



## MOBAK 3-4 Pohyb s náčiním

### Dribling

#### Úloha

Dieťa dribluje malou basketbalovou loptou (veľkosť 3) cez vyznačený priestor (7,5 x 1,4 m) medzi štyrmi 0,7 m širokými prekážkami bez straty lopty.

**Driblovanie** je jednou zo základných pohybových zručností. Je to základná pohybová zručnosť a súčasne príprava na loptové hry (napr. hádzaná, basketbal).

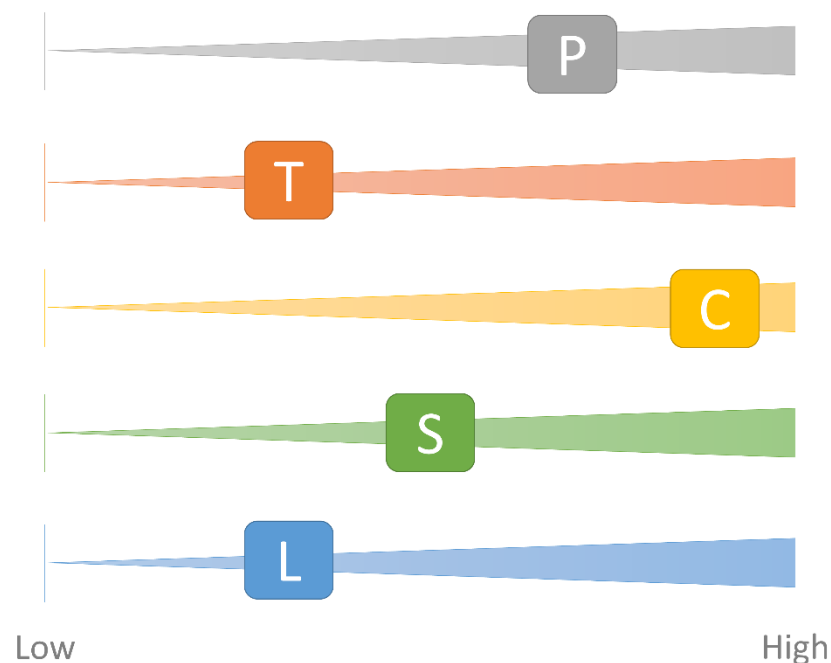
Môžeme rozlišovať rôzne techniky ako dribling jednou rukou alebo obojručne, dribling dominantou alebo nedominantnou rukou. Dribling si vyžaduje dobrú koordináciu oko-ruka a dobrú úroveň rytmickej schopnosti a prispôsobenie pohybu celého tela pre dobré umiestnenie lopty.

MOBAK 3-4

Object-Movement

Bouncing

#### Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





## MOBAK 3-4 Pohyb s náčiním

### Dribling

#### Princípy variácií

Driblovanie umožňuje rôzne spôsoby variácií **náročnosti vykonania** napr. zmenou veľkosti priestoru, postavením prekážok alebo bez prekážok. **Časová náročnosť**, ktorá nie je súčasťou originálnej úlohy, môže byť zabezpečená určením času pre vykonanie samotnej úlohy. **Komplexnosť vykonania** je nižšia, keď sa dieťa nemusí presúvať smerom vpred; ale vieme ju zvýšiť, ak sa dieťa má presúvať medzi prekážkami vo vymedzenom priestore alebo keď dieťa musí najprv loptu chytiť predtým ako začne driblovať. Kombinovanie driblingu s inými pohybovými úlohami umožňuje zvýšiť náročnosť na **fyzické zaťaženie**. Ak si dieťa môže vybrať typ lopty a jej veľkosť, prípadne veľkosť priestoru, znižujeme **psychické zaťaženie**.

P

#### Presnosť vykonania

- Nepoužívajte prekážky  
Použite väčší priestor
- + Použite viac prekážok  
Použite menší priestor

T

#### Časová náročnosť

- Keďže v pôvodnej úlohe nie je časové obmedzenie, nemôžeme ho znížiť
- + Dribling v časovom limite

C

#### Komplexnosť vykonania

- Použite menej prekážok  
Nepoužívajte prekážky
- + Použite viac prekážok  
Chyťte loptu a potom začnite driblovať

S

#### Situačná náročnosť

- Použite menej prekážok
- + Použite viac prekážok  
Namiesto prekážok použite deti ako pasívnych obrancov

L

#### Celková náročnosť

- Dieťa si môže vybrať loptu a veľkosť priestoru a počet prekážok
- + Driblovanie vpred a vzad  
Driblovanie na čas





## MOBAK 3-4 Pohyb s náčiním

### Chytanie

#### Úloha

Dieťa vyhodí malú basketbalovú loptu (veľkosť 3) na štartovacej čiare, beží za loptou a chytá ju za cieľovou čiarou, ktorá je vzdialená 1,5 m.

