

## O B S A H

ÚVOD . . . . .	6
1. SÚČASNÉ CIELE, HLAVNÉ NEDOSTATKY A PROBLÉMY VO VYUČOVANÍ TELESNEJ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZŠ (doc. PhDr. Jaroslav Starší, CSc.) . . . . .	7
2. VZNIK A VÝVOJ ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY SO ZRETEĽNÍM NA 1. STUPEŇ ZŠ (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.) . . . . .	11
3. ANATOMICKÉ, FYZIOLOGICKÉ A INÉ PREDPOKLADY PRE ROZVÍJANIE POHYBU 6 - 10-ROČNÝCH DEŤÍ (PaedDr. Ľudmila Jančoková) . . . . .	20
4. VÝCHOVA K SPRÁVNEMU DRŽANIU TELA U ŽIAKOV 1. STUPNE ZŠ (paedDr. Zuzana Sameková) . . . . .	26
4.1 Význam správneho držania tela pre život človeka . . . . .	26
4.2 Príčiny nesprávneho držania tela . . . . .	29
4.3 Hodnotenie držania tela . . . . .	29
4.4 Prostriedky výchovy k správneému držaniu tela . . . . .	30
4.5 Uvedomelý prístup k výchove správneho držania tela . . . . .	30
4.6 Návčik správneho držania tela v klude a v pohybe . . . . .	31
4.7 Preventívne a nápravné cvičenia . . . . .	32
4.8 Dostatok pohybu v celom režime žiaka . . . . .	34
4.9 Hygienické podmienky školského režimu a nácvik pracovnej polohy . . . . .	34
4.10 Hygienické podmienky rodinnej výchovy . . . . .	35
5. POŽIADAVKY NA TELOVÝCHOVNÝ PROCES, VYUČOVACIE A VÝCHOVNÉ METÓDY V TELESNEJ VÝCHOVE NA 1. STUPNI ZŠ (PaedDr. Nadežda Vladovičová) . . . . .	36
5.1 Metódy slovné . . . . .	37
5.2 Metódy názorné . . . . .	37
5.3 Metódy praktické . . . . .	38
5.4 Metóda požiadaviek . . . . .	39
5.5 Metóda vysvetľovania a presviedčania . . . . .	40
5.6 Metóda cvičenia . . . . .	40



5.7	Metóda príkladu . . . . .	41
5.8	Metóda hodnotenia správania a konania . . . . .	41
6.	ORGANIZAČNÉ FORMY ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY (PaedDr. Nadežda Vladovičová) . . . . .	42
6.1	Vyučovacia hodina telesnej výchovy . . . . .	42
6.2	Nepovinný predmet „pohybová príprava“ . . . . .	47
6.3	Cvičenie v prírode . . . . .	48
6.4	Rekreačné využitie prestávok . . . . .	48
6.5	Telovýchovné chvíľky . . . . .	48
6.6	Výlety a školy v prírode . . . . .	49
6.7	Školské športové súťaže a verejné vystúpenia . . . . .	49
6.8	Telovýchovná činnosť v družinách mládeže . . . . .	50
7.	PRÍPRAVA UČITEĽA NA HODINU TELESNEJ VÝCHOVY (PaedDr. Nadežda Vladovičová) . . . . .	51
7.1	Plánovanie telesnej výchovy v škole . . . . .	51
8.	HODINY TELESNEJ VÝCHOVY S OBSAHOV PRÍPRAVNÝCH A ATLETICKÝCH CVIČENÍ (doc. PhDr. Robert Rozim, CSc.) . . . . .	58
8.1	Metodické námety pre vyučovanie atletiky na ZŠ . . . . .	59
8.2	Práca učiteľa pred vyučovacou hodinou . . . . .	60
8.3	Motivácia činnosti . . . . .	61
8.4	Dokumentácia vyučovacích hodín . . . . .	61
8.5	Rešpektovanie záujmu detí . . . . .	63
8.6	Organizačné formy vyučovania atletiky . . . . .	63
8.7	Príklady delenia skupín . . . . .	63
8.8	Zameranie a rozdelenie činnosti na vyučovacích hodinách s náplňou atletickou . . . . .	64
8.9	Zložky atletickej športovej telesnej prípravy a ich vzájomný vzťah . . . . .	67
9.	GYMNASTICKÉ CVIČENIA A HUDOBNO-POHYBOVÁ VÝCHOVA (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.) . . . . .	68
9.1	Vývoj hudobno-pohybovej výchovy . . . . .	69
9.2	Funkcia a úlohy hudobno-pohybovej výchovy a gymnastických cvičení v telesnej výchove žiakov 1. - 4. ročníka základnej školy . . . . .	71

10. PLÁVANIE (PaedDr. Jiří Michal - PaedDr. Matej Bence) . . . . .	76
10.1 Osobnosť učiteľa . . . . .	77
10.2 Metódy vyučovania plávania . . . . .	78
10.3 Základný plavecký výcvik . . . . .	80
10.4 Zdokonaľovací plavecký výcvik . . . . .	81
11. HRY (PaedDr. Ladislav Bence) . . . . .	84
11.1 Triedenie hier . . . . .	85
11.2 Úloha hier v 1. - 4. ročníku ZŠ . . . . .	86
11.3 Príklady hier - rozdelenie podľa využitia v jednotlivých častiach vyučovacej hodiny .	88
12. PROJEKT VÝSKUMU KOLEKTÍVU KTV PF V BANSKEJ BYSTRICI ZAMERANÝ NA PROBLEMATIKU TELESNEJ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZŠ (Doc. PhDr. Jaroslav Starší, CSc.) .	90
12.1 Problematika výskumu a ciele, experimentálny činiteľ . . . . .	90
12.2 Pracovné a teoretické východiská . . . . .	94
12.3 Zameranie výskumu . . . . .	94
12.4 Predbežné pracovné hypotézy . . . . .	94
12.5 Predpokladaná metodika výskumu . . . . .	95
12.6 Predpokladaný prínos výskumu . . . . .	97
12.7 Predpokladané výstupy . . . . .	98
12.8 Problematika výskumu a ciele jednotlivých členov výskumného kolektívu . . . . .	99
13. VÝSLEDKY VSTUPNÝCH MOTORICKÝCH TESTOV U ŽIAKOV I. ROČNÍKOV ZŠ V BANSKEJ BYSTRICI V MÁJI - JÚNI 1991 V POROVNANÍ S BEŽNOU POPULÁCIOU DEŤÍ NA SLOVENSKU (PaedDr. Robert Rozim) . . . . .	102
13.1 Porovnanie pohybovej výkonnosti z Banskej Bystrice s výsledkami motorických testov MORAVCA (1990) . . . . .	102
13.2 Závery z porovnávaní pohybovej výkonnosti výskumných skupín z Banskej Bystrice so súbormi MORAVCA (1990) . . . . .	108
14. ZOZNAM POUŽITEJ A DOPORUČENEJ LITERATÚRY . . . . .	112