

**NABÍDKA VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT  
PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY**



**NEVYCHOVÁVEJME  
SPORTOVCE,  
ALE DĚTI  
MILUJÍCÍ SPORT**

**Marian Jelínek**

„Je mi velkou ctí mít po svém boku i takové osobnosti, které mě ovlivnily a díky jim i já mohu učit. Učit a předávat dětem znalosti, které potřebují k jejich dalšímu růstu a životu. Děkuji panu Ladislavu Špačkovi, který mě přivedl k lektorování etikety, a panu Marianu Jelínkovi za to, že s ním společně mohu pomáhat dětem a jejich rodičům (trenérům) nalézat lásku ke sportu. Oba tito pánové jsou garanty vzdělávacích kurzů, které dnes Krašovská aktivity centrum Plzeň může nabízet v rámci DVPP (dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků).

Další dvě osoby, které zde musím zmínit a které mě přivedly na myšlenku předávat své zkušenosti a vědomosti dál, jsou Jan Čenský a Lenka Bernardes da Silva, se kterými spolupracuji již řadu let.

Je mi ctí mít v týmu tyto osobnosti.“

**Ilona Křížková**



## NABÍDKA VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT V RÁMCI DVPP

Nabídka vzdělávacích aktivit v rámci DVPP v oblasti sportovní přípravy, motivace, fyzioterapie, anatomie, fyziologie a patofyziologie pohybového aparátu, v oblasti komunikace a prezentace.

### TYTO KURZY JSOU URČENY:

pro učitele 1. a 2. stupně ZŠ, učitele gymnázií, učitele SOŠ a SOU, vychovatele školských zařízení, učitele VOŠ, trenéry sportovních škol, učitele – vedoucí školních zájmových kroužků a klubů.

### ORGANIZÁTORKA KURZŮ:

**Mgr. ILONA KŘÍŽKOVÁ**

hlavní kreativní manažerka Krašovské Aktivity centrum Plzeň, organizátorka vzdělávacích kurzů

### ODBORNÝ GARANT:

**PhDr. MARIAN JELÍNEK, Ph.D.**

mentální kouč vrcholových sportovců a manažerů, hokejový trenér

### PLÁNOVANÉ MÍSTO KONÁNÍ:

Krašovská Aktivity centrum Plzeň – zasedací místnost nebo další místa zájmového a dalšího vzdělávání v ČR. Maximální počet ve skupině 20 účastníků.

### NÁZVY KURZŮ:

- 1 Jak vést děti v dnešní době k pohybovým aktivitám**
- 2 Prevence a regenerace při sportovních aktivitách**
- 3 Prezentační a komunikační dovednosti**



## 1 JAK VÉST DĚTI V DNEŠNÍ DOBĚ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

aneb emoční vazba k pohybu je tou největší  
inspirací, motivací i didaktickou metodou“

**Vzdělávací program s Marianem Jelínkem**

Všichni si uvědomujeme, že pohybová aktivita by měla být nedílnou součástí každodenního života. Tento fakt se stává z důvodu rostoucího se blahobytu stále důležitější. Zvyšující se počet obezních nejen dětí, snižující se fyzická kondice mládeže, neustálý nárůst spotřeby antibiotik v populaci a mnoho dalších údajů, které podtrhují důsledky snižující se fyzické i psychické odolnosti celého národa. Proto vnímáme jako nezbytné cíleně se věnovat budování emoční vazby k pohybu.

Sport není jen o tom, jak skvěle umí vaše dítě umístit puk do branky soupeře, ale je i o postojích a vztahu, který ke sportu má a také o jeho osobním způsobu myšlení a uvažování. Psychické nastavení, emoční rozpoložení a konkrétní hráčské dovednosti jsou atributy, které mají vliv na úspěch či neúspěch nejen ve sportu.

