



OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ
VÝCHOVA K OLYMPIJSKÝM HODNOTÁM

Bakaláři, Škola Online – Konference 2023



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

slido



Jak vnímáte postavení tělesné výchovy ve škole?

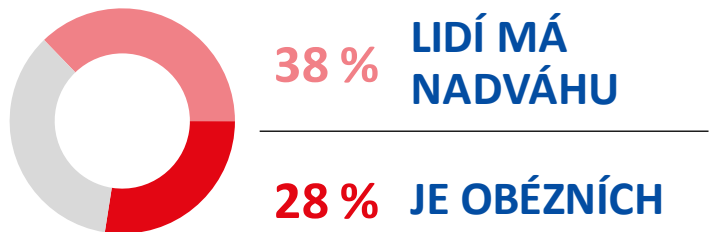
ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

“V KAŽDÉM DÍTĚTI JE SPORTOVEC.”

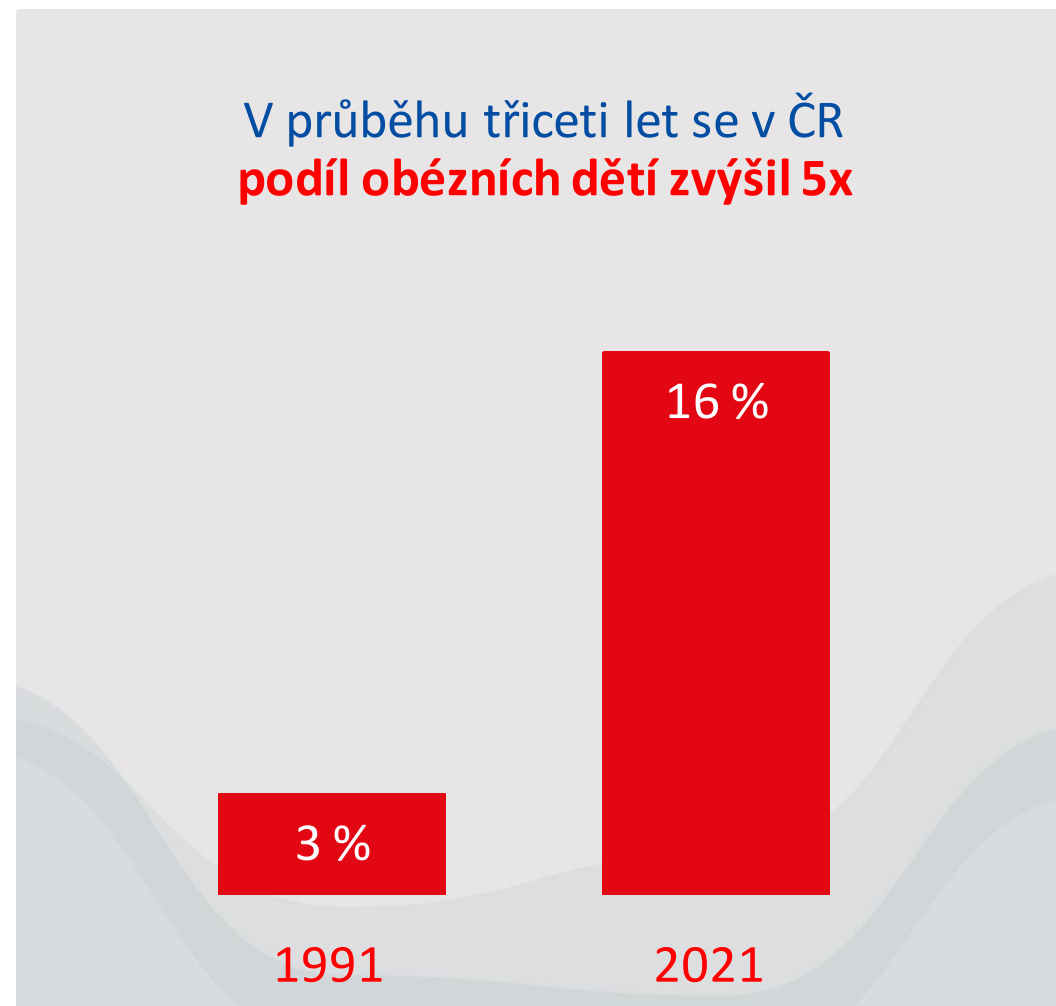




V ČESKU JE PANDEMIE NADVÁHY A OBEZITY



Každý druhý chlapec v Česku mezi 11–13 lety trpí obezitou či nadváhou



ČESKÉ DĚTI SE HÝBOU ČÍM DÁL MÉNĚ

-> Děti přestávají sportovat spontánně a jejich pohybová aktivita je vázána na organizované sportování. **Školní sport je nejlepším řešením, jak zlepšit plošně zdravotnost celé populace.**

