



# ŠKOLA V POHYBU

## MŮJ PRVNÍ GÓL

### KDE SE MŮŽETE INSPIROVAT PRO VAŠI DALŠÍ PRÁCI?

- Prohlédněte si metodická videa programu Hodina pohybu navíc na [hop.rvp.cz](http://hop.rvp.cz).
- Prohlédněte si metodická videa pro mládež od FAČR na [tv.fotbal.cz/metodicka-vidoa](http://tv.fotbal.cz/metodicka-vidoa).
- Získejte základní trenérskou licenci Grassroots leader na [stansetrenerem.fotbal.cz](http://stansetrenerem.fotbal.cz).
- Spolupracujte se svými kolegy, podívejte se vzájemně na své hodiny, komunikujte.
- Natočte si některou ze svých hodin, vidět se při práci je skvělá zpětná vazba.

### CO DĚLÁ PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA SE ZDRAVÍM DĚTÍ?

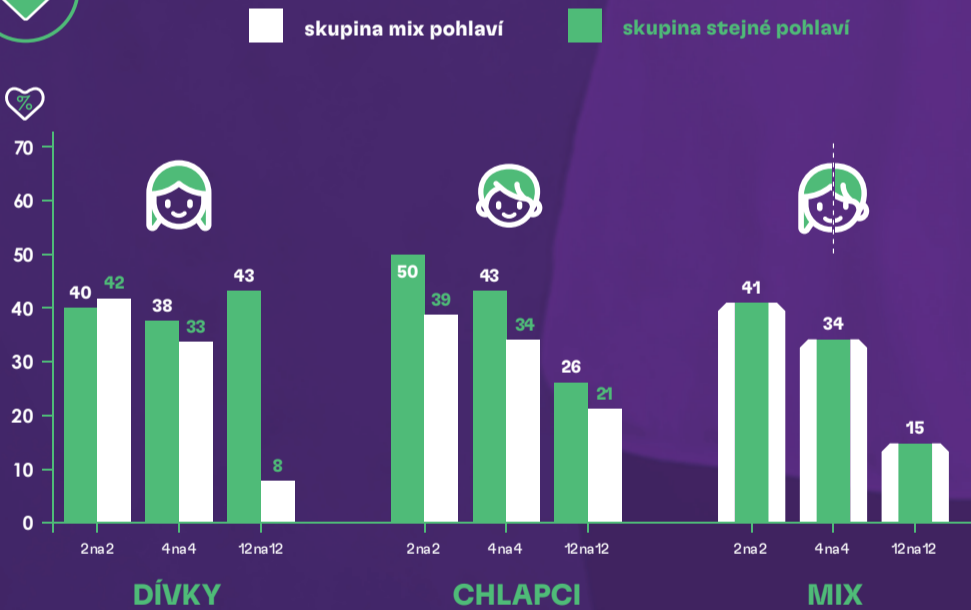
- Podporuje pozitivní myšlení a náladu, vyplavuje endorfiny (hormony štěstí).
- Zlepšuje vztahy ve skupině, podporuje přátelství, zlepšuje spolupráci dětí.
- Prevence proti obezitě, snižuje procento tuků v těle a případnou nadváhu.
- Prevence proti kardiovaskulárním problémům (oběhový systém), zlepšuje funkci srdce.
- Zlepšuje kondiční stránku, prodlužuje dobu výdrže v aktivitách a hrách.
- Zlepšuje silovou připravenost, stabilitu a využívání těla.
- Zvyšuje výkonnost a zlepšuje provádění jednotlivých dovedností.
- Rozvíjí kreativitu, tvořivé myšlení a samostatné rozhodování.
- Zlepšuje hustotu a složení kostí, je významnou prevencí zranění a osteoporózy v dospělosti.

