



MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Dribling

Úloha

Dieťa dribluje malou basketbalovou loptou (veľkosť 3) cez vyznačený priestor (5,0 x 1,0 m) bez straty lopty.

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

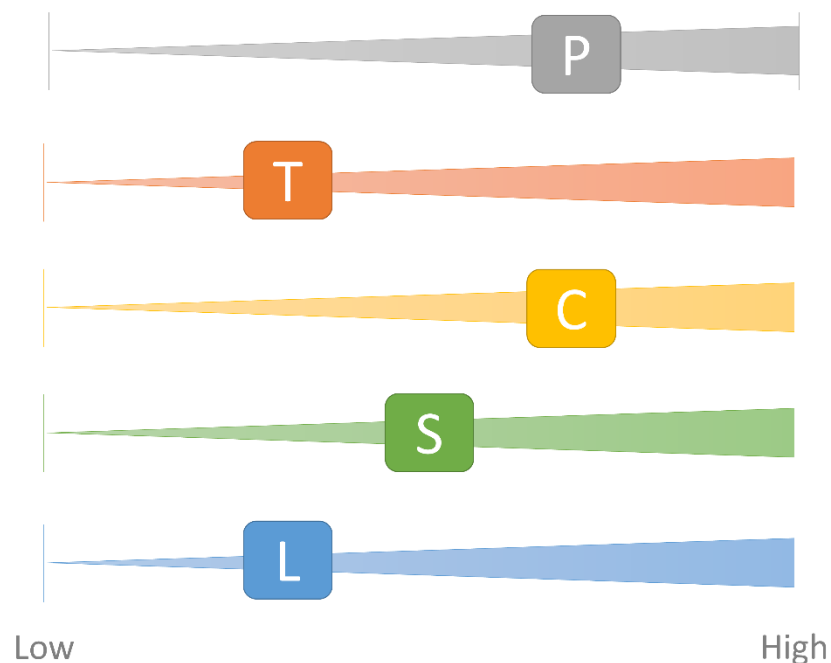
Môžeme rozlišovať rôzne techniky ako dribling jednou rukou alebo obojručne, dribling dominantou alebo nedominantnou rukou. Dribling si vyžaduje dobrú koordináciu oko-ruka a dobrú úroveň rytmickej schopnosti a prispôsobenie pohybu celého tela pre dobré umiestnenie lopty.

MOBAK 1-2

Object-Movement

Bouncing

Pressure conditions



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





MOBAK 1-2 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.

BMC-EU

P

Presnosť vykonania

- Použite väčší priestor
Neobmedzujte priestor
- + Použite menší priestor
Umiestnite do priestoru prekážky

T

Časová náročnosť

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

C

Komplexnosť vykonania

- Dribling na mieste bez pohybu
Umiestnite do priestoru prekážky
- + Kombinujte rôzne zručnosti (chytiť loptu a potom driblovať)

S

Situačná náročnosť

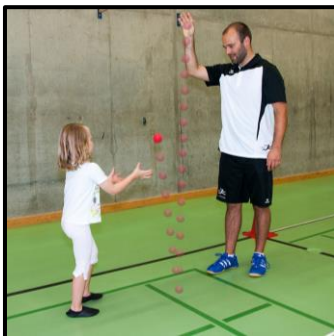
- Dribling na mieste
- + Prekážky v priestore
Driblovanie a súčasne prekračovanie prekážok

L

Celkové zaťaženie

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





MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Chytanie

Úloha

Testujúci pustí tenisovú loptičku na zem tak, aby sa odrazila aspoň do výšky 1,3m. Dieťa chytá loptičku po odraze o zeme.

