

Hravě a zdravě (I. Dostálová)

Cíl: Objasnit možnosti využití vědomostí z oblasti zdravotní tělesné výchovy ke kompenzaci zátěže, k relaxaci a psychické i fyzické regeneraci sil v praxi školních družin.

Shrnutí:

- S přechodem na 1. stupeň základní školy dochází u dítěte k výraznému poklesu spontánní pohybové aktivity.
- V průběhu vyučování se kumuluje únava s dlouhodobé statické zátěže, kterou je nutno kompenzovat.
- Nekompenzovaná statická zátěž vede u dětí mj. ke vzniku svalových dysbalancí, které mohou být příčinou vadného držení těla.
- Ke kompenzaci využíváme vyrovnávací, uvolňovací a protahovací cvičení

Úkoly:

1. Vytvořte krátkou pohybovou sestavu z kompenzačních cviků vhodných pro děti mladšího školního věku.
2. Vyhledejte jeden test zaměřený na zjištění svalových dysbalancí u dětí.

Literatura:

Dostálová, I. (2006). Tělovýchovné chvílky. In L. Mikláňková & V. Karásková (Eds.), *Sborník příspěvků semináře Tak to učím já... (Náměty pro tělesnou výchovu na 1. stupni škol)* (pp. 5-7). Olomouc: Univerzita Palackého.

Dostálová, I. (2007). *Somatická charakteristika a analýza svalových funkcí dívek staršího školního věku se specificky zaměřenou pohybovou aktivitou*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Dostálová, I., & Mikláňková, L. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.

Dostálová, I., & Mikláňková, L. (2006). Pohybová aktivita ve školním režimu žáka mladšího školního věku. In K. Hůlka & F. Neuls (Eds.), *Sborník referátů z VI. mezinárodního vědeckého semináře Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu* (p. 47). Olomouc: Univerzita Palackého.

Heyerová, M. (2005). *Pohybové básně a říkanky ve školním režimu žáka mladšího školního věku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Chalupová, M. (2009). *Prvky zdravotní tělesné výchovy aplikované ve školním režimu dítěte předškolního věku*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Jančarová, Z. (2005). *Nápady na školní chodby*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Palková, H. (2010). *Svalové dysbalance žáků 1. stupně ZŠ a kompenzační cvičení s vysokým motivačním faktorem*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Víziová, K. (2005). *Pohybové aktivity žáků o přestávkách během vyučovacího procesu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.