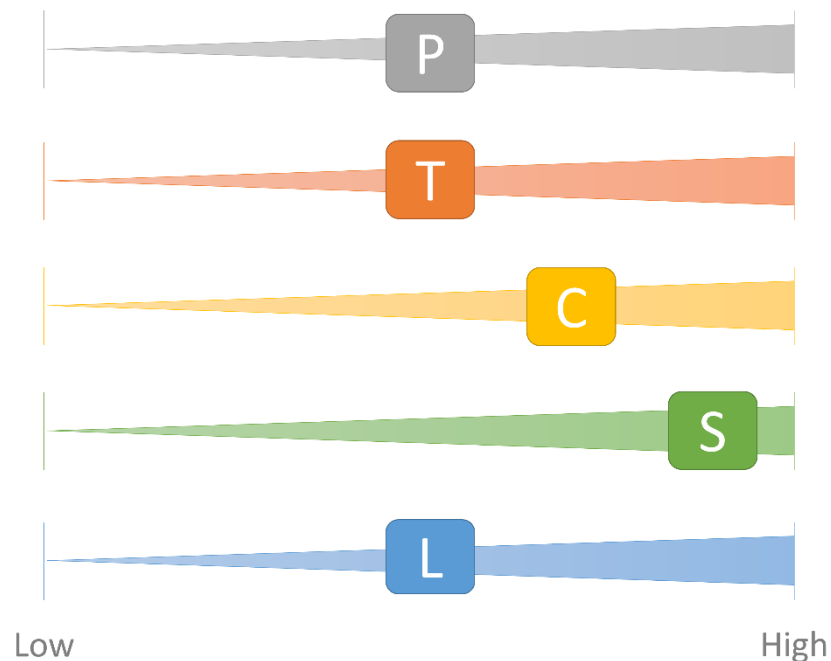
**Chytanie** je jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť a taktiež ako príprava pre loptové hry (napr. hádzaná, basketbal) a iné športy (napr. rytmická gymnastika). Ďalej je možné rozlišovať chytanie jednou alebo obidvoma rukami alebo chytanie dominantou alebo nedominantnou rukou. Vyžaduje si to rozvinutú koordináciu oka a ruky a prispôbený pohyb celého tela.

MOBAK 3-4

Object-Movement

Catching

#### Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 3-4  
Pohyb s náčiním

## Chytanie

### Princípy variácií

**Chytanie** umožňuje rôzne možnosti zníženia zaťaženia napríklad využitím väčšej lopty na chytanie. **Časová náročnosť** môže byť minimálna tým, že necháme loptu najprv raz sa odraziť od zeme (tým sa znižuje aj **celkové zaťaženie**) alebo môžeme dať časový limit na ukončenie úlohy. **Komplexnosť zaťaženia** môže byť znížená využitím vedra na chytanie lopty. **Situačná náročnosť** je nižšia, ak si dieťa nevyhadzuje loptu samé a vyššia, ak kombinujeme rôzne lopty. Kombinovanie chytania a behu umožňuje zvýšiť náročnosť na **celkové zaťaženie**.

P

### Presnosť vykonania

- Použite väčšiu loptu  
Nechajte loptu spadnúť na zem a odraziť sa pre chytením
- + Použite menšiu loptu  
Hodte loptu na stenu a chytajte ju vo vzduchu

T

### Časová náročnosť

- Dovoľte lopte sa odraziť dva a viackrát
- + Chyťte loptu šesťkrát v časovom limite  
Tlesknite rukami pred chytením lopty

C

### Komplexnosť vykonania

- Chytajte loptu s vedrom
- + Použite ťažkú loptu  
Hodte loptu na stenu a chyťte ju predtým ako spadne

S

### Situačná náročnosť

- Hádzte loptu dieťaťu vždy rovnakým spôsobom
- + Použite rôzne lopty (veľkosť, hmotnosť)  
Hodte loptu na stenu a chyťte ju predtým ako spadne

L

### Celkové zaťaženie

- Nechajte loptu odraziť sa koľko krát dieťa potrebuje
- + Kombinujte chytanie a behom





MOBAK 3-4  
Pohyb s náčiním

## Vedenie lopty nohou

### Úloha

Dieťa dribluje futsalovou loptou (veľkosť 4) vo vyznačenom priestore (7,5 x 1,4m) medzi štyrmi 0,7 m širokými prekážkami bez straty lopty.

