

Úvod

Pohybová výchova v školskom období tvorí základ zdravého, všestranného rozvoja osobnosti dieťaťa. Mala by byť jedným z prostriedkov, ktorý zabezpečuje svojim špecifickým zameraním pôsobenia na dieťa a zdokonaľuje ho po stránke fyziologickej, motorickej, koordinačnej, kognitívnej, emocionálnej, psychologickéj a sociálnej, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvýšenej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Aktivity na počítači alebo na internete môžu byť príjemnou zábavou a relaxom. Každý potrebuje vo svojom živote okrem práce a deti školských povinností, aj zdravé rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Nebezpečné však je, ak čas trávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou života človeka.

Deti a dospievajúci si často vôbec neuvedomujú, že ich aktivity už prestali byť obyčajnou zábavou a prerástli do závislosti, nevedia objektívne posúdiť čas, ktorý týmto aktivitám venujú. Preto je dôležité všimnúť si už aj prvotné signály, nadmerné venovanie sa aktivitám na internete, ktoré môže naznačovať smerovanie k závislosti (napr. časté a nutkavé kontrolovanie profilu na Facebooku). Je lepšie zasiahnuť v začiatkoch, lebo rozvinutá závislosť je už vážny a ťažko riešiteľný problém, ktorý vyžaduje odbornú pomoc.

Ak ste sa rozhodli, že konečne začnete venovať svoj čas aj svojim svalom, zo začiatku to veľmi nepreháňajte. Všetko s mierou platí aj tu, preto začnite pozvoľne a dbajte na signály, ktoré Vám Vaše telo dáva. Tak sa vyhnete následnej bolesti kĺbov aj svalov, čo by Vás mohlo odradiť. Dôležitá je aj pevná vôľa a odhodlanie. Nie vždy je počasie ideálne, avšak ak si už na pohyb zvyknete budete sami hľadať spôsob, ako športovať aj v zlom počasí. Jednoducho Vám bude šport chýbať.

Autor

Vzdelávací štandard

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací štandard má tri základné časti: zdravie a zdravý životný štýl, telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %).

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE PREDMETU

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti preoptimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PREDMETU

Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:

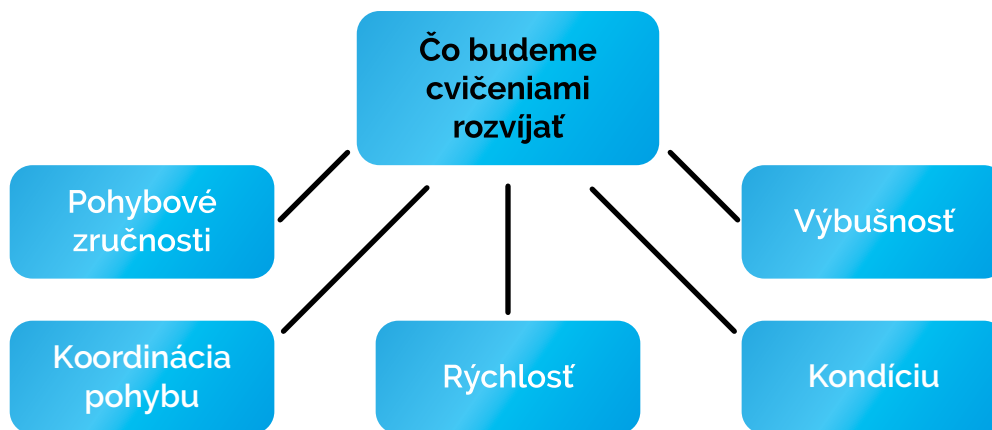
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">• vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,• individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,• odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,• rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,• využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:</p> <p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p> <p>pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordináčnych schopností</p>

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">• posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,• posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,• aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,• každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti,</p> <p>diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike,</p> <p>kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,</p> <p>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia,</p> <p>skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe,</p> <p>lah-sed</p>



Df.: **Rýchlosť :**

- ❖ Pod **rýchlosťou** bežne rozumieme dráhu ubehnutú za jednotku času. Presnejšia **definícia** hovorí, že ide o podiel ubehnutej dráhy a príslušného časového intervalu.



Df.: **Výbušnosť :**

- ❖ Výbušnú silu DK definujeme ako schopnosť vyvinúť maximum sily v čo najkratšom čase. Prejavuje sa v schopnosti vymrštíť vlastné telo do potrebnej výšky alebo diaľky príčinným vlastného svalstva dolných končatín.

Df.: **Kondícia .**

- ❖ rozumieme konkrétny stav organizmu prispôbeného na určitý výkon. Rôzne stupne kondície označujeme ako dobrá kondícia – dobrý zdravotný stav a schopnosť ľahko a rýchlo s dobrou obratnosťou prekonávať rôzne prekážky.

Df.: **Koordínácia pohybu :**

- ❖ schopnosť uskutočňovať pohyby pre požiadavky daného športu rýchlo, presne, ľahko a bezchybne.

Df.: **Pohybové zručnosti :**

- pohybové zručnosti sú určité špecifické predpoklady na správne, rýchle, presné vykonávanie činnosti. Okrem toho je to aj predpoklad na okamžité, prispôsobivé konanie. Úlohu tu má aj správne rozhodovanie.

1. Skákanie cez švihadlo



Skákanie cez švihadlo má pozitívny vplyv na zdravie.

Vďaka pravidelnému skákaniu cez švihadlo zlepšíte koordináciu, budete pohyblivejší, rýchlejší a získate aj väčšiu výdrž. Zároveň si môžete skvelé sformovať postavu, obzvlášť svaly na rukách a nohách, a navyše si spevníte bruško, vytvarujete zadok a zlepšíte si kardiovaskulárny systém. Jediné, na čo si musíte dávať pri cvičení pozor, je, aby ste príliš nezaťažovali kĺby. Tomu ľahko predídete, ak si kúpite na skákanie kvalitnú športovú obuv.

Popis:

Žiak beží frekvenčný beh cez švihadlo tak, že pri každom švihu švihadla mení preskokovú nohu. Úsek 20 m.



Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Žiak, ktorý preruší beh sa vracia na štart.

2. Beh so zmenou smeru medzi kužeľmi



Zlepšite svoju mobilitu.

Je to jednoduché. Ak sval nedokáže efektívne pracovať vo vyžadovanom rozsahu pohybu, utrpí tým aj celkový výkon žiaka - športovca. Zmena pohybu a jeho rôzne formy sú v podstate nevyhnutnou súčasťou prípravy v rámci pohybových aktivít žiakov a pohybovo-náročných športov.

Popis:

Žiak beží 15 m. úsek tak, že beží medzi kužeľmi a v ich strede, ktorý je vyznačený métou sa otáča do protismeru a vracia sa ku druhej dvojici kužeľov, ktoré sú označené inou farbou.



Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. V prípade stretu žiaka s kužeľom sa žiak vracia na štart a opätovne sa zapája do súťaženia.

3. Beh cez agility cross

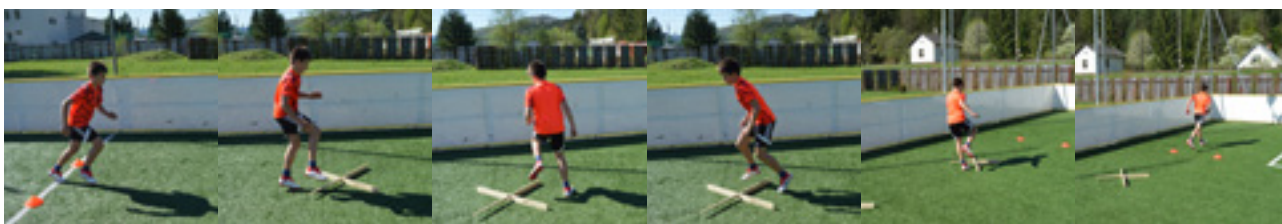


Zmena smeru a pohybu napomáha rozvoja koordinácie pohybu.

Základná pomôcka pre agility tréning v tvare kríža. Využíva sa na rôzne pohybové aktivity, beh, skok, rýchle nohy, alebo na vizuálnu reakciu. Rozvíja rýchlosť, výbušnosť, koordináciu pohybu, zmenu pohybu a ťažiska tela. O úspešnom splnení pohybovej úlohy rozhodujú rýchlostné schopnosti (maximálna bežecká rýchlosť a rýchlostnej vytrvalosti), špeciálne silové schopnosti dolných končatín a koordináčne schopnosti, ich úroveň je dôležitým predpokladom zdokonaľovania športových zručností.

Popis

Žiak beží v meranom úseku 15 m. V jednotlivých bodoch sú položené agility kríže, ktoré žiak prebieha tak, že kríž prebehne dopredu, následne sa otočí a opäť sa vracia do pôvodného smeru ku ďalšiemu krížu.



Hodnotenie

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť behu cez agility kríž. V prípade nedostatočného pohybu penalizácia jednou sekundou.

