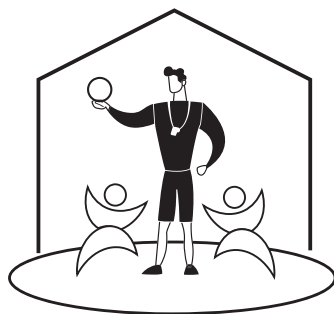




PROGRAM TRÉNERI V ŠKOLE

METODICKÁ PRÍRUČKA

Antonín Barák, Tomáš Gurský, Jan Macháček, Miroslav Sližik



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

 ELIANUM

2021

Autorský kolektív:

Mgr. Antonín Barák

PhDr. Tomáš Gurský, PhD.

Mgr. Jan Macháček

Mgr. PhDr. Miroslav Sližik, PhD.

Recenzenti:

doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.

doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

Editor:

PhDr. Tomáš Gurský, PhD.

Vydavateľ:

Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko, 2021

Publikácia vznikla v rámci realizácie projektu Tréneri v škole za finančnej podpory Úradu vlády Slovenskej republiky pod záštitou splnomocnenca vlády pre mládež a šport a poslanca národnej rady Karola Kučeru.

Autorské práva sú vyhradené, publikácia je určená výlučne na ciele realizácie projektu Tréneri v škole pod gesciou Úradu vlády Slovenskej republiky a jej kopírovanie bez súhlasu autorov je zakázané.

© Úrad vlády Slovenskej republiky, Bratislava 2021

ISBN 978-80-557-1924-5

Karol Kučera, splnomocnenec vlády SR pre mládež a šport

Ahoj, športovci,

telocvikári, tréneri, riaditelia ZŠ, učitelia, ale aj rodičia a všetci, pre ktorých je pozitívny vzťah detí k športu blízky. Keď som nastúpil do funkcie splnomocnenca vlády pre mládež a šport, rozmýšľal som, ako pomôcť myšlienke zlepšiť vzťah detí k športu, doceliť lepšie základy pohybovej gramotnosti a pohybových návykov, aby sme našu najmladšiu generáciu lepšie chránili pred civilizačnými chorobami, ako sú obezita, cukrovka alebo závislosť od počítačov. Radosť z pohybu, ktorú má od narodenia takmer každé dieťa v sebe zakódovanú, je nutné od malička podchytiť.

Každé dieťa sa rado hrá, je zvedavé, nasáva nové podnety a vytvára si nové vzťahy a návyky. Vek dieťaťa od troch do desiatich rokov je najdôležitejší vzhľadom na budovanie jeho vzťahu k pohybu. Prechod z materskej školy na základnú predstavuje pre dieťa najväčšiu zmenu. Bezstarostné dieťa sa postupne mení na študujúceho mladého človeka s množstvom povinností a nevyhnutným časom stráveným v školskej lavici. Je nesmierne dôležité pre zdravie každého jedinca, jeho fyzický a duševný vývin a spoločenskú prospešnosť v dospelosti, aby si v detstve vybudoval pozitívny vzťah k športu a pohybu.

V súčasnom období po následkoch pandémie covid-19 je nutné zabezpečiť deťom dostatok pohybu na základných školách. Naše aktivity vychádzajú zo základov programu Trenéri ve škole, ktorý ma zaujal u našich priateľov v Čechách. S ich pomocou a s tímom

našich expertov na výučbu telesnej výchovy sme vytvorili dlhodobý program Tréneri v škole na rozvoj všestranných pohybových aktivít detí na prvom stupni základných škôl. Teší ma, že práve týmto programom naplníme niekoľko bodov z programového vyhlásenia vlády.

Metodická príručka je adresovaná predovšetkým učiteľom primárneho vzdelávania na hodinách telesnej a športovej výchovy, ale rovnako dôležitá je aj pre rodičov, pretože základy motorického vývinu a vzťahu k športu sa tvoria už v rodine. Verím, že každý, kto sa ponorí do tejto publikácie, stotožní sa s myšlienkami skvelého pohybového programu pre deti, ktorý im prinesie radosť z pohybu a celoživotný pozitívny vzťah k športu.

Vitajte v programe Tréneri v škole!

Autori publikácie

Antonín Barák – učiteľ a tréner



Vyštudoval učiteľstvo na FTVS v Prahe, odbor telesná výchova – biológia. Bol učiteľom na základnej škole so športovým zameraním a neskôr vedúcim úseku talentovanej mládeže vo futbale. Je trénerom UEFA Elite, dlhoročným trénerom žiackych kategórií v klube 1. FK Příbram. Bol hlavným trénerom mládežníckej reprezentácie ČR v kategórii U-15. Má za sebou rad stáží v zahraničných mládežníckych futbalových akadémiách pri kluboch ako Chelsea a Arsenal Londýn, De Toekomst (Budúcnosť) Ajaxu Amsterdam. Je koordinátorom a metodikom mládeže FK Dukla Praha. Je zakladateľom a metodikom programu Trenéri ve škole v Českej republike (www.treneriveskole.cz).

Tomáš Gurský – športový psychológ



Vyštudoval psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave. Bol juniorským a akademickým reprezentantom Československa v zjazdovom lyžovaní a neskôr trénerom zjazdového lyžovania v rôznych vekových kategóriách. Začal pracovať ako športový psychológ na Športovom gymnáziu v Bratislave a neskôr na Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie. Prednášal psychológiu športu na FTVŠ UK a je autorom učebnice *Psychológia športu pre trénerov*. Zaoberá sa mentálnym tréningom, koučingom a psychologickým poradenstvom. Od roku 1989 vedie súkromnú športovo-psychologickú prax TOP-FIT (www.top-fit.sk).

Jan Macháček – tréner, inovátor

Vyštudoval telesnú výchovu a šport na FTVS Univerzity Karlovej v Prahe. Ako najúspešnejší český ragbista získal skúsenosti na Novom Zélande, hral profesionálne na najvyššej úrovni vo Walese, Anglicku a Francúzsku a dvakrát bol vo svetovom výbere Barbarians. Je trénerom ragby dospelých a mládeže a držiteľom licencie A. V práci uplatňuje aj informatické vzdelanie. Je predsedom klubu Rugby Olymp a spoluzakladateľom programu Trenéri ve škole v Českej republike (www.treneriveskole.cz)

Miroslav Sližik – učiteľ, tréner a športový psychológ

Na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici vyštudoval učiteľstvo telesnej výchovy a pedagogiky, trénerstvo a psychológiu. Je bývalý reprezentant SR v karate, viacnásobný majster SR a medailista zo svetového pohára. V národnom tíme karate po ukončení športovej kariéry pôsobil ako reprezentačný tréner a predseda trénersko-metodickej komisie SZK. Je držiteľom najvyššej medzinárodnej trénerskej licencie v karate WKF. Je zakladateľom, prezidentom a hlavným trénerom Centra bojových umení mládeže Budokan Zvolen. Je trénerom viacerých medailistov z MS, ME a SP v olympijskom karate. Na Katedre telesnej výchovy a športu Filozofickej fakulty UMB v Banskej Bystrici prednáša predmety psychológia športu, psychomotorika v športovej príprave, teória a didaktika úpolov, karate a sebaobrana. Je autorom a spoluautorom 80 vedeckých a odborných publikácií. Svoje skúsenosti získaval aj v rámci medzinárodného pôsobenia v Taliansku, Maďarsku, Turecku, Českej republike, Francúzsku, na Ukrajine a Novej Kaledónii. Je spoluzakladateľom a metodikom programu Tréneri v škole na Slovensku (www.ff.umb.sk/mslizik/).

PodĎakovanie

Metodická príručka vznikla aj na základe odbornej práce a za pomoci cenných myšlienok a názorov mnohých nadšencov pre prácu s deťmi v športe a telesnej výchove (sú uvedení v abecednom poradí).

Marie Blahutková

(športová psychologička a vysokoškolská učiteľka, autorka významných odborných a vedeckých publikácií z psychomotoriky) – za cenný prínos v oblasti psychomotoriky detí a mládeže, z ktorej prác sme čerpali v našej publikácii

Vladimír Dočkal

(riaditeľ Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie) – za poskytnutie cenných poznatkov a rád týkajúcich sa odbornej literatúry

Michal Prokeš

(bývalý športovo-technický riaditeľ Futbalovej asociácie Českej republiky a vízi-onár v oblasti telesnej výchovy detí a zakladateľ programu TVŠ) – za nastavenie hlavných princípov programu Trenéri ve škole

Jiří Vaněk

(predseda trénersko-metodickej komisie Krajského zväzu džuda v Prahe)
– za spoluvytváranie metodiky úpolových športov

Mária Veisová

(učiteľka telesnej výchovy na prvom stupni základnej školy a spoluautorka viacerých odborných publikácií o telesnej a športovej výchove detí) – za cenné rady z vyučovacieho procesu priamo v teréne

OBSAH

Cieľ príručky.....	14
I. Deti a ich zdravie	16
Súčasná výchova detí	17
Digitálne technológie a vývin.....	18
Prečo by sa deti mali viac hýbať.....	20
Ako správne motivovať deti k pohybu	22
Vzťah k športu získaný sociálnym učením a napodobňovaním	23
II. Psychika šesťročného dieťaťa.....	26
Genetické faktory a zrenie	26
Faktory výchovy a prostredia.....	27
Zrelosť a pripravenosť na školu.....	29
Jednotlivé oblasti detskej psychiky	32
Vývin myslenia a exekutívnych funkcií	32
Reč a komunikácia	34
Emocionálny vývin.....	34
Vývin osobnosti a morálky.....	36
Socializácia a vzťahy.....	36
Motivácia detí k pohybu	37
III. Psychomotorika.....	42
Úlohy psychomotoriky	43
Psychomotorika u detí na primárnom stupni vzdelávania	44
Psychomotorický vývin dieťaťa	45

IV. Osobnosť trénera detí 50

Vlastnosti a postoje trénera..... 50

Prezentačné kompetencie 51

Motivačné kompetencie..... 52

Trénerské kompetencie..... 52

Komunikačné kompetencie 52

Profesionálny nadhľad a odbornosť 54

V. Pedagogika telesnej výchovy mladšieho školského veku 58

Všeobecné pedagogické zásady..... 59

Budovanie kladného vzťahu k pohybu 59

Emocionálny zážitok 59

Učiť deti hrou 60

Čo najväčšia pestrosť 60

Učiť individuálne zručnosti a schopnosti v hernom kontexte 60

Učenie napodobňovaním 61

Nebáť sa pokaziť 62

Osvojovanie a dodržiavanie pravidiel..... 62

Vedieť prehrávať 62

Vnímanie vlastného tela 63

Rozvíjanie samostatnosti..... 64

Obsah a skladba vyučovacej hodiny 64

Úvodná časť..... 64

Prípravná časť 65

Hlavná časť..... 65

Záverečná časť..... 66

VI. Vznik a princípy programu Tréneri v škole.....	70
Desať princípov programu.....	71
1. Emocionálne naladenie.....	71
2. Všetky deti v pohybe	72
3. Bezpečné herné prostredie.....	73
4. Samostatné rozhodovanie	74
5. Rozvíjame všestrannosť.....	75
6. Optimálna výzva	75
7. Nevedomé učenie	76
8. Zapojenie učiteľky	77
9. Podporujeme snahu	78
10. Nenáborujeme na hodinách telesnej a športovej výchovy	79
VII. Zásobník cvičení a hier	84
Ako tento zásobník používať?	84
Pravidlá prípravy hodiny.....	84
Príklady tematických vyučovacích jednotiek:.....	85
1. Úvodné pohybové hry a cvičenia	88
Zvieracia abeceda	89
Kubo povedal.....	91
Cirkus s loptou.....	92
Chobotnica	93
Na autíčka	94
Naháňačka na malom priestore.....	95
Na Mrázika	96
Ukazovák a palce.....	97

Molekuly	98
Škatule, hýbte sa!	99
2. Základy koordinácie a lokomócie	102
Naháňačky (na babu)	103
Naháňačka dvojíc	104
Útek z väzenia	105
Na strážcu	106
Bežecký biatlon	107
Náročnejšie stanovištia na hádzanie	108
Na závoru	109
Na žraloka	110
Atletické minipreteký	111
Krasy a králiky (červený a biely)	112
Gymnastická opičia dráha 1 – základná	113
Gymnastická opičia dráha 2 – náročnejšia	116
Rytmika – jeden predcvičuje	119
Maliari a farbičky (rytmika)	120
Rytmika – remeslá	121
3. Loptové a skupinové hry	124
Vybíjaná s kotúľaním	125
Loptová vojna (všeobecná)	126
Škriatkovia rúbu stromy (pre hádzanú)	128
Odhadzovanie (pre hádzanú)	129
Farebné domčeky (pre rugby)	130
Rugby s chvostíkmi	132

Krabie rugby.....	133
Vlajkovaná.....	134
Traf krabicu na hlave (pre basketbal)	135
Mini street basketbal.....	136
Futbalová hádzačka.....	137
Psí futbal	138
Prehadzovanie 2 na 2 (pre volejbal)	139
Čarovný les (pre florbal)	140
Florbal 3 na 3.....	141
4. Úpolové a psychomotorické hry a cvičenia	144
Červíky.....	145
Automat – štafeta.....	146
Pretahovanie	147
Pripni štipec (psychomotorika)	148
Pavúčia naháňačka	149
Korytnačky	150
Pneumatiky – naháňačka	151
Novinová vojna	152
Súboj hadov	153
Jastrab a sliepky	154
Vystrkávaná	155
Ťah lososov	156
Farebný had.....	157
Prehadzovaná s pohárikmi	158
Mauglí.....	159

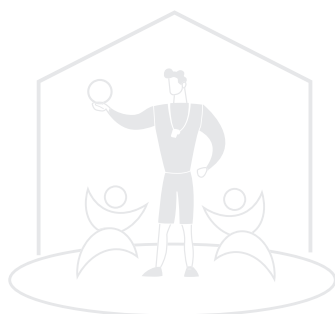
5. Záverečné cvičenia.....	162
Sochári.....	163
Myšky.....	164
Rovnovážne cvičenie so zaviazanými očami.....	165
Tanečná na sochy	166
Jogín.....	167
Klobúk	168
Balansovanie	169
Ježkovia.....	170
Dvojičky	171
Práčovňa	172
Použitá a odporúčaná literatúra	176

Cieľ príručky

Celoslovenský program *Tréneri v škole* je zameraný na podporu a skvalitnenie telesnej a športovej výchovy u detí prvých ročníkov základných škôl. V tomto období sa u väčšiny detí vytvára celoživotný vzťah k pohybu a športu. Kvalitná telesná výchova môže k tomu výrazne prispieť na jednej strane pozitívnymi emóciami a zážitkami, na ktoré deti budú po celý život spomínať. Na druhej strane môžu deti prostredníctvom telesnej a športovej výchovy získať dôležité pohybové a športové návyky, ktoré im budú pomáhať viesť aktívny a zdravý život. Môže sa stať aj to, že hodiny „telesnej“ ostanú nudnými cvičeniami bez emócií a nápadov, ktorým sa niektoré deti radšej vyhýbajú. Náš program má slúžiť na to, aby sa tréneri a učitelia mohli vydať tou prvou cestou – aby deťom cielene a systematicky pomáhali budovať si pozitívny vzťah k športu.

Predložená metodická príručka je súčasťou školenia a výcviku trénerov vstupujúcich do programu *Tréneri v škole*. Je určená pre tých, ktorí chcú lepšie porozumieť detskej duši, prirodzenému nadšeniu pre pohyb a hru a nájsť na to čo najlepšie vyučovacie formy a prostriedky. Je určená všetkým, ktorí sa chcú do programu vedome a aktívne zapojiť. Hlavným cieľom programu je rozvíjať všetky deti bez rozdielu. Tréneri zapojení do programu *Tréneri v škole* nie sú primárne zameraní na pohybovo šikovné deti alebo na deti, ktoré majú náskok pred ostatnými zo športových prípraviek alebo z rodinného prostredia. Cieľom je, aby telesná a športová výchova bola atraktívna pre všetky deti. Naši tréneri sa zameriavajú na podporu tých detí, ktoré sú menej šikovné a zdatné po fyzickej stránke, pretože práve tieto deti potrebujú pohyb najviac. Ďalším cieľom je rozvíjanie odbornosti učiteľov telesnej a športovej výchovy. Súčasťou programu je úzka spolupráca medzi trénerom a učiteľkami telesnej výchovy. Program je organizovaný tak, že jednu hodinu vedie tréner a učiteľ/ka mu asistuje. Nasledujúcu hodinu už vedie učiteľ/ka sám/sama a využíva nový obsah a princípy. Súčasťou sú spoločné vyhodnotenia a hľadanie spôsobov, ako výučbu zlepšiť. Každý podprogram športového zamerania prebieha dva mesiace. To je dostatok času, aby sa učiteľky a učitelia telocviku mohli obohatiť o nové teoretické poznatky a praktické skúsenosti.

Metodická príručka je členená do šiestich častí. V úvodnej časti je spomenutých niekoľko alarmujúcich faktov, ktoré viedli k tomu, aby celý program vznikol. Vieme, že so zdravím detí to ide za posledné desaťročia „dolu kopcom“, čo súvisí do veľkej miery s nedostatkom pohybu. Je najvyšší čas urobiť zmenu k lepšiemu. V druhej časti sa venujeme detskej psychike vo vývinovom období v čase vstupu do školy a detskej motivácii k pohybu. V tretej časti rozoberáme psychomotoriku v detskom veku. Vo štvrtej časti trénerskú filozofiu a profesionálne kompetencie trénera, ktoré sú potrebné na úspešné zapojenie do projektu. V piatej časti podávame opis modernej didaktiky telesnej výchovy a hlavné princípy práce v rámci projektu (tzv. trénerské desatoro). Šiesta kapitola je uceleným zásobníkom pohybových hier a cvičení, ktoré tréneri v tomto programe využívajú.



I. Deti a ich zdravie

Napriek civilizačnému pokroku a vysokej životnej úrovni v západnej Európe sa zdravotný stav populácie a najmä detí stále zhoršuje. Podľa Fábryovej (2020) a zdravotných štatistík WHO za posledné desaťročia **pribúda detí s nadváhou a obezitou**. Nástup tohto trendu na Slovensku sa začal na prahu nového tisícročia. Podľa výsledkov projektu WHO na Slovensku z roku 2019 je výskyt obezity u sedemročných detí v rozmedzí 14,8 – 8,8 % u chlapcov a 11,1 – 8,1 % u dievčat v závislosti od použitej metodiky. Obezita je klasifikovaná ako porucha a dá sa vypočítať pomocou BMI (Body Mass Index) z výšky a hmotnosti dieťaťa (výpočet sa dá nájsť aj na internete). U 75 – 80 % detí sa prenáša do dospelosti a stáva sa rizikovým faktorom vzniku cukrovky (diabetes mellitus druhého typu), infarktu myokardu a iných civilizačných chorôb. Deti s telesnou nadhmotnosťou predstavujú ďalších 8,8 %, resp. 7,5 %. To znamená, že v triede s 30 žiakmi treba rátať s tým, že približne šesť detí trpí nadhmotnosťou alebo obezitou. Tradičné názory síce tvrdia, že obezita vzniká v dôsledku nezdravého prejedania a konzumácie nezdravých jedál, ale výskumy ukazujú, **že dôvodom je kombinácia vrodených a genetických dispozícií, nezdravého prostredia a nevhodného životného štýlu. Deti majú nadmerný príjem potravy, zlé stravovacie návyky, málo spánku a nedostatok pohybu**. Z nevhodného životného prostredia a nesprávnej výchovy sa budujú životné návyky detí.

Pribúdajú aj problémy v duševnej oblasti u detí. Slovenská liga za duševné zdravie konštatuje **zvyšujúci sa výskyt porúch správania, úzkostných porúch, hyperkinetickej poruchy s poruchou pozornosti, špeciálnych porúch učenia, tikových porúch, detského autizmu, porúch príjmu potravy a porúch nálad** (Štěpita, 2017). Veľmi často sa stretávame s diagnózou ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), čo je porucha koncentrácie a hyperaktivity, kde prevažuje jedna alebo druhá zložka poruchy, prípadne ide kombináciu oboch. ADHD postihuje 3 – 7 % detskej populácie a u 40 – 50 % prípadov pretrváva do dospelosti. Ak deti nemajú možnosť vybiť si energiu cez pohyb a šport a namiesto toho sedia, stávajú sa sami sebe problémom. Sú nepokojné a nekoncentrované, horšie sa učia a nezvládajú ani bežné úlohy, ktoré si vyžadujú trpezlivosť a snahu.

Súčasná výchova detí

Súčasný výchovný trend nereaguje na alarmujúci civilizačný stav optimálne. Mnohí rodičia vychovávajú liberálne a konzumentsky v porovnaní s minulosťou v zmysle hesla: „*Čo sme si nemohli dopriať my v našej generácii, to doprajeme našim deťom.*“ **Liberálna výchova je zameraná na uspokojovanie momentálnych potrieb a záujmov dieťaťa.** Deti sú dnes stredobodom rodičovskej pozornosti po materiálnej stránke a sú obklopené množstvom hračiek. Často si nevedia vybrať, čomu venovať pozornosť a čomu nie. Ak okamžite nedostanú to, čo si momentálne prajú, zvyšuje sa ich frustrácia a nespokojnosť. Ide to na úkor dlhodobějších výchovných cieľov, ako sú zdravie a správne životné návyky. U detí sa málo upevňujú hodnoty ako pracovitosť, usilovnosť, cieľavedomosť a sústavné vzdelávanie.

Rodič je vnímaný ako niekto, kto môže zvýšiť komfort a kúpiť niečo nové. **V motivácii dieťaťa je potreba „niečo mať“ povýšená nad potrebu „niečo byť a znamenať.“** V detskom kolektíve často platí, že dieťa, ktoré má značkové oblečenie či najnovší smartphone, má viac prestíže než dieťa s nadpriemernými výkonmi. Na druhej strane sú rodiny s nízkou sociálno-ekonomickou úrovňou, ktoré majú problém udržiavať krok s týmto trendom. Také deti sa cítia menejcenné, pretože si nemôžu dovoliť vysoký štandard. Pri vstupe do školy majú deti veľmi rozdielne hodnoty a postoje. Oproti minulosti je dnes u detí nízka úcta k autorite dospelého vrátane učiteľa. **Učitelia majú ťažkú pozíciu na udržiavanie disciplíny a súťaživosti, ktoré sú motorom rastu a kvalitného vzdelávania.**

Existuje priama závislosť medzi cieľavedomým konaním a dlhodobou úspešnosťou, čo veľmi dobre ilustruje klasický „cukríkový test“ (angl. Marshmallow test):

Psychológ Walter Mischel pomocou dlhoročných experimentov zistil, že disciplína a sebakontrola v detskom veku je prediktorom úspešnosti v štúdiu aj profesionálnej kariére. Experiment sa realizoval takto: Experimentátor sa najskôr chvíľu hrá s dieťaťom a potom mu povie: „Teraz musím na niekoľko minút odísť,

*ale dám ti cukrík. Môžeš ho zjesť, ale ak vydržíš, potom za odmenu dostaneš dva cukríky.“ Je to tzv. princíp oddialenej odmeny. Deti sledovali skrytou kamerou a vyhodnocovali ich správanie. Deti reagovali rozdielne, niektoré vydržali (jedna skupina), iné podľahli pokušeniu (druhá skupina). Longitudinálne sledovanie po rokoch potvrdilo, že detské správanie je skutočne prediktorom úspešnosti. Deti z prvej skupiny, ktoré počas experimentu vydržali v prospech „oddialenej odmeny“, boli neskôr v živote signifikantne úspešnejšie v štúdiu alebo profesionálnej kariére než deti z druhej skupiny. Experiment bol uskutočnený viackrát v rôznych podmienkach a aj napriek rôznym kritickým výhradám ostáva všeobecný záver rovnaký: **Deti, ktoré majú disciplínu, to v živote ďalej dotiahnu.***

Digitálne technológie a vývin

Oblasťou možného negatívneho vplyvu na vývin dieťaťa je postupné vytváranie závislosti na internete a digitálnych technológiách. Deti čoraz viac času trávajú pri televízii, videohrách, používaním smartfónov či tabletov od raného veku. Súčasné deti, označované ako *digital natives*, sa s digitálnymi technológiami narodili, takže ich dokážu používať prirodzene a automaticky. Naopak rodičia z predchádzajúcich generácií, tzv. *digital immigrants*, vyrastali v čase, keď používanie technológií bolo sporadické. Úžasne rýchle tempo rozvoja digitálnych technológií vedie k tomu, že rodičovské generácie nedokážu úspešne držať krok so svojimi deťmi vo využívaní digitálnych technológií. Deti potom vlastne nemajú s rodičmi „o čom“, pretože majú iné oblasti záujmu a priority. Rodičia sa viac-menej pasívne prizerajú na to, ako sa počítačové hry a sociálne siete stávajú hlavným zdrojom zábavy detí a často nedokážu nastaviť rozumné pravidlá ich užívania.

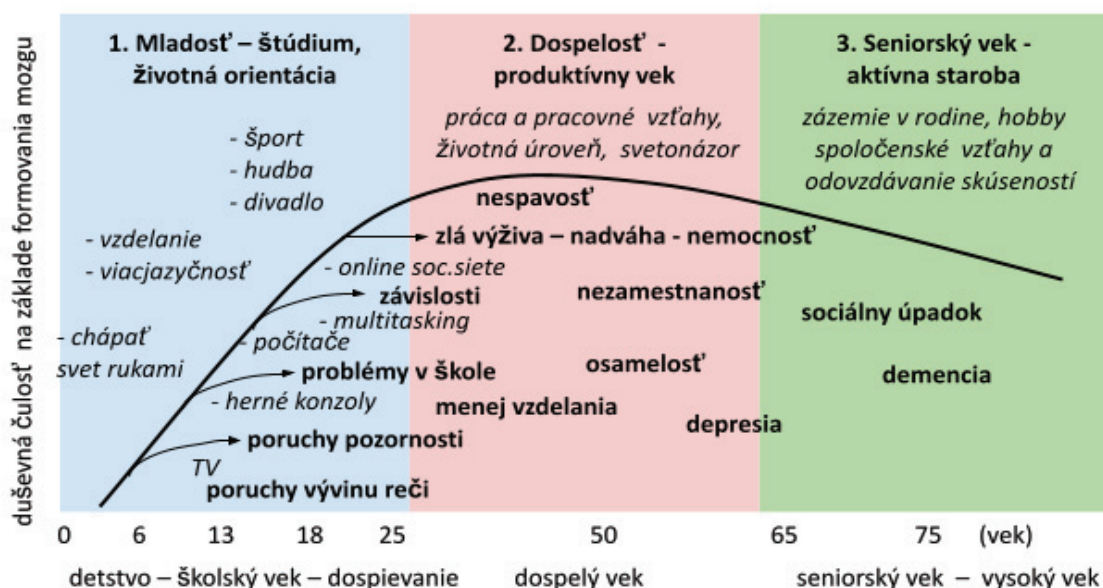
Tabuľka 1 Užívanie médií školákmi v USA rokoch 1999, 2004 a 2009, kde strávený denný čas je uvádzaný v hodinách a minútach (Spitzer, 2014)

	1999	2004	2009
Televízia	3:47	3:51	4:29
Hudba	1:48	1:44	2:31
PC	0:27	1:02	1:29
Videohry	0:26	0:49	1:13
Knihy, časopisy	0:43	0:43	0:38
Kino	0:18	0:18	0:25
Z toho digitálny multitasking	16 %	26 %	29 %
Priemerný čas užívania denne	7:29	8:33	10:45

Podľa výskumov známeho neuroveda a jeho tímu trávia deti čas pred obrazovkami často do neskorých nočných hodín (napr. pod zámienkou, že si robia školské úlohy), čo **zhoršuje ich prirodzený denný režim, znižuje čas na kvalitný spánok a prehlbuje sedavý životný štýl bez aktívneho pohybu**. Virtuálna realita sa stáva hlavný spôsob spoznávania sveta a vytvárania sociálnych kontaktov. Z porovnávacích štúdií je zrejmé, že sa zvyšuje podiel mediálneho multitaskingu (sledovanie viacerých médií súčasne), čo má za následok zhoršovanie schopnosti koncentrovať sa na jednu činnosť, inými slovami vydržať niečo robiť až do konca.

Pri rozvíjaní sociálnej inteligencie je potrebná osobná vzájomná komunikácia. Dnešné deti trávajú často spoločný čas tak, že jedno dieťa hľadá do smartfónu a surfuje po internete a druhé robí paralelne to isté, čím sa vzájomná komunikácia oslabuje. Z toho vyplýva, že **prílišné užívanie digitálnych technológií pri spoločnom kontakte detí môže mať negatívne dôsledky na ich sociálny a emocionálny rozvoj**.

Z početných štúdií vyplýva, že mozog je formovaný rôznymi faktormi, čo môže prispievať k rozvoju, udržiavaniu alebo úpadku duševnej činnosti. Podľa neurovedcov sa mentálne výkony v dnešnej počítačovej dobe často scvrkávajú na schopnosť nájsť a vložiť (CTRL+C / CTRL+V), čo má na tvorivosť a kapacitu mozgovej činnosti devastujúci vplyv. Formovanie mozgu a jeho kapacitná funkčnosť závisí do veľkej miery od životného štýlu v rôznych etapách života. Nasledujúci graf v obrázku 1 zobrazuje tzv. biodromálny (celoživotný) pohľad na vývin človeka. Pozitívne faktory sa v grafe nachádzajú nad krivkou a negatívne faktory pod krivkou.



Obrázok 1 Formovanie mozgu v priebehu života (Spitzer, 2012)

Prečo by sa deti mali viac hýbať

Často diskutovanou otázkou je, aký vplyv má telesná výchova a športovanie detí na školské výsledky a učenie. Môže sa prehnaný záujem o šport u detí prejavovať negatívne v školských výsledkoch? Hansen (2016) na základe skúmania početných vedeckých štúdií dokazuje pozitívny účinok pohybu na mentálny výkon v každej vekovej kategórii. Pre nás sú zaujímavé najmä štúdie u detí, keď sa mozog vyvíja najrýchlejšie a najlepšie sa dokáže učiť. V dlhodobej švédskej štúdii sa porovnávali

dve triedy prvého stupňa, ktoré mali týždenne päť hodín telesnej výchovy oproti kontrolnej skupine s dvoma hodinami. Počet hodín telesnej výchovy bol jediným rozdielom medzi oboma skupinami, inak deti pochádzali z rovnakého prostredia, chodili do tej istej školy a preberali rovnaké učivo. Nemenil sa ani počet vyučovacích hodín ostatných predmetov okrem pridaného telocviku. **Žiaci s každodennou hodinou telocviku si zlepšili známky z matematiky, materinského a anglického jazyka oproti kontrolnej skupine, kde boli len dve hodiny telocviku týždenne. Zmena bola dlhodobá, pretože mnohí z týchto žiakov ukončili deviaty ročník s vyznamenaním.**

Ďalšia štúdia uskutočnená na 250 deťoch tretej a piatej triedy v USA ukázala, že **žiaci s celkovo lepšou fyzickou kondíciou dosahovali lepšie známky z matematiky a čítania s porozumením. Čím lepšia bola fyzická kondícia, tým lepšie boli známky.** Túto skutočnosť potvrdil aj rozsiahly výskum na vzorke 12-tisíc žiakov v USA, kde sa konštatovalo, že žiaci s lepšou fyzickou kondíciou mali lepšie známky z matematiky a anglického jazyka v porovnaní s deťmi s horšou fyzickou kondíciou. Ukázalo sa, že obéznejšie deti mali horšie školské výsledky než športovo založené deti, čo vyvracia mýtus, že deti s nadhmotnosťou sú tzv. bifľoši, čo u nich vedie k lepšiemu prospechu.

V inej štúdii sa zistil bezprostredný pozitívny účinok jednorazovej dvadsaťminútovej pohybovej aktivity na čítanie s porozumením u deväťročných detí. Dokonca jediný pohybový tréning dokázal deťom zlepšiť schopnosť následne sa niečo naučiť. U desaťročných detí už štyri minúty aktívnej činnosti stačili na to, aby sa zlepšila ich schopnosť sústrediť sa a nenechať sa vyrušovať. Na základe týchto zistení **vedci vyslovili záver, že pohyb má pozitívny účinok na viacero exekutívnych funkcií ako sú koncentrácia a operatívna pamäť.**

Fyzická aktivita má pozitívne účinky aj na zníženie hladiny stresu meranej pomocou hladiny kortizolu (hormón, ktorý ukazuje mieru prítomného stresu). Štúdia zisťovala mieru telesnej aktivity pomocou krokomeru na vzorke 258 žiakov druhého ročníka. Ukázalo sa, že deti, ktoré urobili denne viac krokov, boli pokojnejšie a mali nižšiu hladinu kortizolu oproti deťom, ktoré denne urobili menší počet krokov.

Ako správne motivovať deti k pohybu

Deti, ktoré sú obézne alebo fyzicky hendikepované, sú spravidla menej pohybovo šikovné. V každej triede základnej školy môžeme očakávať priemerne 4 – 6 detí s nadváhou alebo obezitou, u ktorých záujem o pohyb a šport môže byť problematický. Ako tieto deti motivovať, aby sa viac hýbali? Experimentálne sa vo viacerých štúdiách ukázalo, že **najlepším spôsobom je nechať deti, aby si sami vybrali aktivitu, ktorá by ich mohla baviť**. Niektoré si vybrali beh, iné skákali na švihadle alebo sa venovali loptovým hrám. Mnohé deti s nadváhou, ktoré predtým nemali rady športové aktivity, sa podarilo touto formou motivovať k pohybu.

