

VOLBA POHYBOVÉ AKTIVITY PRO ŽIVOT

Bud' nejlepší

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Co to je a proč bys
měl být zapojen



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Ve spolupráci s



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Volba pohybové aktivity pro život

Úroveň pohybových aktivit globálně klesá alarmujícím tempem. Životní styl u stále větší části lidí lze označit za neaktivní a sedavý, což vede k obezitě, nemocem a předčasnému úmrtí.

Pohybová gramotnost nabízí nové způsoby, jakými se jednotlivci zapojují do pohybové činnosti a rozumějí tomu. Pohybová gramotnost nabízí alternativní metody, jak přimět lidi, aby se zapojili do pohybové aktivity, aby zpomalili a zvrátili tento trend a zlepšili své celkové zdraví a pohodu.

Pohybová gramotnost je o tom, jak poskytnout lidem motivaci, sebevědomí, pohybovou způsobilost, znalosti a porozumění, aby si cenili a převzali vlastní odpovědnost za zapojení se do pohybových aktivit po celý život.



Co to je pohybová gramotnost?

Pohybová gramotnost zkoumá pohybovou aktivitu z hlediska celé osoby, která zahrnuje vaše emoční, fyzické a duševní zapojení do pohybové aktivity – jak se chováte, přemýšlíte a účastníte se.

Rozvíjení pohybové gramotnosti je o tom, jak si užívat pohyb, být sebevědomý, aby se jedinec pohyboval volně, věděl, jak se pohybovat a proč bychom se měli pohybovat, a byl kreativní v pohybových aktivitách. Je to jedinečná osobní celoživotní cesta. Nemusíte se porovnávat s ostatními, protože váš pokrok jako celistvého člověka je důležitý.

Pohybová gramotnost zahrnuje každého – bez ohledu na to, jak je člověk mladý nebo starý, jak je schopný nebo čeho chce dosáhnout. Je to všechno o naplnění vašeho potenciálu.

Kdo těží z pohybové gramotnosti?

Pohybová gramotnost je pro každého. Jejím cílem je motivovat lidi k volbě pohybové aktivity pro život. Všichni jsou vítáni a oceňováni jako jednotlivci na jedinečné cestě k pohybové gramotnosti. Cílem pohybové gramotnosti je rozvíjet motivaci, důvěru, pohybovou způsobilost, znalosti a porozumění zážitkům z pohybové aktivity a tím podpořit celkové zdraví a pohodu.

Charakteristiky osob, které jsou pohybově gramotné, zahrnují:

- Chceme se účastnit pohybových aktivit
- Máme sebevědomí při plánování a provádění pohybově aktivního životního stylu
- Důvěřujeme si, když se účastníme různých pohybových aktivit
- Pohybujeme se účinně a účelně v různých pohybových aktivitách
- Pracujeme samostatně a také s ostatními v různých pohybových aktivitách
- Známe pohybové potřeby a možnosti při různých pohybových činnostech
- Víme, jak zlepšit výkon při různých pohybových aktivitách
- Víme, jak může pohybová aktivita zlepšit osobní pohodu





O Mezinárodní asociaci pohybové gramotnosti

Mezinárodní asociace pohybové gramotnosti celosvětově podporuje pohybovou

Mezinárodní asociace pohybové gramotnosti (IPLA) je registrovaná nezisková organizace, která povzbuzuje a podporuje organizace, aby rozvíjely pohybovou gramotnost a inspirovaly a umožnily jednotlivcům, aby si vybrali pohybovou aktivitu na celý život. Naším cílem je poskytnout fórum pro výměnu názorů na pohybovou gramotnost a povzbuzovat a podporovat všechny aspekty pohybové gramotnosti. Koordinujeme globální společenství angažované v pohybové gramotnosti.

Poslání IPLA

Umožňuje všem a všude pochopit a přijmout pohybovou aktivitu jako nedílnou součást života tím, že vychovává angažované účastníky v takové kultuře, která si váží a podporuje pohybovou gramotnost.

Příběh pohybové gramotnosti

Gramotnost je především o rozvíjení schopností v oblasti hudební, literární či čtenářské, matematické a jiné. Pohybová gramotnost pochází ze stejné filozofie. Jejím cílem je podporovat motivaci, sebevědomí, pohybovou způsobilost, znalosti a porozumění. Je to o maximalizaci pohybových příležitostí v prvních letech, rozšiřování zkušeností v různých prostředích v průběhu formálního vzdělávání a poskytování příležitostí během celého života k zapojení se do pohybové aktivity. Náš předpoklad je, že každý má potenciál zlepšovat se na své cestě pohybové gramotnosti.

Odkud se vzal termín 'pohybová gramotnost'

Termín pohybová gramotnost se už více než sto let používá k popisu myšlenek a nápadů, jako například tělesná výchova ke zlepšení kvality života, tělesného zdraví a slovníku pohybových termínů.

V současnosti se celý tento koncept objevil v důsledku nového výzkumu v rámci vědy o pohybu, ztělesnění a neurovědeckých disciplín. Jde o celostní rozvoj lidí zapojených do pohybových aktivit, o podporu účasti a zvýšení kvality života lidí.

Podporujeme, aby lidé měli pozitivní zkušenosti s pohybovou aktivitou a přenášeli je do života. Každý člověk je jedinečný, a přestože do aktivit přináší jedinečné zážitky, každá pohybová aktivita by měla být inkluzivní.



Zapojte se

Pohybová gramotnost je pro každého – bez ohledu na věk, prostředí nebo pohybové schopnosti. Pokud pracujete s lidmi a máte příležitost inspirovat je a povzbudit je k holističtějšímu přístupu k pohybové aktivitě, pak je pro vás pohybová gramotnost.

Skupiny, které mohou pomoci při propagaci pohybové gramotnosti, zahrnují:

- Rodiče a opatrovníci malých dětí
- Učitelé a trenéři
- Pečovatelé o seniory
- Lékaři a zdravotníci
- Akademické instituce
- Politici na místní i centrální úrovni
- Sportovní, fitness a zdravotnické organizace

Práce s pohybovou gramotností je o podpoře zdravých postojů a chování pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity. Ve spolupráci s kolegy v oblasti vzdělávání, zdravotnictví, péče, volného času, dopravy atd. můžeme společně vytvořit koordinovaný přístup k podpoře pohybových aktivit a zdraví.

Pokud můžeme jednotlivce podpořit tím, že je povzbudíme, aby se zapojovali do pohybové aktivity, a tak přispívali ke zdraví a pohodě celé globální komunity.

Proč nespolupracovat s IPLA a stát se propagátorem pohybové gramotnosti? Kontaktujte nás na adrese www.physical-literacy.org.uk/contact-us ať se domluvíme, jak můžeme společně dosáhnout cíle. Pro více informací o IPLA a pohybové gramotnosti navštivte www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Ve spolupráci s



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Jana Vašíčková – Univerzita Palackého v Olomouci