



MŮJ PRVNÍ GÓL



ŠKOLA V POHYBU

#holkytaky

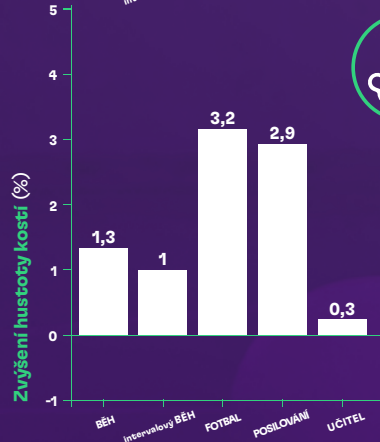
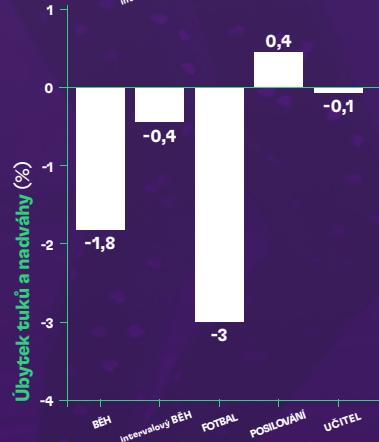
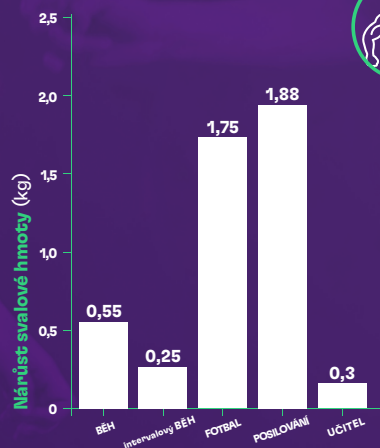
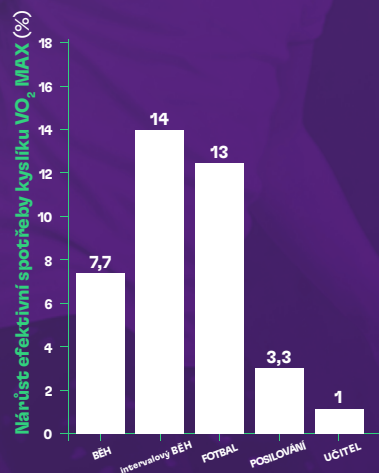


skoly.mujprvniGol.cz

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.

Efekt trénovanosti po 12 týdnech při 2 pohybových aktivitách týdně * (běh, intervalový běh, fotbal, posilování a vliv na učitele TV)



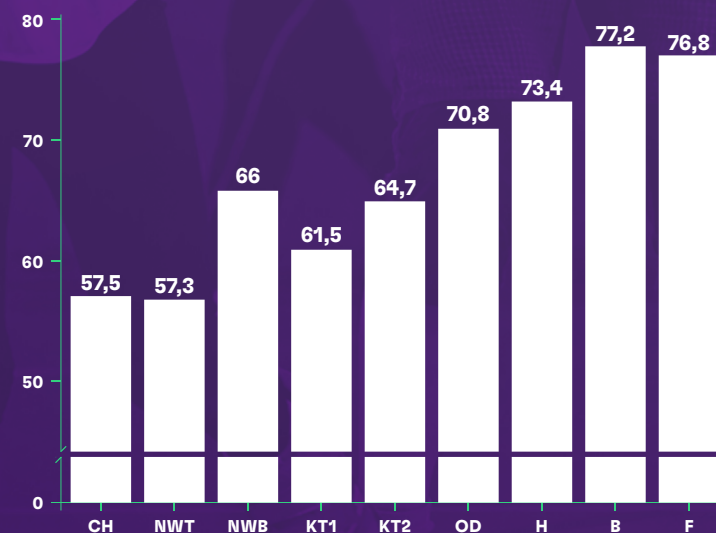
CO JE VHDNÉ DODRŽOVAT PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A POHYBOVÝCH HRÁCH?

#holkytaky

- 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 zdánlivého 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, nedáváme pouze příkazy.
- Neučíme cvičení vždy jen my. Zapojme i děti a ptejme se, jak by šlo cvičení nebo hra upravit.
- Oceňujeme 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.
- Píšťalku 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.