Postupne sa ukázalo, že čím pohybovo aktívnejšie boli tieto deti vo voľnom čase, tým lepšie mali aj výsledky v škole (napr. v matematike) bez toho, aby sa cielene viac učili. Najlepšie výsledky dosiahli deti, ktoré boli pohybovo aktívne aspoň štyridsať minút denne (pri zvýšení pulzu približne na 150 tepov za minútu). Pre tento vek to zodpovedá aeróbnej záťaži kardiovaskulárneho systému s výrazným prekrvením mozgu. Príliš intenzívna záťaž je pre mozgovú činnosť kontraproduktívna, pretože vedie k nadmernému okysličovaniu svalových vlákien na úkor okysličovania mozgu. Z toho vyplýva, že **opakované intenzívne zaťažovanie (tzv. anaeróbne) môže byť kontraproduktívne pre dlhodobú mentálnu výkonnosť**.

Vyšetrenie magnetickou rezonanciou ukázalo, že v ich mozgu vzrástla aktivita prefrontálneho kortexu, ktorý je centrom abstraktného myslenia, pozornosti a schopnosti plánovať. Dlhodobým vedeckým zistením je, že medzi štvrtým až osemnástym rokom sa vďaka pohybu zlepšujú všetky kognitívne funkcie, ako sú krátkodobá pamäť, pozornosť, schopnosť rozhodovať sa, riešiť problémy, dokonca aj multitasking. Autori vedeckých štúdií zhrnuli výsledky svojich výskumov takto: **Na to, aby deti naplno využili svoj mentálny potenciál, musia byť fyzicky aktívne**.

Súhrn vedeckých faktov o vplyve pohybu na mentálnu výkonnosť:

- aj jedna fyzická aktivita stačí na to, aby sa bezprostredne po nej zvýšila pozornosť a schopnosť sústrediť sa;
- účinok pretrváva niekoľko hodín, potom sa postupne vytráca;
- najlepšie sú aktivity v trvaní aspoň 30 minút denne pri intenzívnom a prevažne aeróbnom zaťažení;
- najlepšie výsledky dosahujú deti, ktoré sa pohybu venujú na pravidelnej báze už niekoľko mesiacov;
- nezáleží na type pohybovej aktivity, ide skôr o to, aby objem a intenzita pohybu boli primerané veku dieťaťa.

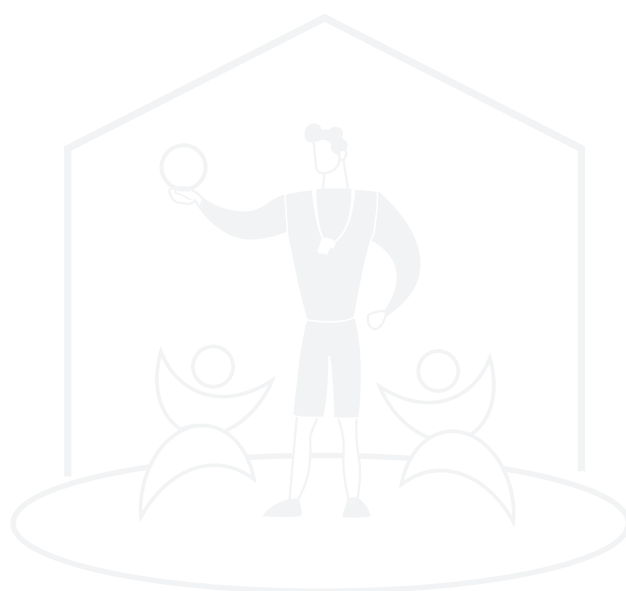
Vzťah k športu získaný sociálnym učením a napodobňovaním

Jedna zo základných otázok, ktorú si športoví pedagógovia, psychológovia a tréneri pravdepodobne nekladú dosť často, je, prečo dokážeme byť športom takí posadnutí? Jedno vysvetlenie poskytuje teória sociálneho učenia. Vieme, že deti prejavia svoj záujem a talent pre šport už vo veľmi útlom veku a vytvoria si tak pozitívne postoje a stabilnú pripravenosť na pohyb. Rodičia, učitelia a tréneri by mali pamätať na to, aby naše deti alebo žiaci nadobudli lásku k športu pomocou poskytovania veľkého množstva pozitívnych športových skúseností.

Ak učitelia a tréneri povzbudzujú len talentované a pohybovo nadané deti, u detí, ktorým sa nedostáva dostatok pozornosti a pozitívnej spätnej väzby, sa pozitívny vzťah k športu nevyvinie. V minulosti bol tento trend častým javom. Každá osobnosť je do určitej miery ovplyvnená vzormi správania a naučenými skúsenosťami z detstva. Z pohľadu športových psychológov a pedagógov sa sociálne učenie opiera o fakt, že dieťa je ovplyvňované sociálnym prostredím, v ktorom žije. **Dieťa môžeme cielene formovať tak, že mu dávame správne vzory športového správania a šport všeobecne môžeme využívať ako prostriedok sociálneho učenia.**

Deti a ich zdravie – kontrolné otázky:

- Aké sú najčastejšie príčiny vzniku nadhmotnosti a obezity u detí?
- Aké je percentuálne zastúpenie obéznych detí a detí s nadhmotnosťou v triede?
- Vymenujte typické mentálne poruchy v detskom veku?
- Čo je tzv. „cukríkový test“ a aký poznatok priniesol?
- Aké sú negatívne dôsledky nadužívania digitálnych technológií pre vývin detí?
- Aký je vzťah medzi každodenným pohybom a mentálnym výkonom v škole?
- Aký je vzťah medzi fyzickou kondíciou a mentálnym výkonom?
- Kedy je najlepší účinok športu a pohybu na mentálne výkony detí?
- Ako motivovať deti s nadváhou a obezitou, aby športovali?
- Čo je základné tvrdenie teórie sociálneho učenia u detí?



II. Psychika šesťročného dieťaťa

Faktory, ktoré sa podieľajú na vývine dieťaťa, sa dajú rozdeliť do dvoch základných skupín. Prvú skupinu tvoria genetické faktory a biologické zrenie, ktoré je podmienené geneticky. Druhú skupinu tvoria faktory prostredia a výchovy. Platí pravidlo, že čím včasnejšia je skúsenosť, ktorú dieťa prežilo, tým viac je ovplyvnený psychický a emocionálny vývin.

Genetické faktory a zrenie

Genetické faktory tvoria súhrn potenciálu organizmu, s ktorým dieťa prichádza na svet. V tejto súvislosti hovoríme o *genotype*. Ide o telesné predispozície k výške a hmotnosti, k pohybovým schopnostiam, ako rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť a sila. Z psychických dispozícií ide o temperament, ktorý je u človeka charakteristický už od detského veku (sangvinik, cholerik, flegmatik, melancholik). Geneticky sú dané aj predispozície k určitým chorobám a poruchám. Tie sa nemusia prejaviť v ranom detstve, ale aj neskôr po spustení určitými vonkajšími okolnosťami (tzv. spúšťačmi).

Pre efektívne učenie je dôležitá zrelosť špecifických mozgových štruktúr a nervových dráh, ktoré sa pri učení dajú efektívnejšie využívať. Psychický a pohybový vývin treba vnímať v súvislosti s biologickým zrením organizmu ako celku. Mozog musí byť morfológicky zrelý a pripravený na určitý typ učenia. Najskôr sa vytvárajú štruktúry a nervové dráhy a až pomocou nich dochádza k učeniu. **Učenie je opakovanie stále komplexnejších činností, pričom určité dráhy sa efektívne prepájajú a upevňujú, kým iné postupne zanikajú.** Vyzerá to ako prerezávanie koruny stromu, kde najlepšie vetvy stromu treba nechať a horšie odstrániť, aby nezaberali zbytočne miesto a živiny pre celý strom. Odtiaľ pochádza označenie *pruning* (prerezávanie). Mozog si vyhodnocuje, ktoré dráhy sú najefektívnejšie a nimi nechá prechádzať nervové signály. Na to však potrebuje dostatočné množstvo pokusov a omylov.

Pri pohybovom vývine hovoríme aj o tzv. **senzitívnych obdobiach na učenie sa špecifickým schopnostiam a zručnostiam**. Napríklad pre akrobatické schopnosti je najlepšie vytvárať pohybové základy už v predškolskom veku, prípadne najneskôr pred druhou zmenou postavy (pred pubertou), kým pre rozvoj silových a vytrvalostných schopností je senzitívne obdobie až po puberte.

Biologické zrenie je geneticky podmienené a charakterizované previazanosťou a nerovnomernosťou. Každé dieťa má inú dynamiku dozrievania po fyzickej aj mentálnej stránke. Chronologický vek nie je identický s biologickým. **Niektoré deti sú biologicky akcelerované, takže pôsobia fyzicky a mentálne ako staršie, kým iné sú vývinovo retardované a pôsobia viac detsky. Nejde o retardáciu v zmysle poruchy, pretože v neskoršom veku sa tieto rozdiely vyrovnávajú.** Na začiatku školskej dochádzky môže byť biologický a mentálny vek oproti chronologickému posunutý až o 1 – 2 roky. Z toho dôvodu je niekedy opodstatnené u niektorých detí vyšetriť školskú zrelosť a pripravenosť na školskú dochádzku.

Faktory výchovy a prostredia

Faktory výchovy a prostredia sú druhou skupinou faktorov, ktoré výrazne ovplyvňujú vývin. V tejto súvislosti hovoríme o *fenotype*. Hoci v dnešnej západnej civilizácii existuje relatívne vysoká životná úroveň, niekedy sú rozdiely v ekonomickej a kultúrnej úrovni rodín pomerne výrazné. Tento fakt sa môže odzrkadľovať na nedostatočnom vývine niektorých detí. Deti si do školského prostredia prinášajú úroveň rodinného prostredia a kvality výchovy, čo sa premieta v ich každodenných prejavoch a návykoch. **Treba preto vnímať prípadné štartovacie hendikepy určitých detí na začiatku školskej dochádzky.**

Vstup do školy znamená hlavnú zmenu v kombinácii dvoch prostredí, na ktoré sa musí dieťa adaptovať a skombinovať ich – rodinu a školu. V súčasnosti sú nároky rodičov na vzdelávanie vysoké. Rodičia často projektujú vlastné vysoké očakávania do

školských výsledkov svojich detí. Skúsenostný svet dieťaťa v škole a jeho výsledky nemusia vždy korelovať s predpokladmi rodičov. Výsledkom môže byť napätie v rodinných vzťahoch. Niektorí rodičia kladú zodpovednosť za výchovu jednostranne na školskú inštitúciu namiesto toho, aby s ňou spolupracovali. Kritika školy zo strany rodičov obvykle zhoršuje vzťah dieťaťa ku škole a jej učiteľom. **Rodičia by mali byť zdrojom emocionálnej podpory pre dieťa a pomáhať mu, aby si vytvorilo kladný vzťah ku škole a k jednotlivým učiteľom.**

Rodičia v predškolskej etape vytvorili dieťaťu modelové správanie rodičovskej dospelaj autority. So vstupom do školy prichádza nová autorita a tou je učiteľ alebo učiteľka. Táto autorita bude dieťa sprevádzať počas celého štúdia. Ak je nesúlad medzi modelovou rolou rodiča a učiteľa (hodnoty, očakávania a postoje), vzťah dieťaťa k vzdelávaniu sa zhoršuje, pretože dieťa nevie pozitívne prijať autoritu učiteľa a prežíva napätie alebo nespokojnosť. Odporúčame preto, aby rodičia s dieťaťom otvorene komunikovali o zážitkoch v škole (a to nielen o prospechu) a nechali ho vyjadrovať svoje prežívanie. Týmto spôsobom si môžu vytvoriť realistickú predstavu o vnútornom prežívaní dieťaťa a ľahšie nájdú spôsob, ako dieťa podporiť.

V súčasnosti je viac ako 50 % rodičov rozvedených alebo žijúcich samostatne. V dôsledku tzv. striedavej výchovy je dieťa obvykle pod výraznejším vplyvom jedného rodiča, pričom rodičia dokážu len málokedy dôsledne spolupracovať na výchove. Jeden rodič (spravidla menej prítomný) je viac zhovievavý, kým druhý rodič to kompenzuje prísnosťou. Vzniká napätie a nesúlad medzi rodičmi, čo dieťa vníma a rieši väčšinou únikom k tomu rodičovi, u ktorého sa cíti príjemnejšie. Takýto výchovný scenár rozvolňuje pravidlá a zásady výchovy a v podstate spochybňuje celý hodnotový systém rodiny. V prípade neúplnej rodiny má dieťa tendenciu citovo sa naviazať na náhradnú rodičovskú autoritu, ktorou môže byť tréner či učiteľka. Treba si uvedomiť, že väzba na dospelého ako „na náhradného rodiča“ je pre takéto dieťa prirodzená. **Z toho je zrejmé, že dieťaťu z neúplnej rodiny môže učiteľ alebo tréner vo vývine výrazne pomôcť.**

Zrelosť a pripravenosť na školu

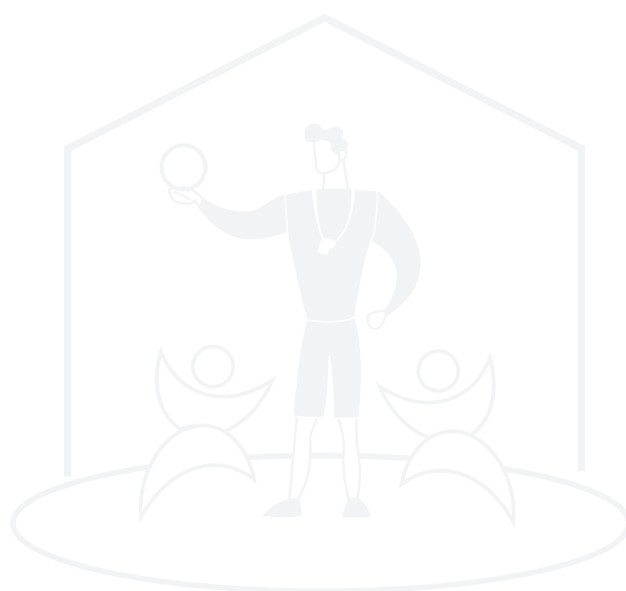
Vstup dieťaťa do školy predstavuje jedno z kritických vývinových období človeka, ktorému sa venuje výrazná odborná pozornosť. Vstup dieťaťa do školy je spojený s mnohými zmenami. Je to zmena prostredia a súvisiace nároky na učenie, zvýšená koncentrácia a pamäť. V sociálnej oblasti je dieťa naraz obklopené novými deťmi, takže ide o jeho úspešné začlenenie sa do školského kolektívu a vybudovanie si nových vzťahov. Zrelosť sa týka biologickej zrelosti mozgových štruktúr na získanie potrebných motorických, emocionálnych a sociálnych návykov, ktoré sú predpokladom učenia. Znaky školskej zrelosti a pripravenosti na školu sa objavujú v štyroch oblastiach: fyzickej, rozumovej, emocionálnej a psychosociálnej.

1. Vo fyzickej oblasti by malo mať výrazne väčší trup oproti hlave s predĺžením horných a dolných končatín, dochádza už k vypadávaniu mliečnych zubov, dieťa má mať **predpoklady na motorickú koordináciu, na schopnosť behať, skákať, šplhať a udržiavať rovnováhu, v jemnej motorike by malo mať vizuálno-motorickú koordináciu a schopnosť manipulácie s menšími predmetmi (pripravenosť na písanie).**
2. V rozumovej oblasti by malo dieťa rozumieť jednoduchej reči a viacslovné odpovedať, **malo by plniť požiadavky dospelého a rozumieť jeho príkazom pri procese učenia.**
3. V emocionálnej oblasti by dieťa malo byť schopné **správne emocionálne reagovať a vykazovať určitú dávku sebakontroly.**
4. Od emocionálnej sebakontroly sa odvíja nielen schopnosť učenia sa, ale aj **spolupráca s rovesníkmi pri spoločných hrách alebo v zapájaní do spolupráce bez agresívnych prejavov voči iným deťom.**

Pedagogicko-psychologické poradne disponujú štandardnými škálami školskej zrelosti a pripravenosti a tieto škály (testy) je možné nájsť aj na internete (Baranovská, 2014). Niektorí rodičia sa snažia deti dopredu „pripraviť“ na vstup do školy, čo nie je najlepším riešením. Oveľa lepším spôsobom prípravy dieťaťa na školu je navštevovanie predškolského zariadenia (škôlky), čo sa spravidla odporúča od veku 3 – 4 rokov.

Vývinové faktory a pripravenosť na školu – kontrolné otázky:

- Aké sú základné faktory ovplyvňujúce vývin dieťaťa?
- Prečo je vstup dieťaťa do školy kritickou fázou v jeho vývine?
- Ktoré charakteristiky sú geneticky podmienené?
- Ktoré charakteristiky sú podmienené prostredím a výchovou?
- Čo je vývinová akcelerácia v detskom veku?
- Čo je vývinová retardácia v detskom veku?
- Čo je pruning a čím sa vyznačuje?
- Čo sú senzitívne vývinové obdobia z hľadiska pohybového vývinu?
- Ktoré oblasti zahŕňajú škály zrelosti a školskej pripravenosti?
- Ako by ste charakterizovali dieťa zrelé na školskú dochádzku?



Jednotlivé oblasti detskej psychiky

Ak chceme charakterizovať dieťa v mladšom školskom veku, treba prihliadať na určitú vývinovú nerovnomernosť. Vývinové posuny a skoky sú u detí typické, takže sa stáva, že napr. po letných prázdninách je dieťa na nepoznanie. V nasledujúcich kapitolách sa venujeme jednotlivým oblastiam psychiky, ako myslenie, exekutívne funkcie, reč a komunikácia, emocionálny a psychosociálny vývin. Pre trénerov je poznanie vývinového stupňa dôležité na voľbu správneho prístupu k jednotlivým deťom a triede ako celku. Učiteľka či tréner by mali voliť taký slovník, aby mu všetky deti rozumeli a boli schopné vykonávať úlohy primerané ich veku. V jednotlivých oblastiach psychiky vychádzame z nových poznatkov detskej psychológie a pedagogiky (Vágnerová, 2019).

Vývin myslenia a exekutívnych funkcií

U začínajúceho školáka je myslenie pevne viazané na realitu. Dieťa v myšlienkových operáciách vychádza z vlastnej skúsenosti a z vlastných tvrdení. V niektorých situáciách dokonca verí vlastnému sebaklamu a fantazírovaniu (pseudologia phantastica), čo nemusí byť patologické. Dieťa najlepšie rozumie vtedy, ak používame veľa názorných príkladov a ukážok, aby sa mohlo na vlastné oči o niečom presvedčiť. Dieťa v tomto veku je obvykle schopné vidieť viac hľadísk a skombinovať ich do spoločného záveru, napr. *„Ak pridáme toto, pomôže nám to dosiahnuť cieľ.“* – *„Ak si dáme toto pravidlo, hra bude lepšia, ale ak niekto pravidlo poruší, urobil chybu.“* a pod.

Dieťa chápe premenlivosť a reverzibilitu situácie. Pod vplyvom narastajúcich poznatkov sa vyvíja tzv. indukčné myslenie. Dieťa sa učí stále niečo nové a potrebuje už veci klasifikovať do kategórií. V športe sa dieťa dokáže naučiť používať loptu rôznym spôsobom, aké úkony sa s ňou majú robiť a aké hry sa s ňou majú hrať.

Deti majú výbornú fantáziu, čo sa dá využiť pri pohybových hrách. Z rôznych predstáv si dokážu deti vytvoriť „vlastný svet“, v ktorom sa orientujú často lepšie než dospelí. Preto sa toto obdobie nazýva *zlaté obdobie detskej hry*. Deti nedokážu javy rozložiť na časti a abstrahovať ich, vidia svet ako celistvý. Myslenie šesťročného dieťaťa má nasledujúce charakteristiky:

- monokauzálné – domnieva sa, že jeden jav má jednu príčinu;
- induktívne – zisťuje, že vec má stále nové a nové vlastnosti;
- kategorizujúce – zaraďuje veci a javy do kategórií;
- chronologické – vníma situácie ako sa udiali za sebou a chápe nezvratnosť času;
- disponuje základnými matematickými schopnosťami, napr. princíp rovnosti a nerovnosti, používa jednoduché sčítanie a odčítanie;
- učí sa najmä stratégiou pokus – omyl alebo napodobňovaním druhých;
- nedokáže odhadnúť obťažnosť a vytvoriť si stratégiu zvládania;
- nedokáže rozumieť individuálnemu hodnoteniu, skôr sa porovnáva s inými.

Pracovná pamäť sa rozvíja spolu s pozornosťou a dieťa sa učí vnímať zámerne a rozlišovať podstatné od nepodstatného. Ak v bežnej situácii dieťa niečo nebaví, tak tomu nevenuje pozornosť. Prvým krokom prirodzeného vyučovacieho procesu by malo byť zaujať pozornosť dieťaťa zo strany učiteľa.

Rýchlosť vnímania a koncentrácia súvisí s dozrievaním mozgu a nedá sa výrazne urýchľovať zásahmi zvonka. Rýchlosť spracovania informácií sa v období od 6 do 12 rokov zrýchli takmer o polovicu. Koncentrácia pozornosti na jednu činnosť sa zvyšuje približne týmto tempom:

- 6-ročné dieťa sa dokáže plne koncentrovať približne 6 minút,
- 7-ročné dieťa sa dokáže plne koncentrovať približne 7 minút,
- 10-ročné dieťa sa dokáže plne koncentrovať v rozmedzí 10 – 15 minút.

Prváčikovia sa ešte nechajú rozptýliť čímkoľvek, schopnosť zámerného utlmenia pozornosti (inhibícia pozornosti) ešte nie je rozvinutá. Pozornosť sa viaže na všetko, čo je nové a prekvapujúce (zapojenie orientačného reflexu).

Učenie je viac-menej mechanické a dieťa memoruje poznatky obvykle bez logických súvislostí. Logické učenie sa objavuje spravidla až vo veku 9 – 10 rokov, keď deti začínajú využívať rôzne mnemotechnické stratégie a pomôcky. Preto je prehnaný dôraz na kvantitu u začínajúceho školáka skôr kontraproduktívny a zbytočne dieťa neurotizuje.

Reč a komunikácia

Dnešné deti majú pri vstupe do školy spravidla dostatočnú slovnú zásobu a vyjadrovaciu jazykovú výbavu, ktorá každý rok dramaticky narastá. U šesťročného dieťaťa je to približne 3 – 4-tisíc slov, ale ku koncu mladšieho školského veku už 8 – 10-tisíc slov (Končeková, 2007). Deti, ktorým sa rodičia mimoriadne venovali v predškolskom veku, sa vyjadrujú ku všetkému často „dospeláckym“ slovníkom, takže učiteľ nadobúda dojem, že dieťa rozpráva oveľa viac, než toho v skutočnosti chápe. Na druhej strane sú deti, ktoré sú rečovo zaostalé, prípadne uzavreté. Môže to byť spôsobené nedostatočnou výchovou (tzv. citová a komunikačná deprivácia) alebo v dôsledku mentálnej dysfunkcie či poruchy (napr. autizmus). Rečová a komunikačná nevyrovnanosť môže byť v prvom ročníku pre učiteľa v niektorých triedach náročnou výzvou na zvládnutie.

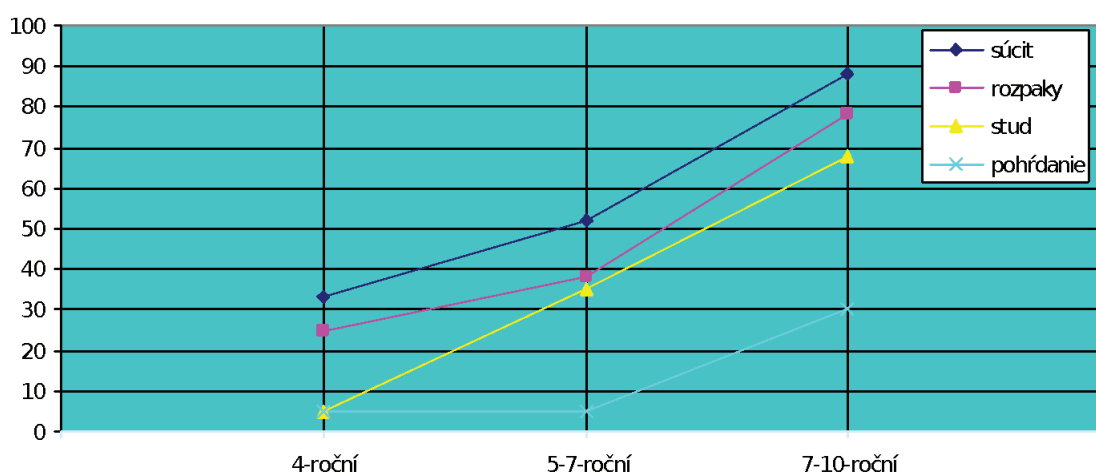
Rozdielna chápacosť sa dá do istej miery kompenzovať tým, že učiteľ vytvorí v triede štandardný slovník, ktorému každý žiak rozumie. Pokyny by mali byť vždy krátke a stručné, aby to zodpovedalo schopnosti detskej koncentrácie. Na hodine telesnej výchovy absencia dostatočnej a správnej komunikácie vedie k chaosu. Pomáha, ak má učiteľ alebo učiteľka výraznú neverbálnu komunikáciu (reč tela). Výrazné gestá a mimika pomáhajú udržiavať pozornosť detí a zapájanie emocionálnych prejavov zlepšuje emocionálny kontakt s deťmi. Pravidlá komunikácie s deťmi by mali byť takéto:

- používať dohodnuté výrazy a jednoduchý slovník,
- byť stručný a zreteľný vo vyjadrovaní,
- mať výraznú gestikuláciu a mimiku,
- zapájať emocionálne prejavy, najmä radosť a uznanie.

Emocionálny vývin

Rýchle zrenie mozgových štruktúr v ranom školskom veku sa prejavuje zlepšením emocionálnej stability a odolnosti, ktorú dieťa potrebuje voči psychickej záťaži v škole. Treba si uvedomiť, že dieťa v tomto veku spracováva obrovské množstvo

príkazov a zákazov (podľa istej štúdie je to viac než 100 príkazov a zákazov denne, čo by dospelý človek asi neprežil), ale napriek tomu deti z toho nie sú príliš frustrované. **Emocionálne a koncentračne je dieťa nastavené tak, aby prežilo tlak informácií a vyberalo si z nich len to, čo potrebuje.** Dieťa vyhodnocuje situácie v zmysle postoja „čo nepotrebujem, to neriešim“. V dôsledku toho vníma dospelého podľa užitočnosti a zaujímavosti. **Ak u dieťaťa dôjde k normálnemu výkyvu jeho nálady, obvykle to má jasnú príčinu. Učiteľ by mal byť dobrým pozorovateľom a zaregistrovať príčinu emócie u dieťaťa.** Pokiaľ zareaguje správne, negatívna emócia rýchlo odznie. S novými sociálnymi skúsenosťami sa zvyšuje emocionálna inteligencia a vyššie city.



Obrázok 2 Zlepšovanie schopnosti chápať zložitejšie emócie v závislosti od veku uvádzané v percentách (Vágnerová, 2019)

Dieťa dokáže rozprávať o emóciách druhých a hodnotiť vlastné prežívanie. Nástup do školy je spojený s vysokými nárokmi zo strany školy, ale aj od rodičov. Tlak na plnenie povinností môže dočasne zhoršiť emocionálnu bilanciu a stimulovať negatívne emócie ako strach a úzkosť. Ak je dieťa emocionálne dostatočne zrelé, jeho adaptácia na školu prebieha pomerne rýchlo a dieťa získava kontrolu nad situáciou aj cez občasné pocity nepohody a nespokojnosti (napr. nespravodlivé hodnotenie, zlé skúsenosti). Potrebuje ale kvalitnú spätnú odozvu od dospelého (učiteľa alebo rodiča), čo mu umožňuje sociálne sa orientovať a učiť.

Vývin osobnosti a morálky

Dieťa v prvom ročníku sa na seba pozerá egocentricky, nie je schopné implementovať „pravdu toho druhého“, preto sa často cíti ukrivdené. Zo štúdie sebahodnotenia vyplýva, že v prvom ročníku je korelácia medzi sebahodnotením a hodnotením učiteľa takmer nulová, kým v druhom a treťom ročníku sa výrazne zvyšuje. Z toho vyplýva, že učiteľ prváčikov by si mal nájsť čas a vysvetľovať im, prečo konal alebo hodnotil určitým spôsobom. Výrazne to môže pomôcť, aby v žiakoch nenarastali pocity ukrivdenia.

Morálne prežívanie hodnotenia na začiatku školskej dochádzky je neobyčajne vysoké. Morálne hodnotenie má rozumový aspekt (ako to treba robiť) a emocionálny aspekt (ako sa pri tom cítim). Prváci hodnotia a posudzujú veci až dogmaticky jednostranne. Učiteľ alebo učiteľka sú vnímaní ako „nositelia zákona“, s ktorými sa nepolemizuje. Porušovanie školských noriem je u prvákov vnímané ako úplne neprípustné, ale vo vyšších ročníkoch to žiaci vnímajú benevolentnejšie. Morálne chápanie už posudzujú podľa kontextu, v ktorom situácia prebehla.

Socializácia a vzťahy

Z hľadiska socializácie sa so vstupom do školy mení prostredie, v ktorom dieťa pôsobí. K prostrediu „doma“ pribúda nové teritórium – škola. Dieťa má v triede lavicu, ktorú zdieľa so spolužiakom a vytvára si postupne vzťahy k spolužiakom. Dieťa si vzťahy k spolužiakom buduje na základe spoločného zdieľania zážitkov so susedom, so spolužiakmi cez prestávku a pod. A mení sa aj domáce teritórium, pretože školák má doma vlastný priestor na učenie, kde nesmie byť rušený.

V prvom ročníku je trieda ešte „hordou“, ktorá buď rešpektuje pokyny alebo využíva voľný čas na zábavu. **Postupne sa trieda mení z neštruktúrovanej skupiny na hierarchicky usporiadaný kolektív a ten má tieto znaky:**

- dlhodobý cieľ, ktorým je vzdelávanie a prospech;
- kolektívna identita, v ktorej je členom poskytnutá sociálna opora;
- vzájomná komunikácia, kde vládne určitý štýl zábavy, typické výrazy a rituály;
- vytvárajú sa roly triednych lídrov, zabávačov, obľúbených a neobľúbených;
- učiteľ je vodcom, hodnotí žiakov a určuje triedne pravidlá;
- žiaci ako neformálni vodcovia sú vnímaní na základe mimoriadnosti a prestíže.

V triede začína fungovať zákon triednej konformity, kde sa žiaci správajú podľa noriem a pravidiel. Okrem formálnych pravidiel sa tvoria aj „nepísané“ pravidlá. Niektorí žiaci sa stávajú obľúbení a iní nie, pričom reakcie detí v utvárajúcej sa hierarchii sú rôzne. Potreba sociálneho prijatia je pre dieťa dôležitá. Dôležitý vplyv postupne získavajú triedni lídri, s ktorými by učiteľ mal vedieť správne vychádzať. Patrí k tomu aj občasné upevnenie vlastnej autority. Ak učiteľ občas vyhrá „názorovú bitku“ s nesprátníkom pred očami triedy, jeho učiteľská autorita sa jednoznačne zvýši. Popri výkonových lídroch existujú aj emocionálni lídri, ktorí môžu byť najobľúbenejšími žiakmi v triede.

Učiteľ by si mal všimnúť nielen tie deti, ktoré sú obľúbené, ale aj deti prehliadané alebo zavrňované a pochopiť príčiny. **Typickým dôsledkom pôsobenia negatívnych lídrov v triede je šikana**, kde sa skupina vedená lídrom zacieli na určitých žiakoch s cieľom fyzicky alebo psychicky ich týrať. Niekedy riešenie vyžaduje osobitný odborný pedagogický a psychologický zásah. Jednou z prevencií možnej triednej šikany je uplatňovanie autority triednej učiteľky či učiteľa, stanovenie pravidiel pre triedny kolektív a ich dodržiavanie.

Motivácia detí k pohybu

Motivácia k pohybu sa s vekom postupne mení, ale treba si uvedomiť, že pohyb je primárnym prejavom každej ľudskej existencie. Čo sa nehýbe, to nežije. Zdravé dieťa hneď po narodení prejavuje určité pohybové reflexy, na základe ktorých sa dá posudzovať jeho zdravie. Vo veku batolaťa sa začína pohybovať v priestore (lokomócia) a spoznávať okolitý svet. V predškolskom veku sú to pohybové hry. Hra má určité pravidlá, čo

dovoľuje deťom do nej zapájať sa, komunikovať a spolupracovať. Pohybová hra sa stáva prostriedkom socializácie. Predškolské obdobie sa nazýva „zlatým vekom detskej hry“.

Zážitky a skúsenosti z pohybových hier sa premietajú do športovej motivácie a výberu športu. Pre detský vek je dôležitá pohybová všestrannosť. Rodičia by mali pochopiť celkový význam pohybu a športu pre zdravý vývin detí. Všestranný pohybový rozvoj sa dá najlepšie rozvíjať v telesnej výchove na základnom stupni, pretože sa týka všetkých detí a nekladie dôraz na ranú športovú špecializáciu (na rozdiel od telesnej výchovy prípravky v kluboch viac akcentujú rozvoj špeciálnych schopností pre vybraný šport).

