

**Praktická príručka detskej atletiky
pre atletické prípravky a základné školy**

Publikácia vyšla s príspevím Katolíckej univerzity v Ružomberku,
Pedagogickej fakulty, Katedra telesnej výchovy a športu

Didaktická príručka je súčasťou Grantovej úlohy KEGA – č. 013KU-4/2025
Pripravenosť detí na pohybové aktivity.

Ján Jakubík, Jaroslav Broďáni

**Praktická príručka detskej atletiky
pre atletické prípravky a základné školy**



Ružomberok 2026

© PaedDr. Ján Jakubík, PhD., doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

© VERBUM – vydavateľstvo KU

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť v tlačenej alebo elektronickej podobe nemožno reprodukovat', ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Recenzenti:

doc. PaedDr. Vladimír ŠUTKA, CSc. – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Mgr. Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ, PhD. – Prešovská univerzita v Prešove

Grafická úprava: Ján Jakubík

Obálka: Milan Pudiš

Za obsahovú a jazykovú korektúru zodpovedajú autori

Vydavateľstvo

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 5512/1A
034 01 Ružomberok

Forma publikácie: printová

ISBN 978-80-561-1236-6

OBSAH

ZOZNAM OBRÁZKOV	6
ZOZNAM SKRATIEK	7
ÚVOD	8
ZÁKLADNÉ VÝCHODISKÁ ATLETICKÉHO PROGRAMU.....	9
Výsledky empirického skúmania	9
Projekt „Detská atletika“	10
Atletické hry a ich význam.....	10
NÁVRH TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK S VYUŽITÍM PRVKOV DETSKEJ ATLETIKY A ATLETICKÝCH HIER	12
TJ č. 1 - Úvod do detskej atletiky, priestorovo-orientačné hry	12
TJ č. 2 - Základy techniky behu, rýchlostno-koordinačné atletické hry	15
TJ č. 3 - Šliapavý a švihový beh, vytrvalostné atletické hry	18
TJ č. 4 - Prekážkový beh	21
TJ č. 5 - Základy štafetovej odovzdávky a štafetové súťaže	23
TJ č. 6 - Štafetové tímové a prekážkové súťaže	26
TJ č. 7 - Beh na krátku vzdialenosť, atletické hry zamerané na reakciu	28
TJ č. 8 - Koordinačné cvičenia a štafetové súťaže	31
TJ č. 9 - Skokanská abeceda a skokanské hry	34
TJ č. 10 - Koordinačné súťaže a hry.....	36
TJ č. 11 - Cvičenia s náčiním, hody	39
TJ č. 12 - Štafetové cvičenia a súťaže	42
TJ č. 13 - Hody, atletické hry zamerané na techniku a presnosť hodov	45
TJ č. 14 - Prekážková dráha - „formula“	49
TJ č. 15 - Súťaž družstiev v atletickom viacboji 1	51
TJ č. 16 - Atletické kondično-koordinačné hry a súťaže.....	53
TJ č. 17 - Základy skoku do diaľky z rozbehu, skokanské hry	55
TJ č. 18 - Vytrvalostný beh družstiev.....	57
TJ č. 19 - Individuálna atletická výzva.....	59
TJ č. 20 - Súťaž družstiev v atletickom viacboji 2	61
ZÁVER.....	63
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	64

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1 Čierny Peter (Jakubík 2020).	13
Obrázok 2 Naháňačka s prekážkovým behom (Katzenbogner, Medler 1999).	13
Obrázok 3 Vyvolávanie čísel (Katzenbogner et al. 2018).	15
Obrázok 4 Na čísla s loptou (Jakubík. 2020).	16
Obrázok 5 Vyrvalostná hra striedačka.	18
Obrázok 6 Beh cez prekážky (Gozzoli et al. 2006).	22
Obrázok 7 Štafetový slalomový beh s prekážkami (Gozzoli et al. 2006).	22
Obrázok 8 Štafetové kyvadlo	23
Obrázok 9 Štafetový beh po ovále (Gozzoli et al. 2006).	24
Obrázok 10 Štafetový beh cez prekážky po ovále (Gozzoli et al. 2006).	25
Obrázok 11 Člnková štafeta.	26
Obrázok 12 Šprint s pohybovou úlohou (Katzenbogner, Medler 1999).	27
Obrázok 13 Štartuj a utekaj!	28
Obrázok 14 Šprint z kruhu (Katzenbogner, Medler 1999).	29
Obrázok 15 Oči-ruky-štart.	30
Obrázok 16 Beh cez frekvenčný rebrík (Gozzoli et al. 2006).	32
Obrázok 17 Naháňačka za loptou.	32
Obrázok 18 Skoky do strán (Gozzoli et al. 2006).	34
Obrázok 19 Štafetový trojskok do diaľky z miesta (Gozzoli et al. 2006).	35
Obrázok 20 Skok do diaľky na presnosť (Gozzoli et al. 2006).	36
Obrázok 21 Z ostrova na ostrov (Jakubík 2020).	37
Obrázok 22 Podlez - preskoč - prebehni - obehni.	39
Obrázok 23 Hod vzad cez hlavu súťažne (Gozzoli et al. 2006).	40
Obrázok 24 Poľovník a srnky (Jakubík 2020).	41
Obrázok 25 Štafetové kyvadlo.	42
Obrázok 26 Štafeta vo štvorci (Jakubík 2020).	43
Obrázok 27 Štafetový beh po ovále (Gozzoli et al. 2006).	44
Obrázok 28 Odhod z kolien (Gozzoli et al. 2006).	45
Obrázok 29 Hod cez prekážku na cieľ (Gozzoli et al. 2006).	46
Obrázok 30 Triafačka na lavičkách (Katzenbogner, Medler 1999).	47
Obrázok 31 Hod na cieľ odrazom od steny (Katzenbogner, Medler 1999).	48
Obrázok 32 Prekážková dráha Formula (Gozzoli et al. 2006).	49
Obrázok 33 Bežecký biatlon (Katzenbogner and Medler 1999).	54
Obrázok 34 Päťminútový vyrvalostný beh (Gozzoli et al. 2006).	57
Obrázok 35 Hod kriketovou loptičkou na presnosť	60

ZOZNAM SKRATIEK

DK – dolná končatina/končatiny

HK – horná končatina/končatiny

LDK – Ľavá dolná končatina

PDK – Pravá dolná končatina

TJ – Tréningová jednotka

TŠV – Telesná a športová výchova

ÚVOD

Atletika, ako jedno z najvýznamnejších a najstarších športových odvetví má veľký význam pre výkonnostný šport a zároveň širokú športujúcu verejnosť. Športové odvetvie označované aj „kráľovnou športu“ už dlhodobo zastáva dôležité postavenie v športovom tréningu iných druhov športov a rovnako tak v predmete telesná a športová výchova naprieč všetkými druhmi, typmi a stupňami škôl na celom svete. Atletiku môžeme pre jej históriu, rozšírenosť a komplexnosť považovať za celosvetový fenomén.

Rovnako ako Kuchen et al. (1986), Čillík et al. (2009, 2018), Fittko et al. (2011) či Katzenbogner et al. (2018) vidíme hlavné výhody atletiky v komplexnosti, pestrosti a pôvode viacerých jej disciplín v základných lokomóciách človeka. Dôležitým benefitom je ďalej všestranné pôsobenie atletiky na motorickú stránku človeka a možnosť prostriedkami atletiky rozvíjať vybrané pohybové schopnosti, ktoré sú nevyhnutné aj v iných športových odvetviach. (Kuchen et al. 1986; Čillík et al. 2009, 2018; Fittko et al. 2011). Katzenbogner et al. (2018) ďalej poukazujú na zvýšenú dôležitosť všestranného pohybového rozvoja pomocou atletiky, resp. detskej atletiky u detí v mladšom školskom veku. Tá vychádza zo súčasnej nepriaznivej situácie trávenia voľného času detí a s tým spojenej nízkej alebo nekomplexne rozvíjanej úrovne motoriky, ktorá je v súčasnosti bežnou realitou aj u detí pravidelne navštevujúcich vybrané oddiely športových klubov. Komplexnosti atletiky je potrebné rozumieť nielen v pôsobení na širokú škálu pohybových schopností a rozvoji srdcovo-cievneho systému, ale aj posilnení aktívneho a pasívneho pohybového aparátu, zvýšení tolerance voči stresu či prevencii voči svalovej nerovnováhe (Katzenbogner et al. 2018). Okrem uvedených kvalít spojených s pohybovými schopnosťami, podporuje aj rozvoj nekognitívnych funkcií ako cieľavedomosť, samostatnosť, húževnatosť či zodpovednosť. V súčasnosti *Svetová atletika* (predtým *Medzinárodná asociácia atletických federácií*) združuje viac ako 210 členských krajín, čo je najviac spomedzi všetkých športových organizácií.

V publikácii sa venujeme návrhu tréningových jednotiek obsahujúcich konkrétne pohybové cvičenia a hry vychádzajúce z detskej atletiky a atletických hier. Tie zároveň obsahujú typy a rady pre trénerov a učiteľov pri využívaní prostriedkov na tréningoch atletických prípraviek a hodinách TŠV. Program je zostavený ako návrh príprav tréningových, resp. vyučovacích jednotiek so zameraním na atletiku. Nachádza sa v ňom viacero aktivít, ktoré môže tréner alebo učiteľ pri plánovaní tréningovej jednotky využiť a prispôbiť aktuálnym tréningovým podmienkam. Pri ich výbere sme kladli dôraz na potrebu zdokonaľovania základných lokomócií, využívania atraktívnych a zábavných cvičení, maximálnu aktiváciu žiakov a v neposlednom rade jednoduchosť v príprave vyučovacích jednotiek (z materiálneho a odborného hľadiska). Zároveň sme brali do úvahy odporúčania odborníkov poukazujúce na dôležité aspekty športovej prípravy detí a mládeže, obsahové zameranie atletiky v primárnom vzdelávaní a vzdelávacie štandardy TŠV na prvom stupni základných škôl.

ZÁKLADNÉ VÝCHODISKÁ ATLETICKÉHO PROGRAMU

Pri zostavovaní atletického programu sme sa inšpirovali praktickou príručkou tímových disciplín projektu *Kid's Athletics* (Detská atletika) od autorov Gozzolli, Simohamed a El-Hebil (2006), ktorá takmer na celom svete slúži ako manuál pre organizátorov atletických tímových súťaží najmladšieho až stredného školského veku. Ďalším významným prvkom, ktorý sme obsiahli do návrhu tréningových/vyučovacích jednotiek sú pohybové hry zamerané na atletiku. Tie vhodne dopĺňajú a dynamizujú tréningové jednotky, resp. vyučovacie hodiny a ako uvádzajú odborníci, v relatívne krátkej dobe ich aplikovania zároveň efektívnym spôsobom rozvíjajú pohybové schopnosti a prispievajú k socializácii žiakov. Pri ich výbere a organizovaní sme sa okrem vlastnej skúsenosti inšpirovali autormi ako Argaj et al. (2001), Adamčák, Nemec (2014) či Katzenbogner, Killing, Fröhlich, Ulrich a Müller (2018). Okrem uvedených zdrojov sme pri praktickej implementácii atletického programu vychádzali z dokumentov vydaných Štátnym pedagogickým ústavom (ISCED 1 2015), Ministerstvom školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR (*Zákon o výchove a vzdelávaní*), publikáciami odborníkov v oblasti didaktiky TŠV (Šimonek 2005) a didaktiky atletiky (Čillík et al. 2009), oblasti športového tréningu a rozvoja pohybových schopností (Steinhöfer 2003; Friedrich 2007) a tímu expertov koncepcie dlhodobej športovej prípravy (LTAD 2016).

Výsledky empirického skúmania

Pri zostavovaní jednotlivých tréningových jednotiek s atletickým zameraním sme vychádzali zo skúseností a poznatkov získaných prostredníctvom dvoch terénnych výskumov, ktoré sme realizovali v rokoch 2020 a 2025. Tie boli zamerané na implementáciu a overenie efektivity prostriedkov detskej atletiky v školských podmienkach. V oboch prípadoch boli vytvorené atletické plány (návrhy vyučovacích hodín) implementované do školských výchovno-vzdelávacích plánov predmetu Telesná a športová výchova počas celého školského roka. V prípade výskumu realizovaného v roku 2020 bol atletický program implementovaný do ročných časovo-tematických plánov v rámci obsahu tretej (disponibilnej) hodiny TŠV na vzorke 70 probandov. Vo výskume z roku 2025 sme experimentálny podnet implementovali do vyučovacích hodín s tradičnou, 2-hodinovou časovou dotáciou predmetu TŠV. V tomto prípade bol celkový počet probandov 130. V oboch experimentoch boli probandi (žiaci ZŠ) rozdelení do dvoch výskumných súborov: experimentálneho a kontrolného a v oboch prípadoch boli zistené pozitívne zmeny vo viacerých ukazovateľoch motorickej úrovne probandov v experimentálnom súbore (s využitím prvkov detskej atletiky) ako v prípade kontrolného súboru (s tradičným obsahom).

Overením vplyvu detskej atletiky na širší komplex pohybových schopností sa na našom území venoval aj tím odborníkov v sérii výskumov pod vedením Čillíka v rokoch 2013 - 2015 prezentovaných vo vedeckom zborníku medzinárodnej atletickej konferencie z roku 2015. Experimentmi na probandoch mladšieho školského veku bol zistený pozitívny vplyv „Atletiky pre deti“ na pohybovú výkonnosť, predovšetkým

rýchlostné schopnosti u 7 - 9 ročných detí. Zo zahraničných zdrojov nachádzame obdobné štúdie u autorov Petros, Ploutarhos, Vasilios, Vasiliki, Konstantinos, Stamatia a Christos (2016), Abhaydev a Bhukar (2021) či Çalik, Pekel a Aydos (2018). Výsledky rôzne zameraných štúdií uvedených autorov poukazujú na pozitívny vplyv projektu Detská atletika nielen na motorickú, ale aj kognitívnu a afektívnu oblasť probandov.

Projekt „Detská atletika“

Projekt Detská atletika: „IAAF Kids' Athletics" garantovaný IAAF - Medzinárodnou asociáciou atletických federácií (v súčasnosti *Svetovou atletikou*), vznikol za účelom rozvoja, sprístupnenia a spopularizovania atletiky u detí a rodičov na celom svete. Atletika, ako ju poznáme z juniorských či seniorských kategórii predstavuje pre deti predškolského a mladšieho školského veku nie príliš pestrú a zábavnú pohybovú aktivitu. Inými slovami, atletika v najmladších vekových kategóriách predstavovala akúsi „zmenšeninu“ atletiky dospelých a nebola deťom dostatočne prispôsobená. Práve preto sa iniciatíva pracovnej skupiny „IAAF Kids' Athletics" o vytvorenie zábavnej, kolektívnej a pestrej formy atletiky pre deti zahájená v roku 2001 stala veľmi úspešná a vítaná mnohými národnými atletickými zväzmi po celom svete. Ako uvádza Čillík, Blanárová, Nemec, Kozolková (2018), nová koncepcia by mala slúžiť zamedzeniu predčasnej špecializácii a naopak podporiť harmonický všestranný rozvoj detí s prihliadnutím na ich vývojové potreby (Čillík, Blanárová, Nemec, Kozolková 2018).

Slovenský atletický zväz sa v roku 2010 zapojil do projektu pod názvom „*Atletika pre deti*“. Ten bol následne pozastavený a neskôr nahradený obdobným, dodnes pretrvávajúcim a na celom Slovensku rozšíreným projektom „*Detská atletika*“ (Čillík et al. 2018). Rozdelenie detí v projekte podľa roku narodenia je nasledovné: „U6: 5 ročné deti a mladšie, U8: 7 a 6 ročné deti, U10: 9 - 8 ročné deti, U12: 11 - 10 ročné deti“ (Čillík et al. 2018, s. 13). V súčasnosti je na Slovensku zaregistrovaných vyše 120 atletických škôlok s celkovou členskou základňou vyše 20 000 detí (SAZ 2025).

Atletické hry a ich význam

Hra v ontogenetickom vývine jednotlivca predstavuje dôležité postavenie a popri učení a práci tvorí jeden z troch hlavných druhov ľudskej činnosti v živote človeka. Základom atletických hier sú pohybové hry. Pohybová hra vo svojej podstate predstavuje spojenie prvkov hry a športu, resp. pohybovej aktivity. Mazal (2000) ju popisuje ako uvedomelú činnosť dvoch a viac ľudí, ktorá sa vyznačuje dobrovoľne zvolenými pravidlami (Mazal 2000). Argaj et al. (2001) a Adamčák, Nemec (2014) upresňujú definíciu pohybových hier na súťažnú činnosť, ktorá je ovplyvnená pravidlami, má zábavnú formu a existujú v nej možnosti úpravy pravidiel (Argaj et al. 2001; Adamčák, Nemec 2014). Zároveň, ako dodáva Katzenbogner et al. (2018) uvoľneným spôsobom umožňujú skúšať, učiť sa a precvičovať nové prvky (Katzenbogner et al. 2018). Emocionálny rozmer, na ktorý upozorňuje posledný z menovaných autorov spoločne s orientáciou na pravidlá a dynamiku vychádzajúcu prevažne zo súťažného charakteru považujeme za dôležité benefity

pohybových hier. Tie je potrebné v telovýchovnom a športovom procese využívať v čo najväčšej miere. Zhrnutím poznatkov viacerých odborníkov môžeme pohybovú hru charakterizovať ako pohybovú (prevažne súťažnú) činnosť s vopred určenými (stálymi alebo variabilnými) pravidlami a zároveň ako dobrovoľnú aktivitu zábavného charakteru, ktorej funkciami je motorický, sociálny a morálno-vôľový rozvoj.

Pri špecifikácii pojmu **atletická hra** vychádzame z klasifikácie pohybových hier. V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s veľkým množstvom delení podľa viacerých kritérií. Týmito hľadiskami môžu byť napríklad časť vyučovacej hodiny, v ktorej je hra aplikovaná: pohybové hry v úvodnej, hlavnej a záverečnej časti (Mazal 2000), ďalej motorické schopnosti, na ktoré je hra zameraná, ako napr. rýchlostné, silové či vytrvalostné hry (Argaj 1997). Z priestorového hľadiska môže ísť o hry na ihrisku, v telocvični, hry vo vode a iné (Adamčák, Nemec 2014). Argaj et al. (2001) ďalej uvádza delenie podľa zamerania na konkrétny druh športu: pohybové hry so zameraním na gymnastiku, tenis, futbal a iné (Argaj 2001). V uvedenej klasifikácii nájdeme aj *pohybové hry so zameraním na atletiku*. Na základe uvedeného môžeme pod atletickými hrami rozumieť pohybové hry, ktoré využívajú prvky atletiky pri rozvoji pohybových schopností a zároveň ako činnosti, ktoré vďaka svojmu obsahu vytvárajú podmienky na zdokonaľovanie vybraných atletických zručností.

NÁVRH TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK S VYUŽITÍM PRVKOV DETSKEJ ATLETIKY A ATLETICKÝCH HIER

Nasledujúcich 20 tréningových jednotiek (ďalej iba TJ) je zameraných na nácvik a zdokonaľovanie atletických zručností a rozvoj pohybových schopností. Atletický program je formovaný ako návrh TJ, v praxi tiež využiteľný ako návrh vyučovacích hodín TŠV, z ktorého každý učiteľ alebo tréner detskej atletiky (ďalej iba učiteľ) môže využiť tie aktivity, ktoré z hľadiska aktuálnych tréningových alebo výchovno-vzdelávacích podmienok považuje za najvhodnejšie. Nakoľko uvedený návrh bol opakovane implementovaný do školskej a trénerskej praxe, jeho využitie považujeme za vhodné aj v jeho kompletnej podobe. V hlavnej časti TJ tohto návrhu sa obvykle nachádza viacero pohybových aktivít a využiteľných alternatív. Z toho dôvodu je uvedenú minútáž potrebné chápať len orientačne. Pri zaužívanej časovej dotácii vyučovacej hodiny (45 min) alebo tréningovej jednotky detskej atletiky (45-60 min) je potrebné sa rozhodnúť, ktoré z pohybových aktivít sú za daných edukačných podmienok najviac prospešné.

TJ č. 1 - Úvod do detskej atletiky, priestorovo-orientačné hry

Zameranie: Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej a priestorovo orientačnej schopnosti.

