

AKTIVNÍ ŠKOLA

Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků

Metodické doporučení

2023 2024

AKTIVNÍ ŠKOLA

Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků

Metodické doporučení

PhDr. Karel Kovář, Ph.D.
Mgr. Tomáš Zatloukal, MBA, LL.M., MSc.
PhDr. Ondřej Andrys, MAE, MBA, MPA
Mgr. Petr Suchomel, Dr.
Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA, LL.M.
doc. Mgr. Roman Cuberek, Ph.D.
doc. Mgr. Martin Zvonař, Ph.D.
PhDr. Šárka Vokounová, Ph.D.
PhDr. Jan Cacek, Ph.D.
doc. Mgr. Ladislav Čepička, Ph.D.
PhDr. Libor Flemr, Ph.D.
Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.
doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
doc. PhDr. Martin Musálek, Ph.D.
Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
doc. Mgr. David Zahradník, Ph.D.
Mgr. Svatava Ságnerová
doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.
doc. Mgr. Daniel Jandačka, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

© Česká školní inspekce | Fráni Šrámka 37, 150 21 Praha 5

1. vydání | Vydala a vytiskla: Česká školní inspekce | 2023

ISBN 978-80-88492-37-5 (brožováno)

ISBN 978-80-88492-38-2 (online ; pdf)

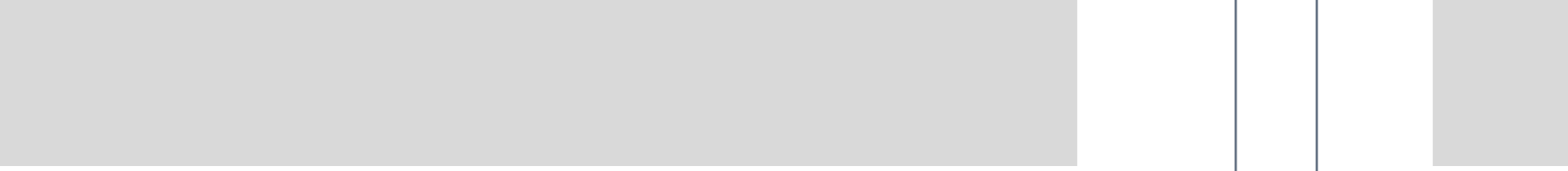
ISBN 978-80-88492-39-9 (online ; ePub)



OBSAH

1	ÚVOD	6
2	SOUČASNÁ ÚROVEŇ ZDATNOSTI ŽÁKŮ	10
3	AKTIVNÍ ŠKOLA	14
4	PRŮBĚŽNÉ ZVYŠOVÁNÍ KVALITY VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	20
4.1	ZLEPŠOVAT PROSTOROVÉ A MATERIÁLNÍ PODMÍNKY PRO VÝUKU TV	20
4.2	VYUŽÍVAT DISPONIBILNÍ HODINY PRO TV	24
4.3	USILOVAT O ODBORNÉ ZAJIŠTĚNÍ VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	25
4.4	HLEDAT NÁSTROJE PRO VYŠŠÍ MOTIVACI ŽÁKŮ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	27
4.5	SLEDOVAT TRENDY VE SPORTU A REAGOVAT NA ZMĚNY ZÁJMU ŽÁKŮ	31
4.6	PRŮBĚŽNÉ SLEDOVÁNÍ TĚLESNÉHO A MOTORICKÉHO VÝVOJE ŽÁKŮ	32
4.7	REALIZOVAT KURZOVNÍ VÝUKU	34
5	ATRAKTIVNÍ, DOSTATEČNÁ A DOSTUPNÁ NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT V ZÁJMOVÉM VZDĚLÁVÁNÍ	38
6	ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ AKCE JAKO VÝZNAMNÉ UDÁLOSTI ŠKOLNÍHO ROKU	40
7	FORMOVÁNÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	44
7.1	VYTVÁŘET PODMÍNKY PRO AKTIVNÍ DOPRAVU DO/ZE ŠKOL	44
7.2	ORGANIZOVAT VÝUKU TAK, ABY UMOŽNILA POHYBOVÉ AKTIVITY BĚHEM PŘESTÁVEK	46
7.3	OTEVŘÍT ŠKOLNÍ HŘIŠTĚ PRO ŽÁKY ŠKOLY I VEŘEJNOST (SPORTOVNÍ ODPOLEDNE)	48
7.4	POHYBOVÉ CHVILKY JAKO SOUČÁST VÝUKY ZEJMÉNA PRVNÍHO STUPNĚ ZŠ	50
7.5	VYTVÁŘET KAMPANĚ NA PODPORU POHYBU	51
8	BEZPEČNOST PŘI REALIZACI POHYBOVÝCH AKTIVIT	54
8.1	AKTIVNÍ ŠKOLA A BEZPEČNOST ŽÁKŮ	54
9	ZÁVĚR	56
	PŘÍLOHY	59
	PŘÍLOHA 1 VZDĚLÁVACÍ OBSAH VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZŠ A SŠ (PŘEVZATO Z RVP ZŠ A RVP PRO GYMNÁZIA).....	59
	PŘÍLOHA 2 NÁMĚTY PRO VYUŽITÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK NA 1. STUPNI ZŠ V PRŮBĚHU VÝUKY VE TŘÍDÁCH.....	62
	PŘÍLOHA 3 PŘÍKLADY UČENÍ V POHYBU	67





1

Úvod

1 ÚVOD

Aktivní škola je koncept podpory pohybových aktivit žáků základních a středních škol, jehož cílem je aktivizovat možnosti školy v podpoře pohybové aktivity žáků v průběhu školního roku. Žáci tráví ve škole jednu čtvrtinu až třetinu času v pracovních dnech, pohybové aktivity ve škole tak zásadním způsobem přispívají do celkového pohybového režimu. Škola má vedle rodiny klíčový vliv na formování (utváření dlouhodobých návyků) pohybového režimu dne.

Nedostatečné začleňování pohybových aktivit směřujících k podpoře zdraví **během každodenního režimu** ve školách mimo hodiny tělesné výchovy a úzké pojetí podpory pohybu pouze v organizovaných aktivitách (výuka TV, kroužky) je jedním z největších rizik, která ovlivňují zdravý vývoj žáků. Škola je zároveň z hlediska podpory pohybu u dětí klíčové prostředí, protože jsme schopni jej systémově ovlivnit.

Česká školní inspekce v návaznosti na druhou tematickou zprávu v oblasti pohybových aktivit – [Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách – Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit \(2023\)](#) – předkládá ve spolupráci se sportovními fakultami v ČR příklady inspirativní praxe, jakým způsobem lze zlepšovat podmínky pro pohybové aktivity na školách. Navazuje tak na předchozí metodický materiál publikovaný v březnu 2021 – [Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit](#).

Vzhledem k zaměření metodiky předpokládáme její uplatnění zejména na plně organizovaných základních školách a všech typech středních škol. Doporučení na úrovni třídy a žáka (včetně žáka se speciálními vzdělávacími potřebami) mohou být inspirativní pro všechny školy.

Silně decentralizované a autonomní školství v ČR přineslo školám možnost vytvořit si vlastní školní vzdělávací program, jenž vychází mj. i z prostorových podmínek, které škola pro výuku má a které se velmi liší. Tento systém přenáší aktivitu na jednotlivé zřizovatele a vedení škol. **Příklady v předkládaném materiálu jsou tak vhodné vždy pouze pro některé školy, mohou však inspirovat k přemýšlení, jakým způsobem přistoupit ke zvýšení pohybu na konkrétní škole.**

Škola by měla mít v rámci svého zaměření a podmínek zpracován i program podpory pohybových aktivit, který bude typickým znakem školy. Škola se může zaměřit na některé tradiční sporty, na sporty moderní a nové. Není však omezena ani v jiném pojetí zaměřeném na zdravý životní styl, outdoorové aktivity či turistiku. Škola by neměla jen pasivně reagovat na příležitosti a nabídky sportovních organizací, které obdrží, ale rozvíjet svou vlastní identitu, jedině tak může dlouhodobě motivovat a formovat své žáky.

Na změnu přístupu k pohybovým aktivitám a výživě cílil edukační program [Pohyb a výživa](#) (2014). Tento materiál považujeme dodnes za vysoce inspirativní. Nezaměřuje se totiž pouze na změnu ve výuce tělesné výchovy nebo rozšíření pohybových aktivit v zájmovém vzdělávání, ale chce změnit pohybový a stravovací režim žáků ve škole.

Dalším projektem podporovaným MŠMT, který má pomoci při zavádění moderních přístupů/metod v oblasti pohybového rozvoje žáků pro první stupeň základních škol, byl projekt [Hodina pohybu navíc](#) (2017). Nové metodiky pak byly šířeny prostřednictvím dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Cílem bylo zejména zvýšit kvalitu výuky, případně rozšířit náplň školních družin o pohybový program.

Na edukační program Pohyb a výživa navázal metodický materiál [Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy](#) (2017). Řada dalších metodických materiálů byla vytvořena v rámci aktivit fakult vzdělávajících učitele a sportovních fakult, na některé z nich odkazujeme dále v tomto dokumentu.

Výsledky tematické zprávy ČŠI mj. ukazují, že řada podpůrných aktivit směřovaná jak ze strany MŠMT (metodiky, dotace Můj klub, dotace soutěží), tak ze strany sportovních svazů k žákům na prvním stupni základních škol měla vliv na zlepšení situace – nabídka, zapojení, nižší pokles zdatnosti než u jiných věkových skupin. S vyšším věkem žáků (2. stupeň ZŠ, SŠ) se rozdíl v dosažené zdatnosti výrazně zhoršily, a to zejména v komponentě vytrvalosti, která nejvíce souvisí se životním stylem.

Podpora pohybových aktivit začíná vždy tím, jaké podmínky pro denní pohybové aktivity většiny obyvatel vedení města/obce vytvářejí (viz např. Národní síť Zdravých měst ČR). Jedná se o množství a kvalitu sportovních zařízení včetně školních sportovišť, jejich dostupnost a otevřenost. Stále významnější v pohybovém režimu je možnost aktivní dopravy (pěšky, na kole...) po městě, kdy tento způsob dopravy

musí tvořit funkční síť a být bezpečný. Nedílnou součástí komplexu podmínek jsou pak i rekreační zóny měst (parky, vodní plochy). Tyto podmínky vedení školy neovlivní, ale mohou být její významnou výhodou/nevýhodou.

Na příkladech dobré praxe se opakovaně ukazuje, že podmínky pro pohybové aktivity na škole jsou významným faktorem, který ovlivní nabídku aktivit. Ale způsob přemýšlení, jak podmínky maximálně využít, je klíčový.

Tento materiál vznikl právě z toho důvodu, aby uváděl příklady inspirativní praxe, aby nezúžil problém malého pohybového zatížení pouze na výuku tělesné výchovy a její kvalitu, ale inspiroval i v dalších oblastech. **Světový výzkum v oblasti podpory pohybu dětí totiž ukazuje, že pokud chceme být při změně životního stylu žáků úspěšní, intervence v oblasti tělesné výchovy nestačí. Kvalitní výuka TV musí jít ruku v ruce s dalšími opatřeními** (např. aktivní přestávky, podpora aktivní dopravy atd.), které jsou v této metodice popsány.

Materiál je určen zřizovatelům, vedení škol, členům pedagogických sborů, ale i rodičům. Ti všichni mohou podmínky pro žáky zásadně ovlivnit. Vychází a respektuje mezinárodní know-how (WHO, 2021¹), zároveň se však snaží být co nejvíce praktický a zohledňující místní podmínky.

Koncept Aktivní školy není žádnou zásadní novinkou, pouze propojuje oblast výuky a zájmového vzdělávání, upozorňuje na řadu organizačních rezerv v provozu školy, jejichž odstranění může zvýšit příležitosti ke spontánním pohybovým aktivitám žáků v průběhu dne, opakuje úlohu školních sportovních akcí především jako impulzu k setkání, spolupráci, ke společnému prožitku, vlastní aktivitě a tím i minimalizaci nákladů. Školní sportovní akce rovněž umožňují poznat či využít i jiná sportoviště, než má škola k dispozici, a seznámit tak žáky s dalšími sporty.

Pohybová aktivita je nezbytnou součástí životního stylu člověka a má zásadní vliv na kvalitu života. Obecně známá a všeobecně přijímaná jsou rovněž fakta potvrzující význam pohybové aktivity v prevenci i léčbě tzv. civilizačních chorob, mezi něž řadíme rovněž psychologická onemocnění spojená se současným životním stylem.

Zdatnost jako výsledek aktivního životního stylu pak zásadně ovlivňuje odolnost organismu jak vůči fyzickému, tak psychickému zatížení.

Podobně jako každé zatížení musí být kompenzováno odpočinkem, tak i nízké pohybové zatížení (sedavé chování) musí být kompenzováno právě vyšší pohybovou aktivitou.