Cieľom telesnej a športovej výchovy by malo byť zapojenie všetkých detí bez dôrazu na ich individuálne výkony. Je to viac o pohybových hrách než o športe. V ranom školskom veku je kritické obdobie prechodu od pohybovej hry k športu. Deti priťahuje k pohybu a športu viac motívov a vnútorných potrieb. Výskum detskej motivácie identifikoval šesť základných motívov, pre ktoré deti chcú športovať (Weinberg a Gould, 2019):

1. **Mať zábavu.** Najčastejšie uvádzaným motívom je zábava z pohybu, hry a športu. Ide o odpovede typu: „*baví ma to*“, „*mám z toho radosť*“, „*pri športe je veľa zábavy*“ a pod.
2. **Učiť sa novému.** Nové zážitky a výzvy v športovom prostredí sú pre dieťa silným motívom účasti. Ide o odpovede napr. „*vždy sa tam deje niečo zaujímavé*“, „*naučím sa niečo nové*“, „*rád trénujem*“, „*rada cvičím*“ a pod.
3. **Vzťahy s druhými deťmi.** Sociálna motivácia v športe sa týka zdieľania zážitkov a aktivít s ostatnými deťmi a budovanie vzťahov, ktoré často presahujú športový rámec, napr. „*pomáhame si ako družstvo*“, „*povzbudzujeme sa a fandíme si spoločne*“, „*najlepšie si rozumieme*“ a pod.
4. **Vzrušenie.** Šport a pohyb prináša každému dieťaťu mnoho intenzívnych a rýchlo sa striedajúcich emócií, ako vzrušenie, radosť, strach, hnev, frustrácia iné. Tieto emócie sú v odpovediach napr. „*bol to super pocit*“, „*tešila som sa z toho*“, „*hnevalo ma, že mi to nejde*“ a pod.

- 5. Pocit zvládania.** Šport prináša neustále výzvy, kde dieťa musí prekonávať vlastnú nedostatočnosť, bezradnosť a dočasnú nepohodu. Každé seba prekonanie môže priniesť pocit hrdosti zo zvládnutia a zvýšenie vlastnej kompetencie. Ide o odpovede ako „*nakoniec som to zvládla*“, „*bolo to fakt super, ozaj ťažké, o to viac ma to bavilo*“, „*musím na sebe popracovať*“ a pod.
- 6. Súťaženie a víťazstvo.** Motivácia mnohých detí sa opiera o potrebu zvíťaziť, vyniknúť a získať prestíž pred druhými alebo doma pred rodičmi. Ide o odpovede ako „*konečne som aj ja vyhral*“, „*najviac ma baví vyhrávať*“, „*zvíťazili sme nad nimi a vrátili sme im prehru*“ a pod.

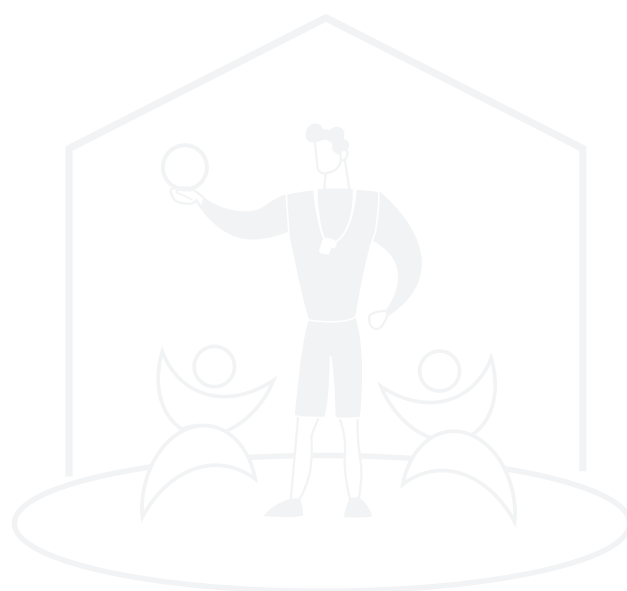
Zaujímavou otázkou je, či pôsobí silnejšie motivácia pochádzajúca z prirodzených vnútorných potrieb dieťaťa alebo z vonkajších stimulov a reakcií ako odmena, pochvala či trest. Výskum ukazuje, že vnútorná motivácia by mala byť základom. Vnútorná motivácia je stabilnejšia a trvalejšia než vonkajšia. **Učitelia telesnej výchovy ako aj tréneri by mali vytvárať dostatok podnetov na rozvíjanie vnútornej motivácie.** Inými slovami, vytvárať deťom priestor, aby prežívali pri športe a pohybe vnútorný pocit slobody a všestranných zážitkov spojených s pohybom a športovaním. Ak je vnútorná motivácia dieťaťa dostatočne silná, nie je potrebné ju posilňovať zvonka odmenami ani pochvalami. Vedecké štúdie dokonca ukázali, že odmeny a pochvaly znižujú kvalitu vnútornej motivácie.

Dieťa je motivované pre šport aj podľa osobnostného založenia. Jedno dieťa môže byť súťaživé, iné je perfekcionistické a ďalšie sa teší zo spolupráce a vzťahov. Podľa Weinberga a Goulda (2019) má vnútorná motivácia tri základné piliere, ktorými sú **sebazdokonaľovanie, samostatnosť a vytváranie vzťahov.**

Telesná výchova v našom projekte je zameraná prednostne na vybudovanie trvalého vzťahu k pohybovým aktivitám aj u pohybovo menej nadaných, prípadne hendikepovaných detí. Učitelia a tréneri telesnej výchovy by mali na to vytvárať stimulujúce prostredie. V hodnotení by nemal prevládať obdiv k tým najšikovnejším, ale rovnomerné využívanie všetkých druhov športových motivácií.

Psychika dieťaťa a motivácia k pohybu a športu – kontrolné otázky:

- Aké charakteristiky má myslenie šesťročného dieťaťa?
- Ako dlho sa vie šesťročné dieťa priemerne sústrediť na jednu činnosť?
- Prečo v komunikácii s deťmi výrazne pomáha reč tela?
- Aké sú základné detské emócie?
- Ako sa prejavujú v triede deti z neúplných alebo nefunkčných rodín?
- Aké sú základné znaky triedneho kolektívu?
- Čo je zákon triednej konformity?
- V čom je rozdiel medzi detskou skupinou a detským kolektívom?
- Ako si tréner alebo učiteľka získa v detskom kolektíve prirodzenú autoritu?
- Aké sú hlavné motívy detí pre pohyb a šport?



III. Psychomotorika

Psychomotorika je systém telesnej výchovy, ktorý využíva pohyb ako výchovný prostriedok. Ide o formu výchovy pohybom, ktorá je cieľená a zodpovedná, ale zároveň hravá a zábavná. Podporuje iniciatívu, samostatnosť, tvorivosť a rešpektuje individualitu každého cvičenca. Nesústreďuje sa len na rozvoj pohybových schopností a na telesnú zdatnosť, ale aj na psychickú a spoločenskú zložku osobnosti dieťaťa.

Podľa Adamírovej (2003) sa v psychomotorike kladie dôraz na to, aby cvičenie zodpovedalo úrovni pohybových schopností a veku, pričom sa berú do úvahy aj ich psychické vlastnosti (napr. odvaha a strach, sebavedomie a sebaodceňovanie) a vzťahy k druhým (napr. družnosť, uzavretosť, kooperácia, komunikácia a pod.). V psychomotorike nejde len o uvedomovanie si vlastných pocitov a citov, ale aj o rozvoj emocionálnej inteligencie v podobe schopností vcítiť sa do pocitov a potrieb iných, chápať ich a rešpektovať, spolupracovať s druhými a pomáhať im.

S ohľadom na tieto skutočnosti pedagógovia a tréneri vyberajú vhodné cvičenia a stanovujú postupy, aby pri cvičení vznikali príjemné pocity a chuť ďalej sa venovať pohybovým činnostiam. Cieľom psychomotoriky je harmonická komplexná osobnosť z fyzického, psychického a spoločenského hľadiska, ktorá je schopná konať a myslieť samostatne, cieľavedome, plánovane, kontrolovane, ale aj ústretovo a ohľaduplne pri zachovaní svojej individuality. Základným cieľom psychomotoriky je schopnosť konať a čiastkovým cieľom je budovanie prirodzeného a pozitívneho vzťahu k pohybu. Psychomotorické aktivity prispievajú okrem iného k správne motorickému vývinu a k zjednoteniu vonkajších pohybových prejavov s ich vnútornými predstavami.

Psychomotorika si kladie za úlohu podporiť celkový vývin dieťaťa nielen v pohybovej, ale aj v psychickej a kognitívnej oblasti, pričom cielene rozvíja sociálne zručnosti a schopnosti komunikovať (Blahutková a kol., 2015). Prirodzeným spôsobom podporuje samostatnosť, zlepšuje koncentráciu a kognitívny vývoj, je efektívnym

prostriedkom možností učenia sa všetkými zmyslami, konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov a rozvíja kreativitu. Psychomotorika ako celok popri *kognitívnych* (vedomosti, intelektuálne zručnosti) a *afektívnych* (citová oblasť, postoje, názory) cieľoch tvorí samostatnú podskupinu konkrétnych (čiastkových) cieľov výchovno-vzdelávacieho procesu.

Úlohy psychomotoriky

1. Prvou úlohou je poznať svoje telo a vytvoriť si mapu či schému tela. Ide o to poznať funkciu tela ako celku a jeho jednotlivých častí, naučiť sa telu rozumieť a chápať nielen pohybové schopnosti, ale aj prežívať rôzne pocity a emócie, vyjadrovať ich pohybom a komunikovať. Vedieť s vlastným telom zaobchádzať a prijímať ho bez predsudkov. Základom je získať čo najviac skúseností s vlastným telom z hľadiska fyziologického, kognitívneho a emocionálneho a naučiť sa využívať telo na sebaopoznanie, sebazdokonaľovanie a konanie.
2. Druhou úlohou je zoznámiť sa s prostredím a predmetmi, ktoré nás obklopujú, ich vlastnosťami, možnosťami a spôsobmi využitia. Naučiť sa predmetom na jednej strane prispôbiť, ale na druhej strane prispôbovať ich svojim potrebám. Základom je opäť získať čo najviac informácií, vedieť ich spracovať a využívať pre svoje konanie.
3. Treťou úlohou je poznať spoločenské prostredie, teda ľudí okolo seba. Pomocou vedomostí o sebe samom sa naučiť poznávať iných, rozumieť ich citom, pocitom, želaniam, túžbam a potrebám. Na začiatku tohto procesu sa cvičenci učia nadväzovať kontakty, v jeho priebehu potom komunikovať, spolupracovať, postupne budovať vzájomnú dôveru, zodpovednosť a v závere pomáhať druhým aj za cenu potlačenia seba samého. Tento prvok je základom sociálnych zručností, ktoré pomáhajú utvárať osobnosť každého jedinca, pričom proces prebieha po celý život (je biodromálny).

Psychomotorika u detí na primárnom stupni vzdelávania

Psychomotorické cvičenia a hry sú v primárnej edukácii orientované na pozitívnu stimuláciu vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti. Na splnenie týchto cieľov sú využívané prvky jogy, relaxačné, dychové a strečingové cvičenia.

Žiaci majú nadobudnúť elementárne vedomosti:

- o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,
- o správnom držaní tela, polohách tela a jeho častí, pohyboch tela a jeho častí – poznať ich a vedieť pomenovať,
- o zásadách bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.

Pri rozvíjaní schopností a zručností sa treba zamerať na:

- osvojovanie základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového a kinestetického vnímania),
- proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility,
- vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách,
- vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania a fyziologicky správneho dýchania,
- osvojovanie pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť,
- osvojovanie pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.

Psychomotorika vplýva na postoje žiakov, a preto je odporúčané orientovať žiakov na pozitívne vnímanie prejavov svojho tela pri pohybe. V školskej praxi je vhodné zaradenie psychomotorických činností do rôznych vyučovacích predmetov predovšetkým tam, kde sa vyžaduje spolupráca detí v triede, rozvoj komunikačných zručností a pod. Žiaci majú možnosť získať radosť z pohybu, odbúravať bariéry a naučiť sa zručnostiam, ktoré im umožnia vnímať pohyb.

Základné okruhy v kurikule telesnej a športovej výchovy na primárnom stupni:

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

Psychomotorický vývin dieťaťa

Prepubescenciu z pohľadu pohybového rozvoja nazývame „zlatým vekom motoriky človeka“. Práve v tomto období môžeme najvýraznejšie ovplyvniť všestranný rozvoj dieťaťa vo všetkých oblastiach jeho vývoja. Toto obdobie môžeme z pedagogického hľadiska tiež definovať ako obdobie zamerané na rozvoj usilovnosti. **Deti v tomto veku majú výborné fyziologické a psychologické predpoklady na proporcionálny a harmonický rozvoj základných pohybových schopností.**

Najvýraznejšou charakteristikou vývinového obdobia detí v mladšom školskom veku je široká variabilita kvalitatívnych a kvantitatívnych zmien organizmu v oblasti biologického a motorického vývoja. Prirodzeným zdokonaľovaním jednotlivých funkcií organizmu sa vytvárajú podmienky na rozvoj motoriky, pričom dochádza k osvojovaniu a k zdokonaľovaniu pohybových činností, ktoré vyžadujú vyššiu mieru motorickej koordinácie, ako to bolo v predchádzajúcom období. Väčšina autorov sa stotožňuje s názorom, že **koordinačné pohybové schopnosti detí vo veku 6 – 8 rokov takmer dosahujú úroveň dospelých. Pohyby detí vo veku 6 – 8 rokov sú plynulejšie ako u detí v predškolskom veku. Charakteristickou črtou detskej motoriky je, že pohybom chýba úspornosť a ekonomickosť, sú často nadbytočné, spontánne a nepresné. Deti do lokomočných pohybov vkladajú aj iné nepotrebné pohyby. Rozdiely v motorike chlapcov a dievčat nie sú v období prepubescencie výrazné, ale s pribúdajúcimi rokmi sa rozdiely medzi pohlaviami postupne zväčšujú** (Laczo, 2013). Toto obdobie je typické postupným kvalitatívnym rozvojom základných lokomočných pohybov, takže napríklad s rozvojom bežeckých zručností priamo súvisí aj rozvoj zručnosti skokov.

Vo všeobecnosti u detí v mladšom školskom veku ešte nie sú ustálené pohybové vzory, ktoré cielene prepájajú motorické reťazce v uzavretom a otvorenom kinematickom režime, napr. pri jednoduchom hode loptičky u 6 – 8-ročných detí ešte nepozorujeme participáciu trupu, do hodu sa zapája len paža. Pri opačnom príklade osvojovania zručnosti chytenia letiacej lopty predstavuje pre dieťa najväčší problém nedostatočná skúsenosť v odhade a anticipácii dráhy letu loptičky, čo má za následok nekoordinovaný spôsob priblíženia sa k nej. **Schopnosti si deti osvojujú postupne vďaka tréningu a veľkému počtu opakovaní formou „pokus-omyl“, pričom práve v tejto fáze je kľúčová rola trénera a jeho schopnosť dieťa dostatočne zaujať a motivovať.**

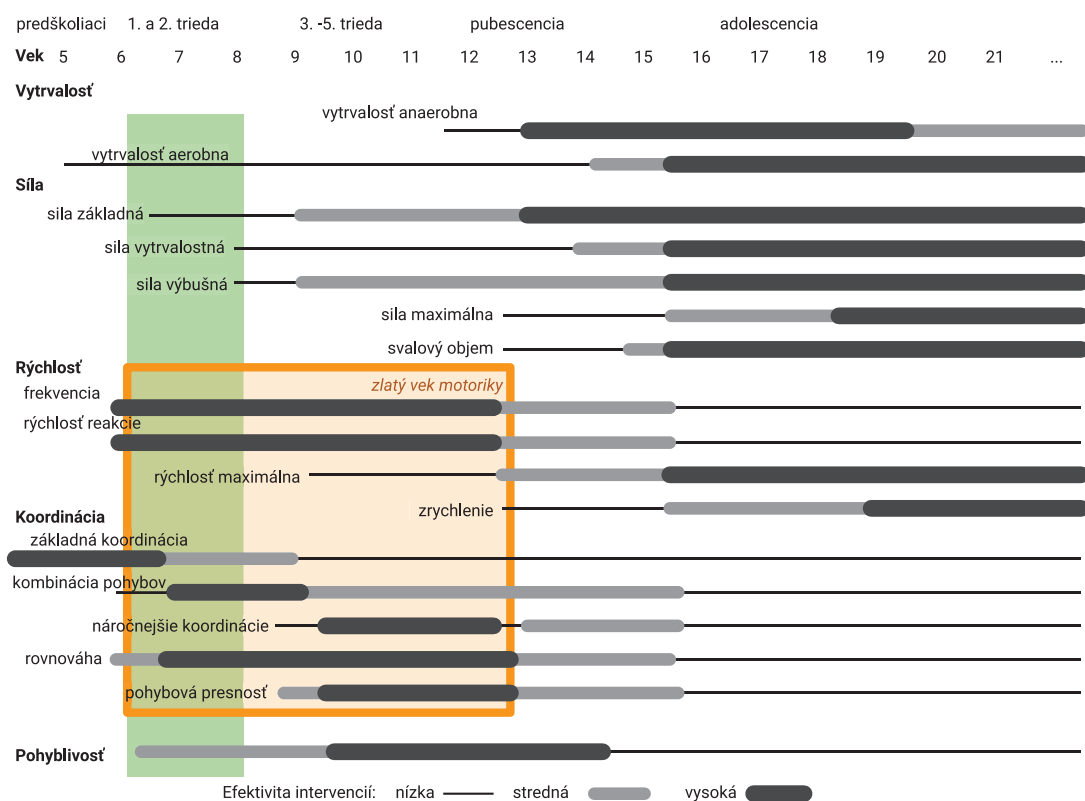
Na základe výskumov vieme, že šesťročné deti ovládajú jednoduché pohybové činnosti, deti vo veku 7 – 8 rokov už dobre zvládajú rovnovážne (balančné) cvičenia a cvičenia, ktoré nemajú presne vymedzenú formu, ale až 9 – 10-ročné deti dokážu vykonávať cieľavedomé pohybové činnosti. Po dovŕšení ôsmeho roku sa vplyvom nervovo-svalovej regulácie zvyšujú predpoklady na presnejší pohyb a jasnejšie pohybové predstavy. **V tomto období je dôležité prepojenie pohybu a hudby, pretože táto súhra výrazne zlepšuje koordináciu, plynulosť, prepojenosť a presnosť pohybov.**

Rozvoj všeobecnej zdatnosti a výkonnosti v tomto vývinovom období je závislý od rozvoja pohybových schopností, pričom práve deti v mladšom školskom veku majú ideálne predpoklady na proporcionálny rozvoj základných pohybových schopností. Deti v tomto veku potrebujú veľký počet rôznorodých podnetov a pohybových úloh s rôznou formou zadania, ktorých cieľom je rozvoj harmonickej osobnosti nielen z pohľadu psychomotorického, ale aj emocionálneho, kognitívneho a psychosociálneho vývinu. **Zo všeobecného hľadiska je v tomto veku kľúčová zásada všestrannosti.**

Ďalšou zásadou pri nastavovaní pohybového režimu dieťaťa je zásada primeranosti, ktorá musí rešpektovať vekové osobitosti daného vývinového obdobia. Funkčný potenciál detí v mladšom školskom veku je pripravený zvládať aj väčšie nároky na pohybové zaťaženie, pričom detský organizmus má preukázateľne lepšie adaptačné schopnosti ako organizmus dospelého človeka. Deti sú v tomto období schopné lepšie znášať aj dlhotrvajúci pohybový podnet so striedavým zaťažením, a ak je založená aj jeho intenzita na všestranných princípoch, nehrozí detskému organizmu žiadne nebezpečie z preťaženia (Laczo, 2013).

Nenahraditeľný význam primárneho vzdelávania potvrdzujú celosvetovo realizované výskumy v tejto oblasti, ktoré poukazujú na fakt, že akékoľvek **motorické prejavy, ich kvalita a stálosť u detí v mladšom školskom veku sú značne ovplyvnené telesnou a športovou výchovou**. Deti v tomto veku sú prirodzene zvedavé, objavujú nové veci a prostredie, nových ľudí a vďaka pohybu im dávame možnosť objavovať pocity vlastného tela, ktoré predstavujú základ ich prirodzeného sebavedomia a sebapoňatia. Ak chceme, aby bol telovýchovný proces na primárnom stupni vzdelávania úspešný, musí byť:

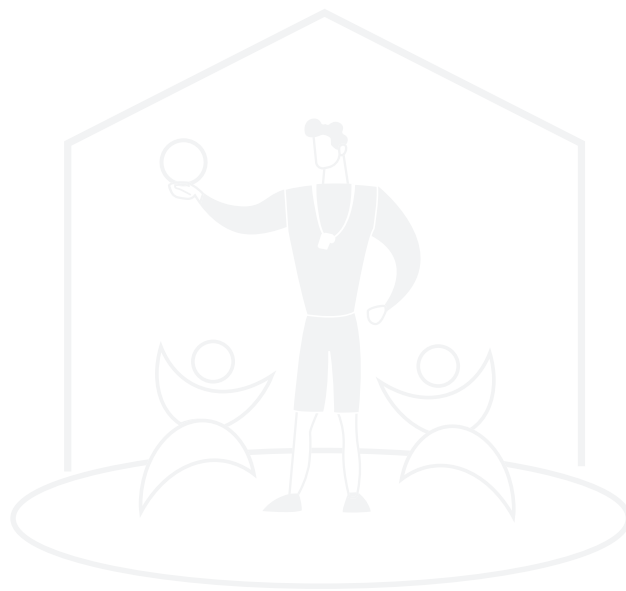
- všestranný,
- intenzívny,
- emocionálne podnetný,
- variabilný,
- primeraný,
- súťaživý,
- komunikatívny,
- objaviteľský.



Obrázok 3 Senzitívne obdobia rozvoja motorických schopností – zelené pásmo označuje vek žiakov prvého a druhého ročníka ZŠ (Hirtz, 1985; Winter, 1984; Perič a kol., 2012)

Psychomotorika – kontrolné otázky:

- Aké sú základné potreby detí spojené s pohybom a športom?
- Ktoré tri základné piliere má vnútorná motivácia?
- Ako má postupovať tréner pri motivovaní detí?
- Čo je psychomotorika?
- Aké sú základné úlohy psychomotoriky?
- Ako prebieha psychomotorický vývin u detí na prvom stupni?
- Čím je charakteristický pohyb detí na prvom stupni?
- Akou formou prebieha motorické učenie v tomto vývinovom období?
- V čom spočívajú hlavné úlohy trénera pri rozvíjaní detskej psychomotoriky?
- Prečo nazývame mladší školský vek „zlatým vekom motoriky“?



IV. Osobnosť trénera detí

Dobrý tréner dokáže zmeniť hru (výkon).

Výborný tréner dokáže zmeniť život.

John Wooden

Vlastnosti a postoje trénera

Výskumy úspešných trénerov ukazujú, že tréneri zameraní na vrcholový a výkonnostný šport majú odlišný profesionálny profil od trénerov detí. Prejavuje sa to v štyroch oblastiach (Vealey, Chase, 2016):

- v trénerskej filozofii,
- v stanovení pracovných cieľov,
- v princípoch a stratégiách rozvoja,
- v realizácii aktivít a činností.

V trénerskej filozofii úspešných trénerov detí sa dôraz kladie viac na rozvíjanie osobnostných kvalít žiakov než na pokrok v pohybovej výkonnosti. Tréneri pomocou športu rozvíjajú u detí vlastnosti ako sebadisciplínu, psychickú odolnosť, húževnatosť, sebaaprekonávanie, vzájomnú pomoc a spoluprácu, emocionálnu sebakontrolu, optimizmus, skromnosť a úprimnosť.

Trénerské ciele vychádzajú z prirodzených potrieb a motívov detí, pre ktoré ich šport baví, ako aj zo stratégií, ako tieto ciele realizovať. Vo všeobecnosti ide o vytváranie podmienok na realizáciu základných motívov a potrieb čo najkomplexnejšie na každej hodine podľa nasledujúcich zásad:

1. Vždy naučiť deti niečo nové.
2. Vždy im poskytnúť dôvod na radosť.
3. Umožniť deťom, aby zdieľali spoločné zážitky.
4. Nechať ich, aby si vytvárali a budovali medzi sebou vzťahy.
5. Zvyšovať fyzickú a mentálnu odolnosť detí.
6. Umožniť deťom prežívať osobné víťazstvo.

Pracovné princípy týchto trénerov sa opierajú o tieto pravidlá:

1. Komunikovať s deťmi primerane a zrozumiteľne.
2. Nastavovať v činnostiach primerané ciele (optimálna výzva).
3. Dbáť na bezpečnosť.
4. Byť osobne zaangažovaný (dávať osobný príklad).
5. Zdieľať s deťmi pozitívne emócie.
6. Komplexne a objektívne ich hodnotiť.

Voľba optimálnych činností sa prejavuje v správnom plánovaní hodín, ich vedení, v komunikácii so žiakmi a v ich hodnotení. Tréner zapojený do programu Tréneri v škole by mal disponovať určitými schopnosťami a kompetenciami, ak chce byť úspešný. Popri trénerských vedomostiach a skúsenostiach práce s deťmi musí mať štyri profesionálne kompetencie: prezentačné, motivačné, trénerské a komunikačné.

Prezentačné kompetencie

Prezentačné kompetencie predpokladajú zaniatenosť trénera a jeho dostatočnú poznatkovú a argumentačnú výbavu. Mal by dokázať presvedčivo vystupovať na pôde školy, pretože program predstavuje inovatívnu zmenu výučby. Tréner by mal presvedčiť vedenie, učiteľov aj rodičov o užitočnosti tohto programu a jeho pozitívnych dôsledkoch na vývin detí. Na niektorých školách možno očakávať počiatočnú nedôveru z dôvodu neznalosti, nepochopenia alebo jednoducho z pohodlnosti. Prezentačné schopnosti trénera preto musia byť na vysokej úrovni (prezentovať program napr. na pedagogickej porade, rodičovskej schôdzke a pod).

Motivačné kompetencie

Motivačné kompetencie sa vzťahujú jednak na prácu so žiakmi, jednak na motiváciu učiteľa v role asistenta. **Tréner, ktorý chce využívať nové formy vedenia hodiny, musí byť sám motivovaný a byť na hodinách osobným príkladom. Musí poznať prirodzené detské motivácie k pohybu, ale aj prípadné motivačné zábrany.** V prístupe musí byť tvorivý a flexibilný v rôznych herných formách. Každá hodina by mala mať spád, aby bola pre deti zážitkom. **Tréner musí vhodne zapájať učiteľku počas hodín ako asistentku a podnecovať ju na sebarozvoj a samostatnosť.**

Trénerské kompetencie

Trénerské kompetencie sa týkajú rozvíjania pozitívnych zážitkov spojených s pohybovými hrami. Na telesnej výchove by sa mali všetky deti cítiť dobre. Pre trénerov, ktorí sú zvyknutí iba na zlepšovanie športovej výkonnosti, je tento prístup veľkou výzvou. **Tréner z tradičnej roly zameranej na zvyšovanie výkonnosti prechádza často do roly zážitkového trénera pre deti.** Jeho cieľom je rozpohybovať celú triedu a vyvolať pozitívny zážitok u každého žiaka. Práve preto sa niekedy musí najviac venovať najslabším žiakom.

Komunikačné kompetencie

Komunikácia s deťmi je kľúčom k tomu, ako otvoriť ich srdce. Dôležitý je prvý dojem, ktorý tréner v deťoch vyvolá. **V prvých momentoch si každý človek vytvára základnú informáciu o druhom (tzv. haló-efekt).** Deti majú v tomto smere prirodzenú intuíciu ešte silnejšiu než dospelí. Tréner by preto mal urobiť na deti dobrý dojem od samého začiatku.

Druhým prvkom je získať si deti na svoju stranu a viesť ich nenútené k tomu, aby robili to, čo je programovo správne. Program je v tomto smere „šitý na mieru“ potrieb detí a ponúka zásobu mnohých hier a cvičení, ktoré by sa mali deťom páčiť a zaujať ich. **Tretím prvkom je primeraná komunikácia počas hodiny.** Každá situácia si vyžaduje trochu iný prístup. Niekedy tréner viac hodinu riadi, inokedy sa sám zapája osobným príkladom alebo nechá na deťoch, aby konali samostatne. Tréneri by mali ovládať tzv. komunikačný mix a v každej chvíli primerane reagovať a zvoliť optimálny štýl komunikácie. Komunikácia sa, samozrejme, týka aj zúčastnenej pani učiteľky ako asistentky na hodine. Niektorí učitelia sú tradične naučení na direktívny prístup, na dávanie príkazov a zákazov a ich kontrolovanie (známkovanie), niektorí nie sú zvyknutí sa prezliekať do cvičebného úboru, nedokážu ukázať cviky, prípadne im chýba nadšenie pre túto prácu. Profesionálny dlhodobý stereotyp môže u niektorých viesť k syndrómu vyhorenia. Komunikácia trénera s asistujúcou učiteľkou by mala byť partnerská a podnecujúca. Tréner by mal prinášať nové impulzy a zmeniť atmosféru telocviku. Mal by byť zrozumiteľný pre deti, ale aj pre učiteľku, povzbudzovať ju k samostatnosti a zapájať do procesu. Po hodine by ju mali spolu vyhodnotiť a naplánovať ďalšiu hodinu, keď bude učiteľka pracovať sama bez pomoci.

Adairov model ukazuje komplexný pohľad na komunikáciu v športovom kontexte. Komunikácia je nástrojom, ako si budovať vzťahy s deťmi v triede, s učiteľkou, prípadne s inými zúčastnenými osobami v rámci programu Tréneri v škole (koordinátori, rodičia, školské autority a pod.) Jednotlivé štýly predstavujú kvalitatívne úrovne, na ktorých sa tréner ako autorita, kouč alebo učiteľ stretáva so žiakmi a podnecuje ich do tvorivosti a samostatnosti.

Tabuľka 2 Adairov komunikačný model (in: Gurský, 2016)

Podporovanie - podporuje k samostatnosti, - zvyšuje sebaistotu a samostatnosť, - vytvára vzťahy k druhým.	Koučovanie - kouč sa pýta a vyžaduje odpovede, - rozvíja lepšie pochopenie, - rozvíja partnerstvo.
Delegovanie - deleguje úlohy na druhých, - rozvíja nezávislosť, - zvyšuje kompetenciu.	Prikazovanie - tréner dáva príkazy, - vyžaduje a rozvíja disciplínu, - buduje si osobnú autoritu.

Profesionálny nadvhľad a odbornosť

Každý šport formuje a rozvíja osobnosť určitým smerom. Napríklad hráči loptových hier (futbalisti, volejbalisti, basketbalisti alebo hádzanári) sú hraví, otvorení a komunikatívni každodenným zdieľaním spoločných zážitkov z hry a zo života v kabíne i mimo nej. Gymnasti sú skôr zameraní na seba a uzavretí do vlastného sveta, často bývajú perfekcionisti, pretože gymnastika si vyžaduje, aby športovec vystupoval bezchybne a elegantne. Športovci v úpolových športoch majú typicky vysokú odolnosť, je im prirodzené vzájomné meranie fyzickej sily, majú úctu k pravidlám súboja a pod. Je zrejmé, že vzťah medzi športovým prostredím a športovcom platí obojsmerne. Určité osobnostné typy prirodzene inklinujú k určitým typickým športom, kde sa potom cítia ako ryba vo vode. Všeobecnú klasifikáciu športov s uvedenými osobnostnými a mentálnymi predpokladmi k rôznym športom uvádza francúzska encyklopédia (Fortin a kol., 2003). V období mladšieho školského veku sa pohybové schopnosti môžu rozvíjať prostredníctvom rôznych športov. Dieťa si môže vybrať šport na základe pohybových skúseností z predchádzajúcich období. Budovanie vzťahu k športu prostredníctvom pohybových základov a pohybových hier je graficky znázornené na obrázku 4 (Vealey, Chase 2016).



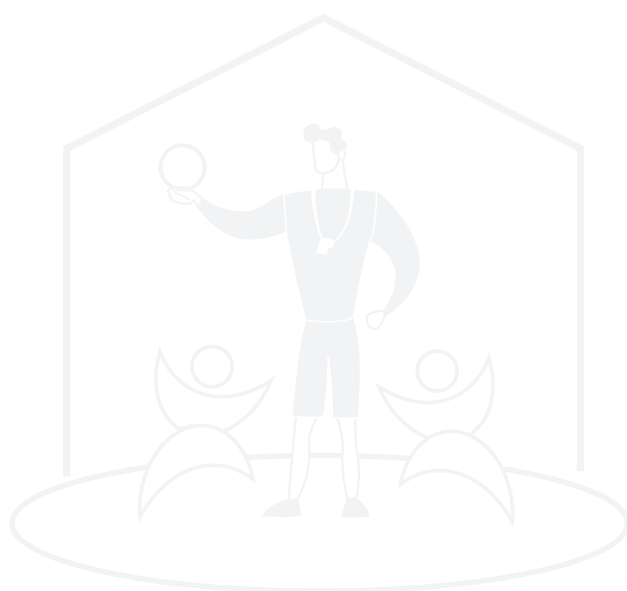
Obrázok 4 Vzťah medzi pohybovými základmi, pohybovými hrami a rozvíjaním športov z hľadiska veku (Vealey, Chase 2016)

Program Tréneri v škole má pohybovo rozvíjať všetky deti na najvšeobecnejšom hernom a pohybovom základe a nemal by slúžiť ako predprípravka pre športovo talentované deti. Výber talentovaných detí a ich ďalší cieľový tréning je samostatnou vývinovou kapitolou, ktorá nasleduje v neskoršom vývinovom štádiu, má iné ciele, prostriedky a metódy práce.