4. Beh cez prekážky so zmenou smeru



Orientácia je v športe veľmi potrebná.

Z hľadiska samotnej športovej prípravy je zrejme najdôležitejší faktor kondície, ktorý je podmienený určitou úrovňou pohybových schopností a zručností. S tými môže učiteľ najviac pracovať a ďalej ich rozvíjať v učebnom procese, čoho výsledkom by malo byť zvládnutie techniky prekážkového behu tak i samotnej podstaty závodu. (zvládnutie celej trate prekážkového behu v čo najkratšom čase.) K osvojeniu, upevneniu a variabilite optimálnej techniky prekážkového behu na celej trati je potrebná vysoká úroveň pohybových schopností. O úspešnom splnení pohybovej úlohy rozhodujú rýchlostné schopnosti (maximálna bežecká rýchlosť a rýchlostnej vytrvalosti), špeciálne silové schopnosti dolných končatín a koordinačné schopnosti, ich úroveň je dôležitým predpokladom zdokonaľo-

vania športových zručností. Jednou z podmienok osvojenia a zdokonaľovania techniky behu je telesná pohyblivosť.

Popis:

Žiak beží v priamom smere pri každej prekážke sa otočí chrbtom k prekážke a preskakuje ju. Opäť sa vracia do pôvodného smeru a týmto spôsobom prebehne meraný 15 m. úsek.



Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Spôsob preskoku prekážok. V prípade dotyku žiaka s prekážkou penalizácia jednej sekundy ku nameranému času.

5. Beh s loptou medzi prekážkovými kruhmi s cieľom zmeny pohybu a ťažiska tela.



Zmena ťažiska tela pri cvičení je veľmi náročná.

Žiakom a športovcom robí veľký problém zmena pohybu, smeru a ťažiska tela. Preto je potrebné najmä v senzitivnom období žiaka urobiť všetky cvičenia tak, aby sme žiaka priviedli k rovno-mernému zaťaženiu a rozvoju všetkých partií tela. Taktiež je potrebné dbať na koordináciu pohybu a prevedenie cvičenia v čo najkratšom čase.

Popis:

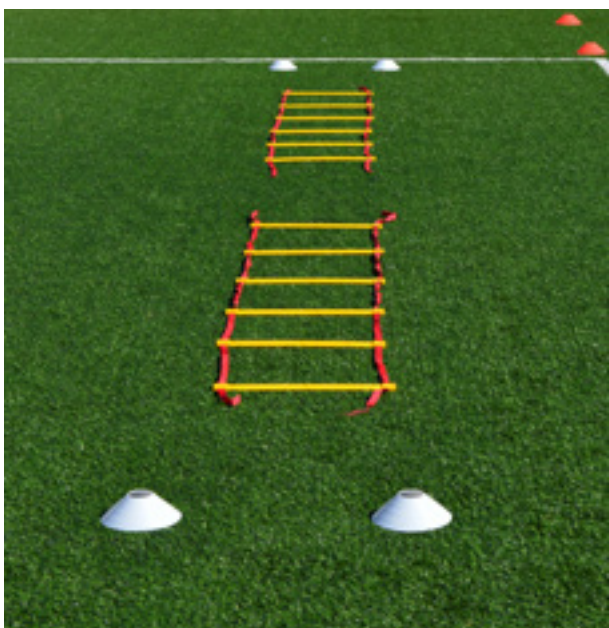
Žiak vo vytvorenom priestore vymedzenom ôsmimi prekážkovými kruhmi pracuje s loptou. Žiak so štartovacej čiary beží s loptou, ktorú drží v oboch rukách ku prekážkovým kruhom. Do každého kruhu vhodí loptu, ktorú drží v ruke. Medzi kruhmi bude vložená méta, na ktorej si žiak sadne s loptou v ruke, loptu vyhodí nad hlavu, rýchlo vstáva a loptu v stoji chytá opäť do rúk. Tento proces opakuje až do cieľa.



Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých métach. Nezvládnutie, resp. vynechanie méty sa penalizuje pripočítaním jednej sekundy k výslednému času.

6. Beh cez koordináčny rebrík



Dôležité je ako pri každom tréningu dať zo seba všetko a zároveň sa sústrediť na správne prevedenie cvičenia.

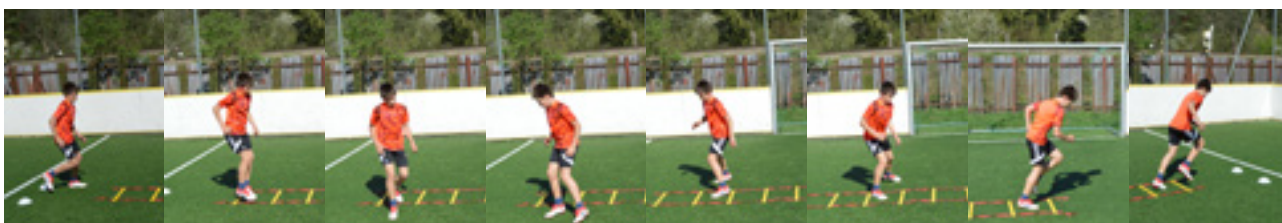
V tomto prípade rýchlosť zohráva veľkú rolu nakoľko obyčajné „skackanie“ cez rebrík robí cvičenie málo efektívne a čo je ešte dôležitejšie, že vás nerobí rýchlejšími ani výkonnejšími. Ak sa správne sústredíte a zameriate na formu a rýchlosť nevyhnete sa bolesti hlavne v spodnej časti tela. Budete cítiť lýtka viac než obvykle. To ale nie je dôvod na zníženie intenzity cvičenia. Sústreďte sa na čo najlepšie a najrýchlejšie prevedenie každého jedného cviku a série. Každým jedným cvičením sa budete zlepšovať a zrýchľovať.

V neposlednom rade agility rebrík je veľmi dobrá pomôcka na koncentráciu mysle. Kombináciou vrchnej a spodnej časti tela kde ruky vy-

konávajú iný pohyb a nohy zas iný alebo aj iba spodnej časti tela kde nohy pracujú s rôznymi kombináciami cvikov medzi štvorcami rebríka sa postaráte o to, aby vaša myseľ pracovala a plne sa sústredila na prevedenie cviku. Zo začiatku veľa cvikov nebudete schopný vykonať v plnej rýchlosti ale čím viac budete cvičiť tým ľahšie sa vám budú cviky prevádzať a aj si zvýšite rýchlosť a pohybovú zručnosť.

Popis:

Žiak beží bokom cez prvé okno v rebríku, následne sa otočí do protismeru a druhé okno beží otočený dozadu a tento proces sa opakuje do konca rebríka. Následne prebehne rebrík v priamom smere smerom do priestoru, kde žiak beh začína.



Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých oknách. Nezvládnutie, resp. vynechanie okna sa penalizuje pripočítaním jednej sekundy k výslednému času.

7. Beh s fit loptou s udržaním koordinácie pohybu



Fit lopty radíme medzi pomôcky pri cvičení, no ich využitie je prekvapivo rozmanité. Pri cvičení a tréningoch sa s nimi stretnete na Pilatese, core, funkčnom tréningu i v rehabilitačnej medicíne.

- ❖ Zábavná forma, ktorá uvoľňuje nepokoj a stres.
- ❖ Komplexné posilnenie tela, bez svalových disbalansov.
- ❖ Správne držanie tela. Lepšia koordinácia, plynulosť pohybov.
- ❖ Svalstvo, šľachy a kĺby ostávajú pri cvičení chránené a nehrozí ich preťaženie, či úraz.
- ❖ Rýchlejšie reakcie svalstva, vďaka nadobudnutej rovnováhe umožňujú predísť zraneniam aj v bežnom živote.
- ❖ Posilnenie nielen povrchového a vedomého, ale i hlbokého posturálneho svalstva.
 - ❖ Väčší rozsah pohybu.
 - ❖ Redukcia podkožného tuku.
 - ❖ Rovnomerne vytvarovaná postava.
 - ❖

Cvičenie s fit loptami nielen formuje telo, ale zabezpečuje aj jeho správne držanie, pretože práve ochabnutie posturálneho svalstva neraz vedie k bolestiam chrbta.

Popis:

Žiak kľučí na fit lopte, na povel vyštartuje s loptou v rukách k prvej méte, kde loptu na métu položí a za držania fit lopty ju obehne dozadu. Takto to opakuje na štyroch stanovených méтах.



Hodnotenie:

Na štartovacej čiare udržanie sa na fit lopte. Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých méтах.

Spoločný pohyb a komunikácia namiesto počítača z pohľadu testovania.

Diagnostika trénovanosti vznikla na základe poznatkov o tom ako funguje ľudské telo, ako naň vplýva tréningové zaťaženie a aké sú jeho následné reakcie. Presnejšie povedané ide o testovanie a vyhodnocovanie funkčných schopností organizmu, či ešte lepšie určovanie úrovne trénovanosti športovca. Podľa výsledkov testov je možné dať odporúčania, ktoré výrazne pomôžu skvalitniť vyučovací proces.

