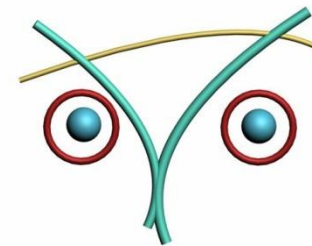


BUBO

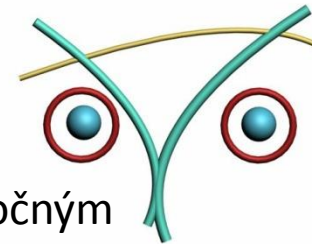


**UNIKÁTNÝ INTERVENČNÝ A EDUKAČNÝ
SYSTÉM**

PRE SPRÁVNÝ ROZVOJ

**INDIVIDUÁLNYCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ
JEDNOTLIVCA A ZÁKLADOV LOPTOVÝCH
HIER**

PRE DETI A MLÁDEŽ



Predstavujeme vám intervenčný edukačný program, ktorý má nenáročným spôsobom rozvíjať u detí pohybové schopnosti pod názvom BUBO.

1. ODBORNÝ EMPIRICKÝ ASPEKT:

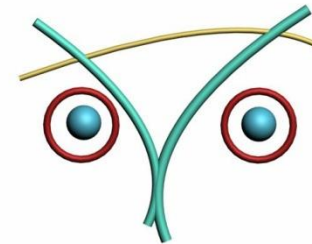
Autormi pohybových modulov „programu BUBO“ sú športovci, tréneri a športoví manažéri, ktorí opakovane veľa rokov dosahovali európske a svetové výsledky.

2. PEDAGOGICKÝ ASPEKT:

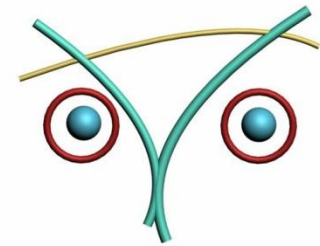
Keďže ide o edukačný program do jeho tvorby boli a sú zapojení pedagogickí pracovníci z viacerých katedier a fakúlt telesnej výchovy a športu univerzít na Slovensku.

3. VÝKONNÝ – REALIZÁTORSKÝ ASPEKT:

Realizačný tím školiteľov a cvičiteľov na základe svojich skúseností z praxe získal očakávané ciele. Dnes sa už vieme oprieť o pozitívne merateľné výsledky. Program sa stal jeho obsahom, charakterom a významom mimoriadne zaujímavý, lebo nerieši „len“ rozvoj pohybových schopností detí a mládeže, ale pozitívne rozvíja aj ich mentálne a duševné vlastnosti.



Najpodstatnejším prínosom „programu BUBO“ je poskytnúť pedagógom (pohybových aktivít detí a mládeže) nástroje a návody (metodiku) tak, aby deti vnímali predmet telesnej výchovy zážitkovo a súčasne rozvíjali metodicky správne pohybové a športové činnosti.



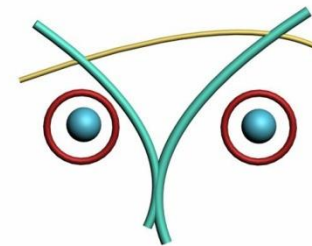
AKÉ SÚ CIELE TOHTO POHYBOVÉHO PROGRAMU ?

- zdravie mladej generácie
- využitie senzitívneho obdobia jedinca na maximálny rozvoj jeho pohybových schopností
- aby sa pohybové aktivity stali celoživotnou záľubou

Je známe, že hypokinéza má negatívny dopad na zdravie a telesnú zdatnosť bežnej populácie, že najčastejšími príčinami vzniku rizikových faktorov civilizačných ochorení sú nesprávna životospráva a nedostatok pohybu, ktoré sa prenášajú do stále mladších vekových kategórií. Telesná a športová výchova nie raz u našich školákov predstavuje jediný zdroj telovýchovnej činnosti, realizovaný v rozsahu 2 vyučovacích hodín týždenne. Preto vyvstáva otázka, ako tento čas čo najefektívnejšie využiť v prospech detí, v formovaní ich vzťahu k športovaniu, pohybovej aktivite pre zdravie.