25%

děti neprovozuje vůbec žádnou pohybovou aktivitu
(Zdroj: seznam.cz, 2023)

49 %

děti nechodí do žádného sportovního kroužku
(Zdroj: Sanep, 2023)

10 %

děti přestalo kvůli současné inflaci a krizi do sportovního kroužku chodit (Zdroj: sport.cz, 2023)

-> Výzkumy ukazují, že **sport a pohybové aktivity** obecně **hrají velmi důležitou roli** u dětí a mládeže v různorodých oblastech.

1/4

děti má problémy s váhou (což je nárůst oproti roku 2018 o 25 %).
(Zdroj: ČLK, 2021 & zdravagenerace, 2018)

1/5

děti trpí nějakou formou psychických obtíží
(Zdroj: nevypustduši, 2022)





ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ

NEJVĚTŠÍ ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ PROJEKT.

ROZVOJ POHYBOVÉ VŠESTRANNOSTI DĚTÍ.

1 071 030 ZAPOJENÝCH DĚTÍ

VÍCE NEŽ 1 000 AKTIVNÍCH ŠKOL ROČNĚ

Nezáleží na velikosti školy.

Určeno pro všechny děti bez ohledu na jejich sportovní nadání.

Zapojení v rámci hodin tělesné výchovy.



OLYMPIJSKÝ DIPLOM

TESTOVÁNÍ SPORTOVNÍCH PŘEDPOKLADŮ SE DOPORUČUJE PŘEDEVŠÍM ŽÁKŮM NA 1. STUPNI, ZAPOJIT SE VŠAK MŮŽOU I STARŠÍ ŽÁCI.

OLYMPIJSKÝ DIPLOM NENÍ O SOUTĚŽIVOSTI.

722 880 ROZDANÝCH DIPLOMŮ

Žáci v průběhu roku na hodinách tělesné výchovy splní 8 disciplín.

Na konci školního roku obdrží každý žák Olympijský diplom s přehledem svých výsledků a doporučené sporty, pro které má vlohy.



SPORTSIMO | OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ
HLAVNÍ PARTNER PROJEKTU

OLYMPIJSKÝ DIPLOM

2023/2024
Jan Nový
ročník 2015 | 1.C | ZŠ Sportovní Lhota

ea501b
osobní kód pro přístup na kartu žáka

Disciplína	Výkon	Porovnání s laickým výkonem*	Schopnost	Vyhodnocení*
Skok z místa	120 cm	↘ -10 cm	Vybůňost	👍👍👍👍
Hluboký předklon	-3 cm	↗ +8 cm	Ohebnost	👍👍👍👍
Zátopkův běh na 500 m	02:40,7 min	+00:00,0 min	Aerobní vytrvalost	👍👍👍👍
Zdržené sedy-lehy	18 opak.	↗ +2 opak.	Sílová vytrvalost	👍👍👍👍
Sprint na 60 m	14,80 s	↗ -1,70 s	Rychlost	👍👍👍👍
Postoj čápa	4 s	↘ -6 s	Rovnováha	👍👍👍👍
T-běh	31,7 s	↗ -0,5 s	Hbitost	👍👍👍👍
Hod basketbalovým míčem	350 cm	↗ +60 cm	Síla	👍👍👍👍

* Zdržené opak. ↘ Zdržené opak. ↗ Zdržené opak.

* Pokud je kód špatný, přidejte si na e-mail ediplo@olympijskyviceboj.cz a žádejte o nový kód.



Josef Dostál
ředitel olympijského muzea
v rybníckém lázních

Ahoj, jsem Pepa Dostál a stejně jako ty jsem **SILOVÝ TYP**.
Kromě mého sportu mám předpoklady například pro tyto sporty:

- horolezectví – sportovní lezení
- lední hokej
- cyklistika
- vzpírání
- házení

Zpráva pro mámu a táta:
Podrobnosti o fyzických předpokladech vašeho dítěte najdete po zadání osobního kódu **ea501b** do karty žáka na webu olympijskyviceboj.cz, nebo načtete QR kód.