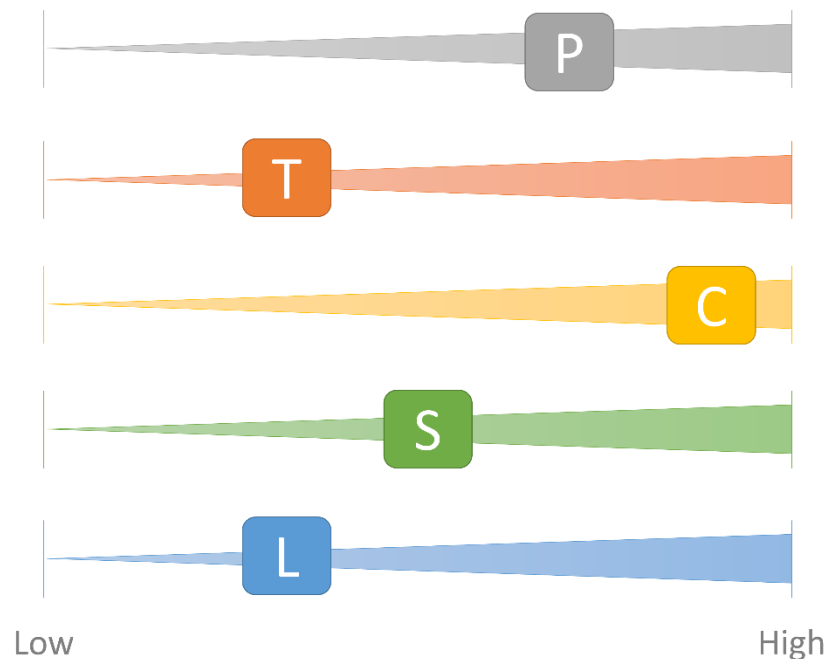
**Vedenie lopty** je jednou zo základných pohybových zručností. Je dôležitou zručnosťou ako osobná skúsenosť ako aj príprava pre pohybové hry hrané nohami. (napr. futbal). Vyžaduje si cit pre loptu, priestorovú orientáciu, rozvinutú koordináciu oka a nohy a prispôsobený pohyb celého tela tak, aby malo dobrú pozíciu k lopte.

MOBAK 3-4

Object-Movement

Dribbling

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





## MOBAK 3-4 Pohyb s náčiním

# Vedenie lopty nohou

### Princípy variácií

**Vedenie lopty** umožňuje rôznu variácie **presnosti vykonania** napr. zmenou veľkosti priestoru, použitím menšieho alebo väčšieho počtu prekážok vo vymedzenom priestore, alebo bez žiadnych priestorových obmedzení. **Časová náročnosť**, ktorá neexistuje v pôvodnej úlohe môže byť zabezpečená určením časového limitu na vykonanie úloh. Zvýšenie **komplexnosti** môže byť napríklad po spracovaní prihrávky pred začatím úlohy. **Psychická náročnosť** môže byť znížená, ak necháme dieťa samotné vybrať si loptu, počet prekážok a veľkosť priestoru.

P	Presnosť vykonania
■	Nepoužívajte prekážky Použite väčší priestor
+	Použite viac prekážok Použite menší priestor
T	Časová náročnosť
■	Keďže v originálnej úlohe neexistuje časové obmedzenie, nemôže byť zľahčené
+	Vedenie lopty vo vymedzenom priestore do určitého časového limitu
C	Komplexnosť vykonania
■	Použite menej prekážok Nepoužívajte prekážky
+	Kontrola lopty po prihrávke a potom vedenie lopty Vedenie lopty rôznymi časťami nohy
S	Situačná náročnosť
■	Použite menej prekážok
+	Použite viac prekážok Použite deti ako pasívnych obrancov
L	Celkové zaťaženie
■	Dieťa si môže vybrať loptu a veľkosť vymedzeného priestoru
+	Dieťa vedie loptu vpred a vzad Dieťa vedie loptu určitý čas





MOBAK 3-4  
Pohyb s náčiním

## Hádzanie

### Úloha

Dieťa hádže šesť 80g loptičiek zo vzdialenosti 3,0 m na terč, ktorý je vo výške 1,3 m.

