



ČESKO SE HÝBE



Nezávislá iniciativa **Česko se hýbe** je projekt **Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz**, zaměřený na podporu zdravého životního stylu a aktivního pohybu jako nedílné součásti každodenní péče o zdraví. V době, kdy je každý druhý Čech ohrožen nadváhou či obezitou, se snažíme **ROZHÝBAT CELÉ ČESKO** a prostřednictvím propagace pravidelné přiměřené fyzické aktivity nastartovat proces ozdravení tloustnoucí české populace.

PROJEKTY ČESKO SE HÝBE



Česko se hýbe



Děti na startu



Česko se hýbe
ve školách
plných zdraví

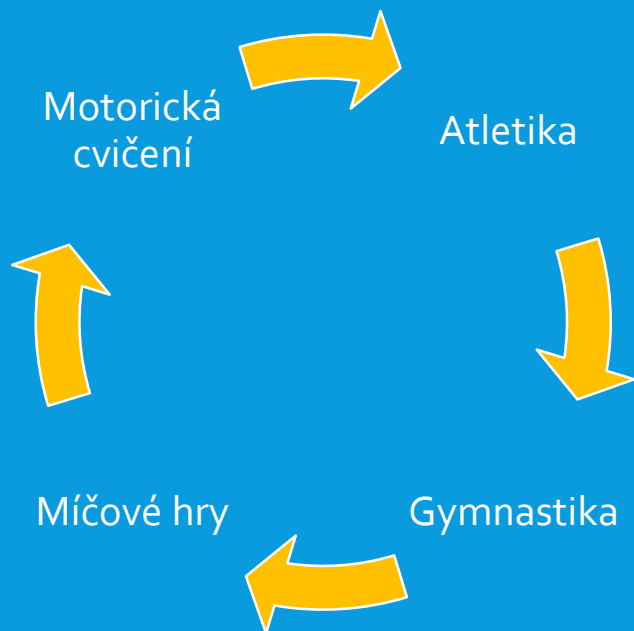
DĚTI NA STARTU

PROJEKT:

PROJEKT „DĚTI NA STARTU“

- Celonárodní projekt všeobecné sportovní přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku, zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. (4 – 9 let)

4 základní stanoviště



PROJEKT DĚTI NA STARTU V ČESKÉ REPUBLICE



- Projekt je realizován v základních, mateřských školách a ve sportovních klubech, družinách a školních kroužcích
- Počet středisek Děti na startu za rok 2015 - **96**
- Počet zapojených dětí za rok 2015 k pravidelné pohybové aktivitě minimálně 1x týdně 60 minut je **2 168**

DĚTÍ
2 168

STŘEDISEK
96

MAPA POKRYTÍ

Na mapě jsou znázorněny města, ve kterých již probíhají kurzy Děti na startu.

PROBĚHLÉ KONFERENCE



SPORTOVNÍ PROHLÍDKY A MĚŘENÍ TĚLESNÉHO SLOŽENÍ DĚTÍ



- V rámci spolupráce s firmou FitBee se zaměřujeme na měření tělesného složení u dětí.
- Dle výsledků měření v roce 2015 bylo zjištěno u 20% změřených dětí nadbytečné množství tuku, takže se jednalo o nadváhu nebo obezitu
- 57% dětí mělo nedostatečnou kostní hustotu, což je riziko budoucí osteoporózy – tato hodnota je výsledkem kombinace nedostatečné pohybové aktivity a nevhodných stravovacích návyků (nedostatek mléčných výrobků)
- Nedostatek svalové hmoty znamená i zpomalený metabolismus a vyšší riziko nadváhy a obezity



ŠKOLENÍ TRENÉRŮ DĚTI NA STARTU

AKREDITOVANÉ ŠKOLENÍ MŠMT – 95% PRAXE



- V roce 2015 bylo celkem proškoleno **278** trenérů
- Absolventi školení získali diplom šéftrenéra nebo asistenta trenéra v návaznosti na předešlé vzdělání



Školení proběhlo v:

- Teplicích
- Praze – 4x
- Semilech
- Jihlavě
- Olomouci
- Brně
- Klánovicích
- Plzni

VŠECHNA STŘEDISKA OBDRŽELA PRO DĚTI



- Deníček sportovce
- Svačínový box
- Recepty na zdravou svačinu
- Trička s logem projektu a jménem dítěte
- Vybavení od firmy JIPAST



