať.
- Pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dôb na hudbu.

### **Kompenzačné cvičenie**

- Odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou;
- Cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia.
- Cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- Pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania.
- Účelové zameranie využitia voľného času, s podporou zdravia, zdatnosti.
- Pestovanie pozitívnych spoločenských vzťahov medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií.
- Využívanie bohatého pohybového obsahu gymnastických cvičení s dosahovaním fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu.
- Pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu.
- Prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

## *Atletika*

### **Kompetencia**

Žiak vie demonštrovať základy techniky behu, skoku a hodu, vie využívať atletické disciplíny a prostriedky atletiky na zvýšenie svojej telesnej kondície, ovláda základy terminológie, uplatňuje zásady hygieny a úrazovej zábrany, pozná základné pravidlá súťaženia a koná v duchu fair-play.

Skrátená alternatíva:

**Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.**

Čiastkové kompetencie – požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka:

- vie sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- uvedomuje si význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- pozná základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- pozná význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- pozná a v živote uplatňuje zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

### **Vedomosti:**

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.



Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov nadobudnúť nasledovné zručnosti a rozvíjať schopnosti:

### **Zručnosti a schopnosti:**

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
- pozitívny postoj k súťaženiu,
- pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavanie prijatých zásad v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

### ***Základy gymnastických športov***

#### **Kompetencia**

Skrátená alternatíva:

Žiak v tematickom celku „základy gymnastických športov“ dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

### Čiastkové kompetencie:

- požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka:

- pozná gymnastické športy, vie popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ;
- vie správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
- vie zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport;
- vie prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny;
- uplatňuje optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch;
- vie ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu;
- dokáže postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, pozná práva a povinnosti v gymnastickom preteku;
- vie posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

### Vedomosti:

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov;
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov;
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov;
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu;
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby;
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia preteku;
- zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení;
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity;
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov nadobudnúť nasledovné zručnosti a rozvíjať schopnosti:

**Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti;
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov;
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov;

**1. Športová gymnastika – prosné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:**

Prosné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady:

Akrobacia:

- Ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby;
- Stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred;
- Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred;
- Podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

- Skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípätko, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť.
- Obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

Hrazda po ramená, zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

- výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok.

Preskok, koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:

- skrčka, roznožka, odbočka.

Nízka kladina D (do 110 cm) - zostava 2 dĺžky náradia:

- chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

Kruhy CH

- komíhanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

**2. Športový (gymnastický) aerobik – jednotlivci D, CH, páry, trojice, družstvá;**

Skupiny cvičebných tvarov

A/ kľuk roznožmo, kľuk;

B/ prípravné cvičenia na prednosy roznožmo, znožmo, váha kľukom oporou o ľakte skrčmo roznožmo;

C/ skoky odrazom obojnožne - skrčmo prednožmo, s obratom 180°, 360°

skoky odrazom jednonožne – strižný striedavonožne (nožnice), diaľkový skok;

D/ obrat jednonožne o 360°, sed roznožný bočný, čelný hlboký predklon.

Aerobikové kroky – kombinácia aerobikových krokov na 2x 8 počítacích dôb;

- chôdza (march)
- beh (jog)
- poskok jednonožne s pokrčením druhej (kick pokrčmo)
- poskok s prednožením hore/povyše (kick)
- zo stoja znožmo poskokom mierny podrep rozkročmo, späť (jacke)
- výpad bokom (lunche).

Kombinácie aerobikových krokov so cvičebnými tvarmi, zostava 60 - 70 sekúnd na hudbu.

**3. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:**

Švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmy; komíhanie; hádzanie a chytanie.

Lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie.

Šatka (závoj) – oblúky, kruhy osmy, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- Zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd.

- Plniť úlohy súvisiace s predvedením zostáv, pohybových skladieb na školských pretekoch gymnastického štvorboja pre ZŠ a osemročné gymnázia
- Vykonávať pohybové činnosti pôsobiace na rozvoj kondično-koordinačnej pripravenosti pre dané (vybrané) gymnastické športy.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- Trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem.
- Kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia.
- Pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov.
- Motivačný postoj k estetickému formovaniu telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.
- Pestovanie pozitívnych spoločenských vzťahov medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií.
- Využívanie bohatého cvičebného obsahu gymnastických športov s dosahovaním pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov.
- Pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebedovomie.
- Prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play.
- Reálny postoj k víťazstvám a prehrám v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

### **Športové hry**

#### **Kompetencia**

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

**Výkonový štandard:**

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

**Obsahový štandard:**

**Vedomosti:**

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

**Zručnosti a schopnosti:**

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:  
**basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strelba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.  
**futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.

**hádzaná** - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'bazhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie útočníka bez lopty a s loptou.

**volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.

Iné vyučované športové hry,

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predkladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažným v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

### **Plávanie**

#### **Kompetencia**

Žiak - **neplavec** – má osvojené základy jedného plaveckého spôsobu ( PS ) tak, aby preplával 25 metrovú vzdialenosť technicky správne so základnou obrátkou príslušného plaveckého spôsobu;

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .

Čiastkové kompetencie:

požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka :

Vie správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby z voleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,

Vie pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,

Vie vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,

Vie správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky

**Vedomosti:**

Základné poznatky o TC

Základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína

Technika plaveckých spôsobov

Bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi

Zdravotný význam plávania

Plávanie v životnom štýle súčasného človeka

Vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania

Základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov

Plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe

na bazénových komunikáciách a vo vedľajších priestoroch

Základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov

**Zručnosti a schopnosti:**

Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,

Popísať a prakticky ukázať správnu zvoleného plaveckého spôsobu:

Vzdelávací štandard pre 2. stupeň ZŠ z plávania žiak splní, ak prepláva technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou :

a) **minimálna úroveň : 50 m** jedným plaveckým spôsobom

b) **pokročilá úroveň : 200 m** jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

Obsah základného plaveckom nácviku :

1. Hry vo vode. Nácvik hrúbika, lovenie predmetov.

2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním

3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z

4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z,P+ dýchanie do vody



5. Individuálne odstraňovanie chýb
6. Návik práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Návik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. Štafetové súťaže . Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :

1. Kraulové a znakové dolné končatiny ( DK ) s dosku + dýchanie, ( resp. prsia )
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi ( DK ) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra ( PS ) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. Štartový skok

Plniť úlohy súvisiace s prekonávaním vodného prostredia, poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre rekreačné plávanie. Pripraviť aktivity súvisiace s pretekami ( napríklad okresná plavecká liga ). Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

Emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode ( pod dozorom ).

Mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom

V pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,

Mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity

### *Sezónne činnosti*

#### **Kompetencia**

Skrátená a alternatíva:

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje dobrú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania, korčuľovania a snowboardingu.

Čiastkové kompetencie:

- požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka :

- vie správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach, korčuľoch a snowboarde s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
- vie pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod.,
- vie vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- vie správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
- zostavuje a prakticky vedie rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred zahájením jednotlivých sezónnych aktivít,
- vie správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebnú pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.

#### **Vedomosti :**

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroje a výbroje,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach,

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov nadobudnúť nasledovné zručnosti a rozvíjať schopnosti:

#### **Zručnosti a schopnosti:**

Kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné pohybové schopnosti, popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:

1. **Zjazdové lyžovanie** – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky-v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
2. **Bežeké lyžovanie** – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpaž, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšlapávanie.
3. **Korčuľovanie** – jazda vpred, dvojoporová jazda (vlnovky), jazda v rôznych polohách (drep, podrep, na jednej nohe), brzdenie, prekladanie vpred, jazda vzad, dvojoporová jazda vzad, prekladanie vzad, pohybové hry a súťaže.
4. **Kolieskové korčuľovanie** - základný postoj, chôdza, jazda vpred, dvojoporová jazda, brzdenie (pomocou pevného bodu, na lúke, pomocou brzdy, T-stop, stopturn), jazda vzad, dvojoporová jazda vzad, pohybové hry a súťaže.
5. **Snowboarding** – základný postoj, stávanie a pády, cviky rovnováhy, jednoduchý presun-kolobežka, zosúvanie po spádnicí, partnerský systém zosúvania po spádnicí, zosúvanie šikmo svahom, jazda šikmo svahom, snowboardové oblúky od svahu a ku svahu, brzdenie.

Plniť úlohy (funkcie) súvisiace s prekonávaním prekážok, poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané sezónne činnosti. Pripraviť aktivity súvisiace s pretekami v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- Emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- Vypestovať trvalý vzťah žiakov k týmto sezónnym činnostiam a získať ich pre pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť,
- Formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,

- Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- Pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

### *Cvičenia v prírode*

#### **Kompetencia**

Žiak dosahuje takú roveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

Čiastkové kompetencie: - požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka :

- Vie sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
- vie absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,
- vie opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,
- pozná historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,
- vie poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,
- vie organizovať pohybové hry v prírode
- pozná pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

#### **Vedomosti:**

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov nadobudnúť nasledovné zručnosti a rozvíjať schopnosti:

- základy odbornej turistickej terminológie,
- základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
- základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
- základy odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky
- základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky.

**Zručnosti a schopnosti:**

- prekonať presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok,
- zvládnuť cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach,
- zvládnuť nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.)
- zvládnuť orientáciu na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu,
- zvládnuť orientáciu podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu,
- zvládnuť výber, prípravu a likvidáciu ohniska,
- zvládnuť základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
- zvládnuť praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
- zvládnuť jazdu na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie jazdy zručnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- Trvalý pozitívny vzťah k pobytovým a turistickým aktivitám v prírode, ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,
- pestovať pozitívny vzťah k dobrým medziľudským vzťahom,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo voľnej prírode, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- mať pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej aktivity.

**HYGIENA A BEZPEČNOSŤ NA ŠKOLÁCH  
V ZÁKONOH, NARIADENIACH VLÁDY A VYHLÁŠKACH**

**Vladimír ŠUTKA, Mária KALINKOVÁ /UKF PF – KTVŠ/,  
Viera TOMKOVÁ /UKF PF – KTIT/  
vsutka@ukf.sk**

**Úvod**

Cieľom autorov je priblížiť čitateľom najnovšie platné novelizované zákony, nariadenia vlády a vyhlášky týkajúce sa hygieny a bezpečnosti školského prostredia. Štúdiom uvedených dokumentov je dosť časovo náročné. Preto sme sa rozhodli spracovať ich stručný rozbor so zameraním sa hlavne na oblasť pohybových aktivít. Tu je najpravdepodobnejšia možnosť úrazov. V našom príspevku predkladáme výber z nasledovných materiálov:

ZÁKON 245 „o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov“ (školský zákon) z 22. mája 2008.

VYHLÁŠKA 320 MŠ Slovenskej republiky „o základnej škole“ z 23. júla 2008.

VYHLÁŠKA 527 Ministerstva zdravotníctva SR zo 16. augusta 2007, o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež“.

VYHLÁŠKA 525 Ministerstva zdravotníctva SR zo 16. augusta 2007, o podrobnostiach o požiadavkách na telovýchovno-športové zariadenia“.