### CO JE VHDNÉ DODRŽOVAT PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A POHYBOVÝCH HRÁCH?

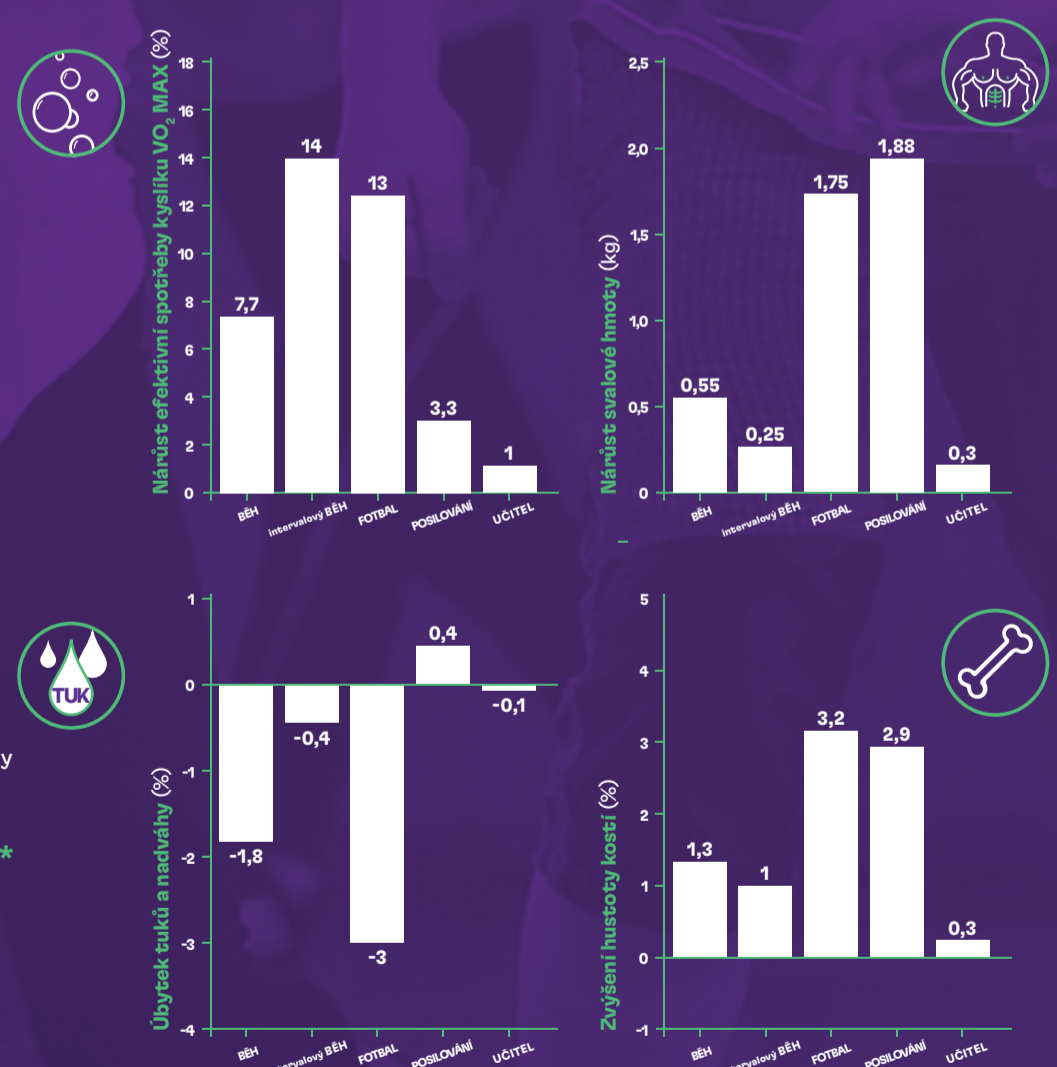
- Dopřejme dětem radost z pohybu, probudíme v nich emoce, nadšení a zážitky z her.
- Snažme se být pozitivní, motivujeme, chvalme, budme kreativní, vrátí se nám to v radosti dětí.
- Využijme čas pro pohyb co neefektivněji, netvořme zástupy, zapojme všechny děti.
- Tvořme více týmů, hřišť a stanovišť tak, aby děti nemusely na aktivitu čekat.
- Jednotlivá hřiště vedle sebe mohou mít i různá zaměření (fotbal, basketbal, házená, atd.).
- Nebojme se zdanlivého chaosu, při kterém nemáme vše pod kontrolou.
- Mysleme i na vlastní odpočinek, nechme děti hrát i delší čas bez našeho řízení a příkazů.
- Co lze udělat zábavnou formou hry, vložme do hry. Hra je nejlepší učitelka.
- Podporujeme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedávajme pouze příkazy.
- Neučujme cvičení vždy jen my. Zapojme i děti a ptejme se, jak by šlo cvičení nebo hra upravit.
- Oceňujme hlavně snahu, dovednosti nemusí mít všichni stejné a chyby k procesu učení patří.
- Pomáhejme dětem, aby se zlepšovaly podle svých možností, nechtějme po všech to samé.
- Pokud je to možné, najděme aktivitu i necvičícím (podávání míčů, držení lana, atd.).
- Míče mějme raději mírně podhuštěné než tvrdé, děti lépe snesou případný úder.
- Pišťalku můžeme používat, zkusme ale využívat i dohodnuté optické signály (zdvížená ruka, apod.).
- Zranění a bolest přehnaně neřešme, využijme je k ocenění dětí při jejich překonání.
- Umožněme dětem pravidelně pít, budou živější a soustředěnější i v dalších hodinách.
- Komunikujme s rodiči (email, leták, třídní schůzky, atd.), minimalizujme omlouvání z hodin TV.



