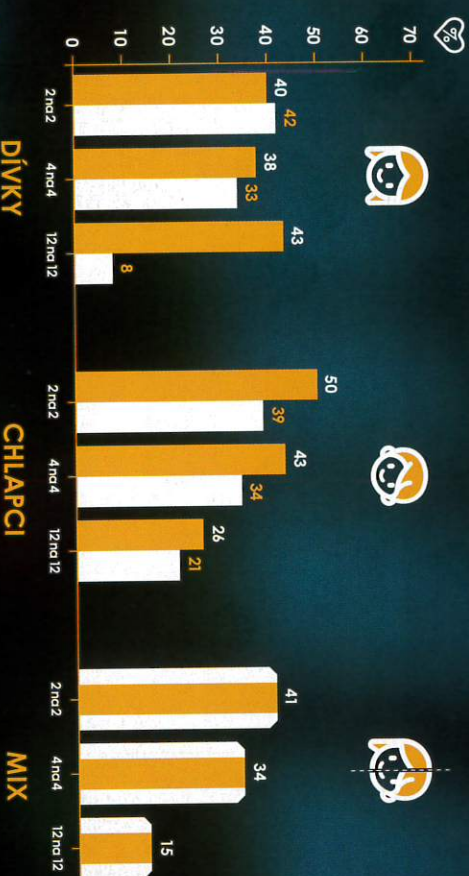




Čas strávený nad 80% maximální tepové frekvence \*

■ 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 fotbalů 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.

## 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-videoa](http://tv.fotbal.cz/metodicka-videoa).
- Získejte základní trenérskou licenci Grassroots leader na [stansetenerem.fotbal.cz](http://stansetenerem.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.

# www.skoly.mujprvniGol.cz

# ŠKOLA V POHYBU



## Co je vhodné dodržovat při tělesné výchově a pohybových hrách?

- 👉 Dítěm dětem radost z pohybu, probuďte v nich emoce, nadšení a zážitky z her.
- 👉 Snažme se být pozitivní, můžeme chválit, budme kreativní, vráť se nám to v radosti dětí.
- 👉 Vyúžíme čas pro pohyb co nejefektivněji, neovírome zástupy, zapojme všechny děti.
- 👉 Tvůrme více týmů, hřišť a stanovíš tak, aby děti nemusely na aktivitu čekat.
- 👉 Jednotlivá hřiště vedle sebe mohou mít i různá zaměření (fotbal, basketbal, házená, atd.).
- 👉 Nebojme se zádnívého 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, vlozme do hry, vložme do hry. Hra je nejlepší učitelka.
- 👉 Podporujeme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedáváme pouze příkazy.
- 👉 Oceňujeme hlavně snahu, dovednosti nemusí mít všichni stejné a chyby k procesu učení patří.
- 👉 Pomáháme dětem, aby se zlepšovaly podle svých možností, nechtíme po všech to samé.
- 👉 Pokud je to možné, najdeme aktivitu i neuvičicím (podávání míčů, držení lana, atd.).
- 👉 Míče mějme raději mírně poduššené než tvrdé, děti lépe snesou případný úder.
- 👉 Přiřtálku můžeme používat, zkusme ale využívat i dohodnuté optické signály (zavížená ruka, apod.).
- 👉 Zranění a bolest přehnané 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 \*



## 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 kardiiovaskulárním problémům (oběhový systém), zlepšuje funkci srdce.
- 👉 Zlepšuje kondiční stránku, prodlužuje dobu výdrže v aktivitách a hrách.
- 👉 Zlepšuje silovou připravenost, stabilitu a využívaní těla.
- 👉 Zvyšuje výkonnost a zlepšuje provádění jednotlivých dovedností.
- 👉 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)