Je dôležité uvedomiť si skutočnosť, že v cieľnom športovom raste sa najviac darí práve tým deťom, ktoré mali všeobecný pohybový základ vybudovaný „v zlatom veku pohybových hier. Skúsení tréneri vedia, že s takými deťmi v tréningoch dokážu napredovať oveľa rýchlejšie, než s deťmi bez všeobecného pohybového základu, nehovoriac o zdravotných rizikách, ktoré prináša predčasná špecializácia. Podobné pravidlo platí aj pre motiváciu k športu, kde **emocionálne zážitky detí vo veku pohybových hier sú najlepším motivačným základom pre vyššie formy športovej motivácie.**

Osobnosť trénera detí – kontrolné otázky:

- V čom spočíva filozofia úspešného trénera detí a základné ciele jeho práce?
- Aké druhy kompetencií musí mať tréner v rámci projektu Tréneri v škole?
- Na akých motivačných pravidlách je založená práca s deťmi?
- Aké sú základné komunikačné štýly trénera v športe?
- Ako funguje v komunikácii tzv. haló-efekt?
- Čo je dlhodobým cieľom učiteľa a trénera na prvom stupni?
- Čo je syndróm vyhorenia?
- V akom vekovom období treba začať budovať pohybové základy detí?
- V čom sa líši program Tréneri v škole od detských športových prípraviek?
- Prečo je motivácia obdobia pohybových hier základom motivácie k športu?



V. Pedagogika telesnej výchovy mladšieho školského veku

Žiaci sa pomocou telesnej výchovy učia zručnostiam, postojom, hodnotám a správaniu, ktoré im umožňujú správne sa začleniť do spoločnosti, v ktorej žijú. Pôsobí na nich celkové prostredie, kde najvýznamnejšiu úlohu hrá rodina, ale významnú rolu zohráva aj škola a rovesníci a s tým spojené príležitosti na pohybové hry a športovanie. Šport zohráva pozitívnu úlohu najmä pre tie deti, ktoré športujú aktívne a s dostatočnou angažovanosťou. Telesná výchova je výborným prostriedkom socializácie, ktorý kombinuje pohybový aspekt (zlepšovanie motorických zručností a rozvoj pohybových schopností žiaka) a výchovný aspekt (vývin osobnosti). V tomto zmysle má ísť pri telesnej výchove o plánovité a cieľavedomé sociálne učenie.

V detskom veku je pre socializáciu nenahraditeľná hra, ktorá je spojená s kognitívnym a morálnym vývinom. Hra umožňuje dieťaťu vstupovať do rôznych sociálnych rolí a učiť sa dôležitým funkciám v širšom sociálnom kontexte. Deti sa začínajú učiť pozeráť sa na seba ako objekt odlišný od ostatných, ale zároveň v určitom vzťahu k nim. Učia sa vnímať **roly druhých detí** a zároveň riadiť svoju vlastnú činnosť. Deti začínajú chápať nutnosť spolupráce navzájom.

Športové hry tvoria most medzi spontánnou hrou a športom. Ide o hľadanie správneho vzťahu k súperovi, čo je nevyhnutná podmienka súťaženia. Súťaženie a snaha o výkon sú súčasťou hry, pričom hlavným impulzom by mala byť činnosť sama. Ak je dieťa vedené snahou zvíťaziť alebo zlepšiť svoju výkonnosť, stáva sa táto činnosť športom. Pohybové hry do športových aktivít nepochybne patria. Majú význam v tom, že rozvíjajú lokomočné a iné pohyby, podporujú rozvoj zmyslových analyzátorov, detskú fantáziu a tvorivosť. Dieťa v hre má určité úlohy a na základe nich sa rozhoduje. Napríklad má možnosť rozkazovať a konať v detskom veku premyslene, i keď v skutočnom živote na to ešte nemá dostatok príležitostí. **V detstve prebieha proces socializácie prostredníctvom športových a pohybových hier neuvedomelo, na podvedomej úrovni (implicitne).**

Pri kolektívnom športovaní dochádza medzi deťmi na základe porovnávania so súpermi k zvýšenému výkonu na hranici ich možností. Pohybový **výkon má preto aeróbny a niekedy aj anaeróbny charakter, čo má priaznivý vplyv na fyzickú kondíciu, ale aj duševnú pohodu detí.** Šport má mnoho pozitívnych vplyvov:

- zlepšuje sociálne správanie detí,
- znižuje stres a sociálnu tieseň,
- znižuje chorobnosť,
- podporuje sebadisciplínu,
- zvyšuje pocit vlastnej sebahodnoty,
- podporuje sebadôveru,
- pomáha poznať osobný talent,
- a mnohé ďalšie.

Všeobecné pedagogické zásady

Budovanie kladného vzťahu k pohybu

Hlavným cieľom telesnej a športovej výchovy nie je hľadať medzi deťmi budúceho šampióna v nejakom športe. Prioritou je, aby sa všetky deti cítili pri vykonávaní pohybových aktivít šťastne a aby rozvíjali medzi sebou pozitívne vzťahy.

Emocionálny zážitok

Dieťa chce vďaka emocionálnemu zážitku činnosť opakovať a zdokonaľovať sa v nej. Individuálny pohybový rozvoj dieťaťa je priamo závislý od zaujatia hrou a zážitkom z vykonávanej činnosti. To ho formuje aj osobnostne a z hľadiska motivácie je tento zážitok predpokladom, aby dieťa činnosť bavila nezávisle od aktuálneho výsledku v porovnaní s ostatnými.

Učiť deti hrou

Ak sa dieťa učí v hernom prostredí, vykonáva činnosť spontánne a nevedomky. Dieťa pri hre mnohonásobne opakuje jednotlivé pohybové činnosti a ani nevie, že sa učí. Učenie prebieha nevedome (implicitne). V hernom prostredí dieťa udrží oveľa dlhšie pozornosť, pričom ho nemusíme opakovane vyzývať sústrediť sa. Dieťa je samo ponorené do hry.

Čo najväčšia pestrosť

Pri hodinách telesnej výchovy sa treba snažiť o čo najväčšiu pestrosť. Je na tréneroch, do akej miery dokážu deťom rozvinúť ich pohybový potenciál a zručnosti. Na lepšie pochopenie pomôže táto metafora: *Každý strom má svoju korunu vytvarovanú podľa podmienok, v ktorých vyrastá. Ak je strom v dobrej pôde, má dostatok živín a vlahy, jeho koruna sa rozrastie do mohutných rozmerov. Ak trpí nedostatkom a podmienky na rast nie sú dobré, koruna je chabá, strom nebude mať potrebnú silu a čoskoro odumrie. Starajme sa o všestranný pohyb detí a ich „pohybovú korunu“, aby bola svieža, rozložitá a mala krásnu farbu.*

Učiť individuálne zručnosti a schopnosti v hernom kontexte

Je veľa možností, ako urobiť obsahovú stránku hodín zaujímavú, neopakovateľnú a plnú emócií. Práve emócie treba u detí prebúdzat a pravidelne posilňovať. Vďaka emotívnym zážitkom si deti pohyb zamilujú. V zásobníku cvičení na konci príručky sú cvičenia a hry zo psychomotoriky, gymnastickej a atletickej prípravy. Sú tam hry v rôznych prostrediach. Hry, v ktorých sa dá úpolovo súťažiť, ako aj kolektívne hry, kde sa dá rozvíjať nekonečná škála loptových a pohybových schopností pri spolupráci celého družstva a pod. Tréner by mal využívať tieto možnosti tvorivým a flexibilným spôsobom, nie podľa zaužívanej schémy. Vtedy bude telesná a športová výchova pre deti neustálym zážitkom.

Deti by pri osvojovaní nových motorických zručností a rozvoji ich pohybových schopností mali dostávať veľa príležitostí veci opakovať a pohybové úlohy prežívať. Len cez

stovky, tisíce a desaťtisíce opakujúcich sa herných situácií dieťa začne vnímať rýchlejšie, posilňuje sa jeho herné vnímanie, predvídavosť a rýchle rozhodovanie. Je to dlhý proces, kde je potrebná trpezlivosť trénerov a učiteľov. Rozvoj individuálnych zručností optimálne prebieha vtedy, ak sa deti cítia bezpečne a nie je na ne vytváraný zbytočný tlak snahou motorické učenie urýchľovať zo strany dospelých. Dospelí snahou o okamžitú korekciu chyby neumožňujú dieťaťu nájsť optimálne riešenie situácie, pretože mu stále ponúkajú vlastné. To má za následok neschopnosť samostatne sa rozhodovať, vytvárať kreatívne riešenia a sústrediť sa na splnenie úlohy pod tlakom. Je vhodné si uvedomiť, že dospelý človek vždy bude pred dieťaťom v predstihu v počte skúseností. Schopnosť netrvať na ich používaní, ale vytvárať pre dieťa priestor na získavanie vlastných odlišuje dobrého trénera a učiteľa od toho vynikajúceho.

Obsahová stránka hodín je prepletená učením sa novým pohybovým schopnostiam a ich upevňovaním. V tejto kategórii dominujú koordinačno-silovo-rýchlostné schopnosti. Ideálne je, ak ich deti rozvíjajú v rámci pohybových hier, pohybových súťaží, opičích dráh a úpolových cvičení. **Tréner by mal ovládať, pre ktoré pohybové schopnosti je dané vekové obdobie senzitívne.**

Učenie napodobňovaním

Deti dokážu v tomto veku krásne napodobňovať a učiť sa novým pohybom na základe vizuálnej ukážky. Ak tréner dokáže opakovane ukazovať novú pohybovú zručnosť, deti sa ho snažia čo najlepšie napodobniť a vyrovnať sa mu. Je to pre nich veľmi motivujúce. Na hodinách telesnej výchovy by sme sa mali zacieliť na všetky deti v triede. Dokonca viac na tie, ktorým robí pohyb problémy, ktoré majú nadváhu alebo nezvládajú pohybovú koordináciu. So šikovnými deťmi sa každému trénerovi pracuje síce lepšie, ale my chceme, aby sa na telesnú výchovu tešili aj deti menej šikovné. Možno tieto deti mali iba smolu, že sa im v športe nikto dostatočne nevenoval. Možno boli dlhodobo choré alebo iným spôsobom hendikepované. Tréneri v tomto programe by mali s deťmi pracovať tak, aby sa hendikepy znižovali. Nastavujeme deťom primerané úlohy a pristupujeme k nim viac individuálne. Optimálna výzva pre každé dieťa je jedným z princípov programu. Po určitom čase by mala byť viditeľná pozitívna zmena najmä u týchto detí, ich zvýšená radosť z pohybu a chuť zapájať sa do hry.

Nebáť sa pokaziť

Dieťa by nemalo mať strach z toho, že niečo pokazí. Malo by mať možnosť objavovať, skúšať a opakovať jednotlivé pokusy, aj keď mu to nejde. Každého človeka čakajú v živote mnohé prekážky a chybami sa človek učí. Športové prostredie a pohybová činnosť je ideálnym prostriedkom. Využitie chyby na porozumenie a rozvoj je skvelý študijný materiál. O chybe treba hovoriť, rozoberať ju a hľadať lepšie riešenie. Snahou by malo byť postupne chybu odstraňovať, aby sa jej dieťa dopúšťalo stále menej. Ideálne je, ak sa to deje trpezlivo. Tréner a učiteľ by mali akceptovať, že dieťa robí chyby. Chyby do učebného procesu prirodzene patria a majú tam nezastupiteľné miesto. Staré porekadlo: *Kto nič nerobí, nič nepokazí*, hovorí za všetko. Podporujme deti, nech objavujú chyby, hľadajú riešenia a opakovane skúšajú. Tento proces výrazne napomáha vnútorný rozvoj osobnosti dieťaťa.

Osvojovanie a dodržiavanie pravidiel

Deti si v tomto období osvojujú jednoduché pravidlá a učia sa ich dodržiavať. Začínajú si pestovať základy morálneho konania v sociálnom kontexte. Treba im vytvárať dostatok priestoru na to, aby chápali pravidlá hry a dodržiavali ich počas celej hry. Tréneri by nemali hodnotiť len výkony, ale aj dodržiavanie pravidiel. Deti sa na hodinách telesnej a športovej výchovy postupne zoznamujú a učia jednoduchým pravidlám rôznych hier, ktoré sa snažia dodržiavať. Priznanie k nedodržianiu niektorého z pravidiel je pre dieťa veľmi zložité a ťažké. Je preto dobré takéto konanie oceňovať pred celou triedou. V prostredí športovania sa tým formuje jeho charakter a začínajú sa tvoriť určité postoje osobnosti mladého športovca. Dieťa sa učí správať v rámci pravidiel fair play, čo si prenáša z prostredia športového do prostredia sociálneho a pracovného.

Vedieť prehrávať

Deti v rodinnom prostredí často pokladajú rodičia za „stred vesmíru“. Stáva sa, že rodičia i starí rodičia nechávajú svoju ratolesť vyhrávať často a ľahko. Nechcú, aby sa ich dieťa cítilo sklamané. Rodičia sú smutní, ak ich dieťa plače po každej prehratej

hre *Človeče, nehnevaj sa*. Treba si však uvedomiť, že prekonávanie prekážok je veľmi dôležitá príprava do života. Šport je bezpečným laboratóriom životných situácií a tak by mal byť aj chápaný. Práve využívanie pohybových aktivít a športu je pre oblasť sebazpoznania ideálne, pretože prekážky, krivdy a prehry sú v športe, rovnako ako v živote, oveľa typickejšie než víťazstvá.

Každý šport je vo svojej podstate založený na porovnávaní výkonnosti účastníkov a dodržiavaní športových pravidiel. Veľmi dôležité je venovať sa aj tým deťom, ktoré ostali v poli porazených. Naučiť ich zmieriť sa dôstojne s porážkou a prípadnou nedostatočnosťou a poučiť sa z neúspechu. Zároveň vzdať hold tomu najlepšiemu dieťaťu. Zážitky a poznanie tohto druhu sú často cennejšie než víťazstvo.

Vnímanie vlastného tela

Na hodinách telesnej a športovej výchovy vedíme deti k správne vnímaniu tela (propriocepcia). Pomocou vytvárania predstáv učíme deti konkrétne pohybové činnosti. Niektoré deti nemajú dostatočné predchádzajúce skúsenosti s pohybom a sú tzv. pohybovo zanedbané. Vnútorne prepojenie medzi senzorickým a motorickým aparátom u nich ešte nie je vyvinuté. Ťažšie si predstavujú pohyb a jeho realizáciu. Ďalšie deti nemusia mať k vlastnému telu pozitívny vzťah a trpia komplexom menejcennosti v dôsledku zlej skúsenosti. Práve týmto deťom treba venovať najviac pozornosti, aby vnútorné problémy prekonali. Zážitky sebaaprekonania a zvládania osobného hendikepu vytvárajú ďalšiu kvalitu na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Deti v tomto veku síce majú vo všeobecnosti výbornú predstavivosť, ale niekedy nie je viazaná na osobný pohybový prejav. Je zrejmé, že budeme pozorovať rozdiely medzi deťmi v schopnosti vizualizácie pohybu. Treba sa deťom venovať v príprave na pohyb, aby si ho najskôr uvedomili v predstave, čo im pomôže pri lepšom prevedení najmä v obťažnejších pohybových zostavách. Podobné pravidlo platí aj pre situácie, ktoré môžu nastať počas pohybovej hry.

Rozvíjanie samostatnosti

Herné prostredie ponúka deťom ďalšiu pridanú hodnotu. V každej hre dochádza k veľkému počtu situácií, ktoré musí mladý športovec okamžite riešiť. Jeho rozhodovacie procesy idú na plné obrátky a on sa musí rozhodovať v rádoch desiatín sekundy. Tréneri a učitelia urobia deťom najväčšiu službu tým, že ich nechajú, aby sa rozhodovali samostatne. Opakovaným prechádzaním situácií sa dieťa učí metódou pokus – omyl a postupne mení svoje herné správanie na základe opakovaných prežitých skúseností. K týmto zmenám dochádza, samozrejme, v dlhšom časovom horizonte, ale k zmenám sa športovec dopracuje sám a tým sa ukladajú v jeho podvedomí a majú trvalý charakter. Vyžaduje to jediné – trpezlivosť trénera a učiteľky. Môžeme očakávať aj rozdiely týkajúce sa samostatnosti. Niektoré deti sa v pohybovom prejave správajú samostatne v zmysle „ja to urobím sám“, iné vyžadujú pomoc. Sledovanie parametrov bezpečnosti každej hry alebo cvičenia je dôležitým pedagogickým pravidlom. V hernom prostredí vedieme žiakov k samostatnému rozhodovaniu v rôznych herných situáciách. Cieľom je budovať pohybovú samostatnosť, aby deti mali zo športu autentický zážitok, ale zároveň aby sa cítili bezpečne.

Obsah a skladba vyučovacej hodiny

Úvodná časť

Úvodná časť hodiny sa začína rýchlym pozdravením s deťmi a pani učiteľkou. Tréner následne oboznámi všetkých s náplňou vyučovacej jednotky. Odporúčame, aby tréner pritom kľučal a mal celú skupinu okolo seba v kruhu. Všetci by mali byť od trénera rovnako vzdialení a výškovo na jeho úrovni, aby mali očný kontakt z rovnakej výšky. Znižuje to pocit dominancie trénera voči deťom a dodáva im to pocit partnerského vzťahu. Táto časť hodiny by mala byť veľmi krátka (max. dve minúty). Niekedy do tejto časti hodiny vkladáme tzv. vypúšťanie pary. Odporúčame to v prípadoch, ak je v deťoch nahromadená veľa energie, ktorú potrebujú rýchlo vybiť. Ak

sa deti krátko vybehajú a vykričia, následne budú mať lepšie nastavenú pozornosť na ďalšiu činnosť. Táto aktivita by nemala presiahnuť dve minúty.

Prípravná časť

Do tejto časti vyučovacej jednotky odporúčame zaradiť **zábavné, pohybové hry a naháňacky**. V žiadnom prípade nepoužívame v rámci organizácie vytváranie tradičného „zoradenia“. Vytváranie žiackych radov a zástupov spomaľuje dynamiku hodiny a je pre deti demotivujúce. Zábavné hry a naháňacky nielen zahrejú a rozdýchajú organizmus, ale predovšetkým vnesú do úvodu hodiny silný emocionálny zážitok a radosť, čo ich naladí na ďalšie aktivity v hlavnej časti vyučovacej jednotky. Ako súčasť pohybových hier na začiatku hodiny **odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj mobility, flexibility, stability a aktivít, ktoré deti pripraví na ďalšiu činnosť**.

Hlavná časť

Na celkový pohybový rozvoj je vhodné už v tejto vekovej kategórii (6 – 9 rokov) pravidelne do hodín zaradiť **silovo-rýchlostno-akrobatické cvičenia zábavnou formou**. Tieto cviky stimulujú rozvoj všeobecnej pohybovej gramotnosti a sú v súlade so senzitívnou fázou tohto vekového obdobia (pozri tabuľku), čo deťom umožňuje rýchlejšie osvojovanie.

Z hľadiska individuálnych športov sú do programu Tréneri v škole zaradované úpolové športy, gymnastika, atletika a tanečné aktivity s hudbou. Z hľadiska kolektívnych športov sa využívajú loptové hry, ako basketbal, hádzaná, ragby, futbal, florbal a ďalšie.

V hlavnej časti hodiny by nemali chýbať **individuálne cvičenia s loptou**. Tieto cvičenia deti nesmierne bavia a napomáha to rozvíjanie jemnej motoriky, ktorá sa v tomto veku dotvára. Na aktivizáciu všetkých detí je dôležité, aby každé dieťa malo vlastnú loptu alebo tzv. šišku. Každému dieťaťu to umožňuje dostatočné množstvo pokusov, v ktorých sa postupne zdokonaľuje a môže si pritom skúšať rôzne varianty

v cvičení. Z hľadiska prístupu k deťom by mal tréner v tejto fáze **pracovať s tzv. optimálnou výzvou**. Každé dieťa má inú úroveň schopností a zručností, na čo tréner musí prihliadať. Čo je pre jedno dieťa ľahké, pre druhé môže byť obťažné. Dôležité je, aby každé dieťa dostalo dostatok priestoru a také úlohy, ktoré sú pre neho splniteľné.

V loptových hrách by sme mali využívať predovšetkým **malé formy**. Pri tejto organizácii sa deti viac zapájajú a hra má silný emocionálny náboj. Na zvýraznenie výsledkového efektu môžeme hrať na väčší počet gólov, košov, mét a pod. Dobré je organizovať hru s väčším množstvom lôpt a šišiek, čím sa aj menej šikovné deti dostanú „do hry“ a môžu si odskúšať jednotlivé herné zručnosti.

Záverečná časť

Táto časť vyučovacej jednotky by mala slúžiť predovšetkým na fyzické a emocionálne upokojenie. Ideálny spôsob je, že si deti ľahnú na chvíľu na podlahu telocvične, zatvoria oči a zhlboka sa vydýchajú. V tejto pozícii si môžu prípadne predstavovať jednotlivé časti tela, čím sa učia lepšie vnímať vlastnú telovú schému a vnútorné telesné pocity (proprioceptívne vnímanie).

Tréner sa môže u niektorého dieťaťa posadiť a spýtať sa ho pár otázok, napr:

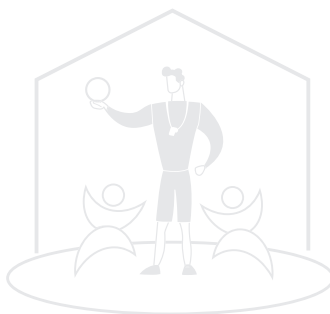
- *Čo ťa na hodine najviac bavilo?*
- *Čo sa ti dnes podarilo najlepšie zvládnuť?*
- *Bolo na hodine niečo, čo sa ti nedarilo?*
- *Akú hru by si si zahrála najradšej na budúcej hodine?*

a pod.

Touto voľnou konverzáciou s deťmi postupne tréner získava spätnú väzbu od detí bezprostredne po hodine.

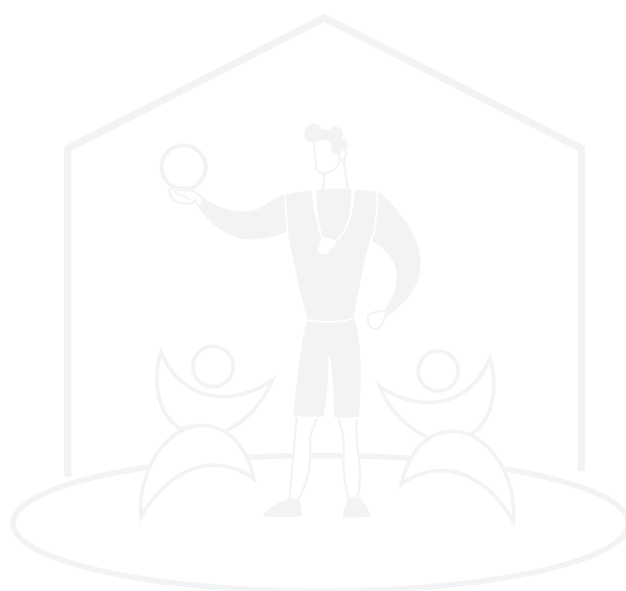
Zhrnutie odporúčaní trénerom ako správne učiť deti vo veku 6 – 8 rokov:

1. Deti v mladšom školskom veku si najlepšie osvojujú novú pohybovú zručnosť napodobňovaním.
2. Pohybové zručnosti by sa deťom mali ukazovať v celku, aby ich videli pred očami a lepšie ich mohli napodobniť.
3. Je lepšie vykonávať nové zručnosti v menších dávkach a častejšie než v dlhších dávkach raz za čas.
4. Deti neudržia pozornosť dlhší čas a dlhodobé zameranie pozornosti unavuje a preťažuje ich nervovú sústavu.
5. V procese učenia využívame optimálnu výzvu, ktorá prispôsobuje náročnosť úlohy schopnostiam daného dieťaťa.



Pedagogické zásady – kontrolné otázky:

- Ako si deti najlepšie osvojujú novú pohybovú zručnosť?
- Ako by tréner mal ukazovať deťom v praxi pohybové zručnosti?
- Ako by sme mali dávkovať vykonávanie nových zručností?
- Čo je nevedomé (implicitné) učenie a za akých podmienok k nemu dochádza?
- Čo je „optimálna výzva“ na hodinách telesnej výchovy?
- Aké sú hlavné podmienky, aby malo učenie detí kladný emocionálny náboj?
- Ako odbúrať u detí strach na hodinách telesnej výchovy?
- Na ktoré pohybové schopnosti by sme sa mali zamerať z hľadiska senzitívnych období tohto veku?
- Do akej časti hodiny zaraďujeme tzv. vypúšťanie pary a prečo?
- Čo by sme mali zaraďovať do prípravnej časti hodiny?
- Čo zaraďujeme do hlavnej časti hodiny?
- Akým spôsobom získavame od detí spätnú väzbu a hodnotenie hodiny?



VI. Vznik a princípy programu Tréneri v škole

Nepriaznivý trend zdravia detí často súvisiaci s nedostatkom ich pohybových aktivít si spoločnosť uvedomuje a snaží sa ho riešiť. Každý štát pristupuje k tomuto problému s odlišnou stratégiou. Európska únia mapuje úroveň zabezpečenia pohybu deťom v členských krajinách EÚ, kde sa Slovensko radí medzi najslabšie krajiny (Stratégia športu – Analýza súčasného stavu na Slovensku, 2021). Podľa analýzy náš štát do športu investuje v prepočte na jednotlivca približne iba tretinové náklady oproti priemeru členských štátov EÚ. Správa konštatuje aj nepriaznivú skladbu medzinárodných úspechov našich športovcov. Úspechy sú ojedinelé a prichádzajú ako výsledok enormnej obetavosti rodičov alebo sú dosiahnuté pomocou športovej prípravy v zahraničí a pod zahraničnými odborníkmi. Náš štát podporuje mládežnícky šport najmä prostredníctvom zväzov a klubov, kde existuje početná komunita platených trénerov, ktorí sú zameraní najmä na výkonnostný a vrcholový šport. Chýba štátna podpora „športu pre všetkých“ a pre deti prostredníctvom kvalitnej telesnej a športovej výchovy na základných školách. Táto „pohybová medzera“ je najcitelnejšia vo veku 6 – 9 rokov, kde sa vytvára celoživotný vzťah detí k športu a pohybu. Na školách je nielen nedostatok vhodných zariadení (kvalitných telocviční, školských dvorov a vybavenosti), ale chýbajú aj odborne vzdelaní učitelia telesnej a športovej výchovy. Zapojenie trénerov do telesnej výchovy je jednou z možností, ako pomôcť danej situácii.

Napríklad v Českej republike vznikla v roku 2015 iniciatíva *Hodina pohybu navyše*, ktorá mala za cieľ pridať českým školákovi jednu hodinu pohybu navyše za pomoci trénerov. Tento program dnes funguje pod názvom *Sportuj ve škole* (www.sportuj-veskole.cz) a deťom ponúka hodinu telesnej výchovy formou záujmového krúžku vedeného jedným športovým trénerom (Kafka a kol, 2015). Pri vzdelávaní školských pedagógov sa v roku 2019 sformovala iniciatíva *Trenéři na školách*, ktorá pomáha s výučbou na vybraných základných školách (napr. Praha 6) a zároveň zaisťuje odborné vzdelávanie učiteľov v telesnej výchove. V súčasnosti táto iniciatíva pomáha v našom programe *Tréneri v škole* pod záštitou vlády Slovenskej republiky. Slovenská verzia zdieľa s českou hlavné princípy, ktoré vychádzajú z dlhodobých pedagogických skúseností autorov českého programu a reaguje na súčasný stav.

Desať princíпов programu

Program Tréneri v škole sa zameriava prioritne na kritickú fázu pohybového vývinu detí, teda na žiakov prvého stupňa a najmä prvých ročníkov základnej školy. Nový model výučby telesnej a športovej výchovy sa opiera o desať základných princíпов, ktoré bližšie rozoberáme v ďalších kapitolách. Ide o tieto princípy:

1. Emocionálne naladenie
2. Všetky deti v pohybe
3. Bezpečné herné prostredie
4. Samostatné rozhodovanie
5. Pohybová všestrannosť
6. Optimálna výzva
7. Nevedomé (implicitné) učenie
8. Zapojenie učiteľky
9. Podporujeme snahu detí
10. „Nenáborujeme“ v rámci TŠV

1. Emocionálne naladenie

Každá hodina by sa mala začať po krátkom úvode a zoznámení s vybranými aktivitami zahriatím organizmu. Ak by táto časť chýbala, žiakom by sa mohol stať úraz, pretože by neboli správne fyziologicky, ale ani mentálne pripravení na ďalšie pohybové aktivity. Cieľom je postupné zahriatie, rozdýchanie a aktivovanie kĺbovej pohyblivosti, ale aj **psychické naladenie** na ďalšiu náročnejšiu činnosť. Herné prostredie to všetko spĺňa a navyše dopraje deťom na začiatku vyučovacej hodiny **silný emocionálny zážitok**. Pokúšame sa, aby aj menej pohybovo šikovné deti boli zapojené do hry. Rozcvičenie robíme rozmanitou ponukou viacerých pohybových hier. Vybrané hry uvádzame v našom zásobníku hier (pozri prílohu).

Pokúsme sa obmedzovať spôsob rozcvičenia, keď deti stoja na mieste a plnia si určité zadania. Hoci aj tento druh cvičení potrebujeme, nemal by byť základným stavebným kameňom rozcvičky. Rozcvička by mala byť veľmi zábavná a inšpiratívna.

Nebojme sa napríklad využiť hudbu. Emocionálny účinok hudby dokáže deti rozhybať. Využívame aj iné netradičné pomôcky (napr. noviny, šnúry od topánok, džudistické opasky, nafukovacie balóniky, viečka od PET fliaš, jogurtové tégly, okuliare, kolíky na bielizeň, padák, rôzne druhy loptičiek a pod.) Tieto pomôcky prinášajú hravú atmosféru a uvoľnenosť, ktoré u detí chceme navodiť. Deti sa po takejto rozcvičke vyslovene tešia na ďalšiu časť hodiny a sú výborne fyziologicky aj emocionálne pripravené.

2. Všetky deti v pohybe

Dnešný spôsob života detí sa v zásadných rysoch oproti minulosti zmenil. Pred pár rokmi sa deti prehánali každý deň vonku s kamarátmi, kde spontánne robili rôzne pohybové aktivity. Športovo zapálenejšie deti si medzi hraním na dvore odskočili na tréning a po ňom sa vrátili naspäť, aby ešte stihli dohrať zápas na dvore s obľúbenou partiou. Dnes deti trávia čas doma pred počítačmi, kde hrajú hry alebo si robia domáce úlohy, prípadne ich rodičia odvezú na tréning alebo nejaký krúžok. Treba premýšľať, ako deti vrátiť k prirodzenej pohybovej tvorivosti. Jednou z možností je vytváranie príhodných situácií pomocou organizácie vyučovacej jednotky. Väčšina detí má na základnej škole iba dve vyučovacie hodiny telocviku týždenne, čo určite nestačí. Každá minúta vyučovacej hodiny má pre nás cenu zlata. Premýšľajme pri plánovaní vyučovacích jednotiek, ako zapojiť maximálny počet detí do rôznych činností.

V hrách dávajme pozor, aby sme deti zbytočne nevyradovali, napr. pri vybíjanej môže vybitý hráč plniť nejakú pohybovú úlohu (vyliezť na rebriny, prebehnúť telocvičňu, urobiť päť drepov a pod.) a následne znovu naskočiť do hry. Pripravme si viac ihrísk s viacerými košmi, brámkami a loptami, čo vedie k aktívnejšej účasti všetkých hráčov. Pri úpoloch využime celé tatami, nech všetky deti môžu byť zapojené. Môžu cvičiť pády, preťahy, pretlaky alebo zápasit vo dvojiciach. V gymnastike je skvelá ponuka rôznych koordinačných „opičích dráh“, kde je zapojená naraz celá trieda. Nikto by nemal sedieť alebo v zástupe čakať, kým na neho príde rad. Deti oveľa viac bavia, ak sú neustále v akcii a tiež sa toho viac naučia.

3. Bezpečné herné prostredie

Hra je jednou z najprirodzenejších spontánných činností v detskom veku (v zvieracej ríši sa mláďatá tiež učia pomocou hry to, čo budú v dospelosti potrebovať na prežitie). Hra podnecuje seberealizáciu a vlastný rozvoj, často je zrkadlom jedinečnosti, čím sa sami lepšie spoznávame, a to najmä pri spontánných činnostiach. Hry majú silný emotívny účinok a stavajú nás do nezvyčajných situácií, kde sa odкрývajú rôzne nepoznané stránky osobnosti. Hra je zdrojom nových a neopakovateľných zážitkov. Prejavujú sa pri nej všetky zložky duševného života – rozum, fantázia a city, takže pomocou hry sa rozvíja celá osobnosť. Hra môže človeka znovu motivovať k pohybovým aktivitám (Blahutková, 2017). Hráme sa celý život, hravosť je základnou zložkou všetkých ľudských štádií. V hravosti je tiež založený všetok zmysel pre humor (Erikson, 2015).

Jedným z cieľov práce trénera a učiteľky je naučiť deti čo najpestrejšiu paletu pohybových a technických zručností. V hernom prostredí sa deti učia zručnosti v celku. V hre sa činnosti neustále opakujú, čím sa zdokonaľujú a pritom si to dieťa často ani neuvedomuje. Dobrá hra spravidla deti totálne pohltí a to by sme mali v učebnom procese využívať. **Hru by sme mali nechať čo najviac plynúť a nemali by sme do nej výrazne zasahovať, pretože hra sama o sebe deti učí.** Psychológovia a sociológovia zistili, že hra má významný podiel na integrácii jedinca do spoločnosti alebo sociálnej skupiny. Psychiatri pokladajú hru dokonca za účinný terapeutický prostriedok. Pedagógovia pochopili, že hry a súťaže sa môžu všestranne využiť vo výchovnom a vzdelávacom procese (Zapletal, 1985).