Pohybové režimy žáků mají základní měřitelné parametry, které dnes jsou běžně užívány např. v chytrých hodinkách. Základními parametry jsou:

1. **Celkové množství pohybu** (zpravidla sledované jako výdej energie – kJ/den nebo kroky/den), zásadním sledovaným ukazatelem je pak souhrn pohybových aktivit v týdnu.
2. **Intenzita pohybových aktivit** (zpravidla sledovaná pomocí tepové frekvence).
3. **Frekvence pohybových aktivit** (jak často se zapojujeme do pohybových aktivit).

V případě, že vycházíme z doporučení odborníků na prevenci civilizačních chorob, která lze ukázat právě na aktuálních aplikacích chytrých telefonů či hodinek, pak je do školního prostředí vhodné přenést tyto principy zařazování pohybových aktivit.

Současná evidence týkající se pohybové aktivity populace ukazuje, že **naprostá většina žáků v České republice neplní mezinárodní doporučení na alespoň 60 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity denně.**²

Tzv. sedavé chování je typické i pro školní prostředí. **Pokud škola aktivně nepodporuje kompenzaci sezení a pohybové inaktivity, žáci samotní nemohou tento stav ovlivnit.** Současné studie potvrzují, že

¹ WHO (2021). Promoting physical activity through schools: A toolkit. Geneva: World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035928>.

² Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022. Active Healthy Kids Czech Republic. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: https://doivup.upol.cz/artkey/doi-990005-2300_Narodni_zprava_o_pohybove_aktivite_ceskych_deti_a_mladeze_2022.php?back=/doilist.php.

ani pravidelné pohybové aktivity konané tři vyučovací hodiny týdně (disponibilní hodina TV nebo kroužek) nemají dostatečný kompenzační mechanismus a je nutné pokusit se ovlivnit pohybový režim každého dne.

Ve školním prostředí probíhají pohybové aktivity organizované i neorganizované, z hlediska režimu jsou pak pravidelné nebo nepravidelné, mohou být povinné či volitelné.

Jedinou povinnou pravidelnou a organizovanou pohybovou aktivitou je výuka tělesné výchovy, která je z hlediska rozsahu výuky stanovena s minimální povinností dvou vyučovacích hodin týdně.

Další nabídka pohybových aktivit je zcela v kompetenci školy a aktivita školy může zásadním způsobem ovlivnit nabídku a účast v nepovinných pohybových aktivitách. Ty musí vždy odpovídat věku a zájmu žáků.

Klíčové je přitom zapojení všech žáků školy, resp. zacílení na ty skupiny dětí, které jsou doposud aktivní nedostatečně.

Česká školní inspekce představila v rámci doporučení pro zřizovatele škol, ředitele škol a učitele koncept Aktivní škola. Ten je postaven na čtyřech základních pilířích podpory pohybových aktivit:

- 1. Průběžné zvyšování kvality výuky tělesné výchovy.**
- 2. Atraktivní, dostatečná a dostupná nabídka pohybových aktivit v zájmovém vzdělávání.**
- 3. Školní sportovní akce jako významné události školního roku.**
- 4. Formování pohybového režimu žáků ve školním prostředí.**

Česká školní inspekce rovněž iniciuje ve spolupráci se sportovními fakultami a fakultami vzdělávajícími učitele vyšší přenos příkladů dobré praxe ze zahraničí a poznatků z aktuálních studií do školní praxe.

A decorative horizontal bar consisting of a long grey rectangle on the left and a shorter grey rectangle on the right, with a large, hollow, blue-outlined number '2' centered between them.

2

Současná úroveň zdatnosti
žáků

2 SOUČASNÁ ÚROVEŇ ZDATNOSTI ŽÁKŮ

Česká školní inspekce v rozsáhlém šetření zjišťovala nejen samotný stav podmínek pro výuku tělesné výchovy, její průběh a kvalitu, ale i zájmové aktivity. Při analýze se ukázalo, že vliv jednotlivých sledovaných ukazatelů na zdatnost se mění s věkem i pohlavím žáků. Interpretace některých zjištění je poměrně obtížná, za důležitější považujeme konkrétní situaci na škole. Všechny školy mají vlastní výsledky a jejich porovnání s jinými školami přístupné v InspIS.

Nižší vlivy sledovaných ukazatelů se ukázaly zejména na žáky 3. tříd, kde byly i výsledky zdatnosti nejvíce podobné historickým a mezinárodním šetřením, s vyšším věkem žáků je žádoucí se pokusit u většiny škol o změnu. Rovněž se ukazuje, že u dívek zapojených do sportovních klubů je význam školního prostředí a učitele TV pro jejich zdatnost vyšší než u chlapců.



Ukázalo se, že kritická zóna, která je již spojena s vysokými zdravotními riziky, dosahuje 19 % žáků 3. tříd ve dvou, 12 % ve třech a 6 % ve všech čtyřech testech. S rostoucím věkem tato rizika prudce stoupají a u středoškoláků je ohrožena více než polovina žáků.

- Kritická zóna – Úroveň zdatnosti, která je spojena s vysokou úrovní rizik z hlediska zdraví, připravenosti pro výuku či zvládání každodenních pohybových úkolů.
- Zóna zvýšené pozornosti – Zdatnost žáka je na úrovni, která není z hlediska zdravotních rizik, připravenosti pro výuku či zvládání každodenních pohybových úkolů dostatečná.
- Optimální zóna – Zdatnost žáka je na úrovni, která vypovídá o připravenosti jedince vykonávat pohybové a sportovní aktivity bez větších limitů. Související rizika zranění nebo onemocnění asociovaná s touto oblastí zdatnosti jsou přiměřená či akceptovatelná.

Vybrané poznatky o zdatnosti žáků k zamyšlení

Podíl dívek i chlapců, jejichž výsledek spadá do kritické zóny zdatnosti, je vysoký a zároveň narůstá s vyšším ročníkem studia.

Kritický se jeví výsledek žáků v testu aerobní vytrvalosti (kardiorespirační zdatnosti), kde byl zaznamenán i nejvyšší pokles výkonů ve srovnání s historickými šetřeními ve všech třech sledovaných ročnících. Pokles vytrvalosti oproti minulým měřením s vyšším věkem progresivně roste.

Lze tvrdit, že kvůli současnému sedavému životnímu stylu, který ovlivňuje pohybový režim žáků, se každým dalším rokem věku žáka úroveň zdatnosti snižuje oproti standardům zdravého vývoje a minulých šetření (60. léta, 70. léta, 80. léta a 90. léta 20. století), u žáků třetích tříd jsou výsledky podobné.


Potvrzují se očekávaná zjištění, kdy chlapci dosáhli v průměru lepších výsledků ve všech srovnatelných testech než dívky, ve vyšších ročnících se rozdíl mezi dívkami a chlapci zvyšují.

Tedy lze zaznamenat celkové zvýšení rozdílů (variability) ve výsledcích žáků.

S ohledem na výsledky žáků ve vytrvalostním testu se ukazuje potřeba častějšího zařazování pohybových aktivit vykonávaných s vyšší intenzitou, k čemuž jsou vhodnější větší vnitřní i vnější prostory.


V perspektivě mezinárodního srovnání s normami vytvořenými v rámci nadnárodních evropských projektů dosahují české dívky i chlapci vyšších hodnot percentilových výsledků ve skoku dalekém, srovnatelných či lepších výsledků v člunkovém běhu 4 × 10 metrů a většinou o něco nižších hodnot percentilových výsledků ve vytrvalostním člunkovém běhu (především ve vyšších ročnících). Uvedená zjištění je ovšem potřeba interpretovat s opatrností s ohledem na možné metodické odlišnosti různých šetření.

Celkové výsledky se všemi zónami – dívky



	3. ročník ZŠ			7. ročník ZŠ				2. ročník SŠ		
	kritická	zvýšená pozornost	optimální	kritická	zvýšená pozornost	optimální		kritická	zvýšená pozornost	optimální
člunkový běh 4 × 10 m	36 %	55 %	9 %	28 %	53 %	19 %	shyb / výdrž ve shybu	37 %	52 %	11 %
leh-sed	17 %	68 %	15 %	30 %	64 %	6 %	leh-sed	40 %	55 %	5 %
skok daleký z místa	26 %	61 %	13 %	30 %	56 %	14 %	skok daleký z místa	46 %	47 %	7 %
vytrvalostní člunkový běh	57 %	34 %	9 %	59 %	38 %	3 %	vytrvalostní člunkový běh	65 %	32 %	3 %

Celkové výsledky se všemi zónami – chlapci



	3. ročník ZŠ			7. ročník ZŠ				2. ročník SŠ		
	kritická	zvýšená pozornost	optimální	kritická	zvýšená pozornost	optimální		kritická	zvýšená pozornost	optimální
člunkový běh 4 × 10 m	34 %	51 %	15 %	31 %	53 %	16 %	shyb / výdrž ve shybu	33 %	50 %	17 %
leh-sed	13 %	67 %	20 %	21 %	67 %	12 %	leh-sed	47 %	48 %	5 %
skok daleký z místa	22 %	57 %	21 %	22 %	56 %	22 %	skok daleký z místa	29 %	54 %	17 %
vytrvalostní člunkový běh	50 %	41 %	9 %	51 %	42 %	7 %	vytrvalostní člunkový běh	71 %	26 %	3 %

Zjištění týkající se dosažených výsledků žáků dobře korespondují s poznatky jiných studií, které se týkají ať již tělesné zdatnosti žáků, nebo faktorů tělesnou zdatnost žáků ovlivňujících: (a) opakovaně zaznamenané tendence dlouhodobého poklesu tělesné zdatnosti žáků; (b) významné zvýšení podílu dívek i chlapců s nadváhou či obezitou; (c) nepříznivý vývoj celkové pohybové aktivity českých žáků, především pak

dospívajících ve věku 14 až 17 let; a (d) výrazné rezervy v oblasti motivace žáků, především dospívajících, k pohybu s předpokladem různé vnitřní motivace dosahovat v testech tělesné zdatnosti co nejlepších výsledků.

Lepší výsledky byly zaznamenány v případě žáků těch škol, které jsou charakteristické vyšší úrovní poskytované podpory pohybových aktivit svých žáků, přičemž výsledkové rozdíly se prohlubují v případě interakce takové podpory s vyšší aprobovaností učitele a s vyšší důležitostí, která je tělesné výchově přikládána ze strany vedení školy. Takto koncipovaná podpora se navíc zdá důležitější v případě těch základních škol, které jsou umístěny v lokalitách s horšími socioekonomickými charakteristikami.

S ohledem na uvedená zjištění je důležité věnovat podpoře pohybových aktivit žáků vysokou pozornost, a to včetně zohlednění specifík různých typů škol a odlišností žáků různého věku a pohlaví (např. preferované pohybové aktivity). Za výhodný lze v tomto ohledu považovat koncepční přístup usilující o uplatňování různých způsobů podpory pohybových aktivit, přičemž takový přístup je relevantní nejen na úrovni školy, ale rovněž na vyšší systémové úrovni. Zároveň **platí, že i školy s horším prostorovým a materiálním vybavením mohou tento nedostatek kompenzovat např. kvalitou práce učitele.**



3

Aktivní škola

3 AKTIVNÍ ŠKOLA

Koncept Aktivní škola pracuje s podporou pohybové aktivity na třech úrovních:

1. Aktivní škola,
2. Aktivní třída,
3. Aktivní žák.

Podpora pohybu se ve školním prostředí odehrává ve čtyřech základních oblastech:

1. výuka tělesné výchovy,
2. nabídka v pohybových aktivitách v zájmovém vzdělávání,
3. organizace školních sportovních akcí a soutěží a podpora účasti v soutěžích,
4. organizace pohybového režimu na škole v průběhu dne.

Na jedné straně jsou aktivní kroky vedení k využití potenciálu školy, které však musí být naplňovány i na straně žáků jako jednotlivců, tak na úrovni třídy jako základní organizační jednotky školy.

Bez vzájemného pochopení vedení školy a zájmu žáků v oblasti pohybových aktivit mohou být některá rozhodnutí neefektivní.

Na úrovni třídy může být koncept Aktivní třída využíván v průběhu školního roku k motivaci žáků zapojit se do pohybových aktivit nad rámec povinné tělesné výchovy. Tedy jedná se zejména o nastavení podnětné komunikace se žáky (na prvním stupni třídní učitel, na vyšších stupních učitel tělesné výchovy), do kterých akcí se třída zapojí. Příkladem může být sportovní kurz, sportovní kroužek, účast na sportovním utkání, fandíme místnímu sportovnímu týmu, účast na veřejné sportovní akci, účast na školní sportovní soutěži, organizace školního turnaje, organizace sportovního odpoledne pro mladší spolužáky (partnerská třída), sportovní turistický den, podpora spolužáků, kteří jsou ve sportu úspěšní – FAN KLUB, účast třídy v kampaních (chodíme do školy pěšky, jezdíme na kole...), vytvoření kampaně pro školu, aktivní zapojení do školního sportovního klubu... Může tak vzniknout motivační program školy, kdy jednotlivé třídy si aktivně připravují program, sbírají za aktivity hodnotící body a vzájemně se inspirují.