Náš príspevok je určený pre všetkých pracovníkov v školstve. Poukazujeme v ňom na novelizácie jednotlivých zákonov, v ktorých rozoberáme platné normy a nariadenia zamerané na hygienu a bezpečnosť školského prostredia. Vieme, že zdravý pohyb hrá v živote človeka veľmi dôležitú úlohu. Škola sa v rámci svojich možností podieľa na rozvoji primeranej telesnej záťaži žiakov. Hlavne pohybová športová aktivita skrýva v sebe potencionálne nebezpečenstvo úrazu a následné poškodenie organizmu. Preto je bezpodmienečne nutné, aby sa všetky ale hlavne školské pohybové aktivity realizovali v bezpečnom a hygienicky nezávadnom prostredí. K tomuto nás vedú často až prenovelizované zákony, vyhlášky či nariadenia Ministerstva školstva a zdravotníctva. Preto každý, kto sa zúčastňuje výchovno-vzdelávacieho procesu či už je to pedagóg, tréner, vedúci krúžku alebo riadiaci pracovník ich musí ovládať a dodržiavať. Hygiena školského prostredia sa nedá oddeliť od jeho

bezpečnosti. Platí to aj opačne. Bezpečnosť úzko súvisí s hygienou školského prostredia. Hovoria o tom mnohé STN EN ISO osvetlenia, teploty, hluku, vetranie, čistota v telovýchovných zariadeniach atď.

### **Pojmy a definície z oblasti hygieny, bezpečnosti, úrazu**

Hygiena je samostatný vedný odbor v sústave lekárskeho vied, ktorý študuje zákonitosti vzťahu medzi človekom, resp. medzi ľudským kolektívom a meniacimi sa podmienkami životného prostredia. Praktickým výsledkom jej činnosti je získavanie podkladov pre úpravu a tvorbu životných podmienok tak, aby chránili a upevňovali zdravie človeka a spoločnosti. Výsledky výskumu majú viesť k stanoveniu a uplatneniu hygienických zásad a noriem pre život a prácu človeka a ľudských kolektívov (Mucha, 1971, s.11).

Hygiena práce skúma pracovné podmienky a ich vplyv na zdravie človeka. Je teda úzko spojená s výrobnou činnosťou človeka, napomáha jej rozvoj a zvyšovanie produktivity práce.

Hygiena detí a dorastu študuje vplyv životných a pracovných podmienok na vyvíjajúci sa organizmus (Mucha, 1971, s.12).

Pojmom „bezpečnosť práce“ je charakterizovaný stav pracoviska, na ktorom je vysoká miera istoty, že pri dodržaní pravidiel (požiadavky predpisov pre bezpečnosť práce, hygienu technologické a pracovné postupy a pod.) uplatňovaných pre príslušné pracovisko a pracovný proces bez pôsobenia nepredvídateľných vonkajších vplyvov bude vylúčený alebo znížený vznik ohrozenia zdravia alebo života osôb či poškodenia alebo zničenia ich majetku.

Pojem „bezpečnosť pri práci“, je často chápaný ako rovnocenný pojem pojmu „bezpečnosť práce“, má podobný, avšak značne zúžený obsah. Bezpečnosť pri práci svojím obsahom sleduje vylúčenie, resp. zníženie ohrozenia zdravia a života osôb priamo sa zúčastňujúcich na práci na konkrétnom mieste, či pracovisku alebo poškodenie, či ničenie majetku pri práci. Z uvedeného vyplýva, že pojmom „bezpečnosť pri práci“ je vyjadrená len parciálna časť obsahu pojmu „bezpečnosť práce“.

[http://www.bhpe.sk/SK/index.php?option=com\\_content&task=view&id=15&Itemid=36](http://www.bhpe.sk/SK/index.php?option=com_content&task=view&id=15&Itemid=36).

V zmysle ustanovení čl. 2. ods. 1 Pokynov Ministerstva školstva, mládeže a telesnej výchovy SSR z 20. 5. 1988 č. 6000/1988 – 422 o školských

úrazoch, publikovaných vo Zvestiach č. 7 z 30. júla 1988 je školským úrazom úraz žiaka, ak sa stal:

**a)** pri vyučovaní, alebo pri výchove mimo vyučovania na základných školách, stredných školách, pri výchove a v školských zariadeniach a pri výchovno-vzdelávacej činnosti a iných činnostiach organizovaných vysokou školou, alebo v priamej súvislosti s tým

**b)** pri školských akciách na záchranu ľudských životov, národno-hospodárskych hodnôt, odstraňovaní príčin alebo následkov živelných pohrôm, havárií a pod.

**c)** pri činnostiach, ktoré nie sú uvedené v písmenách a) a b), ak ich žiak vykonal na príkaz, alebo so súhlasom učiteľa, alebo iného oprávneného zamestnanca školy.

Školským úrazom, podľa ods.2 uvedeného článku nie je úraz žiaka, ktorý sa stal v organizácii pri praktickom vyučovaní, alebo odbornej praxi vykonávanej podľa učebných plánov a osnov, alebo pri účasti na spoločensky užitočnej práci a letnej pracovnej aktivite( Bojnanský, 2002, s.116-117).

## **ZÁKON č. 245/2008 o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov**

(školský zákon) z 22. mája 2008

### **Všeobecné ustanovenia**

#### **§ 1**

Tento zákon ustanovuje

**a)** princípy, ciele, podmienky, rozsah, obsah, formy a organizáciu výchovy a vzdelávania v školách a v školských zariadeniach, stupne vzdelania, prijímanie na výchovu a vzdelávanie, ukončovanie výchovy vzdelávania, poskytovanie odbornej výchovno-poradenskej a terapeuticko-výchovnej starostlivosti

**b)** dĺžku a plnenie povinnej školskej dochádzky

**c)** vzdelávacie programy na štátnej úrovni a výchovno-vzdelávacie programy na školskej úrovni

**d)** sústavu škôl a školských zariadení

**e)** práva a povinnosti škôl a školských zariadení

**f)** práva a povinnosti detí a žiakov

**g)** práva a povinnosti rodičov alebo inej fyzickej osoby než rodiča, ktorá má dieťa zverené do osobnej starostlivosti alebo pestúnskej starostlivosti na základe rozhodnutia súdu (ďalej len „zákonný zástupca“), alebo práva a povinnosti zástupcu zariadenia,



v ktorom sa vykonáva ústavná starostlivosť, výchovné opatrenie, predbežné opatrenie alebo ochranná výchova, výkon väzby alebo výkon trestu odňatia slobody (ďalej len „zástupca zariadenia“).

## § 152

### **Bezpečnosť a ochrana zdravia vo výchove a vzdelávaní**

Školy a školské zariadenia sú pri výchove a vzdelávaní, pri činnostiach priamo súvisiacich s výchovou a vzdelávaním a pri poskytovaní služieb povinné :

- a) prihliadať na základné fyziologické potreby detí a žiakov
- b) vytvárať podmienky na zdravý vývin detí a žiakov a na predchádzanie sociálno-patologickým javom
- c) zaistiť bezpečnosť a ochranu zdravia detí a žiakov
- d) poskytnúť nevyhnutné informácie na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia detí a žiakov
- e) viesť evidenciu školských úrazov detí a žiakov, ku ktorým prišlo počas výchovno-vzdelávacieho procesu a pri činnostiach organizovaných školou; pri vzniku školského úrazu vyhotoviť záznam o školskom úraze.

## V Y H L Á Š K A    č.320/2008

### **Ministerstva školstva Slovenskej republiky z 23. júla 2008 o základnej škole**

## § 7

### **Organizácia výletov, exkurzií a výcvikov**

(1) Škola môže organizovať s informovaným súhlasom zákonného zástupcu žiaka lyžiarsky výcvik alebo snowboardový výcvik (ďalej len „lyžiarsky výcvik“), plavecký výcvik, školské výlety, exkurzie a školy v prírode, ktoré podľa návrhov triednych učiteľov zaraďuje riaditeľ do plánu práce školy. Pred uskutočnením výletu, exkurzie a výcvikov zodpovedný učiteľ napíše záznam o organizácii a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia. Pre žiakov, ktorí sa na uvedených aktivitách nezúčastnia, sa zabezpečí náhradné vyučovanie.

(2) Pre žiakov prvého ročníka až štvrtého ročníka sa v školskom roku môže organizovať jeden jednodňový výlet, pre žiakov piateho ročníka až deviateho ročníka dva jednodňové výlety alebo jeden dvojdňový výlet. Žiakom piateho ročníka až deviateho ročníka možno školský výlet predĺžiť s

informovaným súhlasom zákonných zástupcov o dva dni pracovného pokoja.

(3) Škola môže organizovať ako súčasť vyučovania exkurzie. Miesto a čas exkurzie vychádzajú z požiadaviek učebných osnov školského vzdelávacieho programu. Žiaci jedného ročníka sa môžu v školskom roku zúčastniť najviac na troch exkurziách trvajúcich viac ako štyri vyučovacie hodiny.

(4) Súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov je výchova zameraná na ochranu zdravia, spoločnosti a prírody, a to vo vybraných predmetoch, ako aj pri účelových cvičeniach, didaktických hrách a záujmovej činnosti.

(5) Súčasťou vyučovania telesnej výchovy môže byť základný plavecký výcvik a v siedmom alebo ôsmom ročníku základný lyžiarsky výcvik. Ak v mieste školy nie sú vhodné podmienky, škola môže organizovať lyžiarsky výcvik a plavecký výcvik dennou dochádzkou alebo formou výchovno-výcvikových zájazdov.

(6) Plavecký výcvik sa organizuje v rozsahu piatich pracovných dní alebo 20 vyučovacích hodín spravidla v mesiacoch september až október alebo apríl až máj. Organizáciu plaveckého výcviku zabezpečuje riaditeľ alebo ním poverený pedagogický zamestnanec.

(7) Plavecký výcvik sa uskutočňuje len vo vyhradenom priestore krytého bazéna alebo kúpaliska do výšky vodnej hladiny 1,2 metra, pričom na jedného dospelého cvičiteľa pripadá skupina s najvyšším počtom 10 žiakov.

(8) Plavecký výcvik v škole vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovací predmet telesná výchova. Odborný dozor a výcvik môže vykonávať aj iný pedagogický zamestnanec s osvedčením o spôsobilosti viesť plavecký výcvik. Účastníci plaveckého výcviku musia byť poistení proti úrazom.

(9) Lyžiarsky výcvik sa koná formou sústredenej päťdňovej, maximálne sedemdňovej výchovno-vzdelávacej činnosti v období mesiacov december až apríl. Organizáciu lyžiarskeho výcviku zabezpečuje riaditeľ alebo ním poverený pedagogický zamestnanec.

(10) Lyžiarsky výcvik vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovací predmet telesná výchova, alebo iný pedagogický zamestnanec

s osvedčením o spôsobilosti viesť lyžiarsky výcvik. Jedno lyžiarske alebo snowboardové družstvo tvorí najviac 15 žiakov. Účastníci lyžiarskeho výcviku musia byť poistení proti úrazom.

(11) Náklady spojené s plaveckým výcvikom a lyžiarskym výcvikom, výletom, exkurziou, jazykovým pobytom v zahraničí hradí žiakovi jeho zákonný zástupca.

Pedagogickému zamestnancovi poskytuje náhrady pri pracovnej ceste zamestnávateľ podľa osobitného predpisu.

