



DĚTI NA STARTU



DĚTI NA STARTU PREZENTACE PROJEKTU

ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS FISAF.CZ
Ohradské nám.1628/7a, Praha 5-Stodůlky 155 00
IČO :60458054, DIČ: CZ 60458054
www.fisaf.cz / www.ceskosehybe.cz

PROJEKT DĚTI NA STARTU S ČESKO SE HÝBE

CO JSOU DĚTI NA STARTU?

Celonárodní projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku, zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. V rámci kurzů se děti:

- naučí základní pohybové věci - jak ovládat své tělo, správně běhat, udělat kotrmelec, skákat, padat, nebát se míče - tedy dovednosti, které tvoří nezbytný základ pro jakoukoliv pohybovou a sportovní činnost,
- seznámí s aktivním životním stylem jako účinnou prevencí proti nadváze, obezitě a civilizačním chorobám,
- získají základ pro celoživotní pozitivní vztah k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času.

PROČ VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA?

- protože fyzická kondice, tělesná zdatnost a celkový zdravotní stav české populace se dlouhodobě zhoršuje,
- protože chybí všeobecná příprava, zaměřená na rozvoj přirozené motoriky a základní pohybové dovednosti,
- protože předčasná sportovní specializace způsobuje, že i tyto děti mají problém správně zvládat základní cviky,
- protože předčasná sportovní specializace = jednostranné zaměření,
- protože předčasná sportovní specializace = předčasná orientace na výkon = strach z neúspěchu a stres,
- protože orientace na výkon rozděluje děti na "lepší a horší", čímž dochází k vyloučení pohybově méně nadaných či jinak hendikepovaných dětí (nadváha, nemoc, sociální situace) z kolektivu, což negativně ovlivňuje jejich budoucí vztah a přístup ke zdravému aktivnímu životnímu stylu, pohybu a sportu.

KDO JSOU DĚTI NA STARTU?

Všechny děti ve věku od 4 do 9 let. Děti štíhlé, s nadváhou i obézní, talentované i netaalentované. Děti z měst i vesnic, z různých sociálních i ekonomických vrstev. Pro rok 2014 tato věková skupina zahrnuje 677.745 dětí.

KDE JSOU DĚTI NA STARTU?

Kurzy Děti na startu s Česko se hýbe probíhají pod vedením odborně vyškolených trenérů a instruktorů:

- ve školách, družinách a kroužcích jako součást vyučování nebo po vyučování
- v mateřských školách v rámci pohybových aktivit
- v tělocvičnách, sportovních halách, sokolovnách, sportovních klubech a oddílech, fitness centrech,...

KURZY DĚTI NA STARTU

Kurzy kopírují školní rok (září-leden a únor-červen) a v rámci pětiměsíčního tréninkového bloku se uskuteční 20 lekcí (1x týdně 60 minut). V ideálním případě dítě absolvuje šest bloků během 3 let (od 5 do 8 let věku). Ideální počet dětí v kurzu/hodině je 28- 32 dětí, maximální počet dětí v hodině je 40.

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

60 minutové lekce jsou složeny z nástupu, společné rozcvičky, cvičení na stanovištích ve skupinách, společného protahování a ukončení hodiny. V průběhu tréninku jsou děti rozděleny do čtyř skupin podle věku a s ohledem na aktuální pohybové schopnosti a dovednosti dítěte. Cvičení probíhá formou kruhového tréninku na 4 stanovištích, přičemž na každém z nich se skupina věnuje zdokonalování v jiné činnosti. Na každém stanovišti je jeden trenér, který mění a přizpůsobuje podobu a obtížnost cvičení s ohledem na věk a dovednosti dětí ve skupině.

Pro trénink jsou v maximální možné míře používány přirozené formy pohybu, hry a drobné soutěže. Základ tvoří pohybová průprava s ohledem na rozvíjení základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. Dále základní gymnastická a atletická průprava + základní příprava na míčové hry. Podoba tréninkových jednotek a náročnost se mění a zvyšuje v závislosti na věku a získaných dovednostech, přičemž se postupně zvyšuje podíl konkrétních sportů a tedy zapojení specializovaných trenérů.

HODNOCENÍ DĚTÍ

Aby nedocházelo k snižování sebevědomí dětí a frustraci z neúspěchu a prohry, jsou v hodinách, vedle důrazu na pozitivní motivaci dítěte ze strany trenérů, záměrně potlačovány prvky vzájemného soutěžení a soupeření. Tomu odpovídá i hodnocení/testování dětí, která umožňují v průběhu kurzu sledovat vliv tréninku na rozvoj schopností dítěte a následně mohou na základě odhalených pohybových předpokladů dítěte pomoci při výběru vhodné sportovní specializace.