Úvodná časť (6 min):

- úvodné pokyny a oboznámenie s detskou atletikou,
- poklus so zmenou smeru na signál (na signál žiak mení smer behu),
- Zem je láva

Popis: Žiaci sa voľne pohybujú po telocvični. Na signál učiteľa sa čo najskôr snažia dostať do bezpečia, ktoré predstavuje akýkoľvek priestor okrem zeme (resp. okrem palubovky v telocvični). Hru môžeme organizovať ako vypadávanú. V tom prípade posledný žiak, ktorý utečie pred „lávou“ vypadáva a následne vykonáva doplnkovú aktivitu (poklus, drepy...). Hra pokračuje dovtedy, kým neostanú v hre poslední 3 žiaci. Tí sa stávajú víťazmi.

Prípravná časť (12 min):

- jednoduché bežecké cvičenia (prebehy vpred, vzad, vpred - vzad - vpred, cval bokom, striedavý cval bokom...).

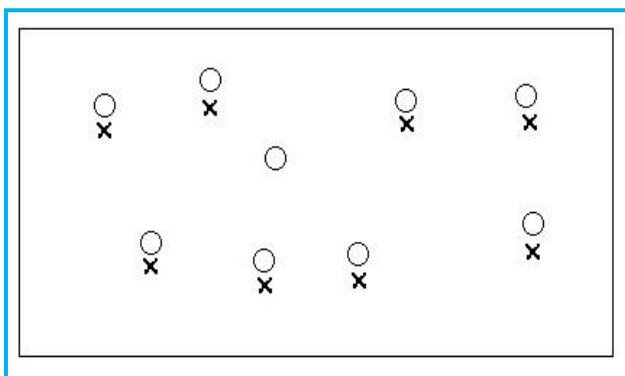
Hlavná časť (22 min):

- Čierny Peter

Pomôcky: kužele alebo obruče.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, reakčná rýchlosť.

Popis: Úlohou žiakov je čo najrýchlejšie nájsť v priestore voľný kužeľ. Na začiatku je potrebné rozostaviť kužele ľubovoľne po telocvični tak, aby ich počet bol o jeden menší ako je počet žiakov. Každý žiak okrem jedného sa postaví ku kužeľu a na signál učiteľa sa snaží čo najrýchlejšie premiestniť k inému voľnému kužeľu. O toto isté sa snaží aj hráč, ktorý na začiatku hry nemá pred sebou žiadny kužeľ. Hra pokračuje ďalším signálom učiteľa a do stredu hracej plochy sa postaví vždy ten žiak, ktorému sa nepodarilo premiestniť k voľnému kužeľu (Čillík et al. 2018).

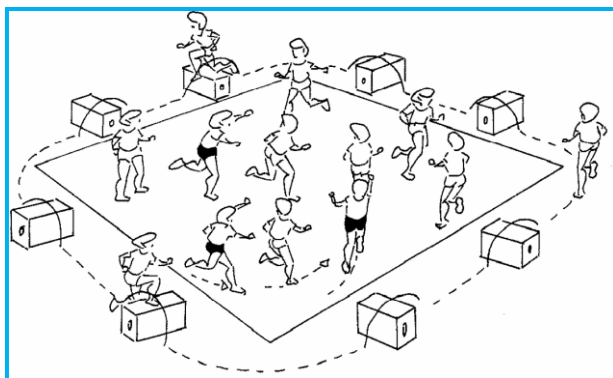


Obrázok 1 Čierny Peter (Jakubík 2020).

Obmena 1: Hru môžeme hrať aj na „vypadávanú“, pri ktorej žiak, ktorý sa nestihne premiestniť k voľnému kužeľu vypadáva. Takémuto žiakovi môžeme zadať doplnkové cvičenia mimo hracej plochy. Vyhráva ten, kto v hre ostane najdlhšie. U posledných štyroch alebo piatich hráčov môžeme pred samotným signálom pridať poklus okolo hracej plochy alebo inú počiatočnú pohybovú aktivitu.

Obmena 2: Namiesto vypadávanej musí žiak alebo žiaci, ktorý si nestihol/nestihli obsadiť žiadny ostrov urobiť doplnkovú činnosť, napr. 3 drepy (následne 4, 5...) a v ďalšom kole pokračujú podobne ako ostatní.

- Naháňačka s prekážkovou dráhou



Obrázok 2 Naháňačka s prekážkovým behom (Katzenbogner, Medler 1999).

Pomôcky: molitanové alebo plastové prekážky, označovacie méty, stopky.

Dominantné pohybové schopnosti: krátkodobá vytrvalosť, rýchlosť so zmenou smeru.

Popis: Na začiatku hry je potrebné vyznačenie priestoru pre naháňanie a taktiež rozloženie prekážok po obvode hracej plochy, kde sa budú bežať tresne okruhy. V tejto naháňačke môžeme určiť jedného alebo viacerých naháňajúcich. Po úvodnom signáli sa naháňajúci hráči snažia chytiť čo najviac žiakov a poslať ich tým do trestného okruhu. Každý žiak, ktorý bol chytený a odbehol trestný prekážkový okruh sa môže vrátiť späť do hry. Úlohou naháňajúcich je chytiť v stanovenom časovom limite čo najviac súťažiacich (Katzenbogner, Medler 1999).

Poznámka: V prípade veľkého počtu žiakov by mohla byť tradičná naháňačka v spojení s prekážkovou dráhou nebezpečná alebo chaotická. Preto v takomto prípade využijeme namiesto tradičnej naháňačky pomalšiu formu naháňania, napríklad „na krabov“ v ktorej sa žiaci naháňajú v polohe vzad po štyroch končatinách.

- Rybár a rybičky

Pomôcky: označovacie méty, rozlišovacie vesty.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru, akceleračná rýchlosť.

Popis: Hra predstavuje naháňačku, v ktorej jeden žiak (rybár) naháňa ostatných žiakov (rybičky). Priestor na hru ako aj pravidlá sú jasne vymedzené. Na začiatku hry stoja rybičky na jednej strane telocvične a rybár vybieha z protiaľhlej strany. Rybár sa pohybuje smerom vpred a snaží sa chytať oproti bežiace rybičky. Žiaci, ktorých rybár chytil, sa stávajú taktiež rybárom a pomáhajú mu chytať ostatných. Žiak, ktorému sa podarí ostať najdlhšie ako rybička, vyhráva. Rybárov môžeme označiť pomocou rozlišovacích viest. Dôležité je, aby boli žiaci po každom prebehnutí opätovne štartovaní signálom učiteľa (Čillík et al. 2018).

Obmena 1: Rybár naháňa po čiarach smerom do strán. To znamená, že rybár resp. rybári môžu chytať ostatných len vtedy, keď sa aspoň jednou DK dotýkajú čiary. V prípade, že im rybka utečie za úroveň čiary, nesmú ju ďalej naháňať.

Obmena 2: Túto hru môžeme organizovať aj v podobe súťaže dvoch tímov: napr. chlapcov a dievčat. Na začiatku určíme rybárov (pokojne aj štyroch, po dvoch na každej čiare), tí sú stáli a s nikým sa nemenia. Skupiny potom vybiehajú postupne, najprv dievčatá, potom chlapci. V každom prípade spočítame rybármi chytených žiakov a porovnáme. Skupina, ktorá si nechala chytiť menej rybičiek v danom behu, získa bod. Následne sa aj chytení žiaci znovu zúčastňujú ďalšieho behu. Po viacerých prebehoch môžeme podľa počtu bodov určiť víťazný tím. Tento variant je vhodné využiť napr. v prípade veľkého počtu detí (alebo spoločnej práce dvoch skupín TŠV).

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu, dôraz na dýchanie,
- stručné zhodnotenie TJ.

TJ č. 2 - Základy techniky behu, rýchlostno-koordinačné atletické hry

Zameranie: Rozvoj rýchlostných schopností, priestorovej orientácie a techniky behu.

Úvodná časť (5 min):

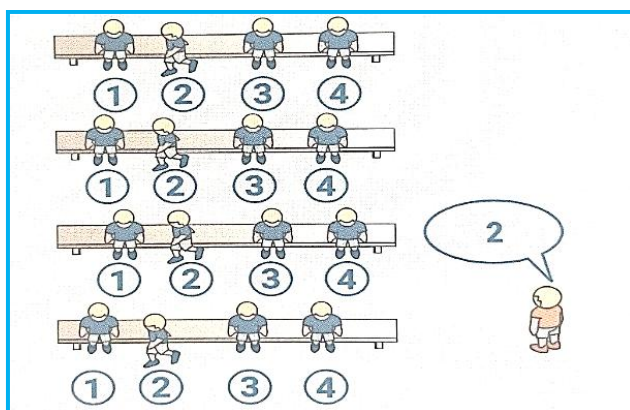
- poklus za vodičom okolo telocvične (jeden žiak určuje tempo, ostatní svoje tempo redukujú podľa tohto žiaka, učiteľ mení vodiča),
- úvodné pokyny a oboznámenie s obsahom TJ.

Prípravná časť (10 min):

- jednoduché bežecké cvičenia (prebehy vpred, vzad, vpred - vzad - vpred, cval bokom...),
- základné cvičenia bežeckej abecedy (nízky, stredný, vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie).

Hlavná časť (25 min):

- Číselná bežecká súťaž



Obrázok 3 Vyvolávanie čísel (Katzenbogner et al. 2018).

Pomôcky: lavičky alebo iný priestor na sedenie (žienky, čiary).

Dominantné pohybové schopnosti: reakčná rýchlosť, akceleračná rýchlosť.

Popis: Na začiatku sa žiaci rovnomerne posadia na lavičky tak, aby v každom tíme bol rovnaký počet žiakov. Každý žiak v každom družstve dostane pridelené číslo, ktoré si zapamätá. Čísla musia byť zadelené tak, aby v každom tíme bol žiak s daným číslom. Pred začiatkom je taktiež potrebné uviesť, aká bude pohybová úloha pre vyvolaných žiakov (napr. obehnúť 2 x vlastnú lavičku a posadiť sa na pôvodné miesto). Po vyvolaní vybraného čísla učiteľom sa žiaci, ktorí majú toto číslo pridelené rozbiehajú a snažia sa čo najrýchlejšie vykonať danú pohybovú úlohu (Katzenbogner,

et al. 2018). Hru môžeme organizovať bodovacím spôsobom. Tím, ktorý získa najviac bodov, vyhráva.

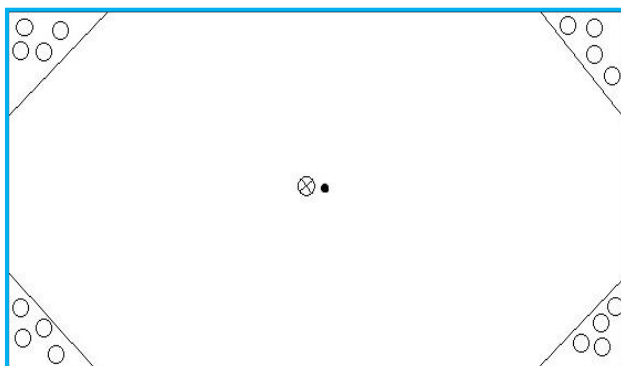
Poznámka: V prípade, že sa v jednom z družstiev nachádza menej žiakov, môžeme v tomto tíme vybrať jedného žiaka, ktorému pridáme dve čísla. Tým sa počet čísel vyrovná.

- Na čísla s loptou

Pomôcky: volejbalová lopta, švihadlá alebo méty na vyznačenie priestoru štartu.

Dominantné pohybové schopnosti: reakčná rýchlosť, akceleračná rýchlosť.

Popis: Na začiatku je potrebné hráčov rozdeliť do štyroch skupín, ktoré rozmiestnime do rohov telocvične. Každé družstvo má švihadlom alebo lanom označený priestor v ktorom čakajú jednotliví hráči na pokyn. Pred začatím hry je potrebné rozdať účastníkom čísla, na ktoré budú reagovať. Učiteľ stojí v strede telocvične s loptou a štartuje hru vyhodnením lopty do vzduchu a zakričaním čísla. Žiaci, ktorých číslo zaznie bežia smerom k lopte a snažia sa ju chytiť skôr ako súper z ostatných družstiev (Argaj et al. 1994).



Obrázok 4 Na čísla s loptou (Jakubík. 2020).

Obmena 1: Hru môžeme spestriť pridaním úlohy pred chytaním vyhodenej lopty. V tomto prípade súťažiaci, ktorých číslo zaznelo najprv bežia po obvodě hracej plochy cez všetky východiskové zóny ostatných tímov a následne bežia smerom k lopte do stredu telocvične.

Obmena 2: Aby sme predišli možným zrážkam žiakov ktorí v plnej rýchlosti bežia k tej istej lopte, môžeme do každého tímu pridať jednu loptu. Pomocou nej bude vyvolaný žiak (trénerom vybrané číslo) „zostreľovať“ túto loptu z bezpečnej vzdialenosti. Môžeme vymedziť minimálnu vzdialenosť, z ktorej musí žiak hádzať (napr. spoza stredového kruhu).

- Červený a čierny

Pomôcky: kužele, kartička s farebne odlišnými stranami.

Dominantné pohybové schopnosti: reakčná rýchlosť, akceleračná rýchlosť.

Popis: Žiakov rozdelíme na dve polovice. Tieto dve družstvá si sadnú oproti sebe tak, aby ich nohy smerovali k stredovej čiare. Jedno družstvo označíme ako červené a druhé ako čierne. Na signál „červení“ naháňajú červení čiernych a opačne na signál „čierni“ naháňajú čierni červených. Žiak, ktorého chytili sa presúva do druhého družstva. Z bezpečnostného hľadiska je potrebné vyznačiť hranicu po ktorú ešte môžu žiaci naháňať (Argaj et al. 1994).

Obmena 1: Hru môžeme spestriť rôznymi východiskovými polohami, ako napr. ľah na chrbte, ľah na bruchu, vzpor ležmo atď. Môžeme taktiež pridať pohybovú úlohu pred naháňaním, napr. tlesknutie pred telom a za telom, prechod zo sedu do ľahu a pod. Vhodným spestrením hry je aj využitie kartičky, ktorú môžeme využiť ako štartový podnet. Túto kartičku učiteľ vhadzuje do stredu hracieho poľa. Jedna zo strán je červená, druhá čierna. Žiaci štartujú na základe farby, ktorúvidia po dopade kartičky na zem. V prípade, že bude vidno červenú stranu kartičky, naháňajú červení. V opačnom prípade naháňajú čierni.

Obmena 2: V prípade väčšieho počtu žiakov môžeme celú skupinu rozdeliť nielen na červení - čierni ale napr. aj na zelení - žltí. Jedenkrát hrajú prvé dve skupiny, ďalšíkrát hrajú zvyšné dve skupiny. Následne môžeme skupiny pomiešať a počítať body za každého chyteného žiaka. V prípade zachovania rovnakého počtu behov pre naháňajúcich zo všetkých 4. skupín môžeme z tejto hry vytvoriť súťaž, v ktorej vyhráva družstvo s najväčším počtom bodov.

- Mrázik

Popis: Jeden žiak naháňa, koho sa dotkne, ten sa zamrazí. Zamrznutý žiak čaká v určitej polohe (napr. vzpor ležmo) kým ho niekto z voľných žiakov podlezie. Keď sa tak stane, hráč môže pokračovať v hre.

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu s dôrazom na dýchanie,
- stručné zhodnotenie TJ.

TJ č. 3 - Šliapavý a švihový beh, vytrvalostné atletické hry

Zameranie: Nácvik správnej techniky behu, rozvoj vytrvalostných schopností.

Úvodná časť (6 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- Dopravné prostriedky

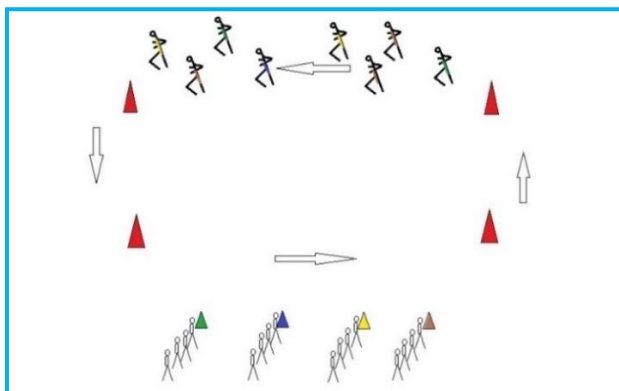
Popis: Na začiatku si žiaci s učiteľom dohodnú vybrané pohybové úkony, ktoré súvisia s určitým dopravným prostriedkom, napr. „motorka“ - beh po čiarach s prácou paží pripomínajúcou jazdu na motorke, „auto“ - sed na lavičke, zdvihnúť nohy a točiť rukami, „ponorka“ - na ľubovoľnom mieste v telocvični vykonať hlboký drep, „raketa“ - v stredovom kruhu vykonať výskok, „loď“ - vzpor ležmo. Takýchto úkonov môžeme pridávať postupne čoraz viac a rovnako tak môžeme k cvičeniam pridať aj vydávanie zvukov. Okrem zahriatia organizmu sa pomocou tejto hry aktivuje aj väčšina svalových skupín.

Prípravná časť (10 min):

- kombinovaná bežecká abeceda, základné bežecké cvičenia kombinujeme s poskokmi (napr. nízky poklus - dva poskoky - nízky poklus, stredný poklus - predkopávanie - stredný poklus, stredný poklus - beh poskočný - stredný poklus).

Hlavná časť (24 min):

- výbehy z rôznych polôh (výpad vpred, sed, ľah, vzpor ležmo) na krátku vzdialenosť,
- krátke súťaže dvojíc v behu na krátku vzdialenosť (5-10 m), cieľom dobehu môže byť napr. tlesknutie o upažené ruky učiteľa,
- Striedačka



Obrázok 5 Vytrvalostná hra striedačka.

Pomôcky: Kužele/méty, stopky, štafetový kolík/ringo krúžok.

Dominantné pohybové schopnosti: Aeróbná vytrvalosť.

Popis: Na začiatku rozdelíme žiakov na 4-6 členné tímy. Tieto tímy súťažia v počte spoločne odbehnutých okruhov, ktoré sú vyznačené kužeľmi. To znamená, že všetky okruhy jednotlivých členov danému tímu sa spočítavajú v jeden kolektívny výsledok (počet okruhov). Podmienkou je, že z každého tímu môže súčasne bežať len určitý počet žiakov (podľa počtu žiakov v tíme, zvyčajne bežia 2-3 žiaci). Ostatní sú na „striedačke“ a oddychujú dovtedy, kým niekto z ich tímu potrebuje vystriedať. Kedy, kto, ako často a za koho strieda, je ľubovoľné. To znamená, že žiaci sa zvyčajne na dráhu dostanú viackrát počas stanoveného limitu. Ten určujeme podľa počtu a kondičnej úrovne žiakov (zvyčajne 4-12 min). Pre lepší prehľad môžeme žiakom rozdať štafetové kolíky alebo ringo krúžky a tie si potom žiaci odovzdávajú pri striedaní. Taktiku súťaženia (frekvencia striedania, tempo a pod.) nechávame na dohode žiakov. Výhodou hry je skutočnosť, že pri súťaži si každý žiak odbehne toľko okruhov, na koľko sa cíti. Odpadáva problém s preťažovaním slabších a naopak nedostatočnou aktivitou výkonnejších žiakov.

- Klobúčiky

Pomôcky: Označovacie méty, stopky.

Dominantná pohybová schopnosť: aeróbná vytrvalosť.

Popis: Pohybová hra spočíva v zbieraní klobúčikov v čo najrýchlejšom tempe. Každý žiak stojí na štarte (koncová čiara volejbalového ihriska) a pred sebou má porozkladané klobúky. Počet a rozmiestnenie klobúkov môžeme situovať rôzne. Dôležité je, aby mali všetci žiaci rovnako rozložené klobúky. Na signál začínajú žiaci zbierať po jednom klobúky a ukladať ich na miesto štartu. Žiak, ktorý zozbiera všetky klobúky ako prvý, poprípade v stanovenom čase nazbiera najviac klobúkov, vyhráva (Čillík et al. 2018).

Obmena: Aj v tejto súťaži môžeme súťaž spestriť štafetovou súťažou dvojíc alebo družstiev. V prípade rozvoja aeróbnej vytrvalosti je potrebné podmienky súťaže nastaviť tak, aby súťaž aj v prípade štafety trvala dostatočne dlhý čas.

- Vlaky

Pomôcky: Kužele alebo označovacie méty.

Dominantná pohybová schopnosť: Aeróbná vytrvalosť.