### **§15**

(5) Telesná výchova sa v prvom ročníku až štvrtom ročníku vyučuje pre chlapcov a dievčatá spoločne. Triedy na druhom stupni školy sa delia alebo spájajú na skupiny chlapcov a skupiny dievčat toho istého ročníka. Najvyšší počet žiakov v skupine je 25. Ak počet žiakov v skupine klesne pod 12 žiakov, možno do skupín spájať aj žiakov rozličných ročníkov.

### **§ 16**

#### **Zdravotná telesná výchova**

(1) Zdravotná telesná výchova je špecifický druh povinnej telesnej výchovy pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, u ktorých sa prejavuje určitá zdravotná porucha trvalého alebo prechodného charakteru. Do tejto skupiny sa zaraďujú žiaci na základe odporúčania všeobecného lekára pre deti a dorast a po informovanom súhlase zákonného zástupcu žiaka.

(2) Skupinu zdravotnej telesnej výchovy zriadi riaditeľ po prerokovaní v pedagogickej rade pri najnižšom počte 10 žiakov; najvyšší počet žiakov v skupine je 12 žiakov. Ak počet žiakov klesne pod 8 žiakov, skupina sa zruší. Zostávajúci žiaci sa prerozdedia do ďalších skupín. Ak takéto skupiny na škole nie sú, žiaci sa čiastočne alebo úplne oslobodia od vyučovania telesnej výchovy a cvičia cvičenia, ktoré im umožní ich zdravotný stav na základe odporúčania všeobecného lekára pre deti a dorast. Pri čiastočnom oslobodení odporúčanom všeobecným lekárom pre deti a dorast sa žiak klasifikuje s prihliadnutím na jeho zdravotný stav.

### **V Y H L Á Š K A    č. 527/2007**

#### **Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky zo 16. augusta 2007 o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež**

Vyberáme len paragrafy a odstavce týkajúce sa pohybových aktivít, telovýchovného procesu a prevádzkovania zariadení pre deti a mládež.

## § 6

### Prevádzka zariadenia pre deti a mládež

(1) Zariadenie pre deti a mládež musí byť zásobované pitnou vodou z verejného vodovodu alebo z vlastného vodného zdroja tak, aby zabezpečovalo:

a) na jedno dieťa predškolského zariadenia)???) a prevádzkarne pre starostlivosť o deti predškolského veku najmenej 60 l vody na jeden deň

b) na jedného žiaka školy najmenej 25 l vody na jeden deň.

(2) Zariadenie pre deti a mládež musí byť vykurované tak, aby:

a) v predškolskom zariadení a v prevádzkarni pre starostlivosť o deti predškolského veku bola zabezpečená teplota v herni a v spálni najmenej 22 °C a v umyvárni a záchode najmenej 24 °C

b) v zariadení pre deti a mládež, okrem zariadení pre deti a mládež uvedených v písmene a) bola zabezpečená teplota:

1. učebni a ďalších miestností, v ktorých žiaci vykonávajú činnosť štyri hodiny a viac, najmenej 20 °C

2. priestorov určených na výučbu telesnej výchovy najmenej 15 °C

3. šatní zariadených v priestoroch určených na výučbu telesnej výchovy najmenej 20 °C

4. šatní a iných priestorov na odkladanie vrchného odevu žiakov najmenej 15 °C

5. chodieb a záchodov najmenej 15 °C.

(3) Ak nie je možné zabezpečiť vykurovanie podľa odseku 2, zariadenie pre deti a mládež sa môže prevádzkovať, len ak teplota vzduchu v herni a spálni predškolského zariadenia a prevádzkarne pre starostlivosť o deti predškolského veku a teplota vzduchu v učebniach a ďalších miestnostiach zariadenia pre deti a mládež uvedených v odseku 2 písm. b), v ktorých žiaci vykonávajú činnosť štyri hodiny a viac, neklesne v troch po sebe nasledujúcich dňoch pod 18 °C alebo ak teplota vzduchu v týchto priestoroch neklesne v jednom dni pod 16 °C.

(4) Výmena vzduchu v zariadení pre deti a mládež musí byť zabezpečená:

a) v učebniach 20 m<sup>3</sup>/hod. – 30 m<sup>3</sup>/hod. na jedného žiaka

b) v priestoroch určených na výučbu telesnej výchovy 30 m<sup>3</sup>/hod. na jedného žiaka

c) v šatniach a iných priestoroch určených na odkladanie vrchného odevu 20 m<sup>3</sup>/hod.

d) v umyvárňach 30 m<sup>3</sup>/hod. na jedno umývadlo

e) v sprchách 150 m<sup>3</sup>/hod. až 200 m<sup>3</sup>/hod. na jednu sprchu

f) v záchodoch 50m<sup>3</sup>/hod. na jednu kabínu a 25 m<sup>3</sup>/hod. na jeden pisoár.

**V Y H L Á Š K A č. 525/2007**

**Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky**

**zo 16. augusta 2007 o podrobnostiach o požiadavkách na telovýchovno-športové zariadenia**

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 62 písm. g) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov ustanovuje:

**§ 1**

Táto vyhláška ustanovuje

- a) podrobnosti o požiadavkách na osvetlenie, tepelno-vlhkostnú mikroklimu, vykurovanie a vetranie, plochu, priestorové usporiadanie a funkčné členenie, vybavenie a prevádzku telovýchovných zariadení (ďalej len „zariadenie“)
- b) náležitosti prevádzkového poriadku zariadenia.

**§ 2**

(1) Umelé osvetlenie otvoreného zariadenia musí byť riešené tak, aby jeho intenzita vyhovovala požiadavkám pre konkrétne športové odvetvie a zároveň neoslňovalo športujúcich ani divákov.

(2) Výsledková tabuľa otvoreného zariadenia musí byť umiestnená na juhozápadnej strane. V prípade inštalovania ďalšej výsledkovej tabule sa tá umiestni tak, aby spĺňala normy príslušného športového odvetvia.

(3) Zariadenie v krytých objektoch musí mať umelé osvetlenie riešené tak, aby jeho intenzita vyhovovala požiadavkám pre športové odvetvie najnáročnejšie na osvetlenie, ktoré sa v ňom má vykonávať a zároveň neoslňovalo športovcov ani divákov.

(4) Denné osvetlenie zariadenia sa zabezpečuje oknami po bočných stranách zariadenia, ktoré zároveň umožňujú priečne vetranie, pričom je vhodné aby pozdĺžna os budovy bola orientovaná v smere východ – západ. Pre zábranu oslnenia musia byť zabezpečené prostriedky pre reguláciu denného osvetlenia.

(5) Špecifické požiadavky na umelé osvetlenie zariadenia sa zabezpečujú podľa príslušnej slovenskej technickej normy.

(6) Osvetľovacie telesá a okná musia byť chránené pred rozbitím ochrannými mriežkami, vetracie krídla okien majú byť ovládateľné z podlahy.

**§ 3**

(1) **Požiadavky na teplotu, výmenu vzduchu a spôsob vetrania priestorov zariadenia**

Telocvičňa : teplota v zime, výmena vzduchu/hod.	- prirodzené priečne, al.
16	3 x - nútené pod tlakom
Šatne: teplota v zime, výmena vzduchu/hod.	- prirodzené, alebo
20	3x - nútené pod tlakom
Umyvárne : teplota v zime, výmena vzduchu/hod.	- prirodzené, alebo
23	6x - nútené pod tlakom

(2) Ak je v zariadení hľadisko, systém vykurovania a vetrania musí zabezpečiť, aby v priestore pre divákov teplota neprekročila 25 °C.

### ZÁVER

Detská úrazovosť nielen v školskom prostredí je závažným problémom. Mala by sa jej venovať ešte väčšia pozornosť najmä formou neustáleho oboznamovania s novými platnými bezpečnostnými normami pri práci. Dostatočnou informovanosťou nielen učiteľov, ale aj žiakov, by sa dalo často predchádzať úrazom v školách. Je len na učiteľoch, ako a do akej miery dokážu oboznámiť žiakov s bezpečnostnými pravidlami, ktoré by mali rešpektovať i vo svojom bežnom živote mimo školy.

Pri rozbere zákonov, nariadení vlády a vyhlášok z rezortu Ministerstva školstva, či zdravotníctva z rokov 2006 až 2009 sme sa nestretli ani s jedným, ktorý by sa zaoberal v rámci hygieny či bezpečnosti pri práci s ochranou duševného zdravia. Výskumy mnohých psychológov poukazujú na stále častejšie sa vyskytujúci syndróm vyhorenia u učiteľov z neustáleho psychického tlaku v dnešnej dobe plnej problémov a stresov. Novelizované zákony vo forme „Nariadenia vlády“ vychádzajú v Zbierkach zákonov pod určitým číslom. Následne je spracovaná vyhláška príslušného ministerstva, v ktorej je text „Nariadenia vlády“ čiastočne a často nie celkom zrozumiteľne pretextovaný a upravený. Prevádzkovateľ zariadenia si musí zdĺhavo a prácne vyhľadávať údaje, ktoré sa týkajú jeho zariadenia. Normy záväzné pre predškolské zariadenia sú miešané medzi normami pre základné školy. Odporúčal by som spracovať nové „Typizačné smernice“ pre jednotlivé druhy školských zariadení, v ktorých by boli zakotvené všetky záväzné nariadenia vlády z oblasti bezpečnosti a hygieny zariadení pre deti a mládež.

## Literatúra

1. BOJNANSKÝ, Milan. 2002. Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci, výchove a vyučovaní v praxi škôl a školských zariadení. Bratislava : SEducoS, 2002. 445 s. ISBN 80-967146-7-8.
2. MUCHA, V. a kolektív. 1971. Hygiena. Bratislava: Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1971. 465 s.
3. Vyhláška Ministerstva školstva č.320/2008 Z. z. z 23. júla 2008 „o základnej škole“ [www.zbierka.sk](http://www.zbierka.sk) Zbierka zákonov č.320/2008, str. 2598, čiastka 121.
4. Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 525/2007 Z. z. zo 16. augusta 2007 o podrobnostiach o požiadavkách na telovýchovno-športové zariadenia. [www.zbierka.sk](http://www.zbierka.sk) Zb. zákonov č.525/2007, str.13764, čiastka 221.
5. Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 527/2007 Z. z. zo 16. augusta 2007 o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež. [www.zbierka.sk](http://www.zbierka.sk) Zb. zákonov č.245/2008, strana 3774, čiastka 221.
6. Zákon č. 245/2008 z 22. mája 2008 „o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov“ (školský zákon) [www.zbierka.sk](http://www.zbierka.sk) Zbierka zákonov č.245/2008, strana 1914, čiastka 96.

### **Ako si časopis objednať (predplatiť)?**

Stačí poslať mail s objednávkou na predplatné na celý rok (2 čísla á 2 EURO + balné na dobierku) na adresu: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk) a zabezpečíte si dodávku dvoch čísel nášho metodického časopisu.

## NEZEPOMÍNEJME NA CVIČENÍ NA ŽEBŘINÁCH A U ŽEBŘIN

Soňa FORMÁNKOVÁ, František FRÝDECKÝ, Katedra sportů FTK  
UP Olomouc

[sona.formankova@upol.cz](mailto:sona.formankova@upol.cz), [Frydecky.F@seznam.cz](mailto:Frydecky.F@seznam.cz)

Žebřiny jsou základním nářadím, kterým jsou vybaveny téměř všechny školní tělocvičny.