PROJEKT DĚTI NA STARTU S ČESKO SE HÝBE

DĚTI NA STARTU V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

VARIANTA 1 - MIMO PROSTORY MATEŘSKÉ ŠKOLKY

Jako v případě jiných doplňkových aktivit (plavání a podobně) budou děti odvedeny do vybraných prostor (tělocvična, sokolovna, ...), kde proběhne lekce DNS. Po jejím skončení budou děti odvedeny zpět do školky. Dozorující učitelky se v případě, že mají odpovídající vzdělání, mohou jako instruktorky zapojit do výuky/kurzu.

VARIANTA 2 - VYUŽITÍ PROSTOR MATEŘSKÉ ŠKOLKY

V případě, že mateřská škola disponuje vhodným prostorem a základním vybavením, lze lekce uspořádat přímo v prostorách mateřské školky pod vedením týmu lektorů Děti na startu (v závislosti na počtu dětí), doplněnému učitelkami mateřské školky s odpovídajícím vzděláním.

FINANCOVÁNÍ KURZU

Náklady na realizaci kurzu lze, stejně jako v případě dalších kroužků, hradit platbou ze strany rodičů nebo prostřednictvím příspěvku, grantu či dotace ze strany zřizovatele (města, obce) nebo partnery kurzu (firmy, zdravotní pojišťovnou a podobně).

DĚTI NA STARTU V ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

VARIANTA 1 - DĚTI NA STARTU JAKO SOUČÁST VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

S drobnou úpravou lze lekce uspořádat přímo ve škole jako součást výuky tělesné výchovy pro žáky 1.a 2. třídy. Tým externích lektorů Děti na startu (v závislosti na počtu dětí) lze doplnit o učitele ZŠ s odpovídajícím vzděláním.

VARIANTA 2 - MIMO PROSTORY ZÁKLADNÍ ŠKOLY

V závislosti na způsobu organizace výuky 1.a 2. třídy lze kurz realizovat také mimo budovu školy (tělocvična, sokolovna, fitness, ...), kde proběhne lekce DNS. Po jejím skončení budou děti odvedeny zpět do školy. Tým lektorů Děti na startu (v závislosti na počtu dětí) lze doplnit o učitele ZŠ s odpovídajícím vzděláním.

FINANCOVÁNÍ KURZU

Vzhledem k tomu, že by se jednalo o součást výuky, předpokládáme, že náklady na realizaci kurzu by byly hrazeny školou, respektive zřizovatelem prostřednictvím příspěvku, grantu či dotace, popřípadě partnerem kurzu.

DĚTI NA STARTU JAKO MIMOŠKOLNÍ ČINNOST

Nabídka pro žáky školy jako součást aktivit po skončení školní výuky - program pro školní družiny a kroužky. Možnost využití zázemí/tělocvičny ve škole nebo jiné sportovní zařízení ve městě/obci. Tým lektorů DNS lze doplnit o učitele ZŠ s odpovídajícím vzděláním.

FINANCOVÁNÍ KURZU

Náklady na realizaci kurzu lze hradit příspěvkem ze strany rodičů, prostřednictvím příspěvku, grantu či dotace ze strany zřizovatele (města, obce) nebo partnery kurzu (firmy, zdravotní pojišťovnou a podobně).

DĚTI NA STARTU JAKO TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Nabídka pro sportovní kluby, pro které lze lekce uspořádat jako součást tréninkového procesu pro děti ve věku 7-9 let. Tým lektorů Děti na startu lze doplnit o trenéry klubu s odpovídajícím vzděláním.

FINANCOVÁNÍ KURZU

Náklady na realizaci kurzu lze hradit příspěvkem ze strany rodičů, prostřednictvím příspěvku, grantu či dotace ze strany města, obce nebo partnery klubu/projektu (firmy, zdravotní pojišťovnou a podobně).

DĚTI NA STARTU JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA

Samostatné kurzy Děti na startu pořádané vyškolenými týmy organizátorů v jednotlivých městech a obcích.

FINANCOVÁNÍ KURZU

Náklady na realizaci kurzu lze hradit příspěvkem ze strany rodičů, prostřednictvím příspěvku, grantu či dotace ze strany města, obce nebo partnery projektu (firmy, zdravotní pojišťovnou a podobně).