OLYMPIJSKÝ DIPLOM

Disciplíny:

- 1) Hluboký předklon (ohebnost)
- 2) T-běh (hbitost, koordinace)
- 3) Sedy-lehy na 1 min. (silová vytrvalost)
- 4) Postoj čápa (rovnováha)
- 5) Sprint 60 m (rychlost) – alternace člunkový běh 4x10m
- 6) Běh na 500 m (1. stupeň) / běh na 1 000 m (2. stupeň) (běžecká vytrvalost)
- 7) Skok z místa (1. stupeň) / trojskok snožmo z místa (2. stupeň) (výbušnost, koordinace)
- 8) Hod basketbalovým míčem (výbušná síla)

U Olympijského diplomu stačí s dětmi disciplíny absolvovat jednou za školní rok



SPORTSIMO | OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ
HLAVNÍ PARTNER PROJEKTU

OLYMPIJSKÝ DIPLOM

2023/2024
Jan Nový
ročník 2015 | 1.C | ZŠ Sportovní Lhota

ea501b
osobní kód pro přístup na kartu žáka

Disciplína	Výkon	Porovnání s loňským výkonem*	Schopnost	Vyhodnocení*
Skok z místa	120 cm	↘ -10 cm	Výbušnost	👍👍👍👍
Hluboký předklon	-3 cm	↗ +8 cm	Ohebnost	👍👍👍👍
Zátokův běh na 500 m	02:40,7 min	+00:00,0 min	Aerobní vytrvalost	👍👍👍👍
Zkrácené sedy-lehy	18 opak.	↗ +2 opak.	Silová vytrvalost	👍👍👍👍
Sprint na 60 m	14,80 s	↗ -1,70 s	Rychlost	👍👍👍👍
Postoj čápa	4 s	↘ -6 s	Rovnováha	👍👍👍👍
T-běh	31,7 s	↗ -0,5 s	Hbitost	👍👍👍👍
Hod basketbalovým míčem	350 cm	↗ +90 cm	Síla	👍👍👍👍

* Zlepšení výkonu ↗ Zhoršení výkonu

* Zlepšení výkonu ↗ Zhoršení výkonu



Josef Dostál
zpracovatel olympijského nastavení
výchovného klanu

Ahoj, jsem Pepa Dostál a stejně jako ty jsem

SILOVÝ TYP

Kromě mého sportu máš předpoklady například pro tyto sporty:

- horolezectví – sportovní lezení
- lední hokej
- cyklistika
- vzpírání
- házená

Zpráva pro mámu a tátu:
Podrobnosti o fyzických předpokladech vašeho dítěte najdete po zadání osobního kódu **ea501b** do karty žáka na webu olympijskyviceboj.cz, nebo načtete QR kód.



OLYMPIJSKÝ ODZNAK

PŘEDEVŠÍM PRO ŽÁKY NA 2. STUPNI, ALE I PRO MLADŠÍ DĚTI, KTEŘÍ CHTĚJÍ ROZVÍJET SVOU SPORTOVNÍ VŠESTRANNOST A DÍKY TOMU SE I ZLEPŠIT VE SPORTU.

ODZNAK OBSAHUJE SOUTĚŽNÍ ČÁST – OKRESNÍ, KRAJSKÁ KOLA A CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE.

299 078 ROZDANÝCH ODZNAKŮ

1 833 SPORTOVNÍCH AKCÍ NA ŠKOLÁCH

Žáci v průběhu roku na hodinách tělesné výchovy plní 10 disciplín.

Na základě zlepšování výkonů mohou postupně získat bronzový, stříbrný, zlatý nebo diamantový odznak.