Dôležité je počas hodiny vytvárať **bezpečný rámec pre telesnú výchovu a športovanie** formou hier. Tréner zaujíma miesto, aby videl všetky deti a mal hodinu pod kontrolou. Pani učiteľka je na druhom hernom stanovišti. Pokiaľ sa nejaké dieťa pri hre zraní, pani učiteľka preverí mieru závažnosti. Ak treba, poskytne zranenému dieťaťu prvú pomoc, prípadne ho odprevadí na ošetrovanie mimo hodinu, ktorá nemusí byť prerušená.

4. Samostatné rozhodovanie

Učitelia, rodičia aj tréneri neustále volajú po väčšej samostatnosti detí. Nesamostatnosť detí nie je ich chybou, ale chybou dospelých. My dospelí sme veľmi často netrpezliví, prikazujeme a žiadame okamžitý výkon alebo aspoň zlepšenie vo vykonávanej činnosti. Naša netrpezlivosť pramení aj z toho, že vďaka vyššiemu veku a väčšiemu množstvu skúseností poznáme odpoveď. Dieťa ju však nepozná a z toho, že ju môže objavovať, má radosť. Naším skorým zásahom mu radosť z objavovania a prekonávania výzvy berieme. Tým mu ničíme vnútornú motiváciu hľadať odpovede a rozvíjať sa. Treba si tiež uvedomiť, že každé dieťa je iné a učí sa iným tempom. Každé dieťa inak chápe informácie a iným spôsobom si vytvára svoje predstavy. Nemôžeme obliecť všetkým rovnaký kabát.

Pri pohybových činnostiach sa žiaci musia neustále rozhodovať. Najviac je to viditeľné v loptových hrách. Herný dej vytvára neustále zmeny a rôzne herné situácie. Mnohé z nich sú síce naoko veľmi podobné, ale napriek tomu je každá situácia trochu iná. Hráč sa musí rozhodovať na základe svojich skúseností a jednotlivé situácie vyriešiť čo najlepšie. Nie je čas na to, aby tréner niečo radil alebo dával spätnú väzbu. Slovnými vstupmi by dieťa iba vyrušoval. Dokonca týmto prístupom môžeme rušiť aj ostatných účastníkov hry. Najlepšie je, ak dovoľíme dieťaťu, aby bolo hrou čo najviac zaujaté a aby sa mohlo maximálne sústrediť. V takom prípade napadajú dieťaťu tie najlepšie možnosti, ako situáciu riešiť. Kvalitný tréner alebo učiteľ dokáže vytvoriť pohybové aktivity, ktoré schopnosť samostatne sa rozhodovať podporujú. Sú to aktivity s otvoreným problémom, v ktorom nie je určená iba jedna cesta na dosiahnutie cieľa. **Po deťoch v tomto vekovom období chceme, aby sa rozhodovali v následnosti samostatne, rýchlo a správne. Samostatne preto, aby si dieťa na riešenie situácií prišlo postupne samo. Bude to možno trvať dlhšie, ale dieťa vďaka tomu bude lepšie chápať herné súvislosti. Má sa rozhodovať rýchlo, pretože herné deje a situácie sú veľmi dynamické a idú rýchlo po sebe. Možno prekvapí, že „správne“ kladieme až na tretie miesto. Je to preto, že opakovanými pokusmi dieťa samostatne prichádza na to, ako riešiť situácie čo najsprávnejšie.**

5. Rozvíjame všestrannosť

Veľmi malé percento detí v súčasnosti má všestranný pohybový rozvoj. Niektoré deti sú od malička vedené len k určitému športu a navštevujú tréningy obmedzené na špecializáciu daného športového odvetvia. Táto **skorá špecializácia prináša často riziká**, ktoré majú vplyv na ďalšie športovanie detí a mládeže. Prvým rizikom sú zdravotné problémy, ktoré jednostranná činnosť prináša vo forme svalovej dysbalancie. Druhým rizikom je psychické vyhorenie z dôvodu monotónnej záťaže. Stáva sa, že takto zaťažení mladí športovci už v období puberty a adolescencie predčasne zanechajú šport.

Program Tréneri v škole pomocou rotácie športov v priebehu roka ponúka deťom zoznámenie s pestrou paletou pohybových činností a jednotlivých športov. Deti si môžu vyskúšať športy individuálne a tímové, kontaktné a nekontaktné. Športy, ktoré sa hrajú na bránky, na koše alebo cez sieť. Tento princíp má za cieľ, aby si deti po určitom čase mohli vybrať šport, ktorý im bude najviac vyhovovať. Je to najlepší predpoklad, aby si deti svoj šport nielen vybrali, ale zostali pri ňom aj v dospelosti.

Chceme deti šikovné, vnímavé a všestranne rozvinuté. Hodiny telocviku by mali byť preto pestré, nápadité a inšpiratívne. Z hľadiska rozvoja pohybových schopností by sme sa mali zacieliť predovšetkým na rozvoj **koordinačne-silovo-rýchlostných cvičení a aktivít**. Vekové obdobie mladšieho školského veku je senzitívne na rozvoj týchto pohybových schopností. Športy ako džudo, karate, gymnastika, tanec, atletika a športové hry tieto schopnosti skvele rozvíjajú.

6. Optimálna výzva

Ako sme už spomínali, sú veľké rozdiely medzi deťmi v triedach prvého stupňa základných škôl. V každej triede nájdete deti pohybovo i mentálne veľmi šikovné, ale aj deti priemerné a deti menej nadané. Je to veľmi široké spektrum. Na to nemusí byť tréner zo svojho klubu pripravený. Tam totiž trénuje deti, ktoré majú k jeho športu vzťah a už sa mu nejaký čas venujú. Tréner na základnej škole pracuje aj s deťmi,

ktoré sa športu zatiaľ takmer nevenujú a vzťah si k nemu ešte len vytvárajú. A o to nám predovšetkým ide. Chceme rozpohybovať aj tie deti, ktoré nie sú v pohybových aktivitách nadané. Aj týmto deťom sa dá „ušiť“ obsahová stránka hodiny na telo, aby sa cítili zapojené, aktívne a tiež primerane úspešné.

Tréner by si mal vyučovaciu jednotku pripraviť tak, aby deti mali možnosť rozdeliť sa do skupín. Každá z nich sa potom snaží zdokonaľovať sa v zadanej činnosti. Umenie trénera je **nastaviť obťažnosť jednotlivých cvičení tak, aby každé dieťa dosiahlo úspešné vykonanie úlohy a muselo pri tom prejsť dostatočnou snahou. Z úspešného pokusu má dieťa veľkú radosť a to ho motivuje do ďalšej činnosti. Túto individuálnu „optimálnu výzvu“ môže tréner využiť pri nácviku novej pohybovej alebo technickej zručnosti, ale aj priamo v hre.**

V hrách odporúčame v rámci organizácie postaviť viac ihrísk, vytvoriť na ihriskách viac bránok alebo košov (žinenky, obruče, kužele, méty, papierové kartóny...) a tiež použiť v hre viac lôpt. Vtedy zapojíme do hry aj slabších hráčov, ktorí sa dostávajú k herným činnostiam, ako je strelba, vedenie lopty, prihrávka, bránenie súpera a ďalšie. Všetky deti odchádzajú z hodiny spokojné a postupne sa v jednotlivých činnostiach zlepšujú. Máme tiež predpoklad, že aj slabšie deti sa začnú na hodiny telesnej výchovy a športu tešiť.

7. Nevedomé učenie

Nie je žiadnym tajomstvom, že v súčasnosti sa venuje pohybovým aktivitám vo voľnom čase mimo školy a organizovanému tréningu minimum detí. Keď deti športujú, tak zväčša pod vedením dospelých. Najčastejšie sú to tréneri mládeže, rodičia a učitelia telesnej výchovy. To je, samozrejme, v poriadku, ale nechýba nám tu niečo? My sme presvedčení, že áno. Deti potrebujú športovať aj bez účasti dospelých. Mali by sa učiť samy sa dohovoriť, že si pôjdu niečo zahrať, vybrať si, čo si zahrajú, rozdeliť sa do družstiev a tiež sa na ihrisku dohovoriť na dodržiavanie pravidiel počas hry. Je toho síce dosť, ale dá sa to zvládnuť.

Na hodinách telesnej a športovej výchovy máme jedinečnú príležitosť, ako môžeme deťom s tým pomôcť. Princíp sme pomenovali „**ihrisko navyše**“. Čo to znamená? Ak hodinu vedie tréner s pani učiteľkou, rozdelí deti v hlavnej časti hodiny do troch početne vyrovnaných skupín. Skupinu, ktorá opakuje predchádzajúce cvičenia alebo vykonáva jednoduchšiu pohybovú aktivitu, vedie pani učiteľka. Môže sa s deťmi do činnosti sama zapojiť, čo napomáha vzájomné poznávanie a väčšie sociálne zblížovanie detí s pani učiteľkou.

Skupinu, v ktorej sa deti učia novým zručnostiam alebo činnosť si vyžaduje odbornejšie usmerňovanie, vedie tréner. Tu je predovšetkým dôležité zaistiť bezpečnosť žiakov pri implementácii nových pohybových aktivít. Tretia skupina vykonáva činnosť samostatne. Samozrejme, tréner pomôže deťom, ale deti sa postupne učia samostatne rozhodovať o tom, akú hru si zahrajú, kto s kým bude v družstve a nakoniec sa musia spoločne dohodovať na ihrisku počas priebehu hry. V praxi to funguje a každú hodinu sa to, samozrejme, zlepšuje. Aj deti v prvej triede to postupne zvládnu. Dajme im šancu a podporme ich trpezlivosťou. Nečakajme rýchlo zázraky.

Osobitnou výnimočnosťou telesnej výchovy je, že dokáže deťom pomôcť aj pri zvládaní učiva iných predmetov. Vďaka úlohám, ktoré využívajú medzipredmetové vzťahy, dokážeme z telesnej výchovy urobiť predmet, ktorý bude podporou všetkým ostatným. Skúsenosť ukazuje, že deti sú schopné riešiť matematické alebo jazykové úlohy spojené s pohybom efektívnejšie ako pri sedení v školskej lavici. Cvičenia spojené s rozvojom jemnej motoriky zas pomáhajú deťom pri písaní. Zvládanie abecedy sa dá podporiť aj vytváraním pohybových dráh a zostáv do tvarov jednotlivých písmen. Prvouku je zas možné podporiť tvorbou tematických prostredí súvisiacich s práve preberanou látkou, ktoré majú do úloh vložené reálne poznatky z danej témy (napr. mravenisko, úľ, vesmír...). Keď sa nám podarí rozvinúť aj túto pridanú hodnotu telesnej výchovy, dokážeme zvýrazniť jej potrebu pre zdravý rozvoj dieťaťa.

8. Zapojenie učiteľky

Spolupráca trénera a učiteľky v programe Tréneri v škole je jedným z dôležitých princípov. Z pozície učiteľky nie je jednoduché nadchnúť a motivovať takmer tridsať

detí na hodinách telesnej a športovej výchovy. Tréner je tu predovšetkým preto, aby učiteľke pomohol s organizáciou, tvorbou obsahu a skupinovým vedením hodiny. Skúsenosť je taká, že učiteľky túto pomoc vítajú a práca trénerov je pre nich novou inšpiráciou aj do nasledujúcich hodín, ktoré vedú samostatne bez trénera. Aktívnejšie učiteľky ukazujú trénerom, čo s deťmi robia, keď pracujú samostatne. Vtedy tandem funguje od začiatku spolupráce na vysokej úrovni. Menej skúsené učiteľky získavajú od trénerov podnety, ktoré neskôr rozvíjajú a postupne ich začínajú uplatňovať aj počas svojich hodín. Tréner má byť pozitívnym vzorom nielen pre deti, ale aj pre učiteľky, s ktorými spolupracuje a komunikuje.

Komunikácia je veľmi dôležitý prostriedok na vytvorenie atmosféry na hodinách. Tréner musí byť komunikačne zdatný a zrozumiteľný, aby deti a učiteľka chápali hlavné ciele hodín telesnej a športovej výchovy. Komunikácia sa premieta aj do hodnotenia žiakov. Dajme priestor na hodnotenie každého žiaka nielen učiteľke a trénerovi, ale aj spolužiakom a žiakovi samotnému. Vedme deti k objektívnemu a všestrannému hodnoteniu, čo nie je jednoduchý proces.

Tandemová výučba je prínosná nielen z hľadiska efektivity vykonávanej činnosti (viac menších skupín), ale aj z hľadiska zaistenia bezpečnosti.

9. Podporujeme snahu

Prostredie, v ktorom sa dieťa cíti dobre a bezpečne, je ideálne pre proces učenia. Slobodná a neriadená hra navodzuje mentálny stav, v ktorom sa dieťa môže cítiť bezpečne a môže preskúmať svoje myšlienky bez vonkajších obmedzení. V tomto prostredí zbavenom napätia sa deti dobre učia a rýchlejšie si ukladajú nové zručnosti (Ježdík, 2017).

Pri organizácii hodiny, počas ktorej využívame „**ihrisko navyše**“, nemajú deti vďaka neprítomnosti dospelého strach z chýb, čo ovplyvňuje rozvoj ich kreativity. Doprajme deťom na hodinách telesnej a športovej výchovy slobodné prostredie, v ktorom sa budú lepšie a rýchlejšie učiť novým zručnostiam.

Vyvarujeme sa hodnotenia detí iba podľa aktuálneho výkonu. Meradlom hodnotenia je samotný proces zlepšovania v nacvičovanej zručnosti, snaha a záujem detí o pohybové činnosti na hodinách. Takto ich vedieme k vnútornej motivácii, aby si túto činnosť na hodinách obľúbili a chceli sa samy zlepšovať.

Netrestajme deti za niečo, čo sa ešte len učia, ale radšej v nich podporujeme zanievanie a lásku k pohybu!

10. Nenáborujeme na hodinách telesnej a športovej výchovy

Tento princíp je absolútne kľúčový. Keď hovoríme o škodlivosti ranej špecializácie, o rozvoji samostatnosti a spontánnosti detí v pohybovej hre, nesmieme nikdy pôsobiť kontraproduktívne. Nesmieme zneužívať dopoludňajšie hodiny, ktoré sú súčasťou pevného školského rozvrhu na to, aby sme hľadali a oslovovali šikovné a pohybovo talentované deti a nahovárali ich, aby prišli do určitého klubu alebo prípravky. Takéto aktivity by iné deti čoskoro rozpoznali a cítili by sa druhoradými. To by narušilo atmosféru hodín telesnej výchovy.

Každý dobrý tréner rozpozná športový talent dieťaťa. Pre takého trénera je veľkou výzvou pracovať na hodine tak, aby sa dokázal venovať všetkým deťom bez rozdielu. V programe Tréneri v škole ide o to, aby telesná a športová výchova bola plnohodnotná pre všetky deti bez rozdielu. Na organizovanie náborov máme iný priestor, ktorý je na to určený, ale v rámci hodín telesnej výchovy to určite nie je. **Tréner, ktorý by sa dopustil náborovania, by mal z programu okamžite odstúpiť, pretože je to porušenie základného etického pravidla tohto programu.**

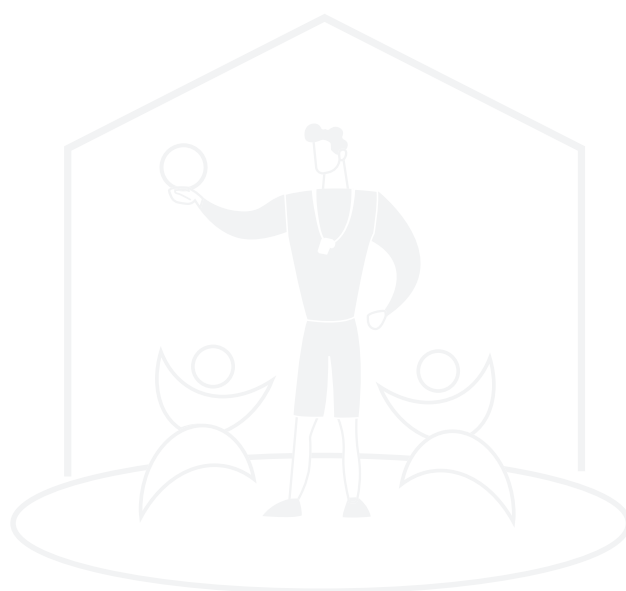
Treba veriť, že nadané deti sa k svojmu športu dostanú skôr či neskôr samy. Tréner môže nadaným deťom, ktoré chcú športovať viac, odporučiť navštevovať vybraný športový krúžok alebo klub. Nesmie sa však na to zneužívať čas na hodine telesnej výchovy, pretože by to odvádzalo pozornosť trénera od zmyslu tejto práce: venovať sa všetkým deťom rovnako. **Nechajme na samotných deťoch, aký šport si do budúcnosti vyberú. My im jednotlivé športy predstavme a doprajme im príjemné chvíle pri pohybových aktivitách a športovaní.**





Desať princípov programu – kontrolné otázky:

- V akom poradí by sa mali deti vo veku 6 – 9 rokov rozhodovať?
- Aké riziká často prináša skorá špecializácia?
- Prečo využívame ihrisko navyše?
- Koho a čím obohacuje tandemová výučba?
- Ktorý bod desatora programu Tréneri v škole má etický podtext?
- Vymenuj aspoň sedem bodov trénerského desatora.
- Čím sa hra podieľa na rozvoji osobnosti človeka?
- V akom prostredí sa dieťa najlepšie učí novým zručnostiam?
- Akú MOF zaradujeme často do úvodu hodiny?
- Ako organizujeme hodinu, aby všetky deti boli súčasne zapojené do aktivity?



VII. Zásobník cvičení a hier

Ako tento zásobník používať?

Najskôr sa treba oboznámiť so základnými pojmi a slovníkom:

Zameranie – cieľ a zmysel hry alebo cvičenia.

Miesto – najvhodnejšie miesto alebo lokalita pre hru alebo cvičenie.

Organizácia – spôsob vedenia pohybovej hry alebo cvičenia.

Čas – optimálne trvanie, aby aktivita splnila cieľ, ale aby súčasne deti nezačala nudiť.

Popis – popis priebehu aktivity, aby si ju užívateľ dokázal predstaviť a viesť.

Odporúčania – praktické rady, ako meniť priebeh hry alebo cvičenia, aby mali spád.

Obmeny – rôzne varianty a zmeny, ktoré robia hru alebo cvičenie zaujímavejšie.

Pravidlá prípravy hodiny

Tréner si pripraví tému a spracuje ju do plánu jednotlivých vyučovacích jednotiek. Pokiaľ použije štandardné členenie jednotky, t. j. úvod, hlavná časť a záver, môže využiť cvičenia zo zásobníka.

Príklady tematických vyučovacích jednotiek:

Ragby

1. Pozdravenie, predstavenie, „vypustenie pary“, oblečenie viest s chvostíkmi (cca 3 min.)
2. Cirkus s loptami (10 min.)
3. Naháňačka s loptami (5 min.)
4. Dve ihriská – to isté, jedno vedie tréner, druhé učiteľka
 - a. Farebné domčeky (10 min.)
 - b. Ragby s chvostíkmi (10 min.)
5. Práčovňa (4 min.)
6. Myšky (4 min.) a rozlúčenie

Futbal

1. Pozdravenie, predstavenie, „vypustenie pary“, nasadenie viest s chvostíkmi (3 min.)
2. Kubo povedal (5 min.)
3. Tri ihriská (vždy 8 žiakov) sa striedajú po 10 min.:
 - a. Futbalová hádzačka (tréner)
Krysy a králiky (učiteľka)
 - b. Psí futbal (žiaci)
4. Práčovňa (3 min.)
5. Sochári (4 min.) a rozlúčenie

Basketbal

1. Pozdravenie – tréner kľučí a žiaci stoja okolo neho v kruhu, predstavenie, nasadenie viest (3 min.)
2. Molekuly (7 min.)
3. Tri ihriská (7 – 10 žiakov), rotácia po 10 min.
 - a. Traf krabicu na hlave (tréner)
 - b. Ukazováky a palce (učiteľka)
 - c. Mini street (žiaci)
4. Jogín (5 min.) a rozlúčenie

Hádzaná

1. Pozdravenie – tréner kľučí a žiaci stoja okolo neho v kruhu, predstavenie, nasadenie viest (3 min.)
2. Naháňačka na malom priestore (7 min.)
3. Tri ihriská (7 – 10 žiakov), rotácia po 10 min.
 - a. Odhadzovaná (tréner)
 - b. Škriatkovia rúbu stromy (učiteľka)
 - c. Loptová vojna (žiaci)
4. Klobúky (5 min.) a rozlúčenie

Florbal

1. Pozdravenie, predstavenie, hľadanie a nasadenie viest (3 min.)
2. Chobotnica (10 min.)
3. Dve ihriská (10 – 15 žiakov), rotácia po 12 min.
 - a. Kúzelný les (učiteľka)
 - b. Florbal 3 × 3 (tréner)
4. Dvojičky (8 min.) a rozlúčenie

Psychomotorika

1. Pozdravenie podaním rúk, predstavenie, hľadanie a nasadenie viest (5 min.)
2. Červíci (8 min.)
3. Dve ihriská (10 – 15 žiakov), rotácia po 12 min.
 - a. Novinová vojna (tréner)
 - b. Pripni štipec (učiteľka)
4. Ježkovia (8 min.) a rozlúčenie

Úpoly

1. Pozdravenie podaním rúk, predstavenie, nasadenie viest (3 min.)
2. Pavúčia naháňačka (10 min.)
3. Dve ihriská (10 – 15 žiakov), rotácia po 12 min.
 - a. Ťah lososov (tréner)
 - b. Korytnačky (učiteľka)
4. Tanečná na sochy (8 min.) a rozlúčenie

Základy koordinácie a lokomócie

1. Pozdravenie – tréner kľučí a žiaci stoja okolo v kruhu, predstavenie, nasadenie viest (3 min.)
2. Zvieracia abeceda (8 min.)
3. Tri ihriská (7 – 10 žiakov), rotácia po 10 min.
 - a. Útek z väzenia (tréner)
 - b. Na žraloka (učiteľka)
 - c. Rytmika – jeden predcvičuje (žiaci)
4. Práčovňa (4 min.) a rozlúčenie

1. Úvodné pohybové hry a cvičenia

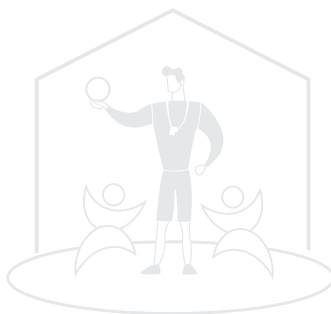
Na úvod hodiny vyberajme hry a cvičenia, ktoré pripravia a naladia žiakov na hlavnú časť hodiny, ale zároveň ich budú aj baviť.

Úvodné rozcvičenie má deti rozohriať a rozcvičiť. Rozcvičenie využívame však aj na to, aby sme deti perцепčne aktivovali, zaujali a vytvorili prirodzené podmienky, aby mohli začať medzi sebou komunikovať, nebáli sa napríklad telesného kontaktu a mali hneď v úvode silný emocionálny zážitok.

Na začiatok hodiny zaraďujeme tzv. „vypustenie pary“. Nechajme deti 2 – 3 minúty behať len tak po telocvični alebo na ihrisku a pritom ich nechajme spontánne sa vykričať a uvoľniť. Po dlhom sedení v laviciach to potrebujú. Deti sa potom oveľa lepšie sústredia a vnímajú ďalšie činnosti. Budeme ich mať perfektne nastavené do hlavnej časti hodiny.

Práve emócie sú veľmi dôležité pre nastavenie mysle detí do ďalšej činnosti. Deti obvykle nechcú čakať v radoch a zástupoch, ale túžia po pohybovej aktivite, ktorú by sme im mali dopriať.

Úvodná časť hodiny trvá spravidla približne 10 minút.



➔ Zvieracia abeceda

Zameranie: Rozcvičenie, zahriatie a pretiahnutie svalov a kĺbov.

Miesto: Kdekoľvek, telocvičňa, ihrisko.

Organizácia: Prúdová forma, žiaci začínajú v rozťahnutom rade vedľa seba, napríklad na dlhej postrannej čiare basketbalového ihriska.

Čas: 5 – 8 minút

Popis: Tréner vyberie šesť z nasledujúcich cvikov či pohybov. Na pokyn sa žiaci snažia určeným pohybom dostať k pomyselnéj čiare, ktorú určí tréner. Naspäť sa žiaci vracajú chôdzou, pričom si oddýchnu alebo môžu začínať z druhej strany.

Odporúčania:

- Z začať od jednoduchých cvikov.
- Dĺžka dráhy závisí od obťažnosti.
- Dbáme na správne predvedenie a neponáhľame sa.
- Oceňujeme snahu a kvalitu predvedenia.
- Šikovnejším pridávame, menej úspešné deti povzbudzujeme a netrápime.

Pohybové varianty zvierat:

Had: Plazenie s bruškom na zemi.

Húsenica: Plazenie bez použitia dolných končatín.

Tuleň: Vo vzpore, nohy ťahá za sebou.

Rak: V sede chrbtom k trénerovi, pažami sa vzoprie, nadvihne zadok a posúva sa.

Krokodíl: Chôdza po štyroch, jedna strana tela natiahnutá, ťažisko nízko.

Chrobák na chrbte: Ľah na chrbte bokom k trénerovi, striedavou rotáciou bedrového a ramenného pletenca sa dieťa posúva vpred.

Krab: Vzpor ležmo vzad chrbtom k zemi, potom chôdza po štyroch vzad, vpred a do strany.

Žaba: Drep a poskoky v drepe.

Kačička: Chôdza v podrepe, ruky za hlavou.

Zajačik: Poskoky v podrepe, ruky za hlavou.

Psík: Beh po štyroch čelom k trénerovi.

Opička: Beh šikmo stranou po štyroch k trénerovi.

Blcha: Na štyroch, kolená pri zemi pod bokmi. Poskoky súčasným odrazom zo všetkých končatín a dopadom na všetky končatiny súčasne, do rôznych smerov.

Uškatec: Ako blcha, ale s prepnutými kolenami.

Kohút: Poskoky na jednej nohe.

Klokan: Poskoky znožmo, ruky skrížené na prsiach.

Pštros: Striedavé odrazy bokom zo špičiek chodidiel.

→ Kubo povedal

Zameranie: Rozcvičenie, pozornosť, rýchlosť reakcie.

Pomôcky: Žiadne.

Miesto: Kdekoľvek.

Organizácia: Hráči sú rozmiestnení po telocvični, nie je nutné byť na značkách. Pokojne sa môžu voľne pohybovať.

Čas: 5 – 10 minút

Popis: Hráči vykonávajú cviky len vtedy, keď vedúci hry pred popisom činnosti povie: „Kubo povedal.“ Treba, aby deti rozlišovali a začali iba na pokyn „Kubo povedal: Drep!“ a nie na „Drep“.

Odporúčania:

- Netreba dávať deťom tresty, samy sa snažia dávať pozor, aby nerobili cviky navyše.
- Deťom sa páči, keď tréner mení tempo a povie napr. niekoľko pokynov v rýchlom slede.
- Tréner môže niečo ukazovať a deti rôzne miastá.
- Pre pokročilých možno vyhlásiť na začiatku jeden až tri zakázané cviky, ktoré vedúci hry do cvičenia občas zaradí, ale kto ich opakuje, chybuje.
- Hru možno spojiť s naháňačkou: „Kubo povedal: Chytačom je XY. Začína sa naháňačka.“

➔ Cirkus s loptou

Zameranie: Zábava, senzomotorika, vnímanie pohybu predmetov i ostatných žiakov.

Miesto: Kdekoľvek.

Pomôcky: Rôzne lopty, prípadne plyšové hračky, obruče.

Popis: Každý hráč je artista v cirkuse a predvádza „triky“ s loptou. Vedúci predstaví príklad cviku. Je dobré začať napríklad od простého vyhodenia a chytenia „za jeden bod“, a keď medzitým tlesknú, tak „za dva body“. Pridáva náročnosť, tri body sú za tri tlesknutia, ďalej skúšajú otočku, chytenie do jednej ruky, podávanie lopty medzi nohami atď. Ako supertrik za 20 bodov je možné vyhlásiť vyhodenie lopty, sed na zem a chytenie, ale len v behu.

Pravidlá: Je dôležité, aby boli všetci v pohybe, inak sa body nepočítajú.

Obmena: Táto hra je založená na obmenách, vedúci musí sledovať úroveň hráčov a správne nastavovať výzvy.

Odporúčanie: Chválime za snahu, menej úspešným vymyslíme jednoduchšie triky.

➔ Chobotnica

Zameranie: Vnímanie priestoru, obratnosť, načasovanie, odvaha, rýchlosť.

Miesto: Telocvičňa alebo ihrisko.

Pomôcky: Méty, žinenky, obruče, lavičky, tyče, švihadlá a pod.

Organizácia: Plocha 15 × 25 m, 1 – 3 žiaci sú chobotnice, ostatné deti rybičky.

Čas: 10 minút

Popis: Deti sú rybičky a ich úlohou je preplávať z domčeka na jednej strane mora do domčeka na druhej strane mora. V mori medzi domčekmi spí chobotnica (učiteľka, tréner, žiak). Rybičky volajú v behu „Chobotnica, vstávaj!“ a prebiehajú do druhého domčeka. Chobotnica vstáva a chytá rybičky. Koho chytí, stáva sa jej pomocníkom. Chobotnica nemôže chytiť rybičku, ktorá je v domčeku. Hrá sa do chytenia poslednej rybičky. Keď sa rybičkám podarí preplávať cez more na druhú stranu, vracajú sa postranne cez „vybudované“ mosty (lavičky, žinenky, obruče...). Vedúci je bokom, sprevádza deti „po preplávaní“ zasa na druhý breh a vydávajú sa na novú cestu.

Odporúčanie: Pri organizácii pohybových aktivít nazad využívame „optimálnu výzvu“ ako plazenie, prebehnutie cez lavičku, preskoky cez švihadlo, gymnastický prvok na žinenke, a pod.

Obmeny:

- možnosť vytvoriť 1 – 3 moria (1 – 3 chobotnice),
- pestrosť a náročnosť pohybových aktivít podľa úrovne žiakov.

➔ Na autíčka

Zameranie: Pozornosť, rýchlosť, reakcia na signál. Tréning orientácie detí na križovatkách.

Pomôcky: Žiadne.

Miesto: Ohraničená plocha v telocvični, na ihrisku.

Organizácia: Deti sú autíčka v štyroch skupinách v štyroch rohoch plochy a čakajú na pokyn trénera – strážnika, aby mohli prejsť do niektorého z protiľahlých rohov.

Čas: 10 minút

Popis: Strážnik stojí uprostred ihriska. Dáva pokyny autíčkam. Vzpaženie ruky znamená STOP pre všetkých. Upažené paže dovoľujú jazdu v patričnom smere a stopku pre tých, ktorí sú pred a za strážnikom (ako na klasickej križovatke). Presun hráčov – áut nemusí byť cez stred hernej plochy okolo vedúceho hry, ale aj po stranách a pod.

Pravidlá:

- Autá vyrážajú len na pokyn strážnika.
- Auto smie jazdiť aj uhlopriečne, pokiaľ to strážnik dovoľí.
- Autá sa nesmú zraziť, dievčatá majú prednosť.
- Možno súťažiť, ktorá skupina áut bude pri výmene rýchlejšia.

Odporúčanie: Sledujeme, ako to deťom ide a pridávame alebo uberáme na frekvencii zmien, čím meníme náročnosť cvičenia.

Obmeny:

- „Kruhový objazd“ - strážnik zatočí rukou nad hlavou a deti ho obiehajú podľa naznačeného smeru a vracajú sa späť.
- Vedúci hry volí iný spôsob pohybu: napr. poskoky na jednej nohe, po štyroch, „ako traktory“ pod..
- Niektorí hráči sú „nákladné autá“ a môžu niesť niečo navyše, dostávať úlohy, a pod.

➔ Naháňačka na malom priestore

Zameranie: Zahriatie, veselá atmosféra, telesný kontakt, pohyblivosť, postreh, orientácia v priestore.

Priestor: Vymedzená plocha, napr. 2 × 3 m.

Popis: Na malom priestore sa naháňajú tri až štyri rôzne dvojice naháňač – naháňaný. Musia mať ruky cez prsia, lakte aj predlaktia tesne pri tele a chytá sa iba za zápästie a ruku. Ostatní svojimi telami prekážajú naháňačom, aby chytili naháňaných. Po chytení sa naháňaný stáva naháňačom, dá malý náskok bývalému naháňačovi a hra pokračuje.

Pravidlá: Výmena rolí, tzv. „na oplátku“. Nový naháňač nesmie chytať iného, nikto v hre nesmie ťahať ruky. Dôrazne strážime a udržiavame vymedzený priestor, napríklad dvoma žienkami s pomocou nehrajúcich žiakov.

Obmeny:

- Je možné zvoliť rôzne spôsoby posunu – posúvaním sa, drobnými krokmi a pod.
- Hráči nesmú behať, ale len chodiť s otočkou.
- Významnou obmenou je zakrytie jedného oka a pozeranie len jedným okom (strata kontroly odhadu vzdialenosti a periférneho videnia).
- Naháňačka v znížení sa, podrepe a pod.
- Náročnejší variant: tretí blokuje naháňačov telom, ale on sám nie je chytaný.

Odporúčanie: Vzhľadom na počet naháňaných a veľkosť plochy zdôrazníme presné dodržiavanie pravidiel, najmä u mladších detí (inak radšej ukončíme hru). Na malej ploche je najlepšie hrať hru na rohu bez výstupkov.