Jednou z možností je implementácia pohybových programov do školskej telesnej a športovej výchovy, ktorých obsah sleduje nie len telesný a funkčný rozvoj detí a mládeže, ale vychádzajúc z ich záujmov uspokojuje ich potreby realizovať sa v športovej činnosti.

Program je rozsiahly a vyžaduje si množstvo ďalších činností, preto je organizovaný v občianskom združení, ktorý stojí za početnými projektami a disponuje jeho duševným vlastníctvom.



Bolo potrebné vytvoriť v združení odborné skupiny s ich lídrami, ktoré ich riadia:

Organizačno - riadiaca: JUDr. Juraj Čech, PhD. – prezident

Ing. Jozef Smolek – autor programu, výkonný riaditeľ
a koordinátor

Metodická:

Doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD. – UMB B. Bystrica

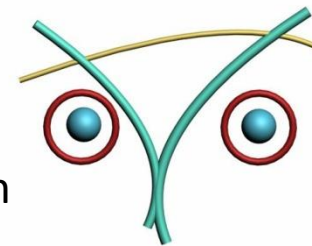
Prof. PhDr. Eugen Laczo, PhD. – UK Bratislava

Cvičiteľská a školiteľská: Iveta Bieliková – autorka programu, mnohonásobná
majsterka ČSSR, SR, reprezentantka,
olympionička...v basketbale

PaedDr. Rastislav Švický – autor programu, vysokoškolský
učiteľ, tréner, cvičiteľ

Natália Hejková – kultová, najlepšia trénerka Európy,
trénerka storočia SR v basketbale,
laureátka Krištálového krídla,

nositeľka radu Ľudovíta Štúra III. triedy



Testovacia: Prof. PaedDr. Jaromír SEDLÁČEK, PhD. – autor pohybových
testov Eurofit

Mgr. Julián Krull, PhD. – experimentálny pracovník intervenčného
pohybového programu a autor dizertačnej práce
„Intervencia pohybového programu na rozvoj
pohybových schopností žiakov primárnej
edukácie“

Ekonomická: Ing. Marek Kamenický – projektový manažér

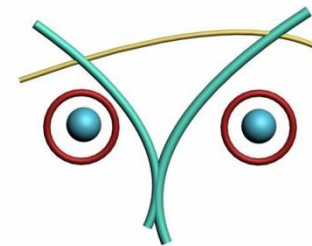
Lekárska: MUDr. Daniel Oslanec – prednosta ortopedickej kliniky a úrazovej
chirurgie

Doc. MUDr. Branislav Delej, PhD., MPH – vedúci lekár Slovenského
olympijského tímu a primár
neštátneho zdravotníckeho
zariadenia SPORTMED

Prof. MUDr. Viliam Fischer, CsC. FICS – kardiológ

Právna: JUDr. Jozef Uličný

AKÉ PROJEKTY POSKYTUJE PROGRAM BUBO?



Sú to samostatné projekty pre:

MATERSKÉ ŠKOLY

ZÁKLADNÉ ŠKOLY I. stupeň

ZÁKLADNÉ ŠKOLY II. stupeň

STREDNÉ ŠKOLY

ŠKOLSKÉ KLUBY

CVČ

ŠPORTOVÉ KLUBY

INDIVIDUÁLNYCH ŠPORTOVCOV

MARGINÁRNE SKUPINY

Sú to samostatné projekty na:

TVORBU MODULOV (súbory cvičení a jednotlivé cviky)

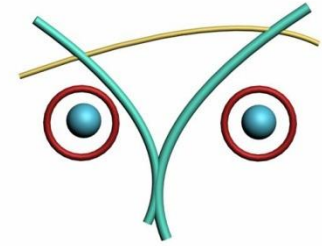
EVALVÁCIU PROCESU

TESTOVANIE CVIČENCOV A VYHODNOTENIE TESTOV

(vytvorenie databázy každého jedinca)