VYBAVENÍ OD FIRMY JIPAST



- Atletická sada
- Míčová sada
- Gymnastický set

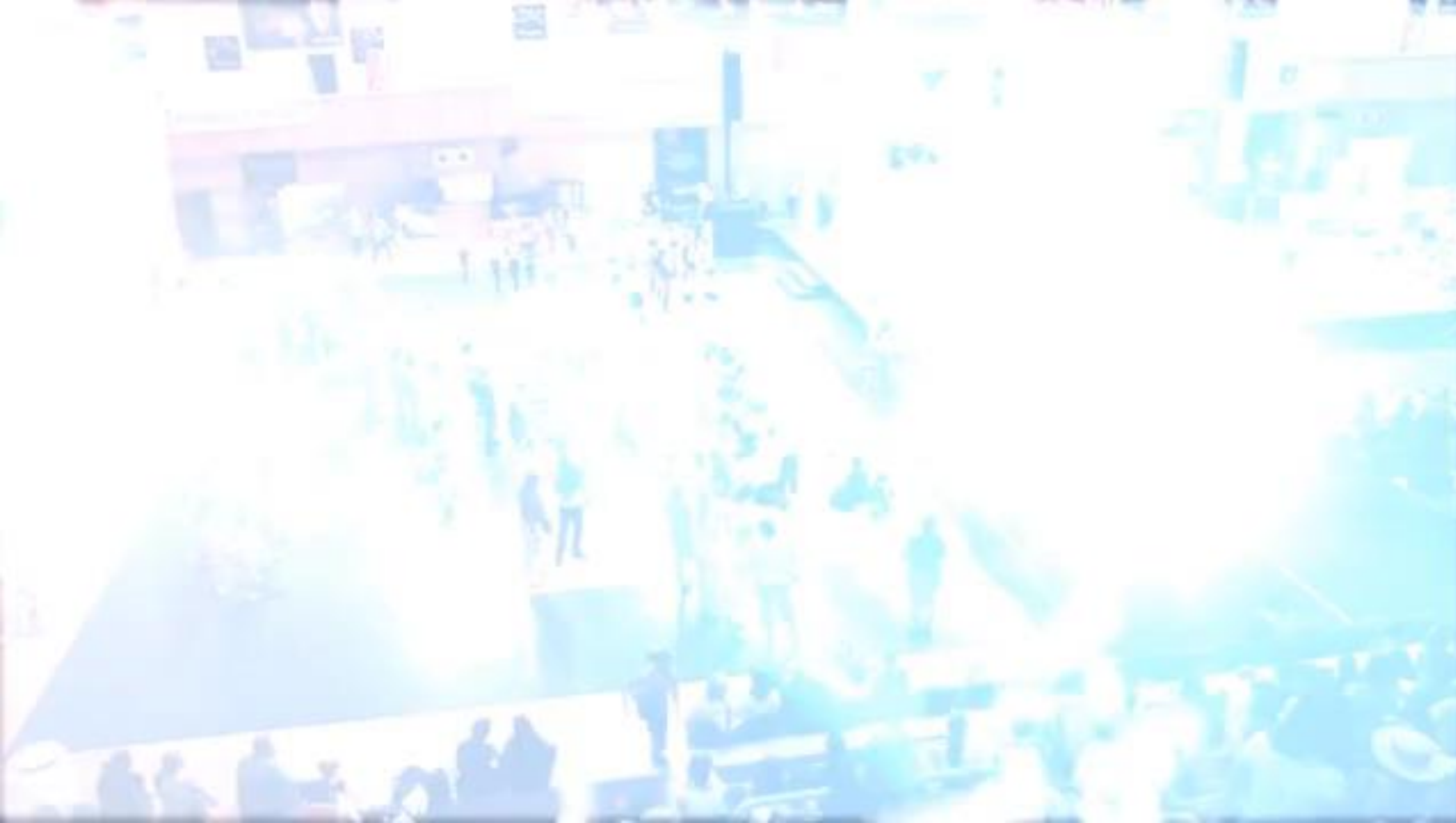






ČESKO SE HÝBE VE ŠKOLÁCH PLNÝCH ZDRAVÍ

PROJEKT:



CHARAKTERISTIKA



- Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. ve spolupráci s Asociací školních sportovních klubů (AŠSK), pořádají v rámci projektu „Česko se hýbe“ soutěž v pohybových skladbách „Česko se hýbe ve školách plných zdraví“. Otevřená soutěž pro děti a mládež je přehlídkou tvůrčí činnosti zaměřené na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně-pohybové kompozice. Soutěž je určena pro děti ze škol, školních družin, kroužků a ostatních klubů v rozmezí 5 – 30 členů ve skupině.
- Soutěžní kategorie: NOVÁČCI, POKROČILÍ
- Zařazení skladby dle žánru: GYMNASTIKA, AEROBIK nebo TANEC

PRŮBĚH SOUTĚŽE



FINÁLE PŘEDEŠLÝCH ROČNÍKŮ:

- 2013 – O2 Arena Praha
- 2014 – Sportovní hala Slávie Praha
- 2015 – Sportovní hala Most

FINÁLE LETOŠNÍHO ROČNÍKU 2015/2016:

- 2016 – plánované finále na 3. června 2016 – Sportovní hala Podvinný Mlýn Praha

ROČNÍK 2014/2015



- V loňském roce proběhlo **11 postupových kol** ve městech – České Budějovice, Praha Petřiny a Letňany, Kladno, Jindřichův Hradec, Ostrava, Semily, Zlín, Hradec Králové, Brno a Most.
- Celková účast na všech soutěžích: 2 190 závodníků / 184 skladeb

REPUBLIKOVÉ FINÁLE: 5. června 2015 – MOST

- Počet závodníků: 1 752
- Počet skladeb: 137
- Počet obsazených kategorií: 11
- Zúčastnilo se celkem 76 klubů a 61 škol.



FOTOGALERIE



MÉDIA

DĚKUJEME ZA POZORNOST

Jitka Literová – hlavní manažerka FISAF.cz
jitka.literova@fisaf.cz