



## **Funkční fitness do školní tělesné výchovy**

31. 8. 2021 od 8.30 do 15.30

### **I. část TEORIE**

8.30–12.00 proběhne v zasedací místnosti Posázaví

*(Benešov, Masarykovo náměstí 1, budova Piaristické koleje 1. patro)*

12.00–12.45 – přestávka na oběd

### **II. část PRAXE**

13.00–15.30 proběhne venku na street workout hřišti a atletickém stadionu v Benešově

Lektoři: Mgr. Eliška Růžičková a Mgr. Josef Růžička

#### **Anotace:**

Cílem je rozšířit povědomí o funkčním fitness "CROSSFITU". O jaký sport se jedná a co vše zahrnuje. Zároveň vyvrátit některé mýty (funkční fitness jako sport, funkční fitness jako pohyb). Vysvětlit důležitost zapojení tohoto sportu do školní tělesné výchovy (rozvoj všech pohybových schopností a dovedností). Jak správně funkční fitness použít ve školní TV s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem a velikosti skupiny. Jak zvolit vhodnou metodiku (1. st. ZŠ, 2. st. ZŠ). Praktické informace pro zapojení hry, drilu, systémů, testových baterií a konceptu vyučovací jednotky. Vhodný výběr prostředí, pomůcek, nářadí a náčiní. Inspirace do hodin pro využití nejen benešovského street workoutového hřiště v rámci tělesné výchovy.

#### **Podrobněji k programu workshopu Funkční fitness do školní tělesné výchovy:**

##### **I. část TEORIE**

- Seznámení. Co je funkční fitness (CROSSFIT)
- Základní pilíře a rozvoj všech pohybových dovedností a schopností (věkové zvláštnosti)
- Seznámení s různými tréninkovými systémy, které jsou vhodné pro použití do školní TV (AMRAP, EMOM, TABATA, TC, FT, OCR...) + časová dotace školní VJ (čistý a hrubý čas školní vyučovací jednotky)
- Týmové a herní zapojení ve větších skupinách (párové, týmové competition)
- Příprava učitele na VJ (vyučovací jednotku)
- Nastavení dlouhodobých cílů
- Pomůcky (nářadí, náčiní, časomíra...)
- Skrytá diagnostika žáka (aktuální stav pohybových vlastností)
- Organizace a management skupiny (systém LÍNÝ učitel)
- Psychologické aspekty a motivace (nastavení klimatu v TV – VJ, motivační prvky) = výkon vs. zábava
- Prevence zranění, bezpečnost, hygiena
- Využití v TV outdoorových možností v okolí (street workout, schody, Konopiště...)

##### **II. část PRAXE**

- Praktické ukázky VJ (vyučovací jednotky)
- Rozbor možností modifikací úrovně náročnosti
- Možné komplikace a jejich řešení (počasí, nespolupráce žáků, úroveň zdatnosti...)
- Kompenzace, zklidnění, uvolnění (možnosti v TV VJ)
- Diskuze

Celková časová dotace je 6 výukových hodin (po 60 minutách), včetně krátkých přestávek. Workshop je rozdělen 40/60 (teorie/praxe).

Místní akční plán vzdělávání 2 správního obvodu obce s rozšířenou působností Benešov