



ERUDITIO
MORES
FUTURUM



Naďa Novotná – Robert Rozim

ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE A SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI

(učebne texty)

 BELIANUM



Banská Bystrica
2014

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Filozofická fakulta

Naďa Novotná – Robert Rozim

ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE A SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI
(učebné texty)



Banská Bystrica

2014

Autori: doc. Nad'a Novotná, PhD.
PaedDr. Robert Rozim, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Jazyková úprava PaedDr. Daniela Rozimová

ISBN 978-80-557-0754-9

OBSAH

Úvod

1 ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE	6
1.1 Vzdelávací štandard - základné lokomócie.....	7
1.2 Výkonový štandard - základné lokomócie.....	7
1.3 Základné lokomócie ako súčasť atletiky.....	8
1.3.1 Chôdza.....	9
1.3.2 Behy.....	10
<i>1.3.2.1 Technika atletických behov.....</i>	<i>11</i>
<i>1.3.2.2 Metodický postup pri nácviku atletických behov.....</i>	<i>12</i>
<i>1.3.2.3 Pohybové hry zamerané na nácvik behu.....</i>	<i>15</i>
1.3.3 Prekážkový beh.....	27
1.3.4 Skoky.....	33
<i>1.3.4.1 Skok do diaľky.....</i>	<i>33</i>
1.3.5 Hody.....	40
<i>1.4.5.1 Hod loptičkou.....</i>	<i>40</i>
2 AKTIVITY V PRÍRODE A SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	49
2.1 Vzdelávací štandard.....	50
2.2 Turistika.....	53
2.3 Plávanie.....	57
2.4 Bicyklovanie a kolobežkovanie.....	62
2.5 Korčuľovanie.....	64
2.6 Lyžovanie.....	70
2.6.1 Hry na snehu.....	70
2.6.2 Vyučovanie lyžovania.....	73
2.7 Sánkvanie.....	77
2.8 Škola v prírode.....	80
3 DIAGNOSTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	83

3.1	Testy kondičných schopností.....	88
3.2	Testy koordinačných schopností.....	92
3.3	Testy flexibility.....	95
3.4	Testové batérie.....	96

LITERATÚRA

Úvod

Základné lokomócie a sezónne činnosti sú zahrnuté vo vyučovaní telesnej výchovy v primárnej edukácii, ako aj na ostatných stupňoch vzdelávania. Naším cieľom pri vypracovaní učebných textov bolo priblížiť čitateľovi obsah týchto tematických celkov, zahrnutých v ISCED 1 a taktiež poskytnúť ukážky využitia pohybových prostriedkov, ktorými je možné za vhodných podmienok dosiahnuť stanovené ciele zo Štátneho vzdelávacieho programu.

Vyučovanie základných lokomócií zahŕňa okrem poradových cvičení aj cvičenia na rozvoj tých lokomócií, ktoré sú základom atletických disciplín. Základné lokomočné pohyby sú predovšetkým chôdza, beh, skok a hod. Okrem základov techniky sa žiaci počas telovýchovného procesu v škole oboznamujú aj so základnými pravidlami a organizáciou atletických disciplín. Toto všetko sa realizuje prostredníctvom hier.

Sezónne činnosti sa využívajú v praxi predovšetkým v školách, kde sú vhodné priestorové podmienky. Využívanie pestrej palety aktivít v prírodnom prostredí sa ponecháva na školu. Za dôležité považujeme, aby učitelia využili aspoň tie najjednoduchšie, s cieľom skvalitnenia zdravia žiakov a zvýšenia ich telesnej zdatnosti. Z týchto dôvodov sú v školách organizované aj pobyty žiakov v prírode (školy v prírode). V učebných textoch preto uvádzame aj stručné informácie o ich zabezpečení.

Hodnotenie kvality vyučovacieho procesu sa môže odraziť aj v zmenách úrovne pohybových schopností žiakov. Z tohto dôvodu sme do publikácie zaradili aj základné informácie o ich diagnostike. Našou snahou bolo vybrať motorické testy tak, aby boli realizovateľné v školách a nevyžadovali si špeciálne vybavenie.

Učebné texty sú určené nie len študentom predškolskej a elementárnej pedagogiky, ale aj študentom učiteľstva pre primárne vzdelávanie, študentom učiteľstva telesnej a športovej výchovy. Námety pre prácu v nich môžu nájsť aj učitelia z praxe.

autori

Názov: ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE A SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI
(učebné texty)

Autori: doc. Nad'ľa Novotná, PhD.
PaedDr. Robert Rozim, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr.Štefan Adamčák, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Jazyková redaktorka: PaedDr. Daniela Rozimová

Náklad: 150 ks

Rozsah: 105 strán

Formát: A5

Vydanie: Prvé

Rok vydania: 2014

Vydavateľ: Vydavateľstvo UMB v Banskej Bystrici – Belianum

Tlač: EQUILIBRIA, s.r.o. Košice

ISBN 978-80-557-0754-9