

Vážení rodiče, zasílám Vám základní informace ohledně vybavení na tělocvik.

Prosím o jejich dodržování. Děkuji.

Na výuku budeme chodit převážně ven, do konce října určitě (do lesa, na „Prasečák“ nebo na hřiště s umělou trávou, případně beach/pískové hřiště). Vítr a chlad nejsou překážkou pohybu na čerstvém vzduchu. **NENÍ ŠPATNÉ POČASÍ, ALE POUZE ŠPATNĚ OBLEČENÝ SPORTOVEC!**

Prosím, aby děti měly vhodné oblečení na tělocvik. Ne však na sobě při příchodu do školy, ale opravdu až na tělocvik. Před výukou mají dostatek času na převlečení. Výjimkou je sportovní obuv na ven. Chápu, že není vždy možné dítě vybavit několikerými sportovními botami, v běžecké obuvi tedy mohou přijít již z domova.

Možnost ušpinění nebo poškození oděvu během výuky je velká. Opakované řešení situace: „Maminka se bude zlobit, že mám špinavá kolena od trávy“, výuku dost zdržuje. A po tělocviku na beach volejbalovém hřišti mají písek všude.

V rámci tělesné výchovy je i výchova hygieny a zpcený sportovec není na obědě oblíbeným spolustolovníkem, o ostatních vyučovacích hodinách ani nemluvě.

Do tělocvičny:

- triko
- krátké (!) kalhoty (trenýrky, krátké legíny apod.), v dlouhých nohavicích je dětem v tělocvičně dost teplo
- čisté tenisky správné velikosti (netrvám na sálové obuvi, stačí čisté tenisky z léta, ze kterých nepadá písek a bláto)
- „potivějším“ dětem do skříňky maličkatý ručník, aby se mohly po tělocviku otřít, případně opláchnout

Na venkovní sportoviště:

- triko
- mikina bez kapuce
- šustáková bunda (softshell materiál je dobrý, ale zbytečně teplý)
- kalhoty – legíny nebo tenké kalhoty (tlusté tepláky se dětem motají okolo nohou nebo se zadržávají o větve v lese a nasáknou vodou)
- venkovní tenisky (sportovní, běžecké – v těch už mohou přijít z domova), boty na umělou trávu nepotřebují, bereme si boty školní, do tělocvičny, na hřišti se přezouváme
- čepici (bez bambule!) a nákrčník (tenký!) a slabé rukavice (v případě chladného počasí)

V případě chladnějšího počasí dojdou děti na hřiště převlečené do sportovního a v teplejší civilní bundě, kterou si pak sundají a zůstanou v tenké šustákové. Na cestu zpět si opět oblečou teplou bundu, aby prohřátá dětská tělíčka neprochladla.

A speciální prosba nakonec!

Profesně jsem fyzioterapeut se specializací na dětskou rehabilitaci. Prosím Vás, pokud má Vaše dítě nějaké zdravotní omezení, dejte mi vědět. Upravím Vašemu dítěti pohybové aktivity s ohledem na jeho obtíže.

U dětí po nemoci jsem ochotna a schopna pohlídat výši zátěže, takže například, dítě po kašli si zacvičí rozcvičku, ale nebude běhat a hyperventilovat, ale třeba jen chodit. Mnohdy dáváte dětem omluvenky

na tělocvik, ale během přestávek nebo v družině „lítají“ jako čerti a přitom nemohou cvičit? A když jdeme ven, sedí na lavičce a zbytečně prochladnou.

Děkuji, Petra Bartlová (tel: 604743699)