Na konci školního roku obdrží žáci přehled svých nejlepších výkonů a dosažených bodů v každé splněné disciplíně



SPORTSIM | **OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ**
HLAVNÍ PARTNER PROJEKTU

OLYMPIJSKÝ ODZNAK

Aneta Šikovná
ročník 2010 | kategorie 12 let | 6.B | ZŠ Sportovní Lhota

ea501b
osobní kód pro přístup na kartu žáka

Disciplína	Výkon	Body	Porovnání s loňským rokem*
Sprint 60 m	9,87 s	556	✓ - 0,63 s
Skok daleký z rozběhu	3,50 m	464	✓ + 0,6 m
Hod 2 kg medicinbalem obouručí přes hlavu vzad	6,2 m	223	✗ - 0,4 m
Shyby na úkrmě lavice po dobu 2 minut	51 opak.	470	✓ + 7 opak.
Skákání přes lvihadlo po dobu 2 minut	203 přeskoků	586	✗ - 8 přeskoků
Treťjak svačma z místa	5,01 m	442	✓ + 0,51 m
Klíky po dobu 2 minut	66 opak.	881	✗ - 6 opak.
Leh-sedy po dobu 2 minut	49 opak.	400	✓ + 11 opak.
Hod míčkem 150 g	20,4 m	215	✓ + 5,1 m
Běh na 1 000 m	3:59 min	814	✗ + 0:33 min.

Ahoj, jsem Sárka Kašpárková a gratuluji ti ke splnění disciplín. Odznak je pro tebe motivací, a tak se podívej na tabulku dole a uči si cíl pro příští rok.
Držim ti pěsti.
Zadej osobní kód
ea501b
do karty žáka na www.olympijskyviceboj.cz
a zjisti další podrobnosti o svých výkonech.
„Všestrannost je cesta k vítězství.“

OLYMPIJSKÝ ODZNAK 2023
OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ
SPORTSIM
STŘÍBRNÝ

Úroveň tvého odznaku
Celkový počet získaných bodů
5051 b.

Kolik bodů potřebuješ na odznak?

ročník/kategorie	Úroveň odznaku			
	DIAMOND	GOLD	SILVER	BRONZE
2022/23 let	6 100	5 400	4 600	3 600
2023/24 let	6 500	5 800	5 000	4 000

OLYMPIJSKÝ ODZNAK

Všestrannost a motivace ke zlepšování

Disciplíny (10 z 12 disciplín):

1. Sprint 60 m
2. Skok daleký z rozběhu
3. Hod 2kg medicinbalem obouřuč přes hlavu vzad
4. Shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut
5. Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut
6. Trojskok snožmo z místa
7. Kliky po dobu 2 minut
8. Leh-sedy
9. Hod míčkem 150g
10. a) Běh na 1 000 m
 - b) Dribling s basketbalovým míčem po dobu 2 minut
 - c) Plavání po dobu 2 minut

U Olympijského odznaku by děti měly disciplíny absolvovat za školní rok vícekrát, aby se mohly zlepšovat



PARALYMPIJSKÁ VÝZVA

PRO HANDICAPOVANÉ DĚTI. STEJNĚ JAKO U DĚTÍ BEZ HANDICAPU SI MUSÍ ZVOLIT, ZDA SE CHCE VĚNOVAT OLYMPIJSKÉMU DIPLOMU, ODZNAKU VŠESTRANNOSTI, NEBO JESTLI ZKUSÍ S DĚTMI OBA PROGRAMY.

Nezáleží ale tolik na tom, jaké děti budou mít výsledky, ale aby dané disciplíny zkusily absolvovat.




HLAVNÍ PARTNER PROJEKTU

PARALYMPIJSKÁ VÝZVA

2022/2023

Jan Nový

ročník 2015 | 1.C | ZŠ Sportovní Lhota

ea501b
osobní kód pro přístup na kartu žáka

Disciplína	Výkon	Porovnání s loňským výkonem*	Vyhodnocení *
Trojskok	3,57 m	✓ + 0,21 m	★
Hluboký předklon	-3 cm	✗ - 8	
Zátokův běh na 500 m	03:08,7 min	✓ - 00:04,6 min	
Zkrácené sedy-lehy	0 opak.		★
Sprint na 60 m	14,80 s	✗ + 1,2 s	
Postoj čápa	0		★
Hod basketbalovým míčem	676 cm		

* Zlepšení výkonu ✗ Zhoršení výkonu



Tereza Jakschová
Účastnice
paralympijských her

„KDYŽ MÁŠ SVŮJ SEN, JDI SI ZA NÍM A NEOHLÍŽEJ SE.“

Zpráva pro mámu a tátu:

Chcete znát místa, kde by vaše dítě mohlo sportovat? Zadejte kód **ea501b** do karty žáka na webu olympijskyviceboj.cz a najdete zde sportovní kluby pro děti s handicapem v okolí vaší školy.