Športová diagnostika nie je určená len vrcholovým športovcom, ale aj tým, ktorí sa venujú rôznym pohybovým aktivitám na rekreačnej úrovni. Je určená najmä tým, ktorí robia vytrvalostné športy, alebo sa snažia pohybom schudnúť. Všetkým tým môžu byť odborné znalosti a odporúčania veľmi užitočné. Ak ich vhodne aplikujú do praxe, určite ich posunú k vyšším metám.

My sa zameriame na diagnostikovanie činností, ktoré sme zadefinovali v našom projekte.

Počet žiakov:

10 žiakov ZŠ Lietavská Lúčka I. stupeň (1x chlapec – 1x dievča) rovnaký ročník

10 žiakov ZŠ Horná Bečva I. stupeň (1x chlapec – 1x dievča) rovnaký ročník

10 žiakov ZŠ Lietavská Lúčka II. stupeň (1x chlapec – 1x dievča) rovnaký ročník

10 žiakov ZŠ Horná Bečva II. stupeň (1x chlapec – 1x dievča) rovnaký ročník

Na Začiatku školského roka 2018/2019 prebehne prvotné diagnostikovanie vybratej vzorky žiakov prvého a druhého stupňa jednotlivých škôl v Slovenskej (žiaci ZŠ L.Lúčky) a Českej (žiaci ZŠ H. Bečvy) republiky. Jedná sa o žiakov prvého až štvrtého ročníka prvého stupňa ZŠ a žiakov piateho až deviateho ročníka druhého stupňa.



V priebehu šk. roka 2018/2019 v mesiaci október prebehne druhá časť testovania, ktoré bude prebiehať už v súťaživej forme súbojom oboch zapojených škôl do projektu. Cvičenia zadefinované v projektovej dokumentácii prebehnú na Slovensku v ZŠ Lietavská Lúčka a zápasy vo vybíjanej, volejbale a basketbale v Českej republike na ZŠ Hornej Bečve.

V mesiaci november bude jednodenná výmenná stáž učiteľov telesnej výchovy, ktorí uskutočnia v testovanie žiakov pre objektivnosť posúdenia parametrov zručností žiakov získaných cvičením na základe projektu.

Záverečné testovanie bude v priebehu mesiaca december v opačnom garde na jednotlivých školách a krajinách.

Po ukončení testovania , učitelia skompletizujú dokumentáciu, na ktorej základe vyhodnotia opodstatnenosť jednotlivých cvičení zadefinovaných v projekte.

Na jeho základe odporúčia, resp. neodporúčia jednotlivé cvičenia zadefinovať do inovácie učebných metód v predmete telesná výchova a šport.

Testy pohybových aktivít budú prebiehať podľa jednotlivých príručiek, ktoré boli vytvorené v slovenskom a českom jazyku a doložené CD nosičom.

V Jednotlivých príručkách je jasne zadefinované, čo sa bude testami sledovať, pozorovať a hodnotiť

V športových hrách volejbale, basketbal a vybijanej budeme sledovať

- POHYB BEZ LOPTY
- BASKETBALOVÝ, VOLEJBALOVÝ POSTOJ A POSTOJ HRÁČA VO VYBÍJANEJ
- ZÁKLADNÝ POSTOJ V JEDNOTLIVÝCH ŠPORTOCH
- VÝSKOKY A DOPADY
- VYSKOČ A PRACUJ CELÝM TELOM
- POHYB DO STRÁN, DOPREDU A DOZADU
- POHYBOVÝ RITUÁL
- AKO SA POHYBUJEME PO IHRISKU
- ŠTARTY, ZMENY SMERU
- ZMENY SMERU „CIK - CAK“
- ZMENY RÝCHLOSTI
- ZASTAVOVANIE
- ZAČÍNAME SO ZASTAVOVANÍM
- ZASTAVENIE PO PRIHRÁVKE
- ZASTAVOVANIE NA ZNAMENIE
- DOTKNI SA LOPTY
- OBRÁTKA (a zastavovanie)
- ZASTAV NAD LOPTOU A OBRÁTKA
- PIVOT , SMEČIAR, KAPITÁN

V zápasovom ponímaní budú učitelia zapojení do projektu sledovať jednotlivé parametre žiakov v kolektívnom poňaní jednotlivých hier a zápasov z pohľadu rozvoja jednotlivca v pohybe a čase, ktorý v priebehu aktivít projektu žiak absolvuje v osobnom či učebnom procese. Pretože zámerom publikácie je rozvoj rýchlostí, výbušnosti a pohybových zručností jednotlivca.

Pravidlá hier zaradených do projektu

Basketbal

Vynálezca basketbalu James Naismith vytvoril kolektívnu športovú hru, v ktorej na najvyššom stupni hodnôt nájdeme cnosti, ako je rešpekt voči súperovi a sebaovládanie.

Existujú pravidlá, ktoré sú, ako v každej hre, nevyhnutné na to, aby sa hra mohla vôbec hrať. Medzinárodné pravidlá boli ustanovené preto, aby sa mohli v športovom zápole stretnúť všetky kluby a všetky národy sveta, a aby mohli hrať rovnaký basketbal.



Hracia plocha a čas

Hracia plocha má tvar obdĺžnika, ktorý má dĺžku 28 m a šírku 15 m.

Koše sa nachádzajú na oboch stranách hracej plochy. Každý je upevnený na doske (z dreva alebo plexiskla) hrubej 3 cm. Skladá sa z obruče a sieťky, pričom obruč je 3,05 m nad povrchom hracej plochy. Kôš platí vtedy, keď lopta prešla zhora nadol.

Lopta musí byť guľatá ;-) a vyrobená z kože, gumy alebo z plastického materiálu. Jej hmotnosť musí byť 567 – 650 g pri obvode 75 – 78 cm.

Veľkosť lopty je prispôbená vekovým kategóriám hráčov... Mini-basketbal sa hráva s loptou č. 5, ktorá váži 450 – 500 g. Lopta na baby basketbal je najmenšia. Váži len 300 g a má priemer 20 cm. Dievčatá hrajú s loptou č. 6 alebo č. 7, záleží to od výberu národnej federácie.



Hrací čas

Oficiálne zápasy sa hrajú na štyri štvrtiny po 10 minút čistého hracieho času. (Čistý hrací čas znamená, že vždy keď rozhodca preruší hru, zastaví časomerač stopky.)

Medzi prvou a druhou štvrtinou a medzi treťou a štvrtou štvrtinou je prestávka 2 minúty. Medzi druhou a treťou štvrtinou je prestávka 15 minút. Pred každým predĺžením hry (ktoré trvá 5 minút) je takisto prestávka 2 minúty. Profesionáli v americkej NBA hrajú basketbal tiež na štyri štvrtiny, ale každá trvá 12 minút.

Pravidlo 8 sekúnd

Ak družstvo získa loptu na vlastnej zadnej polovici hracej plochy, musí ju do 8 sekúnd dostať do svojej prednej polovice hracej plochy. Ak je lopta v prednej polovici hracej plochy, nesmie ju družstvo vrátiť do vlastnej zadnej polovice. Porušenie tohto pravidla je priestupok
tu na vlastnej zadnej polovici hracej plochy, musí ju do 8 sekúnd dostať

Pravidlo 5 sekúnd

Tesne bránený útočník, ktorý má loptu, musí ju do 5 sekúnd prihrať, hodiť na kôš, alebo začať driblovať. Ak tak neurobí, družstvo loptu stráca.

Pravidlo 3 sekúnd

Hráč nesmie zostať dlhšie ako 3 sekundy v súperovom vymedzenom území, pokiaľ má jeho družstvo loptu pod kontrolou.

Dôležité časové pravidlo:

Pravidlo 24 sekúnd

Družstvo, ktoré získalo loptu, ju musí hodiť na súperov kôš do 24 sekúnd. Ak tak neurobí, loptu stratí.

Volejbal

Charakteristika hry

Volejbal je kolektívna športová hra, ktorú hrajú dve družstvá na ihrisku rozdelenom sieťou. Je možné hrať niekoľko variantov podľa špecifických podmienok a dať tak možnosť čo najväčšieho rozšírenia. Cieľom hry je v súlade s pravidlami odbiť loptu ponad sieť do súperovho priestoru tak, aby dopadla do poľa súpera a súčasne zabrániť tomu, aby dopadla na vlastnú polovicu ihriska. Družstvo má tri odbitia (a to i po bloku), s cieľom vrátiť ju do súperovho poľa.

Lopta sa uvádza do hry podaním, a to úderom do lopty, ktorá letí ponad sieť do súperovho poľa. V rozohrávke sa pokračuje, pokiaľ sa lopta nedotkne hracej plochy, stien, stropu, iného predmetu, alebo ak sa družstvu nepodari loptu riadne vrátiť.

Vo volejbale každá rozohrávka znamená bod (systém bodovania rozohrávok). Ak prijímajúce družstvo vyhrá rozohrávku, získava bod a právo podania a jeho hráči vykonajú postup o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek.