Podporujeme děti v tom, co mají rády. Budujme zázemí, kterým vytváříme podmínky pro vytvoření té pravé emoční vazby k pohybu. Vedme je tak, aby se pohybová aktivita stala přirozenou součástí jejich každodenního života.

Tohle všechno můžete vhodně zvoleným přístupem pozitivně ovlivnit.

### **Kurz je zaměřen na zkvalitnění činnosti při práci s dětmi a mládeží**

Hlavním cílem je naučit se orientovat v dnešní době blahobytu z hlediska výchovných limitů a hodnotového systému současné populace se zaměřením na pohybové aktivity jedince. Pedagogičtí pracovníci si osvojí metody, jak správně pracovat, motivovat a jít vlastním příkladem v této problematice dětem, mládeži, ale i rodičům a trenérům.

## LEKTOŘI:

**PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.**

mentální kouč vrcholových sportovců a manažerů,  
hokejový trenér

**Ing. Mgr. Kamila Velková**

koučka a psychologka

## ROZSAH KURZU:

4 hodiny prezenčně + 9 hodin on-line

### 1. ZAHÁJENÍ, OČEKÁVÁNÍ ÚČASTNÍKŮ (1 hodina)

- Představení kurzu – obsah, průběh, závěrečné hodnocení, závěrečný on-line test a získání osvědčení, očekávání účastníků
- Uvedení tématu do kontextu současné doby charakteristické velkou mírou blahobytu – postoje dětí a rodičů v současné době k pohybu, ke zdravému životnímu stylu a postojům
- Vývoj nezastavíme a musíme se mu přizpůsobit, aneb rostoucí blahobyt včetně digitalizace nelze zastavit – pohyb a současnost, vliv vnějších podnětů (telefony, soc.sítě, špatné stravovací návyky – fast foody apod.), porovnání vývoje minulost – současnost

### 2. EMOČNÍ VAZBA (1 hodina)

- Problematika emoční vazby dětí a mládeže k pohybu aneb podstata a důležitost stanovení limitů, které zaručují výstupy z komfortní zóny – co je to komfortní zóna, jak s ní pracovat, definice limitu, jak správně nastavit limity
- Výstupy z komfortní zóny jako nedílná součást vzniku emoční vazby – jak vytvořit emoční vazbu u dětí – mít rád pohyb (příklady známých osobností např. Jaromír Jágr)
- Ukázka pracovního „desatera“ pro vybudování emoční vazby k pohybu

### 3. JAK SE UČÍME (1 hodina)

- Problematika explicitního a implicitního učení – definice, vysvětlení pojmů, rozdílnost, názorné ukázky
- Implicitní učení jako důsledek emoční vazby k pohybu – názorné ukázky např: příklady vytvoření pracovních podmínek, které vyústí v implicitní učení

## 4. ZÁVĚR (1 hodina)

- Od Platóna k současným koučovacím technikám – historie – vývoj – současnost
- Praktická ukázka technik mentálního koučinku, které využívá Marian Jelínek ve své praxi
- Diskuse s účastníky – jak pokračovat on-line, přístupové údaje + závěrečný test, zpětná vazba s účastníky – ukončení, závěr, rozloučení

## ON-LINE (9 hodin)

- Účastníkům bude po skončení prezenčního 4 hod. kurzu poskytnut přístup do on-line programu SportMentor na webovém rozhraní. Tento 9-hodinový program bude ukončen závěrečným on-line testem. Kurz má své samostatné stránky, na kterých bude moci účastník procházet jednotlivá témata
- Implicitnost a raná specializace
  - Emoční vazba
  - Cílové fetišství
  - Pochvaly a odměny
  - Nastavení mysli
  - Cíle mentálního koučinku
  - Limity a jejich stanovení
  - Energie chcení a energie záměru
  - Maximální využití vlastního potenciálu