**Hádzanie** je jednou zo základných pohybových zručností a je základom pohybového vzdelania. Je dobrou prípravou na disciplíny súvisiace s hádzaním alebo na športové loptové hry (napr. hádzaná, basketbal).

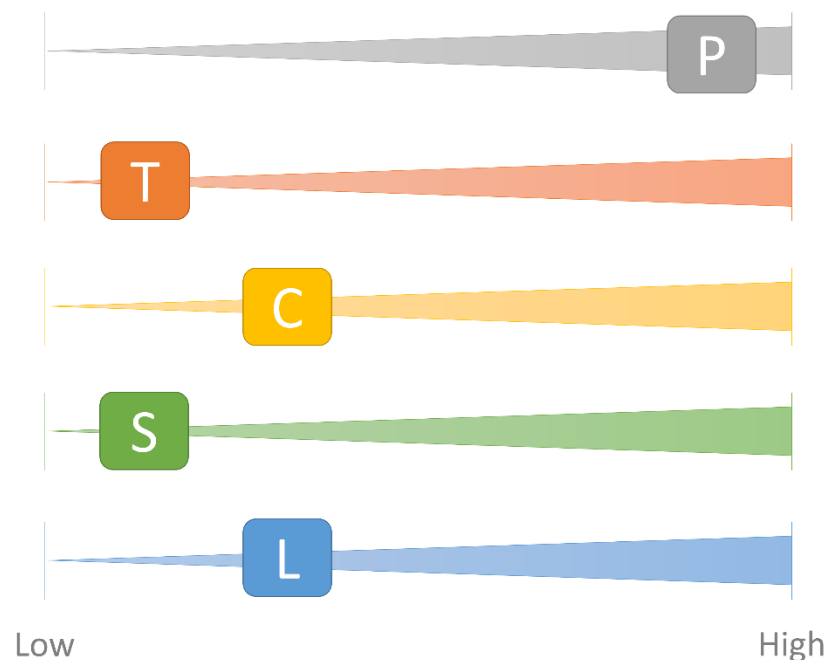
Je to akcelerácia objektu po určitej trajektórii s využitím konkrétnej techniky.

MOBAK 3-4

Object-Movement

Throwing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure







## MOBAK 3-4 Pohyb s náčiním

### Hádzanie

### Princípy variácií

**Hádzanie** umožňuje rôzne variácie náročnosti vykonania napr. zmenou vzdialenosti terča alebo výberom väčšieho terča. V prípade **časovej náročnosti**, ktorá nie je daná v pôvodnom teste, je možné určiť časový limit. **Komplexnosť vykonania** môže byť tiež náročnejšia (napr. kombinovaním chytania a hádzania). **Situačná náročnosť** môže byť vyššia použitím rôznych loptičiek. Keďže **psychická náročnosť** sa už nezvyšuje, je možné zvýšiť fyzickú náročnosť kombináciou s behom. Psychickú náročnosť je možné znížiť vlastným výberom loptičky a zmenou vzdialenosti.

P

Presnosť vykonania

- Zmenšiť vzdialenosť od terča
- Vybrať si väčší terč
- + Zväčšiť vzdialenosť od terča
- + Vybrať si menší alebo pohyblivý terč

T

Časová náročnosť

- Keďže časový limit v pôvodnej úlohe neexistuje, nie je možné ho viac znížiť
- + Hádzanie loptičiek, čo najrýchlejšie
- + Trafiť terč 6x v časovom limite

C

Komplexnosť vykonania

- Komplexnosť vykonania sa viac neznižuje
- + Chytiť loptičku a hneď ju hodiť do terča

S

Situačná náročnosť

- Keďže neexistuje situačná náročnosť v pôvodnej úlohe, ďalej sa neznižuje
- + Použite rôzne loptičky (veľkosť, hmotnosť)

L

Load pressure

- Dieťa si môže vybrať loptičku aj vzdialenosť
- + Kombinujte hádzanie a chytanie
- + Kombinujte hádzanie a beh







MOBAK 3-4  
Pohyb vlastným  
telom

## Balansovanie

### Úloha

Dieťa balansuje dopredu a dozadu na otočenej lavičke, na ktorej sú prekážky (d: 17,0 cm, š: 10,0 cm, v: 6,0 cm) Dieťa prekračuje prekážky bez dotyku.