Ihrisko a jeho vybavenie

Hracia plocha: hracia plocha sa skladá z ihriska a z voľnej zóny. Musí byť pravouhlá a symetrická. Rozmery: Ihrisko tvorí obdĺžnik s rozmermi 18 x 9 m, okolo ktorého je voľná zóna najmenej 3 m široká na všetkých stranách. Voľný hrací priestor je priestor bez akejkoľvek prekážky. Tento voľný priestor musí byť vysoký najmenej 7 m od hracej plochy. Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB je voľná zóna najmenej 5 m od postranných a 8 m od zadných čiar. Voľný hrací priestor je vysoký najmenej 12,5 m od hracej plochy.

Hrací povrch: Hrací povrch je plochý, vodorovný a jednotný. Hrací povrch nesmie byť pre hráča nebezpečný. Je zakázané hrať na drsných a šmyklavých povrchoch.

Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB je povolený iba drevený alebo syntetický povrch. Každý povrch musí byť vopred schválený FIVB. Povrch ihriska v halách musí mať svetlú farbu. Pri oficiálnych medzinárodných súťažiach FIVB musia byť čiary biele, ihrisko sa musí farbou odlišovať od farby voľnej zóny. Pre ihrisko vonku je povolený odtokový spád 5 mm na 1 m. Vyznačenie čiar tvrdým materiálom je zakázané.

Čiary na ihrisku: Všetky čiary sú 5 cm široké. Musia byť svetlé a farbou sa musia odlišovať od povrchu ihriska a iných čiar. Čiary vymedzujúce ihrisko: dve postranné čiary a dve zadné čiary vymedzujú ihrisko a sú vyznačené vo vnútri jeho rozmerov - sú jeho súčasťou. Stredová čiara: os stredovej čiar rozdeľuje ihrisko na dve rovnaké polia rozmeru 9 x 9 m. Stredová čiara prechádza pod sieťou až k postranným čiarám. Útočná čiara: na každej strane ihriska je útočná čiara vyznačená tak, že jej zadný okraj je vo vzdialenosti 3 m od osi stredovej čiar; útočná čiara vyznačuje prednú zónu. Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB je útočná čiara predĺžená prerušovanými

čiarami do strán piatimi čiarami dlhými 15 cm, širokými 5 cm s medzerami 20 cm do celkovej dĺžky 1,75 m.

Zóny a priestory

Predná zóna: je v každom poli ohraničená osou stredovej čiary a zadnou stranou útočnej čiary. Za postrannými čiarami sa predná zóna rozprestiera do konca voľnej zóny.

Zóna podania: je 9 m široká plocha za oboma zadnými čiarami. Na stranách je ohraničená dvomi 15 cm dlhými úsečkami v kolmej 20 cm vzdialenosti od zadnej čiary ako predĺženia oboch postranných čiar. Obe čiary sú súčasťou zóny podania. Zóna podania sa rozprestiera po koniec voľnej zóny.

Zóna striedania: je ohraničená mysleným predĺžením útočných čiar smerom k stolíku zapisovateľa. Priestor pre rozcvičovanie: pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB sa priestor pre rozcvičovanie rozmerov 3 x 3 m nachádza v rohu na strane lavičiek mimo voľnej zóny.

Zóna trestov: veľkosti približne 1 x 1 m, a vybavená dvomi stoličkami, je umiestnená za každou lavičkou družstva. Môže byť vyznačená 5 cm širokou červenou čiarou.

Teplota

Teplota vzduchu nesmi byť nižšia ako 10°C (50°F).

Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB nesmie byť teplota vyššia ako 25°C (77°F) a nižšia ako 16°C (61°F).

Osvetlenie

Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB musí byť osvetlenie na hracom priestore 1.000 až 1.500 luxov meraných 1 m nad povrchom ihriska.

Sieť a stĺpy

Výška siete: sieť je umiestnená zvislo nad osou stredovej čiary. Výška siete pre mužov je 2,43 m, pre ženy 2,24 m. Výška siete sa meria uprostred ihriska pomocou meracej tyčky. Obidva konce siete (nad postrannými čiarami) musia byť v rovnakej výške a nemôžu prevýšiť predpísanú výšku viac ako o 2 cm.

Sieť: je 1 m široká, 9,50 m dlhá a má čierne štvorcové oká so stranou 10 cm. Po celej dĺžke horného okraja siete je z oboch strán vodorovne našitá 5 cm široká páska z bieleho plátna. Obidva konce pásky majú otvory, ktorými prechádza povraz upevňujúci pásku na stĺp tak, aby sieť bola napnutá. Vo vnútri pásky je pružné lanko, ktoré upevňuje sieť k stĺpom a udržiava ju napnutú. Povraz prevlečený pomedzi oká spodnej časti siete je priviazaný k stĺpom tak, aby sieť bola napnutá.

Postranné pásky: dve biele pásky široké 5 cm a dlhé 1 m sú pripevnené zvislo k sieti nad obidvomi postrannými čiarami. Sú súčasťou siete.

Anténky: anténka je ohybná, 180 cm dlhá tyčka s priemerom 10 mm. Vyrobená je zo sklo-laminátu, alebo podobného materiálu. Obidve anténky sú upevnené z jednej a druhej strany siete na vonkajšom okraji každej postrannej pásky. Každá anténka prevyšuje výšku siete o 80 cm a je označená 10 cm dlhými kontrastnými pásmi (najlepšie červenými a bielymi). Anténky sú súčasťou siete a zo strán ohraničujú priestor preletu lopty (pravidlo 11.1.1).

Stĺpy: stĺpy, na ktorých je upevnená sieť, musia byť umiestnené vo vzdialenosti 50 až 100 cm od každej postrannej čiary. Sú vysoké 2,55 m a uprednostňujú sa nastaviteľné stĺpy. Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB sú stĺpy, na ktorých je upevnená sieť, umiestnené vo vzdialenosti 1 m od postranných čiar; ak nie, tak po odsúhlasení FIVB. Stĺpy musia byť oblé, hladké a pripevnené k zemi bez káblov. Všetky nebezpečné a prekážajúce zariadenia musia byť odstránené.

Lopty

Lopta musí byť guľatá, s obalom z mäkkej kože alebo s obalom zo syntetickej kože a vo vnútri s dušou z gummy alebo z podobného materiálu. Schválenie materiálu syntetickej kože je určené zásadami FIVB. Jej farba môže byť jednotnej svetlej farby, alebo kombináciou farieb. Materiál syntetickej kože a farebná kombinácia lôpt používaných pri oficiálnych medzinárodných súťažiach FIVB musia zodpovedať vzorom schváleným FIVB. Obvod lopty je 65 - 67 cm a jej hmotnosť 260 - 280 g.



Vnútorňý tlak lopty musí byť 0,30 - 0,325 kg/cm² (294,3 - 318,82 mbar alebo hPa). Jednotnosť lôpt: lopty, používané v priebehu jedného stretnutia, musia mať rovnaké charakteristiky čo sa týka obvodu, hmotnosti, tlaku, typu, farby atď. Medzinárodné súťaže FIVB ako aj národné majstrovstvá alebo ligy majstrov sa musia hrať s loptami schválenými FIVB; ak nie, tak po odsúhlasení FIVB. Použitie troch lôpt: svetové súťaže FIVB, kontinentálne súťaže alebo Ligy majstrov sa musia hrať loptami schválenými FIVB a musia sa používať 3 lopty. V takomto prípade sú šiesti podávači umiestení v štyroch rohoch voľnej zóny a za rozhodcami (obrázok 10).

Účastníci družstva



Družstvo môže mať najviac 12 hráčov, trénera, asistenta trénera, maséra, lekára. V medzinárodných súťažiach FIVB musí mať lekár osvedčenie FIVB. Každé družstvo má možnosť zapísať do zoznamu 12 hráčov jedného (1) špecializovaného obranného hráča "libera" (pravidlo 8.5). Jeden z hráčov, nie libero, je kapitánom družstva a musí byť označený na zápise o stretnutí.

Stretnutia sa môžu zúčastniť iba hráči uvedení v zápise o stretnutí. Po podpísaní zápisu kapitánom a trénerom už nemožno meniť zloženie družstva. Náhradníci, ktorí nie sú v hre, sedia na lavičke družstva, alebo sú v zóne rozcvičovania na svojej strane ihriska (pravidlo 1.4.4). Tréner (pravidlo 5.2.3) a ostatní členovia družstva musia sedieť na lavičke, ale môžu ju dočasne opustiť. Lavičky družstiev sú umiestnené vedľa stolíka zapisovateľa mimo voľnej zóny. Len členovia družstva môžu sedieť na lavičke a zúčastňovať sa rozcvičovania (pravidlo 4.1.1).

Náhradníci sa môžu rozcvičovať bez lôpt nasledovne: počas hry: v zónach rozcvičovania (pravidlo 1.4.4); počas oddychových časov: vo voľnej zóne za svojím ihriskom, počas prestávok medzi setmi sa hráči môžu rozcvičovať s loptami vo voľnej zóne.

