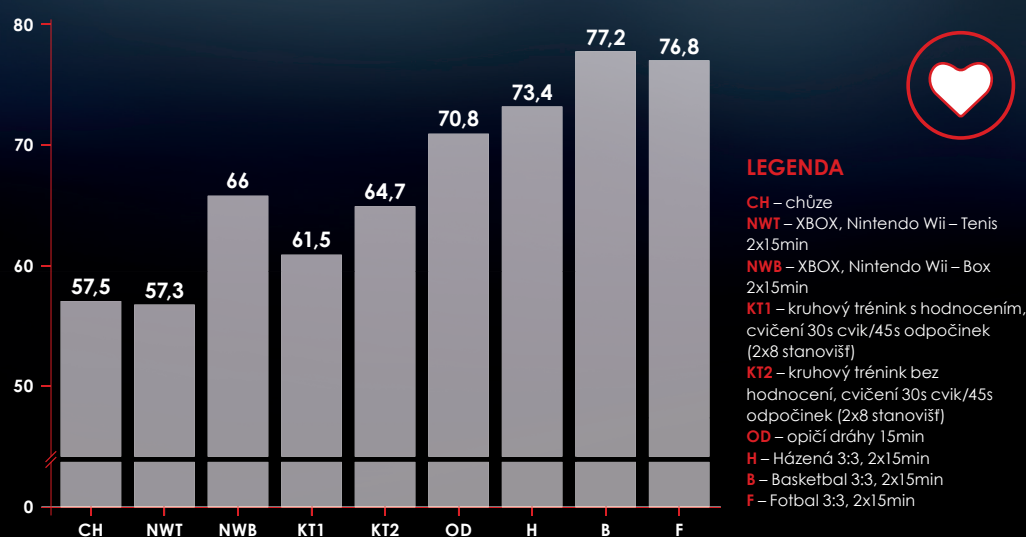


Co je vhodné dodržovat při tělesné výchově a pohybových hrách?

- ✚ 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 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, vložíme do hry. Hra je nejlepší učitelka.
- ✚ Podporujeme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedávejme pouze příkazy.
- ✚ 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.
- ✚ Umožňme 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 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.

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