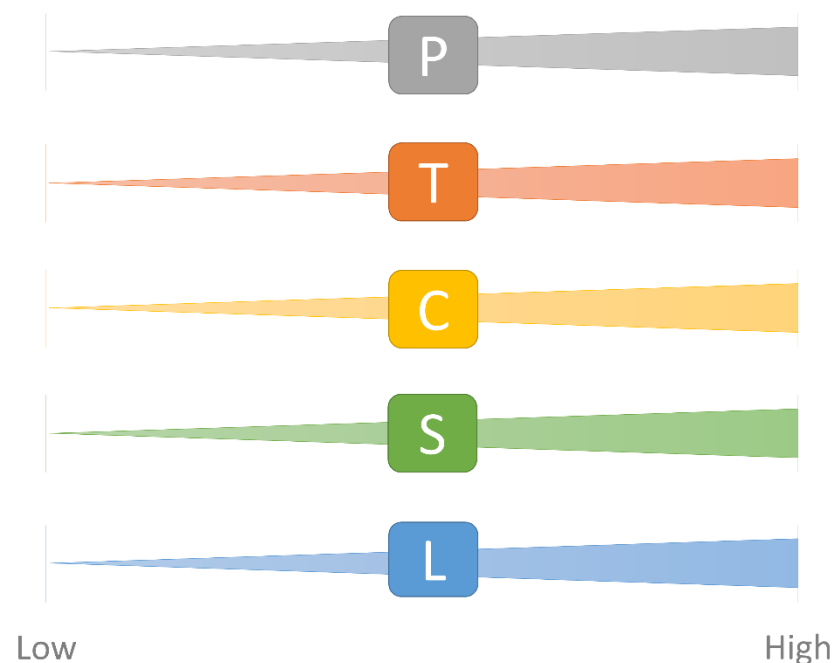
Chytanie je jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť a taktiež ako príprava pre loptové hry (napr. hádzaná, basketbal) a iné športy (napr. rytmická gymnastika). Ďalej je možné rozlišovať chytanie jednou alebo obidvoma rukami alebo chytanie dominantou alebo nedominantnou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

MOBAK 1-2

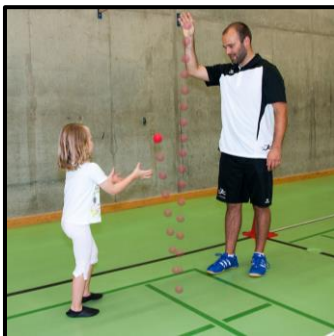
Object-Movement

Catching

Pressure conditions



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



MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Chytanie

Princípy variácií

Chytanie umožňuje rôzne možnosti zníženia zaťaženia napríklad využitím väčšej lopty na chytanie. Vyššia náročnosť môže byť zabezpečená vyšším hodom alebo odrazom od steny. **Časová náročnosť** môže byť minimalizovaná tým, že necháme loptu odraziť sa od zeme pred chytením, alebo naopak ju môžeme zvýšiť určením časového limitu prípadne pridaním ďalšej úlohy predtým ako dieťa chyti loptu. **Komplexnosť** vykonania môže byť redukovaná tým, že na chytanie môže využiť košík a naopak zvýšená tým, tam bude odraz od steny. Kombinovanie chytania a behu umožňuje zvýšiť náročnosť na **celkové zaťaženie**.

P

Presnosť vykonania

- Použite väčšiu loptu
- Chytajte s košíkom
- + Zväčšite vzdialenosť, aby loptičky vyššie vyskočila
- Hodte loptu na stenu a chytajte ju vo vzduchu

T

Časová náročnosť

- Dovoľte lopte sa odraziť dva a viackrát
- + Hodte loptu šesťkrát v časovom limite
- Dieťa stojí chrbtom k učiteľovi a reaguje na signál, kedy má chytiť loptu

C

Komplexnosť vykonania

- Chyťte loptu s košíkom
- + Hodte loptu do vzduchu a chyťte ju predtým ako spadne
- Hodte loptu na stenu a chyťte ju predtým ako spadne

S

Situačná náročnosť

- Nechajte loptu spadnúť na zem a chytajte ju, keď sa odrazí
- + Použite rôzne lopty (veľkosť, hmotnosť)
- Nechajte loptu odraziť sa rôznym spôsobom

L

Celkové zaťaženie

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





MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Vedenie lopty

Úloha

Dieťa dribluje futsalovou loptou (veľkosť 4) vo vyznačenom priestore (5,0 x 1,0 m) pričom sa musí aspoň 5x dotknúť lopty a nesmie stratiť nad ňou kontrolu.