Na úrovni Aktivní žák je důležité, aby třídní učitelé, učitelé tělesné výchovy, ale i jiných předmětů, ve kterých se tématu dotýkají, vysvětlovali, podněcovali a diskutovali se žáky význam pohybových aktivit pro zdraví nad rámec povinné tělesné výchovy. Učitel tak získává informace o dalších pohybových aktivitách žáka a může je využít např. při formativním hodnocení. Jedná se o motivační podporu na úrovni žáka. Žáci se podle věku s pomocí učitele nebo z vlastní iniciativy zapojují do různých nepovinných pohybových aktivit, tyto aktivity jsou monitorovány a vyhodnocovány (formativní hodnocení žáka v každém pololetí). Zároveň může učitel sledovat plnění cílů stanovených v tělesné výchově (rozvoj dovedností, udržování a rozvoj zdatnosti, aktivitu žáka v zapojení do volitelných pohybových předmětů, sportovních kurzů, kroužků, sportovního klubu, školních sportovních akcí, sportovních soutěží, účast na veřejných masových sportovních akcích – běhy, cyklo a pěší turistika, zapojení do školního sportovního klubu, zapojení do kampaní... Role učitele tělesné výchovy je kromě výuky i rolí podporovatele žáka v realizaci většího zapojení do pohybových aktivit.

Aktivní škola znamená škola, která nabízí širokou paletu pohybových aktivit co nejširšímu spektru žáků. Aktivní škola znamená škola, která systémově nepodporuje uvolnění z TV, ale naopak hledá podpůrná opatření pro naplnění práv na pohybové aktivity všech svých žáků, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

1. SCHÉMA AKTIVNÍ ŠKOLA



Prvním krokem ke změně může být diskuse vedení školy s učiteli tělesné výchovy nad očekávanými výstupy RVP. Znovu si prostudujte přílohu 1 – Očekávané výstupy v tělesné výchově a zhodnoťte, do jaké míry odpovídá výuka tělesné výchovy naplňování všech očekávaných výstupů. Tento metodický materiál vám může pomoci s inspirací pro některé oblasti.

2. SCHÉMA AKTIVNÍ TŘÍDA

Schéma nabízí inspirativní výběr aktivit, které charakterizují Aktivní třídu. Tento výběr není konečný, naopak každá škola si ho může rozšířit podle svých vlastních preferencí a podmínek.

Pomáhá učiteli svým přístupem a aktivitou udělat každou hodinu tělesné výchovy zážitkem.
Zapojuje všechny spolužáky, nadanější pomáhají slabším.
Neomlouvá se z výuky, pokud to není nezbytné.

Účastní se společně sportovních kroužků.
Sportovní kroužky jsou příležitostí být se spolužáky mimo výuku.



Alespoň krátkou vzdálenost 10–15 minut jde do školy a ze školy pěšky.
Ve volném čase vyhledává pohybové aktivity na školním hřišti/v parku.
O přestávkách vždy opustí lavice a třídu/nesedí.

Připravuje se na školní sportovní den.
Účastní se všech sportovních akcí školy.
Zorganizuje turistický výlet.

Dalším impulsem ke zvýšení zapojení žáků do pohybových aktivit může být jednoduchý výstup z projektového dne „Význam pohybových aktivit pro zdraví“. Ten může být startem školní kampaně „Měsíc pohybu“. Žáci s pomocí učitele a dle podmínek školy a okolí společně připraví cíle třídy, jak po dobu kampaně změni přístup k tělesné výchově, zájmovým aktivitám, sportovním akcím a pohybovému režimu. Tento přístup žákům pomůže lépe vysvětlit, že pohybové aktivity nejsou jen ty organizované v tělesné výchově, kroužcích a klubech, ale velká část vychází z denního režimu. Výhodou při zapojení kolektivu může být snazší zapojení pasivních žáků. Součástí kampaně je i vyhodnocení jejího dopadu (zapojení žáků, zapojení tříd, dosažené výsledky).

3. SCHÉMA AKTIVNÍ ŽÁK

Schéma nabízí inspirativní výběr aktivit, které charakterizují Aktivního žáka. Tento výběr není konečný, naopak každá škola si ho může rozšířit podle svých vlastních preferencí a podmínek.



Námět pro práci učitele tělesné výchovy s žáky. Projekt rozpracovat do úrovně žáka (dle věku žáků), kdy si žák stanoví svoje cíle, které se snaží dodržet. Aktivity je vhodné monitorovat a vyhodnotit. Koncept Aktivní žák může být i základem pro formativní hodnocení v tělesné výchově. Aktivní žák je založen na týdenním plánu a plnění účasti v pohybových aktivitách. Učitel pak s žáky vždy vyhodnotí dosažení cílů. Může probíhat kontinuálně po celý rok nebo jen jako týdenní/měsíční kampaň (týden/měsíc pohybu). Lze využít i některých celostátních kampaní, viz Vybrané celostátní akce a kampaně ([str. 46](#)).



A decorative horizontal bar consisting of a long grey rectangle on the left, a large white outline of the number '4' in the center, and a shorter grey rectangle on the right.

4

Průběžné zvyšování kvality
výuky tělesné výchovy

4 PRŮBĚŽNÉ ZVYŠOVÁNÍ KVALITY VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Tělesná výchova je klíčová složka vzdělávacího procesu, podporující fyzický, emocionální a sociální rozvoj jedince. Pohybová aktivita v rámci výuky TV významně přispívá k celkovému zdraví, zlepšuje kognitivní funkce a snižuje riziko chronických nemocí. Tělesná výchova také hraje strategickou roli v rozvoji týmových dovedností a sebedisciplíny. Tělesná výchova v rámci školního kurikula je tedy nezbytná pro holistický rozvoj studentů a přispívá k jejich celoživotnímu vzdělání a well-beingu.

Velmi podstatná je proto její prioritizace v rámci školního curricula a plánování výuky. Zcela nežádoucí je její nahrazování jinými předměty či rušení z důvodu konání školních akcí jiného než pohybového charakteru (např. návštěva divadla, kina, účast na besedě apod.).

V této kapitole se zaměřujeme na sedm oblastí:

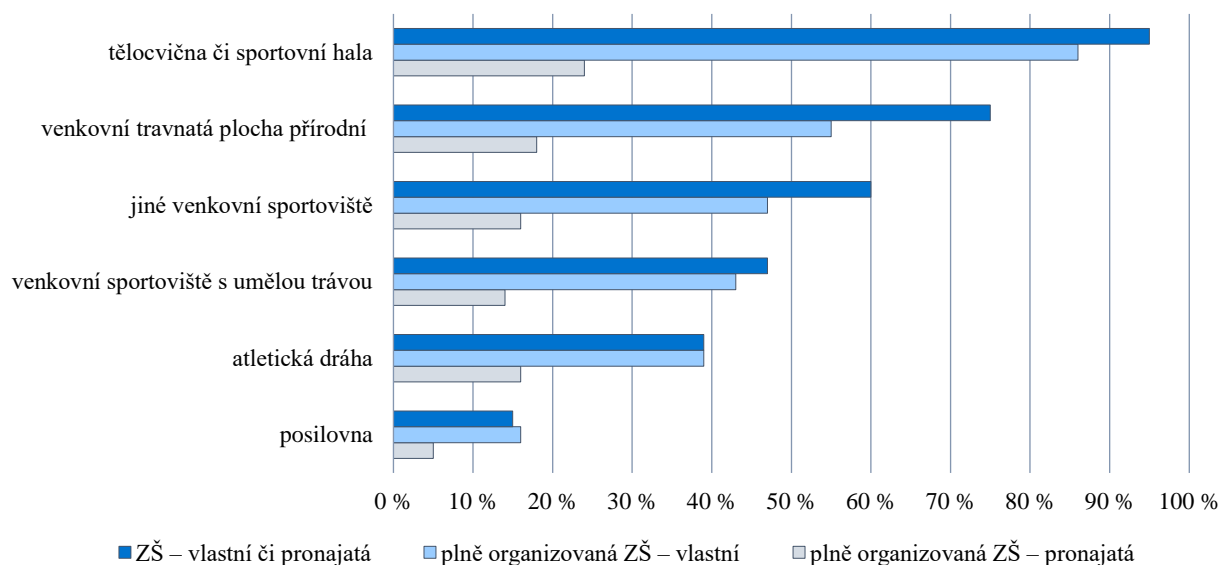
- Zlepšovat prostorové a materiální podmínky pro výuku tělesné výchovy.
- Využívat disponibilní hodiny pro rozšíření výuky tělesné výchovy.
- Usilovat o odborné zajištění výuky tělesné výchovy.
- Hledat nástroje pro vyšší motivaci žáků k pohybovým aktivitám.
- Průběžně měnit obsah výuky, sledovat trendy ve sportu a reagovat na změny zájmu žáků o nové a moderní pohybové aktivity.
- Průběžné sledování tělesného a motorického vývoje žáků.
- Realizovat kurzovní výuku.

4.1 Zlepšovat prostorové a materiální podmínky pro výuku TV

Fakta/data/východiska

Při zajištění prostorových podmínek pro tělesnou výchovu spoléhají velikostně menší školy (bez ohledu na populační velikost obce) častěji na pronajaté vnitřní a vnější prostory. Takto například vlastní tělocvičnou či sportovní halou nedisponuje necelých 25 % základních škol, které navštěvuje 9 % všech žáků základních škol. U malých škol však nelze hovořit o reálném nedostatku, za více relevantní lze považovat informaci o podílu úplných základních škol bez tělocvičny či sportovní haly v jejich vlastnictví. Vlastní venkovní sportoviště postrádá 17 % základních škol, na které připadá 13 % žáků všech základních škol (graf 1).

86 % plně organizovaných ZŠ má k dispozici vlastní tělocvičnu.

GRAF 1 | Podíl základních škol využívajících dané vlastní či pronajaté zařízení pro tělesnou výchovu (v %)

Sportovní areály zejména s ohledem na měnící se zájmy žáků a mládeže procházejí vývojem. V současné době jsou velmi populární a navštěvovaná hřiště pro work out, parkourové prvky, fitness prvky, bouldering, park nízkých lanových drah, podobně jako např. pump track dráha, skateboard parky nebo in-line dráha, které někdy tvoří ucelený koncept tzv. sport parku.

Velikost areálu vždy limituje, zda moderní prvky mohou v místě doplnit klasický školní sportovní areál (atletický ovál, fotbalové/softbalové hřiště, multifunkční plocha), nebo jsou umístěny v blízkosti školy (nejlépe v parku). Kombinace ploch pro sportovní hry, atletiku a volnočasové prvky se tak jeví jako ideální upřádání pro zajištění výuky a mimoškolních pohybových aktivit včetně neorganizovaných.

Nelze tedy setrvávat na pouhé modernizaci povrchu, ale u rekonstrukcí hřišť a přestavby areálů zvažovat i některé moderní prvky využitelné pro pohybový rozvoj žáků. Zatímco parkourové, workoutové, fitness prvky nebo bouldering lze ve školním areálu umístit, pump track, in-line či skateboard do areálu školy není vhodný.

Výhodou všech prvků je jejich certifikace jakosti (kvalita, trvanlivost, bezúdržba) a bezpečnosti (úrazy).

Nové olympijské sporty či disciplíny jsou zařazovány do programu právě na základě zájmu a atraktivity pro mládež. Tyto trendy se budou stále více promítat do sportovních aktivit žáků. Jedná se o lezení (bouldering), fitness dráha (změna v moderním pětiboji), skateboard, street dance a další.

Aktivity kombinují zpravidla kondiční prvky s obratností, obsahují v sobě prvky dobrodružství (adrenalin) a ponechávají technické řešení na sportovci, nejsou striktně svázané jednotným provedením, čímž jsou pro dnešní mládež atraktivní.

Z hlediska obce a využití prostor školních areálů jsou typické dva druhy venkovních areálů.

Klasický sportovní areál s atletickou dráhou, fotbalovým trávníkem a multifunkčními plochami. Tento typ sportovišť plně vyhovuje tradičnímu pojetí výuky tělesné výchovy a v mimoškolních aktivitách je vhodný spíše pro organizované aktivity, je vhodný pro spolupráci se sportovními kluby. Pokud škola neplní v obci rovněž roli sportovišť pro atletický, fotbalový či jiný klub, je pravděpodobně nižší využití ploch žáky školy mimo výuku. Tyto areály méně vyhledávají žáci, kterým z různých důvodů nevyhovuje kompetitivní či soutěžní charakter aktivit.



