



**HOCKEY  
SLOVAKIA**

CENTRUM ŠPORTU PRI ZŠ

KORČULIARSKY PROGRAM  
OBSAHOVÝ VZOR (PŘÍKLAD)

#### T-1 hodina

pripraviť vstup, šatňu, pomôcky, hudobný play-list, výstroje, záznamové zariadenia (kameru, foto, reproduktor), dezinfekciu, občerstvenie,

#### Príchod triedy

1. deň - príchod aspoň 45 min. pred ľadom (2. - 5. deň - príchod 30 min. pred ľadom)  
privítanie v šatni, krátke predstavenie ASA, programu na ľade, rozcvička, rozdelenie výstroja, nalepiť menovky, dresy, poučenie BOZP, obliekanie

#### Po ukončení hodiny

vyzliekanie v šatni, uloženie výstroje, pomôcok, materiálu, dresov, zhodnotenie hodiny, spätná väzba na kľúčové body hodiny, podporiť emóciu na ďalší deň

#### Po ukončení kurzu v posledný deň

rozdáť rozpis ľadu s možnosťami prvého hokejového tréningu, kraso, verejného korčuľovania, prípadne iných pripravovaných akcií podľa kalendára, opraviť dresy, servis korčúľ, dezinfekcia prílieb, oprava kulís  
(Follow UP – špecifikovaný v poslednej časti)

#### T+7 dni

spracovať krátke video pre triedu  
získať spätnú väzbu od triednej učiteľky, asistentky, deti vo forme video - interview

#### ASA - propagácia

youtube kanál

facebook účet

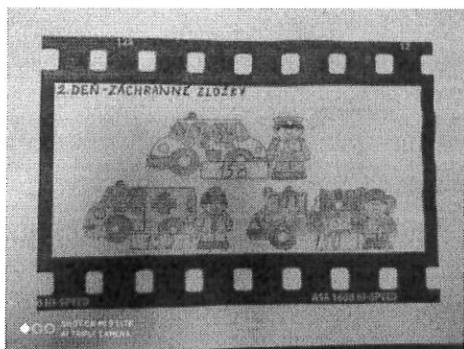
instagram účet

regionálne noviny - priebežne články, rozhovory, fotky

regionálna TV - priebežne z akcií reportáž

odkaz na stránke mesta, CVČ, HK, Kraso...

UTOROK: Hlavná téma – „Záchranné zložky“



**POSTOJ:** Ochota a snaha pomôcť druhým, keď to potrebujú; vyskúšanie a uvedenie si náročnosti a dôležitosti práce záchranných zložiek a ich prínosu pre každého z nás; pohyb, zdravá strava a pitný režim znamená - „v zdravom tele zdravý duch“, odvaha, fair-play.

**VEDOMOSŤ:** Aké záchranné zložky poznáme, čo robia a ako ich privolať; tiesňová linka 112; čo a ako nás môže nakaziť – baktérie, vírusy; ako sa chrániť proti chorobám, čo je imunita a ako ju budovať

**ZRUČNOSŤ:** Padanie a vstávanie, chôdza, prenášanie ťažiska, udržanie rovnováhy, odraz, nácvik jazdy vpred, nácvik zmeny smeru, nácvik zastavenia.

**HRY:**

- Opakovanie z pondelka – pozdraviť sa s ľadom, zvieratká v lese, ZOO, Taxi, Autobus (tlačí dvoch)
- *Vírusová vojna* – cez sieť si odbíjajú balóny, hádžu mäkké lopty (vírusy).. ktorí tím dostane v jednom čase všetky na súperovu polovicu je víťaz
- *Vojna baktérií* – cez stenu z mini mantinelov si deti hádžu baktérie (ponožky naplnené napríklad bublinkovou fóliou) .. princíp je rovnaký ako vo vírusovej vojne – dostať v jednom čase všetky baktérie na súperovu polovicu (v ruke môžeš mať vždy len jednu baktériu, keď ju prehodiš, môžeš zobrať ďalšiu)
- **Hlavná hra : „CORONA CITY“**

Do mesta vtrhol šialený vírus, ktorý chce vyhubiť celé mesto....