Výstroj: výstroj hráčov pozostáva z dresov, trenírok, ponožiek a športovej obuvi. Farba a vzor dresov, trenírok a ponožiek musia byť jednotné (okrem libera, pravidlo 8.5) a čisté u celého družstva. Obuv musí byť ľahká a mäkká s gumenou alebo koženou podošvou bez podpätku. Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB dospelých musí byť obuv rovnakej farby, ale nemusí byť rovnakej značky. Dresy a trenírky by mali zodpovedať štandardu FIVB.

Dresy hráčov musia byť očíslované od 1 do 18 vrátane.

Čísla musia byť umiestnené v strede na prsiach i na chrbte.

Farba a jasnosť čísel musí kontrastovať s farbou a jasnosťou dresov.

Čísla musia byť vysoké najmenej 15 cm na prsiach a 20 cm vysoké na chrbte. Páska, ktorá tvorí číslo, musí byť najmenej 2 cm široká.

Pre oficiálne medzinárodné súťaže FIVB musí byť číslo hráča uvedené tiež na pravej strane trenírok. Číslo musí byť vysoké 4 - 6 cm a páska, ktorá tvorí číslo široká minimálne 1 cm.

Kapitán družstva je označený páskou 8 x 2 cm, ktorá má odlišnú farbu od jeho dresu a je umiestená na prsiach pod číslom.

Je zakázané mať dres bez čísla (pravidlo 4.3.3) alebo inej farby, ako majú ostatní spoluhráči

(pravidlo 4.3.1), okrem libera (pravidlo 8.5).

Vedenie družstva

Kapitán a tréner družstva sú spoločne zodpovední za správanie a disciplínu hráčov svojho družstva. Libero nemôže byť kapitánom v hre.

Kapitán: pred stretnutím kapitán družstva podpíše zápis o stretnutí a zastupuje svoje družstvo pri žrebovaní. Pokiaľ je Počas stretnutia kapitán družstva na ihrisku, je kapitánom v hre. Ak kapitán družstva nie je na ihrisku, musí tréner alebo kapitán určiť ďalšieho hráča, ale nie libera, ktorý preberá funkciu kapitána v hre. Kapitán v hre preberá všetky jeho práva a povinnosti, pokiaľ sa kapitán družstva nevráti do hry, alebo do konca setu.

Ak je lopta mimo hry, iba kapitán v hre je oprávnený hovoriť s rozhodcami: môže žiadať vysvetlenie o použití pravidla alebo jeho výklad, môže tlmočiť rozhodcovi žiadosti a otázky členov svojho družstva. Ak kapitán v hre nesúhlasí s vysvetlením prvého rozhodcu, môže sa rozhodnúť vyjadriť protest proti tomuto rozhodnutiu a okamžite oznámiť prvému rozhodcovi, že si vyhradzuje právo zaznamenať oficiálny protest do zápisu o stretnutí po skončení stretnutia (pravidlo 23.2.4);

Má právo žiadať: zmeniť výstroj alebo oblečenie, overiť si postavenie družstiev, kontrolovať povrch ihriska, sieť, loptu a pod.; má právo žiadať oddychové časy a striedania (pravidlo 16.2.1)

Po stretnutí kapitán mužstva: poďakuje rozhodcom a podpíše zápis o stretnutí, aby potvrdil výsledok; ak predtým on alebo kapitán v hre vyjadril nesúhlas prvému rozhodcovi, môže ho zaznamenať ako oficiálny protest do zápisu o stretnutí (pravidlo 5.1.2.1).

Tréner: Počas stretnutia tréner dozerá na hru svojho družstva z priestoru mimo ihriska. Určuje základnú zostavu, strieda a žiada o oddychové časy na udelenie pokynov. Pri tejto funkcii komunikuje s druhým rozhodcom.

PRED STRETNUTÍM tréner zapíše alebo si overí mená a čísla svojich hráčov v zápise o stretnutí a podpíše ho.

POČAS STRETNUTIA tréner: pred každým setom odovzdá zapisovateľovi alebo druhému rozhodcovi presne vyplnený a podpísaný záznam postavenia; sedí na lavičke družstva, čo najbližšie k zapisovateľovi, ale môže ju opustiť; žiada oddychové časy a striedania; tréner, ako aj iní členovia družstva, pokým sedia na lavičke, prípadne sú v zóne rozcvičovania, môžu počas stretnutia radiť hráčom na ihrisku tak, aby nenarušili, alebo nezdržovali hru. Tréner môže pri tom stáť alebo chodiť vo voľnej zóne pred lavičkou svojho družstva od predĺženia útočnej čiary až po zónu rozcvičovania bez toho, aby prekážal alebo zdržoval hru. Asistent trénera: asistent trénera sedí na lavičke družstva, ale nemá právo zasahovať do hry. V prípade, že tréner musí opustiť svoje družstvo, môže jeho funkciu na základe žiadosti kapitána v hre a so súhlasom prvého rozhodcu prevziať asistent trénera.

Hrací systém

Bodovací systém

Chyba v hre, činnosť, ktorá je v rozpore s pravidlami. Rozhodcovia posudzujú chyby a vyvodzujú hracie dôsledky v zmysle pravidiel. Ak nastane po sebe viac chýb, vyvodlia dôsledky iba za prvú z nich. Ak dve alebo viac chýb urobia obaja súperi súčasne, považuje sa to za obojstrannú chybu a rozohrávka sa opakuje. Dôsledkom chyby je strata rozohrávky: Ak súper družstva, ktoré urobilo chybu, podával, zaznamená bod a pokračuje v podaní; Ak súper družstva, ktoré urobilo chybu, prijímal podanie, dosiahne bod a získa právo podania.

Víťazstvo v sete

Víťazstvo v sete (okrem rozhodujúceho 5. setu) dosahuje družstvo, ktoré prvé dosiahne 25 bodov s rozdielom (vedením) minimálne o dva body. V prípade nerozhodného výsledku 24:24 hra pokračuje až kým nie je dosiahnutý rozdiel 2 bodov (26:24; 27:25; ...).

Víťazstvo v stretnutí

Stretnutie vyhrá družstvo, ktoré vyhrá 3 sety.

V prípade nerozhodného výsledku 2:2 na sety sa rozhodujúci (piaty) set hrá do 15 bodov s minimálnym rozdielom 2 bodov.

Základná zostava mužstva

V hre musí byť vždy 6 hráčov jedného družstva.

Postavenie hráčov, zaznamenané do zápisu o stretnutí na začiatku setu, určuje poradie postupu hráčov. Toto poradie sa musí zachovať počas celého setu.

Ak družstvo využije možnosť zapísať do zoznamu hráčov obranného hráča "libera", jeho číslo musí byť tiež vyznačené na lístku so základnou zostavou družstva pre prvý set spolu so 6 hráčmi základnej zostavy.

Tréner musí pred začiatkom setu odovzdať podpísaný a vyplnený záznam postavenia družstva druhému rozhodcovi alebo zapisovateľovi.

Hráči, ktorí nie sú na zázname postavenia, sú náhradníkmi pre príslušný set.

Po doručení záznamu o postavení hráčov nie sú povolené nijaké zmeny v postavení bez riadneho striedania.

Rozdiel medzi postavením hráčov a záznamom o postavení

Ak sa tento rozdiel zistí pred začiatkom setu, musia hráči zaujať svoje miesta podľa záznamu o postavení. Chyba sa netrestá.

Ak sa pred začiatkom setu objaví na ihrisku hráč, ktorý nie je zapísaný v zázname o postavení pre tento set, hráč musí byť vymenený hráčom podľa záznamu. Chyba sa netrestá.

Ak však tréner žiada ponechať nezapísaného hráča (hráčov) na ihrisku, musí požiadať o riadne striedanie (striedania), ktoré potom bude (budú) zapísané v zápise o stretnutí.

Striedanie hráčov

Striedanie je činnosť, pri ktorej hráč potom, čo bol zapisovateľom zapísaný do zápisu, vstúpi do ihriska a zaujme postavenie iného hráča, ktorý musí ihrisko opustiť. Striedanie povoľuje rozhodca.

Počet striedaní

Družstvo môže uskutočniť najviac 6 striedaní v jednom sete. Naraz sa môže vystriedať jeden i viacerí hráči.

Hráč základnej zostavy môže byť v sete vystriedaný iba raz a môže sa vrátiť iba na svoje pôvodné miesto.

Náhradník môže v sete vystriedať hráča základnej zostavy, ale iba raz v sete a môže byť striedaný iba tým istým hráčom, ktorého sám vystriedal.

Výnimočné striedanie

Zranený hráč (okrem libera), ktorý nemôže pokračovať v hre, musí byť riadne vystriedaný. Ak to nie je možné, družstvo má právo využiť VÝNIMOČNÉ striedanie.

Výnimočné striedanie znamená, že ktorýkoľvek hráč, ktorý v momente zranenia nie je na ihrisku, okrem libera alebo ním vymeneného hráča, môže vystriedať zraneného hráča. Vystriedaný zranený hráč už nemôže v stretnutí nastúpiť.