Zdroj: Česká školní inspekce

Volnočasově pojaté hřiště vychází z volnočasových pláček a hřišť pro děti. Součástí je zpravidla i multifunkční plocha, workoutové hřiště, parkourové prvky umožňující kondiční cvičení (posilování) i výuku gymnastiky (rozvoj obratnosti). Tato hřiště zejména po zkušenostech ze zahraničí více vybízejí ke spontánním pohybovým aktivitám (bez dozoru) a mají vyšší návštěvnost. Jsou vhodnější i pro mimoškolní neorganizované aktivity, organizovaný sport je zajištěn sportovními organizacemi v jiných sportovních zařízeních. Užívá se tak více název sportovní park.



Zdroj: Česká školní inspekce

Vždy s přihlédnutím k ostatním sportovištím v obci a místním sportovním tradicím je vhodné zvolit takový koncept hřiště, který zohlední jak potřeby organizovaného sportu, tak potřeby aktivního pohybu všech žáků škol.



Zdroj: František Bican ml.

Jiným příkladem vnitřního i venkovního moderního vybavení školy jsou boulderové lezecké stěny. Obliba lezení prudce roste, analýzy sledovanosti olympijských disciplín ukázaly, že sportovní lezení bylo na OH 2021 v Tokiu nejvíce sledovaným sportem v kategorii mládeže od 12 do 18 let. Popularitu podtrhuje i osobnost mistra světa Adama Ondry.

Otázky k zamyšlení

- Máte plán rozvoje školního sportovního areálu?
- Zvažujete vybudovat/rozšířit moderní prvky v budově školy i v jejím bezprostředním okolí?
- Využíváte dostatečně možnosti sportovišť v obci/okolí školy?
- Je součástí výuky (projektový den, výlet) návštěva moderního sport parku, moderního sportoviště?
- Monitorujete návštěvnost hřiště, které skupiny žáků a s jakou pravidelností jej využívají?
- Sledujete, jakým směrem se vyvíjejí zájmy dětí v oblasti pohybových aktivit?

Příklady inspirativní praxe

- Podařilo se vám ve vaší škole nebo obci vybudovat areál, který může být inspirací ostatním? Pošlete krátké info o jeho vybudování a fotografie (odkaz na www), ČŠI bude usilovat o sdílení příkladů inspirativní praxe.
- Prostudujte si např. program pro školy z Finska – <https://www.lappset.com/en-GB/products/solutions/school-playground>.

Doporučení

- Zásadní a jedinou chybou je mít takové hřiště, které je prázdné.
- Proměňte školní hřiště na školní sportovní park. Pokuste se zlepšit podmínky pro spontánní neorganizované pohybové aktivity žáků, tedy pro ty, které budou žáci sami realizovat.
- Většina pohybových aktivit by měla být prováděna v geografických podmínkách v ČR venku, jedná se o dostupnější a provozně levnější formu a má zpravidla vyšší kapacitu než vnitřní sportovní zařízení.



Zdroj: František Bican ml.

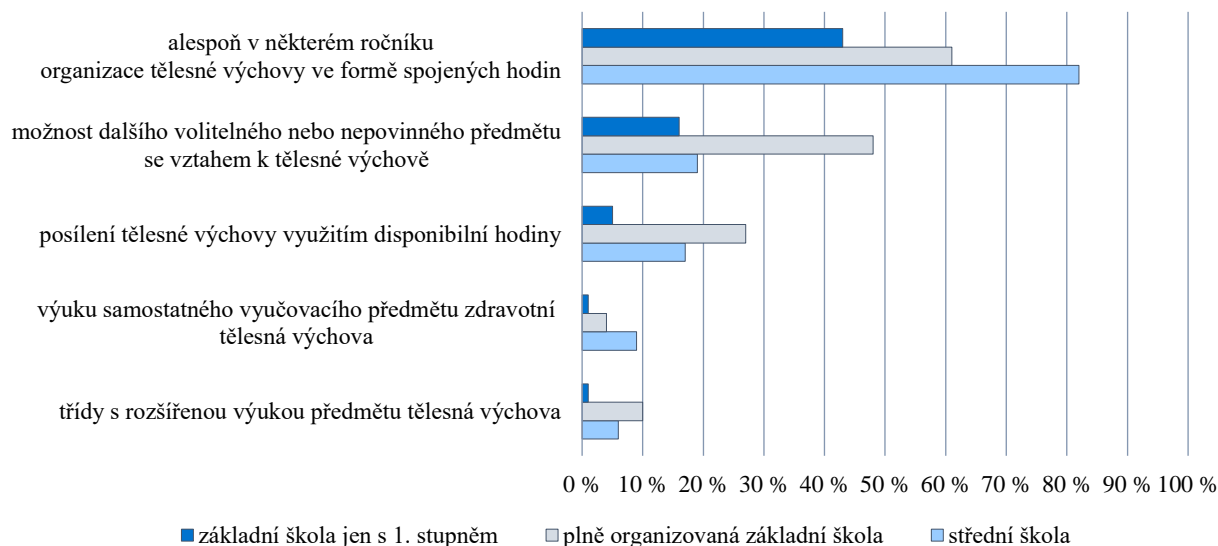
4.2 Využívat disponibilní hodiny pro TV

Fakta/data/východiska

Školy dle svého zaměření, prostorových a personálních podmínek různě využívají možnost posílit výuku tělesné výchovy o další hodinu. Aktuální šetření ukázalo, že nejvíce využívají školy disponibilní hodinu na druhém stupni (25 %). Větší část škol (48 %) pak nabízí další hodinu tělesné výchovy jako nepovinný předmět. 10 % škol organizuje třídy s rozšířenou výukou předmětu tělesná výchova (zpravidla nahrazují sportovní třídy). Pouze 4 % plně organizovaných základních škol nabízí výuku zdravotní tělesné výchovy. Více než 80 % středních škol hodiny tělesné výchovy spojuje, tedy tělesná výchova je zpravidla pouze jednou týdně, pokud škola nezařazuje právě další hodinu (graf 2).

27 % plně organizovaných ZŠ využívá disponibilní hodinu k rozšíření tělesné výchovy.

GRAF 2 | Podíl škol dané kategorie, které využívají uvedené opatření při realizaci tělesné výchovy (v %)



Limitem pro využití disponibilní hodiny pro rozšíření výuky tělesné výchovy je často nejen zaměření školy, ale především prostorové podmínky a nedostatek aprobovaných učitelů. Disponibilní hodina může být buď tradiční třetí hodinou tělesné výchovy, nebo dle věku žáků může být monotematicky zaměřena na zdravotní tělesnou výchovu, cvičení jógy, ale i na náročnější aktivity, např. posilování, parkour, work out aj. Cílem je zejména zvýšit četnost a množství pohybu během školní docházky.

V případě, že prostorové ani personální podmínky neumožňují rozšířit výuku, ale také v případě, kdy by rozšířená výuka s sebou nesla dále negativní rysy (časté omluvy, uvolňování, pasivita žáků), je vhodnější rozšiřovat nabídku zájmových aktivit.

Otázky k zamyšlení

- Projednali jste možnost disponibilní hodiny TV se školní radou, se školním parlamentem?
- O jakou náplň by v případě rozšíření výuky měli žáci zájem?
- Proč se vám nepodařilo problém rozšíření výuky tělesné výchovy vyřešit?

Doporučení

- Zařadit do výuky kondiční cvičení a realizovat zdravotní a aplikovanou tělesnou výchovu.
- I oblast zdravotní a aplikované tělesné výchovy prochází vývojem. Od tradičního zaměření na vývojové poruchy pohybového aparátu (skoliózy, svalové dysbalance) se majoritním problémem stává obezita a nízká kondice, která limituje žáky v zapojení do dalších pohybových aktivit (např. sportovních her). Je tedy nutné nejprve vytvořit základní předpoklady žáka odstraněním této bariéry (obezita, kondice). Zdravotní a aplikovanou tělesnou výchovu (nebo kondiční hodinu) je tak vhodné zařadit do programu téměř každé školy. Důležité je přistupovat k obsahu hodin progresivním způsobem, tedy akceptovat nové přístupy, které jsou nabízeny v rámci DVPP – sportovní fakulty.

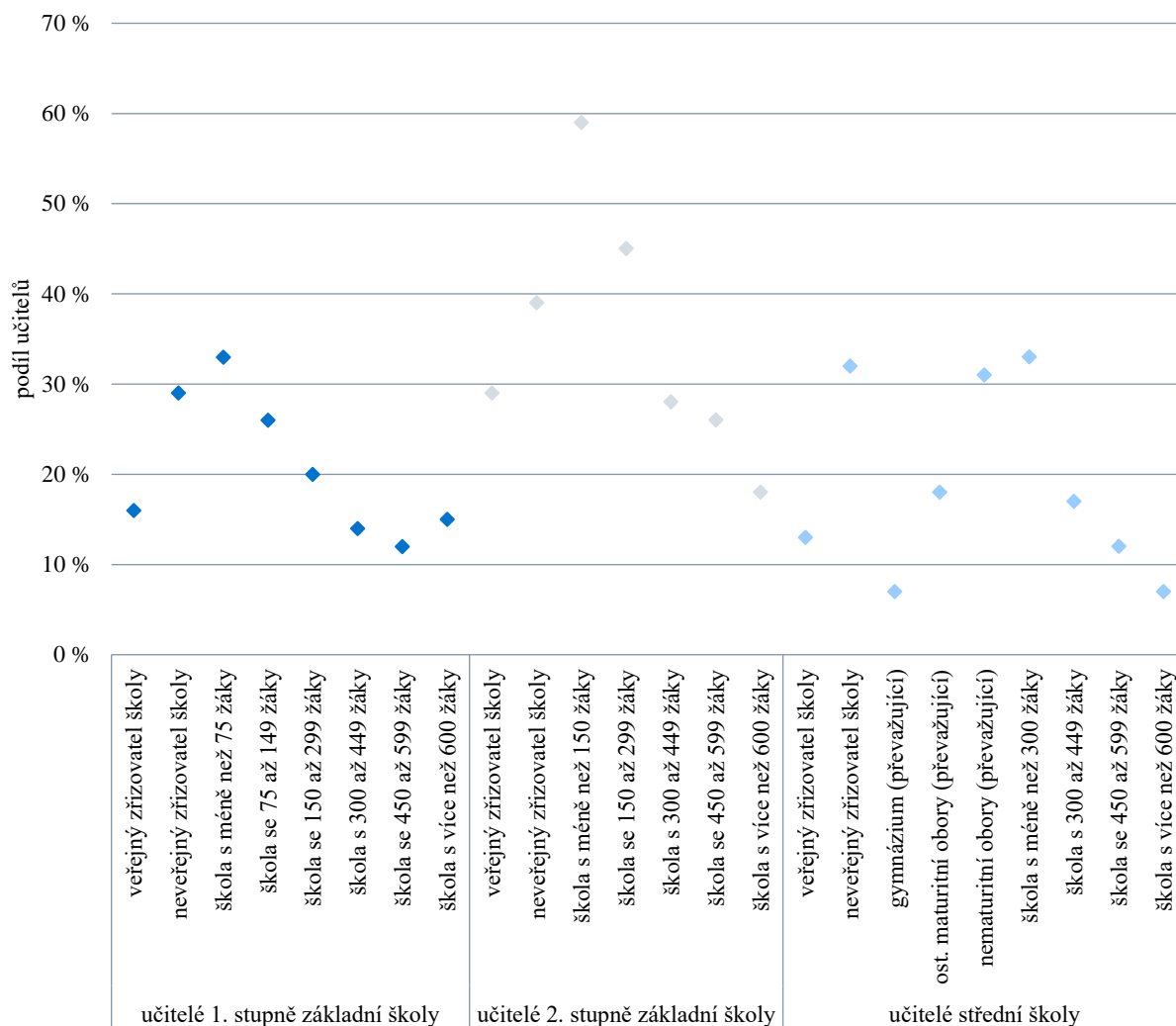
4.3 Usilovat o odborné zajištění výuky tělesné výchovy

Fakta/data/východiska

O významu aprobované výuky pro nastavení podpory pohybových aktivit žáků svědčí i ta skutečnost, že školy s nižší úrovní aprobované výuky využívají různé možnosti podpory pohybových aktivit žáků méně často než školy s vyšší aprobovaností tělesné výchovy. Vyšší aktivitu aprobovaného učitele tělesné výchovy prokázala zjištění ČŠI i pro oblasti spojené s působením školního sportovního klubu, se zapojením školy ve sportovních programech a s účastí žáků na soutěžích mezi školami. Stejná zjištění se ovšem týkají také organizace pravidelných zájmových sportovních kroužků nebo spolupráce s partnery působícími v oblasti sportu a pohybových aktivit. Vedle aprobovanosti učitelů působí v tomto směru pozitivně také faktor vyšší důležitosti, kterou tělesné výchově a pohybovým aktivitám přikládá vedení školy.