Popis: V pohybovej hre vlaky súťažia proti sebe družstvá, ktorých cieľom je vopred stanoveným spôsobom prebehnúť vyznačenú dráhu čo najrýchlejšie. Na štartovej čiare stoja vedľa seba družstvá v zástupoch. Na signál učiteľa štartuje prvý pretekár (rušeň) zo zástupu, obieha vyznačenú vzdialenosť okolo kužeľa a vracia sa späť po

d'alšieho spoluhráča (vagón), nasleduje ďalšie obehnutie okolo kužeľa a zapojenie ďalšieho spoluhráča. Takýmto spôsobom sa činnosť opakuje dovtedy, kým družstvo nespája všetkých svojich členov (vagóny) a nedobehnú spoločne do cieľa. Spojenie „rušňa“ a „vagónov“ môže byť vykonané držaním sa rukami zapažmo resp. predpažmo alebo uchopením bedier spoluhráča (Čillík et al. 2018).

Obmena 1: Čillík et al. (2018) ďalej uvádza obmenu, pri ktorej úvod súťaže prebieha rovnako ako v predošlom prípade, avšak dochádza taktiež k odpájaniu „vagónov“. To znamená, že ako náhle sa vlak skompletizuje a zapojení sú všetci súťažiaci, nasleduje odpájanie týchto „vagónov“. Poradie odpájania členov družstva je vykonávané podľa času stráveného vo vlaku. Hráč ktorý súťaž začína odpája ako prvý a hráč ktorý sa zapojil ako posledný bude súťaž končiť a prebiehať posledný úsek svojho družstva (Čillík et al. 2018).

Obmena 2: V tejto obmene budú „vagóny“ odpájané odzadu. To znamená, že rušeň bude bežať najdlhšie (pretože nabera a odpája všetky vagóny). Z toho vyplýva, že posledný napojený vagón beží najmenej. Takúto organizáciu zvolíme vtedy, keď je výkonnosť žiakov v skupine výrazne heterogénna. Zaťaženie na žiaka, ktorý je vytrvalostne najlepší je tak väčšie ako v prípade kondične slabšieho žiaka. Tým docielime prispôbenie pohybového zaťaženia individuálnej úrovne žiakov. Rozdelenie poradia vagónov si žiaci môžu dohodnúť samostatne. Tu vzniká priestor pre spoluprácu a taktizovanie v skupine.

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu, dôraz na dýchanie,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 4 - Prekážkový beh

Zameranie: Rozvoj dynamiky a ohybnosti DK, rytmickej a priestorovo-orientačnej schopnosti.

Úvodná časť (6 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- beh so zmenou smeru na signál
- Mínové pole

Popis: Na začiatku je potrebné ľubovoľne po celej telocvični porozkladať väčšie množstvo klobúčikov (poprípade aj iných pomôcok). Ďalej na 3-4 vybrané miesta v telocvični farebne vyznačiť stanovišťa predstavujúce úkryt (pomocou rôzne farebných kužeľov). Na signál žiaci bežia k vyvolanému stanovišťu (podľa farby) a snažia sa k nemu čo najrýchlejšie dostať bez akéhokoľvek dotyku mín (klobúčikov a iných prekážok). Ten kto sa dotkne alebo zakopne o mín, poprípade príde posledný k stanovišťu, musí urobiť stanovený pohybový úkon (napr. 5 drepov s výskokom).

Obmena: Hru môžeme organizovať ako vyradňovacie preteky, pri ktorých posledný, ktorý dobehne k stanovišťu alebo sa dotkne míny vypadáva. Ten, kto vydrží najdlhšie v hre, vyhráva. Ďalšou možnosťou je zmena spôsobu pohybu žiakov po telocvični (napr. po štyroch, skočmo na jednej nohe a pod.).

Prípravná časť (12 min):

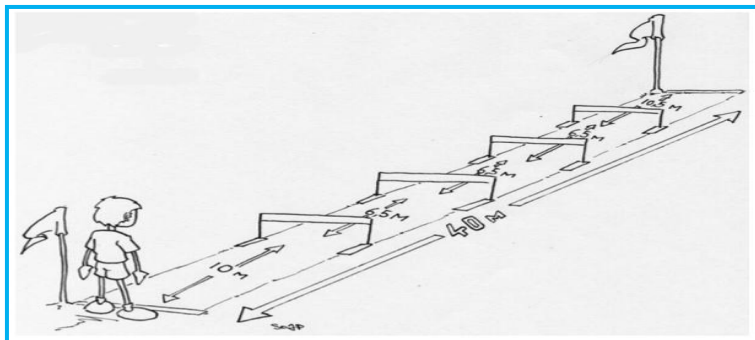
- všeobecné rozcvičenie (dôraz na kĺbovú ohybnosť DK),
- rôzne varianty preskokov a poskokov cez čiary v pohybe smerom vpred (napr. poskoky na základnej volejbalovej čiare, na signál beh k útočnej volejbalovej čiare a poskoky pred a za čiaru, na ďalší signál prekračovanie čiar vpred a vzad...), takýmto spôsobom cvičenie opakujeme viackrát so zmenou tempa popr. dĺžky trvania činnosti na danej čiare.

Hlavná časť (22 min):

- Beh cez prekážky

Popis: V tejto disciplíne sa družstvo snaží dosiahnuť čo najlepší celkový čas, ktorý je sčítaný z jednotlivých časov každého pretekára. Na signál štartuje prvý pretekár, prebieha cez prekážky a po dobehnutí do cieľa sa čas zastavuje. Dráha obsahuje 4 prekážky vzdialené 6,5 m od seba. Nábeh na prvú prekážku je vo vzdialenosti 10 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľom je 9 m (Gozzoli et al. 2006). Súťaž môžeme organizovať aj tradičnou štafetovou formou a hodnotiť kolektívny výkon celého tímu a porovnať s ostatnými družstvami.

Poznámka: Pre zefektívnenie tréningového a súťažného procesu je vhodné odštartovať dvoch pretekárov súčasne. Možnosťou je aj štartovanie ďalšieho pretekára ihneď po dobehnutí prvého.

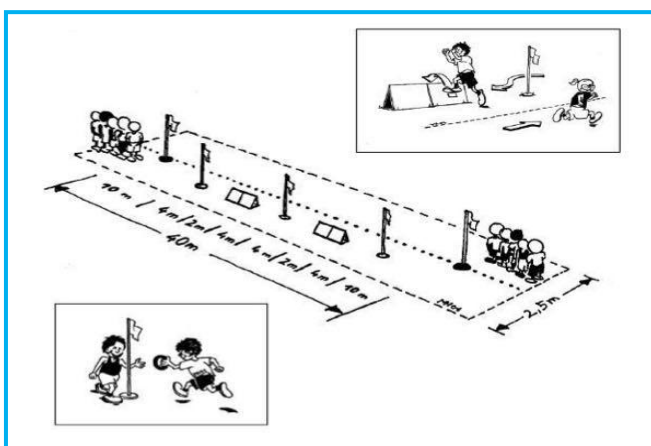


Obrázok 6 Beh cez prekážky (Gozzoli et al. 2006).

- Štafetový slalomový beh s prekážkami

Pomôcky: molitanové prekážky, stojany, slalomové tyče, ringo krúžok, stopky.

Popis: Družstvo je rozdelené na 2 zástupy, pričom pred každým z nich je pripravená iná dráha. Prvý úsek je prekážkový slalom, druhým úsekom je šprint, ktorý vykonáva druhý pretekár po prevzatí štafetového predmetu. Po prebehnutí svojho úseku sa pretekár postaví do zástupu a čaká na svoj druhý úsek. Ako náhle každý z pretekárov prebehne oboma úsekmi, súťaž sa končí. Ringo krúžok pretekári držia vždy v ľavej ruke a odovzdávka prebieha spôsobom vyznačeným na obrázku. Hodnotí sa čas celého družstva (Gozzoli a kol. 2006).



Obrázok 7 Štafetový slalomový beh s prekážkami (Gozzoli et al. 2006).

Poznámka: Pri ukážke tejto disciplíny je potrebné klásť zvýšený dôraz na spôsob odrazu do strany pri prekonávaní prekážok. Taktiež je potrebné dôkladné vyznačenie slalomu s čo najmenším priestorom medzi slalomovými tyčami a prekážkami. Týmto zabránime, aby žiaci prebehovali slalomovým spôsobom aj tam, kde sa to nevyžaduje.

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu, dôraz na dýchanie, zhodnotenie TJ.

TJ č. 5 - Základy štafetovej odovzdávky a štafetové súťaže

Zameranie: Rozvoj koordinačných schopností a spolupráce v tímoch.

Úvodná časť (8 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- poklus po čiarach s ľubovoľnou zmenou smeru prechodom na inú čiaru,
- Prenášanie klobúkov

Popis: Po celej telocvični rozostavíme méty tak, aby bol ich počet na každej polovici rovnaký. Žiakov rozdelíme do 2 družstiev. Každé družstvo sa postaví na základnú volejbalovú čiaru a na signál učiteľa spoločne vybiehajú a presúvajú klobúky (vždy po jednom klobúčiku) na svoju stranu telocvične, do územia za útočnou volejbalovou čiarou. Po časovom limite (napr. 1 min) súťaž zastavíme a spočítame počet klobúkov na oboch stranách telocvične. Družstvo s väčším počtom vyhráva.

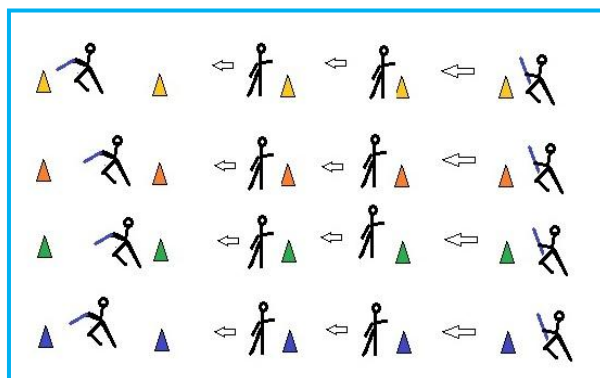
Poznámka: Pre spustenie hry môžeme určiť rôzne spôsoby presúvania klobúčikov (napr. posúvaním nohou, pomocou paličky, vo dvojici...).

Prípravná časť (10 min):

- dynamické rozcvičenie v chôdzi a pokluse,
- ľubovoľné podávanie štafetového kolíka alebo ringo krúžka v pohybe v skupinách v pokluse.

Hlavná časť (22 min):

- Štafetové kyvadlo



Obrázok 8 Štafetové kyvadlo

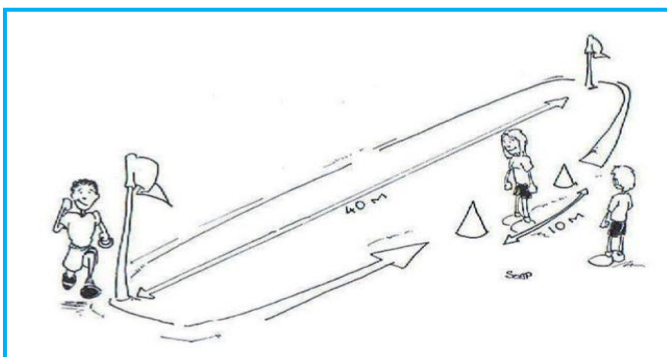
Pomôcky: označovacie méty/kužele, štafetové kolíky.

Popis: Žiakov rozdelíme do družstiev, pričom každé družstvo sa rozostúpi ku métam jednej farby uložených v rade. Prvý z tímu drží v ruke štafetový kolík a na signál

štartuje k ďalšiemu členovi družstva a odovzdáva kolík. Samotná odovzdávka kolíka prebieha relatívne jednoducho, v stoji. Dôležitá je rýchlosť podania kolíka a presun k ďalšiemu prijímateľovi kolíka. Ako náhle posledný člen tímu prevezme kolík, dotýka sa poslednej méty, vracia sa späť a odovzdáva ho tomu, od koho kolík prijal. Ten ho následne posunie o ďalšiu métu späť. Takýmto spôsobom to pokračuje, až kým sa kolík dostane prvému členovi tímu. Ten po prevzatí kolíka beží k prvej méte a dotýka sa jej. Vyhráva družstvo, ktoré ako prvé vykoná kompletnú odovzdávku medzi všetkými členmi tímu.

Odmena: Štafetu môžeme spestriť a zintenzívniť pridaním doplnkovej pohybovej úlohy. Napr. obehnutie okruhu okolo méty pri ktorej bude prebiehať odovzdávka, ďalej obehnutie vlastnej méty a následne vykonanie samotnej odovzdávky.

- Štafetový beh po ovále

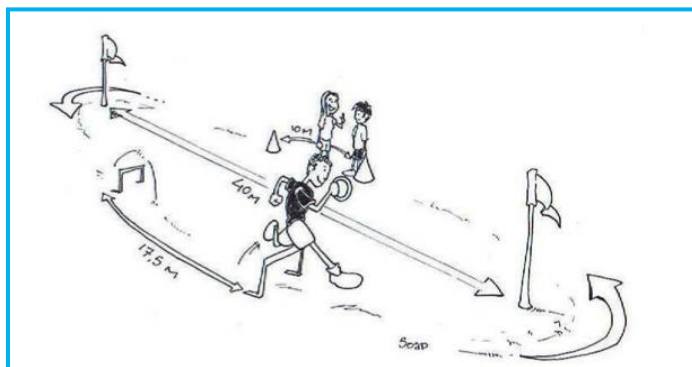


Obrázok 9 Štafetový beh po ovále (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: kužele, stojany, ringo krúžok, stopky.

Popis: Úlohou družstva je v čo najkratšom čase prebehnúť štafetovým spôsobom okruh vymedzený dvoma stojanmi. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vo vyznačenom 10 metrovom území. Koniec odovzdávkového územia je zároveň miestom štartu. Ostatní pretekári čakajú pri odovzdávkovom území a ako náhle prvý pretekár vyštartuje, ďalší sa nachystá na začiatok tohto územia aby mohol prebrať štafetu. Akonáhle vykonajú všetci pretekári svoj okruh, disciplína je splnená. Hodnotíme celkový čas celého družstva (Gozzoli et al. 2006).

Štafetový beh cez prekážky po ovále



Obrázok 10 Štafetový beh cez prekážky po ovále (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: ringo krúžok, stojany, prekážky (molitanové, plastové).

Popis: Priebeh disciplíny je rovnaký ako v štafetovom behu po ovále, avšak na protiaľhlej strane od odovzdávajúceho územia sú rozmiestnené prekážky (Gozzoli et al. 2006). Počet prekážok je limitujúci dĺžkou trate a pohybovou zdatnosťou žiakov.

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu,
- stručné zhodnotenie TJ.

TJ č. 6 - Štafetové tímové a prekážkové súťaže

Zameranie: Rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností a spolupráce v tímoch.

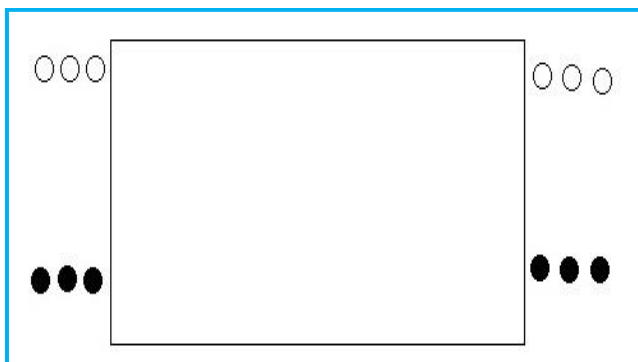
Úvodná časť (6 min):

- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny, úvodný poklus,
- Naháňačka na dvoch poloviciach

Popis: Telocvičňu rozdelíme na dve polovice a na každej z nich určíme jedného naháňajúceho žiaka. Taktiež určíme časový limit trvania naháňačky. Na signál učiteľa každý naháňajúci žiak naháňa na svojej polovici ostatných žiakov. Žiak, ktorý bol chytený musí prejsť na druhú polovicu telocvične. Takýmto spôsobom hra pokračuje počas stanoveného limitu (napr. 1 min). Po uplynutí sa hra zastavuje a spočítajú sa žiaci v jednotlivých častiach telocvične. Vyhráva naháňajúci, ktorý má na svojej polovici menej žiakov.

Prípravná časť (10 min):

- bežecká abeceda
- Člnková štafeta



Obrázok 11 Člnková štafeta.

Pomôcky: označovacie méty alebo čiary volejbalového ihriska.

Dominantné pohybové schopnosti: akceleračná rýchlosť.

Popis: V člunkovej štafete súťažia viaceré družstvá, ktoré rozdelíme na dve polovice. Tieto polovice družstvá stoja oproti sebe v zástupoch za métami alebo koncovými volejbalovými čiarami. Na signál štartujú prví pretekári zo zástupov smerom k sebe, v mieste stretnutia sa dotknú rukami a bežia späť, kde sa zaradia na koniec zástupu svojho tímu. Ako náhle sa títo pretekári dostanú na úroveň čiary alebo méty, bežia ďalší v poradí a vykonávajú rovnakú činnosť. Takýto priebeh sa opakuje až dovtedy, kým sa nevystriedajú všetci súťažiaci. Víťazí tím, ktorý ako prvý dokončí celú štafetu (Argaj et al., 1994).

Obmena: Rôzne variácie východiskových polôh pretekajúcich, začlenenie sa za protiahlí zástup, dotyk spoluhráča po obehnutí protiahlého zástupu, popr. stanovený počet tľapnutí (šťaťet) v mieste stretnutia.

Hlavná časť (24 min):

- Štafetový beh s kombinovanými prekážkami

Pomôcky: prekážky, stojany, slalomové tyče, ringo krúžok, žinenky, stopky.

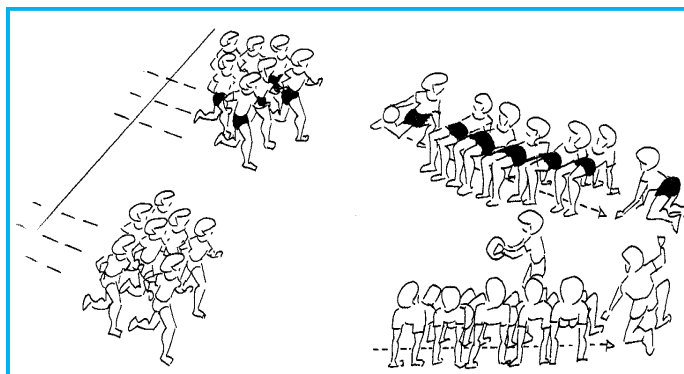
Popis: Žiakov rozdelíme do 3-4 tímov do zástupov. Na signál žiaci vybiehajú s ringo krúžkom do vopred pripravených prekážkových dráh, ktoré sú rovnaké pre všetky tímy. Prví žiaci zo zástupov vybiehajú, prekonávajú prekážky stanoveným spôsobom, obiehajú kužeľ a bežia povedľa prekážok späť odovzdať štafetu. Príklad súťažnej dráhy: obruč (prevliecť) - 3 prekážky (prebehnúť) - žienka (kotúľ) - kužeľ (obehnúť).

- Šprint s pohybovou úlohou

Pomôcky: volejbalové (basketbalové, futbalové) lopty, kužeľ.

Dominantná pohybová schopnosť: realizačná rýchlosť.

Popis: V tejto hre súťažia dve alebo viaceré družstvá. Na signál hromadne štartujú z vyznačeného miesta štartu smerom k lopte a vykonávajú stanovenú pohybovú úlohu. Pohybovou úlohou je vykonanie vzporu ležmo vzad s nohami pokrčmo, následne jeden z tímu kotúľa loptu popod všetkých spoluhráčov smerom k hráčovi, ktorý ju chytá na druhom konci a ako náhle ju chytí, všetci bežia späť na pôvodné miesto. Družstvo, ktoré sa vráti po vykonaní danej úlohy ako prvé na pôvodné miesto, vyhráva. Pohybová úloha predstavuje vybehnutie družstva k lopte, vykonanie (Katzenbogner, Medler 1999).



Obrázok 12 Šprint s pohybovou úlohou (Katzenbogner, Medler 1999).

Obmena: Kotúľanie lopty každým hráčom. Lopta bude kotúľaná popod družstvo viac krát, konkrétne toľko krát, koľko je hráčov v tíme. V súťaži je dôležitá spolupráca a komunikácia v tíme, ktoré sú potrebné pri rýchlom striedaní a zaradovaní sa žiakov.

Záverečná časť (5 min):

- chôdza, upokojenie organizmu,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 7 - Beh na krátku vzdialenosť, atletické hry zamerané na reakciu

Zameranie: Nácvik základnej techniky nízkeho štartu, rozvoj reakčnej schopnosti.

