mujprvnígól

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

ŠKOLA V POHYBU

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-videa**.
- 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.

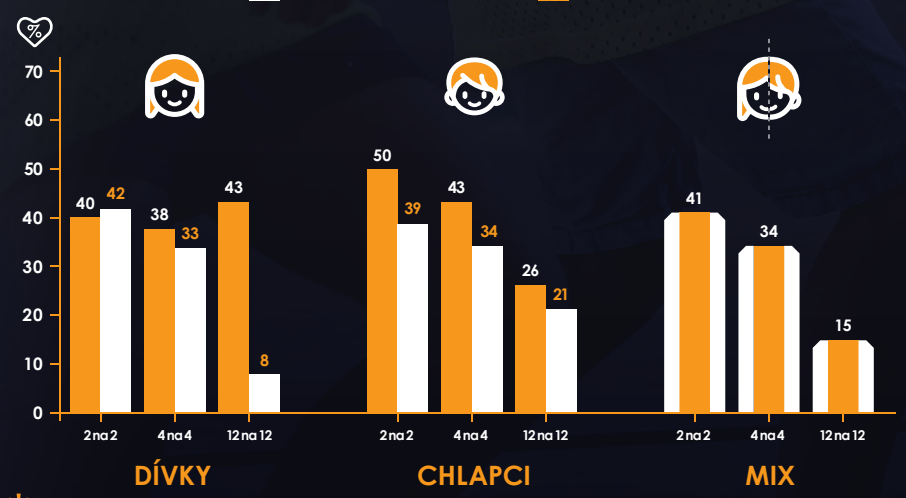
Co dělá pravidelná pohybová aktivita se zdravím dětí?

- 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.
- Zlepšuje hustotu a složení kostí, je významnou prevencí zranění a osteoporózy v dospělosti.

Co je vhodné dodržovat při tělesné výchově a pohybových hrách?

- Dopřejme dětem radost z pohybu, probuďme v nich emoce, nadšení a zážitky z her.
- Snažme se být pozitivní, motivujme, chvalme, buďme kreativní, vrátí se nám to v radosti dětí.
- Využijme čas pro pohyb co nejefektivněji, 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.
- Podporujme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedávejme pouze příkazy.
- 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.
- Píšťalku můžeme používat, zkusme ale využívat i dohodnuté optické signály (zdvižená 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 *

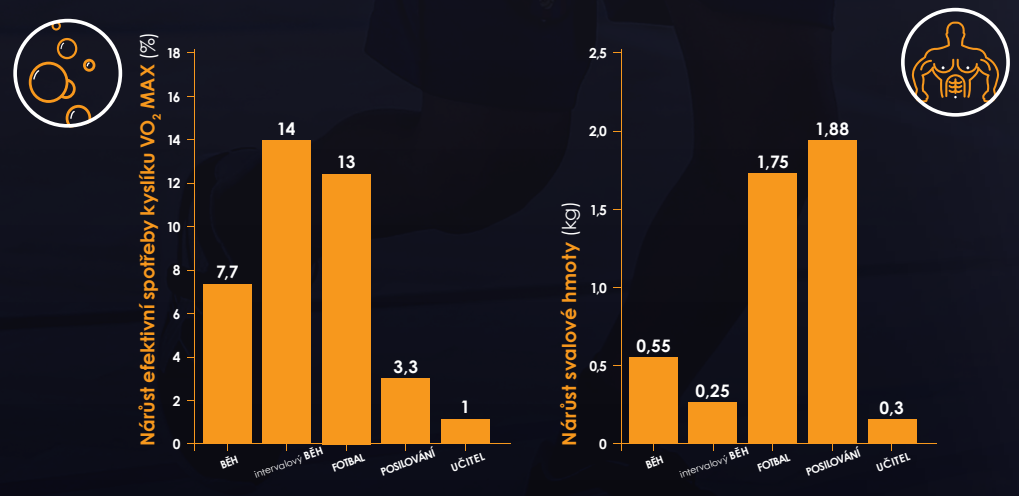


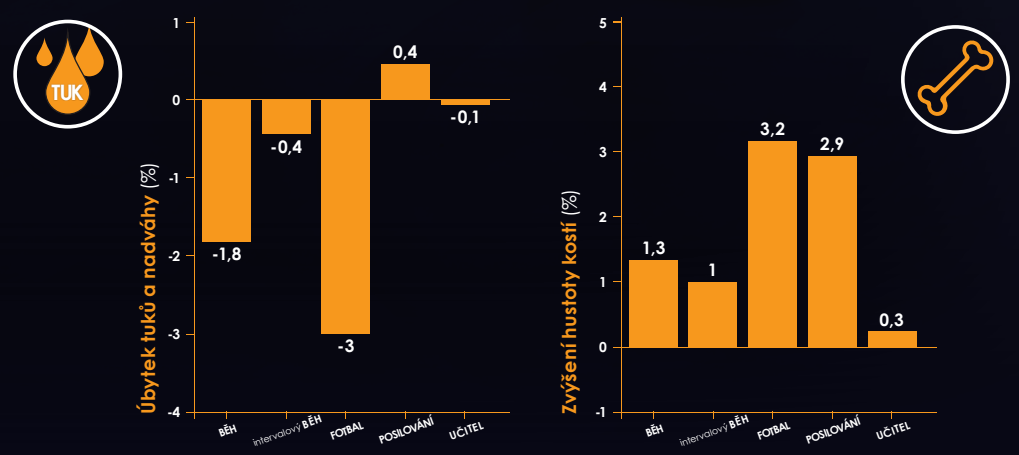
* Naměřené hodnoty vychází z výzkumu aktivity dětí ve skupinách pouze chlapců nebo pouze dívek a ve smíšené třídě s různým počtem zapojených dětí. Z výsledných hodnot se jednoznačně ukazují výhody a větší efektivita her malých forem v nižších počtech, především pak ve smíšených třídách.

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

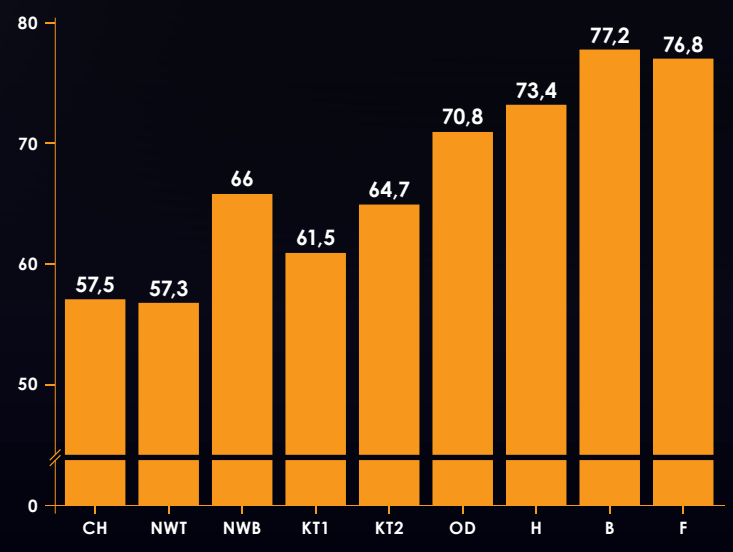
Efekt trénovanosti po 12 týdnech při 2 pohybových aktivitách týdně *

(běh, intervalový běh, fotbal, posilování a vliv na učitele 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

skoly.mujprvnigol.cz