Libero

Libero musí byť zapísaný do zápisu o stretnutí pred stretnutím do zvláštneho, na to určeného riadku. Jeho číslo musí byť tiež doplnené na lístok so základnou zostavou družstva pre prvý set.

Špeciálne pravidlá pre hru libera:

Výstroj:

Libero musí mať oblečené tričko alebo dres inej farby (alebo blúzu u náhradného libera), kon-

trastný k farbe dresov ostatných členov družstva. Oblečenie libera môže byť odlišného vzoru, ale musí mať číslovanie ako u ostatných členov družstva.

Herné činnosti:

Libero môže vymeniť ktoréhokoľvek zadného hráča.

Libero môže hrať iba ako hráč zadného radu a nemá povolené uskutočniť útočný úder z ktoréhokoľvek miesta (z ihriska a voľnej zóny), ak v momente dotyku lopty je lopta úplne nad horným okrajom siete.

Libero nesmie podávať, blokovať a zúčastniť sa pokusu o blok.

Ak libero nahráva loptu zhora prstami vo svojej prednej zóne alebo jej predĺžení, útočný úder nasledujúci po takejto nahrávke nesmie byť uskutočnený nad horným okrajom siete. Ak libero tak isto zahrá loptu za prednou zónou, útočný úder sa môže uskutočniť bez obmedzenia.

Výmeny libera sa nezapočítavajú do počtu riadnych striedaní a ich počet je neobmedzený, ale medzi dvoma výmenami sa musí uskutočniť rozohrávka.

Výmena sa môže uskutočniť iba pred zapísknutím na podanie: na začiatku každého setu po kontrole základného postavenia družstva druhým rozhodcom, alebo kým je lopta mimo hry. Výmena uskutočnená po zapísknutí na podanie by nemala byť odmietnutá, ale je dôvodom na slovné napomenutie. Nasledujúce neskoré výmeny musia byť dôvodom uloženie trestu za zdržiavanie.

Libero a vymieňaný hráč môžu vstúpiť do ihriska alebo ho opustiť iba na postrannej čiare pred lavičkou svojho družstva medzi útočnou čiarou a zadnou čiarou.

Herné činnosti

LOPTA V HRE

Lopta je v hre od okamihu úderu do lopty pri podaní, ktoré povolil prvý rozhodca

LOPTA MIMO HRY

Lopta je mimo hry v okamihu, keď nastala chyba odpískaná rozhodcom. V prípade, že k chybe nedošlo, je lopta mimo hry v okamihu zapískania.



LOPTA V IHRISKU

Lopta je v ihrisku, ak sa dotkne povrchu ihriska vrátane čiar vymedzujúcich ihrisko.

LOPTA MIMO IHRISKA

Lopta je mimo ihriska: ak celým objemom dopadne za čiary vymedzujúce ihrisko; ak sa dotkne predmetu mimo ihriska, stropu alebo osoby mimo hry; ak sa dotkne anténok, povrazov, stĺpov alebo siete z vonkajšej strany anténok (postranných pások); ak celým objemom úplne preletí zvislú rovinu siete a úplne alebo čiastočne vonkajším priestorom; ak celým objemom preletí spodným priestorom pod sieťou.

LOPTA V HRE

Každé družstvo musí hrať vo vnútri svojho hracieho poľa a priestoru. Lopta však môže byť odohraná aj z priestoru mimo voľnej zóny.

ÚTOK DRUŽSTVA

Každé družstvo má právo na najviac 3 odbitia, aby vrátilo loptu. Ak použije viac odbití, dopúšťa sa chyby: "4 DOTYKY".

Do počtu úderov družstva sa počítajú nielen úmyselné, ale aj neúmyselné dotyky hráčov s loptou. Hráč nesmie udrieť do lopty dvakrát za sebou.

SÚČASNÉ DOTYKY: Dvaja alebo traja hráči sa môžu súčasne dotknúť lopty v jednom momente. Ak sa dvaja (traja) spoluhráči súčasne dotknú lopty, počítajú sa dva (tri) údery (okrem blokovania). Ak dvaja (traja) spoluhráči chcú zasiahnuť loptu, ale iba jeden z nich sa jej skutočne dotkne, počíta sa iba jeden úder. Ak sa hráči zrazia, nie je to nijaká chyba. Ak sa dvaja súperia súčasne dotknú lopty nad sieťou a lopta zostáva v hre, družstvo prijímajúce loptu má právo na ďalšie tri odbitia. Ak však lopta dopadne mimo ihriska, je to chyba družstva na opačnej strane ihriska. Ak súperia pri súčasnom dotyku loptu pridržia, dopustia sa obojstrannej chyby a rozohrávka sa opakuje.



ÚDER S POMOCOU: Hráč pri odbití lopty v priestore hracej plochy nesmie využiť pomoc spoluhráča, alebo použiť akýkoľvek predmet či zariadenie. Hráčovi, ktorý by sa mohol dopustiť chyby (dotknúť sa siete, prekročiť stredovú čiaru a pod.), môže pomôcť spoluhráč (zadržať ho).



CHARAKTERISTIKA DOTYKU

Dotknúť sa lopty je možné ktoroukoľvek časťou tela.

Lopta musí byť odbitá, nie chytená alebo hodená. Môže sa odraziť ktorýmkoľvek smerom.

Lopta sa môže dotknúť rozličných častí tela s podmienkou, že to bude súčasne.

Výnimky: Pri blokovaní - po sebe idúce dotyky sa môžu vyskytnúť u jedného alebo viacerých blokárov s podmienkou, že sú súčasťou jednej akcie. Pri prvom odbití družstva sa lopta môže dotknúť rôznych častí tela po sebe s podmienkou, že dotyky sú súčasťou jednej akcie.

CHYBY V HRANÍ S LOPTOU

ŠTYRI ODBITIA: družstvo postupne odbije loptu štyrikrát predtým, ako ju vráti do súperovho poľa.

ÚDER S POMOCOU: hráč na hracej ploche využije pomoc spoluhráča, alebo nejaký predmet (zariadenie) v snahe zasiahnuť loptu.

DRŽANÁ LOPTA: hráč neodbije loptu ale loptu drží alebo hodí.

DVOJDOTYK: hráč udrie do lopty dvakrát po sebe, alebo sa lopta dotkne postupne rozličných častí jeho tela.

PRELET LOPTY PONAD SIEŤ

Lopta odbitá do súperovho poľa musí preletieť zvislú rovinu siete priestorom preletu. Priestor preletu je časť zvislej roviny nad sieťou, ohraničenej: dolu horným okrajom siete, po stranách anténkami a ich myslenným predĺžením, hore stropom. Ak lopta celým objemom úplne alebo čiastočne preletí zvislú rovinu siete vonkajším priestorom do súperovej voľnej zóny, môže sa zahrať späť s podmienkami: hráč sa nedotkne súperovho poľa, nazad zahraná lopta preletí zvislú rovinu siete opäť úplne alebo čiastočne vonkajším priestorom na tej istej strane ihriska. Súper nesmie brániť tejto akcii.

LOPTA, KTORÁ SA DOTKNE SIETE: Lopta pri prelete ponad sieť sa jej môže dotknúť.

LOPTA V SIETI: Lopta zahraná do siete zostáva v hre v rámci troch úderov družstva. Ak lopta roztrhne oká siete, roztrhne alebo strhne sieť, rozohrávka je zrušená a opakuje sa.

HRÁČ PRI SIETI: PRESAH PONAD SIETĽ: Pri bloku je dovolené dotknúť sa lopty s podmienkou, že hráč nebude prekážať súperovi pred alebo počas jeho útočného úderu. Po útočnom údere je dovolené presiahnuť rukou ponad sieť s podmienkou, že hráč nebude prekážať súperovi v hre.

PRENIKANIE POD SIETĽOU: Do súperovho priestoru pod sieťou je dovolené preniknúť s podmienkou, že hráč nebude prekážať súperovi v hre.

Prenikanie do súperovho poľa za stredovú čiaru: Dotknúť sa súperovho poľa za stredovou čiarou chodidlom (chodidlami) alebo rukou (rukami) je dovolené s podmienkou, že časť prenikajúceho chodidla (chodidiel) alebo ruky (rúk) zostáva v styku, alebo je nad stredovou čiarou.

Dotknúť sa súperovho poľa ktoroukoľvek inou časťou tela je zakázané.

Hráč môže vstúpiť do súperovho poľa, ak je lopta mimo hry (pravidlo 9.2).

Hráč môže preniknúť do súperovej voľnej zóny s podmienkou, že mu nebude prekážať v hre.

DOTYK SIETE

Dotyk siete alebo anténky nie je chybou okrem prípadu, keď sa jej hráč dotkne počas akcie, pri ktorej zahráva loptu, alebo keď tento dotyk ovplyvní hru.

Hráč sa po údere do lopty môže dotknúť stĺpov, povrazov alebo iného predmetu mimo celkovej dĺžky siete s podmienkou, že tento dotyk nebude prekážať v hre.