➔ Na Mrázika

Miesto: Ohraničená plocha v telocvični, na ihrisku.

Pomôcky: Žiadne.

Popis: Jeden alebo viac naháňačov sú Mrázikovia. Jeden Mrázik obvykle na sedem hráčov. Koho sa Mrázik dotkne, ten „zamrzne“ – postaví sa rozkročmo, vzpaží a spojí ruky. Ktorýkoľvek hráč ho môže rozmraziť vopred daným úkonom, napríklad „zahriatím“ pomocou podlezenia spredu. Keď je hráč rozmrazený, môže opäť normálne utekať. Mrázikovia si počítajú zmrazených hráčov a ostatní hráči koľko „zamrznutých“ zachránili.

Čas: Hrá sa na čas, napr. 60 alebo 90 sekúnd.

Pravidlá: Keď hráč začne „rozmrazovanie“, je chránený a Mrázik sa ho nemôže dotknúť (do 2 sekúnd po akcii).

Obmeny:

- Polohy zmrazených: turecký sed, ľah na chrbte, na bruchu, stoj na jednej nohe, váha atď.
- Formy rozmrazenia: objatie spredu, malé nadvihnutie a pod.
- Variant „na záchod“: zmrazený hráč je v pokľaku na jednej nohe a jednu ruku má predpaženú. Záchranca si na neho sadne a pomocou predpaženej ruky „spláchnie“, čím ho rozmrazí.

Odporúčanie: Dbáme na to, aby nikto nemal babu príliš dlho.

➔ Ukazováky a palce

Zameranie: Koncentrácia, rýchle reakcie, veselá atmosféra.

Priestor: Kdekoľvek, školská trieda, ale aj vo veľmi malom priestore.

Organizácia: Deti stoja samostatne a majú okolo seba trochu miesta.

Čas: 1 min.

Pravidlá: Deti majú ruky pred sebou a ukazujú ukazovákmi oboch rúk dopredu. Na pokyn vedúceho zovrú ruku v päšť a ukazujú len palce smerom hore.

Obmeny:

- Pravá a ľavá ruka fungujú alternatívne, t. j. jedna má palec hore, na druhej ukazuje ukazovák;
- len na určitý pokyn, napr. teraz, ostatné slová sú zámerne mätúce;
- na vizuálny pokyn, napr. na zdvihnutú ruku vedúceho;
- ukazováky ukazujú vždy na iného spolužiaka;
- hra so zavretými očami;
- jedna ruka je za chrbtom;
- zavolá sa krstné meno spolužiaka, na ktorého ostatní ukazujú prstom;
- deti sa nesmú pozeráť smerom, kam ukazuje ukazovák.

→ Molekuly

Zameranie: Zahriatie, veselá atmosféra, telesný kontakt, postreh, vyučovanie stavby „ľudského tela“.

Priestor: Telocvičňa, ihrisko, park.

Popis: Deti sú atómy a na pokyn učiteľa sa zhukujú do molekúl podľa rôznych kritérií tak, že sa objímu. Vyhrávajú tí, ktorí sú v hlúčku s vopred vymedzeným počtom detí v molekule. Kritériá na molekulu sú napr. chlapci a dievčatá, starší a mladší, párne a nepárne, menšie ako 4 a väčšie ako 5 (obe vrátane). Deti, ktoré sa nedostanú včas do molekuly, musia splniť malú úlohu.

Obmeny:

- Možno odmeniť skupinu, ktorá sa zoskupí ako prvá.
- Možnosť využitia rozlišovacích viest, ktoré majú farby, čísla, prípadne iné nápisy.
- Pokyny možno robiť ústne alebo vizuálne tak, že napr. učiteľka siahne na danú farbu na svojom drese.

→ Škatule, hýbte sa!

Zameranie: Zahriatie, veselá atmosféra, postreh.

Miesto: Telocvična, ihrisko, les.

Vyznačenie brlohov: Kriedou na betón, obruče, švihadlá, v prírode stromy.

Zaradenie: Záverečná časť hodiny alebo na telovýchovnej prechádzke.

Organizácia: V hracom priestore sú rozmiestnené „brlohy“ v počte o jeden až tri menej, než je počet hráčov. Môžu to byť napríklad obruče, kriedou kreslené kolesá na zemi, žienky, stromy a pod.

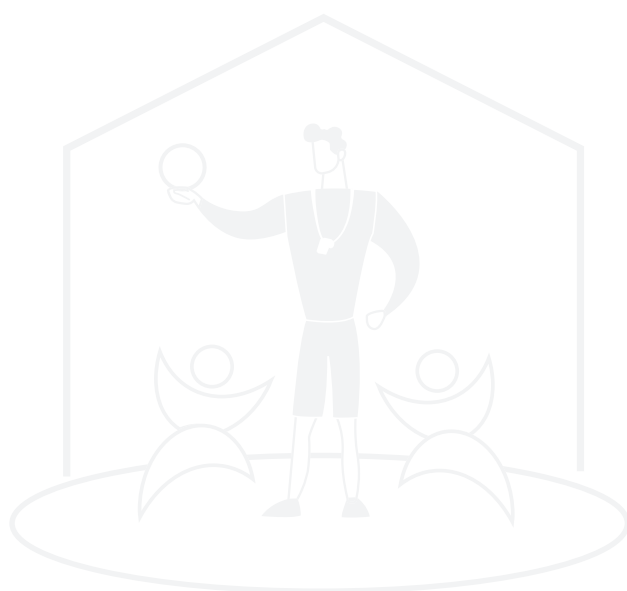
Pokyny: Cieľom je prebiehať na pokyn medzi brlohmi a nezostať mimo. Na koho brloh neostane, musí urobiť „úlohu“ na zasmiatie pre tých, ktorí sú v brlohoch.

Obmeny:

- Učiteľ hovorí riekanku: „Škatule, batule, hýbte sa... Teraz!“
- Namiesto učiteľa môže vyvolávať dieťa, ktoré práve nie je v brlohu.
- Deti sa nesmú vracieť do toho istého brlohu.

Úvodné pohybové hry a cvičenia – kontrolné otázky:

- Aké typy cvičení a hier zaradujeme do úvodnej časti hodiny?
- Na čo sa zameriavajú psychomotorické hry v úvodnej časti hodiny?
- Ako dlho by mala trvať úvodná časť hodiny?
- Čo deťom treba dopriať na úvod hodiny, aby sa dostatočne uvoľnili?
- Ako by mal tréner komunikovať so žiakmi v úvode hodiny?



2. Základy koordinácie a lokomócie

Mladší školský vek je mimoriadne vhodný na nácvik a rozvoj rôznych koordináčných schopností. Hovoríme o tzv. zlatom veku motoriky. Veľké svalové skupiny vykazujú v tomto veku už vysokú účinnosť. Deti skáču cez švihadlo, jazdia na bicykli, prudšie hádzu loptou, plávajú, lyžujú, korčuľujú a pod.

Pohyby drobných svalov sú naopak v tomto období (6 – 9 rokov) ešte nepresné. Až po ukončení plnej koordinácie medzi zrakom a jemnou motorikou to bude možné. Preto zaradujeme hry a cvičenia na rozvoj koordinácie a lokomócie na každej hodine telocviku.

Na rozvoj koordináčných schopností a lokomócie využívame napr. pohybové hry, atletické a gymnastické cvičenia, rovnovážne cvičenia, hry a cvičenia na postreh, rytmické cvičenia s hudbou, hry na rozvoj orientácie v priestore a ďalšie.

Čím pestrejšiu škálu cvičení a hier si pre deti pripravíme, tým sa viac zaslúžime o ich pohybový rozvoj.

➔ Naháňačky (na babu)

Zameranie: Zahriatie, veselá atmosféra, senzomotorika.

Miesto: Ohraničená plocha v telocvični, na ihrisku.

Pomôcky: 1 až 3 kusy tzv. „pešo“, prípadne lopty.

Popis: Naháňač, ktorý „má babu“, drží v ruke pešo, čo je napr. loptička, plyšová hračka, rozlišovacia vesta. Prenasleduje ostatných, a keď sa mu podarí dotknúť „pešom“ alebo udrieť rukou niektorého z naháňaných, odovzdá mu dotykcom babu (pešo) a tým aj funkciu naháňača. Vždy odporúčame niekoľko naháňačov, ak je hráčov viac než desať.

Pravidlá: Nie je povolené dávať „oplátku“, teda vracať babu. Nový naháňač nesmie dať babu tomu, od koho ju dostal. Ak niekto vybehne z vymedzeného priestoru, porušil pravidlá a stáva sa naháňačom.

Obmeny:

- Vírus „je nakazený“ a naháňač má narušený spôsob pohybu, napr. s rukami za chrbtom, za hlavou, na zadku a pod.
- Naháňačka chodiaca: Hráči nesmú behať, len chodiť.
- Naháňačka po čiarach: Hráči sa pohybujú len po namaľovaných čiarach na ihrisku.
- Loptová naháňačka: Ak je dosť lôpt, každý hráč má loptu, len naháňač nie.

Odporúčanie: Dávame pozor, aby nikto nemal babu príliš dlho.

→ Naháňačka dvojíc

Zameranie: Zahriatie, veselá atmosféra, senzomotorika, spolupráca.

Miesto: Ohraničená plocha v telocvični, na ihrisku.

Pomôcky: Prípadne méty.

Organizácia: Hráči utvoria dvojice – držia sa pevne za ruky a nesmú sa rozpojiť. Vedúci určí jednu alebo viac dvojíc, ktoré sú naháňačmi.

Čas: 5 – 8 minút

Popis: Cieľom je nebyť naháňačom. Ak sa naháňač niekoho prenasledovaného dotkne, odovzdá mu svoju funkciu.

Pravidlá: Odovzdáva sa iba dotykom, nie silou. Ak sa dvojica rozpojí, stáva sa naháňačom namiesto existujúcich. Vracat' nazad nie je dovolené. Ak niekto vybehne z vymedzeného priestoru, stáva sa naháňačom.

Obmeny:

- Obe ruky: Držia sa za obe ruky a odovzdávajú „babu“ telom.
- Naháňačka v trojiciach: Jeden z trojice je uprostred.
- Pripájacia baba: Začínajú chytať dve dvojice a koho chytia, pridáva sa k nim. Dvojica, ktorá má na konci najviac chytených, vyhráva.

Odporúčanie: Tréner alebo učiteľka sledujú, aby boli zapojení všetci, ale aby nikto nemal babu príliš dlho.

➔ Útek z väzenia

Zameranie: Rýchlosť, obratnosť, úpolová – zápasnícka hra.

Miesto: Ohraničená plocha, najlepšie kruhová plocha v telocvični alebo na ihrisku, či v parku. Ideálne je tatami.

Pomôcky: Tatami, žinenky, gymnastický koberec.

Organizácia: Hráči sú rozdelení na väzňov a dozorcov. Dozorcov je vždy viac, ale v každej skupine sú silnejšie aj slabšie deti. Vyznačený kruh vymedzuje väzenie, v ktorom sú väzni. Dozorcovia tam nesmú vstúpiť a stoja okolo.

Čas: 10 minút

Popis: Cieľom väzňov je uniknúť aspoň meter za hranicu väzenia, dozorcovia sa im v tom snažia zabrániť. Hneď ako sa väzeň dostane na slobodu, odpočíva.

Pravidlá: Je povolený iba zápasnícky kontakt a blokovanie, žiadne údery ani ťahanie za odev. Väzni nesmú prerážať a vrázať do dozorcov s cieľom zvaliť ich na zem. Nesmú odmietať napätú pažu dozorcov a odtláčať ju. Je zákaz robiť roje väzňov a prerážať spoločne. V nasledujúcom kole si deti vymenia roly.

Obmeny:

- **Kráľ recidivistov:** Druhé kolo v pôvodných rolách, ale vyslobodení sa pridajú k dozorcovi, čím sa sťažuje pozícia väzňov.
- Veľkí chlapci môžu brániť dievčatá len pomocou tela, bez použitia paží.
- Väzni sa môžu združovať a voliť spoločnú taktiku.
- To isté, len sú všetci v polohe „kraba“.

Odporúčanie: Vyzývať deti k úskočným manévrom bez použitia sily.

→ Na strážcu

Zameranie: Rýchlosť, obratnosť.

Miesto: ihrisko, telocvična.

Pomôcky: Méty.

Organizácia: Plocha 25 × 15 m, 1 – 2 strážcovia, 2 – 4 družstvá (po 4 – 5 deťoch).

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Hrajú dve družstvá. Každý hráč má svoje číslo. Družstvá sa postaví proti sebe za svoje štartové čiary, ktoré sú 15 m od seba. V priestore medzi čiarami stojí strážca. Tréner alebo učiteľka vyvolá číslo a hráči ním označení vybehnú zo svojho radu a utekajú k súperom, obehnú ich a potom sa vracajú späť na svoje miesto. Keď sa im podarí dobehnúť sem a tam bez toho, aby sa ich strážca medzi líniami dotkol, získavajú pre svoje družstvo bod. Tréner spravodlivo strieda dvojice bežcov. Zvíťazí družstvo, ktoré získa väčší počet bodov.

Obmena:

Pri hre s jedným strážcom môžeme neočakávane pustiť do hry dvojicu hráčov z každého družstva.

Odporúčania:

- Hra je vhodná pre časť triedy (10 – 15 detí), aby boli všetky zapojené do hry.
- Do úlohy strážcu je vhodné zapojiť dobrého bežca.
- Pri väčšom počte detí hráme s 2 strážcami a 4 družstvami.

➔ Bežecký biatlon

Zameranie: Vyrvalosť, koordinácia, nácvik hodu.

Miesto: Lúka, les, ihrisko.

Pomôcky: Méty, loptičky, koše, obruče.

Organizácia: 4-členné družstvá.

Čas: cca 30 minút

Popis: Žiaci prebiehajú vyznačenú trasu a na „strelnici“ hádžu loptičku do koša alebo vymedzeného územia (obruč). Kto netrafí, obieha trestný okruh alebo plní pohybovú úlohu. Celkovú dĺžku trasy volíme podľa veku žiakov (200 – 500 m). Pri hre viacerých družstiev máme viac stanovíšť na strelnici. Čas celého družstva meriame po dobehnutí všetkých jeho členov.

Obmeny:

- Mení sa dĺžka a profil bežeckej trate.
- Využitie rôznych cieľov na strelnici (pet fľaše, kužele, obruče, zavesené švihadlo, a pod.).
- Meníme pohybové úlohy pre žiakov, ktorí fandia (skokové cvičenia, nácvik štafetovej odovzdávky buchnutím dlane, odovzdaním kolíka, stuhy, rozlišovačky a pod.).

Odporúčanie: Deti, ktoré aktuálne nebežia, môžu fandiť, ale zároveň trénovať zmysluplnú aktivitu (napr. hod na cieľ).

➔ Náročnejšie stanovištia na hádzanie

Zameranie: Hádzanie, samostatné učenie, optimálna výzva.

Miesto: Lúka, les, ihrisko.

Pomôcky: Méty, loptičky (je ich viac než hráčov), 4 koše, obruče alebo iné ciele.

Organizácia: Vedúci pripraví štyri stanovištia so stúpajúcou náročnosťou, kde sa hádže na cieľ, ktorý je na každom stanovišti viac vzdialený alebo menší, čo je náročnejšie na zásah. Všetci hráči sa pripraví na prvom stanovišti.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Žiaci postupne hádžu zospodu loptičkou na cieľ svojho stanovišťa. Kto trafí, postupuje na vyššie stanovište, kto nie, vracia sa o stupeň nižšie. Kto zvládne aj najťažšie, štvrté stanovište, postupuje do ďalšieho levelu, napr. vráti sa na prvé stanovište, ale hádže nedominantnou rukou. Iným postupom je zmena na ťažší hod vrchom, hod obojruč, cez hlavu, kopnutím a pod. Vyhráva dieťa, ktoré postúpi najďalej.

Obmeny:

- Na väčšom priestore je možné toto cvičenie urobiť na vzdialenosť, prípadne v telocvični na výšku.
- Zaujímavým variantom je hádzanie s volejbalovými či basketbalovými loptami.
- Kopanie – rovnaký formát cvičenia možno urobiť s kopaním na bránku.

Odporúčanie: Hráči môžu zbierať len svoju loptičku.

➔ Na závoru

Zameranie: Rýchlosť, obratnosť, orientácia v priestore.

Miesto: Ihrisko, telocvičňa.

Pomôcky: Méty.

Organizácia: Hracia plocha 20 × 20 m, strážca, bežci.

Čas: 15 – 30 minút

Popis: Vyznačte na ihrisku dve rovnobežné línie vzdialené od seba 15 – 25 m podľa počtu a veku hráčov. Strážca sa postaví doprostred medzi línie, ostatní hráči sa postaví za jednu čiaru. Strážca jedného vyvolá menom. Vyzvaný sa rozbehne a snaží sa preniknúť za druhú čiaru bez toho, aby ho strážca chytil. Ak dostane od strážcu trikrát babu (dotykmi), skôr než dobehne do bezpečia, stáva sa strážcovým pomocníkom. Ďalšieho bežca teda naháňajú už dvaja strážcovia. Keď sa bežcovi podarí prebehnúť okolo strážcu za druhú líniu, vykrikuje na ostatných: „Otváram závoru!“ Na toto znamenie sa rozbiehajú všetci hráči stojaci za prvou líniou a strážcovia ich pri prebiehaní chytajú. Kto dostane tri baby, prechádza ku strážcom. Hra pokračuje, až kým nie je chytený posledný bežec.

Odporúčanie: Na začiatku hry treba vylosovať strážcu. Hru je lepšie hrať s polovicou triedy, aby boli všetci aktívne zapojení do hry.

➔ Na žraloka

Zameranie: Rýchlosť, obratnosť, orientácia v priestore, odvaha.

Miesto: ihrisko, telocvičňa.

Pomôcky: Méty, obruče, džudistické opasky.

Organizácia: Hracia plocha 20 × 20 m, vytýčené kruhy od seba cca 10 m (5 – 6 kruhov a žralok (tréner, žiak).

Čas: 15 – 30 minút

Popis: Na hracej ploche vyznačíme 5 – 6 kruhov (obruče, džudistické opasky, méty...). Kruhy sú od seba vzdialené cca 10 m, predstavujú úkryty pre ryby. Jeden z hráčov predstavuje žraloka. Žiaci – ryby v kruhoch vo vhodnej chvíli vyplávajú do mora. Snažia sa doplávať do iného kruhu. Komu sa to podarí bez toho, aby ho chytil žralok, získava bod. Ak niekoho žralok chytí, 1 bod sa odpočíta. Vyhráva ten, kto získa za daný časový úsek najviac bodov. V novej hre je žralokom ten, kto vyhral minulú hru.

Obmeny:

- Do mora vpustíme viac žralokov.
- Pri plavbe musia ryby splniť nejakú pohybovú úlohu (napr. drep, 5 poskokov na jednej nohe, obrat vo vzduchu po odraze znožmo a pod.)

Odporúčanie: Všímajte si, ako sa deti správajú v úlohe ryby. Spoznáte, kto je odvážny, kto je nesmelý váhavec a kto má strach.

→ Atletické minipretekky

Zameranie: Hádzanie, skákanie, šprint, samostatné učenie, optimálna výzva.

Miesto: Telocvična, lúka, ihrisko, atletické ihrisko.

Pomôcky: Méty, loptičky, páska.

Organizácia: Vedúci pripraví tri stanovištia:

1. Na šprint: Dve až štyri dráhy, dĺžka 10 – 30 m, priestor na dobeh.
2. Na skok z miesta: Odrazová čiara je vyznačená páskou/métami po zónach v 10 cm vzdialenosti.
3. Na hod loptičkou: Priestor na odhodenie, na zemi vyznačené zóny po 2 m.

Žiaci sa rozmiestnia rovnomerne po stanovištiach. Tréner stojí pri cieľi šprintov a učiteľka pri stanovišti skokov.

Čas: 30 minút

Popis:

1. Na pokyn trénera deti vybiehajú a urobí sa poradie v cieľi.
2. Deti skáču odrazom znožmo, pamätajú si miesto, kam doskočili, a farbičkou vyznačia.
3. Najprv si deti dôjdu po loptičku, potom ňou hádžu a vyznačia si farbičkou, kam hodili. Každý absolvuje 2 – 3 kolá.

Pravidlá: Žiak vždy čaká, až predchádzajúci dokončí úlohu.

Obmena: Možnosti využiť atletické ihrisko, dráhy, pieskové doskočisko a pod.

→ Krysy a králiky (červený a biely)

Zameranie: Postreh, obratnosť, rýchlosť, rozhodovanie.

Miesto: Telocvičňa alebo ihrisko.

Organizácia: Žiaci sú vo dvojiciach rozmiestnení na oboch stranách deliacej čiary. Na každú stranu dozadu sú 6 – 10 m vzdialené koncové čiary. Jeden rad žiakov sú „krysy“, druhý rad tvoria „králiky“. Východisková pozícia je bokom k sebe, pol metra od čiary.

Popis: Tréner určí, ako ďaleko sú žiaci od seba a v akej východiskovej polohe. Na pokyn „Krysy!“ alebo „Králiky!“ sa dáva vyvolaná skupina na útek k svojej čiare. Druhá skupina sa ich snaží dotykom chytiť.

Odporúčania: Malých prváčikov nechajte najprv niekoľkokrát zodvihnúť ruku na pokyn „Krysy!“ alebo „Králiky!“, aby si uvedomili, ku ktorej skupine patria. Pokyn sa môže dávať aj vizuálne, napríklad zdvihnutím jednej alebo druhej ruky. Vtipné sú mätúce pokyny, napr. „Kravičky“ alebo „Vrany“, keď by deti mali zostať stáť.

➔ **Gymnastická opičia dráha 1 – základná**

Gymnastiku odporúčame cvičiť predovšetkým formou opičích dráh, ktoré majú 5 až 10 stanovišť s rôznymi pohybovými úlohami. Príprava je relatívne náročná, preto ju odporúčame pripraviť už pred hodinou a pomôcky a náradie využiť vo všetkých častiach vyučovacej hodiny.

Zameranie: Celková obratnosť.

Pomôcky: Podľa možnosti: hrazda, malá trampolína, rebriny, kruhy, doskočná hrazda, lavičky, žinenka a pod.

Organizácia: Všetky stanovišťa nadväzujú prirodzene na seba, sú pripravené bezpečne tak, aby ich žiaci zvládli, čo najviac samostatne.

Čas: 30 minút

Pokyny: Dopomoc dáva tréner pri hlavnom, najnáročnejšom stanovišti, učiteľka je pri druhom. Je dôležité, aby nevznikali dlhé rady, preto je možné niektoré stanovišťa zdvojiť alebo dať možnosť alternatívneho cvičenia. Často sa tak stáva pri hrazde a kruhoch. Vedľa je možné umiestniť žinenku na kotúl, aby si mohli žiaci vybrať.

Popis: Keď každý žiak absolvuje 2 – 4 okruhy, tréner vyhlási obmenu dráhy.

Stanovišťa základnej dráhy:

1. Skoky z trampolíny po zoskoku z debne (s dopomocou): Predtým žiakom už umožníme vyskúšať si skoky na mieste. Švédsku debnu nastavíme primerane vysoko. Na odrazy z trampolíny, ktoré sú vykonávané po zoskoku z debny, stojí trampolína v takom sklone, že jej kratšie „nohy“ sú pri doskokovej žinenke. V prípade odrazov po rozbehu je sklon opačný, pri žinenke sú dlhšie „nohy“.

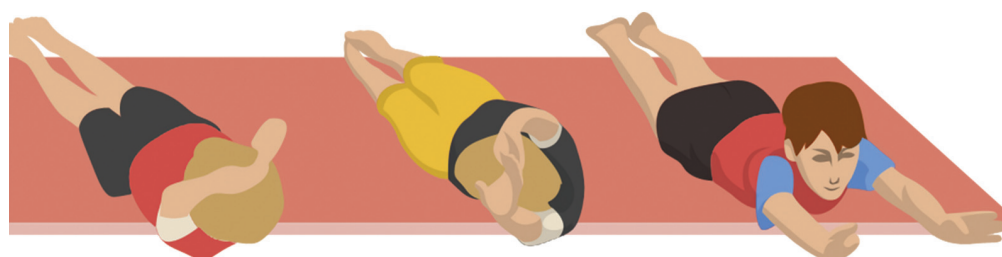
2. Rúčkovanie do stoja: Žiak začína vo vzpore stojmo chrbtom k stene alebo k rebrinám, oprie sa nohami o stenu (rebriny) a rúčkovaním sa dostáva do polohy blízkej stoju na rukách a späť. Cvičenie je prípravou na zvládnutie stoja na rukách.



3. Chôdza po naklonenej lavičke ukotvenej na rebrinách: Samostatne alebo s rôznymi formami dopomoci.

4. Lezenie po rebrinách a zoskok na žinenku

5. Preval'v ľahu: V ľahu na chrbte zodvihnú žiaci súčasne hlavu, ruky, ramená a nohy asi 15 cm nad podložku a postupne sa prevažujú na ľavý bok, potom na brucho, na pravý bok atď. V priebehu prevažovania sa nesmú ruky, nohy ani hlava dotknúť podložky.



6. Výdrž vo sviečke



7. Výskok na debnu: Vyskočiť na debnu odrazom znožmo tak, aby sa ruky nedotkli debny. Najskôr odrazom z miesta, neskôr z rozbehu náskokom na mostík a odrazom znožmo (Kremnický, 2014).



➔ **Gymnastická opičia dráha 2 – náročnejšia**

Ako v predchádzajúcom cvičení odporúčame pripraviť dráhu už pred hodinou a pomôcky a náradie využiť vo všetkých častiach vyučovacej jednotky.

Zameranie: Celková obratnosť, vyššia náročnosť než v gymnastickej opičej dráhe I.

Pomôcky: Podľa možnosti: hrazda, malá trampolína, rebriny, kruhy, doskočná hrazda, lavičky, doskoková žinenka.

Organizácia: Všetky stanovišťa sú pripravené bezpečne tak, aby ich žiaci zvládli sami. Nadväzujú na seba.

Čas: 30 minút

Popis: Žiaci kruhovým postupom prechádzajú postupne jednotlivé stanovišťa. Keď každý žiak absolvuje 2 – 4 okruhy, tréner vyhlási obmenu.

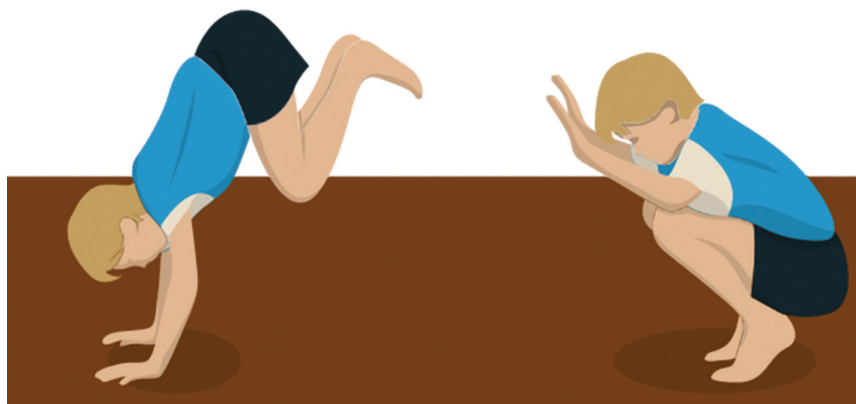
Pokyny: Tréner dáva dopomoc pri hlavnom, najnáročnejšom stanovišti, učiteľka je pri druhom. Je dôležité, aby nevznikali dlhé rady, preto je možné niektoré stanovišťa zdvojiť alebo dať možnosť alternatívneho cvičenia. Často sa tak stáva pri hrazde a kruhoch. Vedľa je možné umiestniť žinenku na kotúl, aby si mohli žiaci vybrať.

1. Odraz z malej trampolíny a skok do doskokovej žinenky (s dopomocou): Je nutné, aby si žiaci predtým vyskúšali odrazy po zoskoku z debny. Rozbeh je po lavičke, ktorá je vo výške odrazu. Tu stojí tréner a dáva dopomoc.



2. Preval' na lavičke: Rovnaké cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že sa preval' vykonáva na lavičke, cez ktorú je položená žinenka (na zmäkčenie). Táto verzia je vzhľadom na väčšiu mieru balansovania ťažšia ako predchádzajúca.

3. Zajačik: Z drepu odrazom znožmo naskakuje cvičenec na ruky, keď po dohmate nasleduje odraz paží späť do drepu. Odrazy z paží a nôh sa plynulo striedajú a týmto spôsobom sa pohybuje cvičenec vpred. Po každom odraze musí byť zreteľná letová fáza. Cvičenie je náročné kondične (odraz z paží) a najmä koordináčne v synchronizácii práce horných a dolných končatín (Kremnický, Chrudimský, Atiković, 2019).



4. Blcha: Zo vzporu ležmo sa cvičenec súčasným odrazom dolných aj horných končatín pohybuje 4-krát vpred, 4-krát vľavo, 4-krát vzad a 4-krát vpravo a potom sa vráti na východiskové miesto. Modifikácia: Súčasnými odrazmi horných aj dolných končatín (niekoľkokrát za sebou) vo vzpore ležmo vykonať na mieste obrat o 360 stupňov späť do východiskového postavenia.

5. Rúčkovanie vo vise na hrazde: Pohyb po hrazde krátkymi prehmatmi. Je dobré naučiť deti najskôr držať sa vidlicovým nadhmatom (palec v opozícii), ktorý je bezpečnejší než plný nadhmat (všetky prsty orientované rovnakým smerom).

6. Rozkývané kruhy: Žiak začína z lavičky a chytí kruhy, potom sa rozkýva tam – späť – tam a zoskočí. Cvičenie kladie nároky na rešpektovanie pohybového rytmu, resp. na koordináciu čiastkových pohybových aktov.

→ Rytmika – jeden predcvičuje

Zameranie: Rozvoj koordinácie a pohybového rytmu.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Reproduktor, príp. smartfón s hudbou.

Organizácia: Cvičebná plocha 10 × 15 m, hromadná forma (všetci žiaci) s možnosťou rozdeliť sa do skupín.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Jedno z detí sa za zvuku hudby postaví do stredu kruhu a začne podľa rytmu hudby pohybovo improvizovať. Ostatné deti ho napodobňujú a tancujú podľa neho. Deti sa striedajú v úlohe „tanečného majstra“.

Odporúčania: Keď s aktivitou začíname, môže byť „tanečným majstrom“ tréner alebo učiteľka. Dbáme na výmenu rolí medzi deťmi.

Obmena: Deti môžu tancovať v pároch alebo v skupinkách.

→ Maliari a farbičky (rytmika)

Zameranie: Uvedenie do témy tanca, koordinácia, rytmika.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Reproduktor, telefón s hudbou.

Organizácia: Cvičebná plocha aspoň 10 × 15 m, hromadná forma (všetci žiaci), začínajú napr. na pozdĺžnej autovej čiare.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Žiaci si predstavujú čo najživšie nasledovné: Vojdú do veľkého suda, kde sa po celom tele namočia do farby. Potom vylezú a majú za úlohu pomazať farbou neviditeľnú stenu vedľa nich, ktorá vedie až na protiahlú stranu. Keď to zvládnu, „natierajú“ strop, podlahu. Pri cvičení používajú celé telo: ruky, nohy, ramená, chrbát, zadok, kolená, bruško...

Odporúčanie: Je dobré, keď tréner ukáže pantomimicky, ako sa lezie do suda a ako sa natiera.

Obmena: Natierať možno i pozadu, prevaľovaním. Možno si predstaviť, že držíme obrovský štetec alebo kožuch namočený vo farbe.

→ Rytmika – remeslá

Zameranie: Rozvoj koordinácie a rytmiky.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Reproduktor, telefón s hudbou.

Organizácia: Cvičebná plocha 10 × 15 m, hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 10 – 15 minút

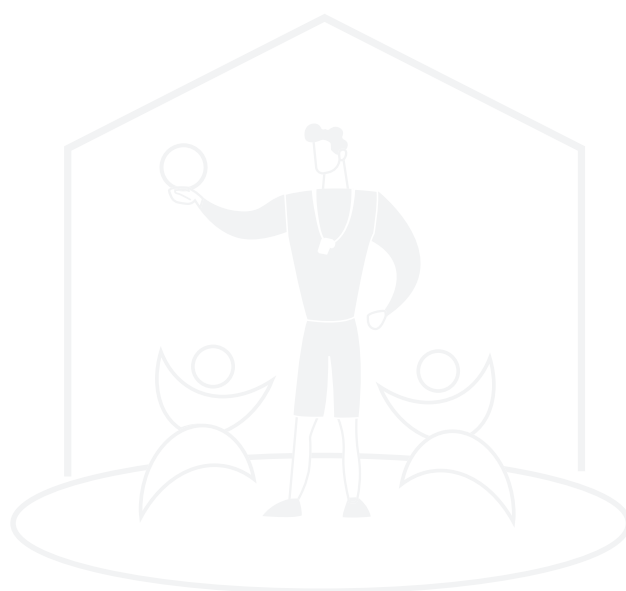
Popis: Tréner alebo učiteľka predvádza podľa rytmu hudby pohyby spojené s určitým remeslom (napr. práčka). Plácha bielizeň vo vode, drhne ju na valche, znovu ju plácha zo strany na stranu, potom žmýka a vešia na šnúru. Deti napodobňujú pohyby a učia sa vnímať rytmus hudby.

Odporúčanie: Pokiaľ s týmto cvičením začíname, je lepšie, aby tréner alebo učiteľka predcvičovali. Postupne môžu aktivitu preberať deti.

Obmena: Vymýšľame a striedame rôzne remeslá (kominár, automechanik, kuchár a pod.).