Úvodná časť (5 min):

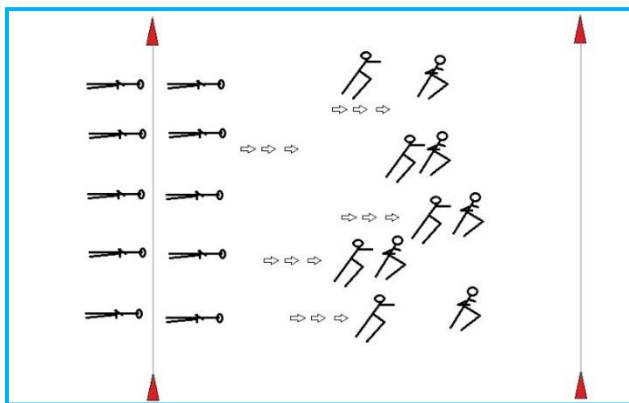
- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny,
- beh po čiarach so zmenou farby čiary na pokyn učiteľa.

Prípravná časť (10 min):

- dynamické rozcvičenie,
- výbehy krátkych úsekov so zmenou tempa (vyznačíme úsek na 2-3 časti pomocou mét, napr. každých 10 m, pričom každý z úsekov je bežaný inou rýchlosťou).

Hlavná časť (22 min):

- základy techniky nízkeho štartu,
- súťaže trojíc/štvoríc v šprinte na 5 - 10 m zo štartu z rôznych polôh ako aj z pozície nízkeho štartu,
- Štartuj a utekaj!



Obrázok 13 Štartuj a utekaj!

Dominantná pohybová schopnosť: reakčná a akceleračná rýchlosť.

Popis: Na začiatku žiakov rozdelíme do dvojíc, ktoré si ľahnú na brucho za seba čelom k smeru behu. Prvou úrovňou tejto pohybovej aktivity je výbeh na signál učiteľa s cieľom dotknúť sa žiaka ktorý štartoval z prednej pozície. V druhej úrovni tejto aktivity žiakov neštartuje učiteľ, ale žiaci samostatne. To znamená, že žiak zo zadnej pozície sa zdvihne zo zeme a začne bežať až vtedy, keď sa žiak pred ním rozhodne, že bude utekať. Učiteľ v tomto prípade dáva iba „povolenie na štart“, ale nie samotný štartový signál. Zakázané nie sú ani klamlivé pohyby žiakov (napr. dvíhaním hrude, rýchlou aktiváciou paží a pod.). Tí sa takýmto spôsobom môžu pokúsiť pomýliť naháňajúcich žiakov. V prípade, že žiak už zdvihol trup, nemôže pokračovať v klamlivých pohyboch a musí bežať. V oboch spôsoboch tejto aktivity

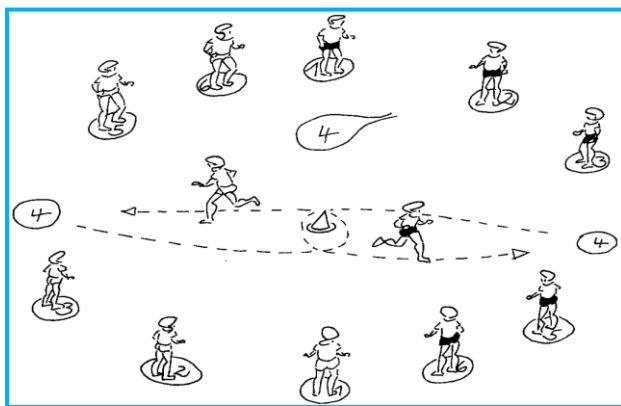
získava bod ten žiak, ktorému sa podarilo chytiť spolužiaka pred cieľovou zónou, resp. žiak, ktorému sa podarilo do cieľovej zóny utiecť skôr ako bol chytený. Z bezpečnostných dôvodov je potrebné žiakom prízvukovať nutnosť priamočiareho behu bez zmeny smeru.

- Šprint z kruhu

Pomôcky: označovacie méty, kužeľ.

Dominantné pohybové schopnosti: reakčná rýchlosť, akceleračná rýchlosť.

Popis: Žiaci sú rozostavaní po okruhu tak, aby bol každý z nich rovnako vzdialený od stredového kužeľa. Účastníci sú rozdelení do dvojíc a stoja oproti sebe. Každá dvojica má vlastné číslo. Na podnet vyvolania tohto čísla, štartuje označená dvojica smerom do stredu, beží okolo kužeľa a vracia sa späť na svoje miesto. Cieľom žiakov je byť v tejto aktivite rýchlejší ako súper z dvojice (Katzenbogner, Medler 1999).



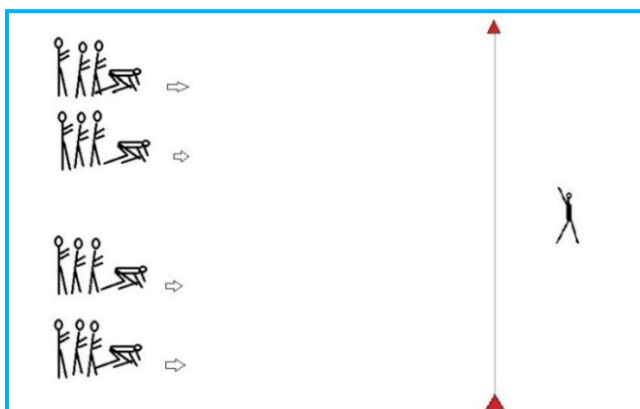
Obrázok 14 Šprint z kruhu (Katzenbogner, Medler 1999).

Obmena 1: Vhodnou obmenou tejto hry je beh po oblúku. Podstata hry je rovnaká ako v predošlom prípade, s tým rozdielom, že vyvolaná dvojica beží po oblúku (okolo alebo slalomom pomedzi). Cieľom pretekárov je vykonať tento úkon čo najrýchlejšie, následne z vlastnej východiskovej polohy vybehnúť ku kužeľu, obehnúť ho a vrátiť sa na svoje pôvodné miesto skôr, ako súper.

- Oči-ruky-štart

Popis: Žiakov rozdelíme do rovnako početných tímov. Tí sa následne sa postaví do zástupov. Žiak, ktorý je na začiatku zástupu zaujme štartovú polohu „POZOR“. Posledný žiak v zástupe stojí a pohľadom sleduje učiteľa, ktorý je na opačnej strane telocvične. Ostatní žiaci, ktorí sú v strede zástupu (ako aj prvý, štartujúci žiak) sa pozerajú smerom šikmo nadol (tak, aby nevideli signál učiteľa). Signál učiteľa môže vidieť len posledný žiak v zástupe. Akonáhle učiteľ na zdvihnutej ruke zdvihne palec hore, vidia to len poslední v zástupoch a posúvajú rýchlym tlápnutím oboma rukami po chrbte pred nimi stojaceho žiaka signál. Takto to pokračuje až k prvému žiakovi pripravenému na vybehnutie z nízkeho štartu. Ten sa následne snaží do vyznačeného cieľa dobehnúť čo najrýchlejšie. Bod získava družstvo, ktorého štartujúci žiak

dobehol do cieľa ako prvý. Následne dochádza k rotácii a žiak ktorý, bežal sa zaraďuje na koniec zástupu, ostatní sa posúvajú o jedno miesto vpred a žiak, ktorý bol druhý v zástupe sa pripraví do pozície pre nízky štart. Rovnakým spôsobom pokračujeme dovtedy, kým sa všetci žiac vystriedajú na všetkých pozíciách. Na záver vyhráva ten tím, ktorý spoločne nazbieral najviac bodov zo všetkých štartov. Výhodou tejto aktivity je zapojenie veľkého počtu žiakov súčasne, rozvoj reakčnej rýchlosti u všetkých zapojených žiakov a zároveň kombinácia podnetov na ktoré žiaci reagujú (zdvihnutý palec = vizuálny podnet, dotyk chrbta = taktilný podnet).



Obrázok 15 Oči-ruky-štart.

Poznámka: V prípade, že zaujatie pozície pozor je pre žiakov príliš náročné, môžeme spočiatku cvičenie organizovať bez tejto pozície. To znamená, že aj predný žiak stojí rovnako ako ostatní (resp. je pripravený v polovysokom štarte).

Záverečná časť (8 min):

- Na pánov a psíkov

Popis: Žiakov rozostavíme do kruhu vo dvojiciach a jedného samostatne. Všetci sú orientovaní čelom do vnútra kruhu. Jeden z dvojice je v kľaku (popr. v nízkom štarte), druhý z dvojice stojí tesne za ním s rukami za chrbtom a hlavou sklonenou pozerajúc na hlavu „psíka“. Žiak, ktorý stojí samostatne sa pozerá na žiakov, ktorí sú v polohe kľak resp. v polohe nízky štart a keď na jedného z nich žmurkne, ten sa snaží utiecť svojmu „pánovi“ (žiakovi, ktorý stojí za ním ako strážca, resp. „pán“). Ak sa mu podarí uniknúť, prichádza k žmurkajúcemu žiakovi a menia si pozície, z psíka sa stáva pán a zo žmurkajúceho osamoteného žiaka sa stáva psík. Ak však „strážca“ zareagoval a stihol sa unikajúceho psíka dotknúť, psík sa musí vrátiť a žmurkajúci žiak sa pokúsi takto signalizovať iného žiaka (psíka). Strážcovia psíkov nemôžu naháňať a bežať za nimi (možný je iba rýchly dotyk rukou). Hra pokračuje dovtedy kým sa nevymeni viacero pánov a psíkov.

- Zhodnotenie TJ.

TJ č. 8 - Koordinačné cvičenia a štafetové súťaže

Zameranie: Rozvoj realizačnej rýchlosti, koordinačných schopností a spolupráce v tímoch.

Úvodná časť (8 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- Farebné pole

Popis: Na začiatku je potrebné pripraviť potrebný počet klobúčikov ich rozmiestnením ľubovoľne po telocvični. Následne zadáme žiakom, klobúky ktorých farieb a v akom poradí majú prebehnúť (popr. preskočiť) pri prebiehaní z jednej strany telocvične na druhú. Úlohy môžeme diferencovať (napr. chlapci prebehujú modré a potom biele, dievčatá biele a potom modré, biela - modrá - červená...).

- Otáčanie klobúkov

Popis: Na začiatku je potrebné ľubovoľne (nepravidelne) rozmiestniť méty (klobúčiky) dvoch až štyroch farieb po telocvični. Žiakov rozdelíme do dvoch (popr. 3, 4) tímov a každému z nich pridáme klobúčiky jednej farby. Na signál učiteľa žiaci vybiehajú medzi klobúčiky a otáčajú klobúčiky svojich súperov naruby. Tie svoje (ktoré im súperove družstvo otočilo) medzitým napravujú naspäť. To znamená, že každý tím sa snaží svoje klobúčiky otáčať správnym smerom a zároveň tie súperove otáčať naopak. Klobúčiky nikto nikam neodnáša. Koná sa len otáčanie. Po ukončení činnosti učiteľom sa tímy vrátia na miesto štartu a spočítajú sa otočené klobúčiky. Tím, ktorý má menej opačne otočených klobúkov, vyhráva.

Prípravná časť (12 min):

- bežecká abeceda,
- Člnková štafeta s podávaním predmetu

Pomôcky: označovacie méty alebo čiary volejbalového ihriska.

Dominantné pohybové schopnosti: akceleračná rýchlosť.

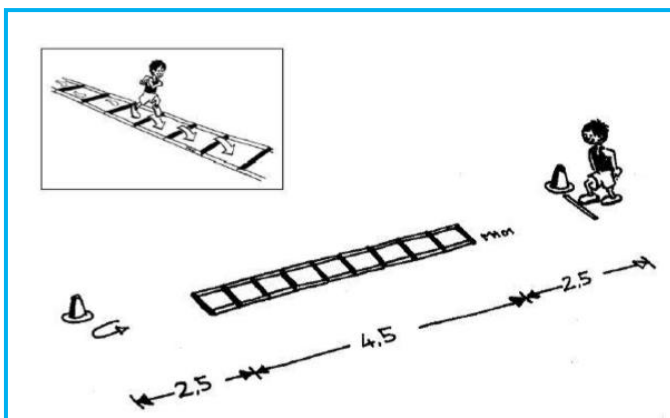
Popis: V člunkovej štafete súťažia viaceré družstvá, ktoré rozdelíme na dve polovice. Tieto polovice družstva stoja oproti sebe v zástupoch za métami alebo koncovými volejbalovými čiarami. Na signál štartujú prví pretekári zo zástupov smerom k sebe, v mieste stretnutia si žiaci namiesto tlesknutia vymenia štafetový kolík (ringo krúžok, loptu alebo iný predmet).

Hlavná časť (20 min):

- Beh cez frekvenčný rebrík štafetovou formou

Pomôcky: Označovacie méty, páska na vyznačenie čiary, frekvenčný rebrík, stopky.

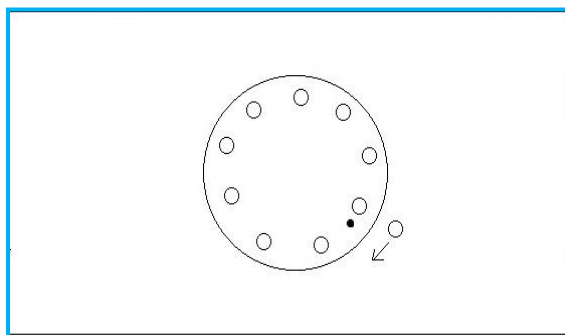
Popis: Hlavnou úlohou súťažiach je prebehnúť vzdialenosť vyznačenú dvoma kužeľmi po frekvenčnom rebríku čo najrýchlejšie. Pretekári štartujú individuálne a hodnoty časov jednotlivých členov tímu sa sčítavajú do záverečného času celého tímu. Na signál štartuje prvý pretekár spoza vyznačenej čiary z vysokého štartu, prebieha cez rebrík, dotýka sa kužeľa oproti a beží späť cez rebrík k prvému kužeľu. Ako náhle sa dotkne prvého kužeľa, čas sa zastaví. Víťazí tím s najlepším časom. Vzdialenosť medzi jednotlivými kužeľmi je približne 9-10 metrov. Pretekár počas prebehnutia cez rebrík musí vstúpiť do každého okienka rebríka jednou nohou, inak bude penalizovaný (Gozzoli et al. 2006).



Obrázok 16 Beh cez frekvenčný rebrík (Gozzoli et al. 2006).

Poznámka: Ako penalizáciu môžeme zvoliť 1 trestnú sekundu za každú chybu na rebríku. Tieto trestné sekundy sa pripočítavali k výslednému času pretekára. Súťaž behu cez frekvenčný rebrík je možné využívať aj štafetovou formou vo dvojiciach, trojiciach či väčších skupinách. V takom prípade sa čas nezastavuje po prebehnutí každého pretekára ale o víťazovi rozhoduje jeden výsledný čas zastavený po dobehnutí posledného člena družstva. Je potrebné, aby sa žiaci spočiatku dostatočne oboznámili s frekvenčným rebríkom nesúťažným behom cez tento rebrík v pomalšom tempe so zameraním na správnu techniku vykonania pohybu.

- Naháňačka za loptou



Obrázok 17 Naháňačka za loptou.

Pomôcky: basketbalová, volejbalová lopta alebo medicinbal.

Dominantné pohybové schopnosti: realizačná rýchlosť, reakčná a akceleračná rýchlosť.

Popis: Žiaci sú rozostavení čelom do vnútra kruhu s približne 50 cm rozstupmi. Jeden zo žiakov drží v rukách loptu (u šikovnejších žiakov môžeme využiť medicinbal). Jeden zo žiakov stojí mimo kruhu a snaží sa dotknúť lopty, ktorú si žiaci v kruhu podávajú. Žiaci v kruhu si túto loptu podávajú čo najrýchlejšie do ľubovoľnej strany, pričom smer podávania lopty môžu ľubovoľne meniť. Dôležité je však pri podávaní lopty istým smerom nevynechávať žiaka, a teda nepodávať prehodením cez jedného z nasledujúcich žiakov. Športovec, ktorý je mimo kruhu sa snaží behom v oblúku dostať čo najrýchlejšie k lopte a dotykom ukončiť činnosť. Po dotyku lopty vymieňa žiaka, ktorý mal v rukách loptu v čase dotyku Argaj et al. 1994).

Obmena: Ako spestrenie hry je možné využiť hádzanie lopty ľubovoľným smerom vo vnútri kruhu, kde neplatí pravidlo o poradí podávania lopty. Lopta je teda prehadzovaná aj krížom cez stred kruhu. Zjednodušená je však aj činnosť bežca, ktorý je aj v tomto prípade mimo kruhu. Jeho úlohou tentokrát však nie je dotknúť sa lopty, ale postačí dotyk chrbta hráča, ktorý práve loptu drží. Rovnako ako v predošlom prípade, aj tu sa po dosiahnutí takéhoto úspešného dotyku strieda bežiaci hráč s hráčom, ktorého sa dotkol.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 9 - Skokanská abeceda a skokanské hry

Zameranie: Rozvoj dynamickej sily a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti DK.

Úvodná časť (8 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- poklus cez „pavučiny“ (sieť švihadiel, obručí a klobúkov rozložených po telocvični tvoriacich rôzne siete cez ktoré sa žiaci snažia opatrne prebiehať).
- Naháňačka so skokanskými domčekmi

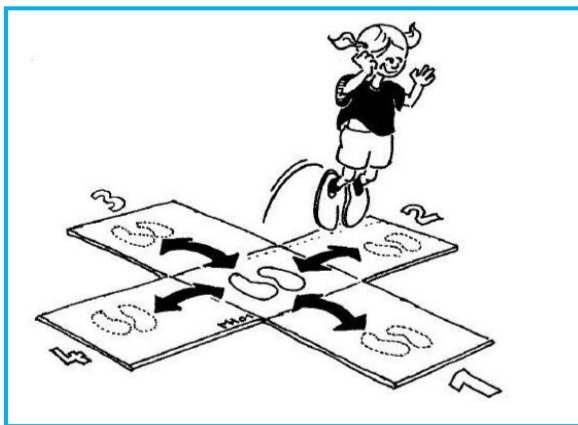
Popis: Po obvode telocvične rozložíme 3-4 lavičky, ktoré budú slúžiť ako „domček“ pri naháňačke. Tá prebieha tradične s jedným naháňajúcim žiakom, ktorý sa snaží odovzdať „babu“. Žiaci môžu využiť lavičku ako „domček“ na oddych pri unikaní pred naháňajúcim. Podmienkou zotrvania v domčeku je vykonávanie súvislých bočných preskokov cez lavičku s podporou paží. Na jednej lavičke však môžu skákať najviac dvaja žiaci súčasne a vždy len dovtedy, pokiaľ nepríde k lavičke ďalší žiak. Lavičky umiestnime tak, aby bol k nim voľný prístup z oboch strán.

Prípravná časť (10 min):

- rozcvičenie jednotlivých segmentov tela so zameraním na DK,
- základné cvičenia bežeckej a skokanskej abecedy.

Hlavná časť (22 min):

- Skoky do strán



Obrázok 18 Skoky do strán (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: Podložka na skoky do strán alebo krieda na vyznačenie čísel, stopky.

Popis: Východiskovou polohou je stred podložky. Pretekár skáče zo stredu vpred, vzad a do strán podľa poradia čísel. Po každom skoku na číslo nasleduje skok do stredu. Časový limit je 15 s. Cieľom je počas tohto limitu naskákať čo najviac bodov. Každý správny skok je ohodnotený jedným bodom. Poradie skokov je nasledovné: 1-stred-2-stred-3-stred-4-stred. V jednom cykle je teda možné dosiahnuť 8 bodov.

Každý pretekár má k dispozícii 2 pokusy, zaznamenávame lepší z oboch pokusov (Gozzoli et al. 2006).

Obmena: Súťaž v tímoch 4-5 žiakov. Spôsob tímovej súťaže bude prebiehať striedaním jednotlivých členov po dokončení stanoveného počtu preskokov. Príklad: prvý žiak odskáče 5 x do všetkých strán a strieda sa s ďalším členom tímu. Vyhráva tím, v ktorom sa všetci žiaci vystriedajú ako prví.

- Štafetový trojskok do diaľky z miesta

Pomôcky: meracie pásmo, páska na vyznačenie miesta odrazu.

Dominantné pohybové schopnosti: výbušná sila DK.



Obrázok 19 Štafetový trojskok do diaľky z miesta (Gozzoli et al. 2006).