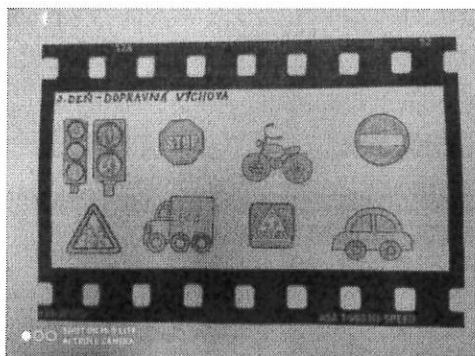
**Úlohy:**

- *vírusonosiči* – chytajú obyvateľov, koho chytiť, ten musí čakať na záchranné zložky aby ho odviezli do nemocnice

- *záchranári (sanitka)* – zachraňujú nakazených obyvateľov a vozia ich do nemocnice

- *hasiči* – zachraňujú opustené zvieratká z mesta, vozia ich do útulku a tiež zachraňujú nakazených obyvateľov

STREDA – Hlavná téma: „Dopravná výchova“



- POSTOJ: Dodržiavanie pravidiel, ohľaduplnosť.
- VEDOMOSŤ: Základné dopravné značky a pravidlá cestnej premávky.
- ZRUČNOSŤ: Padanie, vstávanie, nácvik – zmeny smeru, zastavenie, Zdokonaľovanie – chôdza, odraz, jazda vpred.

Hry:

- Pozdravenie s ľadom, opakovanie ..
- *AUTOŠKOLA* – rozmiestniť dopravné značky – prejsť ku všetkým a pomenovať ich, potom výmena (ten, čo tlačil si sadne)
- *Autobus* (tlačíš dvoch), *Vlak* (tlačíš troch a viac)
- **Hlavná hra – DOPRAVNÉ IHRISKO**

Vytvoríť z mini mantinelov, značiek, stromov, brán, kužeľov dopravné ihrisko. Vysvetliť základné pravidlá cestnej premávky. Použiť policajtov, záchranárov, hasičov. Postaviť nemocnicu, policajnú stanicu, hasičskú stanicu, banku..... Nechať deti, nech si samé vytvoria príbeh. Meniť úlohy. **VOĽNÁ HRA – Jediné pravidlo – DORŽIAVAŤ PRAVIDLÁ CESTNEJ PREMÁVKY, REŠPEKTOVAŤ ZNAČKY.**

**Záverečná diskusia o tom, prečo je dôležité dodržiavať pravidlá cestnej premávky, prečo je dôležité byť ohľaduplný, pozorný a predvídať rôzne situácie. Kto už bol na dopravnom ihrisku? Kto už bol účastníkom ozajstnej cestnej premávky? Kedy sme účastníkmi? Kto by chcel ozajstný vodičský preukaz? ....**

- Kozmonauti – zbierajú poklad a snažia s utiecť pred strážcami – skryť sa môžu na materskej lodi, alebo na ktorejkoľvek planéte (fit-lopty umiestnené v pneumatikách)

**Záverečná diskusia: Aké vesmírne telesá poznáme? Prečo sa naša sústava volá slnečná? Kto by chcel ísť do vesmíru? Načo nám slúžia satelity a družice? ...**

*Pomôcky: mini mantinely (6ks), veľké pneumatiky, malé pneumatiky, fit- lopty, plávacie hady, mäkké lopty, brána na mini-hokej, puky čierne aj farebné, slnko.*

## Follow UP:

- 3 voľné vstupy na verejné korčuľovanie (dieťa + rodič) dostanú deti po ukončení kurzu
- Rozpis ľadu a kalendár zápasov seniorov a žiakov, pozvánka na zápas MŽ alebo turnaj prípravky.
- verejné korčuľovanie s hokejovým trénerom, resp. ambasádorom raz do týždňa, kde vo vyhradenom sektore cez neformálne vzdelávanie upevňuje v dieťati získané zručnosti, vedomosti, postoje
- "CENTRUM SPORTU PRE RODINY" vstup do arény na ľad je voľný pre rodiny s deťmi. Koná sa napríklad každú poslednú nedeľu v mesiaci. Aktivity sú na ľade aj mimo ľadu (pred arénou alebo v priestoroch arény). Udržať princípy neformálnosti a tiež postoj-vedomosť-zručnosť. Deti prechádzajú stanovišťami, zbierajú pečiatky a keď nazbierajú všetky, dostanú odmenu (ovocie, sladkosť, nálepku, LETÁK s jednoduchým info. ako sa zapojiť do tréningového procesu a samozrejme s rozpisom tréningov predprípravky/prípravky a kraso.)
- 3 max. 4krát do roka FESTIVAL CENTRA ŠPORTU. V arene, v hale alebo na ihrisku (podľa obdobia a počasia), zapojene všetky športové kluby pôsobiace v meste a okolí s hravými ukázkami svojho športu pre deti
- 2 vstupenky na zápas seniorov

Autori dokumentu ASA Brezno: Mgr. Ján Cpin, Mgr. Tomáš Turňa, Mgr. Radovan Znak

Úprava dokumentu: Ing. Michal Lečko – projektový manažér

Aktualizácia: Február 2021