Jde o nářadí vhodné pro procvičení takových lokomocí a dovedností jakými jsou lezení, ručkování, stoupání.

Ve vyučovací jednotce tělesné výchovy lze využít žebřiny ve všech jejích částech (úvodní, průpravné, hlavní i závěrečné).

V hlavní části využíváme žebřin především v kondičně zaměřených hodinách, v závěrečné části pro kompenzační cvičení.

Při cvičení na žebřinách je velmi důležitá organizace cvičení. Optimální je, když je na jedné stěně tělocvičny kotveno 8 – 10 žebřin vedle sebe. Žáci pak cvičí proudem nebo rozdělení na dvě poloviny ze dvou stran na střed.

Snažíme se zajistit, aby počet žáků, kteří cvičí na jedné žebřině, nepřesáhl počet 4 (nebude tak docházet ke zbytečným prostojům). Optimální počet cvičenců je dva.

Bývá výhodné kombinovat cvičení na žebřinách s jiným nářadím, například s lavičkami nebo bednami. Nabízí se i možnost kombinovat žebřiny s některým náčiním (gumové expandery).

### **Charakteristika nářadí:**

Žebřina (ribstol), tak jak ji známe z našich tělocvičen, je tvořena dvěma štěrínami (kotvenými do stěny) a zpravidla 18 příčkami oválného průřezu.

Domácí žebřiny mají provedení v různých šířkových i výškových variantách.

Pro zajímavost: v příručce pro cvičitele z roku 1960 uvádí Bohumil Kos velmi přesný popis tehdy vyráběných (a v mnohých tělocvičnách dodnes existujících) žebřin:

*„Žebřiny jsou 3 m vysoké a 1 až 1,1 m široké. Štěřiny jsou 22 cm široké a 4 cm tlusté, příček vejčitého tvaru (4,6/3,6 cm) je 18 a jsou obráceny užší stranou vzhůru. Vzdálenost mezi jednotlivými příčkami je 9,5 cm, pouze mezi 16. a 17. příčkou je mezera 40 cm (tzv. okno). Konce příček jsou upevněny svými čtyřhrannými konci do štěrín, a to tak, že 15. a 17.*



*příčka je zapuštěna o 4,6 cm blíže ke stěně. V přední části štěrín je přišroubována zaoblená lišta, umožňující výměnu zlomených příček. Doporučujeme zřizovat žebřiny vcelku po dvou nebo po třech kusech....“*

Pokud jde o bezpečnost cvičení na žebřinách, je nutno pravidelně kontrolovat:

- kotvení štěrín ve stěně
- funkčnost, pevnost příček (nesmí se protáčet, nesmí být prasklé)

Pro nepřímou záchranu je potřeba použít žíněnek (nejlépe po celé délce žebřinového komplexu).

Ani při použití žíněnek nedovolte žákům seskakovat z horní části žebřin.

K bezpečnosti přispívá i vhodná obuv, nejlépe sálová nebo gymnastická. Nepřípustné je cvičit v ponožkách, nevhodné je cvičit na žebřinách bez obuvi.

### **Příklady cvičení pro úvodní část hodiny**

#### 1. Přecházení nebo přeběhy přes několik žebřin

- po nižších příčkách (2. – 3. příčka od spodu)
- ve vyšší úrovni (7. – 8. příčka)

Na těchto dvou výškových úrovních můžeme volit následující cvičení:

- krok přísunný
- krok zkřížený
- svis dřepmo
- svis stojmo vysazeně
- přeskoky stranou (nazýváme je „Tarzan“)

#### 2. Výstupy a sestupy (výběhy a seběhy)

Pro využití didaktického času je optimální, pokud počet cvičenců na jedné žebřině nepřekročí počet 4 (ideálně 2).

Vystupují (vybíhají) pouze do takové výšky, aby měli hlavu nad poslední (osmnáctou) příčkou.

- výstup na co nejmenší počet kroků
- výstup co nejrychleji
- výstup přes dvě (tři) příčky

- výstup po každé příčce (na každou příčku vystoupí alespoň jedna noha)
- výstup po každé příčce ( na každou příčku vystoupí pravá i levá noha)
- výstup pomocí jedné ruka a dvou nohou
- výstup pomocí dvou rukou a jedné nohy
- výstup souuč a snožmo
- výstup zády k žebřinám
- výstup s obratem o 360° (720°) během výstupu

Všechna jmenovaná cvičení mohou žáci provádět i při sestupování. U některých úkolů se nám však neosvědčilo zařadit cvičení při výstupu i při sestupu (např. došlap na každou příčku). Většího „spádu“ cvičení dosáhneme, pokud úkol řeší žáci pouze při výstupu nebo pouze při sestupu.

Dále jsou uvedena cvičení pro rozvoj svalové síly a cvičení pro rozvoj pohyblivosti. Vybíráme taková, o nichž víme, že jsou realizovatelná v běžné školní tělesné výchově, tedy u běžné současné populace. Literatura poskytuje poměrně velký zásobník cvičení na žebřinách nebo u žebřin, ale je nutné vždy zvážit, zda jsou vybraná cvičení realizovatelná všemi (nebo alespoň většinou) žáky, nebo zda tato cvičení použijeme spíše ve sportovních kroužcích, kde pracujeme s dětmi a mládeží, která má k pohybu blíže (a bývá tedy pohybově nadanější, nebo řekněme – celkově šikovnější).

### **Příklady cvičení pro průpravnou část hodiny**

V následující části textu jsme se pokusili vytvořit příklad průpravné části hodiny (rozcvičky) tak, jak se domníváme, že je vhodné a optimální využít žebřin pro rozcvičení jednotlivých oblastí těla u běžné školní populace. V podstatě se držíme toho, že rozcvičkou v hodině TV má učitel tělesné výchovy (a na škole už asi žádný jiný učitel) alespoň dvakrát za týden „zaúčtovat“ na ty svalové partie žáka, které mají tendenci ke zkracování - protáhnout je a na svalové partie, které mají tendenci k ochabování - posílit je. O posilování v pravém slova smyslu bychom asi hovořit neměli – vzhledem k času, který máme na rozcvičku, nám jde řekněme spíše o aktivaci příslušných svalů. A hlavně o to, poukázat na nutnost posílení a ukázat žákům rejstřík cvičení, která by mohli využít (kdyby se do posilování chtěli iniciativně pustit sami).

**CVIK č. 1**

Z.P. stoj spojný čelem k žebřině, vodorovný předklon:

1, 2 **vzpažit**, uchopit příčku – 2 hmity

3, 4 hluboký ohnutý předklon, zapažit – 2 hmity



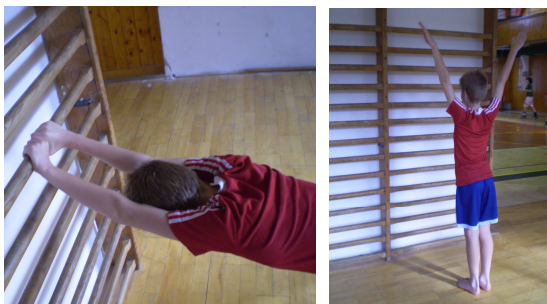
5, 6 **vzpažit zevnitř**, uchopit příčku - 2hmity

7, 8 stoj, upažit – 2 hmity



9, 10 **vzpažit dovnitř**, uchopit příčku - 2hmity

11, 12 stoj, vzpažit zevnitř – 2 hmity



**CVIK č.2**

Z.P. stoj pravým bokem k žebřině, uchopit levou rukou příčku nad hlavou, pravou v úrovni ramene:

1. – 4. odtlačit pánev od žebřin a úklon vpravo
5. – 6. zpět do Z.P. totéž levým bokem k žebřině



**CVIK č.3**

Z.P. stoj čelem k žebřině, příčku uchopit ve výšce čela: pomalu opakovaně obraty vlevo a vpravo se snahou o kontakt s příčkou po celou dobu provádění cviku, chodidla zůstávají na jednom místě



#### **CVIK č.4**

Z.P. stoj pravým bokem k žebřině, unožit poníž pravou, opřít ji o příčku, ruce v bok:

1. – 4. pomalé podřepy na levé (posilujeme levou dolní končetinu a protahujeme svaly na vnitřní straně pravé dolní končetiny). Opakujeme 5krát. totéž levým bokem k žebřině



#### **CVIK č. 5**

Z.P. svis zády k žebřinám, skrčení přednožmo:

„jízda na kole“ (posilujeme také přímé břišní svaly, proto cvik provádíme vpřed, pro posílení šikmých břišních svalů možno provádět šikmo stranou)



**CVIK č. 6**

Z.P. shyb stojmo na příčce, uchopit příčku v úrovni boků:

1. – 4. zvolna hrudní záklon

5. – 8. **kompenzačně** svís dřeprmo



**CVIK č. 7**

Z.P. stoj čelem k žebříně, přednožit levou a položit chodidlo na příčku:

1. – 6. dohmatem za příčku nebo za kotník opakovaně pomalé hmity do předklonu

7. – 8. vzpřím, vzpažit zevnitř totéž v přednožení pravou



### CVIK č. 8

Z.P. shyb stojmo rozkročný:

1. – 2. opakovaně svis stojmo rozkročný (provedení v nadhmatu nebo podhmatu)

3. – 4. zpět do Z.P.

Cvičení provádíme tahem nebo s mírným impulsem.

Možno provádět i pouze pravou nebo levou rukou.

Lze měnit výšku příčky směrem nahoru i dolů.



### CVIK č. 9

Z.P. leh hlavou k žebřině, vzpažit, uchopit spodní příčku, přednožit (možno i mírně pokrčit):

1. podsazení pánve s vysunutím dolních končetin svisle vzhůru („Píchni do stropu“)

2. zpět do Z.P.

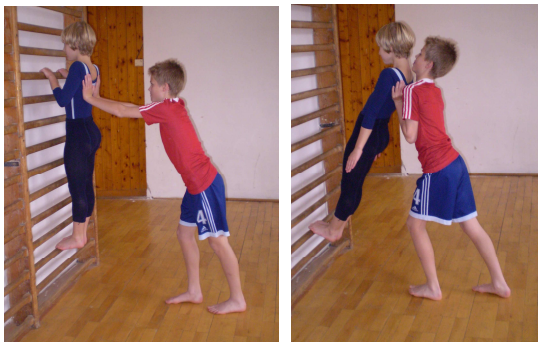


**CVIK č. 10 - Cvičení dvojic**

Z.P. A-cvičenec: zpevněný stoj na 3. příčce

B-cvičenec: stabilní stoj výkročný levou/pravou vpřed, opřít ruce o lopatky A-cvičence

B-cvičenec provádí kliky při vedených náklonech vzad A-cvičence



**CVIK č. 11 - Cvičení dvojic**

Z.P. A-cvičenec: svis stojmo zády k žebřině

B-cvičenec: shyb stojmo pod A-cvičencem

Pomalým napnutím svých paží nadzvedne B-cvičenec spolucvičence, který pak uvolněně visí





**CVIK č. 12 - Cvičení dvojic**

Z.P. A-cvičenec: stoj čelem k žebřině, vodorovný předklon, vzpažit, uchopit příčku:

B-cvičenec: sedí v oblasti pánve!!! (ne na bedrech!!!) A-cvičenec  
A-cvičenec provádí opakované výpony – tzv. „oslí výpony“



Jistě existuje spousta dalších cvičení, která by cvičenci s pohybovou úrovní dnešní běžné populace zvládli. Pokud budeme volit cvičení ve vícech, je nutno mít na paměti, že žáci jsou často limitováni nikoliv nedostatečnou silou svalů, ale „klouzavostí“ příčky. (Magnezium nutné!)