## ZÁVĚREČNÝ TEST

Po splnění prezenčního kurzu bude cílená zpětná vazba a následně on-line test. Po úspěšném absolvování kurzu včetně závěrečného on-line testu, bude všem účastníkům předáno osvědčení na slavnostním setkání s panem Marianem Jelínkem.

cena	1 osoba (při naplnění kurzu)	5 920,- Kč
	+ DPH (21 %)	1 244,- Kč



V rámci spolupráce s AVTM (Asociace vzdělávání trenérů mládeže) tyto kurzy nabízíme i pro ostatní zájemce (nepedagogy) – trenéry, lektory pohybových aktivit, rodiče a širokou veřejnost. **Více na [www.avtm.cz](http://www.avtm.cz)**

Podmínkou účasti je platné členství v AVTM



## 2 PREVENCE A REGENERACE PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH

Vzdělávací program s Davidem Vrbickým

Pohyblivost, pružnost a síla jednotlivých svalových skupin má vliv na sportovní výsledky. Přestože je každé dítě jiné, v základních otázkách péče o tělo jsou si velmi podobné. Jakmile dítě sportuje, jeho svaly a klouby potřebují naši pozornost. Všíímavým přístupem můžeme zabránit zbytečným zraněním a cíleným cvičením zlepšit sportovní výkon. Kurz přináší spoustu podnětů a inspirace, včetně praktických nápadů na cvičení a moderní způsob pomocí tejpování.

Hlavním cílem je rozšíření vědomostí převážně pedagogických pracovníků, ale i ostatních účastníků v problematice svalových dysbalancí a poruch pohybového aparátu, jejich prevence a korekční cvičení.

### LEKTOR:

**Mgr. David Vrbický**

vedoucí fyzioterapeut, lektor

### ROZSAH KURZU:

4 hodiny prezenčně + 3 hodiny on-line

### 1. ZÁKLADY ANATOMIE, FYZIOLOGIE A PATOFYZIOLOGIE POHYBOVÉHO APARÁTU

Seznámení se základními principy stavby pohybového aparátu. Standardním fungováním pohybových vzorců v ideálních podmínkách. Základní přehled nejčastějších poruch pohybového aparátu. Základy biomechaniky pohybového aparátu.

### 2. SOUČASNÁ PROBLEMATIKA PORUCH POHYBOVÉHO APARÁTU

Seznámení s principy vzniku svalových dysbalancí. Současné největší problémy pohybového aparátu v dětském věku. Důvody jejich vzniku a možnosti jejich kompenzace.

### 3. PROBLEMATIKA ZATĚŽOVÁNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU V HODINÁCH TV

Včasná specializace ANO x NE. Optimální skladba hodin TV pro ideální zatížení pohybového aparátu. Progrese zatěžování pohybového aparátu vázaná na věk a koordinační schopnosti.

### 4. PRAXE: UKÁZKY PRAKTICKÝCH CVIČENÍ VHDNÝCH KE KOMPENZACI A ZABRÁNĚNÍ VZNIKU SVALOVÝCH DYSBALANCÍ

Účastníkům bude po skončení prezenčního 4 hod. kurzu poskytnut přístup do on-line programu SportMentor na webovém rozhraní. Tento 7 hodinový program bude ukončen závěrečným on-line testem. Na základě správného vyplnění bude účastníkovi vystaveno osvědčení. Kurz má své samostatné stránky, na kterých bude moci účastník procházet jednotlivá témata.

### ON-LINE

(3 hodiny)

- Svalová dysbalance
- Vadné držení těla
- Koordinace
- Bolesti související s růstem
- Kompenzační aktivity
- Správné dýchání
- Tejping – využití při sportovních aktivitách s dětmi a mládeží
- Cvičení na ploché nohy a korekce tejpem
- KOTNÍK – poranění, prevence, cviky, tejping
- KOLENO – poranění, prevence, cviky, tejping
- KYČLE – poranění, prevence, cviky
- KRK, HRUDNÍK, BEDRA – poranění, prevence, cviky, tejping
- RUKA, LOKET, RAMENO – poranění, prevence, cviky, tejping
- Strečink