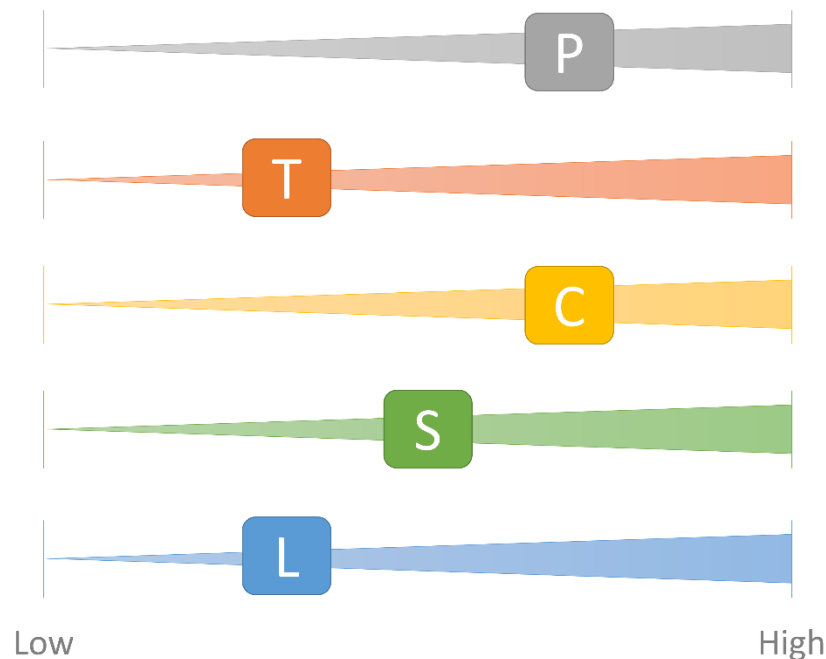
Vedenie lopty je jednou zo základných pohybových zručností. Je dôležitou zručnosťou ako osobná skúsenosť ako aj príprava pre pohybové hry hrané nohami. (napr. futbal). Vyžaduje si cit pre loptu, priestorovú orientáciu, rozvinutú koordináciu oka a nohy a prispôbený pohyb celého tela tak, aby malo dobrú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

MOBAK 1-2

Object-Movement

Dribbling

Pressure conditions



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





MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Vedenie lopty

Princípy variácií

Vedenie lopty umožňuje rôznu variáciu presnosti vykonania napr. zmenou veľkosti priestoru, použitím 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. **Komplexnosť** a **situačná náročnosť** budú nižšie ak bude lopta vedená vo väčšom priestore bez obmedzení a vyššie ak budú do vymedzeného priestoru umiestnené prekážky alebo ak bude úloha trvať dlhšie. Na druhej strane psychická náročnosť by nemala byť vysoká, zvýšiť môžeme fyzickú náročnosť kombináciou behu a vedenia lopty. **Psychická náročnosť** môže byť znížená, ak necháme dieťa samotné vybrať si loptu a veľkosť priestoru.

P

Presnosť vykonania

- Použite väčší priestor
Nepoužite žiadne priestorové obmedzenie
- + Použite menší priestor
Umiestnite do vymedzeného priestoru prekážky

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

- Vedenie lopty bez obmedzenia priestoru
- + Umiestnite prekážky do vymedzeného priestoru
Kontrola lopty po prihrávke a potom vedenie lopty
Vedenie lopty rôznymi časťami nohy

S

Situačná náročnosť

- Vedenie lopty bez obmedzení v priestore
- + Umiestnite v priestore prekážky
Striedajte vedenie lopty a prihrávky

L

Celkové zaťaženie

- Dieťa si môže vybrať loptu a veľkosť vymedzeného priestoru
- + Dieťa vedie loptu vpred a vzad
Dieťa vedie loptu určitý čas





MOBAK 1-2 Pohyb s náčiním

Hádzanie

Úloha

Dieťa hádže šesť 80g loptičiek zo vzdialenosti 2,0 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).