**Literatura**

HÁJKOVÁ, J., & VEJRAŽKOVÁ, D. 1994. Základní gymnastika. UK. Praha.

KOS, B., & TEPLÝ, Z. 1981. Kondiční gymnastika. Olympia. Praha.

KOS, B. 1960. Lezení – šplhání, sbírka příruček pro cvičitele. Sportovní a turistické nakladatelství. Praha.

KRIŠTOFIČ, J. 2006. Pohybová příprava dětí (koordináční a kondiční gymnastická cvičení). Grada. Praha.

SKOPOVÁ, M. 2005. Základní gymnastika. Karolinum. Praha.

TLAPÁK, P. 2004. Tvarování těla pro muže a ženy. ARSCI. Praha.

## HRÁME NETRADIČNÉ HRY - RINGO

Jaromír ŠIMONEK, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre  
[jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk)

### ÚVOD

Reforma školstva umožnila učiteľom telesnej a športovej výchovy zaradiť do obsahu vyučovania svojho predmetu na základnej aj strednej škole okrem základných aj ďalšie, netradičné, menej známe športové hry, ktoré sú priestorovo a materiálne nenáročné, fyziologicky účinné a taktiež zábavné a súťaživé. Medzi takéto hry môžeme zaradiť napr. Ringo, Korfbal, Frisbee, Softbal, Indiaci a ďalšie. Ich realizácia v praxi ako uvádza Bebbáková - Lukáč (2005) závisí od kvalifikovanosti pedagóga, ale aj správnej voľby didaktického štýlu a materiálnych podmienok školy ako ďalšieho činiteľa telovýchovného procesu (Bendíková, 2008).

Školská telesná výchova tak priamo, ale i nepriamo vytvára priestor pre diverzifikáciu a realizáciu inovatívnych obsahových náplní vyučovacích hodín, ku ktorým patrí aj vyučovanie netradičných športových hier, ktoré možno po zvládnutí ich pravidiel a základných herných činností zaradiť do všetkých častí hodiny (tak na rozohriatie, ako aj na rozvoj pohybových schopností).

### R I N G O

Táto hra má svoj pôvod v susednom Poľsku, kde vznikla v r. 1959. Je vhodná pre všetky vekové kategórie, ktorým je prispôsobená výška siete a veľkosť ihriska (Tab. 1).

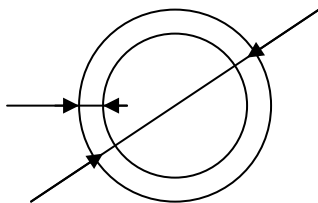
**Tab. 1 Výška siete a rozmery ihriska pre RINGO Argaj, 2...)**

Kategória	Rozmery ihriska	Výška siete
Do 12 rokov	6 x 12 m	200 cm
13 – 14 rokov	6 x 12 m	224 cm
15 – 16 rokov	8 x 16 m	224 cm
Ženy do 30 r.	9 x 18 m	243 cm
Ženy nad 30 r.	8 x 16 m	243 cm
Muži do 40 r.	9 x 18 m	243 cm
Muži nad 40 r.	8 x 16 m	243 cm

Hrá sa s tzv. „ringo krúžkom“, ktorý má hmotnosť 165 g, priemer 170 mm a môže mať rôznu, najlepšie kontrastnú farbu. Hrať môžu jednotlivci alebo dvojice, či trojice. Jednotlivci hrajú s jedným krúžkom, ostatné kategórie s dvomi krúžkami naraz.

### **Obr. 1 Rozmery „ringo krúžka“**

Hrúbka = 28 mm; Priemer = 170 mm



Víťazom hry sa stáva ten, kto ako prvý získa 15. bod (zápas sa môže skončiť najtesnejším výsledkom 15:14). Body sa získavajú alebo strácajú za každú chybu, bez ohľadu na to, kto podával (neexistujú straty). Bod sa získa vtedy, keď hráč prehodí krúžok ponad sieť a ten spadne na ihrisko súpera. Bod sa stráca vtedy, keď krúžok spadne na vlastné ihrisko alebo ho hodíme do autu alebo do siete. Hra sa začína podaním z rovnakého miesta ako vo volejbale. Po každých piatich bodoch sa mení podávajúci (ako v stolnom tenise) a len čo jeden hráč získa 8 bodov, menia sa strany. Postavenie hráčov je ľubovoľné. Krúžok možno chytať ktoroukoľvek rukou, avšak po chytení krúžku sa tento môže prehodiť na stranu súpera iba tou istou rukou. Chytený krúžok nie je možné prekladať ani prehadzovať z jednej do druhej ruky. Krúžok sa nesmie dotknúť tela hráča, zeme, ani siete. Čas od chytenia krúžku do jeho odohrania je limitovaný na 5 sekúnd. Ak hráčovi vypadne krúžok z ruky, môže ho chytať ešte raz vo vzduchu, ale tou istou rukou. Dotyk krúžku druhou dlaňou znamená stratu bodu. Krúžok, ktorý sa navliekol na dlaň, ale zostal v dotyku aspoň s jedným prstom rovnakej ruky, je dobrý. Pri odhadzovaní musí byť hod zakončený bez prestávky v pohybe, bez zmeny smeru a pri hode musí byť aspoň jedna noha v styku s podložkou. Let krúžku musí byť plochý, s rotáciou pozdĺž zvislej osi – nesmie sa počas letu pretáčať. Pri hode je súhlasná noha vpredu, paža je v bekhendovom postavení a palec drží krúžok za jeho hornú plochu (obr.1, 2, 3). Krúžok sa môže chytať na mieste, vo výskoku, v behu, skokom na zem. Pri chytení v pohybe je dovolené urobiť maximálne 4 kroky a po

Obr.1 Držanie krúžka



Obr.2 Postavenie pri odhode



Obr.3 Postavenie pri podaní



zastavení iba jeden výkrok. Ak sa pri podaní krúžok dotkne siete a spadne na súperovu polovicu ihriska, podanie sa môže jedenkrát opakovať. Dotyk siete pri opakovanom podaní znamená stratu bodu. Pri dotyku siete v hre sa pokračuje bez prerušenia. Podávajúci hráč stráca bod aj vtedy, keď po dotyku siete krúžok dopadne mimo ihrisko alebo na stredovú čiaru.

Obr.4 Krúžok v ihrisku - bod



Obr.5 Krúžok v aute



Ringo môžu hrať aj družstvá a vtedy sa hrá s dvomi krúžkami, ktoré sa do hry podávajú súčasne na pokyn rozhodcu. Ak pri hre s dvomi krúžkami spadne jeden do poľa, alebo sa inak porušia pravidlá, pokračuje sa v hre s druhým krúžkom, pokiaľ sa nedosiahne bod. Ak sa dva krúžky zrazia vo vzduchu, rozhoduje miesto dopadu.

Pri jednom podaní dvoch krúžkov naraz môže družstvo získať/stratiť 0, jeden alebo dva body. U jednotlivcov každý z hráčov podáva 3x za sebou. Pri hre družstiev sa podanie mení, ak je súčet bodov deliteľný 5 alebo o jeden vyšší.

Pri nácviku herných činností odporúča Argaj (20..) tento postup:

1. Prípravné cvičenia
2. Herné cvičenia
3. Prípravné hry
4. Hra.

## **LITERATÚRA**

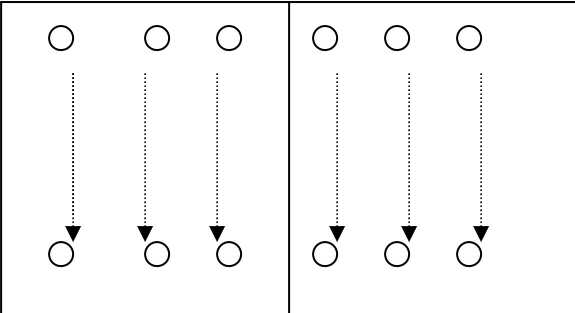
ARGAJ, G. 1996. Netradičné športové hry v nových učebných osnovách telesnej výchovy – Ringo. Športové hry, 1, 1996, 0, s. 34 – 37.

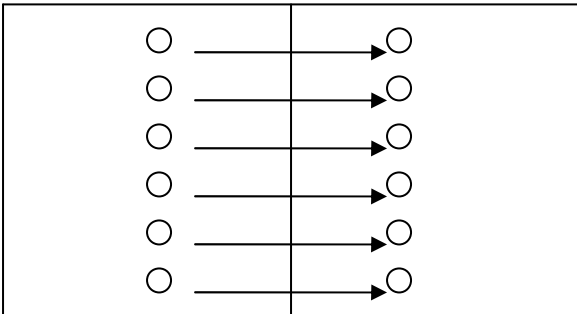
BEBČÁKOVÁ, V. - LUKÁČ, K. 2005. Súčasný stav realizácii učiva z telesnej výchovy v základných školách. In: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: UK, 2005, s. 14 – 25.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Nový trend učenia v školskej telesnej výchove. In: „*HRY 2008*“, *Výskum a aplikace*, Plzeň : ZU, 2008, s. 40 – 44.

PRAVIDLA RINGA platná od 1. 1. 1990. Schváleno ústredným štábnem ringa. Vydavateľ: Ivan Cap (Ostrava – Dubina).

**Príklady cvičení:**

1. cvičenie	Cieľ: Nácvik hádzania a chytania ringo krúžku
Organizácia: Hráči vytvoria dvojice oproti sebe, pričom každá má jeden krúžok. Hráči si postupne prihrávajú krúžok na presnosť dominantnou rukou. Neskôr nacvičujeme s opačnou rukou.	
Schéma: 	

2. cvičenie	Cieľ: Zdokonaľovanie hádzania a chytania ringo krúžku cez sieť
Organizácia: Hráči vytvoria dvojice oproti sebe, pričom každá má jeden krúžok. Hráči si postupne prihrávajú krúžok cez sieť na malú vzdialenosť, neskôr na väčšiu vzdialenosť. Po zdokonalení nacvičujeme s opačnou rukou.	
Schéma: 	

<b>R I N G O</b> <b>Zápis o stretnutí</b>
--

Súťaž:  
Miesto:

Kategória:  
Dátum:

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

Stretnutie č.	Hráč A:										Hráč B:				
A – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
B – 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

---

## ZÁBAVNÉ LAVIČKY

**Dana FELTLOVÁ - Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, UHK, Hradec Králové**  
**dana.feltlova@uhk.cz**

Švédské lavičky patří mezi základní vybavení každé tělocvičny, jejichž použití je možné ve všech částech cvičební jednotky. Mohou sloužit jako samostatné překážky, překážky v kombinaci s jiným nářadím či náčiním, v začátcích gymnastického výcviku mohou suplovat i kladinu. Nezanedbatelný je i fakt, že u zcela běžných cvičebních tvarů provedených na lavičkách, se zvýší fyziologický účinek.