Vyšší podíl učitelů tělesné výchovy, kteří nevystudovali tento předmět v rámci své přípravy na učitelské povolání, byl dále charakteristický pro základní i střední školy s nižším počtem žáků, neveřejné základní i střední školy a střední školy s převážující výukou nematuritních oborů vzdělání (graf 3). Zajištění aprobované výuky tak zůstává důležitou otázkou také v případě tělesné výchovy, kdy relevantní je rovněž zohlednění vyšší naléhavosti této potřeby v případě některých typů škol.

63 % učitelů působících na 2. stupni základní školy a 83 % učitelů působících na střední škole vystudovalo tělesnou výchovu.

GRAF 3 | Podíl učitelů tělesné výchovy škol dané kategorie, kteří nevystudovali tento předmět v rámci své přípravy na učitelské povolání (v %)

Společné znaky aprobovaných učitelů tělesné výchovy

- Jsou zpravidla aktivní i ve sportovní organizaci, jsou součástí místní sportovní komunity.
- Sledují aktivně poznatky z oboru, jsou v aktivní komunikaci s trenéry, jinými učiteli TV.
- Jsou lépe didakticky připraveni, snadněji zařazují nové aktivity, lépe diferencují výuku a individualizují přístup.
- Mají kvalifikaci pro speciální aktivity na kurzech.
- Zpravidla více organizují soutěže a sportovní dny.

Doporučení

I. stupeň ZŠ

- Podporovat zapojení aprobovaných učitelů do výuky na prvním stupni ZŠ.
- Využít možnost tandemové výuky alespoň pro některé hodiny (učitel I. stupně s učitelem aprobovaným, s trenérem, instruktorem, kvalifikovaným dobrovolníkem z řad rodičů).
- Nezapomínat na tvorbu vztahů a možnost pro učitele vidět žáka v jiném prostředí, než je třída. V prvních třech ročnících ZŠ je přítomnost třídního učitele vhodná, ve 4. a 5. třídě možno upřednostnit odbornost.
- Podporovat další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti podpory pohybu dětí.

II. stupeň ZŠ

- Zajistit výuku aprobovaným učitelem, případně zapojit do výuky trenéry.
- Zařadit lyžařský kurz do výuky.
- Pořádat školní sportovní den se zapojením většiny tříd školy.
- Podporovat další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti podpory pohybu dětí.

Střední školy

- Zahájit výuku sportovním adaptačním kurzem s účastí většiny učitelů na společné části (odpoledne, večer).
- Zařazovat do výuky pohybové aktivity, které odpovídají zájmům žáků školy.
- Připravovat školní týmy na vybrané soutěže/přehlídky.
- Podporovat další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti podpory pohybu dětí.

Otázky k zamyšlení

- Jaké má učitel TV podmínky pro svoji práci v naší škole?
- Jaké další aktivity zajišťuje učitel TV kromě povinné výuky?
- V jakém kontaktu je učitel TV s jinými učiteli mimo školu (školní soutěže, vzdělávací aktivity, sportovní aktivity, spolupráce s fakultou vzdělávající učitele...)?
- Jaký je vzdělávací plán učitele TV?

4.4 Hledat nástroje pro vyšší motivaci žáků k pohybovým aktivitám

Fakta/data/východiska

Zásadní vliv na pohybový režim žáků a vztah k pohybu má rodina. Velká část rodičů však vede děti především ke sportu a neakcentují každodenní přirozený pohyb dětí, který je ale neméně důležitý. České děti tak sice ve velké míře sportují v kroužcích či sportovních klubech, zároveň ale dokážou být zbytek dne neaktivní. V kombinaci se značným rozvojem digitálních technologií tak v rámci podstatné části rodin vytváříme prostředí, které pohybu nepřeje, je silně obezitogenní a současná generace dětí nemá odpovídající pohybovou gramotnost.

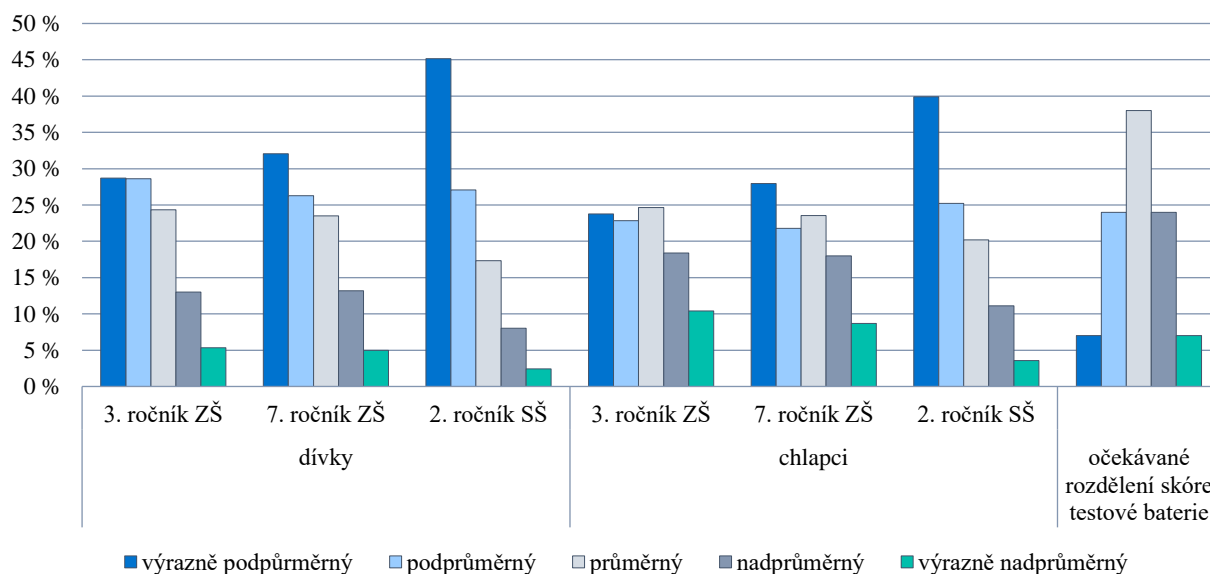
Práce školy a učitele tělesné výchovy se stává složitější, neboť vyšší počet dětí má nejen nižší úroveň pohybových dovedností, které neodpovídají věku žáka, ale i nižší úroveň zdatnosti (především ve složce vytrvalosti), což se mimo jiné projevuje nízkou rezistencí odolávat únavě (diskomfortu, stresu). Složitější pohyby, které by byly pro děti atraktivnější, jsou stále častěji nahrazovány virtuálními zážitky. Žáci tak

provádějí pohybové aktivity na základní úrovni (nízké zatížení, jednoduché dovednosti), která nemůže naplnit jejich potřebu sebeuspokojení, sebepoznání a zrcadlit tak jejich jedinečnost, zlepšení, úspěch, srovnání. Snaha učitele zvýšit pohybovou úroveň pak častěji než v minulosti vede k rizikům úrazu či úrazům nebo k předčasnému ukončení aktivity žáka z důvodu vyčerpání / subjektivně vnímané nepřiměřené únavy.

Velké rozdíly v pohybové úrovni jsou vyšším rizikem pro rezignaci méně pohybově nadaných (tendence se omlouvat, získat osvobození od TV).

Data z měření zdatnosti nemají obvyklé normální rozdělení (graf 4). To je poměrně zásadní zjištění pro práci s třídním kolektivem.

GRAF 4 | Podíl žáků podle kategorie dosaženého výsledku, tj. souhrnného počtu bodů ze všech čtyř testů testové baterie Unifitest (6-60) – skóre testové baterie (v %)



Učitel je tak nucen hledat nové formy motivace a zapojení žáků. Učitel se daleko více než rozvoji pohybových dovedností musí věnovat rozvoji vztahu k pohybu (pozitivní zážitky, schopnost vystoupit z komfortní zóny = překonat stres, neporovnávat žáky mezi sebou).

Daleko více než v minulosti je důležitá diferenciacce učiva, individuální cíle, problémem je hodnocení tělesné výchovy známkováním. Učitel musí volit takový obsah učiva, který odpovídá pohybové úrovni žáka, vyučovací hodina tak klade stále větší nároky na vlastní organizaci.

Z hlediska motivace žáků a soutěžení je základním pravidlem, že základní jednotkou je třída nebo její část (chlapci/dívky), která si vzájemně pomáhá, a jakékoliv výsledky soutěžního charakteru jsou výsledkem tříd. Tedy školní sportovní soutěže jsou koncipovány jako týmové, kdy se zapojí každý žák. Na druhou stranu i kolektivní sporty jsou doplněny o soutěže v individuálních dovednostech, vždy se počítá celkový výsledek družstva. Tímto způsobem je možné dosáhnout toho, že i méně nadaní žáci jsou důležití pro tým, a nikoliv, že tým (třída) je bude odmítat (eliminovat) jako jedince, kteří snižují potenciál úspěchu.

Doporučení

I. stupeň ZŠ

- Výuka by měla mít pro žáky konkrétní cíl. Připravujte se během každého pololetí na výstup (co se žáci naučili), ať již ve formě školní přehlídky, nebo školního turnaje se zapojením většiny žáků. Tipem může být sportovní den. Pozvěte rodiče.
- Pokud je někdo z rodičů trenérem nebo sportovcem, pozvěte ho do výuky, může žákům připravit jinou hodinu.
- Součástí výuky mohou být i turistické akce, zařaďte do výuky pravidelný výstup na nejvyšší vrchol ve vašem kraji nebo pěší výlet na významnou památku.

II. stupeň ZŠ

- Součástí výuky tělesné výchovy je i návštěva sportovních zařízení, pro která nemá škola vybavení, ale rozšiřuje žákům přehled o sportu. Podobně i návštěva sportovní akce lépe představí žákům sport a zprostředkuje osobní zážitek.
- Pro některé aktivity je vhodné hledat nové formy, např. spojit tradiční gymnastiku s parkourem a pojmout právě „zimní“ gymnastiku jako přípravu na venkovní parkour.
- Využívejte mezitřídní nebo meziškolní turnaje jako opakovanou motivaci pro žáky. Budujte přirozenou rivalitu, která podpoří aktivitu žáků. Je vhodné, aby utkání mohlo mít i svoji odvetu a žáci mohli případnou výhru potvrdit nebo naopak napravit prohru v prvním utkání. Najděte vždy soupeře na podobné sportovní úrovni, aby naděje na úspěch byla podobná. Zapojte do přípravy turnaje/utkání samotné žáky. Dejte i školní soutěži vždy formu sportovní události (nástup týmů, představení hráčů, podání si ruky s rozhodčím, los stran/míče, vyhlášení výsledků, gratulace soupeři...).

Střední školy

- Není vhodné se vyhýbat novým aktivitám. Právě otevřenost učitele vůči novým aktivitám může přispět u starších žáků k vyšší spolupráci při výuce tělesné výchovy.
- S vyšším věkem žáků by žáci měli více participovat na řízení výuky (didaktický styl s nabídkou – třída si může vybrat, zda hlavní hrou bude basketbal/volejbal, nebo fotbal/softbal), žáci na střední škole více zasahují do obsahu výuky, nicméně i při volitelném obsahu (určeno s předstihem, aby mohla být hodina připravena) jsou dodrženy principy výuky a výuka se nestává pouhou hrou s dozorem.
- Spojte tělesnou výchovu s účastí na školním sportovním turnaji nebo na sportovní akci. Pro žáky je cesta a pohyb mimo školu vždy zážitkem.



Zdroj: Martin Paur

Příklady inspirativní praxe

- Rozvoj školního sportovního klubu. Klub pro svoje fungování potřebuje nejen sportovce a trenéra (trenéry), ale lze do takového školního projektu zapojit i další žáky. Klub má své fanoušky, svoje barvy, dresy, logo, hymnu, webové stránky, pořádá školní i mimoškolní akce, má své sportovní úspěchy, ale i tradiční akce (městský běh, výstup na horu, příměstský kemp, kurzy...), má svoje podporovatele a další. Do činnosti klubu lze zapojit i rodiče a další pedagogické pracovníky. Klub může mít dle věkových kategorií žáků různá družstva. Jsem žákem školy, jsem členem týmu. Žáci tak mohou být součástí organizace, na jejímž rozvoji aktivně participují, vzájemně se podporují a komunikují o sportovních tématech.
- Využití chytrých náramků, které měří pohybové aktivity. Tyto náramky mohou být pořízeny jako školní pomůcka a zapůjčovány žákům (třídám) na omezenou dobu vždy s určitým cílem. Možno zapůjčit např. celé třídě s cílem v průběhu týdne společně nasbírat co nejvíce kroků, co největší výdej energie. Takový výsledek může být tím základním skóre třídy. Každá třída tak může mít svoji evidenci dosaženého společného výsledku, může promýšlet strategii, jak v následujících možnostech zlepšit výsledek, jak přitom bude postupovat (organizace společného výletu, sportovní víkend apod.). Náramky tak třída využívá např. 1x za 2 měsíce či v jiném cyklu dle počtu žáků a pomůcek. Učitel pak vede evidenci a vyhodnocuje ji.
- Představení a ukázky nových sportů. Učitel, případně i žáci vyšších ročníků připraví ukázkovou hodinu nového, netradičního sportu, který je zajímavý, se kterým se chtějí seznámit nebo ho ukázat ostatním. Lze pozvat trenéra.