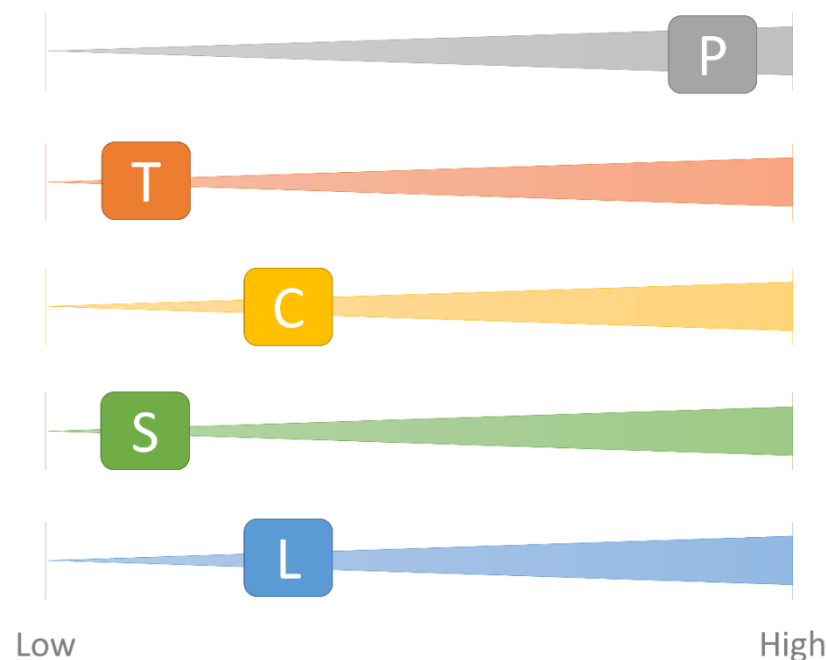
Je to akcelerácia objektu po určitej trajektórii s využitím konkrétnej techniky.

MOBAK 1-2

Object-Movement

Throwing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure



MOBAK 1-2 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 za sebou
Triaťvanie terča 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

Celkové zaťaženie

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





MOBAK 1-2
Pohyb vlastným
telom

Balansovanie

Úloha

Dieťa balansuje dopredu a dozadu po obrátenej lavičke, ktorá je položená na mostíku bez toho, by sa dotklo zeme.

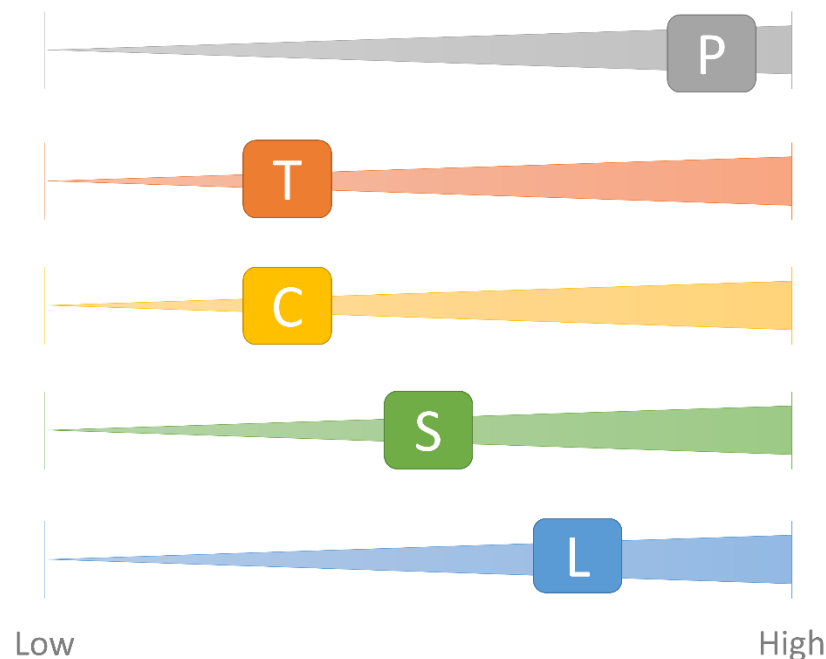
Balansovanie je jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť a ako príprava na pohybové cvičenia, ktoré si vyžadujú rovnováhovú schopnosť napríklad pri balansovaní na kladine v gymnastike. Na lavičke môžu deti balansovať rôznymi spôsobmi: dopredu a dozadu, s pomocou rôznych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

MOBAK 1

Self-Movement

Balancing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





MOBAK 1-2 Pohyb vlastným telom

Balansovanie

Princípy variácií

Presnosť, situačná náročnosť a celkové zaťaženie sú nižšie, keď sa použije lavička bez mostíka. **Presnosť vykonania** môže byť ďalej znížená tým, že otočíme lavičku na širšiu stranu, na druhej strane umiestnením ďalších prekážok 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, ak vymeníme lavičku za čiaru alebo lano.