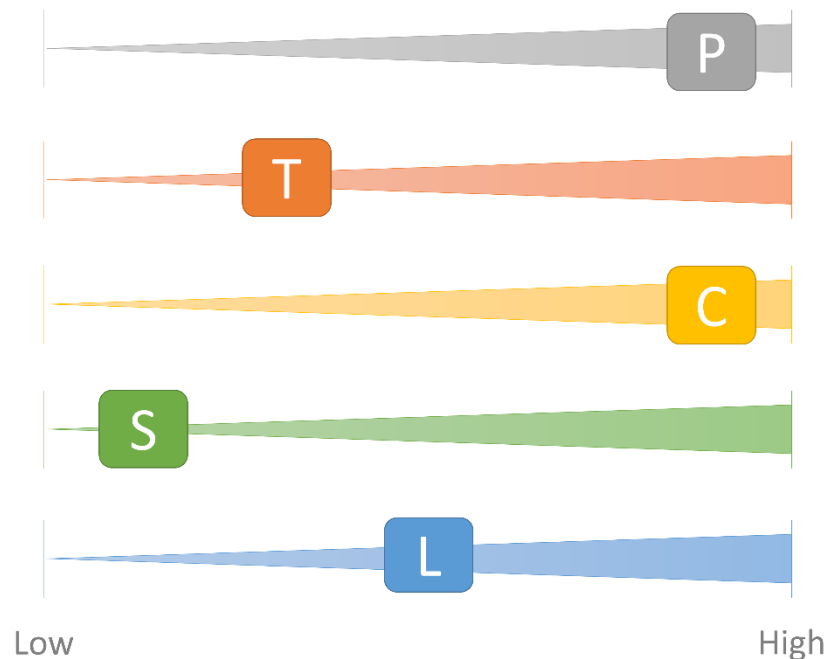
**Balansovanie** je jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť a ako príprava na pohybové cvičenia, ktoré si vyžadujú rovnováhovú schopnosť napríklad pri balansovaní na kladine v gymnastike. Na lavičke môžu deti balansovať rôznymi spôsobmi: dopredu a dozadu, s pomocou rôznych predmetov, so zavretými očami, cez prekážky a podobne.

MOBAK 3-4

Self-Movement

Balancing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





## MOBAK 3-4 Pohyb vlastným telom

### Balansovanie

#### Princípy variácie

**Presnosť, situačná náročnosť a celkové zaťaženie** sú nižšie, keď sa použije lavička bez prekážok. **Presnosť vykonania** môže byť ďalej znížená tým, že otočíme lavičku na širšiu stranu, na druhej strane umiestnením mostíka pod lavičku vytvoríme hojdačku, čím sa zvýši náročnosť vykonania. Čo sa týka **časovej náročnosti**, tá v pôvodnej úlohe nie je, preto pri vyššej náročnosti je možné určiť časový limit. **Komplexnosť vykonania** je menej náročná, keď má dieťa pomoc prípadne môže byť náročnejšia, ak dieťa súčasne pri prechode po lavičke drží niečo v ruke. Balansovanie vpred môže byť jednoduchšie z pohľadu **situačnej náročnosti**, zatiaľ čo jej zvýšenie dosiahneme zmenou podložky alebo mostíkom. Zníženie **celkového zaťaženia** dosiahneme výmenou lavičky za lano alebo čiaru, mostík alebo švédske bedne pod lavičkou zase zvýšia zaťaženie.

**P**

#### Presnosť vykonania

- Použite lavičku bez prekážok
- Použite lavičku širšou stranou hore
- +
- +
- Použite lavičku podloženú mostíkom (hojdačka)
- Použite vyššie prekážky

**T**

#### Časová náročnosť

- Keďže v pôvodnej úlohe neexistuje časový limit, nie je možné ju znížiť
- +
- +
- Balansovanie na lavičke v časovom limite

**C**

#### Komplexnosť vykonania

- Použite lavičku bez prekážok
- Poskytnite pomoc pri prechode lavičkou
- +
- +
- Nosenie predmetu pri prechode lavičkou
- Použite vyššie prekážky

**S**

#### Situačná náročnosť

- Použite lavičku bez prekážok
- Pohybujte sa len dopredu
- +
- +
- Položte lavičku na rôzny povrch (tyče, mäkké podložky)
- Použite lavičku podloženú mostíkom (hojdačka)

**L**

#### Celkové zaťaženie

- Balansujte na čiare alebo na lane na zemi
- +
- +
- Použite lavičku podloženú mostíkom (hojdačka)
- Dajte lavičku na švédske bedne pre zvýšenú plochu





MOBAK 3-4  
Pohyb vlastným  
telom

Skoky

## Úloha

Dieťa skáče cez švihadlo 20s bez prestávky.

