

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	SOUČASNÁ ÚROVEŇ ZDATNOSTI ŽÁKŮ	10
3	AKTIVNÍ ŠKOLA	14
4	PRŮBĚŽNÉ ZVYŠOVÁNÍ KVALITY VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	20
4.1	ZLEPŠOVAT PROSTOROVÉ A MATERIÁLNÍ PODMÍNKY PRO VÝUKU TV	20
4.2	VYUŽÍVAT DISPONIBILNÍ HODINY PRO TV	24
4.3	USILOVAT O ODBORNÉ ZAJIŠTĚNÍ VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	25
4.4	HLEDAT NÁSTROJE PRO VYŠŠÍ MOTIVACI ŽÁKŮ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	27
4.5	SLEDOVAT TRENDY VE SPORTU A REAGOVAT NA ZMĚNY ZÁJMU ŽÁKŮ	30
4.6	PRŮBĚŽNÉ SLEDOVÁNÍ TĚLESNÉHO A MOTORICKÉHO VÝVOJE ŽÁKŮ	32
4.7	REALIZOVAT KURZOVNÍ VÝUKU	33
5	ATRAKTIVNÍ, DOSTATEČNÁ A DOSTUPNÁ NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT V ZÁJMOVÉM VZDĚLÁVÁNÍ.....	36
6	ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ AKCE JAKO VÝZNAMNÉ UDÁLOSTI ŠKOLNÍHO ROKU	38
7	FORMOVÁNÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	42
7.1	VYTVÁŘET PODMÍNKY PRO AKTIVNÍ DOPRAVU DO/ZE ŠKOL	42
7.2	ORGANIZOVAT VÝUKU TAK, ABY UMOŽNILA POHYBOVÉ AKTIVITY BĚHEM PŘESTÁVEK...	44
7.3	OTEVŘÍT ŠKOLNÍ HŘIŠTĚ PRO ŽÁKY ŠKOLY I VEŘEJNOST (SPORTOVNÍ ODPOLEDNE)	46
7.4	POHYBOVÉ CHVILKY JAKO SOUČÁST VÝUKY ZEJMÉNA PRVNÍHO STUPNĚ ZŠ	47
7.5	VYTVÁŘET KAMPANĚ NA PODPORU POHYBU	48
8	BEZPEČNOST PŘI REALIZACI POHYBOVÝCH AKTIVIT	52
8.1	AKTIVNÍ ŠKOLA A BEZPEČNOST ŽÁKŮ	52
9	AKTIVNÍ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	54
9.1	PROČ DÍTĚ POTŘEBUJE POHYB?	54
9.2	POHYBOVÝ REŽIM DĚTÍ	54
9.3	PRINCIPY ZAŘAZOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT V REŽIMU MATEŘSKÉ ŠKOLY	55
9.4	INTENZITA POHYBOVÝCH AKTIVIT	56
9.5	SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	57
9.6	ROZVOJ MOTORIKY A UČENÍ.....	57
9.7	ROZVOJ ZDATNOSTI	58
10	ZÁVĚR.....	60
10.1	AKTIVNÍ ŠKOLA.....	60
10.2	DOPORUČENÍ PRO AKTIVNÍ MATEŘSKOU ŠKOLU	61
	PŘÍLOHY.....	64
	PŘÍLOHA 1 VZDĚLÁVACÍ OBSAH VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZŠ A SŠ (PŘEVZATO Z RVP ZŠ A RVP PRO GYMNÁZIA).....	64
	PŘÍLOHA 2 NÁMĚTY PRO VYUŽITÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK NA 1. STUPNI ZŠ V PRŮBĚHU VÝUKY VE TŘÍDÁCH.....	67
	PŘÍLOHA 3 PŘÍKLADY UČENÍ V POHYBU	72