

↓  
**CO  
PRO  
JAK**

**sport, zábava, pohybové vzdělání**

## Dětská gymnastika

školka a  
I. stupeň ZŠ

Sada dětské  
gymnastiky - školka



Sada dětské  
gymnastiky - škola



Rinoset



## Dětská atletika

školka a  
I. stupeň ZŠ

Sada dětské  
atletiky - školka



Sada dětské  
atletiky - škola



Atletická příprava



## Inkluzivní kolektivní sporty

II. stupeň ZŠ  
střední školy  
univerzity

Kin-ball



Minivolejbal  
v barvách



Ultimate Frisbee





# Programy na rozvoj pohybové gramotnosti

Hlavní příčiny navrhované změny přístupu k tělocviku na školách podle Margaret Whitehead „Physical Literacy Throughout the lifecourse“

- 1) **Důležitost pohybového vývoje v raném dětství byla zapomenuta.**
- 2) **Stále ubývá pohybová aktivita v našem životě, v našem životním stylu.**
- 3) **Školní tělesná výchova** se v mnoha rozvinutých zemích vydává směrem k vysokým výkonům a elitářství, zanedbává žáky, kteří nemají vynikající schopnosti. Představa, že samotná účast v aktivitě je hodnotou sama o sobě přestává být patrná v mnoha školních činnostech.

**Proč potřebujeme pohybovou gramotnost?** Pohybovou gramotnost velmi zjednodušeně chápeme jako to, co člověk zvládá v oblasti pohybových aktivit a sportu. Čemu se za svůj život naučí a naučil a jak jednotlivé pohybové dovednosti využívá v běžném životě. Současně můžeme my, nebo instituce (stát) definovat, co by jedinec vzhledem ke svému věku měl vlastně znát a umět, tak jako obdobně třeba v matematice, češtině, angličtině, či jiných činnostech.

**I. stupeň pohybové gramotnosti – základní.** Gymnastika a Atletika jsou, obecně považovány za základ všech sportů, jsou tedy i nezbytnou součástí pohybové gramotnosti, pokud však dodržíme určité zásady. Pro oba sporty ve škole tak platí 4F: zábava (Have Fun), zdatnost (Gain Fitness) pohybové základy (Acquire good Fundamentals) přátelství (Enjoy Healthy Friendship). Přírozeným základem pohybové gramotnosti je rovněž plavání, jako nezastupitelná dovednost prováděná v každém věku. Základy pohybové gramotnosti je třeba rozvíjet hlavně v období předškolního a školního věku (do I.stupně ZŠ)

**II. stupeň pohybové gramotnosti – navazující.** V této etapě rozvoje pohybové gramotnosti využíváme zejména pohybové hry, základy individuálních sportů (lyžování, cyklistika, bruslení apod.) a sportovní disciplíny a sportovní hry přiměřené věku. (I. a II.stupeň ZŠ)

**III. stupeň pohybové gramotnosti – rozšiřující.** Sportovní disciplíny, sporty, sportovní hry, nesoutěžní sportovní aktivity, turistiku a inkluzivní kolektivní sporty. (II.stupeň ZŠ, SŠ, university...) Inkluzivní sporty zapojí do hry všechny hráče, jsou koedukativní, nekontaktní, neposkytují výhodu na základě stavy těla, nekladou soutěž na první místo, zdůrazňují spojení pohybu, zábavy a kooperace. (např. Kin-ball a Ultimate Frisbee)

**Filozoficky jsou programy Akademie Rinosport založeny na zásadách pohybové gramotnosti, prakticky přináší nové vybavení, nové metodiky ke každému z uvedených sportů a pohybových aktivit. Přináší také systém školení ve spolupráci s obcemi, kraji a MŠMT v rámci školení DVPP.**

Programy na rozvoj pohybové gramotnosti jsou připravovány ve spolupráci s vysokými školami, univerzitami a následujícími tělovýchovnými a sportovními organizacemi: Česká obec sokolská (ČOS), Český atletický svaz (ČAS), Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV) a Česká gymnastická federace (ČGF).

**Podle studie HBSC** jsou nejčastější uváděné důvody k vykonávání pohybové aktivity u chlapců i dívek všech věkových kategorií stejné: užít si, seznámit se s kamarády, zlepšit si zdraví a vidět se s kamarády. **Nejméně uváděným důvodem bylo vyhrát.**

Spojení edukace a zábavy je jedna ze zásad rozvoje pohybové gramotnosti. **Lze totiž spojit požadavky edukace, základního vzdělání v pohybové výchově, které potřebuje měřitelné výsledky s pojetím pohybové aktivity a sportu jako zábavy.** Preferujeme rozvoj základních pohybových dovedností hrou, pomocí nových metod kooperace a moderního vybavení programů Akademie Rinosport, které především přináší zábavu a prožitek při společné aktivitě. **Samotná aktivita je cílem a zlepšení je zaměřeno na překonávání sebe sama.**

**Schéma pohybové gramotnosti**