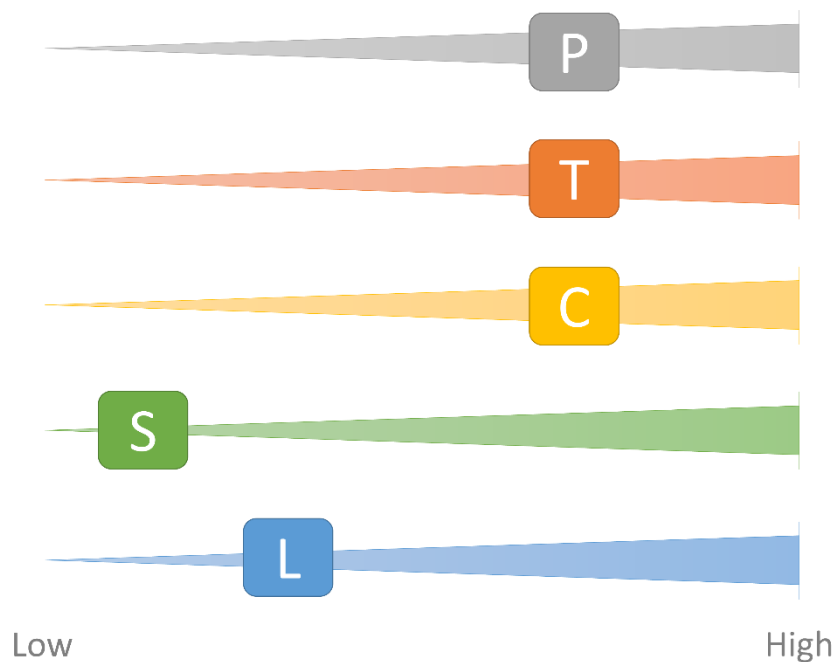
**Skoky** sú jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť môže byť základom pre atletické a gymnastické disciplíny. Existujú rôzne formy skokov na jednej nohe, na oboch nohách, na trampolíne, zoskoky z vyvýšenej plochy, preskoky švihadla alebo skoky na mostíku atď. Skok môže byť vysoký, dlhý, rytmický alebo kombinovaný s inými časťami tela.

MOBAK 3-4

Self-Movement

Jumping

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





## MOBAK 3-4 Pohyb vlastným telom

### Skoky

## Princípy variácie

**Presnosť, komplexnosť, situačná náročnosť a časová náročnosť** sú nižšie, ak dieťa skáče cez švihadlo, ktorým pohybujú ostatné deti. Skákanie bez švihadla tiež znižuje **presnosť vykonania** a **celkové zaťaženie**, zatiaľ čo **presnosť vykonania** sa zvyšuje zrýchľovaním skokov a prekrižovaním rúk pri skokoch (tým sa zvyšuje aj **celkové zaťaženie**). Skákanie na jednej nohe zvyšuje **komplexnosť vykonania**, zatiaľ čo skákanie na rôznych povrchoch zvyšuje **situačnú náročnosť**. **Vyššie celkové zaťaženie** môže byť dvojitými preskokmi (dvojšvih na jeden skok).

P

### Presnosť vykonania

- Dieťa skáče cez švihadlo, ktorým pohybujú ostatné deti
- Skoky bez švihadla
- + Skoky cez švihadlo, čo najrýchlejšie
- Preskoky cez švihadlo s prekrižením rúk

T

### Časová náročnosť

- Preskočiť švihadlo niekoľkokrát bez časového limitu
- Dieťa skáče cez švihadlo, ktorým pohybujú ostatné deti
- + Skoky cez švihadlo, čo najrýchlejšie
- Maximum skokov za časový limit

C

### Komplexnosť vykonania

- Dieťa skáče cez švihadlo, ktorým pohybujú ostatné deti
- Skoky bez švihadla
- + Preskoky cez švihadlo s prekrižením rúk
- Skoky striedavo na jednej a druhej nohe

S

### Situačná náročnosť

- Dieťa skáče cez švihadlo, ktorým pohybujú ostatné deti
- + Skáča na rôznych povrchoch

L

### Celkové zaťaženie

- Skoky bez švihadla
- Preskočiť švihadlo niekoľkokrát bez časového limitu
- + Zvýšte trvanie pohybovej úlohy
- Dvojšvihy





MOBAK 3-4  
Pohyb vlastným  
telom

Kotúl'

## Úloha

Dieťa urobí kotúl' na švédskej bedni s odrazom zo zeme.