% 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

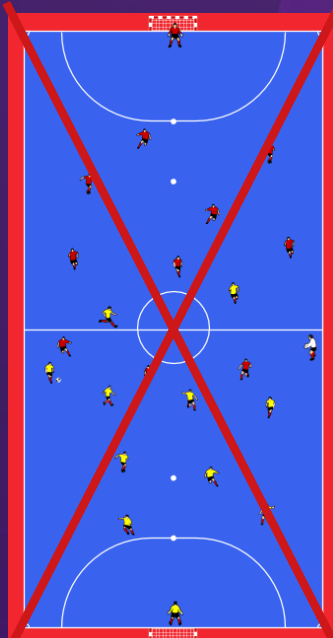
ORGANIZACE FOTBALU V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH KROUŽCÍCH

Základním cílem je zapojení všech dětí, využíváme proto vždy více hřišť s menším počtem hráčů v každém týmu. Pokud nemáme dostatek branek, lze místo nich využít kužely, tyče, nebo žíněnky.

Děti je možno rozdělit i na skupiny, kdy jedna hraje fotbal, druhá skupina pak může hrát jinou hru, případně provádět nácvik různých dovedností, např. gymnastická cvičení.

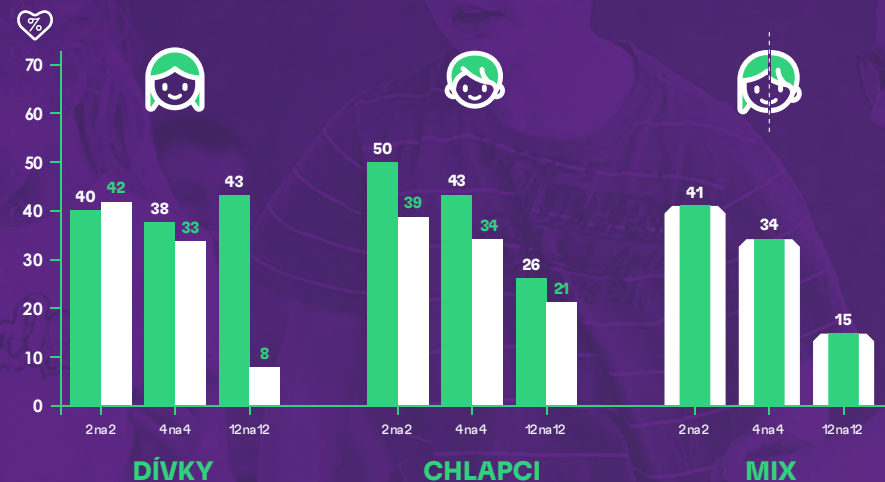
Učitel je aktivní pouze u jedné skupiny, kde je např. třeba hlídat bezpečnost, o skupině hrající fotbal stačí mít vizuální přehled.

Snažme se vyhnout hrám ve velkém počtu hráčů, v takové organizaci se snižuje počet dotyků s míčem a akcí každého dítěte. Kvůli tomu pak často klesá aktivita, nadšení a chuť do hry.



Čas strávený nad 80% maximální tepové frekvence *

■ skupina mix pohlaví ■ skupina stejné pohlaví



* 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 Krustруп, profesor sportovních a zdravotních věd z oddělení sportovního výzkumu a klinické biomechaniky univerzity v Odense.

KDE SE MŮŽETE INSPIROVAT PRO VAŠI DALŠÍ PRÁCI?

- Prohlédněte si metodická videa programu Hodina pohybu navíc na hop.rvp.cz.
- Prohlédněte si metodická videa pro mládež od FAČR na tv.fotbal.cz/metodicka-vidoa.
- Získejte základní trenérskou licenci Grassroots leader na 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.

ŠKOLSKÉ FOTBALOVÉ A FUTSALOVÉ SOUTĚŽE

Fotbalová asociace ČR a Asociace školních a sportovních klubů ČR organizují **fotbalové a futsalové soutěže** pro základní a střední školy v České republice a nabízí tak možnost účasti desetitřicím chlapců a děvčat, registrovaných i neregistrovaných ve Fotbalové asociaci České republiky!



McDonald's Cup (U7 – U11)

Největší fotbalový turnaj pro žáky základních škol. Ve dvou věkových kategoriích nastupuje do turnaje téměř 40 tisíc chlapců a děvčat ve věku 6-11 let. McDonald's Cup se hraje na téměř 3 tisících základních škol České republiky a další se stále zapojují. Chcete-li se zúčastnit této výjimečné fotbalové soutěže, přihlaste svou základní školu do dalšího ročníku. Zároveň se na stránkách turnaje můžete inspirovat pro vedení hodin tělesné výchovy metodickými videi vytvořenými ve spolupráci s trenéry Fotbalové asociace České republiky.