#### Čas strávený nad 80% maximální tepové frekvence \*



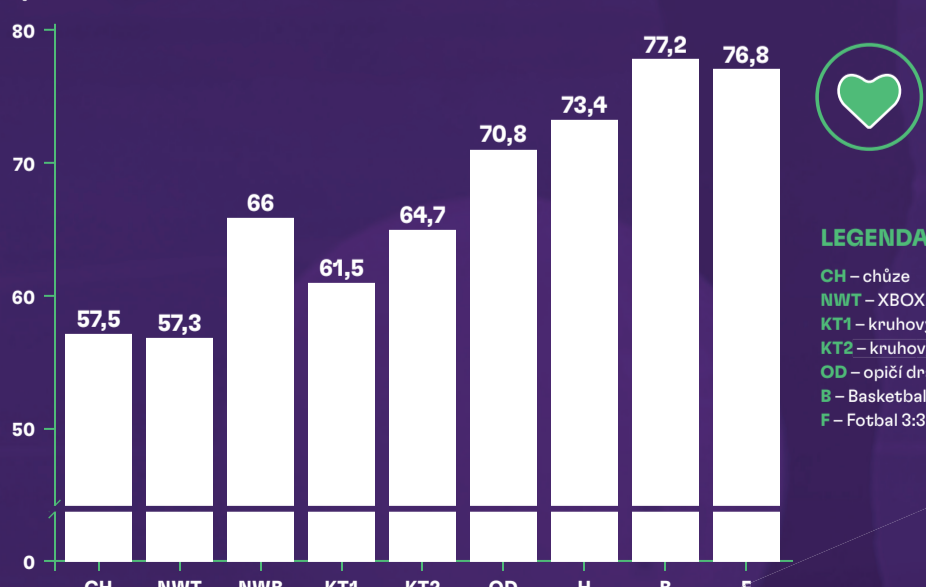
#### Efekt trénovanosti po 12 týdnech při 2 pohybových aktivitách týdně \*



\* Naměřené hodnoty vychází z výzkumu aktivity dětí ve skupinách pouze chlapců nebo pouze dívek a ve smíšené třídě s různým počtem zapojených dětí. Z výsledných hodnot se jednoznačně ukazují výhody a větší efektivita her malých forem v nižších počtech, především pak ve smíšených třídách.

Výzkum vlivu pohybových aktivit na děti realizoval dánský sportovní vědec Peter Krusturup, profesor sportovních a zdravotních věd z oddělení sportovního výzkumu a klinické biomechaniky univerzity v Odense.

#### % srdeční frekvence z maximální srdeční frekvence při různých sportech \*



#### LEGENDA

- CH – chůze
- NWT – XBOX, Nintendo Wii – Tenis 2x15min
- NWB – XBOX, Nintendo Wii – Box 2x15min
- KT1 – kruhový trénink s hodnocením, cvičení 30s cvik/45s odpočinek (2x8 stanovišť)
- KT2 – kruhový trénink bez hodnocení, cvičení 30s cvik/45s odpočinek (2x8 stanovišť)
- OD – opičí dráhy 15min
- H – Házená 3:3, 2x15min
- B – Basketbal 3:3, 2x15min
- F – Fotbal 3:3, 2x15min

[skoly.muopravnigol.cz](http://skoly.muopravnigol.cz)