**Kotúl'** je jedna zo základných pohybových zručností. Je to osobná pohybová skúsenosť ako aj príprava na gymnastiku alebo úpoly.

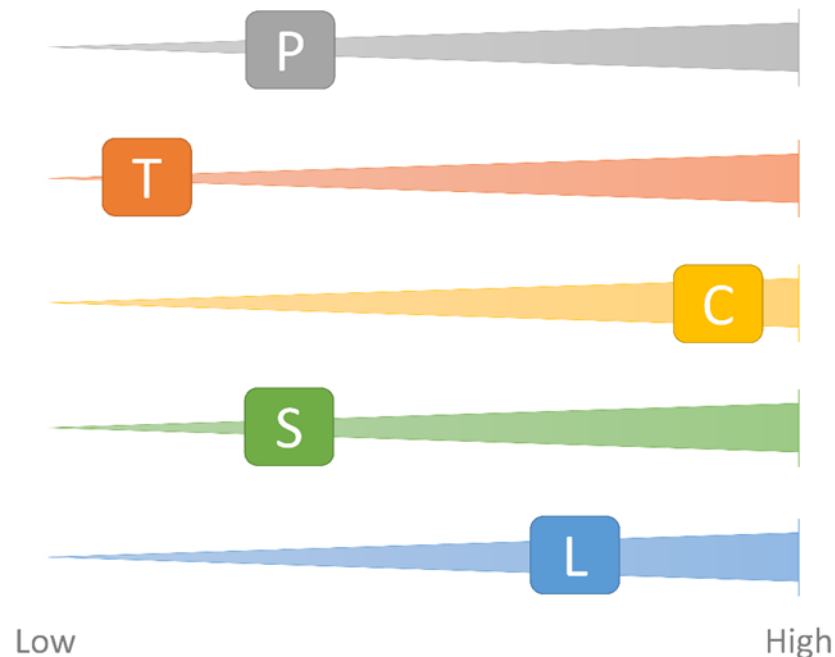
Rozlišujeme rôzne formy kotúl'ov: vpred, vzad, cez rameno, bokom, kombinácia s inými zručnosťami alebo na iných povrchoch (šikmá plocha).

MOBAK 3-4

Self-Movement

Rolling

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





## MOBAK 3-4 Pohyb vlastným telom

### Kotúl'

#### Princípy variácií

**Presnosť, komplexnosť a situačná náročnosť** môžu byť znížené vykonaním kotúľa na šikmej ploche, rovnej ploche (neskôr sa tak znižuje aj **celkové zaťaženie**). **Presnosť vykonania** je vyššia, ak je žinenka alebo priestor na kotúl' menší. **Komplexnosť vykonania** sa zvyšuje, ak sa dieťa po dokončení kotúľa postaví. Keďže kotúl' si vyžaduje koncentráciu a dobrú kvalitu pohybu, **časová náročnosť** sa neurčuje. Použitím rôznych podmienok pre kotúl' je možné zvýšiť **situačnú náročnosť**. Vykonaním kotúľa na žinenkách na zemi sa znižuje **celkové zaťaženie**, zatiaľ čo preskočením lana bez bedne sa náročnosť zvyšuje.

**P**

#### Presnosť vykonania

- Vykonať kotúl' bez postavenia
- Vykonať kotúl' na rovnej podložke
- + Použiť menšiu žinenku alebo menší priestor

**T**

#### Časová náročnosť

- Keďže v úlohe nie je časový tlak, nie je ho možné znížiť
- + Nie je záujem zvyšovať časovú náročnosť vzhľadom na charakter úlohy

**C**

#### Komplexnosť vykonania

- Vykonať kotúl' na rovnej ploche
- Kotúl' zo stoja na bedni
- + Postaviť sa po dokončení kotúľa

**S**

#### Situačná náročnosť

- Vykonať kotúl' na šikmej ploche (smerom dole)
- Vykonať kotúl' na rovnej ploche
- + Rôzne podmienky na vykonanie kotúľa (šikmá plocha, prekážka, švédská bedňa, ...)