Popis: Členovia tímu sa snažia spoločne doskočiť čo najďalej. Spôsob vykonania je jednoduchý. Prvý člen tímu skáče z miesta 3 skoky po sebe čo najďalej, po dopade po treťom skoku sa vyznačí miesto dopadu (priložením paličky alebo označení m métou). Následne pokračuje ďalší pretekár, ktorý skáče z miesta dopadu predošlého skákajúceho. Takýmto spôsobom sa vystriedajú všetci členovia tímu a dosiahnu finálnu hodnotu (vzdialenosť) ktorú môžeme porovnávať s ostatnými družstvami. Je potrebné dbať na správnu techniku odrazu či zamedziť prešľapom. Pri dopade sa berie do úvahy najzadnejší dotyk so zemou. V prípade, že žiak po dopade prepadne vzad a dotkne sa za telom rukou zeme, bude jeho výkon odmeraný od tohto bodu (Gozzoli et al. 2006). Po každom skoku takmer okamžite nasleduje druhý, následne tretí skok. Počas toho je dovolená krátka príprava na ďalší skok (pokrčenie v kolenách a švih paží), avšak je potrebné predísť dlhým prestojom a viacnásobným švihom, „hojdaniu“. Celý trojskok z miesta by mal prebiehať plynulo. Dbáme na dopad do podrepu a následný odraz s využitím práce paží.

Záverečná časť (5 min):

- základné strečingové cvičenia zamerané na DK,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 10 - Koordinačné súťaže a hry

Zameranie: Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej a priestorovo orientačnej schopností.

Úvodná časť (5 min):

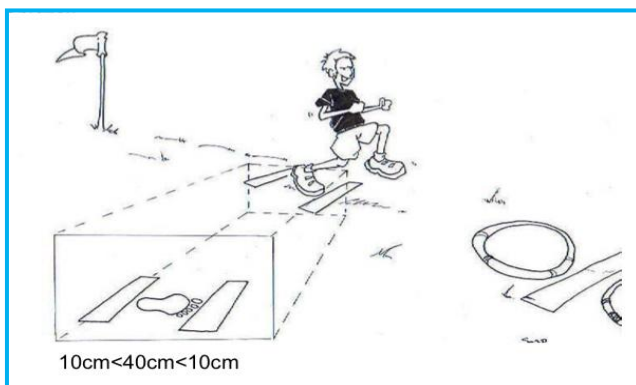
- oboznámenie s obsahom TJ,
- poklus s tenisovou loptičkou a vykonávaním ľubovoľných „trikov“ vyhadzovaním loptičky v pohybe (na signál vyhodit' - vyskočiť a chytiť, vyhodit' - sadnúť a chytiť, chytiť po otočke atď.).

Prípravná časť (10 min):

- bežecká abeceda (nízky, stredný, vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie),
- skokanská abeceda (poskoky znožmo, skoky znožmo vpred s dopadom na jednu DK, beh poskočný, striedavé poskoky 3x ĽDK- 3x PDK).

Hlavná časť (22 min):

- Skok do diaľky na presnosť z miesta



Obrázok 20 Skok do diaľky na presnosť (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: páska, krieda alebo pletené švihadlo na vyznačenie miesta odrazu a dopadu, žinenka alebo doskočisko, meracie pásmo.

Popis: Cieľom súťažiacich v skoku do diaľky je čo najpresnejší odraz a dopad. Každá z fáz je obodovaná na základe dosiahnutej presnosti vykonania úkonu. Pri odraze môže pretekár získať 1 bod za správne vykonanie skoku z miesta a 1 bod za dopad. Podľa jednotlivých zón dopadu je možné podľa vzdialenosti ich umiestnenia získať: 1 bod = 1. zóna dopadu, 2 body = 2. zóna dopadu, 3. body = 3. zóna dopadu. Jeden bonusový bod navyše je možné získať za dopad na obe dolné končatiny súčasne. Každý člen tímu má 3 pokusy (Gozzoli et al. 2006).

Poznámka: Na začiatku je vhodné vykonávať túto činnosť so zameraním na techniku bez bodovania. Využiť môžeme napríklad skok z miesta so snahou dopadnúť čo

najbližšie špičkami pred čiarou (alebo náročnejší variant, pätami dopadom čo najbližšie pred čiarou). V praktickom vykonaní tejto disciplíny je možné využiť vonkajšie doskočisko pre skok do diaľky. V prípade nepriaznivého počasia sú vhodnou alternatívou v telocvični žinenky alebo výškarské doskočisko (ak je k dispozícii). Miesto odrazu môžeme vyznačiť veľkou obručou alebo iným spôsobom. Vzdialenosti pre miesto dopadu určujeme na základe pohybovej úrovne žiakov. Odporúčame prípravu viacerých stanovísk, aby mohli skákať viacerí žiaci súčasne (napr. z 3 zástupov).

- Čertovská naháňačka

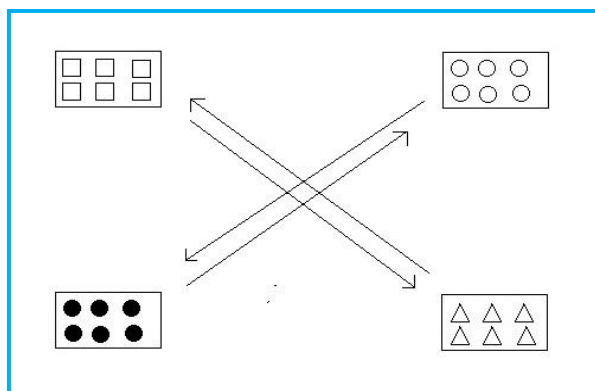
Pomôcky: švihadlá alebo šatky (rozlišovacie vesty).

Dominantné pohybové schopnosti: reakčná rýchlosť, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru.

Popis: Hru vykonávame vo vymedzenom priestore, ktorý môžeme ohraničiť métami alebo využijeme čiary volejbalového ihriska. Jeden z hráčov (čert) dostane švihadlo (alebo dlhú šatku) a zastrčí si ho za trenírky tak, aby mu druhý koniec švihadla ostal vyčnievať až po zem. Čert sa na signál učiteľa snaží chytať ostatných hráčov. Koho sa dotkne, toho zamrazí a musí ostať stáť. Ak sa ale niekomu podarí prišliapnúť mu tento „chvost“, všetci zamrznutí pretekári sa opäť môžu pohybovať a čerta vymeníme (Adamčák, Nemec 2014).

Obmena: Hru môžeme spestriť zmenou pravidiel tak, že na začiatku hry dáme chvostík každému hráčovi. V tomto prípade bude cieľom každého žiaka vydržať s chvostíkom čo najdlhšie. Každý, komu je chvost prišliapnutý je na 5 s zamrznutý a následne môže pokračovať v hre bez chvosta. Úlohou takéhoto hráča je ďalej súťažiť proti zostávajúcim čertom. Stále však musia dávať pozor na to, aby ich čert nechtyl. V opačnom prípade z hry vypadávajú úplne. Vyhráva žiak, ktorému chvost vydržal najdlhšie. Zo začiatku odporúčame hru vykonávať so zjednodušenými pravidlami.

- Z ostrova na ostrov



Obrázok 21 Z ostrova na ostrov (Jakubík 2020).

Pomôcky: žinenky.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru, reakčná rýchlosť.

Popis: Do rohov telocvične rozostavíme 4 žinenky do pomyselného štvorca (viď obrázok). Do týchto štyroch častí hracej plochy rozdelíme hráčov v rovnakom počte. Na začiatku hry stoja žiaci na žinenke (každý tím na vlastnej). Na signál učiteľa všetci žiaci vybiehajú a snažia sa čo najrýchlejšie dostať na uhlopriečne protiľahlú žinenku. Družstvo, ktoré to zvládne ako prvé, vyhráva. V prípade, že sa žiak dotkne jedného z ostatných žiakov, musí bežať späť a pokúsiť sa opätovne o prechod. Na začiatku môžeme stanoviť konkrétnu východiskovú polohu pred štartom (vzpor ležmo, sed a pod.), ako aj polohu potrebnú zaujať po dobehnutí na cieľovú žinenku (Adamčák, Nemec 2014). Dôležité je dbať na bezpečnosť a bezkontaktný prechod stredom hracej plochy. Na začiatku odporúčame prebiehať po obvode, na žinenku nachádzajúcej sa po pravej ruke. Pri prvom prebehu stredom odporúčame beh s rukami napred.

- Prihrávky družstiev

Pomôcky: žinenky (popr. méty, kužele), kriketové alebo tenisové loptičky.

Dominantné pohybové schopnosti: kinesteticko-diferenciačná schopnosť HK.

Popis: Rozostavenie žiakov je rovnaké ako v predošlej hre. Žiaci si však namiesto prebehnutia prihrávajú diagonálne. To znamená že v tomto prípade súťažia 2 tými, pričom každý tím stojí oproti sebe. Na obrázku 22: štvorčeky a trojuholníky = 1. tím, čierne guľôčky a biele guľôčky = 2. tím. Cieľom tímov je vymeniť si prihrávky čo najrýchlejšie medzi členmi svojho tímu. Pre spestrenie môžeme využívať rôzne typy lôpt, popr. ich kombináciu. Príklad: najprv prihrávame všetci tenisovou loptičkou, následne volejbalovou, potom medicinbal a na koniec fitloptou v jednom súvislom časovom slede.

Záverečná časť (8 min):

- hod raketou (vortexom) z miesta na presnosť (využiť gymnastické obruče),
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 11 - Cvičenia s náčiním, hody

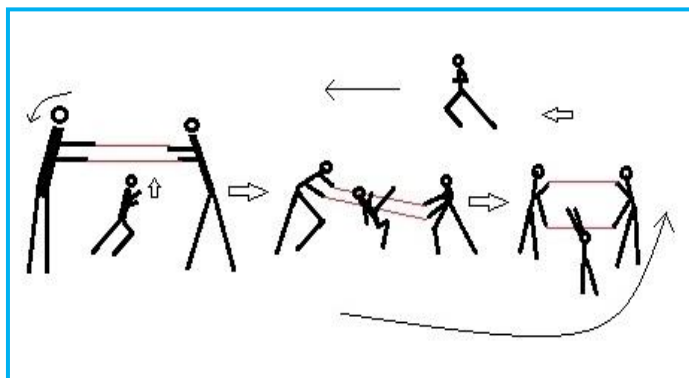
Zameranie: Rozvoj vybraných pohybových schopností so zameraním na HK.

Úvodná časť (5 min):

- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny,
- Preskoč - podlez - prebehni - obehni

Pomôcky: švihadlá.

Dominantné pohybové schopnosti: všeobecná koordinácia, realizačná rýchlosť.



Obrázok 22 Podleť - preskoč - prebehni - obehni.

Ďalšie rozvíjané oblasti: komunikácia, spolupráca.

Popis: Táto švihadlová pohybová hra je vhodná predovšetkým na rozohratie a navodenie pozitívnej atmosféry v úvodnej časti vyučovacej hodiny. Na začiatku je potrebné vytvoriť trojice. Každá trojica má k dispozícii 2 švihadlá, ktoré dvaja z členov tímu držia v rukách rovnomerne napnuté oproti sebe a následne ho podľa potreby dvíhajú, znižia a rozšíria tak, aby tretí z dvojice mohol vykonať všetky potrebné úkony: 1. podlezenie švihadiel, 2. preskočenie švihadiel, 3. prelezenie cez švihadlá a 4. obehnutie okolo spolu súťažiackej dvojice. Po vykonaní týchto úkonov dochádza k výmene a v hre pokračuje rovnakým spôsobom ďalší člen trojice. Po vystriedaní všetkých členov si celý tím sadne na zem a zdvihne ruky. Vyhráva trojica, ktorá vykoná celý pohybový cyklus ako prvá. Spočiatku je potrebné vykonať 1-2 skúšobné pokusy a následne súťažné pokusy.

Prípravná časť (12 min):

- všeobecné rozcvičenie jednotlivých segmentov tela so zameraním na HK,
- Prihrávaná

Popis: Na začiatku ľubovoľne rozmiestnime klobúčiky po telocvični a žiakom rozdáme do dvojice jednu loptu (mini-hádzanársku, mini-basketbalovú alebo volejbalovú). Žiaci následne vykonávajú prihrávanie dvojíc, pričom nad každým klobúčikom je potrebné prihrať si medzi sebou a následne bežať k ďalšiemu

klobúčiku. Pri prihrávkach dbáme na dodržiavanie správnej techniky a zvyšujúcu sa rýchlosť presunu medzi jednotlivými klobúčikmi.

Hlavná časť (22 min):

- Prenášaná

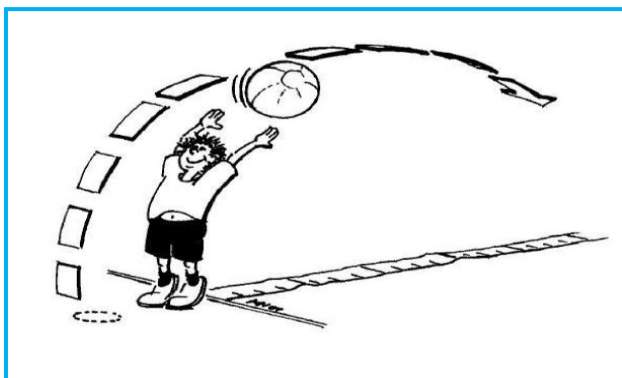
Pomôcky: Žinenky, basketbalové, volejbalové lopty, popr. medicinbaly.

Popis: Žiakov rozdelíme do skupín (cca 4-5 členných). Každý tím pracuje s jednou žinenkou. Žiaci žinenku uchopia a zodvihnú tak, aby bola vodorovne a aby bola uchopená všetkými žiakmi rovnomerne. Následne si umiestnia na žinenku loptu a snažia sa prechádzať tak, aby im nespadla zo žinenky. Loptu je dovolené udržiavať iba pomocou nakláňania žinenky. Hru môžeme vykonávať nesúťažne alebo súťažne (prenesenie lopty, resp. lôpt na určitú vzdialenosť).

- Hod vzad cez hlavu súťažne

Dominantné pohybové schopnosti: výbušná a dynamická sila DK.

Pomôcky: lopty (volejbalové, basketbalové, medicinbaly).



Obrázok 23 Hod vzad cez hlavu súťažne (Gozzoli et al. 2006).

Popis: Hod vzad za seba cez hlavu je vykonávaný súpažne s rovnobežným postavením chodidiel na šírku ramien. Chrbát je v smere hodu a paže sú vystreté. Nohy pokrčíme v kolennom kĺbe a vykonávame drep, z ktorého následne vystieraním nôh dochádza k odhodu medicinbalu vystretými pažami smerom nahor a za seba.

Súťažná forma 1: Žiakov rozdelíme na dva tímy a po celej telocvični rozmiestnime viacero (minimálne 10-15) lôpt. Každý tím sa môže pohybovať po jednej polovici telocvične. Zo svojho územia sa snaží hodom vzad čo najrýchlejšie a dostatočne ďaleko odhadzovať lopty na súperovu polovicu tak, aby po vypršaní stanoveného limitu (napr. 1 minúta) ostalo viac lôpt na súperovej polovici. Vyhráva družstvo, ktoré bude mať po limite menej lôpt. Vhodné je vyznačiť neutrálne územie (napr. útočné volejbalové čiary). Z tohto územia sa hádzať nesmie, avšak je dovolené ísť do tohto územia po voľné lopty. Toto územie využívame vtedy, keď chceme, aby deti hádzali kvalitnejšie a zároveň aby sme eliminovali riziko zasiahnutia súpera loptou.

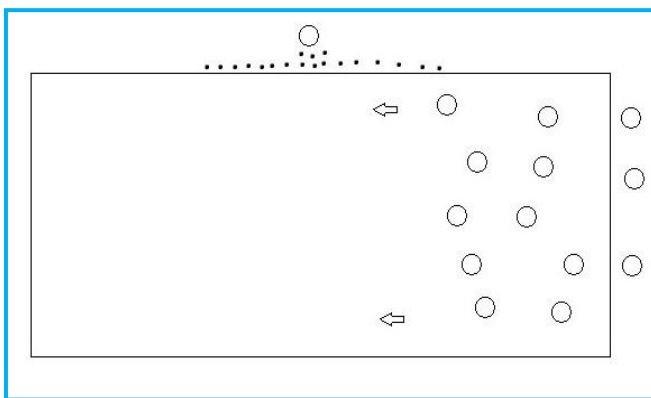
Súťažná forma 2: Jedným zo spôsobov využitia odhodov je súťaž dvojíc s výmenou. Dvojice na začiatku stoja oproti sebe na vyznačených miestach. Jeden z dvojice má za úlohu vykonať odhod vzad cez hlavu, druhý chytá loptu a beží s ňou na miesto svojho spoluhráča, ten ale po odhode musí najprv vykonať stanovenú úlohu (ľah na brucho) a následne sa postaviť na miesto chytajúceho. Vyhráva dvojica, ktorá vykoná pohybový cyklus ako prvá.

Poľovník a srnky

Pomôcky: Penové loptičky, označovacie méty.

Dominantné pohybové schopnosti: Kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru, dynamická sila horných končatín.

Popis: Na začiatku vyznačíme hrací priestor. Môžeme použiť aj čiary volejbalového ihriska. Za koncovou čiarou volejbalového ihriska stoja žiaci (srnky) ktorí prebiehajú na opačnú stranu ihriska a popri tom sa snažia vyhýbať strelám poľovníka. Poľovník je žiak, ktorý stojí za postrannou čiarou s pripravenými „nábojmi“ (penové loptičky) podobne ako je znázornené na obrázku. Úlohou poľovníka je triafať srnky penovými loptičkami (nemieriť na hlavu). V prípade zasiahnutia hlavy alebo chytienia loptičky utekajúcim žiakom sa pokus poľovníka nepočíta za úspešný a zasiahnutý žiak môže ďalej pokračovať v hre. Žiak, ktorý hádže spoza postrannej čiary, každým úspešným pokusom vyraduje zasiahnutého žiaka. Tento žiak sa potom stáva jeho pomocníkom a spolu s ním poľuje na ostatné srnky. Takto hra pokračuje viacerými prebehnutiami až dovtedy, pokiaľ neostane v poli jediný súťažiaci. Ten sa stáva víťazom (Čillík et al. 2018).



Obrázok 24 Poľovník a srnky (Jakubík 2020).

Obmena: Hru môžeme organizovať aj rozdelením žiakov do dvoch rovnako početných skupín, pričom jedna tvorí poľovníkov a druhá srnky. Následne, po sčítaní bodov (počet zasiahnutých srniek) sa úlohy vymenia a na záver porovnáme počet získaných bodov oboch tímov. Vyhráva tím s väčším počtom bodov.

Záverečná časť (6 min):

- poklus, základné strečingové cvičenia zamerané na HK, zhodnotenie TJ.

TJ č. 12 - Štafetové cvičenia a súťaže

Zameranie: Rozvoj koordinačných schopností a spolupráce v tímoch.

Úvodná časť (5 min):

- poklus v tímoch (po rozdelení do cca 4-5 družstiev sa žiaci snažia poklusom bežať popri sebe rovnakým tempom a to aj po signáli učiteľa na zmenu smeru behu),
- oboznámenie s obsahom TJ.

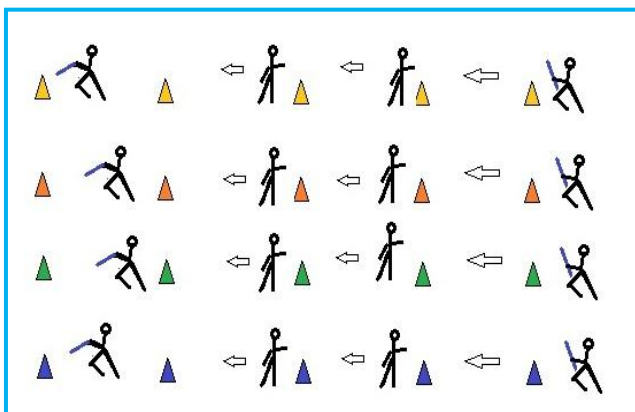
Prípravná časť (10 min):

- bežecká abeceda,
- Hlava - nohy

Popis: Žiakov rozdelíme do družstiev (4-8 členov), na povel sa družstva snažia čo najrýchlejšie premiestniť za určenú hranicu (základná volejbalová čiara). Žiaci sa môžu presúvať iba spôsobom „hlava - nohy“. To znamená, že prvý z družstva si ľahne na brucho, ďalší zo zadnej časti zástupu beží dopredu a ľahne si hlavou k svojmu spolu súťažiacemu, ďalší sa pripája nohami k nohám, následne ďalší z družstva opäť hlavou k hlave a pod. Podmienkou je, že ďalší člen družstva môže štartovať až vtedy, keď je jeho spoluhráč vo finálnej polohe - ľah na bruchu. Vyhráva tím, ktorý sa prvý dotkne stanovenej hranice.

Hlavná časť (25 min):

- Štafetové kyvadlo



Obrázok 25 Štafetové kyvadlo.