Základy koordinácie a lokomócie – kontrolné otázky:

- Ktoré pohybové schopnosti vo veku 6 – 9 rokov by sme mali predovšetkým rozvíjať?
- Vymenuj koordinačné schopnosti, ktoré poznáš?
- Aké pohybové hry a cvičenia využívame na rozvoj lokomócie?
- Čo je spoločným cieľom cvičení a hier tejto kapitoly?



3. Loptové a skupinové hry

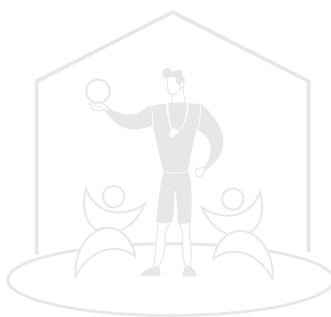
Lopta je od útleho detstva naším spoločníkom, kamarátom a prostriedkom zábavy pri najrôznejších radovánkach či hrách. Často býva nielen prostriedkom či pomocníkom na nadviazanie komunikácie, ale takisto správnym motivačným prvkom nenásilného a zábavného uskutočnenia našich predsavzatí – napríklad zlepšenie zručností alebo udržanie telesnej kondície (Tůma, 2004).

Loptové a skupinové hry sa veľkou mierou podieľajú na rozvoji mnohých aspektov ľudskej osobnosti. Hráči sa v nich učia ovládať rôzne pomôcky a náčinie, rozvíjajú jemnú motoriku a koordináciu tela s letiacim predmetom.

Učia sa tímovej spolupráci, súhre dvojíc, trojíc a celých tímov. V hre sú hráči nútení vzájomne komunikovať, plánovať a realizovať činnosť. Deti sú konfrontované s obrovským množstvom situácií, v ktorých sa musia samostatne a rýchlo rozhodovať.

Hry vyžadujú značné vôľové úsilie, ktoré si deti musia postupne osvojiť. Pomocou skupinovej hry sa rozvíja proces socializácie, v ktorom sa deti nenásilne zapájajú do kolektívu, spoznávajú spoluhráčov, trénerov, učiteľov a vytvárajú si pevné, kamarátske vzťahy.

Hry prinášajú veľkú zábavu a radosť z pohybu. Deti v hrách ani nevnímajú, koľko toho nabehajú. Hra je totiž radosť...



➔ Vybíjaná s kotúľaním

Zameranie: Hádzanie, orientácia v priestore, postreh.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Ľahké lopty (penové, molitanové, „overbaly“).

Organizácia: Ihrisko 10 × 15m, hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Hráči sa pohybujú po ihrisku. Jeden hráč dostane loptu, rozkotúľa ju smerom k ostatným hráčom, ktorí sú tiež v pohybe, a beží za loptou. V momente, keď ju chytí, zvolá: „Stáť!“ Na tento povel sa musia všetci zastaviť a hráč s loptou sa snaží niektorého z hráčov loptou zasiahnuť. Ak sa mu to podarí, stane sa zasiahnutý hráč novým vybíjajúcim hráčom.

Odporúčanie: Dávame pozor na to, aby hráči dodržiavali okamžité zastavenie po zvolaní povelu „Stáť!“. Môžeme sledovať, ktoré dieťa má problémy s dodržiavaním pravidiel.

Obmeny:

- Rôzne bodovania zásah súpera (1 bod = telo, 2 body = nohy, 3 body = zásah trénera).
- U šikovnejších žiakov rozvíjame hádzanie nedominantnou rukou.

→ **Loptová vojna (všeobecná)**

Zameranie: Hádzanie na stojaci alebo pohyblivý cieľ, pohyblivosť, spolupráca.

Pomôcky: 20 až 30 malých lôpt a jedna alebo dve lopty iné, väčšie, napr. gymbally.

Miesto: Telocvičňa či iný ohraničený priestor.

Organizácia: Dve výkonnostne rovnaké družstvá (každé má jedného zberača) sa rozmiestnia za koncovými čiarami volejbalového alebo basketbalového ihriska. Tri až štyri metre od stredovej čiary vyznačíme na každej polovici čiaru víťazstva.

Čas: 15 minút

Popis: Každý hráč v družstve (okrem zberača) má svoju loptu a stojí za koncovou čiarou, ale nesmie ju počas hry prekročiť. Na polovici družstva po stredovú čiaru sa smie pohybovať iba zberač, ktorý zbiera voľne ležiace lopty a zásobuje nimi svoje družstvo. Hráči sa na pokyn trénera k štartu hry snažia zasiahnuť lopty druhého družstva a zahnať ich na polovicu súpera za čiaru. Víťazí družstvo, ktoré zaženie všetky lopty súpera na jeho polovicu. Loptu môžu hráči guľtať, hádzať, ale nesmie sa do nich kopáť.

Pravidlá: Ak je nejaká lopta zahnaná na polovicu súpera, družstvo získa bod. Hrá sa na body podľa časových možností. Ak hráč družstva urobí prešľap koncovej čiary alebo zberač (aj neúmyselne) pohne loptou/métou, alebo zabráni súperovej lopte métu zasiahnuť, získa súperiace družstvo bod. Zberači sa môžu striedať, ale vo vnútri ihriska môže byť len jeden zberač.

Obmeny:

- Ihrisko možno zmenšiť, zrušiť zberačov a po loptu môže hráč sám dobehnúť, hádzať však smie až za koncovou čiarou.
- Pre starších možno namiesto méty – lopty dať diel švédskej debny a zaháňať ich medicinbalmi (pri zmene koncových čiar družstiev).
- Možnosť voľby lôpt a lôpt – mét:
 - volejbalové, futbalové či basketbalové lopty a gymbally,
 - tenisové loptičky a volejbalová lopta,
 - medicinbaly 1 a 2 kg, métou je veľký medicinbal (5 kg) alebo menej nafúkaná lopta na basketbal,
 - osvedčila sa aj volejbalová lopta v sieťke na lopty.

➔ Škriatkovia rúbu stromy (pre hádzanú)

Zameranie: Vytrvalosť, jemná koordinácia horných končatín, hádzanie, orientácia v priestore.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Kužele, PET fľaše, loptičky, noviny (papierové gule).

Organizácia: Hracia plocha 20 × 15 m, dve družstvá (škriatkovia a strážcovia lesa).

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Škriatkovia behajú po lese a snažia sa vyrúbať všetky stromy (napr. kužele, PET fľaše a pod.). Strážcovia lesa behajú a stavajú „stromy“ do pôvodného stavu.

Odporúčanie: Využívame cca 2 strážcov na 10 škriatkov. Ak sa darí škriatkom rýchlo rúbať stromy, pridáme ďalšieho strážcu. Deti v úlohe strážcov striedame.

Obmeny:

- Pri hádzaní striedame typy predvedenia (slabšia ruka, zospodu, obojruč a pod.).
- Do hry môžeme dávať výzvu, napr.: Kto bude rúbať stromy z väčšej diaľky?
- Stavanie kuželov rukami, nohami, iným predmetom.

➔ Odhadzovanie (pre hádzanú)

Zameranie: Hádzanie, chytanie, postreh, orientácia v priestore, komunikácia, vytrvalosť.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Lavičky, žinenky, džudistické opasky, švihadlá, lano, lopty, papierové gule, rozlišovacie vesty.

Organizácia: Hracia plocha 20 × 15 m, dve družstvá.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Herný priestor rozdelíme lavičkami, žinenkami, na ihrisku lanom, džudistickými opaskami, švihadlami a pod. Deti oboch tímov sa pohybujú len na svojich poloviciach ihriska, kde je rovnaký počet lôpt (alebo iných predmetov na hádzanie). V určenom časovom limite sa deti snažia hádzať lopty (predmety) na polovicu súpera, aby ich na svojej polovici mali čo najmenej.

Odporúčanie: Počet lôpt (predmetov) by mal byť minimálne taký, koľko je detí, ale môže to byť aj dvojnásobne viac. Hru hráme kratší čas viackrát za sebou, s prípadnou obmenou pravidiel.

Obmeny:

- Hádzať môžu deti jednou rukou, obojruč, vzad, popod nohy (podľa pokynu vedúceho hry).
- Možnosť zapojiť aj kopy, odbíjanie (nechať deti zvoliť si).

➔ Farebné domčeky (pre rugby)

Zameranie: Reakcia na podnety, sledovanie protihráča, orientácia, vyhýbanie.

Pomôcky: Značky štyroch farieb, prípadne žinenky, lopty, rozlišovacie vesty, chvostíky.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko, ohraničený priestor.

Organizácia: „Dedinou“ je štvorec so stranou 8 až 20 m a v rohoch sú „domčeky“ (napr. žinenky alebo štvorce vyznačené farebnými značkami). Tri skupiny žiakov stoja vo svojich domčekoch, jeden domček je prázdny. Štvrtá skupina sú „vlci“ uprostred. Hru možno hrať minimálne so štyrmi hráčmi, ale na veľkom priestore aj s celou triedou. V školskej telocvični treba rozdeliť priestor na dve „dediny“, ktoré sa navzájom nemiešajú.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Tréner ukáže na skupinu, ktorá sa musí ihneď presťahovať do prázdneho domčeka, aby ich vlci nechytli. Kto je chytený, plní drobnú úlohu. Jednu partiu vlkov necháme maximálne na 5 – 8 behov.

Pravidlá: Vybíha sa bezprostredne po pokyne. Vlci chytajú dotykom, nie bližšie než 2 m od domčeka (z dôvodu bezpečnosti). Môže sa behať iba vnútri „dediny“, nie mimo. Po šiestich behoch sa vlci menia.

Pokyny: Hra musí mať spád. Vedúci vyvoláva domčeky rýchlo, niekedy aj skôr, než je predchádzajúci úplne obsadený. Môže skúšať pozornosť detí tak, že vyzve jeden farebný domček, ale ukáže na iný. Časovanie signálov je dôležité. Netreba čakať, až vlci všetkých pochytajú alebo až kým všetci dobehnú do svojho domčeka. Môžeme rýchlo striedať pokyny. Je veselé pozorovať deti, ako rýchlo sú schopné orientovať sa: akú farbu má ich domček, kam a kedy majú bežať a pod.

Obmeny:

- Hráči v domčekoch môžu **mať lopty** a prenášať ich do prázdneho domčeka ako do skladu, kde ich musia položiť. To je dobrá príprava na rugby.
- Ďalším variantom je mať v domčeku len jednu loptu a využívať prihrávky, ale to až pri pokročilejších.
- Ak máme k dispozícii chvostíky (tagy, flagy), využijeme ich.

Vývoj a modifikácie:

- Hráči prenášajú medzi domčeky lopty („vajíčka“), ktoré opatrne poukladajú.
- Hráči majú chvostíky, ktoré im vlci strhávajú.
- Ak majú hráči farebné vesty, vedúci len hlási farbu, ktorá sa presúva.

→ Rugby s chvostíkmi

Miesto: ihrisko, veľká telocvičňa.

Pomôcky: Rugby lopta, rozlišovacie vesty, opasky s chvostíkmi.

Organizácia: ihrisko napr. 40 × 20 m; tímy najlepšie 5 × 5; hráči majú na sebe pásy s chvostíkmi (tagy). Lepšie je urobiť dve ihriská 4 × 4 než jedno 8 × 8.

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Je obľúbenou hrou pre školákov. Deti rýchlo chápu jej princíp a nie je potrebné príliš pravidiel vysvetľovať. Niekedy sa deti na začiatku trápia s navliekaním pásov alebo im zapadajú pod rozlišovacie vesty, preto je dobrým riešením našiť podklad pre suchý zips priamo na vesty. Ešte lepšie sú vesty, ktoré majú po stranách suché zipsy, na ktoré sa chvostíky prichytia.

Pravidlá: Cieľom je položiť loptu do bránkoviška súpera. Ak obranca strhne útočiacemu hráčovi s loptou chvostík, ten musí bezodkladne prihrať a potom dostane chvostík naspäť. Ak odtrhne obranca útočiacemu dva chvostíky, získava loptu. Rozohráva sa prihrávkou, ktorú nesmie súper brániť.

Obmeny:

- Prihrať sa smie len dozadu.
- Ak lopta spadne na zem, získava ju druhá strana.

Odporúčanie: Podnecovať do aktivity.

→ Krabie rugby

Zameranie: Príprava na úpoly, rozvoj posturálneho svalstva.

Miesto: Tatami, telocvičňa, umelé aj trávnaté ihrisko, voľný trávnik.

Pomôcky: Lopta, prípadne žienky.

Organizácia: Ihrisko, napr. 9 × 5 m. Tímy po štyroch alebo po troch.

Čas: 10 – 15 minút

Pravidlá: Lopta sa položí do koncových zón alebo na žienky. Hráči majú zadok stále na zemi (lepšie ako vzpor vzadu sedmo). Súboje o loptu sú len formou zápasenia jeden na jedného. Po začatí súboja má útočník päť sekúnd na odohranie, inak stráca loptu.

Obmena: Prihrávky sú dovolené iba oboma rukami.

Pokyny učiteľa, trénera: Podporovať aktivitu! Nenechať niekoho ležosiť pri bránkovisku súpera. Lepšie je urobiť dve ihriská, kde hrajú 4 na 4, než jedno ihrisko 8 na 8 žiakov.

→ Vlajkovaná

Toto je kultová hra mnohých športových klubov. Jej čaro spočíva v tom, že zakaždým je iná podľa terénu, kde sa hrá. Možno ju hrať na úzkej lúke, ale aj v lese na širokom území.

Miesto: Ideálne les, lúka, prípadne veľké ihrisko.

Pomôcky: Rozlišovacie dresy, stužky na vymedzenie priestoru, predmety (= vlajky), napr. rugbyové lopty, plyšové hračky.

Organizácia: Hrajú dva tímy v jasne ohraničenom priestore rozdelenom deliacou čiarou, napr. cestou, potôčikom, žľabom alebo si ho vyrobíme sami. Tímy rozmiestnia vlajky vo svojom priestore, musia byť viditeľné a aspoň 2 m vzdialené od seba.

Čas: 15 – 30 minút

Popis: Dva tímy si navzájom kradnú vlajky a víťazí ten, ktorý ich na konci hry má viac.

Pravidlá: Jedno kolo trvá cca 4 minúty. Vlajky sa získajú tak, že útočník dobehne do súperovho územia, vezme vlajku a dobehne späť do bezpečia bez toho, aby ho súper chytil. Chytenie je dotyk najmenšou nutnou silou. Obrancovia sa nesmú priblížiť k svojej vlajke bližšie ako na dva metre. Útočníci tak majú šancu dobehnúť k vlajke a byť tam chvíľku v bezpečí. Ukoristenú vlajku umiestnia niekde na svojom území. Chytený hráč zostáva na mieste a čaká v drepe. Oslobodiť ho môže spoluhráč dotykom. Po oslobodení musí najbližším smerom opustiť nepriateľské územie, kde je chránený. Ak je chytený hráč s vlajkou, odovzdá ju súperovi a ten ju znova umiestni.

Obmena: Dovoľíme hráčom vlajky hádzať.

➔ Traf krabicu na hlave (pre basketbal)

Zameranie: Orientácia v priestore, rozvoj jemnej motoriky horných končatín.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Papierové kartóny, lopty.

Organizácia: Hracia plocha 20 × 15m, dve a viac skupín.

Čas: 10 minút

Popis: Tréner, učiteľka (ale môže to byť aj niektorý žiak) drží na hlave papierový kartón. Neustále sa pohybuje a mení pozície do strán, ale aj vyššie, nižšie. Každé dieťa má svoju loptu. Úlohou každého hráča je trafiť čo najviac lôpt do papierovej škatule. Úspešné pokusy si deti počítajú. Ak lopta skončí v škatuli, učiteľka alebo tréner nakloní škatuľu a loptu vyhodí na hraciu plochu. Úspešný strelec loptu zoberie a môže opäť strieľať na presnosť do škatule. Nie je to také jednoduché, ako to vyzerá. Deti strieľajú na pohyblivý terč.

Obmeny:

- K trénerovi sa približovať driblingom s loptou.
- Skúšať triafať druhou rukou.

→ Mini street basketbal

Zameranie: Vnímanie priestoru, spolupráca, jemná koordinácia horných končatín.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Kartónové škatule, nákupné košíky, plastové koše, diely švédskej debny, lopty, rozlišovacie vesty.

Organizácia: Skupiny hráčov 3 × 3, hracia plocha je kruh s priemerom 8 m, viac ihrísk.

Čas: 10 minút

Popis: Hráči hrajú basketbal. Namiesto koša je uprostred vyznačeného kruhu papierová škatuľa (nákupný košík, diely švédskej debny a pod). Jedinou podmienkou je, že sa nesmie strieľať vnútri kruhu. Kruh je veľký podľa veku hráčov. Vždy po strelení koša má loptu druhé družstvo.

Odporúčanie: Postupne deti koučujeme a individuálne opravujeme v implementácii technických zručností (dribling, druh prihrávky a pod.).

Obmena: Šikovnejším deťom mierne zväčšíme ihrisko.

→ Futbalová hádzkačka

Zameranie: Koordinácia celého tela, vnímanie priestoru a súpera, predvídanie, chytanie, hádzanie, vedenie lopty nohami, komunikácia.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Lopty.

Organizácia: Hracia plocha 15 × 15m, dva tímy.

Čas: 10 minút

Popis: Hrajú proti sebe dva tímy. Každý hráč jedného tímu má loptu, ktorú vedie futbalovým driblingom v priestore. Hráči druhého tímu majú jednu loptu spoločne a snažia sa „hádzanárskymi“ prihrávkami (nesmú s loptou bežať) dostať blízko k súperovi a trafiť ho loptou do nôh. Hádzu a chytajú za pohybu s prihrávkami do rôznych strán vrátane nutnej orientácie v priestore a rýchlej reakcie na pohyb protihráča. Po určenom čase si tímy vystriedajú svoje roly.

Odporúčanie: Začínajúci ešte nebudú schopní hrať túto hru rýchlo, ale pokročilým pridávame na obťažnosti a viac strážime chyby, ako napr. kroky s loptou. Vhodné je dať tak jednu loptu na troch prihrávajúcich. Vybitých hráčov nevylučujeme, ale hádžuce družstvo si počíta body za úspešné zásahy súpera (jeho lopty).

Obmeny:

- U pokročilých zmeníme druhy driblingu a vedenia lopty.
- Druháci a tretiaci môžu skúšať triafať loptu súpera.

➔ Psí futbal

Zameranie: Koordinácia, sila, vytrvalosť, herné myslenie a predvídanie.

Miesto: Telocvičňa.

Pomôcky: Ľahké lopty (molitanové, penové, overbaly), žinenky, lavičky.

Organizácia: ihrisko 10 × 8 m, skupiny hráčov 4 × 4, 5 × 5, viac ihrísk.

Čas: 10 minút

Popis: Hráči sa môžu po podlahe pohybovať iba po štyroch. Vhodné sú väčšie bránky, aby padalo čo najviac gólov (lavičky, žinenky). Hráči sa nesmú dotknúť lopty rukou. Vhodné je hrať aj s viacerými loptami naraz. Padá viac gólov a všetci hráči sú zapojení do hry.

Odporúčanie: Hráči môžu skúšať odohrať loptu kopnutím nohou ponad seba alebo späť cez hlavu (tzv. nožnice). Ide o náročnejšiu koordináciu zložku, ktorá deti nesmierne baví.

Obmeny:

- Hráči sa môžu pohybovať po štyroch iba chrbtom k podlažke.
- Gól nožnicami alebo hlavou platí za dva.

➔ Prehadzovanie 2 na 2 (pre volejbal)

Zameranie: Postreh, koncentrácia, komunikácia, hádzanie chytanie, čítanie hry.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

pomôcky: Sieť, povraz, natáhovacie gummy, lopty.

Organizácia: Ihrisko 5 × 5 m, tímové dvojice alebo trojice, viac ihrísk.

Čas: 15 – 30 minút

Popis: Hráči hrajú na prehadzovanie. Loptu zo strany súpera treba chytiť bez dopadu na zem. Potom si medzi sebou prihrajú a loptu prehadzujú späť k súperovi so snahou, aby súper loptu vo vzduchu nechytí. Hráči si počítajú body. Vyhráva družstvo, ktoré získa určený počet bodov ako prvé.

Odporúčanie: Pri výbere tímovej dvojice/trojice dbajme na vyrovnanosť. Ideálne je, keď sa hrá vo dvojiciach, všetci hráči budú viac zapojení do hry.

Obmeny:

- Šikovnejší hráči môžu skúšať začať hru odbitím.
- Po chytaní lopty si spoluhráči musia dvakrát nahráť.

→ Čarovný les (pre florbal)

Zameranie: Vytrvalosť, koordinácia, klamanie telom, hádzanie, driblovanie.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Plastové tyče, vysoké kužele, bránky, obruče, prekážky, lopty, lano.

Organizácia: Hracia plocha 20 × 20 m, hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 15 minút

Popis: Deti sú v priestore „čarovného lesa“ a s loptou sa snažia driblovať medzi stromami (tyče, kužele), klamlivým spôsobom sa navzájom obchádzať a dávať góly do bránok.

Odporúčanie: Učiteľka (tréner) môže ukazovať nad hlavou méty rôznych farieb (červená, oranžová, zelená) s funkciou semaforu. Pri červenej sa deti zastavia (a vydýchajú sa), pri oranžovej sa pripravujú na rozbehnutie a plnia pohybové úlohy (napr. podbehnutie lana, podliezanie alebo preskočenie prekážky, dribling s loptou) a na zelenú sa zase môžu voľne pohybovať.

Obmeny:

- Pred strelbou dáme povinnosť aspoň troch kľúčiek okolo rôznych stromov.
- Šikovnejší môžu driblovať len druhou rukou, prípadne zrýchliť po kľučke.

➔ Florbal 3 na 3

Zameranie: Rýchlosť, koordinácia, herné myslenie a predvídanie, spolupráca, komunikácia.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Bránky, florbalové hokejky a loptičky, rozlišovacie vesty.

Organizácia: Ihrisko 15 × 10 m, tímy po troch hráčoch, viac ihrísk.

Čas: 10 minút

Popis: Hráči hrajú florbal. Trojica hráčov sa snaží spolupracovať alebo prehnať súpera individuálne. Trojice po určenom hracom čase striedame, aby hra bola pestrá a hráči si mohli vyskúšať herné zručnosti proti ostatným súperom.

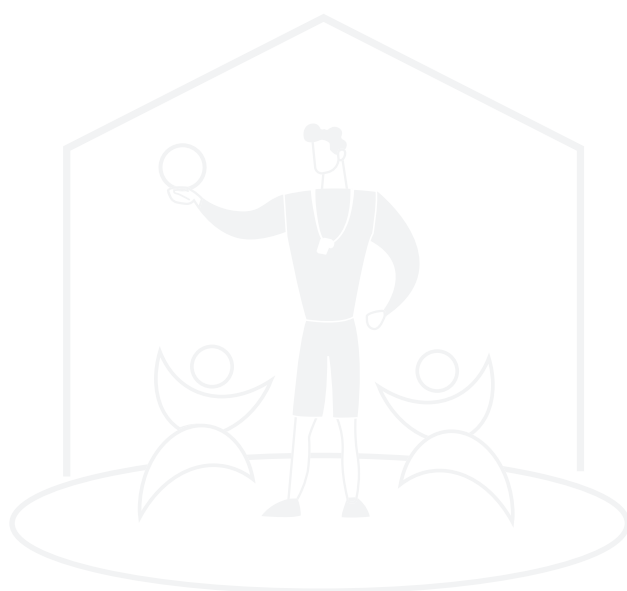
Odporúčanie: Do herného prostredia zasahujeme minimálne, skôr pozorujeme samostatné riešenia situácií hráčmi. Prípadné rady im v rámci koučingu odovzdáme v pauzách medzi hrami.

Obmeny:

- Ak sa stane, že tímy nie sú vyrovnané, môžu šikovnejší hráči hrať v prečíslení (napr. 2 – 3).
- Ak chceme dostatok gólov, hráme zápas na štyri bránky (padá viac gólov a útočiaci hráči majú viac možností na riešenie).
- Hrať na jednom ihrisku s viacerými loptičkami (zapoja sa do hry aj menej šikovné deti).

Loptové a skupinové hry – kontrolné otázky:

- Ktorá z hier rozvíja samostatné rozhodovanie a ako?
- Ktorá organizačná forma najlepšie nahrádza zástupy tak, aby sme dosiahli vyššie pohybové zapojenie detí?
- Je v niektorej z týchto hier uplatnená „optimálna výzva“?
- Ktorú hru by si využil v organizácii pri aplikácii ihriska navyše?
- Do akej roly by si zapojil učiteľku v tandemovej výučbe?



4. Úpolové a psychomotorické hry a cvičenia

Úpolové hry majú oproti ostatným pohybovým hrám jedinečný charakter a nezapustiteľné miesto v procese psychomotorického a sociálneho vývinu detí v mladšom školskom veku. Ich veľkou výhodou je ich minimálna náročnosť na špeciálne vybavenie alebo priestor. Deti sa do nich zapájajú spontánne a majú vysokú motivačnú efektivitu.

Úpolové hry a cvičenia považujeme vo všeobecnosti za jeden z najlepších prostriedkov rozvoja neverbálnej komunikácie a sociálneho učenia.

Zaujímavosťou psychomotorických hier je okrem iného aj to, že okrem štandardných telovýchovných pomôcok, špeciálneho náradia pre psychomotoriku môžeme pri ich realizácii použiť aj predmety bežnej potreby, ako sú napríklad plastové poháriky od jogurtov, vrchnáky z PET fliaš, noviny, balóny, štipce na bielizeň, džudistické opasky, šatky, plechovky, reklamné letáky, plachty, deky, papierové tácky pod pohár a množstvo iných.

Psychomotorické hry sa dajú využiť vo všetkých častiach vyučovacej jednotky, ako aj v rôznych tematicky zameraných okruhoch.

Psychomotorické hry nemajú primárne súťaživý, resp. výkonový cieľ aj napriek tomu, že súťaživosť ako taká je ich prirodzenou súčasťou. Sú zamerané na vnímanie a prežívanie pohybu ako takého a nielen jeho výsledku napríklad v podobe víťazstva.

Dôležitá je tiež ich relatívna motorická „nenáročnosť“, čo vytvára priestor na prirodzenú participáciu všetkým bez ohľadu na ich aktuálnu výkonnosť alebo predispozície.

→ Červíky

Zameranie: Rozvoj obratnosti, sily, odvaha, komunikácia, spolupráca.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Ideálne je tatami, prípadne žinenky, gymnastický pokrovec, prípadne palubovka.

Organizácia: Hracia plocha 10 × 15 m; hromadná forma, kde sú všetci zapojení.

Čas: 10 minút

Popis: Deti sa plazia náhodne po tatami (palubovke) a náhodne sa preliezajú. Počas preliezania si podajú ruky a povedia si svoje meno.

Obmeny:

- Deti sa preliezajú v určených pozíciách (v ľahu na bruchu, v hornej pozícii musí byť obrátený chrbtom k spodnému).
- Pohyb v pozícii krabov na štyroch chrbtom k zemi.

➔ Automat – štafeta

Zameranie: Jemná motorika, vytrvalosť v rýchlosti.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Štipce, papierové gule, plastové poháre, noviny, papierové tácky.

Organizácia: Ihrisko 10 × 20 m, skupiny 4 – 5 detí.

Čas: 10 – 15 minút.

Popis: Hráči prenášajú v družstvách alebo samostatne na určenú vzdialenosť pomocou štipcov na bielizeň rôzne predmety tak, že ich môžu uchopiť len prostredníctvom štipca. Hru je možné hrať aj tak, že všetci hráči dostanú rovnaký počet predmetov a tie musia za určený čas preniesť na určené miesto. Vyhráva ten, kto to dokáže najrýchlejšie.

Odporúčenie: Dávame pozor, aby si pri uchopovaní predmetov do štipcov hráči nepomáhali druhou rukou.

Obmena: Predmety môžeme uchopovať aj štipcom v nedominantnej ruke.

➔ Pretahovanie

Zameranie: Rozvoj sily, vytrvalosti, súťaživosť.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Džudistické opasky, méty.

Organizácia: Plocha 20 × 10 m, dvojice.

Čas: 15 minút

Popis: Na hracej ploche vyznačíme stredovú čiaru. Dvojica súperov sa postaví proti sebe, aby mali stredovú čiaru presne medzi sebou. V rukách držia pevne džudistického opasku. Rovnobežne so stredovou čiarou vyznačíme ďalšie dve zadné čiary približne 5 metrov na každú stranu od stredovej čiary. Úlohou každého hráča je pretiahnuť svojho protivníka na svoju stranu za zadnú čiaru.

Odporúčanie: Nedovoľme, aby si deti namotávali džudistické opasky okolo ruky. Pri prudkom pohybe by im hrozilo poranenie zápästia.

Obmeny:

- Pretahovanie v sede cez stredovú čiaru.
- Pretahovanie chrbtom k sebe cez rameno.

➔ Pripni štipec (psychomotorika)

Zameranie: Rozohratie, jemná motorika, priestorová orientácia.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Farebné alebo drevené štipce na bielizeň.

Organizácia: Herná plocha 10 × 15 m; hromadná forma (všetci žiaci)

Čas: 15 minút

Popis: Každý hráč si pripne na svoje oblečenie určitý počet štipcov. Na pokyn trénera (učiteľky) si deti navzájom berú štipce a pripevňujú si ich na svoje oblečenie. Víťazí ten, kto za vymedzený čas má na svojom oblečení najviac štipcov.

Obmeny:

- Hráči pripevňujú svoje štipce spoluhráčom a víťazí ten, kto sa prvý zbaví štipcov.
- Hráči môžu použiť na pripínanie štipcov iba jednu konkrétnu ruku.

➔ Pavúčia naháňačka

Zameranie: Rozvoj sily, obratnosti a rýchlosti, odvaha.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Tatami, žinenky, gymnastický koberec.

Organizácia: Hracia plocha 10 × 5 m, viac skupín po 10 deťoch.

Čas: 15 minút

Popis: Pavúky chodia po štyroch chrbtom k zemi. Ostatné deti behajú voľne po tatami a snažia sa vyhnúť pavúkom. Úlohou pavúkov je dotknúť sa rukou bežcov. Ak sa im to podarí, stávajú sa z chytených ďalšie pavúky.

Obmeny:

- Pavúky sa musia dotknúť bežcov iba nohou.
- Šikovnejšie deti môžu skúsiť chytiť bežca za obe nohy a zložiť ho na zem (tzv. skládka).

→ Korytnačky

Zameranie: Rozvoj sily a rýchlosti.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Tatami, žinenky, gymnastický pokrovec.

Organizácia: Hracia plocha 10 × 10 m, viac skupín (10 detí).

Čas: 15 minút

Popis: Deti (korytnačky) lezú po štyroch vo vymedzenom ihrisku. Lovec sa snaží otáčať jednotlivé korytnačky na chrbát. Korytnačky kladú maximálny odpor, aby sa udržali v základnej polohe na štyroch. Otočená korytnačka sa stáva tiež lovcom a pomáha otáčať tie korytnačky, ktoré ešte ostali. Posledná korytnačka vyhráva a stáva sa v novej hre lovcom.

Odporúčanie: Lovca volíme s citom a s ohľadom na fyzické možnosti detí. Ak by sme vybrali silovo slabé dieťa, nebude sa mu dariť otáčať korytnačky a hra by nebola zaujímavá.

➔ Pneumatiky – naháňačka

Zameranie: Rozvoj sily a rýchlosti.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Tatami, žinenky, gymnastický koberec.

Organizácia: Deti sú rozmiestnené po ploche, dve alebo viaceré majú pridelenú funkciu „ihly“.

Čas: 15 minút

Popis: Hráči, ktorí sú „ihly“, behajú so zdvihnutým prstom, kým ostatné deti sú „pneumatiky“. Cieľom ihel je prepichnúť čo najviac pneumatík a cieľom pneumatík je vyhnúť sa prepichnutiu.

Pravidlá: Hneď ako je niektorá pneumatika prepichnutá, s hlasným výdychom klesá k zemi (deti si postupne pomaly líhajú na zem). Spoluhráči ich ale môžu znova nafúknuť tak, že päťkrát hlasno fúkajú s naznačeným šliapaním na nafukovacie pumpy. Aj pumpára však môže ihla prepichnúť.

Odporúčania: Hra je veľmi vhodná pre hyperaktívne deti, najmä ak sú ihlami. Túto hru je vhodné niekoľkokrát opakovať, pretože má rovnakú funkciu ako aeróbne rozcvičenie. Po tejto hre odporúčame k rozcvičke doplniť dynamický strečing.

→ **Novinová vojna**

Zameranie: Špeciálne rozcvičenie pre hody, kooperácia v skupine.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Noviny, reklamné letáky.

Organizácia: Hracia plocha 15 × 10 m, dve alebo viac družstiev.

Čas: 15 minút

Popis: Hráči si vyrobia z novín papierové gule. Rozdelia sa do dvoch alebo aj viacerých družstiev. Družstvá sa postaví na určené palebné čiary vzdialené od seba približne dva metre. Na povel učiteľa sa začína vojna. Ten, koho guľa zasiahne, je vylúčený z boja. Do boja sa môže vrátiť, ak pozbiera päť papierových gúl. Prehráva družstvo, ktoré nemá v jednom momente ani jedného aktívneho hráča na palebnej čiare.

Odporúčanie: Pravidlá hry je možné meniť podľa vospelosti a počtu hráčov.

Obmena: Dieťa môže hádzať iba nedominantnou rukou.

➔ Súboj hadov

Miesto: Na vymedzenej ploche primeranej počtu hráčov.

