



Manuál pro organizaci akcí typu „Rozhýbejme...“

1. Smysl a cíle akce

Akce typu „Rozhýbejme...“ jsou jednodenní, veřejně přístupné pohybové programy zaměřené především na děti a mládež, s přesahem do školního prostředí a komunit.

Hlavní cíle:

- podpora pohybové gramotnosti dětí hravou a přirozenou formou
- motivace k pravidelnému pohybu bez tlaku na výkon
- inspirace pro pedagogy a vedoucí kroužků
- prezentace ČASPV a myšlenky Sportu pro všechny
- rozvoj spolupráce se školami, městy a partnery

Princip: „Vyzkoušej – zažij – bav se – odnes si inspiraci“

Cílové skupiny:

- žáci ZŠ (1.–9. třída), ale i studenti SŠ
- pedagogové
- veřejnost (volitelně – odpolední blok)

Akce je ZDARMA

- lze uspořádat pouze pro jednu školu či pro více škol v jedné tělocvičně

Program – stanoviště (10–15)

Akce je založena na stanovištním systému s jednoduchými a atraktivními aktivitami.

Ověřené aktivity:

Netradiční sporty

- cornhole, kanjam, spikeball, you.fo
- indiaca, spin ladder (bolo ball), crossnet, unicurling, floor curling

Koordinace, rychlost reakce a rytmus

- švihadla (individuální i dlouhé)

- podbíhání, přeskoky lana
- agility prvky, blaze pody (reakční světla)

Házecí aktivity

- házecí sítě
- hod na cíl (míčky, kroužky)

Rovnováha

- slackline
- balanční pomůcky

Další

- opičí dráhy
- jednoduché překážkové tratě
- týmové mini výzvy

Klíčové principy:

- jednoduchost a rychlé zapojení
- žádné složité vysvětlování
- důraz na radost z pohybu

Organizace bloků

- doporučená délka:
45–60 minut (dle školního rozvrhu)
- kapacita:
50–60 dětí na blok (optimální)
- mezi bloky:
nutné přestávky (cca 10–15 min)
 - výměna skupin
 - příprava stanovišť
- **Program standardně od 8:00 – 13:00**
- Lze přizpůsobit podle velikosti školy
- Podle počtu přihlášených
- Podle věku

Průběh:

- cca 60–70 dětí současně
- bloky 45–60 minut
- řízení moderátorem

Struktura:

- společné zahájení (rozcvička s hudbou)
- pohyb na stanovištích
- možnost opakování aktivit

Stanoviště:

- **zalamínované cedule s popisem aktivity**
- jednoduché instrukce

osvědčený model:

- **samoobslužný režim**
- děti zvládají aktivity samy
- instruktor pouze dohlíží

přínosy:

- vyšší zapojení
- menší nároky na personál
- plynulejší průběh

Závěr každého bloku:

- společné ukončení
- poděkování
- krátké shrnutí

Po akci

Vyhodnocení:

- počet účastníků
- zpětná vazba škol

- zájem o opakování
- rozeslání materiálu pedagogům (elektronicky)

2. Přínosy akce

- motivace dětí k pohybu
- inspirace pro pedagogy
- podpora pohybové gramotnosti
- posílení spolupráce (školy, kraj, partneři)
- pozitivní mediální ohlas
- zviditelnění