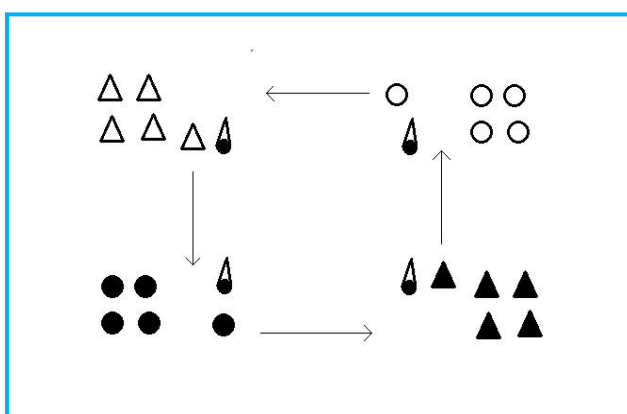
Pomôcky: označovacie méty/kužele, štafetové kolíky.

Popis: Žiakov rozdelíme do družstiev, pričom každé družstvo sa rozostúpi ku méтам jednej farby uložených v rade. Prvý z tímu drží v ruke štafetový kolík a na signál

štartuje k ďalšiemu členovi družstva a odovzdáva kolík. Samotná odovzdávka kolíka prebieha relatívne jednoducho, v stoji. Dôležitá je rýchlosť podania kolíka a presun k ďalšiemu prijímateľovi kolíka. Akonáhle posledný člen tímu prevezme kolík, dotýka sa poslednej méty, vracia sa späť a odovzdáva ho tomu, od koho kolík prijal. Ten ho následne posunie o ďalšiu métu späť. Takýmto spôsobom to pokračuje, až kým sa kolík dostane prvému členovi tímu. Ten po prevzatí kolíka beží k prvej méte a dotýka sa jej. Vyhráva družstvo, ktoré ako prvé vykoná kompletnú odovzdávku medzi všetkými členmi tímu.

Odmena: Štafetu môžeme spestriť a zintenzívniť pridaním doplnkovej pohybovej úlohy. Príklad: obehnutie okruhu okolo méty pri ktorej bude prebiehať odovzdávka, ďalej obehnutie vlastnej méty a následne vykonanie samotnej odovzdávky.

- Štafeta vo štvorci



Obrázok 26 Štafeta vo štvorci (Jakubík 2020).

Popis: Na začiatku vytvoríme pomocou štyroch kužeľov pomyselný štvorec a za každý kužeľ sústredíme jedno družstvo. V každom z týchto rovnako početných družstiev drží jeden člen štafetový kolík. Na signál vybiehajú pretekári s kolíkmi, obiehajú okolo kužeľov po obvodě štvorca a odovzdávajú štafetu ďalšiemu pretekárovi svojho družstva. Družstvo, ktoré dokončí štafetu ako prvé, vyhráva (Adamčák, Nemec 2014).

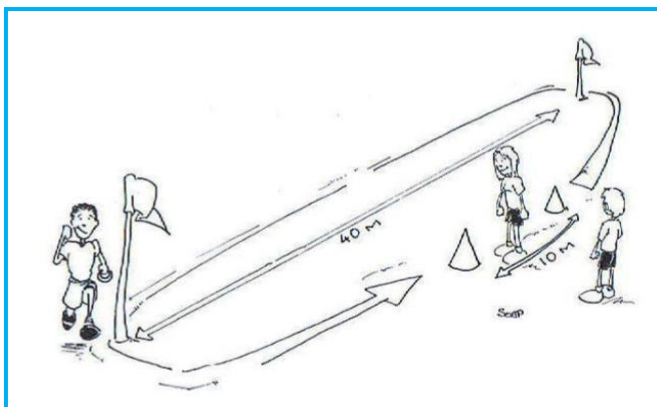
Odmena 1: Štafeta na „švédsky spôsob“. Beh rozličného počtu okruhov u jednotlivých členov. Prvý člen tímu beží jeden okruh, druhý dva, tretí tri a pod. Členovia družstva si následne samí stanovia poradie v akom budú bežať.

Obmena 2: Zmena spôsobu behu v jednotlivých úsekoch (beh vzad, beh s rukami vo vzpažení...). Aj v tomto prípade môžeme stanoviť inú úlohu pre každý úsek.

- Štafetový beh po ovále

Pomôcky: Kužele, stojany, ringo krúžok, stopky.

Popis: Úlohou družstva je v čo najkratšom čase prebehnúť štafetovým spôsobom okruh vymedzený dvoma stojanmi. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vo vyznačenom 10 metrovom území. Koniec odovzdávkového územia je zároveň miestom štartu. Ostatní pretekári čakajú pri odovzdávkovom území a akonáhle prvý pretekár vyštartuje, ďalší sa pripraví na začiatok tohto územia aby mohol prebrať štafetu. Akonáhle vykonajú všetci pretekári svoj okruh, disciplína je splnená. Hodnotíme celkový čas celého družstva (Gozzoli et al. 2006).



Obrázok 27 Štafetový beh po ovále (Gozzoli et al. 2006).

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 13 - Hody, atletické hry zamerané na techniku a presnosť hodov

Zameranie: Rozvoj dynamiky a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti HK.

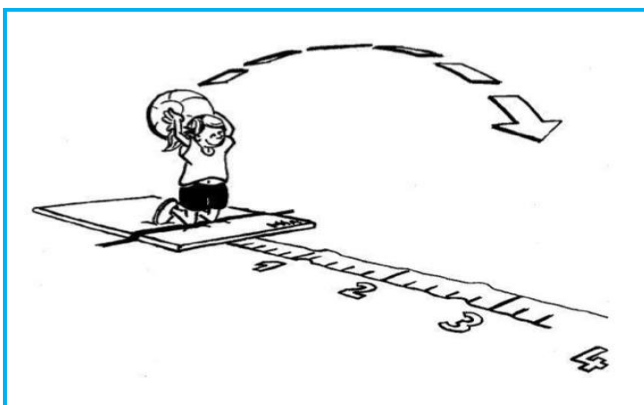
Úvodná časť (5 min):

- oboznámenie s obsahom TJ,
- Kolky

Popis: Žiaci sa voľne pohybujú a pobežujú po telocvični, učiteľ vyhodí do vzduchu na ľubovoľnom mieste volejbalovú loptu a povie meno jedného žiaka. Vyvolaný žiak musí loptu čo najrýchlejšie uchopiť, pričom keď sa mu to podarí, ostatní musia zastaviť a ďalej sa nehýbať. Následne hráč s loptou kotúľa loptu spôsobom ako guľu v bowlingu a snaží sa trafiť vybraného žiaka (kolku), keď sa mu to podarí, zasiahnutý žiak musí vykonať stanovený pohybový úkon (3 drepy s výskokom).

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné rozcvičenie,
- Odhody z kolien vo dvojiciach



Obrázok 28 Odhod z kolien (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: volejbalová lopta, žinenka.

Popis: Cieľom disciplíny je z kľaku odhodiť medicinbal obojruč spoza hlavy svojmu spoluhráčovi oproti. Žiak odhadzuje volejbalovú loptu z prednej časti žinenky. Po odhode je možný prepád pretekára smerom vpred na ruky. (Gozzoli et al. 2006). Pre komplexnejšie využitie cvičenia v rámci rozcvičenia je vhodné meniť intenzitu a spôsob prehadzovania lopty.

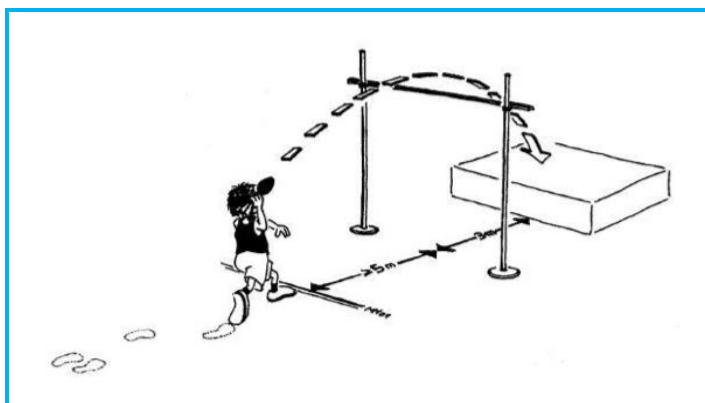
Hlavná časť (25 min):

Nasledujúce aktivity sú zamerané na hody a je možné ich organizovať ako tréning na stanovištiach, využiť nesúťažný variant zameraný na stanovené pohybové úlohy alebo ako bodovaciu či priamu súťaž dvojíc (popr. viacčlenných družstiev). Uvádzame viacero alternatív.

Hod cez prekážku na cieľ

Pomôcky: predmet na hádzanie (vortex oštep, penový oštep), stojan na skok do výšky alebo alternatívne držiaky, latka alebo šnúrka na vyznačenie hranice výšky prekážky, žinenka, pásno.

Popis: Hlavnou náplňou disciplíny je hod oštepom na cieľ po oblúku. Dôležité je nielen miesto dopadu ale aj trajektória letu oštepu. V praktickej príručke detskej atletiky Gozzoli a et al. (2006) sú uvedené štyri línie odhodu, pričom každá s nich je rôzne obodovaná. Úspešné hody z 5 m = 2 body, 6 metrové hody = 3 body, 7 metrové hody = 4 body a 8 metrové hody = 5 bodov. Aj dotyk hrany cieľovej zóny je počítaný za úspešný pokus. Samotné prehodenie latky nachádzajúcej sa vo výške 2,5 m bez ohľadu na zasiahnutie cieľa predstavuje 1 bod. Cieľ dopadu je vzdialený 2,5 m od vertikálnej prekážky. Súťažiaci si môžu vybrať z ktorého miesta odhodu budú hádzať a taktiež môžu kombinovať miesta odhodu. Výslednú hodnotu tvorí súčet troch hodov každého pretekára, ktorý sa v tímovej forme súťaženia započítava do celkového výsledku družstva (Gozzoli et al., 2006).



Obrázok 29 Hod cez prekážku na cieľ (Gozzoli et al. 2006).

Poznámka: Ako cieľ vieme použiť aj obruče položené na zemi. Ako prekážku ktorú je potrebné prehodiť môžeme použiť napr. bedmintonovú alebo volejbalovú sieť poprípade jednoducho natiahnuté švihadlo priečne cez telocvičňu.

- Triafačka

Pomôcky: tenisové alebo kriketové loptičky, medicinbal, lavičky.

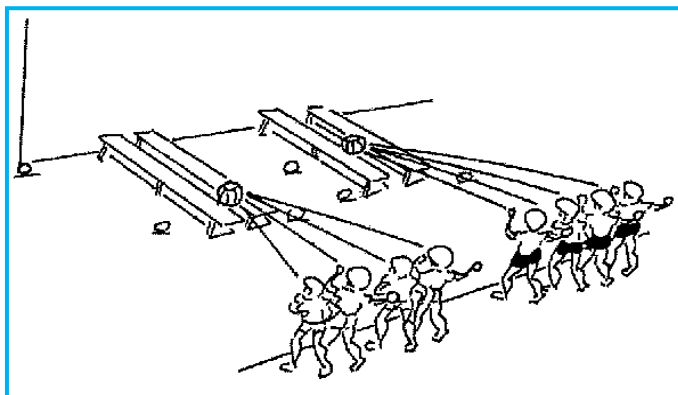
Dominantné pohybové schopnosti: dynamická sila HK, kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

Popis: Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev. Cieľom družstiev je pomocou hádzania tenisových alebo kriketových loptičiek posúvať medicinbal (alebo iný ťažký predmet) smerom k súperovi až dovtedy, kým sa medicinbal nedotkne lavičky súperu alebo neprejde za vyznačenú hranicu. Vždy keď sa to podarí, družstvo získava bod. Dĺžku hry môžeme stanoviť na základe počtu dosiahnutých bodov alebo dohodnutého času (Katzenbogner, Medler 1999).

Obmena 1: Obmenou môže byť hádzanie nedominantnou rukou, zmena odhodového postavenia (napr. z klľaku) alebo pridaná pohybová úloha po každom hode (napr. obehnutie okruhu).

Obmena 2: Ďalším spštením hry je zavedenie pravidla, ktoré vylučuje hráča daného tímu z hry v prípade, že jeho odrazená loptička (ktorou triafal medicinbal), bude chytená (bez jej ďalšieho kontaktu so zemou) protihráčom.

- Triafačka na lavičkách



Obrázok 30 Triafačka na lavičkách (Katzenbogner, Medler 1999).

Pomôcky: tenisové alebo kriketové loptičky, medicinbal, lavičky.

Dominantné pohybové schopnosti: dynamická sila HK, kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

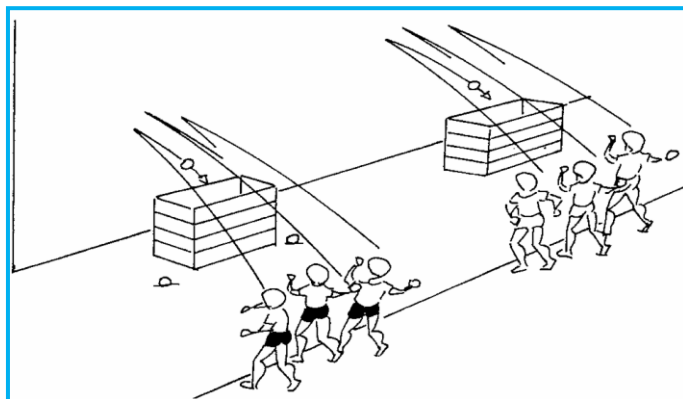
Popis: Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev a vyznačíme čiaru, ako hranicu pre odhodové postavenie. Priebeh hry je podobný ako v predošlej pohybovej úlohe. V tomto prípade však každé družstvo hádže do svojej lopty, ktorá je umiestnená medzi dvoma lavičkami. Cieľom družstva je pomocou triafania posunúť medicinbal na koniec jeho dráhy na lavičkách skôr ako súperove družstvo (Katzenbogner, Medler 1999).

Obmena 1: Triafanie cieľa zo zväčšujúcej sa vzdialenosti. Na začiatku súťaže je potrebné vyznačiť métami viacero hraníc pre odhodové postavenie (napr. každé 2 m). V tomto prípade bude každý žiak po absolvovaní úspešného pokusu, čiže trafenia medicinbalu, musieť ďalší pokus absolvovať zo vzdialenosti o 2 m väčšej ako predošlý pokus. Po úspešnom absolvovaní hodu z najväčšej vzdialenosti sa žiak posúva späť na začiatočnú (najbližšiu) vzdialenosť odhodu. Pri tejto obmene je potrebná pozorná práca rozhodcu, aby bola podmienka zväčšovania vzdialenosti dodržaná.

Obmena 2: Pre zvýšenie aktivity (najmä v prípade väčšieho počtu hráčov) môžeme zaviesť pohybovú úlohu, ktorú musí každý hráč vykonať po každom odhode. Na vopred určenom mieste v telocvični to môže byť napr. dribling tenisovou loptičkou nesúhlasnou rukou o zem, o stenu, poprípade obehnutie okruhu so stanoveným počtom odrazov loptičky o zem.

- Hod na cieľ odrazom od steny

Pomôcky: Tenisové alebo kriketové loptičky, švédske debny alebo žinenky, krieda.



Obrázok 31 Hod na cieľ odrazom od steny (Katzenbogner, Medler 1999).

Dominantné pohybové schopnosti: Dynamická sila HK, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia - presnosť odhadu, presnosť hodnotenia uhlu.

Popis: Žiaci sú rozdelení do dvoch (popr. troch) družstiev. Ich úlohou je pomocou odrazu od steny trafiť do švédskej debny čo najviac loptičiek (Katzenbogner, Medler 1999). Víťazí tím, ktorý: a) ako prvý trafi všetky loptičky do vnútra debny, b) v stanovenom čase trafi viac loptičiek ako súperiace družstvá.

Obmena: Hod nedominantnou pažou alebo hod odrazom od zeme.

- Triaťanie na pohyblivý cieľ

Pomôcky: tenisové alebo kriketové loptičky, obruče, lano alebo švihadlá, méty.

Dominantné pohybové schopnosti: dynamická sila HK, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia - presnosť odhadu, komplexná orientácia.

Popis: Na stred brvna futbalovej brány (alebo inej konštrukcie) upevníme švihadlo alebo tenšie lano a na jeho koniec priviažeme plastovú obruč. Cieľom žiakov je triať loptičky rozkývanej obruče a dosiahnuť viac úspešných pokusov ako súperov tím (Katzenbogner, Medler 1999). Odporúčame 1,5 - 2 m vzdialenosť medzi brvnom a stredom obruče. Rozkývanie obručí vykonáva učiteľ alebo poverení žiaci. Dôležité je však, aby bola rýchlosť tohto pohybu podľa možnosti konštantná.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 14 - Prekážková dráha - „formula“

Zameranie: Všestranný rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Úvodná časť (5 min):

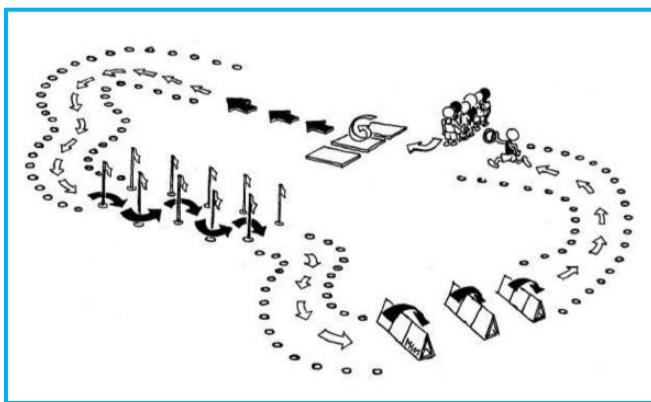
- oboznámenie s obsahom TJ,
- úvodný poklus po obvodě telocvične s doplnkovou úlohou (na signál nasledujú dva bočné preskoky cez najbližšiu čiaru, ľah na čiaru, sed a pod.) a následné pokračovanie v behu.

Prípravná časť (10 min):

- dynamické rozcvičenie jednotlivých segmentov tela,
- kombinácia bežeckej a skokanskej abecedy,
- prebehy cez vybrané prekážky z pripravenej dráhy so zameraním na techniku.

Hlavná časť (25 min):

- Prekážková dráha Formula



Obrázok 32 Prekážková dráha Formula (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: Stojany alebo slalomové tyče, molitanové podložky alebo žinenka, molitanové prekážky, označovacie méty, ringo krúžok, stopky.

Popis: Úlohou družstva je postupne prebehnúť dráhou v čo najkratšom čase. Súťažiaci štartujú jednotlivo, po dobehnutí prvého pretekára nasleduje odovzdanie štafetového predmetu ďalšiemu pretekárovi. Takto sa priebeh opakuje, pokiaľ sa nevystriedajú všetci účastníci. Zaznamenáva sa výsledný čas celého družstva. Štafetové odovzdanie ringo krúžku sa vykonáva pred štartovou čiarou (dve méty) podaním ďalšiemu členovi tímu (Gozzoli et al. 2006). Vyznačenie štartu je zároveň aj cieľovou zónou, kde po dobehnutí posledného pretekára končia preteky. Aby sme mohli zapojiť súčasne čo najviac žiakov, môžeme naraz odštartovať aj viacero tímov.

Poznámka: Na začiatku je vhodné žiakov na dráhe nechať „rozbehať“, to zn. púšťať ich do dráhy frontálne (po sebe) v krátkych intervaloch. Zároveň je vhodné meniť spôsoby behu a prekonania prekážok v jednotlivých častiach dráhy. Po dôkladnom osvojení dráhy aj s využitím modifikácii nasleduje súťažná forma.

Odmena: Pre dosiahnutie efektívnejšieho a emotívnejšieho súťaženia je možné pripraviť dve rovnaké prekážkové okruhy a odštartovať dva tímy súčasne.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zapojenie žiakov do zbierania pomôcok,
- zhodnotenie TJ.

TJ č. 15 - Súťaž družstiev v atletickom viacboji 1

Zameranie: Všestranný rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Úvodná časť (5 min):

- úvodný poklus,
- oboznámenie s priebehom TJ.

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné rozcvičenie,
- bežecká abeceda.

Hlavná časť (23 min):

- Atletický viacboj

Pomôcky: Slalomové tyče (kužele), molitanové (plastové) prekážky, označovacie méty, ringo krúžok (štafeta), kriketové (tenisové) loptičky, žinenky, koordinačné rebríky, obruče.