VYŠKOLENIA ŠKOLITEĽOV A PEDAGÓGOV

METODIKA BUBA



Koncepcia a počet jednotlivých modulov podľa vekových kategórií :

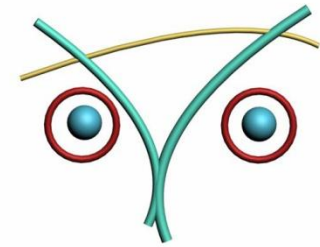
I.	3 – 4 roky	6x OM – 100%	všeobecný obsah
II.	5- 6 rokov	8x OM - 100%	všeobecný obsah
III.	7 – 8 rokov	8x OM – 90% : 10%	všeobecný a špeciálny obsah
IV.	9 – 10 rokov	6x OM – 80% : 20%	všeobecný a špeciálny obsah
V	11 – 12 rokov	6x OM – 70% : 30%	všeobecný a špeciálny obsah
VI.	13 – 14 rokov	4x OM – 50% : 50%	všeobecný a špeciálny obsah
VII.	15 – 16 rokov	4x OM – 30% : 70%	všeobecný a špeciálny obsah
VIII.	17 – 18 rokov	3x OM – 20% : 80%	všeobecný a špeciálny obsah

METODIKA BUBA



Veková kategória	Počet obsahových modulov (OM)	Zameranie obsahu	Hodnotenie
3 – 4 roky	6x	<ul style="list-style-type: none"> Pohybová príprava napodobňovaním zvierat (myš, mačka, pes atď.) Pohybové hry, základné hry s loptou 	4x koordinačný test
5 – 6 rokov všeobecný výber I.	8x	<ul style="list-style-type: none"> Rozvoj jednotlivých kvalít koordinačných schopností Rozvoj frekvenčnej rýchlosti Rozvoj koordinácie prostredníctvom gymnastických cvičení Pohybové a loptové hry 	5x koordinačný test 1x frekvenčná rýchlosť
7 – 8 rokov všeobecný výber II.	8x	<ul style="list-style-type: none"> Rozvoj koordinačných schopností náročnejšími prostriedkami Pohybové hry, náročnejšie hry s loptou Základné gymnastické cvičenia Hry vo vode (podľa možnosti) Spevňovacie cvičenia celého skeletu Rozvoj frekvenčnej rýchlosti Rozvoj vytrvalosti pohybovými hrami a hrami s loptou 	4x koordinačný test 1x frekvenčná rýchlosť 1x akceleračná rýchlosť 1x ohybnosť
9 – 10 rokov všeobecný výber III.	6x	<ul style="list-style-type: none"> Rozvoj koordinačných schopností aj cvičeniami s kondičným akcentom na princípe kruhového tréningu Základy techniky atletických behov, skokov, hodov Gymnastické prostriedky, základy plávania, pohybové a loptové hry Cielený rozvoj silových schopností s vlastnou hmotnosťou resp. s pomocným náčiním a na náradí Spevňovacie cvičenia, hlboké svaly, vytrvalostný stimul zabezpečiť hrami, resp. fartlekcom v prírode 	3x koordinačný test 1x frekvenčná rýchlosť 1x akceleračná rýchlosť 1x rýchlostno-silový test dolných končatín 1x rýchlostno-silový test horných končatín 1x vytrvalostný test 1x agility
	Počet obsahových		

ČO POTREBUJEME K CVIČENIU BUBO



BATÉRIA CVIČEBNÉHO NÁRADIA

(1 trieda = 1 batéria) :

- 1 ks REBRÍK
- 6 ks STEPERI
- 24 ks ÚCHYTKY NA PALIČKY
- 20 ks ÚCHYTKY NA KRUHY
- 1 sada PALIČKY – PRESKOČKY (20 ks)
- 1 sada KUŽELE SO STOJANOM (24 ks)
- 1 sada GYMNASTICKÉ KRUHY (12 ks)
- 1 sada KUPOLE (10 ks)
- 1 sada LOPTY typ I (12 ks)
- 1 sada LOPTY typ II (12 ks)