Ak je lopta odbitá do siete a dotkne sa súpera, nie je to chyba.

CHYBY HRÁČA PRI SIETI

Hráč sa dotkne lopty alebo súpera v súperovom priestore pred alebo počas súperovho útočného úderu.

Hráč prenikne do súperovho priestoru pod sieťou a tým prekáža súperovi v hre.

Hráč prenikne do súperovho poľa.

Hráč sa dotkne siete alebo anténky počas akcie, pri ktorej zahráva loptu, alebo zasahuje do hry.

ÚTOČNÝ ÚDER

Všetky činnosti, pri ktorých lopta smeruje do súperovho poľa, okrem podania a bloku, sa považujú za útočné údery. Počas útočného úderu je odbitie "ulievkou" povolené iba ak je dotyk čistý a ruka nesprievádza loptu. Útočný úder je dokončený vtedy, keď celá lopta preletí cez rovinu siete, alebo sa dotkne súpera.



BLOKOVANIE

Blokovanie je činnosť predných hráčov v tesnej blízkosti siete a nad úrovňou siete s cieľom narušiť dráhu letu lopty, ktorá smeruje zo súperovho poľa. Blokovať môžu iba prední hráči.

Pokus o blok je činnosť blokovania bez toho, aby sa blokujúci hráči dotkli lopty.

Blok je uskutočnený, len čo sa blokujúci hráč dotkne lopty.

Kolektívny blok uskutočňujú dvaja alebo traja hráči vtedy, ak sú zoskupení tesne vedľa seba a lopta sa dotkne jedného z nich.

DOTYKY LOPTY PRI BLOKU

Následné (rýchle a plynulé) dotyky jedným alebo viacerými blokujúcimi hráčmi sú povolené s podmienkou, že sa uskutočnia počas jednej akcie. Zasiahnuť loptu je dovolené ktoroukoľvek časťou tela.

BLOK V PRIESTORE SÚPERA

Pri blokovaní hráč môže presiahnuť rukami alebo pažami ponad sieť s podmienkou, že nebude prekážať súperovi v hre. Nie je dovolené dotknúť sa lopty nad sieťou, pokiaľ súper neuskutočnil útočný úder.

BLOK A DOTYKY DRUŽSTVA

Blok sa nezapočítava ako dotyk družstva. Po bloku je družstvo oprávnené odbiť loptu ešte trikrát. Prvé odbitie lopty po bloku môže uskutočniť ktorýkoľvek hráč, teda i hráč, ktorý sa dotkol lopty pri bloku. Blokovanie súperovho podania je zakázané

Vybíjaná

Pravidlo I - HRA 1. Definícia Vybíjaná je prípravná športová hra pre mladší školský vek. Úlohou každého družstva je vybiť súperových hráčov a uhýbať sa pred vybíjaním. S loptou sa hrá s obmedzeniami uvedenými v nasledujúcich pravidlách.

Pravidlo II - ZARIADENIE 2. Lopta Hrá sa s nie veľmi nahustenou volejbalovou loptou.

3. Ihrisko Hrá sa na volejbalovom ihrisku 9x18 m s predĺženou stredovou čiarou. Okolo ihriska musí byť voľný priestor aspoň 1,5 m. Pole je vnútorné územie 9x9 m. Zázemie je vonkajšie územie okolo poľa vymedzené predĺženými stredovými, bočnými a zadnou čiarou. (Pre I. kategóriu je midivolejbalové ihrisko 7x14 m.)

Pole Pole

Zázemie Zázemie

9 m

Pravidlo III - HRÁČI 4. Družstvá Každé družstvo tvorí dvanásť hráčov. Každý hráč i kapitán má jeden "život". Hráči majú jednotné dresy s číslami. Striedanie hráčov je dovolené len po skončení polčasu a v prípade zranenia aj počas hry na pokyn rozhodcu. Rozhodcovský timeout, čas stojí. (Družstvo I. kategórie tvorí 10 hráčov.)

Pravidlo IV - ROZHODCOVIA 5. Hlavný rozhodca Hru riadi hlavný rozhodca z vyvýšeného miesta pri stredovej čiare mimo ihriska oproti časomeračovi s ukazovateľom skóre. Určuje vybitých hráčov, sleduje prešľapy na stredovej čiare, povoľuje striedanie, počíta dotyky hráčov s loptou pri prihrávkach.

6. Postranní rozhodcovia, časomerač Hlavnému rozhodcovi pomáhajú dvaja postranní rozhodcovia umiestnení po diagonále v rohoch ihriska a časomerač, ktorý robí aj zápis. Každý z postranných rozhodcov sleduje prešľapy na jednej zadnej a jednej bočnej čiare, signalizuje vybitie

či prešlap pišťalkou. Časomerač obsluhuje ukazovateľ skóre tak, že druhý polčas začne za stavu 0:0 a výsledok zápasu udá súčtom dvoch polčasov.

Pravidlo V - STRETNUTIE 7. Hrací čas Stretnutie pozostáva z dvoch polčasov, z ktorých každý trvá sedem minút. Pred každým polčasom kapitáni vzpaženou rukou signalizujú hlavnému rozhodcovi pripravenosť ich družstva. Časomerač si zapíše ich čísla a vzpaženou rukou dá hlavnému rozhodcovi znamenie, že časomiera je pripravená. Medzi polčasmi je trojminútová prestávka. Druhý polčas sa začína opäť s plným počtom hráčov. Ak je družstvo vybité pred časovým limitom, polčas alebo zápas sa končí vybitím posledného hráča (kapitána). Časomerač zapíše do zápisu skrátený hrací čas polčasu.

8. Otvorenie Družstvá nastúpia na útočné volejbalové čiary a pozdravia sa. Kapitáni s rozhodcom žrebujú o loptu a stranu. Po výmene strán v polčase loptu dostane družstvo, ktoré ju nezískalo žrebom na začiatku hry.

9. Postavenie hráčov Na ihrisko nastupuje 10 hráčov, z toho jeden kapitán. Deväť hráčov obsadí podľa vyžrebovania svoje pole. Do zázemia ide kapitán a do hry sa vracia ako posledný po vybití všetkých spoluhráčov. Do zázemia môže ísť aj jeden z hráčov - pomocník, ktorý sa vráti do poľa hneď po vybití prvého spoluhráča. (V I. kategórii nastupuje 8 hráčov.)

10. Priebeh stretnutia Hra sa začína hvizdom rozhodcu tak, že kapitán spoza zadnej čiary prihrá loptu svojim spoluhráčom v poli. Loptu môžu súper chytať, lebo táto lopta nevybija (nenabitá lopta). Takto sa hra začína po každom vybití. Po prvom prehode už môže hocikto z poľa či zázemia vybijať, ak má «nabitú». Po vybití hráča ktokoľvek bez prešlapu dopraví loptu jeho kapitánovi a vybitý hráč urýchlene bez prešlapu prejde do svojho zázemia. Po vybití všetkých spoluhráčov rozohráva hráč, ktorý nahradí kapitána, prehodom lopty spoza zadnej čiary do poľa kapitánovi. Pri priestupkoch sa začína na hvizd rozhodcu od hociktorého hráča, ktorý je najbližšie k miestu priestupku. Hráči sa nesmú žiadnou časťou tela dotknúť súperovho poľa či zázemia. Smú však loptu "loviť" zo súperovho ihriska, ak je vo vzduchu. Nesmú loptu vziať či vyraziť z rúk súpera. Pri súčasnom úchope lopty súpermi má loptu družstvo, v ktorého území bola pred úchopom. Lopta odrazená od zeme, steny, konštrukcie či rozhodcu patrí tomu, kto sa jej dovoleným spôsobom zmocní.

11. Nabitie, vybitie Lopta je "nabitá", ak ju hráč získal v hre prihrávkou alebo odrazom od ktoréhokoľvek hráča bez toho, aby sa lopta dotkla zeme, steny, konštrukcie či rozhodcu. Hráč je vybitý, ak ho priamo zasiahne "nabitá" lopta h o d e n á súperom (nie lopta odrazená od zeme či spoluhráča) a potom spadne na zem. Hráč je vybitý aj vtedy, ak sa uhne pred "nabitou" loptou prešlapom mimo vlastného poľa. Za vybitie rozhodca posúdi priamy zásah tela, pri ktorom lopta zmení smer letu. Ak loptu, ktorá zasiahla vybijaného hráča chytí on sám alebo ktorýkoľvek iný spoluhráč či súper, zachraňuje ho od vybitia a sám môže hneď hrať. Ak však lopta spoluhráčovi, ktorý zachraňuje, spadne na zem, nezachránil ho, ale sám nie je vybitý. Vždy je vybitý len prvý hráč.

12. Mŕtva lopta je mŕtva od chvíle, keď zapískal rozhodca pri nejakej chybe alebo priestupku, až do chvíle, keď zapísknutím dá pokyn na pokračovanie v hre. Pri mŕtvej lopte sa hráči s loptou môžu voľne pohybovať po svojom území. Mŕtva lopta je nenabitá.

