

**OBSAH**

ÚVOD.....	4
<b>1 ZIMNÉ ŠPORTY .....</b>	<b>8</b>
1.1 ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE .....	9
1.2 BEŽECKÉ LYŽOVANIE.....	10
1.3 SNOWBOARDING .....	11
1.4 INÉ AKTIVITY V ZIME .....	13
<b>2 HRY V ZIMNEJ PRÍRODE .....</b>	<b>18</b>
2.1 CHARAKTERISTIKA ZIMNÝCH HIER .....	18
2.2 DIDAKTICKÁ STRÁNKA REALIZÁCIE ZIMNÝCH HIER .....	18
2.3 VÝBER A REALIZÁCIA HRY V ZIMNEJ PRÍRODE.....	22
2.4 ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM A ZIMNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	24
2.4.1 Prvý stupeň základnej školy, primárna edukácia - štátny vzdelávací program - ISCED 1 .....	24
2.4.2 Druhý stupeň základnej školy, nižšie sekundárne vzdelávanie - štátny vzdelávací program - ISCED 2.....	26
2.4.3 Stredná škola, vyššie sekundárne vzdelávanie - štátny vzdelávací program - ISCED 3 .....	30
<b>3 ZÁSOBNÍK HIER V ZIMNEJ PRÍRODE .....</b>	<b>33</b>
3.1 MOTIVAČNÉ - „INNER SKIING“ HRY .....	33
3.2 POHYBOVÉ HRY NA SNEHU.....	36
3.3 POHYBOVÉ HRY SO ZAMERANÍM NA ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE.....	45
3.3.1 Pohybové hry na privykanie na jazdovú výstroj .....	45
3.3.2 Pohybové hry so zameraním na základné pohyby na lyžiach, obraty, chôdzu a výstupy.....	47
3.3.3 Pohybové hry so zameraním na nácvik sklzu a jazdu .....	49
3.3.4 Pohybové hry so zameraním na zmeny smeru jazdu .....	50
3.3.5 Pohybové hry so zameraním na jazdu v slalomových bránkach .....	52
3.4 POHYBOVÉ HRY SO ZAMERANÍM NA BEŽECKÉ LYŽOVANIE .....	54
3.4.1 Pohybové hry so zameraním na zoznámenie sa s bežeckou výstrojou .....	54
3.4.2 Pohybové hry so zameraním na základné pohyby na bežeckých lyžiach .....	55
3.4.3 Pohybové hry so zameraním na nácvik odrazu a sklzu .....	57
3.4.4 Pohybové hry so zameraním na nácvik bežeckej techniky .....	59
3.5 HRY SO ZAMERANÍM NA SNOWBOARDING .....	63
3.5.1 Pohybové hry na rozohriatie pri snowboardingu .....	63
3.5.2 Pohybové hry so zameraním na pádovú techniku pri snowboardingu.....	66



.....**Obsah**

3.5.3 Pohybové hry so zameraním na techniku jazdy a brzdenie pri snowboardingu.. 69

**4 METODICKÉ RADY V ZJAZDOVOM, BEŽECKOM LYŽOVANÍ  
A V SNOWBOARDINGU..... 72**

**4.1 METODICKÝ RAD - ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE..... 72**

**4.2 METODICKÝ RAD - BEŽECKÉ LYŽOVANIE ..... 73**

**4.3 METODICKÝ RAD - SNOWBOARDING ..... 74**

**ZÁVER..... 76**

**REGISTER POHYBOVÝCH HIER ..... 77**

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV..... 79**