**L**

#### Celkové zaťaženie

- Šikmá plocha a mäkká žinenka
- Vykonať kotúl' na rovnej ploche
- + Vykonať kotúl' cez lano bez bedne







## MOBAK 3-4 Pohyb vlastným telom

### Beh

#### Úloha

Dieťa beží dopredu a bokom po osmičke 2x 4 m označenej na podlahe.

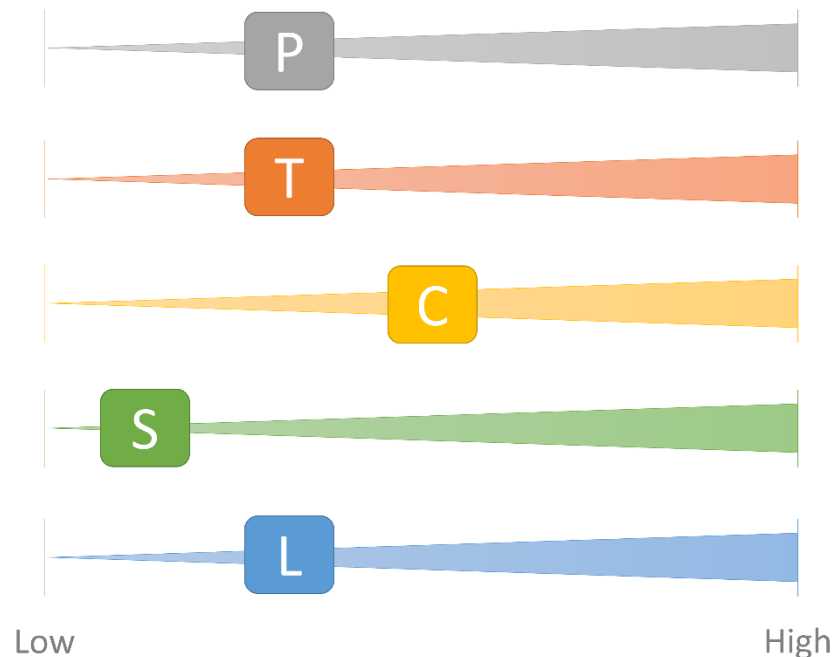
**Beh** je jednou zo základných pohybových zručností. Má význam ako osobná skúsenosť ako i súčasť rôznych športových disciplín ako atletika, gymnastika alebo športové hry. Existujú rôzne formy behu: beh dopredu, dozadu, bokom, pomalý, rýchly, kombinovaný s pohybmi ostatných častí.

MOBAK 3-4

Self-Movement

Running

#### Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure







## MOBAK 3-4 Pohyb vlastným telom

### Beh

#### Princípy variácií

**Presnosť, čas a celkové zaťaženie** môžeme znížiť spomalením behu alebo kombinovaním behu a chôdze. **Presnosť vykonania** je vyššia, ak sú kroky realizované na čiare. Beh vyššou rýchlosťou zvyšuje **časovú náročnosť**. Ak by bol beh len v obdĺžniku, znižuje sa, **komplexnosť vykonania** a **situačná náročnosť**, zatiaľ čo pridaním ďalších pohybov rúk a ramien sa **komplexnosť** zvyšuje. Použitím ďalších doplňujúcich čiar, po ktorých budú deti bežať sa zvyšuje **situačná náročnosť**. Vykonávanie úlohy niekoľko krát za sebou zvyšuje **celkové zaťaženie**.

**P**

#### Presnosť vykonania

- ▬ Vykonávajte cval bokom pomaly, prípadne s prestávkami
- ▬ Vykonávajte úlohu chôdzou
- + Vykonávajte úlohu presne na čiarach

**T**

#### Časová náročnosť

- ▬ Vykonávajte cval bokom pomaly, prípadne s prestávkami
- ▬ Vykonávajte úlohu chôdzou
- + Vykonávajte úlohu, čo najrýchlejšie

**C**

#### Komplexná náročnosť

- ▬ Vykonávajte úlohu v obdĺžniku
- + Pridajte pohyb rukami
- + Prekrižujte nohy pri behu

**S**

#### Situačná náročnosť

- ▬ Vykonávajte úlohu v obdĺžniku
- + Použite niekoľko doplňujúcich čiar.

**L**

#### Celkové zaťaženie

- ▬ Vykonávajte cval bokom pomaly, prípadne s prestávkami
- ▬ Vykonávajte úlohu chôdzou
- + Vykonávajte cval bokom a beh dlhšiu dobu