Príprava a organizácia: Na začiatku je potrebné pripraviť 3-4 stanovištia, pričom každé stanovište tak, aby na ňom mohli súťažiť 2 tímy súťažne. To znamená, že pri 4 stanovištiach bude súčasne zapojených až 8 tímov. Vhodné je využiť priestor telocvične tzv. na šírku, čiže stanovištia budú pripravené vedľa seba po celej dĺžke telocvične. Nakoľko družstvá budú súťažiť relatívne samostatne, je potrebné určiť jasné a stručné pravidlá, spôsob bodovania a taktiež využiť zahrievacie pokusy na oboznámenie sa so súťažami a doladenie nepresností v porozumení jednotlivých disciplínach. Súťaže prebiehajú štafetovou formou.

Popis:

1. Šprint: Na signál vybieha prvý žiak, beží šprintom okolo kužele a odovzdáva štafetu (ringo krúžok) ďalšiemu spoluhráčovi.
2. Skok do diaľky: Žiak vybieha na signál učiteľa a skáče z miesta odrazu do vopred pripravených žineniek skok do diaľky a následne sa vráti a odovzdá štafetu. V tomto prípade nekladíme dôraz na dosiahnutú dĺžku skoku, avšak každý by mal doskočiť na stanovené minimálne miesto dopadu. V prípade potreby môžeme toto stanovište organizovať ako nesúťažné.
3. Beh cez prekážky: Pretekár prebieha cez 2-3 prekážky, obieha okolo kužele a vracia sa späť povedľa prekážok odovzdať štafetu.
4. a) Hod na presnosť loptičkami: Na začiatku je potrebné pripraviť dve lavičky, na každú postavíme min. 8 kužeľov. Každý pretekár vybieha k vyznačenej úrovni odhodu, následne hádže 3 hody (tenisovou loptičkou) a snaží sa zhodiť čo najviac kužeľov, potom odovzdáva štafetu a štartuje ďalší. Vyhráva tím, ktorý zhodí ako prvý všetky kužele alebo ich po vystriedaní všetkých členov tímu bude mať zhodených viac. Na záver všetci pozbierajú loptičky spoločne.

4. b) Hod na presnosť raketami: V tomto prípade použijeme penové ošepy alebo vortexy a obruče položené na zemi alebo pripevnené na rebrinách. Vyhráva tím, ktorý počas stanoveného času trafi viac obručí.

4. c) Hod za vyznačenú vzdialenosť volejbalovou loptou obojruč zhora: Po odhode žiak rýchlo beží po loptu a odovzdáva ju ako štafetu spolu súťažiacemu. Víťazí tím, ktorý štafetu ukončí ako prvý.

5. Slalom: Žiaci prebiehajú cez rozostavané tyče (alebo kužele) slalomovým spôsobom, následne obiehajú kužeľ, vracajú sa späť rovnakým spôsobom a odovzdávajú štafetu.

6. Beh cez obruče: Žiaci prebiehajú cez rozostavané obruče (striedavo Ľ noha, P noha, Ľ noha...), následne obiehajú kužeľ, vracajú sa späť rovnakým spôsobom a odovzdávajú štafetu.

7. Kombinovaná dráha: Prebeh cez koordinačný rebrík, prevliecť obruč, pri klobúku si sadnúť na zem, na žinenke vykonať kotúľ vpred a následne sa vrátiť okolo kužeľa a odovzdať štafetu.

Poznámka 1: Keďže niektoré disciplíny budú trvať kratší a iné dlhší čas, je vhodné dávkovať jednotlivé stanovišťa osobitne (napr. pri šprintoch sa každý vystrieda 3 krát, pri prekážkových behoch 1 krát, pri hodoch každý odhodí 3 hody a pod.) alebo stanovíme spoločný čas trvania všetkých aktivít (napr. 30 sekúnd) a na každom stanovišti sa žiaci budú snažiť vykonať čo najviac opakovaní. Tento spôsob je pre učiteľa jednoduchší, no je potrebné, aby si deti sledovali výkony v jednotlivých disciplínach samostatne.

Poznámka 2: Pre zjednodušenie práce učiteľa môžeme 1-2 stanovišťa organizovať nesúťažne s ľubovoľným počtom pokusov a ďalšie 2-3 stanovišťa ako súťažné. Učiteľ po tom, ako sú všetky tímy pripravené, štartuje naraz všetky súťaže jedným signálom.

Poznámka 3: Rotáciu môžeme vykonať dvomi spôsobmi. A) Oba tímy, ktoré práve súťažia na spoločnom stanovišti sa posúvajú spoločne na ďalšie (v tomto prípade súperia medzi sebou dva rovnaké tímy na všetkých stanovištiach). B). Tímy sa posúvajú vždy o jednu „dráhu“ ďalej. To znamená, že keď máme vytvorené napr. dve dráhy pre šprint, vedľa toho dve prekážkové, vedľa dve skokanské, posúvame tímy vždy o jednu dráhu. To má za následok, že keď dva týmy začínali na šprinte, v ďalšom kole bude jeden z týchto tímov stále na šprinte a druhý už na ďalšej disciplíne. Výsledkom takejto organizácie je súťaž tímu na každom stanovišti 2 krát, z toho každé „preteky“ nastúpi proti inému družstvu.

Záverečná časť (7 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie práce žiakov, získaného počtu bodov v súťažiach, vyhlásenie víťazov a výkonov na jednotlivých stanovištiach (zamerať sa aj na hodnotenie dodržania pokynov a pravidiel jednotlivých disciplín)
- upratanie pomôcok.

TJ č. 16 - Atletické kondično-koordinačné hry a súťaže

Zameranie: Všestranný rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Úvodná časť (6 min):

- poklus s tenisovou loptičkou, na signál vyhodit' a chytiť,
- stručné oboznámenie žiakov s obsahom TJ.

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné rozcvičenie s využitím lôpt,
- preskoky cez švihadlo intervalovou formou (napr. 6-8 x 20s).

Hlavná časť (24 min):

- Nemocnica

Pomôcky: Žinenka.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, rýchlosť, sila HK.

Popis: Jeden žiak naháňa ostatných, koho chytiť, ten sa stáva „zranený“ a musí ostať ležať na mieste. Aby mohol byť „vyliečený“, musia ho dvaja spoluhráči odniesť do stredu telocvične. Tam sa nachádza „nemocnica“ v podobe žinenky. Žiak prinesený na žinenku sa „vylieči“ a vracia späť do hry. Okolo nemocnice je vymedzená zóna, v ktorej sa nesmie naháňať. Rovnako sa nesmú naháňať žiaci, ktorí odnášajú zraneného (tvoria sanitku). Prenášaný žiak nesmie byť ťahaný po zemi.

- Vlaky

Pomôcky: Kužele alebo označovacie méty.

Dominantná pohybová schopnosť: Aeróbna vytrvalosť.

Popis: V pohybovej hre vlaky súťažia proti sebe družstvá, ktorých cieľom je vopred stanoveným spôsobom prebehnúť vyznačenú dráhu čo najrýchlejšie. Na štartovej čiare stoja vedľa seba družstvá v zástupoch. Na signál učiteľa štartuje prvý pretekár (rušeň) zo zástupu, obieha vyznačenú vzdialenosť okolo kužela a vracia sa späť po ďalšieho spoluhráča (vagón), nasleduje ďalšie obehnutie okolo kužela a zapojenie ďalšieho spoluhráča. Takýmto spôsobom sa činnosť opakuje dovtedy, kým družstvo nespája všetkých svojich členov (vagóny) a nedobehnú spoločne do cieľa. Spojenie „rušňa“ a „vagónov“ môže byť vykonané držaním sa rukami zapažmo resp. predpažmo alebo uchopením bedier spoluhráča (Čillík et al. 2018).

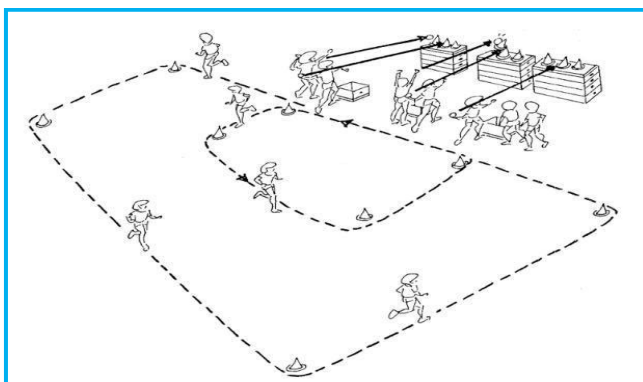
Obmena: Čillík et al. (2018) ďalej uvádza obmenu, resp. nadstavbu súťaže. Úvod súťaže prebieha rovnako ako v predošlom prípade, avšak dochádza taktiež k odpájaniu „vagónov“. To znamená, že ako náhle sa vlak skompletizuje a zapojení sú všetci súťažiaci, nasleduje odpájanie týchto „vagónov“. Poradie odpájania členov družstva je vykonávané podľa času stráveného vo vlaku. Hráč ktorý súťaž začína sa odpája ako prvý a hráč ktorý sa zapojil ako posledný bude súťaž končiť a prebiehať posledný úsek svojho družstva (Čillík et al. 2018).

- Bežecký biatlon

Pomôcky: Švédske debny alebo lavičky, kužele, loptičky, stopky.

Dominantné pohybové schopnosti: Aeróbna vytrvalosť, kinestetická diferenciacia.

Popis: Súťaž môžeme organizovať ako preteky jednotlivcov, dvojíc či štafetovej alebo hromadnej súťaže družstiev. Výber formy závisí od veľkosti priestoru ktorý je k dispozícii, ako aj od počtu súťažiacich. Podstatou hry je vykonať jednotlivé pohybové úlohy: beh a hody na presnosť v čo najkratšom čase. Každý pretekár hádza 5 pokusov na cieľ (kužele) a beží po vyznačenej dráhe. Za každý nevydarený hod musí pretekár bežať jeden trestný okruh. Ten je taktiež vyznačený kuželmi a je menší ako základný bežecký okruh (Katzenbogner et al. 2018).



Obrázok 33 Bežecký biatlon (Katzenbogner and Medler 1999).

Obmena: Súťaž môžeme organizovať ako preteky s časovou dotáciou. Podstatou takejto súťaže je odbehnúť počas vopred stanoveného času čo najviac okruhův. Aj v tomto prípade môžu pretekárov zdržať nevydarené pokusy na „strelnici“.

- Blesková prehadzovaná

Pomôcky: Tenisové, penové, popr. volejbalové loptičky.

Dominantné pohybové schopnosti: Dynamická sila HK.

Popis: Na začiatku je potrebné rozdeliť žiakov na dve družstvá, každé sa pohybuje na jednej polovici telocvične. Následne je potrebné pripraviť väčší počet loptičiek voľne pohodených po telocvični (cca 15 - 20 loptičiek a lôpt). Na signál žiaci oboch tímov prehadzujú loptičky zo svojej polovice na súperovu tak, aby na konci zostalo na ich polovici čo najmenej loptičiek. Po uplynutí stanoveného časového limitu spočítame loptičky. Vyhráva tím s menším počtom loptičiek. Pre spestrenie hry môžeme zadať konkrétne spôsoby odhodov (hod popod nohami, hod po otočení, hod len po prihrávke, hod nedominantnou rukou...).

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus, zhodnotenie TJ.

TJ č. 17 - Základy skoku do diaľky z rozbehu, skokanské hry

Zameranie: Rozvoj vybraných koordinačných a silovo-rýchlostných schopností DK.

Úvodná časť (6 min):

- úvodný poklus,
- stručné oboznámenie žiakov s priebehom TJ,
- Voda - loď

Popis: Na začiatku pripravíme kružnicu zo švihadiel alebo lana, poprípade využijeme čiaru stredového basketbalového kruhu. Žiaci sa následne postavia po jeho obvode za vyznačenú hranicu čelom do vnútra kruhu. Učiteľ zadáva dva povely: „voda“ (skok znožmo do vnútra kruhu) - „loď“ (skok znožmo vzad za hranicu kruhu). Zo začiatku sú povely vykonávané pomalšie, následne sa tempo zvyšuje. Úlohou žiakov je po čo najrýchlejšie zaujať správnu pozíciu daného povelu bez toho, aby sa pomýlili. Učiteľ môže viackrát po sebe vyvolať ten istý povel, aby žiakov zmiatol. V prípade, že sa žiak pomýli a napr. skočí keď nemal skákať alebo neskočí keď to bolo potrebné, vypadáva. Víťazí žiak, ktorý vydržal najdlhšie. Vhodnou alternatívou k vypadávaní je pohybová aktivita navyše vždy pre tých žiakov, ktorí sa pomýlili.

Prípravná časť (10 min):

- bežecká abeceda, skokanská abeceda.

Hlavná časť (24 min):

- Žinenková štafeta

Popis: Žiakov rozdelíme do 3-4 tímov a organizujeme do zástupov. Ich úlohou prekonať určenú vzdialenosť pomocou skokov na žinenky. Na signál učiteľa vybiehajú prví z tímov, skáču na žinenky ľubovoľným spôsobom (tým žinenku posúvajú) a bežia späť odovzdať štafetu. Následne pokračuje ďalší člen tímu. Tím, ktorý svoju žinenku poposúva na vopred určené miesto ako prvý, vyhráva. Je dôležité dbať dôraz na správne posúvanie. To je vykonávané len pomocou dopadu žiaka na žinenku, nie počas vstávania zo žinenky.

- Skok do diaľky na presnosť z krátkeho rozbehu

Pomôcky: páska, krieda alebo pletené švihadlo na vyznačenie miesta odrazu a dopadu, žinenka alebo doskočisko, meracie pásmo.

Popis: Cieľom súťažiacich v skoku do diaľky je čo najpresnejší odraz a dopad po maximálne 10-metrovom rozbehu. Každá z týchto dvoch fáz je obodovaná na základe dosiahnutej presnosti vykonania úkonu. Pri odraze môže pretekár získať 2 body za odraz v zóne odrazu, 1 bod za odraz vo vymedzenej (tolerančnej) zóne alebo 0 bodov za odraz mimo zóny. Za dopad do jednotlivých zón dopadu je možné podľa ich vzdialenosti získať body nasledovne: zóna dopadu 1 = 1 bod, zóna 2 = 2 body a pod. Jeden bonusový bod navyše je možné získať za dopad na obe dolné končatiny súčasne.

Každý člen tímu má 3 pokusy, zaznamenávame najlepšie z nich a v prípade tímovej súťaže sa výkony členov tímu sčítavajú (Gozzoli et al. 2006).

- Skok do diaľky hravou formou

Pomôcky: žinenky (vytvoriť viacero vrstiev), doskočisko (ak je k dispozícii).

Popis: S využitím žineniek alebo doskočiska pre dopad trénujeme základy skoku do diaľky. Úvodné pokusy sú zamerané na odraz z jednej nohy (z ľubovoľného alebo len približne vyznačeného miesta odrazu). Po zvládnutí odrazu zaraďujeme zábavné akrobatické cvičenia v letovej fáze (zatlieskať počas letu, otočka o 360°, potlesk pod pokrčenou nohou, vykonanie skrčky, skrčky so švihadlom, roznožky a pod.) Dôraz kladíme na zodvihnutie kolena švihovej DK po odraze.

Poznámka: Žiakov je potrebné nechať, aby si skoky užili zábavnou formou, poprípade aby si sami vymysleli doplnkovú činnosť v letovej fáze. Nie je potrebné zameriavať sa na kompletne zvládnutie techniky skoku do diaľky. U žiakov sa snažíme pestovať len základy rozbehu, letovej fázy, akrobacie a dopadu s prihliadnutím na pohybovú úroveň jednotlivcov.

Tip pre organizáciu hlavnej časti hodiny: Môžeme využiť 3 stanovištia skokov. Každé z nich bude mať k dispozícii cca 8-metrovú rozbehovú dráhu a vyznačené miesto odrazu. Dopad môže byť vykonávaný do hrubej dopadovej žinenky popr. viacerých tradičných žineniek. V každom z troch stanovišť budú vykonávané iné pohybové úlohy spojené so skokom do diaľky s rozbehom. Tie budú obodované od 1 do 3 bodov podľa kvality vykonania:

- 1 - skok zameraný na dĺžku skoku a dopad prednožmo (pripraviť 3 kužele vedľa žinenky, pričom každý z nich symbolizuje hranicu dopadu a bodové ohodnotenie),
- 2 - skok zameraný na správny odraz: v zóne odrazu umiestnime obruč, z ktorej sa žiak snaží odraziť čo najrýchlejšie jednou DK,
- 3 - kreatívne skoky: v tomto prípade žiak po odraze vykonáva ľubovoľné „triky“, za ktoré môže byť podľa tvorivosti a náročnosti ohodnotený.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- vybrané strečingové cvičenia zamerané na svalstvo DK,
- krátke zhodnotenie TJ.

TJ č. 18 - Vytrvalostný beh družstiev

Zameranie: Nácvik správneho dýchania a práce s energiou. Rozvoj aeróbnej vytrvalosti.

Úvodná časť (6 min):

- oboznámenie s priebehom TJ,
- Rýchle farby

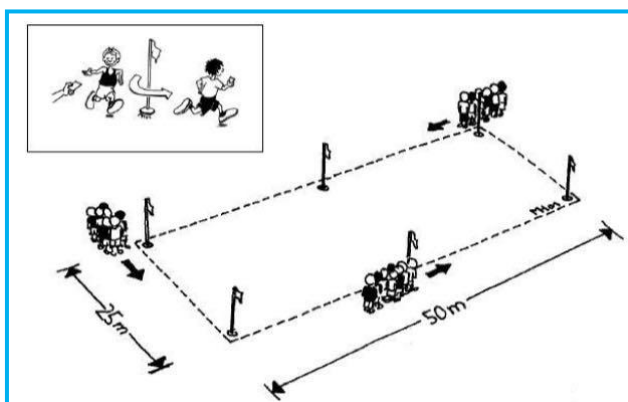
Popis: Na začiatku je potrebné rozmiestniť klobúčiky rôznych farieb do jedného radu vedľa seba (napr. na jednu čiaru). Na pokyn učiteľa žiaci bežia pomalým poklusom okolo klobúčikov a reagujú na farbu, ktorú povie učiteľ. Žiaci sa snažia čo najrýchlejšie zodvihnúť klobúčik danej farby. Za každý takýto vydarený pokus si žiak započítava bod. Vhodné je, aby boli rozmiestnené klobúčiky viacerých farieb a z každej farby aspoň 4, 5 klobúčikov, čím dosiahneme relatívne vyrovnané šance žiakov na zisk bodu.

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné rozcvičenie dynamickou formou,
- bežecká abeceda (základné cvičenia so zameraním na správnu techniku a ekonomiku behu).

Hlavná časť (23 min):

Päťminútový vytrvalostný beh



Obrázok 34 Päťminútový vytrvalostný beh (Gozzoli et al. 2006).

Pomôcky: Stojany, nádoba s loptičkami, meracie pásmo, stopky.

Popis: Vo vytrvalostnom behu je cieľom družstva odbehnúť za určitý čas (8, 5 popr. 3 min.) čo najväčšiu vzdialenosť. Na jednej dráhe s rozmermi 40 - 150 metrov (podľa priestorových možností) môže súčasne štartovať viac tímov (v telocvični využívame volejbalové ihrisko ktorého jeden okruh = 54 m). Všetky tímy sú odštartované súčasne a každý člen tímu drží v ruke na začiatku súťaže jednu loptičku. Po odbehnutí prvého okruhu túto loptičku pokladá do voľnej nádoby na to určenej a z ďalšej si berie ďalšiu

loptičku. Každá loptička v nádobe na loptičky znamená jeden okruh pre družstvo. Čím viac loptičiek súťažiaci odovzdajú do nádoby svojho družstva, tým je odbehnutá vzdialenosť vyššia a teda aj výkon tímu lepší. Hodnotíme počet loptičiek po odbehnutí stanoveného času. Počítajú sa iba loptičky, ktoré sú na konci súťaže v nádobe (Gozzoli et al. 2006).

Poznámka: Použiť môžeme aj iné dostupné predmety (napr. vrchnáčky z PET fliaš). Výhodou tejto disciplíny je jej relatívne jednoduchá organizácia a efektivita v rámci telovýchovného procesu. Napriek tomu, že ide o vytrvalostnú disciplínu, vďaka charakteru a pravidlám tejto súťaže je pre žiakov zábavná a motivujúca. Pri počte napr. 20 žiakov je vhodné vytvoriť 4 päťčlenné tímy a odštartovať v prvom behu 2 a v druhom behu 2 družstvá alebo aj všetky naraz. V prípade, že máme k dispozícii málo loptičiek, je možné zadať žiakom pokyn, na základe ktorého žiaci berú prvú loptičku až po piatom okruhu.

Poštár

Pomôcky: Označovacie méty alebo kužele, meracie pásmo, kartičky s číslami, obálky.

Dominantné pohybové schopnosti: Aeróbna vytrvalosť, priestorová orientácia.