P

Presnosť vykonania

- Otočte lavičku širšou stranou hore.
- Použite lavičku bez mostíka
- + Umiestnite na lavičku 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

- Ponúknite deťom pomoc pri vykonávaní úlohy
- Umiestnite na lavičku prekážky, ktorých sa deti nesmú dotknúť
- + Nosenie predmetu pri prechode po lavičke

S

Situačná náročnosť

- Použite lavičku bez mostíka
- Balansujte len vpred.
- + Dajte lavičku na rôznych podkladoch (žinenky, tyče)
- + Umiestnite na lavičku prekážky, ktorých sa deti pri prechode nesmú dotknúť

L

Celkové zaťaženie

- Použite lavičku bez mostíka
- Balansujte po čiare alebo lane
- + Dajte lavičku na švédské bedne pre zvýšenú plochu





MOBAK 1-2 Pohyb vlastným telom

Skoky

Úloha

Dieťa skáče okolo 4 štvorcov (0,35 m x 0,35 m), ktoré sú vo vzdialenosti 0,4 m od seba. Medzi nimi skáču na jednej nohe a okolo nich obidvoma nohami. legs.

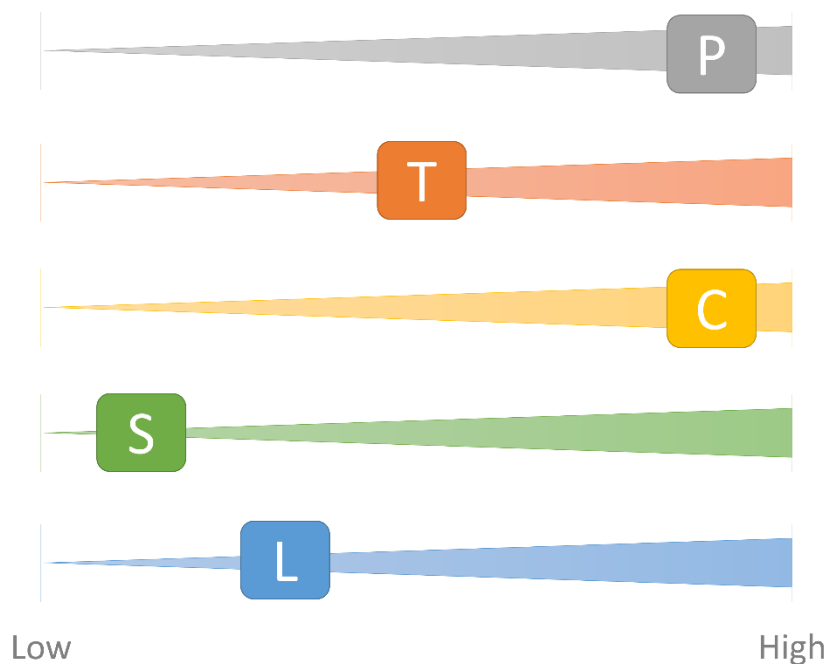
Skoky sú jednou zo základných pohybových zručností. Ako osobná pohybová skúsenosť môže byť základom pre atletické a gymnastické disciplíny. Existujú rôzne formy skokov na jednej nohe, na oboch nohách, na trampolíne, zoskoky z vyvýšenej plochy, preskoky švihadla alebo skoky na mostíku atď. Skok môže byť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

MOBAK 1-2

Self-Movement

Jumping

Pressure conditions



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





MOBAK 1-2 Pohyb vlastným telom

Skoky

Princípy variácií

Presnosť vykonania môže byť z hľadiska náročnosti znížená pri zmenšení veľkosti štvorcov alebo pri využití obručí namiesto štvorcov. Vyššia náročnosť môže byť zabezpečená navýšením počtu štvorcov.

Časová náročnosť môže byť znížená, ak si dieťa zvolí vlastný rytmus na preskakovanie (aj s pauzami), naopak, náročnosť sa zvýši s určením časového limitu. Možnosť skoku znožmo znižuje **komplexnosť vykonania**, zatiaľ čo skoky na jednej nohe medzi štvorcami náročnosť zvyšuje. **Komplexnosť** a **situačná náročnosť** je nižšia, ak sa použijú obruče a len jeden typ skokov. **Situačná náročnosť** môže byť upravená vzdialenosťami štvorcov od seba. Zvýšením počtu štvorcov môžeme zvýšiť **celkové zaťaženie**; rovnako tiež pridaním skokov vzad a vbok.