Abychom u cvičenců povzbuzovali zájem o toto nářadí a neubýjeli je monotónností a nudností, je třeba nabízet činnosti atraktivní, zábavné, rozvíjející odvalu, kreativitu, apod. Příspěvek nabízí ukázkou využití švédských laviček v hodinách školní tělesné výchovy trošku jinak než tradičně, např. s důrazem na spolupracující aktivity ve skupině žáků. V dobrodružně a kondičně motivovaných činnostech jsou žáci vedeni k zodpovědnosti za svůj pohyb při netradičních a opomíjených kombinacích laviček s běžně dostupným tělocvičným náčiním a nářadím.

Pomůcky: lavičky, dřevěné tyče, kruhy, žebřiny, švédská bedna, vozíčky, žíněny, duchna, bradla, drobné náčiní na přenášení (jogurtové kelímky, krabičky, drátěnky, dřevěné tyče, overbally...).

1. **„Pohyblivá lavička“** (obr. 1) – rovnováha, obratnost.

Pomůcky: dřevěná lavička, dřevěné tyče (alespoň 4 ks), 2 ks žíněnek.

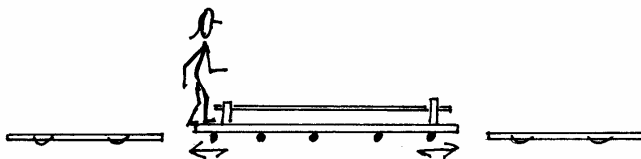
Popis: na podlahu položte dřevěné tyče a přes ně lavičku kladinkou vzhůru.

Pohyblivost lavičky vymezte položením žíněnek k oběma koncům lavičky.

Jeden po druhém přecházejte po pohybující se lavičce tak, abyste udrželi rovnováhu.

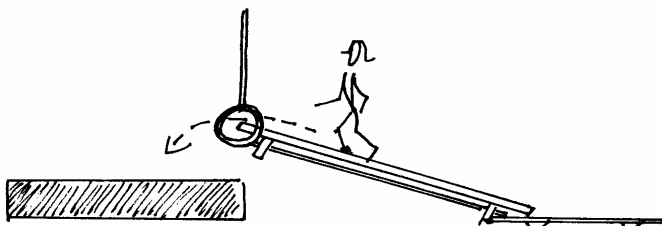
Náročnost můžete zvýšit přenášením různých předmětů (např. jogurtové kelímky, krabičky, dřevěné tyče,...) na hlavě, v předpažení na dlaních, hřbetech rukou, nebo nadhazováním např. overballů.





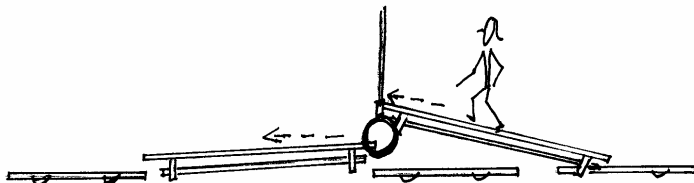
Obrázek 1. „Pohyblivá lavička“

2. **„Jezdící lavička“** – obratnost, rovnováha, spolupráce.  
Pomůcky: dřevěná lavička, dva vozíčky.  
Popis: přes dva vozíčky položte lavičku. Sedněte si na jezdící lavičku a odražením nohou se pohybujte po tělocvičně jako na lodi.  
Obměna: část cvičenců na lavičce stojí, dva je tlačí (vozí).
  
3. **„Houpavá lavička“ I (obr. 2)** – obratnost, rovnováha.  
Pomůcky: dvě lavičky, kruhy, tyče, žíněnky.  
Popis: jednu tyč (dřevěnou, hrazdovou) provlékněte kruhy a upevněte švihadly, druhou tyč provlékněte očky v řemenech nad kruhy a zavěste na ně z každé strany lavičku. Pod zavěšené lavičky položte žíněnky. Úkolem cvičenců je lavičky přecházet nebo přebíhat.  
Náročnost můžete zvýšit přenášením drobných předmětů.



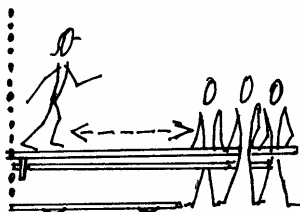
Obrázek 2. „Houpavá lavička“ I

4. **„Houpavá lavička“ II** (obr. 3) – obratnost, rovnováha.  
Pomůcky: lavička, kruhy, tyč, žíněnka (duchna).  
Popis: lavičku zavěste s pomocí tyče na nízké kruhy. Přecházejte (přebíhejte) po houpavé lavičce a seskakujte na žíněnku (duchnu).  
Náročnost můžete zvýšit přenášením různých předmětů.



Obrázek 3. „Houpavá lavička“ II

5. **„Houpavá lavička“ III** – obratnost, rovnováha, odvaha.  
Pomůcky: 1 - 3 díly švédské bedny, lavičky, kruhy, duchna.  
Popis: lavičku opřete jednou stranou na 1-3 díly švédské bedny (šikmá lavička). Druhou položíte ze švédské bedny na kruhy (viz. cvičení 3). Vybíhejte po šikmé lavičce na bednu, dále přecházejte houpavou lavičku a seskakujte do duchny.
6. **„Živá lavička“ I** (obr. 4) – spolupráce, síla, rovnováha, obratnost, odvaha.  
Pomůcky: pro skupinu žebřiny (švédská bedna), lavička, žíněnky.  
Popis: 6 – 10 cvičenců (dle vyspělosti) zavěsí lavičku jedním koncem na žebřiny ve výši pasu. Rovnoměrně se rozmístíte po obou stranách volného konce lavičky a zvednete ji oběma rukama do výše pasu. Jeden cvičenec vyleze po žebřinách na lavičku a přechází ji tam a zpět. Pod lavičku umístíte žíněnky. Obměna: lavičku položte na odpovídající počet dílů švédské bedny, kozu,....



Obrázek 4. „Živá lavička“ I

7. „Živá lavička“ II (obr. 5) – spolupráce, síla, rovnováha, obratnost, odvaha.

Pomůcky: lavička, žíněnky, švédská bedna (žebřiny).

Popis: 6 -12 cvičenců (dle vyspělosti) se rovnoměrně rozdělí po obou stranách lavičky, zvednou ji do výše boků. Jeden vyleze za pomoci švédské bedny na „pohyblivou“ lavičku a přechází po ní tam a zpět. Pod lavičku umístíte žíněnky. Obměna: cvičenci s lavičkou pohybují vpřed a vzad.



Obrázek 5. „Živá lavička“ II

8. „Opékání na rožni“ I - spolupráce, síla, obratnost.

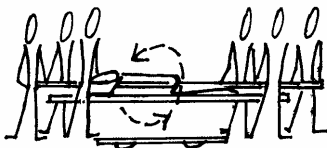
Pomůcky: pro skupinu lavička, žíněnky.

Popis: 6 -10 cvičenců (dle vyspělosti) se rovnoměrně rozdělí do dvou skupin a zvednou za oba konce lavičku do výše pasu (nad hlavu – dle vyspělosti žáků). Lavičkou pomalu otáčejte, jako když grilujete.

9. **„Opékání na rožni“ II** (obr. 6) – spolupráce, síla, obratnost, odvaha.

Pomůcky: pro skupinu lavička, žíněnky.

Popis: 6 -10 cvičenců (dle vyspělosti) se rovnoměrně rozdělí do dvou skupin a zvednou za oba konce lavičku do výše pasu, na které uprostřed leží cvičenec a pevně se jí drží. Lavičkou pomalu otáčejte, jako když grilujete.

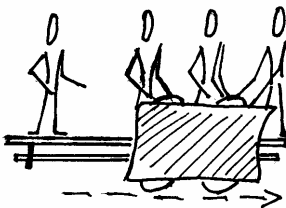


Obrázek 6. „Opékání na rožni“ II

10. **„Přenášená“ I** (obr. 7) – spolupráce, síla, obratnost, rychlost.

Pomůcky: pro skupinu lavička, žíněnka.

Popis: rozdělíte se do stejně početných družstev a posaďte se na žíněnku. U každé žíněnky je lavička. Na znamení máte za úkol se přesunout pomocí tohoto nářadí k určené metě, aniž byste se dotkli některou částí těla podlahy.

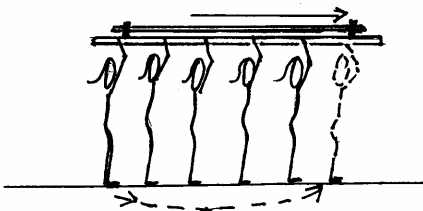


Obrázek 7. „Přenášená“ I

11. **„Přenášená“ II** (obr. 8) – spolupráce, síla, obratnost, rychlost.

Pomůcky: pro skupinu lavička.

Popis: rozdělíte se do stejně početných družstev (4 – 8 cvičenců dle vyspělosti) a postavte se za sebe pravým (levým) bokem po celé délce vedle lavičky. Na znamení lavičku vyznačené metě.



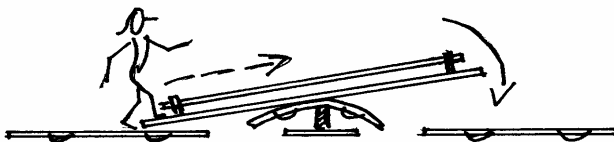
Obrázek 8. „Přenášena“ II

12. „*Houpačka*“ (obr. 9) – rovnováha, obratnost, odvaha.

Pomůcky: dvě lavičky, tři žíněnký.

Popis: jednu lavičku položte na zem kladinkou vzhůru, na střed umístěte žíněnký (podložku). Druhou lavičku položte kladinkou vzhůru přes žíněnký tak, aby vznikla houpačka. Oba konce houpačky podložte žíněnkami (podložkami). Pomalu přecházejte z jedné strany houpačky na druhou.

Náročnost můžete zvýšit přenášením různého drobného náčiní.



Obrázek 9. „Houpačka“

### Literatúra

SERBUS, L. (1967) *Cvičení s lavičkami*. Praha : STN, 169 s.

KOS, B. - TEPLÝ, Z. (1981) *Kondiční gymnastika*. Praha : Olympia, 395 s.

## ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V KARATE

**Erika ZEMKOVÁ, Fakulta telesnej výchovy a športu, UK Bratislava**  
**zembkova@yahoo.com**

Poznatky získané praktickými skúsenosťami a vedeckými sledovaniami umožňujú neustále zdokonaľovať metodiku rozvoja pohybových schopností. Napriek tomu, že hranica ich rozvoja je daná určitými genetickými dispozíciami, rozhodujúce je zameranie tréningového procesu.

Cieľom tréningu karate je zabezpečiť predovšetkým rozvoj schopností limitujúcich športový výkon. Dôležité je pritom dodržiavať základné princípy ich rozvoja.