Po splnění prezenčního kurzu bude následovat cílená zpětná vazba s účastníky na obsah a organizaci kurzu. Následně po úspěšném splnění on-line závěrečného testu bude účastníkům předáno osvědčení.

cena

1 osoba (při naplnění kurzu)

2640,- Kč

+ DPH (21 %)

555,- Kč

# 3 PREZentační A KOMUNikační DOVEDNOSTI

Vzdělávací program s Markem Kopeckým

Žijeme ve světě, který nás zahlcuje informacemi. Je stále obtížnější zaujmout či prosadit to co chceme, nebo musíme sdělit. Prezentace typu Powerpoint jsou dnes běžnou součástí komunikace nejen ve firmách a organizacích – staly se také součástí výuky ve školách. Bohužel je tomu tak i se všemi neduhy a zlovyky, které vidáme ve firmách a organizacích. Co citelně chybí, je metodika jak a kdy „prezentace“ používat a zejména jak je tvořit.

Hlavním cílem kurzu je zlepšení úrovně komunikace (ústní, psané i vizuální), která je dnes ovlivněna elektronickými prostředky. Účelem je pochopit, jak zpracováváme informace, jaké jsou vhodné a nevhodné způsoby a formy předávání (či prezentace) informací. Účastník kurzu si díky tomu popraví svůj úhel pohledu na obvyklý způsob prezentace /výkladu.

## LEKTOR:

### JUDr. Marek Kopecký

konzultant, lektor a trenér prezentačního a informačního designu

## ROZSAH KURZU:

celkem 11 hodin prezenčně (jeden a půl dne)

### 1. DEN (7 hodin)

(celkem sedm padesátiminutových bloků, 10 minut přestávka mezi každým blokem, přestávka na oběd)

- Zjištění očekávání účastníků, úvod do problematiky
- Vnímání informací, rolí a omezení pracovní paměti – proč prezentovat, jaké máme komunikativní dovednosti, jak se připravit na prezentaci
- Záměr komunikace (učební záměr). Kdo jsou vaši žáci, studenti či svěřenci?

- Formulace hlavní myšlenky – jak správně formulovat, jak vybírat správná slova
- Shromažďování informací; možnosti a výběr informací
- Organizace informací do struktury sdělení – stručnost, věcnost, přehlednost, stavba slov, logické formulace
- Data vs. příběhy. Struktury sdělení, které zaujmou – vlastní příklady z praxe

### 2. DEN (4 hodiny)

Tvorba slajdů pro prezentace (čtyři padesátiminutové bloky, 10 minut přestávka mezi každým blokem)

- Vizuální komunikace – co je a není vizuální komunikací
- Kognitivní zátěž
- Základy grafického designu prezentací pro „negrafiky“
- Druhy a typy slajdů
- Praktická cvičení a tvorba slajdů v Powerpointu
- Použití barev, písma, diagramů, fotografií a dalších grafických prvků
- Role nadpisů na slajdech
- Techniky vedení pozornosti diváka
- Tvorba vlastní prezentace + předvedení, rozbor, reflexe
- Shrnutí, zpětná vazba, ukončení

Účastníci kurzu budou potřebovat k výuce vlastní notebook k provádění cvičení na tvorbu prezentací, který si s sebou přinesou.

Řízený rozhovor s účastníky, cílená zpětná vazba. Účastníkům bude po absolvování kurzu předáno osvědčení.

cena

1 osoba (při naplnění kurzu)	3 650,- Kč
+ DPH (21 %)	767,- Kč



## KONTAKT

Mgr. Ilona Křížková  
+420 720 982 732  
krizkova@krasovska.cz

Krašovská Aktivity centrum Plzeň  
Krašovská 30, Plzeň-Bolevec 326 00

[www.krasovska.cz](http://www.krasovska.cz)