Otázky k zamyšlení

- Umožňujete žákům ovlivňovat obsah výuky?
- Jste ochotni adaptovat obsah TV více dle sportovních zájmů současných žáků?
- Máte ve škole silnou tradici některých sportovních aktivit, akcí, programů, které vám pomáhají oslovit žáky?
- Je výuka tělesné výchovy dostatečně individualizovaná tak, aby rozvíjela potenciál žáka?

4.5 Sledovat trendy ve sportu a reagovat na změny zájmu žáků

Obsah výuky musí procházet proměnou, protože i sport a zájmy dětí o pohybové aktivity se mění. Učitel TV si tak více než v minulosti musí osvojovat nové poznatky. Přestože byly v průběhu minulého období vytvořeny stovky podpůrných materiálů, je obtížné je vyhledat, mají velmi různou kvalitu i rozsah. Často byly vázány na projektovou podporu a po ukončení projektu nejsou dále rozvíjeny a aktualizovány.

Nové přístupy byly prezentovány v oblasti práce a zapojení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Didaktické materiály jsou zpravidla volně přístupné na internetu a sociálních sítích.

Podarilo se však centrálně prezentovat nabídky vzdělávacích kurzů pro veřejnost, někdy stránky obsahují i odkazy na metodické materiály.

Důležitou součástí odborného zajištění výuky TV je kromě zajištění výuky aprobovanými učiteli tělesné výchovy také jejich další vzdělávání – ať už v rámci programů a seminářů DVPP, nebo na jiných odborných akcích či kurzech. Další vzdělávání pedagogických pracovníků umožní sledovat trendy v oboru a celkově povede k inovacím směrem k větší efektivitě výuky TV.

Příkladem dobré praxe může být například [seminář Tělo Olomouc](#), který každoročně pořádá Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Doporučení

- Obsah výuky musí reagovat na zájmy žáků, to zvyšuje pravděpodobnost motivace žáků i jejich aktivitu mimo výuku.
- Učitel tak musí sledovat trendy ve sportu a osvojovat si nové poznatky.
- Zdrojem nových poznatků a výměny zkušeností mohou být jak setkání s jinými učiteli TV a trenéry, tak samostudium.
- Sledujte aktivity v oblasti nabídky kurzů sportovních fakult
<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1782.html>
<https://czvftk.upol.cz/>
<https://www.fsps.muni.cz/czv>
- Sledujte e-learning centrum Masarykovy univerzity v Brně
<https://is.muni.cz/elportal/>

Další materiály jsou publikovány např. na Metodickém portálu RVP, mají však velmi různou kvalitu.

Podobně řada sportovních svazů i s odkazy na zahraniční videa vytvořila desítky cenných a využitelných materiálů pro výuku TV.

Otázky k zamyšlení

- Jak často vyhledáváte nové metodické materiály?
- Na základě jakých impulsů zjišťujete nové informace?
- Jak často studujete nové přístupy?

Inspirace

- S dětmi v pohodě (Fakulta sportovních studií MUNI)
- Inovace tělesné výchovy:
 - Aquaerobik: www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/aquaerobik/
 - Atletika: www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/atletika/
 - Bruslení: www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/brusle/
 - Cykloturistika: www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/cykloturistika/
 - Gymnastika: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/
 - Kolečkové brusle: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/inline/
 - Lezení na umělé stěně: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/horosteny/
 - Lyžování (sjezdové, běžecké, psychomotorika na sněhu): www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/lyzovani/
 - Míčové hry: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/micovesporty/
 - Plavání: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/
 - Pádová technika (úpoly): www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/pady/
 - Raketové sporty (badminton, squash): www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/raketovesporty/
 - Snowboard: www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/snowboarding/
 - Vodní turistika: www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/vodnituristika/

4.6 Průběžné sledování tělesného a motorického vývoje žáků

Fakta/data/východiska

Evidence a sledování dat o tělesném a motorickém vývoji žáků patří ke znakům kvalitní práce učitele tělesné výchovy.

Výsledky diagnostiky v tělesné výchově pak vždy směřují k diferenciaci výuky a individualizaci doporučení ke zdravému tělesnému a motorickému vývoji žáků.

V tělesném vývoji v současné době sledujeme zejména výšku a hmotnost žáků, pomocí BMI pak můžeme dávat žákům i rodičům nejen zpětnou vazbu o zdravotních rizicích vyplývajících z nadváhy či obezity, ale také upozornit na rizika bulimie a anorexie spojená s velmi nízkou hmotností (většinou u dívek).

Jiným typem diagnostiky stavu tělesného aparátu jsou svalová oslabení a zkrácení, která zvyšují jak rizika zranění, tak trvalých stavů bolesti. Součástí diagnostiky jsou rovněž doporučená individuální cvičení na odstranění dysbalancí organismu nebo doporučení účasti v hodinách zdravotní tělesné výchovy.

Z hlediska motorického vývoje jsou důležité údaje o rozvoji pohybových schopností žáka, jejichž úroveň lze ověřovat různými motorickými testy nebo testovými bateriemi. Ty se zaměřují na základní schopnosti – rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost a pohyblivost. Tyto údaje je možné monitorovat v průběhu školní docházky, aby žák, rodič i učitel měli objektivní informaci o vývoji a případně včas signály, že se žák v některé oblasti nezlepšuje a je vhodné upravit množství a intenzitu pohybových aktivit, které mohou být součástí jak školní, tak mimoškolní pohybové aktivity.

Testy by neměly sloužit k porovnávání žáků mezi sebou, případně stanovování jejich pořadí, ani nejsou vhodným nástrojem pro hodnocení žáků. Takové využití je pro řadu žáků ve vztahu k motivaci k pohybu kontraproduktivní. Výsledky testů objektivizují stav žáka a umožňují učiteli individualizovat výuku.

Zároveň mohou být využity pro individuální konzultace s žáky z pohledu doporučení pro vhodné pohybové aktivity.

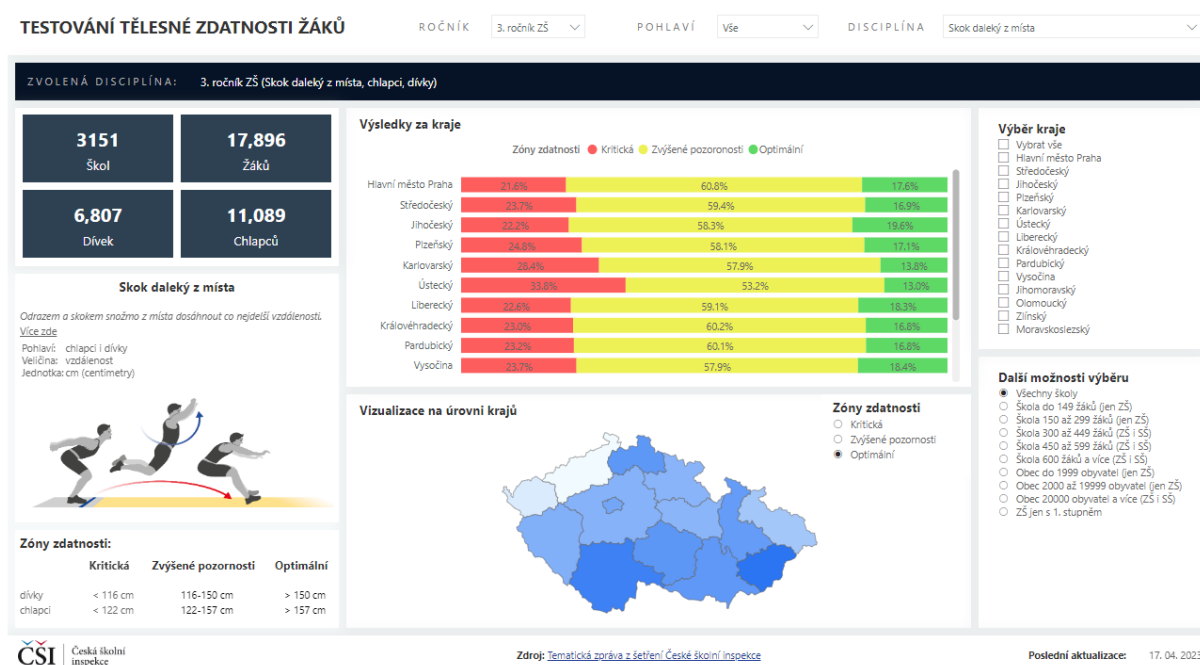
Česká školní inspekce rozšířila informační systém InspIS o nový modul FITPA, který byl připraven a odzkoušen při měření zdatnosti žáků 3. a 7. tříd ZŠ a 1. ročníků SŠ. Zadávaná data pak v obvyklém standardu ČŠI umožňují učitelům vést snadnou a trvalou evidenci o žácích (všichni žáci školy jsou v systému zavedeni). V případě potřeby jsou dostupná agregovaná anonymizovaná data z ostatních zapojených škol (dobrovolný režim), která umožňují učitelům náhled na výsledky jiných tříd školy či jiných škol.

Modul byl vyvinut tak, aby mohl být užíván od školního roku 2023/2024 v běžné školní praxi pro všechny ročníky ZŠ a SŠ.

Dosud je možné evidovat výsledky ve čtyřech motorických testech zdatnosti ověřujících rychlost, sílu a vytrvalost.

Ve spolupráci se sportovními fakultami a při zájmu škol a učitelů tělesné výchovy o jeho využívání je ČŠI připravena systém dále rozvíjet.

Příklad výstupu z informačního systému ČŠI InspIS FITPA



Doporučení

- Učitel vede evidenci motorického vývoje a výkonů dětí a sleduje jejich změny. Výsledky neslouží jako nástroj hodnocení v tělesné výchově, ale jsou důležitou informací o pohybovém vývoji dítěte jak pro učitele, žáka, tak pro rodiče.
- K diagnostice pohybové aktivity, motorického vývoje či fyzické kondice mohou být využity jednoduché, široce dostupné motorické testy. Umožní individualizaci výuky (na úrovni třídy i jednotlivce) a zároveň mohou být využity pro individuální konzultace s žáky z pohledu doporučení pro vhodné pohybové aktivity.
- Učitel pro celkovou motivaci žáka využívá a pracuje s široce dostupnými moderními technologiemi. Ty usnadňují diskusi s žáky ohledně doporučovaného množství pohybu, počtu kroků za den, intenzitě pohybové aktivity a čase stráveném sezením.

Příklady inspirativní praxe

- Žák dostává samostatné „sportovní vysvědčení“. To obsahuje nejen jeho výsledky v průběhu roku v různých motorických testech, ale i doporučení (formativní část), co dělat ve volném čase (a o prázdninách) v oblasti pohybových aktivit.

Otázky k zamyšlení

- Evidujete výkony žáků v tělesné výchově, sledujete vývoj výkonů žáka v jeho ontogenetickém vývoji a využíváte je pro individuální práci s žáky v oblasti aktivního životního stylu?
- Předáváte si informace o žácích, pokud se mění učitel? Máte jednotný systém, které důležité údaje sledujete?
- Dáváte žákům doporučení, jak mají rozvíjet oblasti, ve kterých nedosahují uspokojivých výsledků?
- Využíváte pro diagnostiku pohybové aktivity moderní technologie (např. aplikace mobilních telefonů, chytré náramky apod.)?
- Mají rodiče zejména těch žáků, kteří nespportují, doporučení k pohybovým aktivitám žáka?

4.7 Realizovat kurzovní výuku

Fakta/data/východiska

Pro rozvoj pohybových dovedností žáků organizují školy také kurzovní výuku, která je jednou z typických forem výuky v oblasti tělesné výchovy, a to zejména kvůli specifickému prostředí, ve kterém se odehrává a kterého nelze ve škole ani v jejím blízkém okolí dosáhnout. Vedle pozitivního efektu na vlastní výuku je kurzovní výuka specifická rovněž svým sociálním rozměrem, kdy žák absolvuje vícedenní pobyt ve školním kolektivu. V kontextu těchto skutečností je jistě pozitivní, že téměř 80 % základních škol (a téměř 95 % plně organizovaných základních škol) a více než 95 % středních škol kurzovní výuku realizuje.