* Hvězdičky získává za počet sportovních disciplín. Za 1-2 disciplíny 1 hvězdičku, za 3-6 disciplín získává dvě hvězdičky a za 7 a více získaných disciplín získává tři hvězdičky.

MOTIVACE PRO ŠKOLY A UČITELE

TRÉNINK S OLYMPIONIKEM – 28 TRÉNINKŮ NA ŠKOLÁCH ROČNĚ.

SPORTOVNÍ VYBAVENÍ DO HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY V CELKOVÉ HODNOTĚ 1 000 000 KČ.

VĚRNOSTNÍ PROGRAM A KEMPY PRO UČITELE (TRENDY VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY).



slido



Napište olympijské hodnoty.

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

VÝCHOVA K OLYMPIJSKÝM HODNOTÁM

POSLÁNÍM ČOV JE ROZVÍJET A ŠÍŘIT OLYMPIJSKÉ IDEÁLY A TÍM PŘÍSPÍVAT K TĚLESNÉ A DUCHOVNÍ VÝCHOVĚ OBČANŮ V DUCHU OLYMPISMU.

Olympismus – životní filozofie povznášející a vyváženě spojující v jeden celek zdatnost těla, vůle a myslí.

Olympijské hodnoty: Výjimečnost, Respekt, Přátelství, Fair Play, Odvaha, Radost aj. a jak je používat v každodenním životě.

Olympijské hry a česká stopa v jejich historii.



VÝCHOVA K OLYMPIJSKÝM HODNOTÁM

VÝUKOVÉ MATERIÁLY PRO UČITELE KE STAŽENÍ NA WEBU ČOV – 1. A 2. STUPEŇ

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR #BEACTIVE

Hodina č. 5: Olympijské hodnoty ve sportu a běžném životě

Olympijské hodnoty ve sportu a běžném životě

Zařazení do předmětů: Občanská výchova či Společenskovědní základ pro 2. stupeň ZŠ nebo příslušné ročníky víceletých gymnázií

Kontext k hodině

Vyjimečnost, respekt a přátelství jsou tři základní hodnoty olympismu, které jsou středobodem olympijských her a Olympiád dětí a mládeže. Na jejich základě vypracoval Mezinárodní olympijský výbor pět témat olympijské výchovy, kterými chce zpřístupnit olympijské hodnoty dětem a mladým lidem a pozitivně ovlivňovat jejich chování. Tyto hodnoty děti jednoduše pochopí v kontextu sportu, příběhů sportovců a osvojí si je i do běžného života. Český olympijský výbor věří, že tyto hodnoty mohou dětem sloužit jako praktický kompas pro nejrůznější životní situace a obtížná rozhodnutí.

ZÁKLADNÍ OLYMPIJSKÉ HODNOTY

Vyjimečnost Respekt Přátelství



VÝCHOVNÁ TÉMATA

Rádost z úsilí Děti a mládež rozvíjejí a prožívají své úspěchy, sociální a intelektuální schopnosti tím, že se snaží překonat samy sebe a osvojit si olympijské hodnoty, pohodu, zdraví a sportu.	Fair play Sport je měřítkem úspěchu, ale také a především pravidel. Každý sport má své pravidlo, které je pro všechny hráče stejné a je to základem spravedlivé hry. Každý hráč musí být v souladu s pravidly a v případě porušení musí být trestán.	Respekt k druhým Děti a mládež, které se učí v rámci olympijské výchovy, se učí respektovat ostatní lidi a jejich práva. Respekt je základem každé společnosti a je to základem každé společnosti.	Snaha vyniknout Soustředění se na zvládnutí určitého úkolu, který je pro každého z nás výzvou a který nás učí překonávat samy sebe a své omezení.	Prerovnáha těla, vůle a myslí Udržování rovnováhy a ne pouze v fyzické, ale i v duchovní a morální oblasti. Prerovnáha je základem každé společnosti a je to základem každé společnosti.
---	--	--	---	--

Témata olympijské výchovy

- Rovnováha těla, ducha a myslí, snaha vyniknout, fair play, respekt k druhým, radost z úsilí

Učební záměr (cíle):

- Děti se seznámí s reálnými příběhy sportovců dozvědí, co jednotlivé olympijské hodnoty znamenají a budou diskutovat, jestli se podle nich chovají.