13. Tri sekundy, tri kroky, tri dotyky Hráč môže loptu držať najviac tri sekundy. S loptou môže urobiť v poli či v zázemí najviac tri kroky alebo sa pohybovať driblingom. Len v poli alebo len v zázemí sa lopty môžu dotknúť najviac traja hráči (dve prihrávky), potom musí letieť lopta z poľa do zázemia alebo opačne.

14. Koniec stretnutia Stretnutie sa končí hvizdom časomerača. Výsledok stretnutia sa udáva pomerom celkového počtu vybitých hráčov z oboch polčasov. Víťazí družstvo, ktoré vybil viac hráčov súpera. V prípade rovnakého počtu vybitých hráčov na oboch stranách sa stretnutie končí remízou. Ak niektoré družstvo nenastúpi so všetkými hráčmi, chýbajúci sa počítajú za vybitých,

a to v každom polčase. Po ukončení stretnutia družstvá nastúpia na útočné volejbalové čiary, rozhodca oznámi výsledok a súper si podajú ruky.

Pravidlo VI - PORUŠENIE PRAVIDIEL, TRESTY 15. Priestupky Rozhodca raz zapíska a stratou lopty potrestá priestupky: - nedovolené striedanie, - prešlap čiary, - dotyk súpera, súperovho ihriska a lopty ležiacej v súperovom ihrisku ktoroukoľvek časťou tela, - vytrhnutie, vyrazenie lopty súperovi z rúk, - súčasný úchop lopty v súperovom ihrisku, - držanie lopty štyri sekundy, - štyri kroky s loptou, - dotyk lopty štyrmi hráčmi v poli alebo zázemí (tri prihrávky), - nesprávne zahratie kapitánom po vybití jeho spoluhráča, - pasívna hra bez snahy vybiť (snaha o udržanie výsledku).

16. Chyby Rozhodca dvakrát zapíska a za vybitého označí hráča, ktorý: - bol priamo zasiahnutý "nabitou" loptou, - sa uhol "nabitej" lopte prešlapom mimo pole, - chýba do počtu hráčov pri začiatku stretnutia alebo druhého polčasu.

SÚŤAŽNÝ PORIADOK VYBÍJANEJ

Vekové kategórie I. kategória: žiaci a žiačky po 2. ročník ZŠ narodení po 1. 9. a mladší, II. kategória: žiaci a žiačky po 4. ročník ZŠ narodení po 1. 9. a mladší, III. kategória: žiačky po 7. ročník ZŠ narodené po 1.1. a mladšie.

Pravidelný prechod z nižšej do vyššej vekovej kategórie je po dosiahnutí požadovaného veku príslušného roka. Žiaci(čky) môžu štartovať vo vyššej vekovej kategórii. Žiaci(čky) vyššej vekovej kategórie nemôžu štartovať v nižšej. Náležitou družstva pri súťaži je súpiska družstva s názvom školy, priezviskami a menami žiakov(čok), dátumami narodenia, priezviskom a menom pedagogického doprovodu. Celoslovenské, krajské i okresné súťaže usporiadajú SAŠŠ so svojimi krajskými a okresnými radami (ďalej len KR alebo OR) len v III. kategórii. V kategórii I. a II. sa organizujú miestne (okresné) súťaže riadené základnými školami alebo školskými športovými klubmi, pokiaľ SAŠŠ nezverejní inak. Rozhodcov na stretnutia deleguje príslušná OR SAŠŠ z radov skúsených kvalifikovaných učiteľov telesnej výchovy. Školenia rozhodcov sa uskutočňujú v pravidelných intervaloch každý rok (informácie sass@sass.sk, www.sass.sk).

Hodnotenie Za víťazný zápas získava družstvo dva body, nerozhodný výsledok je hodnotený jedným bodom pre obe družstvá. Pri vyhlásení kontumačného výsledku získava víťaz dva body a aktívne skóre 10:0. Ak je kontumačný výsledok vyhlásený vinou oboch družstiev, nepriznávajú sa body nikomu, obom družstvám sa započítava pasívne skóre 0:10. O víťazovi rozhoduje: - vyšší počet bodov zo všetkých stretnutí, - vzájomný zápas, - vyšší rozdiel súperových a vlastných vybitých hráčov, - vyšší počet vybitých hráčov zo všetkých stretnutí, - kratší hrací čas zo všetkých stretnutí, - nový zápas 2 x 3 min. bez prestávky.

Pomôcky potrebné na cvičenie.

1. Švihadlá
2. Označníky
3. Kužele
4. Agility cross
5. Prekážky
6. Kruhy
7. Lopty
8. Koordinačný rebrík
9. Fit-lopta

Dokumentácia jednotlivých činností .

1. Dokumentácia jednotlivých cvičení v triednej knihe
2. Dokumentácia jednotlivých žiakov v osobnom denníku
3. Dokumentácia testovania na vlastnej škole
4. Dokumentácia testovania v konfrontácii slovenskej a českej školy
5. Vyhodnocovacia dokumentácia.
6. Fotodokumentácia
7. Prezenčné listiny

Cvičenia v rámci vyučovania

Cvičenia budú prebiehať počas vyučovania v rámci hodín telesnej výchovy, budú zaradené do úvodnej časti hodiny. Cvičiť budú všetci žiaci, z dôvodu porovnania pohybových zručností žiakov zaradených do projektu a žiakov, ktorí do projektu zaradení neboli. Rozdiel by sa mal ukázať hlavne z dôvodu, že žiaci zaradení do projektu budú cvičiť aj mimo vyučovania čím budú svoje pohybové zručnosti rozvíjať v ďaleko väčšej forme. Cvičenia budú prebiehať pod dohľadom učiteľa telesnej výchovy zaradeného v projekte, ktorý bude striktné dodržiavať cvičenia zadefinované v projekte. Návod v brožúrke a hlavne dodržiavať pohybové zručnosti zadokumentované v priloženom DVD.

Cvičenia v osobnom voľne

Cvičenia žiakov v osobnom voľne prebehne formou samo-výuky. Žiakov učiteľ musí namotivovať tak, aby boli presvedčení, že samostatnou činnosťou sa v športovom majstrovstve budú posúvať viac a viac. Toto sa musí odzrkadliť na hodinách telesnej výchovy, kde budú jednoznačne „vychnievať“ nad žiakmi, ktorí v projekte zaradení nebudú. Žiaci budú cvičiť na základe príručky, ktorá im bude poskytnutá učiteľom telesnej výchovy. Príloha bude osobný list žiaka, do ktorého si bude žiak zapisovať deň, hodinu a počet opakovaní jednotlivých cvičení. Návodom mu bude aj baner, ktorý bude súčasťou ihriska, kde bude zadefinovanie cvičenia, fotografia cvičenia, jednotlivá postupnosť (fáza) a taktiež meradlo správnosti cvičenia.

Cvičenia žiakov v osobnom voľne budú týždenne monitorované a vyhodnocované učiteľom telesnej výchovy.



Záznam z domácej telesnej prípravy

Meno a priezvisko :

Trieda :

Škola :

Rok :

Učiteľ TV a športu :

	Mesiac													
	deň	čas	deň	čas	deň	čas	deň	čas	deň	čas	deň	čas	deň	čas
Cvičenie 1 :														
Cvičenie 2 :														
Cvičenie 3 :														
Cvičenie 4 :														
Cvičenie 5 :														
Cvičenie 6 :														
Cvičenie 7 :														

Spoločný pohyb a komunikácia namiesto počítača

Obsah cvičení na nosiči CD

Nosič CD tvoria ukážky jednotlivých cvičení, ktoré sú obsahom projektu „ Spoločný pohyb a komunikácia namiesto počítača.

CD je zrozumiteľnou formou ukážky cvičení, ktoré si má žiak osvojiť počas trvania projektu. Cvičenia sú zamerané na rozvoj koordinácie pohybu, ktoré sú v školskom vzdelávacom procese opomenuté. Žiak si týmito cvičeniami osvojuje pohybovú kultúru, pohybové zručnosti, orientáciu v priestore, rýchlosť, výbušnosť a získava pohybový návyk, ktorý môže v budúcnosti využívať na cvičenia respektíve hry, ktoré sú zadefinované v ŠKVP. Bez dokonalého pohybu nie je možné vykonávať akúkoľvek činnosť, ktorú žiak potrebuje v športovom odvetví.

Škola má okrem vedomostnej stránky žiaka pripraviť aj po stránke pohybovej. V poslednom období je jednoznačne vidieť, že po tejto stránke výrazne zaostávame za svetom, lebo výsledky športovcov našej krajiny sú „ nevýrazné “. Či sa jedná o individuálne alebo kolektívne športy, na úrovni škôl, výkonnostného alebo vrcholového športu.

Je veľmi dôležité, aby si žiaci, učitelia a rodičia uvedomili, že jedinou cestou k zdravému vývoju dieťaťa je pohyb.