Popis: Pred zahájením hry je potrebné pripraviť klobúky s číslami a rozmiestniť ich po telocvični tak, aby žiaci nevideli, aké čísla obsahujú jednotlivé klobúčky. Každý žiak bude mať pred sebou rozmiestnených 9 klobúčikov s číslami 1 - 9 a taktiež dostane obálku s kartičkami, obsahujúcimi čísla 1 - 9. Po odštartovaní súťaže, je úlohou žiakov zo štartovej pozície postupne porozdávať jednotlivé kartičky k číslam jednotlivých klobúkov. Priebeh tejto činnosti je postupný. To znamená, že každý žiak si vždy vyberie z obálky len jedno číslo, zanesie ho k správne mu klobúčku a beží naspäť po ďalšie číslo. „Poštár“, ktorý poroznáša všetky svoje čísla ako prvý, vyhráva (Čillík et al. 2018).

Obmena: Pre potrebu rozvoja vytrvalostných schopností môžeme meniť vzdialenosť jednotlivých klobúčikov. V prípade že ale nemáme priestorové možnosti na to, aby sme rozmiestnili klobúky v dostatočných vzdialenostiach, môžeme meniť podmienky rozdávania čísel ku klobúčikom. Napr. v prípade roznášania čísel bude musieť poštár zabehnúť toľko okruhov okolo všetkých klobúčikov, aká je hodnota jeho čísla na kartičke. To znamená, že v prípade vytiahnutej kartičky napr. s číslom 3, musí bežec najprv odbehnúť 3 okruhy okolo všetkých klobúčikov a až potom položí kartičku k danému klobúčku. Ostatné pravidlá hry ostávajú nezmenené. Túto súťaž môžeme organizovať aj ako súťaž dvojíc alebo skupín.

Poznámka: V prípade tímovej súťaže môžeme pripraviť väčší počet čísel a klobúčikov. Aby sme nemuseli vyrábať príliš veľa kartičiek, klobúčky označovať číslom nemusíme. Namiesto toho si žiaci číslo klobúka podľa vybranej kartičky odpočítajú vzostupne.

Záverečná časť (6 min):

- uvoľňovacie a dychové cvičenia v chôdzi, v sede a v ľahu, zhodnotenie TJ.

TJ č. 19 - Individuálna atletická výzva

Zameranie: Všestranný rozvoj pohybových schopností a samostatnosti pri cvičení.

Úvodná časť (6 min):

- úvodný poklus,
- stručné oboznámenie žiakov s priebehom TJ,
- Molekuly

Popis: Jeden žiak naháňa, žiak, ktorého sa dotkne sa k nemu pripojí a pomáha mu v naháňaní. Takýmto spôsobom to pokračuje až po vytvorenie štvorice, tá sa následne oddeľuje na dve dvojice a hra pokračuje. Štvorica je maximálny počet spoločne naháňajúcich. Na začiatku je potrebné upraviť veľkosť priestoru tak, aby mala prvá dvojica a trojica reálnu šancu niekoho chytiť. To je pri príliš veľkom hernom poli často náročné. Po vytvorení viacerých dvojíc je vhodné priestor zväčšiť.

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné rozcvičenie,
- bežecká abeceda.

Hlavná časť (24 min):

- Individuálna atletická výzva

Poznámka: Táto aktivita bude vykonávaná na 4 - 5 stanovištiach. Každé z nich bude pripravené tak, aby na ňom mohli žiaci pracovať relatívne samostatne a vykonávať činnosť na vlastnej úrovni vychádzajúcej z ich výkonnostných možností. Žiaci si sami určia náročnosť úkonov, intenzitu a počet opakovaní. Učiteľ určí dobu trvania činnosti na každom stanovišti, následne dochádza k rotácii a vystriedanie na všetkých stanovištiach. Na každom stanovišti bude približne 4 - 5 žiakov. Tomu je potrebné prispôsobiť aj prípravu pomôcok, ktorých množstvo zodpovedá počtu členov tímu.

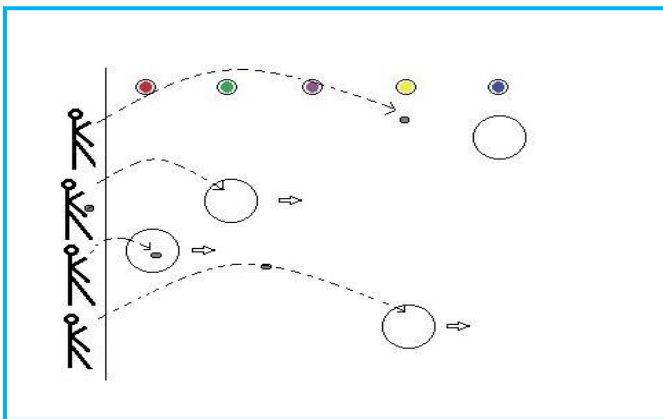
Stanovište 1: Skok do výšky cez švihadlo (alebo paličku)

Popis: Pri tomto stanovišti je nutná asistencia učiteľa. Na začiatku je potrebné pripraviť žinenky (doskočisko). Pred dopadovou zónou (žinenky, doskočisko) drží učiteľ vodorovne plastovú paličku (popr. penový slíž) vo vodorovnej polohe tak, aby sa túto „latku“ žiaci mohli pokúsiť preskočiť. Každý žiak si pritom sám určí výšku preskakovanej latky. Každý žiak si pred každým skokom povie, či chce latku vyššie alebo nižšie. Namiesto plastovej paličky je možné využiť aj švihadlo, šnúрку či lano natiahnuté šikmo. V tom prípade sa žiak rozhoduje, v ktorej časti tejto „latky“ bude preskakovať, a tým si určuje výšku preskoku.

Stanovište 2: Hod kriketovou (tenisovou) loptičkou na presnosť

Popis: Na jednej strane telocvične položíme obruče (každý žiak má pred sebou jednu). Ako „mierku“ môžeme poukladať na zem klobúky rôznych farieb. Po každom úspešnom pokuse si žiak posúva terč (obruč o jednu métu ďalej). Každý žiak takto postupuje vlastným tempom a na základe vlastnej výkonnosti až po dobu striedania

stanovišť (signál učiteľa). Možný je aj opačný spôsob, pri ktorom ostáva cieľ (obruč) na tom istom mieste a žiak sa posúva o métu ďalej od cieľa po každom úspešnom pokuse. Ako terč môžeme použiť aj kužele alebo obruče zavesené priviazaním na rebriny.



Obrázok 35 Hod kriketovou loptičkou na presnosť

Stanovište 3: Hod 1 kg medicinbalom (popr. volejbalovou loptou) z kolien na cieľ

Popis: Činnosť prebieha po organizačnej stránke rovnakým spôsobom ako hod medicinbalom. Približne v 2 metrovej vzdialenosti oproti obručiam majú žiaci penové podložky pod nohy slúžiace pre kľak. Nasleduje odhadzovanie lôpt spoza hlavy oblúkom na cieľ (dopad do obruče). Po každom úspešnom pokuse sa žiak posúva obruč o jednu métu ďalej.

Stanovište 4: Preskoky cez švihadlo

Popis: Priebeh je jednoduchý. Žiaci sa snažia počas stanoveného času vykonať čo najviac preskokov cez švihadlo. Počítajú si všetky pokusy (bez ohľadu na prerušenia, prestávky a pod.). Môže ísť o ľubovoľné typy preskokov alebo zadáme konkrétne spôsoby preskokov (obojnož, jednož a pod).

Stanovište 5: Prebehly cez koordinačný rebrík

Popis: Na začiatku pripravíme koordinačný rebrík a žiakom zadáme úlohu, pri ktorej budú vykonávať prebehnutie cez rebrík a zároveň sami vymýšľať spôsoby prebehnutí. Žiaci sa budú striedať postupne tak, aby vždy jeden žiak ukázal spôsob prebehnutia a ostatní sa ho pokúsia zopakovať. Následne ďalší žiak vykoná iný spôsob, ktorý opäť všetci zopakujú. Takto to pokračuje počas celého zotrvania žiakov na stanovišti. Možnosti prebehnutí a preskakovaní cez koordinačný rebrík je mnoho, preto sa netreba báť nechať žiakom čas a priestor na kreativitu.

Záverečná časť (5 min):

- spoločné zhodnotenie TJ a úspešnosti žiakov na jednotlivých stanovištiach,
- záverečný poklus.

TJ č. 20 - Súťaž družstiev v atletickom viacboji 2

Zameranie: Všestranný rozvoj pohybových schopností a samostatnosti pri cvičení.

Úvodná časť (4 min):

- úvodný poklus, oboznámenie s priebehom hodiny a príprava stanovišti.

Prípravná časť (10 min):

- všeobecné individuálne rozcvičenie,
- bežecká abeceda.

Hlavná časť (26 min):

- Atletický viacboj

Pomôcky: Slalomové tyče (kužele), molitanové (plastové) prekážky, označovacie méty, ringo krúžok (štafeta), kriketové (tenisové) loptičky, žienky, koordinačné rebríky, obruče, žienky, švihadlá, vrecia na skoky znožmo.

Príprava a organizácia:

Organizácia, možnosti dávkovania v podobe počtu opakovaní alebo stanoveného času trvania aktivít, rotovanie družstiev na stanovištiach či prípadný výber nesúťažných stanovišti vykonávame (určujeme) rovnakým spôsobom ako v prípade súťaže družstiev v atletickom viacboji 1. Tomu sme sa venovali v TJ č. 15. Ako štafetový predmet odporúčame ringo krúžok alebo tenisovú loptičku. Nižšie uvádzame ďalšie príklady súťažných stanovišti vykonávaných štafetovou formou.

Popis:

1. Rýchlostné štafety:

a) Pyramída: Žiaci vykonávajú beh zo stupňovanými vzdialenosťami od najmenej (najbližší kužeľ) po najvzdialenejšiu (posledný kužeľ). Odporúčame využiť 4-5 mét, okolo ktorých žiaci prebiehajú, pričom vždy sa pred prebehnutím ďalšej méty musia vrátiť na miesto štartu. Po obehnutí poslednej méty nasleduje odovzdanie štafety.

b) Reťazový štart: Žiaci stoja v zástupoch, prvý žiak v tíme si ľahne na brucho, na signál učiteľa vybieha a čo najrýchlejšie sa snaží dobehnúť ku kužeľu a dotknúť sa ho. Ako náhle vybieha, ďalší žiak v poradí sa rýchlo pripraví (ľah na brucho) a po dotyku kužeľa prvým žiakom štartuje. Takýmto spôsobom nasledujú všetci žiaci. Súťaž končí, keď sa posledný z družstva dotkne kužeľa.

c) Rýchla pošta: Žiaci stoja v zástupoch a prvý z nich drží v ruke paličku. Tá slúži na navliekanie klobúčikov. Na signál učiteľa prvý žiak navlečie klobúčik, vybieha na opačnú stranu a navleka klobúk na vopred pripravený kužeľ (alebo stojan s paličkou). Následne žiak beží späť a odovzdáva štafetu podaním paličky ďalšiemu členovi tímu, ktorý navlečie ďalší klobúčik. Takto pokračuje striedanie žiakov až dovtedy, pokiaľ nebudú roznesené všetky klobúky. Družstvo, ktorému sa to podarí ako prvému, vyhráva. Odporúčame pripraviť pre každý tím 10-20 klobúčikov.

2. Silové štafety:

a) Motorové člny: Každý tím má pred sebou žinenku a 5 klobúčikov. Na signál žiaci nakladajú jeden klobúčik a spoločným posúvaním žinenky (tlačiac žinenku úchopom pozdĺžnej strany) po podlahe smerom vpred prevádzajú klobúk na opačnú stranu označenú kužeľom. Po vyložení klobúčika na kužeľ posúvajú žinenku späť a nakladajú ďalší klobúčik. Vyhráva tím, ktorý popreváža všetky klobúčiky ako prvý. U silovo zdatnejších žiakov môžu byť prevážaní samotní žiaci navzájom. V tom prípade si na žinenku ľahne jeden žiak, po presunutí na opačný koniec tento žiak vstáva a nasleduje spoločné presúvanie žinenky na štart. Tam si na žinenku ľahne ďalší žiak a činnosť pokračuje kým sa nevystriedajú všetci členovia tímu.

b) Balvany: Žiaci štafetovým spôsobom prenášajú medicinbal okolo vyznačenej méty (kužeľa). Súčasťou dráhy sú aj úkony spojené s medicinbalom. Na troch métyami vyznačených miestach sa žiak musí zastaviť a vykonať danú pohybovú úlohu: 1. méta = ľah s medicinbalom, 2. méta = 3 drepy s medicinbalom, 3. méta = kotúľanie medicinbalu nohami okolo méty v pozícii vzpor ležmo vzad pokrčmo (po štyroch). Po vykonaní týchto úkonov žiak beží okolo kužeľa a odovzdáva štafetu (medicinbal).

3. Koordinačné štafety:

a) Kolotoč: Na začiatku pripravíme obruč do stredu a kužeľ na koniec dráhy. Žiaci súťažia v rýchlosti prebehnutia okolo kužeľa so zastávkou pri obruči, na ktorej sa musia 3x zatočiť. Jedna noha sa pritom nachádza v obruči. Po tomto zatočení je dôležité rýchle zorientovanie sa v priestore a pokračovanie v behu. V prípade viacnásobného opakovania súťaže odporúčame meniť smer otáčania pri obruči.

b) Kotúľ s loptičkou: Žiak vybieha smerom vpred k žinenke s tenisovou alebo kriketovou loptičkou v ruke. Tesne pred vykonaním kotúľa vpred vykotúľa loptičku z ruky povedľa žinenky, následne po dokončení kotúľa vpred zachytáva pohybujúcu sa loptičku a beží ku kužeľu. Tam si následne sadá na zem a loptičku hádže jednoručne spoluhráčovi pripravenému štartovať. Tento úkon zároveň predstavuje odovzdanie štafety a môže vybiehať ďalší člen tímu. Ten nemusí čakať, kým sa vráti predošlý žiak a štartuje ihneď po chytení loptičky.

4. Silovo-vytrvalostné štafety:

a) Skoky vo vreci: Základom štafety sú skoky vo vreci. Akonáhle žiak znožmo vo vreci odskáče stanovenú vzdialenosť, vracia sa okolo kužeľa späť a odovzdáva štafetu (vrece) ďalšiemu členovi tímu. Následne sa vystriedajú všetci žiaci.

b) Vlečka: Na signál štartuje jedna dvojica z tímu. Jeden z dvojice sedí na rozlišovacej veste na zemi a drží sa švihadla, druhý žiak stojí pred ním a drží druhý koniec švihadla. Na signál sa žiak, ktorý je vpredu snaží čo najrýchlejšie ťahať spolužiaka okolo stanovenej méty (kužeľa) a vrátiť sa s ním na začiatok. Následne žiak, ktorý sedel ťahá ďalšieho žiaka v poradí. Takto sa vystriedajú všetci na oboch pozíciách.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie práce žiakov, upratanie pomôcok.

ZÁVER

Pri tvorbe atletického programu sme sa zamerali na využitie benefitov detskej atletiky súvisiacich najmä s možnosťou zapojenia viacerých žiakov súčasne, atraktivitou, súťažnou formou a jednoduchosťou v príprave. Jednotlivé disciplíny a súťaže sme doplnili o vybrané atletické hry a zhotovili tak návrh konkrétnych atletických tréningových, resp. vyučovacích jednotiek. Navrhovali sme ich tak, aby boli realizovateľné bez veľkých nárokov na čas prípravy, materiálne zabezpečenie či stupeň odbornej atletickej pripravenosti trénerov a pedagógov. V uvedenom návrhu sme sa snažili o sumarizáciu a kombináciu takých pohybových prostriedkov, ktoré popri ostatných technicky zameraných atletických cvičeniach môžu tvoriť vhodnú obsahovú náplň vybraných atletických tréningov alebo hodín telesnej a športovej výchovy u detí najmladšieho, mladšieho a stredného školského veku.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ABHAYDEV, C. S. and BHUKARA J. P., 2021. Influence of IAAF Kids' Athletics program on physical fitness among school going children. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, vol. 9, no. 7, pp. 135-143.
- ADAMČÁK, Š., NEMEC, M., 2014. *Pohybové hry 1: Hry v telocvični*. 1. vyd. Žilina : EDIS -vydavateľské centrum ŽU, 2014, 85 s. ISBN 978-80-554-0967-2.
- ARGAJ, G. et al., 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 2001, 95 s. ISBN 80-223-1658-X.
- ARGAJ, G., 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. [3. prepracované a doplnené vyd.]. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 83 s. ISBN 978-80-223-2602-5.
- BALYI, I., CARDINAL, C., HIGGS, C., NORRIS S., WAY, R., 2010. *Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper*. Vancouver: Canadian Sport Centres, 66 p. ISBN 0-9738274-0-8.
- ÇALIK U. S., PEKEL A. H., and AYDOS L., 2018. Study of Effects of Kids' Athletics Exercises on Academic Achievement and Self-esteem. *Universal Journal of Educational Research (UJER)*, vol 6, no 8, pp 1667-1674.
- ČILLÍK, I., 2015. Atletika pre deti a účinnosť prípravy. In: *Atletika 2015: Recenzovaný vedecký zborník z mezinárodnej konferencie Atletika 2015*. Praha: Katedra atletiky FTVS UK, s. 4 - 17. ISBN 978-80-904237-3-2.
- ČILLÍK, I., Blanárová, S., Nmec, M., Kozolková, D., 2018. *Detská atletika 1*. Bratislava: Slovenský atletický zväz, 100 s. ISBN 978-80-973058-0-2.
- FITTKO, E., KÖLSCH. J., MONTZ-DIETZ, L., POPPE, M., SCHEER H. - J., 2011. *Leichtathletik: Laufen - Springen - Werfen*. Aachen : Meyer & Meyer Verlag, 337 s. ISBN 978-3-89899-591-7.
- FRIEDRICH, W., 2007. *Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis*. Balingen: Spitta-Verlag, 227 s. ISBN 979-3-938509-44-9.
- GOZZOLI, CH., LOCATELLI, E., MASSIN, D., WANGEMANN, B., 2002. *Kids' Athletic. A Team Event for Children- A Practical Guide for Kid's Athletics Animators*. IAAF.
- GOZZOLLI, C., SIMMONHAMED, J., ELHEBIL, A. M., 2006. *IAAF Kids' Athletics: A Educational Cards*. IAAF.
- JAKUBÍK, J. 2020. *Vplyv detskej atletiky a atletických hier na všeobecnú pohybovú výkonnosť u žiakov v primárnom vzdelávaní*. Rigorózna práca. Nitra: PF UKF, 133 s.

JAKUBÍK, J. 2025. *Program detská atletika v systéme zvyšovania úrovne pohybovej výkonnosti mládeže*. Dizertačná práca. Nitra: PF UKF, 166 s.

KATZENBOGNER, H., KILLING W., FRÖHLICH N., ULRICH D., MÜLLER F., 2018. *Kinderleichtathletik. Alterklassen U8 - U12. Rahmenttrainingsplan des Deutschen Leichtathletik. Verbandes*. Philippka-Sportverlag.

KUCHEN, A. et al., 1986. *Teória a didaktika atletiky*. Bratislava: SPN, 384 s.

NEMEC, M. 2017. Detská atletika. Tímové disciplíny pre deti. In: Prednáška na seminári Detská atletika: Bratislava.

PETROS, B.; PLOUTARHOS, S.; VASILIOS, B.; VASILIKI, M.; KONSTANTINOS, T.; STAMATIA, P. and CHRISTOS, H., 2016. The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sports*, vol. 16, no. 3, pp. 882-896.

SLOVENSKÝ ATLETICKÝ ZVÄZ, (2024). *Atletické kluby*. Online. Dostupné z: <https://www.detskaatletika.sk/> [citované 2025-08-08].

STEINHÖFER, D., 2003. Kraft – was ist das? In: *Leichtathletiktraining: die Lehre der Leichtathletik.*, vol. 14, no. 9/10, pp. 4-11. ISSN 0939-8392.

ŠIMONEK, J., 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: PF UKF, 112 s. ISBN 80-8050-873-9.

Štátny vzdelávací program ISCED 1 [online]. [cit. 2023-22-09]. Dostupné na: <https://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

Praktická príručka detskej atletiky pre atletické prípravky a základné školy

PaedDr. Ján Jakubík, PhD.

doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

Poradie vydania: prvé vydanie

Náklad: 100 ks

Rok vydania: 2026

Počet strán: 66

Počet autorských hárkov: 3 AH

Vydavateľstvo

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku

Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok

<http://ku.sk>, verbum@ku.sk

Forma publikácie: printová

ISBN 978-80-561-1236-6