P

Presnosť vykonania

- Použite menšie štvorce
- Použite obruče, do ktorých budú deti skákať
- + Použite viac štvorcov, aby ste navýšili počet skokov

T

Časová náročnosť

- Nechajte deti skákať vo vlastnom rytme
- + Preskočte štvorce niekoľkokrát v určenom časovom limite

C

Komplexnosť vykonania

- Umožnite skok znožmo medzi jednotlivými štvorcami
- Použite obruče a len jednu formu skokov
- + Kombinujte skoky na jednej nohe a dvoma nohami v rôznych poradiach

S

Situačná náročnosť

- Použite obruče a jednu formu skokov)
- + Upravte vzdialenosť medzi štvorcami
- Použite rôzne predmety na preskakovanie (štvorce, kužele, lopty, ...)

L

Celkové zaťaženie

- Použite len dva alebo tri štvorce
- + Použite viac štvorcov pre zvýšenie náročnosti, robte skoky vpred a vzad v rôznych kombináciách





MOBAK 1-2
Pohyb vlastným
telom

Kotúľ

Úloha

Dieťa urobí kotúľ na žinenke.

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

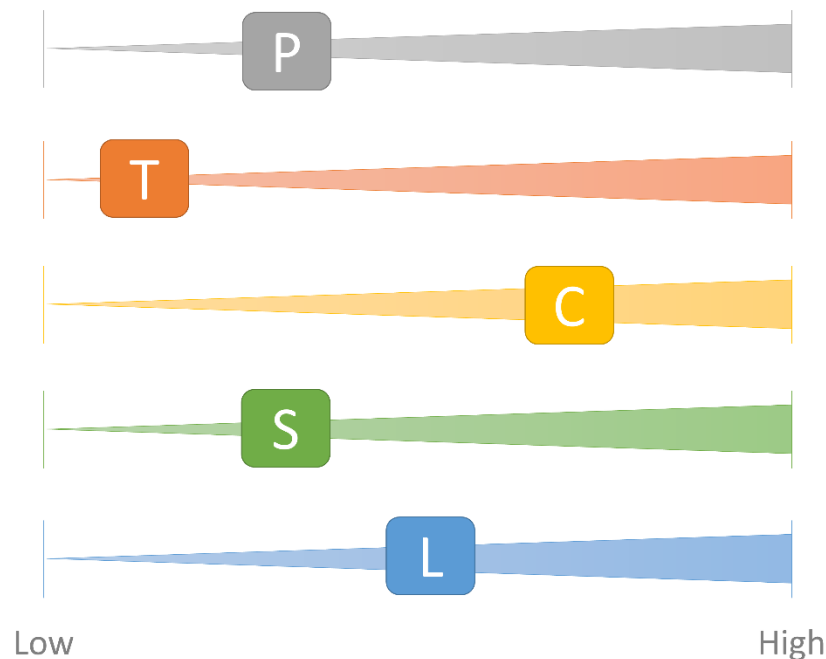
Rozlišujeme rôzne formy kotúľov: vpred, vzad, cez rameno, bokom, kombinácia s inými zručnosťami alebo na iných povrchoch (šikmá plocha).

MOBAK 1-2

Self-Movement

Rolling

Pressure conditions



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





MOBAK 1-2 Pohyb vlastným telom

Kotúl

Princípy variácií

Presnosť, komplexnosť a situačná náročnosť môžu byť znížené vykonaním kotúľa bez postavenia alebo na šikmej ploche. **Presnosť vykonania** je vyššia, ak je žinenka alebo priestor na kotúl menší, alebo, ak sa kotúl realizuje na švédskej bedni. **Komplexnosť vykonania** sa zvyšuje, ak doplníme po kotúli skok alebo realizujeme kotúl cez prekážku. **Časová náročnosť**, ktorá nie je prítomná v originálnej úlohe, môže byť zvýšená väčším počtom kotúľov za sebou. Rôzne podmienky vykonania zvýšia **situačnú náročnosť** ako aj celkové zaťaženie. Použitím šikmej plochy a mäkkými podložkami na dopad znížime **celkové zaťaženie**.