Vzhľadom k tomu, že karate je rýchlostno-silový šport, pri rozvoji výbušnej sily sa využívajú najmä dynamické cvičenia s ľahšími váhami, vykonávané maximálnym úsilím. Od výkonu, ktorý predstavuje súčin sily a rýchlosti kontrakcie totiž v rozhodujúcej miere závisí aj aktivácia jednotlivých druhov svalových vlákien. Kým pri nízkej intenzite sa aktivujú iba pomalé vlákna, pri zvyšujúcom výkone sa postupne zapájajú aj vlákna rýchle oxidatívne a napokon aj vlákna rýchle glykolytické. K aktivácii týchto vlákien zodpovedných za výbušnú silu dochádza vtedy, keď pri dynamickom cvičení dosahuje intenzita svalovej kontrakcie viac ako 80 % maximálneho výkonu. Ak teda pri cvičení nebudú mať svalové kontrakcie dostatočnú intenzitu, či už v dôsledku nedostatočného úsilia alebo vplyvom nastupujúcej únavy, rýchle svalové vlákna sa nebudú aktivovať, a teda ani stimulovať k rozvoju adaptačných zmien.

Tieto rýchle vlákna rozhodujúcim spôsobom podmieňujú aj úroveň špeciálnej anaeróbnej vytrvalosti v rýchlosti, t.j. schopnosti udržať maximálny výkon počas celého zápasu. V praxi sa pri rozvoji tejto schopnosti uplatňujú intervalové zaťaženia relatívne vysokej intenzity s nedostatočným odpočinkom, čím sa postupne dosahuje vysoká hladina laktátu v krvi. Tréning v takýchto podmienkach, pri zvýšenej aktivácii anaeróbnej glykolýzy, vytvára toleranciu organizmu na toto prostredie, a tým ovplyvňuje adaptačné zmeny podmieňujúce zlepšovanie anaeróbnej laktátovej kapacity.

Podstatný rozdiel teda spočíva v metodike tréningu. Pri rozvoji maximálnej rýchlosti musia byť medzi jednotlivými zaťažzeniami dostatočne

dlhé periódy odpočinku, ktoré sú nutné k tomu, aby dochádzalo skutočne k stimulácii ATP-CP systému a neakumuloval sa laktát, ktorý bráni vykonaniu ďalšieho cvičenia s maximálnym úsilím. Na druhej strane, pri rozvoji vytrvalosti v rýchlosti fáza odpočinku musí mať charakter tzv. predĺženého podnetu, ktorý dostatočne stimuluje rozvoj anaeróbného energetického systému.

Pri rozvoji pohybových schopností v karate sa okrem všeobecne známych využívajú predovšetkým prostriedky špecifické, ako napr. jakusoku kumite na rozvoj rýchlosti reakcie, zaužívaný je už čiastočne modifikovaný Meidži Suzukiho systém cvičení na rozvoj ohybnosti a pod. Vhodný je pritom výber takých prostriedkov, ktoré imitujú štruktúru pohybu karatistu, tzn. dráha pohybu je podobná skutočnej dráhe určitej techniky karate, resp. zúčastnené svalové skupiny majú podobný režim práce ako pri jej vykonávaní. Konkrétne metódy a prostriedky rozvoja pohybových schopností v karate sú uvedené vo vysokoškolských skriptách *Teória a didaktika karate v kapitole týkajúcej sa obsahu športovej prípravy v kumite a kata* (Zemková a kol., 2006).

### **Literatúra**

ZEMKOVÁ, E. a kol. (2006). *Teória a didaktika karate*. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: Univerzita Komenského, ISBN 80-223-2041-2, 126 s.

**TEŠÍME SA NA VAŠE PRÍSPEVKY, REAKCIE, KOMENTÁRE,  
POSTREHY, NÁPADY A NÁVRHY!**

### **V najbližšom čísle uverejníme:**

- prvé odozvy na zavádzanie Školských vzdelávacích programov do praxe,
- gymnastické cvičenia
- cvičenia zdravotnej telesnej výchovy
- rozvoj koordinačných schopností (na pokračovanie)
- a ďalšie podnetné príspevky.

## TAE-BO V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Elena BENDÍKOVÁ – Univerzita Mateja Bela, Banská  
Bystrica, [e.ben@centrum.sk](mailto:e.ben@centrum.sk)

### ÚVOD

Súčasná školská reforma spolu s novým štátnym vzdelávacím programom stanovili minimálny počet hodín telesnej výchovy na dve, potenciálne sa priestor vytvoril o rozšírenie (na 3 hodiny) v Školskom vzdelávacom programe ([www.spu.sk](http://www.spu.sk)), kde vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb spolu s jej hlavnými modulmi:

- zdravie a jeho poruchy,
- zdravý životný štýl,
- telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,
- športové činnosti pohybového režimu,

vytvárajú žiakom priestor preferovať pohybové aktivity pre zdravie, zdatnosť a hlavne naplnenie záujmu o pohyb (Antala – Labudová, 2008), čím by mala nastať prevalencia diverzifikovanosti inovatívnych obsahových náplní vyučovacích hodín (Bendíková, 2008). Osnovy školskej telesnej výchovy dávajú priestor učiteľom a žiakom preferovať a vybrať si pohybové aktivity, ktoré sú v súlade so záujmami žiakov, ako aj s materiálnym a objektovým vybavením školy a v neposlednom rade aj so skúsenosťami učiteľov ako uvádza aj Šimonek (2003). Zvýšené teoreticko-praktické nároky na učiteľov telesnej výchovy zo strany žiakov v praxi mnohokrát poukazuje na ich nedostatočnú pripravenosť, ktoré vychádzajú neustále iba z pohybových aktivít, ktoré sú blízke osobám pedagógov. Realizácia programov vyučovania a výsledky sú závislé najmä od osobnosti vyučujúceho, ďalšieho vzdelávania - postupného nadobudnutia kvalifikácie, pedagogického prístupu a pedagogického majstrovstva, vyučovacích metód, postupov a štýlov, ktoré sú východiskom pre inovatívne pohybovo-športové činnosti.

Na ilustráciu ponúkame atraktívnu formu cvičenia tae-bo, ktoré vzniklo v Amerike a vynašiel ho Billy Blanks. V roku 1999 navštívil Frank Magnus a Doro Muller Billyho Blanksa v Los Angeles za účelom priviesť Tae-bo do Európy. V tej dobe neexistoval ani v USA ani nikde na svete školiaci systém pre Tae-bo. Pretože Tae-bo si malo nájsť svoju cestu do Európy, vypracovali Doro Muller a Frank Magnus koncept pre vzdelávanie



trénerov Tae-bo. Na základe tohto konceptu je Tae-bo rozdelené do troch vzdelávacích stupňov: Basic (červené bandáže), Advanced (modré bandáže), Master (čierné bandáže). Vďaka farebnému odlíšeniu bandáži, môže každý klient rozpoznať, na ktorom vedomostnom stupni je jeho inštruktor (<http://www.taebopower.com/>). Domnievame sa, že tae-bo si svoje miesto nájde v záujmoch žiakov a študentov, ako aj pri zapracovaní ukážky do Školského vzdelávacieho programu.

Tae-bo je moderný druh aeróbného cvičenia, ktoré kombinuje prvky karate, taekwon-do a klasický box s prvkami tanečného aerobiku, v ktorom neexistuje žiadna choreografia, takže je zbavené stresu a nudnosti. Pri jeho realizácii dochádza k zlepšeniu aeróbných schopností, výkonnosti, posilneniu kardiovaskulárneho systému, nervovo-svalovej koordinácie - svaly a šľachy získavajú väčšiu pružnosť, koordinácia a vytrvalosť, zvýraznenie a prehĺbenie dýchania, ako aj odolnosť voči civilizačným chorobám.

Význam cvičenia:

- a) psychologicky - odreagovanie sa od každodenných starostí, zabudnúť na problémy - príjemne strávené chvíle v kolektíve - odbúravanie stresu,
- b) fyzicky - zlepšenie postavy, spevnenie svalov, spálenie tukov.

Tvorba názvu zodpovedá pohybovému obsahu a zároveň odrážať cieľ.

**T** total  
úplné odovzdanie sa všetkému čo robím

**A** awarness  
uvedomenie si seba samého a sveta

**E** excellence  
excelentný prístup k všetkému čo človek robí

**B** body  
telo je nástroj k absolútnej zmene

**O** obedience  
otvorenosť a oddanosť vôle k zmene

Rozlišujeme dva typy hodín:

- Tae-bo – zameriava sa rozvoj vytrvalosti, intenzívne cvičenie, ktoré pozostáva z kopov, úderov a ich kombinácii, ktoré na seba nadväzujú,
- Tae-bo Intro – primárne techniky s dôrazom na presné a kvalitné prevedenie pohybov, získať cit pre techniku.

**Každá cvičebná jednotka trvá 60 minút a pozostáva z:**

- warm up: cca 5 - 10 min – rozcvičenie
- hlavnej časti: 35 min – voľne naväzujúce techniky a ich kombinácia
- posilovania: 5-8 min – fázičné svaly
- cool down: 5-7 min – dychové a relaxačné cvičenia

Cvičiteľ pred každou sériou vysvetlí a opraví cviky, ktoré budú nasledovať. Každý cvičenec cvičí vlastným tempom, ak nevládzete, urobíte si pauzu. Pohyby cvikov majú silový charakter s originálnymi kombináciami vytrvalosti, koordinácie, sily, flexibility, rovnováhy a tiež výbušnosti. Zlepšuje sa rovnováha a koordinácia pohybu.

Cvičenie jednotlivých prvkov tae-bo prebieha v dvoch tempách:

- 8 x 2 v pomalom tempe,
- 8 x 4 v rýchlom tempe.

K výuke tae-bo patrí hudba! Jej rýchlosť sa v priebehu hodiny mení podľa intenzity cvičenia. Pohybuje sa v rozmedzí 165 – 195 Bpm. Najčastejšie 175Bpm. Uvedená rýchlosť chráni telo pred zranením. Telo je nútené pri rýchlych beatoch veľmi rýchlo sa vrátiť do základnej polohy (veľká rotácia, či rozsah pohybu zapríčinja zranenie a každý cvičenec tak pracuje s vyšším svalovým napätím, lebo by nestíhal).

### **CIEĽ**

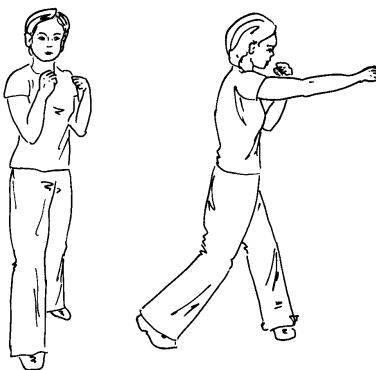
Informovať učiteľov ZŠ a SŠ o nových trendoch a zmenách vo vyučovaní (úpolov a sebaobranu) s praktickými a teoretické poznatky z výučby tae-bo vo vyučovaní TV na ZŠ a SŠ.

