

Potlesk ve stoje, ozdravné flusačky i zábavné pohybovky! Kemp tělocvikářů ukázal i na bolístky

29.10.2023 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Na Kempu učitelů, který pro zapojené školy pořádá pod hlavičkou Českého olympijského výboru projekt Olympijský víceboj, vyzkoušeli šerm s olympionikem Jiřím Beranem, taky parkour, florbal a základy fyzioterapie s Lucií Machovou, která se stará o elitní české sportovce.

V modelových hodinách zjistili, jak zapojit do tělocviku všechny děti, plavali a v rámci relaxace se projeli na dračích lodích.

„Kemp učitelů se dělá proto, abychom učitelům představili něco nového, co můžou využívat v rámci hodin tělesné výchovy. Také aby se tu seznámili se sporty, se kterými se dostávají do styku jen obtížně,“ vysvětlila Šárka Kašpárková, sportovní manažerka projektu a bronzová olympijská medailistka v trojskoku. „Tím, že se tady sejdou, předávají si navzájem zkušenosti a my navíc získáváme velmi důležitou zpětnou vazbu.“

Právě zpětná vazba je stěžejní také pro Milana Hniličku, místopředsedu Českého olympijského výboru, který má největší školní sportovní projekt v Česku na starosti. „My musíme nasávat informace od učitelů, vědět, co se děje přímo v terénu. Je to pro nás nezbytné, abychom mohli projekt posouvat. Doufám, že kemp v budoucnu bude probíhat víc než jednou ročně.“

Učitele tělesné výchovy nejvíc trápí pohybová gramotnost u dětí prvního stupně základní školy. „A jako velké téma se tady ukázalo zapojení rodičů. Všichni vnímáme, že oni jsou tím hybným prvkem. Na kempu jsme řešili, jak zapojit rodiče, aby pomohli dětem najít motivaci k pohybu. Aby díky sportu byly děti nejen zdravější, ale taky připravené na životní výzvy.“

Kvůli životnímu stylu a pokročilým technologiím se dnešní školáci potýkají s bolestmi krční páteře. „Využívání mobilů je pro populaci opravdu devastující. Rapidně přibývá problémů s vadným držením těla, bolesti hlavy a akutní blokády krční páteře,“ popsala fyzioterapeutka Machová.

Školákům doporučila i jedno zábavné cvičení. „Jsem šťastná, když si děti vezmou verzatilku a začnou ji používat k flusacím hrám. Je to krásné dýchací cvičení, kde se zapojí břišní svalstvo, trénuje se rychlost výdechu. Je to opravdu hra zdraví prospěšná,“ vysvětlila s úsměvem Machová.

A jak vnímali třídní kemp, který se tentokrát uskutečnil ve sportovním centru Nymburk, samotní učitelé? „Nejvíce mě bavily programy, které se týkaly šermu a také modelové hodiny, kdy jsme si trochu hráli na děti a zkoušeli si zajímavé momenty do hodin s emocionálním prvkem, aby je to bavilo. To se mi líbilo moc,“ líčil Jan Chmelář ze ZŠ Lutín.

Potlesk ve stoje si pak za své povídání užíval paralympijský šampion Jiří Ježek. „Podle mě se dají i nesportující děti motivovat k pohybu právě zábavnou hrou. Vidím to na trénincích s olympionikem, které pořádá Olympijský víceboj. Začnou se zapojovat i děti, které tam přišly v džínách původně jen fandit,“ poodhalil Ježek. „Když dětem ukážeme, že se u toho můžou smát, že u toho můžou blbnout, tak je to chytne.“

<https://www.olympijskytym.cz/article/potlesk-ve-stoje-ozdravne-flusacky-i-zabavne-pohybovky-kemp-t>

[elocvikaru-ukazal-i-na-bolistky](#)