Doporučené pomůcky

- Projektory/ laptop pro videa a obrázky, vytisknuté materiály

Prostor

- Třída či jiná místnost, prostor pro práci ve skupinách

1

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR #BEACTIVE

Hodina č. 5: Olympijské hodnoty ve sportu a běžném životě

Vyjimečnost

Vyjimečnost se rozumí snažit se nejlépe, jak jsme schopni, a to jak na hřišti, tak v pracovním životě. Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, rozvíjet se a dosahovat zdravého propojení těla, vůle a myslí.



Pozbuďte se k úsilí – snažte se vyniknout

Respekt

Zahrnuje respekt k sobě a vlastním tělu, ostatním lidem a pravidlům, ke sportu a prostředí.



Zachovejte si svou důstojnost – projevíte respekt

Přátelství

Přátelství je základem olympijského hnutí. Povzbuzuje nás k nahlížení na sport jako na prostředek ke společnému porozumění mezi jednotlivci a mezi lidmi na celém světě.



Rozvíjejte harmonii – oslavte přátelství

2

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR #BEACTIVE

Hodina č. 5: Olympijské hodnoty ve sportu a běžném životě

Obsah hodiny

8. – 9. třída

Úvod – co to jsou olympijské hodnoty? (10min)

- Stručné vysvětlení, o čem bude dnešní hodina a na úvod video „Olympijské hodnoty“.
- Učitel poprosí žáky, aby si během videa na papír zaznamenali celkem tři hodnoty z videa: **přátelství, vyjimečnost a respekt**.
- Následně je poprosí, aby si ke každé hodnotě zkusili napsat svoji definici, jak danou hodnotu chápou. Vybrané definice se poté nahlas přečtou.

Příběh Věry Čáslavské (25min)


- Učitel žákům rozdá vytisknutý pracovní list „Věra Čáslavská“ a požádá je o přečtení.
- Po přečtení příběhu učitel žákům pustí dvě krátká videa s Věrou Čáslavskou pro dokreslení příběhu:
 - „Věra Čáslavská – národní hrdinka - ČST 1968“ (Olympic Channel) – 3:12
 - „Tichý protest Věry Čáslavské“ (Paměť národa) – 1:31
 - Alternativně může využít video „Trumf v Mexiku: Věra Čáslavská“ (ČT EDU) – 17:17
- Po shlédnutí videí žáci dostanou čas na vyplnění tří otázek pod příběhem VČ.

Diskuze (15min)

- Učitel si sedne s dětmi do kružku a společně si hodinu zhodnotí. Nejprve příběh Věry Čáslavské – co žáci odpověděli u otázek pod textem? Rozumí vlivní historickému kontextu? Učitel případně dovede. Poté proběhne zhodnocení celé hodiny. Co jste se dnes dozvěděli? Co je pro vás důležité ve sportu, ale i v běžném životě? Jaké hodnoty jsou pro vás důležité?

Materiály k této hodině jsou nahrány na webových stránkách olympijskym.cz/olympijska-vychova.

Další inspiraci pro výuku Olympijských hodnot naleznete v Manuálu „Základy výchovy k olympijským hodnotám“ v kapitole 4 a v brožurě „Olympijské hodnoty a Fair play“, které jsou k dispozici na webových stránkách Olympijské výchovy.



4

Materiály pro 2. stupeň ZŠ

Doprovodný program pro ZŠ

- 1 Olympijské hry (dějepis)
- 1 Materiály k hodině - Olympijské hry
- 2 Sportování v duchu olympijských hodnot (tělocviki)
- 2 Materiály k hodině - Sportování v duchu olympijských hodnot
- 3 Symboly olympijských her (výtvarná výchova)
- 3 Materiály k hodině - symboly OH
- 4 Olympijské hodnoty (občanská výchova)
- 4 Materiály k hodině - hodnoty OH





**VEDEME ČESKÉ DĚTI KE SPORTU
A OLYMPIJSKÝM HODNOTÁM.
Děkujeme za pozornost.**

Kontakt: Petr Marinčič, Radek Zavřel
Český olympijský výbor

www.olympic.cz
Email: marincic@olympic.cz
Telefon: 602 114 324