**ZP:** mierny stoj rozkročný, paže pokrčiť smerom nahor, striedavé údery pažami do strán po priamke, ruky v zovrieť v päšť - **direct**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 1



**ZP:** široký stoj rozkročný, ľavá ruka pokrčiť nahor, pravá v oblasti drieku, striedavo zdola nahor úder - **zdvihák**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 2

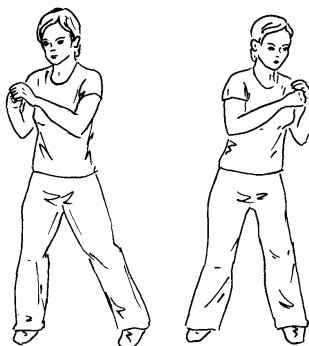


**ZP:** mierny stoj rozkročný, paže pokrčiť smerom nahor, striedavé údery pažami do strán po oblúku, ruky zovrieť v päšť - **hák**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 3



**ZP:** mierny stoj rozkročný, vzpažiť ľ pažu a unožiť ľ dolnú končatinu, s výdychom súčasne unožiť pokrčmo nahor a spojiť lakeť s kolonom

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 4

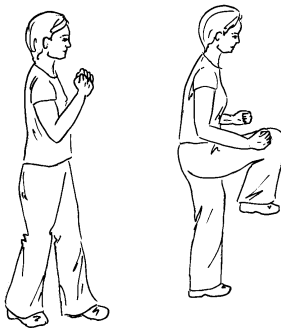


**ZP:** mierny stoj rozkročný, paže pokrčiť smerom nahor, PDK skrčiť prednožmo - **kop kolenom**, paže pritiahnúť k drieku s výdychom

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 5



**ZP:** širší stoj rozkročný, paže pokrčiť nahor, ruky v pästi, striedavé kopy vred PDK a ĽDK -**frontálny kop**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 6

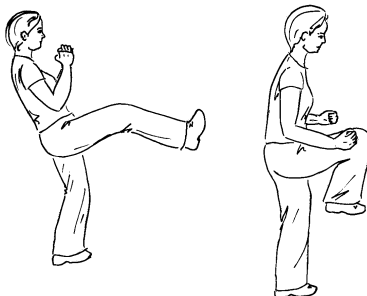


**ZP:** mierny stoj rozkročný, paže pokrčiť nahor, ruky v päst', striedavo vykpnúť PDK vpred a následne ĽDK vzad, vymeniť - **kop vpred a vzad**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 7

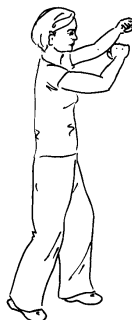


**ZP:** mierny stoj rozkročný, paže pokrčiť nahor, ruky v päst', jednou pažou (oboma súčasne) - predlaktím krúžiť von - **boxérsky mlyn**

**Počet opakovaní:** 8 x

**Série:** 2

Obr. 8



Poznámka:

Medzi jednotlivými cvikmi chôdza.

### Literatúra

1. ANTALA, B. – LABUDO VÁ, J. 2008. Konceptia telesnej a športovej výchovy na ISCED In: Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb. Zborník referátov z 2. ročníka vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum, 2008, s. 17 – 25.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2008. Inovácia školskej telesnej výchovy. In: Studia Kinanthropologica. Universitas Bohemiae Meridionalis Budvicensis, Facultas Pedagogica, České Budejovice : 9, 2008, s. 83 - 88.
3. ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In : Phys. Educ. Sport 13, 2003,1, s. 2-3.
4. (<http://www.taebopower.com/>)
5. (<http://www.spu.sk>) – učebné osnovy

**AKO PUBLIKOVAŤ V NAŠOM ČASOPISE?**

Je to celkom jednoduché: napíšte nám **v akomkoľvek formáte, písme a úprave** a my Váš príspevok upravíme a bez cenzúry uverejníme. V prípade, že by ste nechceli, aby Vaše meno bolo uverejnené spolu s Vaším príspevkom, budeme Vaše želanie rešpektovať. Očakávame aj Vaše otvorené názory na rôzne problémy týkajúce sa školskej telesnej výchovy, napr. na školskú reformu, stúpajúcu obezitu, klesajúcu všeobecnú pohybovú výkonnosť, atď.

**PRÍKLAD:**

**ZÁKLADNÉ ATRIBÚTY PRI TVORBE KOMPOZÍCIE  
POHYBOVEJ SKLADBY**

**Mária KALINKOVÁ, Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF  
Nitra, [mkalinkova@ukf.sk](mailto:mkalinkova@ukf.sk)**

Jedna z najkomplexnejších definícií pohybovej skladby pochádza už od Serbusa (1960), ktorý ju charakterizuje ako prekomponovaný pohybovo–hudobný útvar, vytvorený na základe vedúcej ideí skladateľa, z telesných cvičení v spojení s hudbou, obohatený o pohybové a choreografické, prípadne o iné netelovýchovné prostriedky, s uplatnením zákonov krásy a špecifických kompozičných postupov a princípov s ohľadom na plnenie základných úloh telesnej výchovy jej úloh a úloh hlboko zapôsobiť na estetickú a mravnú stránku cvičencov a divákov.

**Literatúra**

FIALOVÁ, E. – KESZŐCZE, E. 1993. *Pohybová skladba*. Vysokoškolské skriptá FTVŠ, UK. Bratislava.

**INFORMÁCIE**

**MONOGRAFIE**, ktoré vyšli na Slovensku:

1. Kol. autorov (Šimonek, Košťal', Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková): *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 2008, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Cena: 120 SKK.

2. Šimonek, J., st.- Mikuš, M. - Šimonek, J., ml.- Perečinská, K.: *Rozvoj koordinačných schopností v Tv a Š*. Sokol na Slovensku, 2007, 72 s. ISBN 978-80-969327-7-1. Cena: 60 SKK.

3. Šimonek, J. *Volejbal. Rozvoj koordinačných schopností*. Peter Mačura PEEM, 2006, 92 s. ISBN 808919743-4. Cena: 120 SKK.

4. Šimonek, J. - Halmová, N. - Veisová, M.: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy*. PF UKF Nitra, 2007, 89 s., ISBN 978-80-8094-247-2. Cena: 60 SKK.

5. Kalinková, M. a kol.: *Gymnastika pre deti a mládež*. Učebnica pre študentov PEP, I. a II. Stupeň ZŠ. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 250 s. Cena: 250 SKK.

6. Kalinková, M. – Kalinka, P.: *Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe*. Vybrané kapitoly z antropomotoriky. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 102 s. Cena: 100 SKK.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra.

Prípadne na mailovej adrese: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk).

**NOVINKA!!!:**

ŠIMONEK, Jaromír – *Futbal (Rozvoj koordinačných schopností)* – objednávky u autora.

**Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM**

**Zameranie:**

- metodicko-odborná športová a telovýchovná literatúra pre učiteľov telesnej výchovy, trénerov všetkých športov, inštruktorov,
- učebné texty pre vysoké školy,
- zborníky z konferencií a záverečných správ výskumov.

**Vybrané tituly:**

- Allárová, H. – Labudová, J.: Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania.
- Baláž, J. a kol: Vybrané kapitoly z biomechaniky I.
- Baláž, J.: Biomechanika lyžovania.
- Bínovský, A.: Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov). 3. vyd.
- Blahutová, A.: Športová príprava v zjazdovom lyžovaní.
- Blahutová, A. Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické faktory športovej výkonnosti.
- Blahutová, A.: Technika a didaktika zjazdového lyžovania.
- Demetrovič, E. – Zrubák, A.: Stolný tenis.
- Demetrovič, E. a kol.: Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže. 2. vyd.
- Demetrovič, E.: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu talentovanej mládeže.
- Ďurech, M.: Silová príprava v zápasení.
- Ďurech, M.: Spoločné základy úpolov.
- Ďurech, M.: Využitie úpolových cvičení v basketbale.
- Glesk, P.: Manažérske aspekty športu.
- Halmová, N.: Rozvoj koordinačných schopností detí predškolského veku.
- Holienka, M.: Futbal. Koordinačné schopnosti.
- Holienka, M.: Futbal. Rozcvičenie vo futbale. 2. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 3. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondičný tréning. 2. vyd.
- Chromík, M. – Šimonek, J. – Šutka, V.: Didaktika telesnej výchovy
- Kačáni, L.: Futbal – tréning hrou. 2. vyd.
- Kalinková, M – Kalinka, P.: Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe (vybrané kapitoly z antropomotoriky).
- Kalinková, M. a kol.: Gymnastika pre deti a mládež.



- Kanásová, J.: Držania tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kyselovičová, O. – Herényiová, G.: So švihadlom netradične (Rope Skipping). 2. vyd.
- Kyselovičová, O.: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.
- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančin kata Godžu-rju Karatedó.
- Miklovičová, J.: Švihadlá v škole a na tréningu.
- Minibasketbal. Pravidlá.
- Pach, M.: Snowboarding.
- Pakusza, Zs.: Futsal. Hra-tréning.
- Peráček, P.: Futbal (riadenie – plánovanie - tréning). 4. vyd.
- Peráček, P. a kol.: Teória a didaktika športových hier I. 2. vyd.
- Peráčková, J.: Slovensko-anglický, anglicko-slovenský prekladový slovník futbalovej terminológie.
- Přidal, V. a kol.: Volejbal: herný výkon, tréning, riadenie.
- Rehák, M. a kol.: Teória a didaktika basketbalu.
- Starší, Jar. – Tóth, I. a kol.: Teória a didaktika ľadového hokeja.
- Strešková, E. a kol.:Gymnastika: akrobacia a preskoky. 2. vyd.
- Šimonek, J. – Zapletalová, L. – Paška, L.: Anglicko-slovenský a slovensko-anglický volejbalový slovník.
- Šimonek, J.: Volejbal (rozvoj koordinačných schopností).
- Šimonek, J.: Futbal – rozvoj koordinačných schopností
- Štulrajter, V. – Jánošdeák, J. a kol.: Pohybové programy, regenerácia a masáže
- Štulrajter, V. a kol.: Strečing v tréningu futbalistov.
- Tóth, I. a kol.: English-Slovak and Slovak-English Ice Hockey Dictionary.
- Zapletalová L. - Přidal V. – Tokár, J.: Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov I. triedy. 2. vyd.
- Zapletalová, L. – Přidal, V.: Teória a didaktika volejbalu.
- Zemková, E. – Hamar D.: Závesný beh na bežiacom koberci v diagnostike anaeróbných schopností.

Zemková, E. – Hamar, D.: Výskokový ergometer v diagnostike odrazových schopností dolných končatín.

Zemková, E.: Diagnostika koordinačných schopností.

Zemková, E.: Diagnostika vybraných pohybových schopností.

Zemková, E.: Kráčajte za svojím zdravím – Walk toward your health.

Žídek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie 2. vyd.

Žídek, J. a kol.: Lyžovanie.

Žídek, J. a kol.: Turistika.

Žídek, J.: Zjazdové lyžovanie.

Vznik vydavateľstva 1993

**KONTAKT:**

Adresa: Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42

Email: macurapeter@hotmail.com

**Vaše názory na školskú reformu, ako aj výsledky prvého prieskumu zaradenia hodín telesnej výchovy do školského vzdelávacieho programu nájdete už v najbližšom čísle, ktoré vyjde v októbri 2009.**

**Nezabudnite si predplatiť Športového edukátora a zaistíte si kvalitný metodický materiál a prvú reakciu učiteľskej obce na zmeny vo vzdelávaní na Slovensku.**

**Redakčná rada:**

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Ingrid Konárková, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková.

**Adresa redakcie:** Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA.

Tel.: 0903-203-224 (mobil). E-mail: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk)

**Grafická úprava:** Akad. mal. Jozef Dobiš

**Časopis vychádza:** 2x ročne. Ročné predplatné: 4 EUR. Jednotlivé čísla: 2 EUR. Registr. č.: EV 2608/08. Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

**Tlačí:** ŠEVT Bratislava.

**ISSN 1337-7809**

**ISSN 1337-7809**