Organizácia: Hru hrajú dve až štyri rovnako početné družstvá (4 – 10 hráčov). Družstvá stoja v rohoch v zástupoch, pričom každý hráč drží predchádzajúceho za boky. Na začiatku hry „je zima a hady spia“. Začiatok hry je „na jar, keď hady vyliezajú z dier“. Prvý v zástupe je hlavou hada, posledný je hadím chvostom.

Čas: 5 – 10 minút

Popis: Na povel vedúceho hry vyliezajú hady z rohov a bojujú navzájom proti sebe. Hlava hada sa snaží dotknúť chvosta iného hada a tým ho na chvíľu vyradí z hry. „Uštipnutý had“ sa musí vrátiť na miesto „do diery“, preskupiť sa a potom sa môže vrátiť do boja. To isté platí pre hada, ktorý sa pretrhne. Hlava hada nesmie brániť súperu rukami. Víťazí družstvo, ktoré má najmenej uštipnutí.

Poznámka: Prvé súboje sa rýchlo končia, hráči sa snažia zlepšiť úchop, spoluprácu a spôsob súboja. Dôležitá je voľba hráča pre funkciu hlavy a chvosta. Odporúčame hru niekoľkokrát po sebe opakovať a vždy pochváliť víťazné družstvo. Možno hrať na stanovený počet víťazstiev.

Obmeny:

- Hra na hada, keď hlava hada má za úlohu dotknúť sa svojho chvosta (posledného hráča v zástupe).
- Proti sebe stoja dva „previazané“ zástupy, prvý hráč v zástupe je hlava hada, ostatní sú jeho telo. Had sa snaží dotykom zajať súperovho hráča v zástupe. Ten prechádza do jeho družstva. Víťazí ten had, ktorý je na konci hry dlhší (v ktorom je viac hráčov). Každý had môže súčasne útočiť a brániť sa.
- Povzbudzujeme žiakov, aby syčali, ako to robia hady a pod.

➔ Jastrab a sliepky

Miesto: Vymedzená plocha.

Zameranie: Rýchlosť a reakcia, obratnosť, vytrvalosť, spolupráca.

Organizácia: Hráči tvoria zástupy po piatich až desiatich, jeden hráč je vždy mimo zástupu.

Čas: 15 minút

Popis: Hráči sa chytia v páse a vytvoria viazané zástupy. Prvý má ruky voľné a je „sliepkou“, ostatné deti sú „kurčatá“. Hráč, ktorý je mimo, je „jastrabom“, ktorý sa snaží vytrhnúť posledné kura v zástupe. Sliepky mu v tom bránia telom a „krídlami“ (pažami) a ostatné kurčatá sliepke pomáhajú.

Pravidlá: Ak sa podarí jastrabovi chytiť posledné kurča, vyhráva. Ale vyhrá aj vtedy, ak sa zástup pretrhne. V opačnom prípade prehráva. Potom sa všetky funkcie vymieňajú, teda funkcia jastraba, sliepky a posledného kurčata. Funkcie meníme minimálne trikrát. „Sliepka“ nesmie „jastraba“ držať pažami a ani naopak.

Odporúčania: Najlepší je zástup v počte 6 až 8 hráčov. Vtedy „sliepky“ a prvé „kura“ úzko spolupracujú a práve kvalita ich spolupráce je rozhodujúca.

Obmena: Nestačí sa posledného kuraťa len dotknúť, je nutné ho vytrhnúť.

➔ Vystrkávaná

Zameranie: Rozvoj sily, orientácia v priestore, odvaha.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Tatami, žinenky, gymnastický koberec.

Organizácia: Hracie územie 10 × 15 m; hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 10 – 15 minút

Popis: Hrajú všetci proti všetkým. Každý sa snaží vystrčiť čo najväčší počet hráčov von z vymedzeného územia (tatami). Vystrčený hráč nekončí, ale splní určenú pohybovú úlohu (napr. obehne telocvičňu, urobí päť drepov, vylezie na rebriny a pod). Každý si počíta, koľko hráčov sa mu podarilo vystrčiť z ihriska.

Odporúčanie: Dávame pozor na bezpečnosť a ohľaduplnosť hráčov. Deti nemôžu strkať spoluhráčov zozadu.

Obmena: Šikovnejšie deti môžu protihráča dostať z ihriska tak, že ho uchopia, nadvihnú a vynesú mimo územia.

→ Ťah lososov

Zameranie: Rozvoj sily, komunikácia, spolupráca.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Méty.

Organizácia: Ihrisko 10 × 15 m, dve družstvá

Čas: 5 minút, následne výmena úloh.

Popis: Hráčov rozdelíme na dve rovnako početné skupiny. Polovica žiakov znázorňuje skupinu lososov a druhá polovica žiakov predstavuje prúd rieky, ktorý strháva lososy späť k jej ústiu. Lososy sú dravé silné ryby a prekážky sa snažia prekonať s veľkým nasadením síl. Ústie rieky je čiara vzdialená dva metre od jednej steny telocvične, tam sú zhromaždené lososy. Čiara na druhom konci (taktiež dva metre od steny) znázorňuje miesto trenia lososov, ku ktorému smerujú.

Lososy sa pohybujú vo vzpore vzadu ležmo s pokrčenými nohami („po štyroch“ chrbtom k podlahe). Na povel začínajú „tiahnuť“ od ústia k miestu trenia lososov. Druhá polovica žiakov (pohybuje sa normálnou chôdzou alebo behom), predstavujúca prúd rieky, sa snaží lososy strhávať späť k ústiu rieky – ťahá ich za končatiny a trup. Lososy sa bránia a snažia sa stále pohybovať vpred aj napriek sile prúdu (ťah jedného alebo viacerých hráčov). Hru hráme 5 – 10 minút, potom zistíme, koľko lososov sa dostalo do cieľa. Následne na to si družstvá vymenia úlohy. V prípade, že povrch telocvične nie je celkom hladký, môžu brániaci hráči (prúd rieky) lososy späť len prenášať.

→ Farebný had

Zameranie: Koordinácia, rozvoj propriorepcie.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Štipce na bielizeň, vrchnáky z PET fliaš.

Organizácia: Cvičebná plocha 10 × 15 m, dvojčky.

Čas: 10 minút

Popis: Jeden hráč si ľahne na brucho. Druhý hráč mu položí na chrbát 5 – 10 štipcov alebo vrchnákov. Úlohou ležiaceho hráča je plaziť sa po určenú métu bez toho, aby mu štipce spadli. Hráči si po splnení úlohy vymenia roly.

Obmena: Hru môžeme doplniť o súťaž „O najcitlivejší chrbát“, keď spoluhráči pokladajú postupne na chrbát „hada“ na zemi vrchnáky alebo štipce v rôznom počte a ležiaci hráč musí uhádnuť, koľko ich má na chrbte, až potom môže vyraziť na trať.

➔ Prehadzovaná s pohárikmi

Zameranie: Aktivácia, jemná motorika, koordinácia.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Poháriky od jogurtu, tenisové loptičky, loptičky na stolný tenis.

Organizácia: Hracia plocha 5 × 15 m; dvojice

Čas: 15 minút

Popis: Hráči si vo dvojiciach prehadzujú tenisovú loptičku z pohárika do pohárika. Cvičia dominantnou aj nedominantnou rukou. Hru môže hrať aj viac hráčov v jednej skupine alebo v kruhu. Loptičku si hráči môžu tiež kopať nohou.

Obmeny:

- Po zvládnutí zväčšujeme vzdialenosť a môžeme ju vykonávať v pohybe.
- Hru je možné hrať aj ako prehadzovanú cez sieť.
- Dá sa tiež hrať vo väčšej skupine žiakov, ktorí navzájom poznajú svoje mená. Pred každým odhodením loptičky musí hráč najprv zakričať meno spoluhráča, ktorému chce loptičku prehodiť.

➔ Mauglí

Zameranie: Koordinácia, priestorová orientácia.

Miesto: Telocvična.

Pomôcky: Rôzne náradie a náčinie.

Organizácia: Celá plocha telocvične; dve skupiny.

Čas: 15 – 20 minút

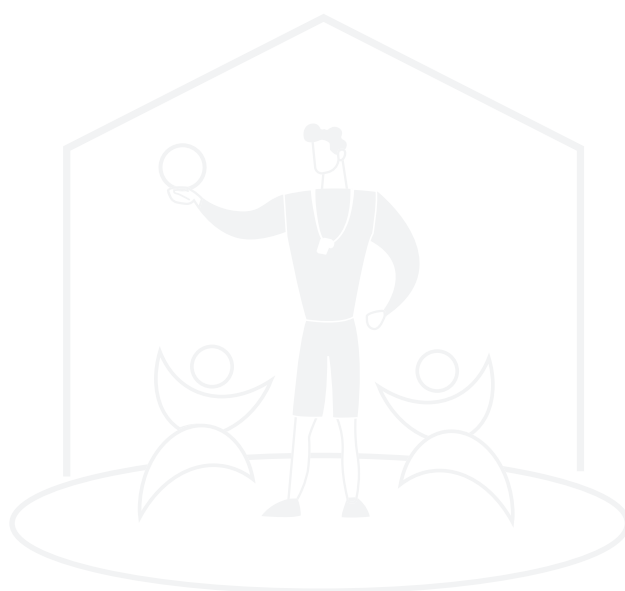
Popis: Hráčov rozdelíme do dvoch skupín. Jedna skupina rozloží rôzne pomôcky po celej ploche telocvične. Druhá skupina sa na povel učiteľa stáva Mauglím a začnú postupne prekonávať trasu s rôznymi prekážkami v podpore stojmo (ako zvieratá). Hráči z prvej skupiny povzbudzujú a navádzajú hráčov, ktorí sú Mauglí.

Odporúčenie: Väčšie prekážky, ako napríklad lavičky alebo žinenky, môže pomôcť rozložiť do priestoru tréner alebo učiteľka.

Obmena: Hráči z prvej skupiny môžu zadávať pohybové úlohy hráčom druhej skupiny – Mauglímu.

Úpolové a psychomotorické cvičenia a hry – kontrolné otázky:

- Ktoré z uvedených hier sú psychomotorické a nie úpolové?
- Ktoré z uvedených hier sú úpolové?
- Aké pomôcky môžeme využívať v psychomotorických cvičeniach?
- Čo u detí predovšetkým rozvíjajú úpolové cvičenia a hry?
- V ktorých častiach hodiny môžeme využívať psychomotorické hry a cvičenia?
- Ktorú z týchto hier by ste využili na rozvoj jemnej motoriky a prečo?
- V ktorých hrách (všeobecne) sa rozvíja neverbálna komunikácia?

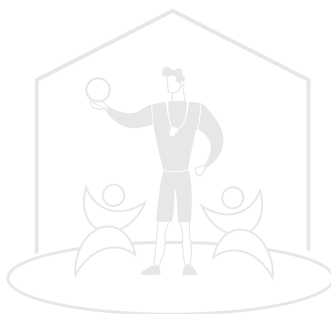


5. Záverečné cvičenia

Do záveru hodiny zaraďujeme hry a cvičenia ľahkej intenzity smerujúce k upokojeniu a spomaleniu pohybovej aktivity žiakov. Veľmi vhodné je zaraďovať cvičenia na rozvoj propriorecepcie na vnímanie vlastného tela. Tieto cvičenia súvisia so sebapoznávaním po telesnej a emocionálnej stránke. Deti si začínajú uvedomovať, ako ich vlastné telo funguje, či je pevné a pružné, alebo naopak, že svaly sú skrútené a oslabené. To je dôležitý prvok poznania pre zdravý rozvoj každého človeka. Do záverečnej časti patria aj cvičenia zdravotne-kompenzačné, natáhovacie a uvoľňovacie. Veľmi dobré je zaraďovať aj cvičenia so zameraním na správne dýchanie (v ľahu na chrbte), pretože vedomé a zámerné dýchanie patrí tiež do oblasti sebavnímania.

Záver hodiny môže tréner využiť na získavanie spätnej väzby od jednotlivých žiakov formou otázok, napr. *Čo sa ti dnes na hodine najviac darilo? – Cítil si pri hre zlepšenie? – Bolo na hodine niečo, čo ti ešte veľmi nejde?* atď.

Veľkým pomocníkom aj v záverečnej časti hodiny je hudba. Nebojme sa ju využívať. V tomto prípade nám môže pomôcť s relaxáciou a celkovým uvoľnením detí. Deti odchádzajú na ďalšie vyučovanie pokojné a lepšie sústredené. Záverečné cvičenia a hry by nemali byť dlhšie ako 5 minút.



➔ Sochári

Zameranie: Predstavivosť, spolupráca, kontakt, vnímanie vlastného tela, upokojenie.

Miesto: Kdekoľvek, aj malý priestor.

Pomôcky: Žiadne, prípadne reproduktor s hudbou.

Organizácia: Rozdelíme hráčov do skupín (najmenej päťčlenných).

Čas: 5 minút

Popis: Každá skupina si vyberie kvetinu, ktorá sa jej páči (v jednotlivých skupinách by nemali byť rovnaké). S hudobným sprievodom sa všetci pohybujú len tak po priestore a po zastavení hudby všetci zostanú okamžite strnulo stáť v určitej polohe ako sochy. Vedúci oznámi názov kvetiny a hráči v skupine, ktorej kvetina patrí, sa stávajú „sochármi“. Sochári pretvárajú ostatné sochy podľa vlastnej fantázie. Hra pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú všetky skupinky ako sochári.

Odporúčania: Môžeme vyhodnotiť najzaujímavejšie sochy a všímať si prístup hráčov k sebe samému. Občas nájdeme u jednotlivých detí prvky atypického správania (agresívne, neisté, ustráchané a pod.).

Obmena: Hru možno hrať aj vo dvojiciach.

→ Myšky

Zameranie: Vnímanie vlastného tela, upokojenie, vydýchanie sa.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Organizácia: Plocha 10 × 10 m, hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 3 – 5 minút

Popis: Deti sa v záverečnej časti hodiny maximálne stíšia a sú ako myšky. Urobia si polohu v ľahu na chrbte. Zatvoria si oči a zhlboka dýchajú. Tréner im postupne dáva inštrukcie, napr.: *Vnímaj jednotlivé prsty ľavej nohy. Vnímaj chodidlo ľavej nohy* atď. Deti si postupne predstavujú jednotlivé časti tela, svoje telo lepšie spoznávajú a proprioreceptívne ho vnímajú.

Odporúčanie: Deti musia byť úplne potichu, aby sa dokázali sústrediť.

Obmeny:

- Môžu sa dávať aj rôzne iné upokojujúce polohy (známe z detskej jogy).
- Inštrukcie môže dávať niektorý zo žiakov.

➔ Rovnovážne cvičenie so zaviazanými očami

Zameranie: Stabilita, senzomotorika, komunikácia.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Pásky cez oči, lavičky, prekážky, rebriny, šošovky, pevné méty, malé kladiny.

Organizácia: Plocha 10 × 10 m, dvojice.

Čas: 5 minút

Popis: Na cvičebnej ploche je rozostavaná koordinačná dráha. Deti vytvoria dvojice a jedno si nasadí pásku cez oči. Druhé je „kamarát“ a drží partnera za ruku alebo rameno a slovne ho upozorňuje na nástrahy na ploche, napr. *Teraz zdvihni nohu na lavičku* a pod. Po prejdení dráhy si deti vymenia roly.

Odporúčanie: Deti vopred upozorníme na zodpovednosť, ktorú majú voči kamarátovi. Kladieme dôraz na bezpečnosť a pozornosť žiakov pri vykonávaní tohto cvičenia.

Obmena: Náročnejší variant spočíva len v slovnom navádzaní kamaráta (bez držania za ruku alebo rameno).

→ Tanečná na sochy

Zameranie: Obratnosť, postreh, stabilita, rytmika.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Reproduktor, telefón s hudbou.

Organizácia: Plocha 15 × 10 m, hromadná forma (všetci žiaci), dvojice.

Čas: 5 minút

Popis: Hráči sa rozdelia do párov a začnú spolu tancovať. Hudba uprostred skladby náhle stíchnie. To je pre všetkých znamenie, že sa zastavili a strnuli ako sochy. Dvojica, ktorá je trénerom alebo učiteľkou pristihnutá v pohybe, odchádza stranou, kde sa posadí alebo si ľahne a vykonáva natáhovacie alebo dychové cvičenie.

Odporúčanie: Tréner alebo učiteľka môžu využiť čas v závere hodiny na to, aby sa s deťmi, ktoré vypadli z kola, krátko porozprávali a získali tak spätnú väzbu o priebehu hodiny.

→ Jogín

Zameranie: Vnímanie vlastného tela, koncentrácia, pretiahnutie sa a vydýchanie.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Organizácia: Cvičebná plocha 10 × 10 m, jeden jogín, hromadná forma (všetci žiaci).

Čas: 5 minút

Popis: Deti sa v záverečnej časti hodiny posadia do kruhu. Uprostred sedí žiak – jogín a pomaly predcvičuje jednoduché natáhovacie cvičenia. Ostatné deti ho napodobňujú. Deti v úlohe jogína striedame.

Odporúčanie: Spočiatku vyberáme do úlohy jogína šikovnejšie deti alebo deti, ktoré si túto rolu chcú samy vyskúšať. Postupne do úlohy jogína zapájame všetky deti.

Obmeny:

- Jogín nemusí pri demonštrácii hovoriť, deti napodobňujú cvičenie úplne potichu.
- K cvičeniu pustíme tichú a upokojujúcu hudbu.

→ Klobúk

Zameranie: Jemná motorika so spätnou väzbou, tréning propiocepcie, koncentrácia.

Miesto: Telocvičňa, ihrisko.

Pomôcky: Plastové poháriky od jogurtu.

Organizácia: Plocha 10 × 10 m, hromadná forma (všetci žiaci), skupiny 8 – 10 žiakov.

Čas: 5 minút

Popis: Každý žiak si položí plastový pohárik na hlavu a snaží sa s ním prechádzať, posadiť sa, ľahnúť si atď.

Obmeny:

- Balansovať v stoji s pohárikom na pokrčenej, prednoženej nohe, na ramene v podrepe, v sede a pod.
- Balansovať s pohárikom je možné napr. aj v chôdzi bokom, vzad, s obratom.
- Balansovať je možné tiež s viacerými pohárikmi naraz.
- Cviky môžeme cvičiť otočeným pohárikom dnom hore.

→ Balansovanie

Zameranie: Jemná motorika, priestorová orientácia.

Miesto: Telocvičňa.

Pomôcky: Nafukovacie balóniky.

Organizácia: Plocha 10 × 15 m, hromadná forma (všetci žiaci), skupiny 8 – 10 žiakov.

Čas: 5 – 10 minút

Popis: Balansovanie s nafúknutým balónikom: hlava, ruka, rameno, predlaktie, noha atď. Balansovanie s balónikom môžeme cvičiť na mieste, v miernom pohybe alebo pri prekonávaní rôznych prekážok. Balónik odbíjame nad seba rôznymi časťami tela na signál: hlava, ruka, rameno, noha, koleno, päta, lakte, predlaktie atď.

Obmena: Odbíjanie balónika hlavou, rukou, ramenom atď. vykonávame v sede alebo v ľahu.

→ Ježkovia

Zameranie: Koordinácia, rozvoj propriorepcie.

Miesto: Telocvična.

Pomôcky: Poháriky od jogurtu.

Organizácia: Plocha 10 × 15 m, dvojice.

Čas: 5 – 10 minút

Popis: Hráči vytvoria dvojice a jeden z nich si pripraví niekoľko téglíkov od jogurtu. Druhý urobí vodorovný predklon a upaží. Spoluhráč na neho naukladá čo najviac téglíkov od jogurtu (pichliačov) hore dnom tak, aby bolo ťažké ich udržať (napr. na chrbát, na paže, na hlavu a pod.). Keď má „ježko“ dostatok pichliačov, pohybuje sa po priestore. Spoluhráč ho sprevádza a zbiera spadnuté poháriky, vracia ich na pôvodné miesto. Pri pohybe musí „ježko“ mierne zodvihnúť hlavu, aby videl pred seba a nenarážal do ostatných.

Obmena: Namiesto téglíkov od jogurtu sa môžu použiť tácky pod poháre a pod.

→ Dvojčky

Zameranie: Kooperácia, priestorová orientácia, komunikácia.

Miesto: Telocvična, ihrisko.

Pomôcky: Štipce na bielizeň.

Organizácia: Plocha 10 × 15 m, dvojice hráčov.

Čas: 5 minút

Popis: Hráči sú vo dvojici bokom k sebe a zopnú si štipcami časti oblečenia (tričko, tepláky, ponožky a pod.). Takto spojení sa pohybujú v priestore telocvične tak, aby sa nerozpojili.

Obmeny:

- Cvičenie sa dá realizovať aj v trojici alebo štvorici.
- Hráči dvoch družstiev sú spolu zopnutí a súťažia medzi sebou na určitej trase.
- Dvojčky sa pohybujú spolu a prekonávajú rôzne prekážky.

➔ Práčovňa

Záverečná hra nám pomôže zložiť rozdané rozlišovacie vesty tak, aby boli poukladané a na žiadnu sa nezabudlo.

Zameranie: Komunikácia, záver jednotky, pomoc so zložením dresov.

Miesto: Kdekoľvek.

Pomôcky: Farebné rozlišovacie vesty, prípadne s číslami.

Organizácia: Žiaci stoja ľubovoľne rozmiestnení, ale všetci v rovnakom postoji.

Čas: 5 minút

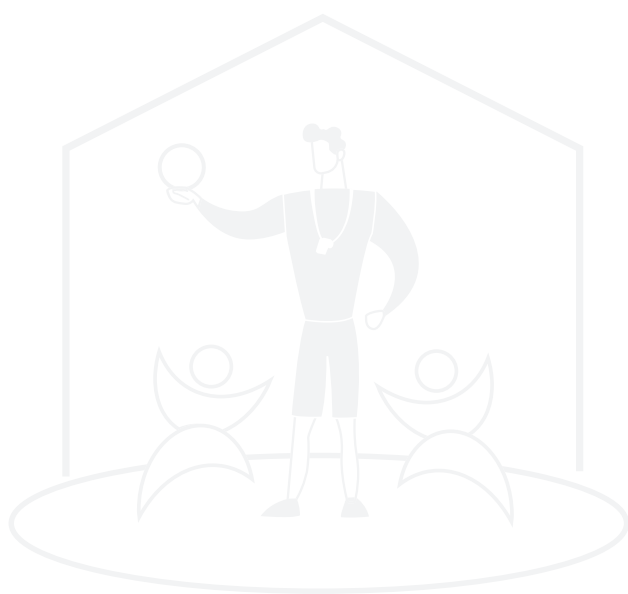
Popis: Na pokyn trénera má každé farebné družstvo za úlohu vyzliecť si čo najrýchlejšie svoje vesty a poukladať ich tak, aby sa mohli dať „do pracovne“. Cieľom je poukladať rozlišovacie vesty na úhľadné kôpky, čím sa ušetrí veľa času.

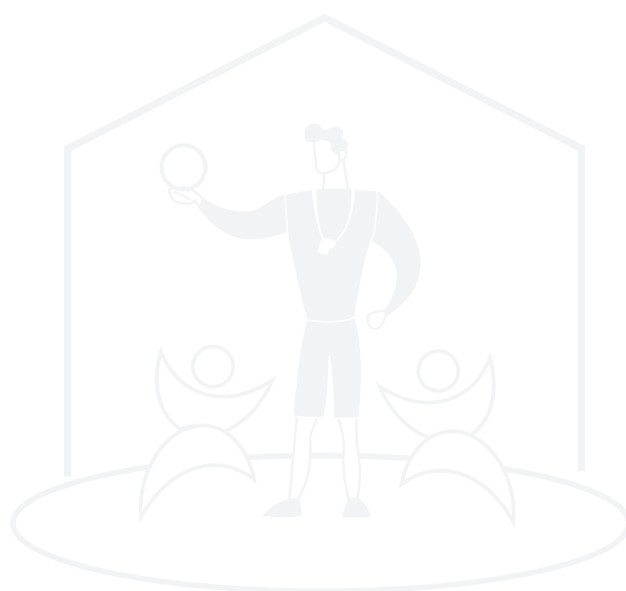
Obmeny:

- Všetky vesty musia byť prednou časťou nahor a pekne zložené.
- Ak majú vesty čísla, dajú sa usporiadať podľa čísel vzostupne.
- Netriediť vesty na kôpky podľa farieb, ale podľa čísel a pod.

Závěrečné cvičenia – kontrolné otázky:

- Na čo slúžia cvičenia a hry v záverečnej časti hodiny?
- Ako môže tréner využiť záverečnú časť hodiny?
- Aká dlhá by mala byť záverečná časť hodiny?
- Aké tri pohybové aktivity by ste použili v záverečnej časti hodiny?





Použitá a odporúčaná literatúra

- ADAMÍROVÁ, J. 2003. *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: ČASPV.
- BARÁK, A., ČERNÝ, V., KORMANÍK, M. 2012. Výchova mládeže v Ajaxu. In *Fotbal a tréning*, s. 11 – 15.
- BARANOVSKÁ, A. 2014. *Pripravenosť dieťaťa na školu – spôsoby zisťovania a možnosti rozvíjania*. Metodicko-pedagogické centrum.
https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/baranovska_1_0.pdf
- BARTÍK, P., SLIŽIK, M., REGULI, Z. 2007. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Banská Bystrica: PF UMB.
- BARTÍK, P., SLIŽIK, M. a kol. 2010. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica: FHV UMB.
- BESWICK, B. 2010. *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta.
- BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z., NADOLSKA, A., SLIŽIK, M. 2017. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: CERM.
- BLAHUTKOVÁ, M. 2003. *Psychomotorika*. Brno: PF MU.
- BLAHUTKOVÁ, M. 1996. *Význam zařazení psychomotoriky do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a její vliv na rozvoj osobnosti dítěte mladšího školního věku*. Brno: PF MU.
- BRŮNA, V. a kol. 2007. *Fotbalová školička (4-6 let)*. Praha: Grada.
- BUKAČ L. 2014. *Trénink herní přirozenosti*. Praha: Grada.
- ČAPEK, R. 2020. *Uč jako umělec*. Příbram: Jan Melvil.
- ĎATELOVÁ, M. 2007. *Súčasný stav výživy a výskyt obezity u detí na Slovensku*. Odbor hygieny detí a mládeže, Banská Bystrica: RUVZ.
https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/pzpdm/vyziva_obezita_deti.pdf
- ERIKSON, E. H. 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*, Praha: Portál.
- FÁBRYOVÁ Ľ. 2020. *Obezita a diabetizita – nerozlučné dvojčky*. Newsletter SOA 2020. Online: <https://www.health.gov.sk/Zdroje?/Sources/dokumenty/SDTP/newsletter-PpVP-maj-2020.pdf>
- FAJFER, Z. 2005. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- FORTIN, J. a kol. 2003. *Športy*. Bratislava: Fortuna Print.
- GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu: učebné texty pre trénerov*. Bratislava: Telovýchovná škola.

- GURSKÝ, T. 2013. *Využitie koučovacieho prístupu a metódy GROW na zvýšenie motivácie u dospievajúcich športovcov*. [Dizertačná práca.] Bratislava: FFUK.
- HANSEN, A. 2019. *Dobehni svoj mozog – Ako cvičenie a pohyb posilňujú mozog*. Bratislava: Barecz & Conrad books.
- HERMAN, M. 2014. *Najdšte si svojho maršala*. Olomouc: Apak.
- HERMAN, M., HALDA, J. 2019. *Jsi tam brácho?* Olomouc: Apak.
- HIRTZ, P. 1985. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag.
- JOHNSON, S. 1998. *Kam se poděl můj sýr?* Praha: Pragma.
- JOHNSON, S. 2010. *Vrcholy a údolí*. Praha: Euromedia Group.
- JOHNSON, S. 2011. *Dar přítomnosti*. Praha: Beta.
- KAFKA, M. a kol. 2015. *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol (Hodina pohybu navíc)*. Praha: MŠMT.
- KOLÁŘ P., ČERVENKOVÁ R. 2019. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad.
- KONČEKOVÁ Ľ. 2007. *Vývinová psychológia*. Prešov: Vydavateľstvo M. Vaška.
- KREMnický, J. 2014. *Vplyv špecializovaného programu na rozvoj pohybových schopností začínajúcich gymnastov*. Hradec Králové: Gaudeamus, Univerzita HK.
- KREMnický, J., CHRUDIMSKÝ, J., ATIKOVIČ, A. 2019. *Prípravné cvičenia vo vyučovaní gymnastiky s použitím inovatívneho gymnastického náradia*. In *GYMNASTIKA bezpečne a zaujímavo*. Banská Bystrica: Belianum. UMB.
- KRIŠTOFIČ J. 2006. *Pohybová príprava detí*. Praha: Grada.
- LACZO a kol. 2013. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava.
- LARA-BERCIAL, S. a kol. 2017. *European Sport Coaching Framework*, CoachLearn & Human Kinetics.
- MARTENS, R. 2006. *Úspěšný trenér: třetí doplněné vydání*. Praha: Grada.
- MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- MISCHEL, W. 2015. *The Marshmallow test – jak se naučit sebekontroli*. Praha: Ikar.
- MUMFORD, G. 2015. *Umění všímavosti ve sportu*. Praha: Mladá fronta.
- MUHLFEIT, J., NOVOTNÁ, K. 2018. *Odemykání dětského potenciálu*. Brno: Management Press.
- NOVOTNÁ, N., VLADOVIČOVÁ, N., SLIŽIK, M. 2010. *Psychomotorika*. Banská Bystrica: FHV UMB.
- PERIČ, T. 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
- PERIČ, T. a kol. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

- PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L. 2014. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta.
- POKORNÝ, I. 2019. *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada.
- PWC. 2021. *Stratégia športu 2030 – Analýza súčasného stavu športu na Slovensku*. Price Waterhouse Coopers Advisory 2021.
- SLIŽIK, M. 2003. Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku. In *Studia kinanthropologica*. České Budějovice: Universitas Bohemiae Meridionalis.
- SPITZER, M. 2014. *Digitální demence – Jak sami sebe a naše děti připravujeme o rozum*. Brno: Host.
- SVOBODA, B. 2003. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- ŠIMONEK, J., MIKOVIČOVÁ, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. Nitra: KTVŠ PF UKF.
- ŠIMONEK, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. Nitra: KTVŠ PF UKF.
- ŠIMONEK, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. Nitra: KTVŠ PF UKF.
- ŠTEPITA M. 2017. ADHD príznak dnešnej doby. In *Expresívne terapie vo vedách o človeku*. [online]. Dostupné z: <https://matejstepita.sk/wp-content/uploads/2018/11/ADHD-pr%C3%ADznak-doby-%C4%8DI%C3%A1nok-do-zborn%C3%ADka-Expr.-Ter..pdf>
- THOMPSON, J. 2017. *Trénink, výchova k úspěchu ve sportu i v životě*. Praha: Mladá fronta.
- TŮMA M., TKADLEC, J. 2004. *Hry s míčem pro děti: 100 cvičení a desítky malých her*. Praha: Grada.
- UHROVÁ, R. 2010. *Cvičení dětí s rodiči: 100 cvičení*. Praha: Grada.
- VÁGNEROVÁ, M. 2019. *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- VALEY, R.S, CHASE, M.A. 2016. *Best Practice for Youth Sport*. Human Kinetics.
- VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M. 2009. *Pohybové hry v netradiční dny*. Praha: Grada.
- VOLFOVÁ, H. 2019. *Pohádková cvičení nejen pro předškoláky: Kohoutek a slepička, Neposlušná kůzlátka, Budulínek, Perníková chaloupka, Koblížek, Dlouhý, Široký a Bystrozraký, Červená Karkulka, Hříbek, Řepa, Princeznička na bále, Čert a Káča, Sněhurka*. Praha: Grada.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. 2008. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. 2009. *Předškoláci v pohybu 2: cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada.

- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. 2011. *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada.
- VOTÍK, J. 2011. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- VOTÍK, J. 1999. *Sportovní příprava mládeže ve fotbalu*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- WINTER, R. 1984. *Zum Problem der sensiblen Phasen im Kindes- und Jugendalter*. Körpererziehung 1984, 8/9, s. 342 – 357.
- WEINBERG R., GOULD D. 2019. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 7th Edition.
- ZAPLETAL, M. 1988. *Hry ve městě a na vsi*. Praha: Olympia.
- ZAPLETAL, M. 1987a. *Hry v přírodě*. Praha: Olympia.
- ZAPLETAL, M. 1987b. *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- ZUMR, T. 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada.

Názov:	Program Tréneri v škole – metodická príručka
Autori:	Mgr. Antonín Barák PhDr. Tomáš Gurský, PhD. Mgr. Jan Macháček Mgr. PhDr. Miroslav Sližik, PhD.
Recenzenti:	doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD. doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.
Editor:	PhDr. Tomáš Gurský, PhD.
Odborná jazyková úprava:	Mgr. Juraj Kremnický, PhD.
Jazykový redaktor:	PaedDr. Ivan Očenáš, PhD.
Návrh obálky:	© Bc. Jakub Kobulnický
Počet strán:	180
Formát:	A4
Vydanie:	prvé
Náklad:	300 ks
Vydavateľ:	Belianum, vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici
Grafická úprava:	Mgr. Ján Humaj
Rok vydania:	2021

© Úrad vlády Slovenskej republiky, Bratislava

Publikácia vznikla v rámci realizácie projektu Tréneri v škole s finančnou podporou Úradu vlády Slovenskej republiky pod záštitou splnomocnenca vlády pre mládež a šport a poslanca Národnej rady Slovenskej republiky Karola Kučeru.

Autorské práva sú vyhradené, publikácia je určená výlučne pre potreby realizácie projektu Tréneri v škole pod gesciou Úradu vlády Slovenskej republiky a jej kopírovanie bez súhlasu autorov je zakázané.

ISBN 978-80-557-1924-5