P

Presnosť vykonania

- Vykonať kotúl bez postavenia
- Vykonať kotúl na šikmej ploche (smerom dole)
- + Použiť menšiu žinenku alebo menší priestor
- Vykonať kotúl na švédskej bedni

T

Časová náročnosť

- Keďže v úlohe nie je časový tlak, nie je ho možné znížiť
- + Vykonať niekoľko kotúľov za sebou bez zastavenia

C

Komplexnosť vykonania

- Vykonať kotúl bez postavenia
- Vykonať kotúl na šikmej ploche (smerom dole)
- + Jednoduchý skok vpred a po vykonaní kotúľa
- Kotúl cez nízku prekážku

S

Situačná náročnosť

- Vykonať kotúl bez postavenia
- Vykonať kotúl na šikmej ploche (smerom dole)
- + Rôzne podmienky na vykonanie kotúľa (šikmá plocha, prekážka, švédska bedňa, ...)

L

Celkové zaťaženie

- Šikmá plocha a mäkká žinenka
- + Vykonať kotúl na švédskej bedni
- Vykonať kotúl cez prekážky





MOBAK 1-2
Pohyb vlastným
telom

Beh

Úloha

Dieťa beží dopredu a dozadu 2x na 3 m vzdialenosť cvalom bokom.

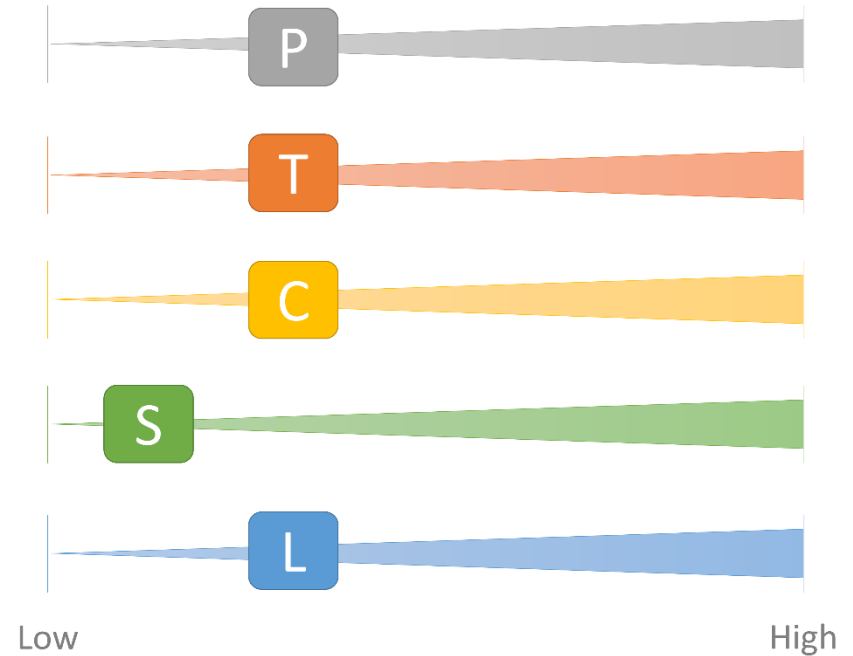
Beh je jednou zo základných pohybových zručností. Má význam ako osobná skúsenosť ako i súčasť rôznych športových disciplín ako atletika, gymnastika alebo športové hry. Existujú rôzne formy behu: beh dopredu, dozadu, bokom, pomalý, rýchly, kombinovaný s pohybmi ostatných častí.

MOBAK 1-2

Self-Movement

Running

Pressure conditions



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





MOBAK 1-2 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 sú kroky vykonávané len v jednom smere, **komplexnosť** a **situačná náročnosť** sú nižšie, ak sa dieťa nemusí dotknúť vyznačených čiar, znižuje sa **komplexnosť vykonania**. Pridaním ďalších pohybov rúk alebo nôh sa zvyšuje **celková náročnosť**. 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 čiare

T

Časová náročnosť

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

C

Komplexná náročnosť

- Vykonávajte úlohu bez dotyku čiar
- Vykonávajte úlohu len v jednom smere
- + Pridajte pohyb rukami
- + Prekrižujte nohy pri behu

S

Situačná náročnosť

- Vykonávajte úlohu len v jednom smere
- + Použite niekoľko doplňujúcich čiar

L

Celkové zaťaženie

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