McDonald's Cup

www.mcdonaldscup.cz

Školská futsalová liga 7 (U12 – U13)



futsal.fotbal.cz

Školská futsalová liga 9 (U14 – U15)

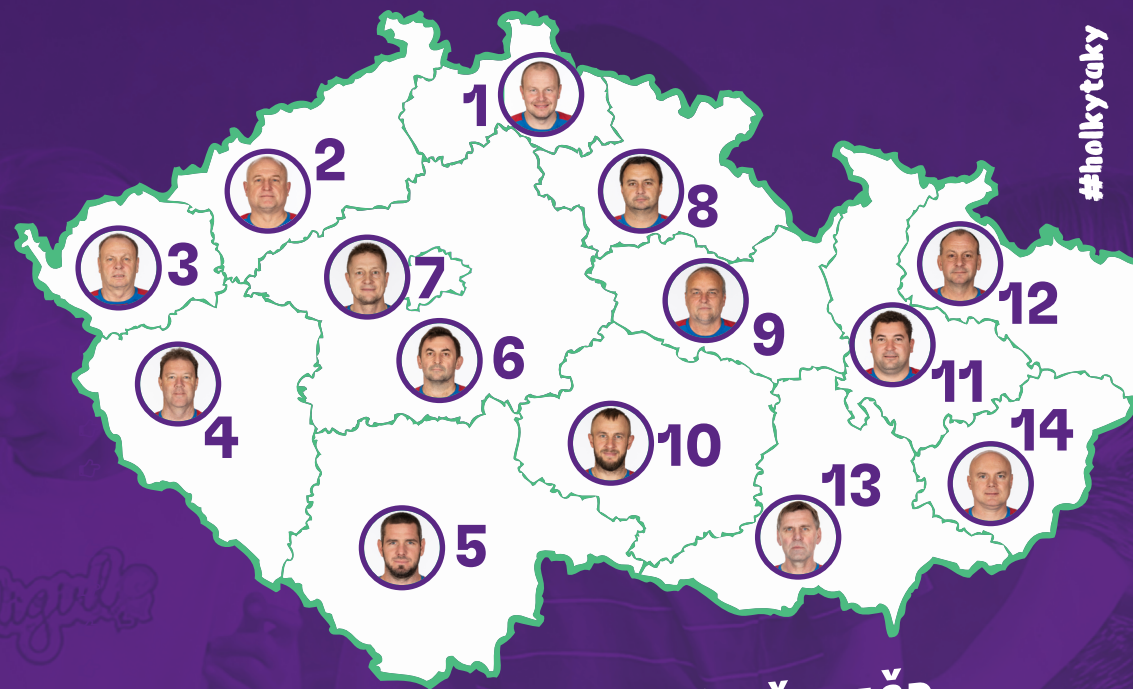


futsal.fotbal.cz

Středoškolská futsalová liga (U16 – U19)



futsal.fotbal.cz



#holkytaky

GRASSROOTS TRENÉŘI MLÁDEŽE FAČR

- 1) **Michal Kolčava** (Liberecký KFS) - 603 844 534, kolcava@fotbal.cz
- 2) **Jan Štefko** (Ústecký KFS) - 606 683 407, stefko@fotbal.cz
- 3) **Ladislav Buday** (Karlovarský KFS) - 731 125 149, buday@fotbal.cz
- 4) **Pavel Hudeček** (Plzeňský KFS) - 731 452 995, hudecek@fotbal.cz
- 5) **Pavel Pulec** (Jihočeský KFS) - 723 661 219, pulec@fotbal.cz
- 6) **Milan Kormaník** (Středočeský KFS) - 724 112 661, kormanik@fotbal.cz
- 7) **Luboš Zákostelský** (Pražský KFS) - 604 875 827, zakostelsky@fotbal.cz
- 8) **Jan Míl** (Královéhradecký KFS) - 603 522 967, mil@fotbal.cz
- 9) **Jiří Kovárník** (Pardubický KFS) - 776 304 804, kovarnik@fotbal.cz
- 10) **Stanislav Duben** (Vysočina KFS) - 728 517 829, duben@fotbal.cz
- 11) **Lukáš Staroba** (Olomoucký KFS) - 739 637 848, staroba@fotbal.cz
- 12) **Radim Zajíc** (Moravskoslezský KFS) - 739 067 134, zajic@fotbal.cz
- 13) **Stanislav Schwarz** (Jihomoravský KFS) - 734 447 990, schwarz@fotbal.cz
- 14) **Petr Zapletal** (Zlínský KFS) - 605 251 704, zapletal@fotbal.cz



MŮJ PRVNÍ GÓL



**ŠKOLA
V POHYBU**

skoly.mujprvnigol.cz

#holkytaky