Z hlediska zaměření jsou školami nejčastěji organizovány lyžařské kurzy (86 % plně organizovaných základních škol a 83 % středních škol), a to především v 7. ročníku základní školy a v 1. ročníku střední školy v každoročním cyklu. Pokud plně organizovaná základní či střední škola lyžařský kurz nerealizuje, pak jde častěji o školy s nižším počtem žáků a také o střední školy s převažující výukou v nematuritních oborech vzdělání. Alespoň jeden další sportovní kurz pořádá přibližně 40 % základních škol jen s 1. stupněm, 64 % plně organizovaných základních škol a 95 % středních škol.³ I zde se projevuje faktor velikosti školy, kdy menší školy neorganizují další sportovní kurz častěji než velké školy.

80 % základních škol (a téměř 95 % plně organizovaných základních škol) a více než 95 % středních škol realizuje kurzovní výuku.

Tematická zpráva ČŠI mj. ukázala, že školy, které mají nevyhovující podmínky pro tradiční výuku tělesné výchovy, zařazují více do výuky právě sportovní kurzy a akce.

Kurzy plní nejen roli pohybového rozvoje, ale jsou významné i z hlediska samostatnosti dětí, rozvoje vztahů v kolektivu, pro některé žáky mohou být i prvním setkáním s pravidelným denním režimem.

Kurzy v rozsahu 3–7 dní je vhodné do výuky zařazovat, volit vždy takovou organizaci, aby kurz byl cenově dostupný. Tematicky je pak vhodné spojit sportovně-turistický obsah s poznáním určité lokality, regionu, památek.

³ V případě základních škol se nejčastěji jedná o kurzy zaměřené na turistiku a bruslení, v případě středních škol organizuje více než 50 % z nich turistické kurzy a kurzy vodní turistiky a více než 40 % škol cykloturistické a všestranné kurzy.

Doporučení

I. stupeň

- Součástí výuky je plavání, stále více škol jej realizuje formou kurzovní výuky (týden). Zvažte, zda právě plavecký kurz není příležitostí pro kurzovní výuku.
- Sportovní kurz/pobyť v přírodě je vždy plný nezapomenutelných zážitků a může být vhodným „rozloučením“ učitele se svojí třídou.

II. stupeň

- Do výuky patří lyžařský kurz i letní sportovně-turistický kurz. Zapojte žáky do přípravy kurzu.
- Vhodné je, pokud má školní kurz tradici (stálé místo, obvyklý režim), žáci si pak mohou sdělovat zážitky a mladší ročníky se více těší na kurz, který je opředěn legendami.

Střední školy

- Školy zpravidla zařazují na zahájení výuky adaptační sportovně-turistické kurzy na seznámení žáků a učitelů při přechodu na střední školu. Tyto kurzy mají svoji tradici a usnadňují přechod žáků do nového kolektivu a prostředí.
- Kurz na konci každého ročníku pak může být pro žáky provázen celoroční motivací pro aktivnější účast v tělesné výchově a v dalších aktivitách. I kratší sportovní pobyty (soutěž, turistická akce, kondiční víkend) může být důležitou volitelnou součástí výuky. Na organizaci by se měli žáci aktivně podílet.

Inspirace

- V účasti na lyžařských i sportovních kurzech mohou být specificky limitováni ti žáci, kteří pocházejí z ekonomicky znevýhodněného prostředí. Podpora ve formě bezplatného zapůjčení vybavení či pomoci s krytím finančních nákladů účasti žáků na kurzech je však poskytována jen menšinou škol:
 - Možnost bezplatného zapůjčení lyžařského vybavení je nabízena necelými 30 % úplných základních škol a přibližně 25 % středních škol, které pořádají lyžařské kurzy, v případě vybavení pro sportovní kurzy se jedná o přibližně 25 % základních škol jen s 1. stupněm, úplných základních škol i středních škol, které organizují sportovní kurzy.
 - Možnost pomoci s krytím finančních nákladů spojených s lyžařským kurzem je nabízena přibližně 25 % úplných základních škol i středních škol, které pořádají lyžařské kurzy, v případě sportovních kurzů se jedná o téměř 25 % základních škol jen s 1. stupněm, úplných základních škol i středních škol, které organizují sportovní kurzy.



A decorative horizontal bar consisting of a long grey rectangle on the left and a shorter grey rectangle on the right, with a large, hollow outline of the number '5' centered between them.

5

Atraktivní, dostatečná
a dostupná nabídka
pohybových aktivit
v zájmovém vzdělávání

5 ATRAKTIVNÍ, DOSTATEČNÁ A DOSTUPNÁ NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT V ZÁJMOVÉM VZDĚLÁVÁNÍ

Fakta/data/východiska

Zpráva ČŠI mj. ukazuje, že nabídka zájmových aktivit se koncentruje na žáky prvního stupně (družiny, školní kluby, střediska volného času, nabídka kroužků, náborové akce a přípravky sportovních klubů), na druhém stupni všechny „organizace“ významně snižují nabídku, a to zejména pro žáky, kteří se nechtějí účastnit sportovních soutěží. Zájmové sportovní aktivity tak přestávají být nedílnou součástí školní docházky a stávají se záležitostí výběrovou, kdy s každým dalším rokem žáků jejich účast v zájmových sportovních aktivitách klesá.

Tento stav je žádoucí změnit. Je vhodné z hlediska aktivního životního stylu, aby nabídka aktivit měla volnočasový, nikoli sportovní charakter (sport je většinou v ČR realizován ve spolkové činnosti), tedy jednalo se o aktivitu pro všechny. Je vhodné tak vedle tradičních kroužků, např. basketbalu, nabízet všestranný sportovní kroužek (kde se sporty budou v průběhu roku měnit i dle zájmů konkrétní skupiny žáků), ale např. i turistický kroužek či aktivity přesunuté také mimo pracovní dny.

U starších žáků se více zaměřit na moderní aktivity a více vycházet ze zjišťování potřeb žáků. Škola se může profilovat v určitém sportu (2–3 sportech) dle podmínek, tradice a personálního zabezpečení. U středních škol získávají na významu aktivity běžné v dospělém životě – oblast fitness a její moderní programy, pro chlapce mohou být atraktivní úpolové sporty (např. judo), pro dívky cvičení spojené s hudbou. Určitou skupinu vždy osloví sportovní hry – a to buď se zapojením do soutěží, nebo jen v rekreačním pojetí.



Zdroj: Martin Paur

Doporučení

- Zajistit dostatečné prostředky na provoz sportovních zařízení pro zájmové vzdělávání, aby nedocházelo k omezenému přístupu žáků (poplatky).

I. stupeň

- Podporovat zvýšení sportovních/pohybových aktivit v družinách s odborným vedením.
- Rozvíjet spolupráci s rodiči žáků, pokud mají kompetenci vést sportovní kroužky.

II. stupeň

- Využívat popularity nových sportů a úspěchů českých sportovců.
- Podporovat zvýšení sportovních/pohybových aktivit ve školních klubech.
- Rozvíjet spolupráci se středisky volného času.
- Rozvíjet spolupráci s trenéry a sportovními instruktory.
- Zvýšit nabídku sportovních kroužků nejen jako příležitosti pro pohybově nadané žáky.

Střední školy

- Zjišťovat zájmy žáků a připravit vhodné aktivity v zájmovém vzdělávání – nabídka kroužků.
- Zařazovat do nabídky kondiční a fitness aktivity.
- Založit sportovní klub při škole a zapojit do jeho činnosti žáky, pracovat tak, aby klub byl aktivitou žáků školy, nikoli další povinností učitele. Klub a práce v něm jako rozvoj organizačních dovedností a praktické propojení školy a sportu.

A decorative horizontal bar consisting of a long grey rectangle on the left and a shorter grey rectangle on the right, with a large, hollow outline of the number '6' centered between them.

6

Školní sportovní akce
jako významné události
školního roku

6 ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ AKCE JAKO VÝZNAMNÉ UDÁLOSTI ŠKOLNÍHO ROKU

Fakta/data/východiska

Každá sportovní akce je především zážitkem. Ať se jedná o její organizační přípravu, či samotný průběh. Ve školním prostředí se jedná buď o akce celé třídy či školy (sportovní den, sportovní odpoledne...), kterých se účastní všichni žáci, nebo o sportovní soutěže, které jsou zpravidla výběrovou aktivitou.

Organizace sportovní akce/soutěže je jedním z požadovaných výstupů RVP ZV. Rámcové vzdělávací programy tak určují, že součástí výuky je organizace sportovní akce, na prvním stupni na úrovni třídy, na druhém pak na úrovni školy, na středních školách se přidává část rozhodování a dodržení pravidel (příloha 1).

Vybrané výstupy

Žák

Na úrovni 5. třídy – zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni tříd.

Na úrovni 9. třídy – zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.

Na úrovni SŠ – respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech, žák zvládá soutěžní situace a je schopen výběru taktických řešení.

Není zcela žádoucí, aby žák v přípravě soutěží byl v pasivní roli a vše připravoval učitel nebo aby se škola účastnila soutěží, které jsou organizovány jinými osobami. Právě v této oblasti se ukazuje, že praxe na školách není často taková, že žáci v rámci výuky připravují, organizují či rozhodují soutěž, ale že oblast je naplňována pouhou účastí školního týmu v soutěži. To je v rozporu se vzdělávacími cíli. Aktivita žáka v této oblasti je žádoucí a umožňuje uplatnění různých schopností a dovedností žáků v organizaci bez ohledu na pohybové nadání.

Organizace soutěží žáky samotnými je podceňovanou a nevyužívanou aktivitou v tělesné výchově.

Do přípravy sportovní akce by se měly zapojit všechny zúčastněné třídy (program, občerstvení, moderování, program o přestávce, propagace akce...). Důležitá je aktivní participace co největšího počtu žáků na přípravě.

Vzdělávání v oblasti tělesné výchovy vede mj. i k rozvoji organizace skupin na příkladu sportovních utkání, turnajů a jiných soutěží. Ty se mohou organizovat na úrovni třídy, mezi třídami, mezi školami.

Školní sportovní akce a soutěže jsou příležitostí zásadně rozvíjet i jiné než sportovní dovednosti (organizační schopnosti, komunikační dovednosti, rozhodování...) a naplňovat tak výstupy RVP.

Je tedy žádoucí, aby žáci s podporou učitele/školy sami aktivně organizovali sportovní akce a školní turnaje.

Předpokládá se, že organizace soutěží a jejich rozhodování je součástí výuky tělesné výchovy. Čím je žák starší, tím větší samostatná aktivita při organizaci soutěží se předpokládá. Na každém stupni škol tak mají soutěže jiný význam a předpokládá se i vyšší podíl na výuce tělesné výchovy s vyšším věkem žáků.

Doporučení

I. stupeň

- Zavést sportovní den jako součást školního roku – přehlídka aktivit žáků.
- Podporovat turistické akce třídy.
- Zúčastnit se vybrané sportovní akce na úrovni okresu (školní soutěž, městský běh).

II. stupeň

- Podporovat účast školních týmů ve školních sportovních soutěžích.
- Podporovat sportovní a turistické akce tříd.
- Podporovat organizaci školních sportovních soutěží v areálu školy.
- Zapojit do přípravy akce celou školu a aktivity v jiných předmětech – plakát, diplom, medaile na 3D tiskárně, webové stránky, prezentace týmů, příprava dresů...
- Vést evidenci školních rekordů a úspěchů a propagovat úspěchy školy v oblasti školního sportu.
- Zúčastnit se vybrané sportovní akce na úrovni kraje.

Střední školy

- Vybrat tradiční sporty, kterými se škola profiluje. Pro ty vytvářet podmínky, připravovat a účastnit se tradičních sportovních akcí.
- Najít si přirozeného rivala (školu, se kterou chcete soupeřit) a organizujte pravidelně soutěž.
- Pořádat sportovní soutěž v areálu školy, pokud je to možné.
- Zúčastnit se školní sportovní akce (turnaj) na úrovni kraje/ČR nebo akce s kvalitním pořadatelem (např. Czech Run Tour).
- Zúčastnit se se žáky profesionální soutěže (divácky).

Nejvýznamnější sportovní akce mají vždy dlouhou tradici, jsou jedinečné, nekonají se příliš často (Wimbledon, Tour de France, olympijské hry). I škola musí respektovat, že dodržení pravidla raději méně, ale dobře připravených akcí s velkou účastí je vyšší zárukou osobní aktivity všech (nikoli další povinností). Ne vždy se těšíme jen na něco nového, naopak se vyplatí rozvíjet tradici a akci každým rokem zlepšovat (vybavení, program, nabídka pro diváky).

Součástí sportovního života školy jsou i úspěchy jejích žáků na školních soutěžích a nejlepší výkony školy. Ty tvoří tradici školy a podporují motivaci žáků rozšířit množství získaných diplomů a pohárů. Součástí mohou být i tradiční školní soutěže, kdy jsou zveřejněni vždy nejlepší žáci v ročníku. V současném trendu i ve sportovních hrách jsou zaváděny soutěže v individuálních dovednostech, čímž mohou být soutěže pestřejší.