PROJEKT DĚTI NA STARTU S ČESKO SE HÝBE

ORGANIZÁTOR PROJEKTU DĚTI NA STARTU

Hlavním organizátorem projektu Děti na startu je Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz společně s nezávislou iniciativou Česko se hýbe.

- ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS FISAF.CZ (*1992) sdružuje téměř 80 sportovních klubů a v nich 2500 členů. Ročně pořádá řadu soutěží, akcí a aktivit pro výkonnostní závodníky a public sektor. Vedle závodního aerobiku aktivně podporuje aktivity zaměřené na podporu zdravého a aktivního životního stylu napříč všemi věkovými kategoriemi české populace.

V rámci FISAF.CZ funguje jedno z největších vzdělávacích a rekvalifikačních center se zaměřením na sport v České republice (8 akreditací MŠMT). Díky tomu jsme schopni u všech našich projektů garantovat vysokou odbornost a profesionalitu zapojených trenérů a organizátorů. Více informací získáte na www.fisaf.cz.

- INICIATIVA ČESKO SE HÝBE (*2011) je projektem FISAF.cz. Naše aktivity jsou zaměřeny na podporu zdravého životního stylu a aktivního pohybu jako nedílné součásti každodenní péče o zdraví. V době, kdy je každý druhý Čech ohrožen nadváhou či obezitou, se snaží ROZHÝBAT CELÉ ČESKO a prostřednictvím propagace pravidelné přiměřené fyzické aktivity nastartovat proces ozdravení tloušťnoucí české populace. Více informací získáte na www.ceskosehybe.cz.

STAŇTE SE POŘADATELEM KURZU DĚTI NA STARTU!!!

Přijďte se k nám. Pořadatelem kurzu Děti na startu mohou být fyzické či právnické osoby, občanská sdružení a spolky, sportovní kluby a oddíly, organizace měst a obcí (DDM atd), školy, školky, fitness centra a další instituce, splňující podmínky pro získání licence k pořádání kurzů Děti na startu. Mezi základní požadavky pro pořadatele patří dosažení na vzdělání a odbornost pořadatele a jeho trenérského týmu, dodržení schválené metodiky tréninku a testování dětí, zajištění odpovídajícího zázemí a vybavení pro pořádání kurzu, společný design a řada dalších, jejichž dodržování zajistí očekávanou úroveň všech kurzů.

TRENÉŘI, INSTRUKTOŘI DĚTI NA STARTU

Hlavní podmínkou pro získání licence na pořádání kurzu Děti na startu je odpovídající vzdělání trenérského týmu, složeného ze 4 a více trenérů, kteří splňují následující požadavky:

- **vedoucí skupiny Děti na startu** (minimálně 1 trenér ve skupině), který splňuje následující požadavky!:
 - trenér s platnou licenci minimálně III./C trenérské třídy a kurzem/specializací Děti na startu,
 - absolvent vysoké školy oborového studia se zaměřením na tělesnou výchovu a sport a specializací DNS,
 - absolvent střední pedagogické školy s oprávněním výuky v mat. školkách a na 1.stupni ZŠ a specializací DNS.
- **trenér/instruktor kurzu Děti na startu**
 - vyškolení trenéři a instruktoři s odpovídajícím vzděláním a zaměřením na všeobecnou přípravu dětí,
 - specializovaní trenéři (aerobic, gymnastika, atletika, míčové hry a podobně)
 - vyškolení učitelé a pedagogičtí pracovníci mateřských a základních škol,
 - zdravotní sestry, fyzioterapeuti, lékaři,
 - studenti a absolventi středních a vysokých škol se zaměřením na pedagogiku, trenérství, zdravotnictví,
 - fyzioterapii a podobně, pro které může být projekt součástí praxe,
 - absolventi rekvalifikačních kurzů FISAF.

VZDĚLÁVACÍ KURZY DĚTI NA STARTU

Kurzy Specializace Děti na startu pořádá Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. Vypsání termínů kurzů, přihlášky a další informace o kurzech a projektu najdete na internetových stránkách www.fisaf.cz a www.ceskosehybe.cz.

KONTAKTY

V případě zájmu o další informace o projektu Děti na startu kontaktujte:

Marek Šíma
projektový manager
+420 604 238 060
marek.sima@ceskosehybe.cz

Jana Boučková
koordinátor projektu Děti na startu
+420 602 252 677
bouckova@tfnet.cz