Příklady inspirativní praxe

- Vytvořit silnou tradici školního sportovního klubu s vlastním logem, barvami, dresy školy.
- Identifikovat školu s jedním vybraným sportem, který bude hlavní pro soutěže, ostatní jako volnočasové aktivity.
- Využít popularity sportovně úspěšných absolventů školy.
- Putovní pohár ředitele školy pro nejlepší třídu v oblasti pohybových aktivit – nutno mít zpracovaná kritéria.
- Zaměřit se na celoškolské turistické akce – tradiční výstup celé školy na nejvyšší horu kraje a společné foto, během školního roku uspořádat řadu dílčích akcí menšího rozsahu.

Školní sportovní soutěže středních škol v mezinárodním kontextu

Školní sportovní soutěže středních škol mají svou [mezinárodní i evropskou federaci ISF](#). Českou republiku v této organizaci zastupuje [Asociace školních sportovních klubů ČR](#). Některé soutěže středních škol jsou tak kvalifikací na mezinárodní soutěž.

Školní sportovní soutěže probíhají v České republice v pěti věkových kategoriích (čtyři kategorie na ZŠ a jedna společná na SŠ). Vždy se jedná o týmovou soutěž. Většinu celostátních soutěží organizuje AŠSK, některé soutěže organizují sportovní svazy.

Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK ČR) je partnerem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a jiných významných sportovních organizací. Zároveň je AŠSK ČR oficiálním zástupcem České republiky v Mezinárodní federaci školního sportu (ISF), která sdružuje organizace z více než 100 zemí světa.

Činnost asociace zajišťují převážně odborníci z řad učitelů, rodičů a trenérů, kteří jako vedoucí kroužků školních sportovních klubů přímo působí na děti a mládež na základních a středních školách. Jejich činnost je dobrovolná a vykonávají ji ve svém volném čase.

Organizační struktura asociace pokrývá celou Českou republiku. Základní organizační jednotkou je školní sportovní klub. Organizačními složkami zodpovědnými za koordinaci činností v regionech jsou okresní a krajské rady, případně sekretariát AŠSK ČR.



International School Sport Federation, <https://www.isfsports.org/>



Asociace školních sportovních klubů České republiky, <https://www.assk.cz/>

A large, stylized number '7' is positioned in the upper right quadrant. To its left, a solid grey horizontal bar extends across the page. To its right, another solid grey horizontal bar is partially visible. The number '7' is outlined in black and has a slight shadow effect.

7

Formování pohybového
režimu žáků ve školním
prostředí

7 FORMOVÁNÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Doporučení

- V prostředí školy se pokusíme vytvořit takové prostředí a podmínky, které by umožňovaly naplňovat základní doporučení pro pohybový režim žáků.
 1. **Celkové množství pohybu** denně v rámci výuky by mělo odpovídat minimálně jedné hodině, bude se skládat z různě dlouhých částí (výuka, kroužky, aktivní doprava do školy, aktivní přestávky, pohybové chvilky v hodinách, volnočasové aktivity v areálu školy po výuce).
 2. **Intenzita pohybových aktivit** bude různá, v případě organizovaných aktivit je žádoucí vyšší intenzita, v případě neorganizovaných ve škole je na prvním místě bezpečnost.
 3. **Frekvence pohybových aktivit musí být každou hodinu.** Snížení vlivu sedavého způsobu života začíná tím, že alespoň 3–5 minut každou hodinu umožníme žákům udělat několik kroků, protáhnout se, neseďte. Některé bloky (aktivní přestávky, doprava do školy, výuka TV, sportovní kroužky) jsou delší a intenzivnější.

Otázky k zamyšlení

- Znáte nástroje pro objektivní zjišťování pohybového režimu?
- Vyzkoušeli jste si někdy náramky, chytré hodinky pro záznam pohybových aktivit?
- Jakou změnu ve vašem pohybovém režimu přinesla omezení návštěvy sportovních zařízení v době pandemie covidu-19? Začali jste více chodit, vrátili jste se k některým pravidelným domácím cvičením?

Inspirace

- Zkuste si vyplnit dotazník Máte dostatek pohybu?
<https://obezitanenidedicna.cz/autodiagnostika-2-2/mam-dostatek-pohybu/>
- Sledujte svůj pohybový režim pomocí telefonu, hodinek, náramku.

7.1 Vytvářet podmínky pro aktivní dopravu do/ze škol

Fakta/data/východiska

Okolí školy je velmi rozmanité, a proto je problematika aktivního transportu do škol často komplikovaná zejména ve velkých městech s hustou zástavbou a zvýšenou dopravou. Velmi tedy záleží na konkrétní lokalitě, která ovlivňuje míru a vhodnost realizovatelnosti tohoto opatření. V každém případě ovšem platí, že **pokud školy identifikují vhodné a bezpečné cesty do školy, je až 8× větší pravděpodobnost, že se žáci do aktivní dopravy zapojí** (Larouche, 2018). V České republice byla zjištěna 3× větší pravděpodobnost, že žáci budou chodit do školy a ze školy pěšky nebo jezdit na kole, pokud jejich škola aktivní způsob dopravy cíleně propaguje (Hollein et al., 2017). V případě skutečné implementace programu pro podporu zdraví byla pravděpodobnost aktivní dopravy do školy a ze školy ještě vyšší (5,32× u dívek; 4,54× u chlapců). Další studie se zabývala systematickou rešerší na téma vztahu mezi aktivním transportem do školy a kardiovaskulárním onemocněním, tělesnou hmotností a dalšími zdravotními efekty (Xu et al., 2013). Autoři i přes různou kvalitu prací zjistili, že např. žáci, kteří do školy jezdí na kole, mají lepší fyzickou zdatnost než ti, kteří jsou do škol dováženi autem. **U žáků, kteří chodili denně do školy, byla zároveň výrazně menší pravděpodobnost následné obezity.**

S potěšením lze konstatovat, že stále více vedení obcí řeší dopravní situaci v okolí škol, snaží se provoz zklidnit a v případě, že je to možné, i vyloučit. Některé obce a města postupují v souladu s dopravní strategií a zavádějí ke školám cyklostezky. Tato opatření podporují v minimální variantě alespoň chůzi do školy, v některých městech a školách pak umožňují daleko více využívat kola/koloběžky.

Podpora aktivního pohybu žáků při jejich cestách z a do školy je typicky spojena s možností vjezdu do areálu školy s následným bezpečným odstavením kola, koloběžky či jiného prostředku dopravy v prostorách školy. V případě, že škola takovouto infrastrukturou nedisponuje, je potřeba zvážit její vybudování ve spolupráci se zřizovatelem školy. V případě (především úplných) základních škol je poměrně častá také spolupráce se zřizovatelem či policií při regulaci dopravy či při dohledu na dopravně exponovaných místech (např. přechody pro chodce) v blízkosti školy.

Výsledky měření zdatnosti žáků z roku 2023 zaznamenaly vliv místní dopravní politiky. Jihlava a Pardubice byla dvě krajská města s nejvyšším odhadovaným podílem žáků základních škol využívajících aktivní způsob dopravy mezi školou a místem bydliště a vysoké hodnoty byly charakteristické také pro města Kopřivnice a Rožnov pod Radhoštěm. Právě Jihlava a Pardubice se přitom umístily mezi čtyřmi nejlepšími obcemi v soutěži Cykloměsto 2022 a velmi dobrého umístění dosáhla také města Kopřivnice a Rožnov pod Radhoštěm. Města Jihlava, Kopřivnice i Rožnov pod Radhoštěm zároveň patří do kategorie „šampion“ v lize Národní sítě Zdravých měst, v jejímž rámci je vysoký důraz kladen také na udržitelné formy dopravy. Uvedené příklady tak ukazují, že aktivní přístup obcí, které jsou rovněž zřizovateli základních škol, může být pozitivně vztažen k aktivnímu způsobu žáků při jejich cestě do a ze školy.

Dále např. v Dobříši ve Středočeském kraji vedení obce ve spolupráci se školami zavádí opatření na zklidnění dopravy spolu s kampaněmi na podporu aktivního transportu do škol. Udržení kampaně alespoň jeden měsíc již skutečně ovlivňuje stereotyp dopravy do a ze školy a poměrně velká část rodin si tento aktivní model udržuje i po ukončení kampaně, ze strany obce je pak nutné pokračovat v opatřeních na omezení dopravy.

PĚŠKY DO ŠKOLY

24. 4. – 12. 5. 2023

Dobříš

Město Dobříš za podpory 1. ZŠ Dobříš a 2. ZŠ Dobříš
Vás žádá o spolupráci při pilotním projektu Pěšky do školy.

V ranních hodinách se pravidelně v těsné blízkosti škol zahušťuje dopravní provoz. Důvodem je dovážení dětí automobily přímo před školy. Tento provoz je ale pro děti nejen nebezpečný, ale i zdravotně závadný. **Pojďme to změnit.**

O CO SE JEDNÁ?

Jde o dočasnou úpravu dopravního provozu v části ulice Za Poštou. Kde pravidelně v ranních hodinách v těsné blízkosti škol vzniká hustý dopravní provoz. Po dobu krátkých 30 minut před začátkem školního vyučování bude omezen provoz v části ulice Za Poštou.

OMEZENÍ

Uzavření části ulice Za Poštou ve školní dny v čase **od 7.30 do 8.00 hod.** v termínu **od 24. 4. do 12. 5. 2023** (výjezd rezidentů není omezen)

CÍL AKCE

Je jednoznačný. Dát dětem šanci ke zdravému a přirozenému pohybu. Vést je k samostatnosti a zodpovědnosti. Snižit znečištění ovzduší v blízkosti škol.



JAK NA TO

Pokud je to jen trochu možné zkuste jít s dětmi pěšky nebo je vysadíte kousek před školou a nechte je dojít samotné. K tomu využijte odstavná místa dle mapky vedle. Případně využijte hromadnou dopravu z okolních obcí.

- » Bezpečné trasy pro pěší
- » Úsek uzavřený pro automobilovou dopravu
- » Doporučená trasa pro automobily s točnou
- » Točna / místo pro vysazení dětí

Zdroj: Město Dobříš, <https://www.mestodobris.cz/pesky-do-skoly/d-488351>

Inspirace

Vybrané celostátní akce a kampaně

- Ride2sCool je projekt zaměřený na zkvalitnění a zpřístupnění možnosti dopravy do školy na kole pro žáky ve věkovém rozmezí 6–14 let, který aktivně zapojuje vysokoškolské studenty jako průvodce a ochránce žáků na jejich cestě do školy.
- Kampaň Do školy na kole je celorepublikovou výzvou, která probíhá od 1. do 31. května v rámci Květnové výzvy a jejímž cílem je motivovat co nejvíce žáků, aby se do školy dopravovali na kole, koloběžce, skateboardu, longboardu, bruslích, vozíčku, chodili pěšky nebo běhali. Cílem je nejen zlepšení kondice, nálady, možná i vztahů se spolužáky, ale také přispění k čistšímu ovzduší a celkově příjemnějšímu a bezpečnějšímu městu/obci.

Dostupné z: <https://auto-mat.cz/projekt/vzdelavani/do-skoly-na-kole>.

- Pěšky do školy je tradiční podzimní výzva, jejímž cílem je zvýšit počet žáků, kteří se budou pravidelně dopravovat do školy pěšky, snížit dopravní zátěž před školami a nabídnout žákům zdravější a bezpečnější prostředí. Zapojit se mohou školy nebo jednotlivé třídy. V loňském roce se do soutěže Pěšky do školy zapojilo 1 173 týmů ze 150 základních a mateřských škol. Výzva se koná v září, kdy při příležitosti Mezinárodního dne bez aut (22. 9.) probíhá každoročně Evropský týden mobility.

Dostupné z: <https://peskymestem.cz/projekt/pesky-do-skoly/>.

- Do školy na kole je celorepublikovou výzvou pro student(k)y od 16 let. Mladší studenti a studentky se mohou zapojit se souhlasem rodičů. Výzva Do školy na kole běží od 1. do 31. května v rámci Květnové výzvy a cílem je motivovat co nejvíce studentů a studentek, aby jako dopravní prostředek po městě používali jízdní kolo, koloběžku nebo jakoukoli udržitelnou formu dopravy včetně běhu a chůze.
- Květnová výzva 2023 je za námi. Pokud chcete zapojit svou školu do další výzvy, pojdte s námi do Zářijové výzvy.

Dostupné z <https://dopracenakole.cz/doskolynakole>.

7.2 Organizovat výuku tak, aby umožnila pohybové aktivity během přestávek

Fakta/data/východiska

Každá škola by měla v souladu s rámcovým vzdělávacím programem vytvořit podmínky pro aktivní využití času přestávek zařazením tzv. pohybově-rekreačních přestávek, ve kterých je podporován spontánní pohyb žáků bez nutného přímého řízení učitelem. Jejich cílem je kompenzace statického zatížení žáků při sezení v lavicích a zvýšení denní pohybové aktivity. Motivací pro spontánní pohyb jsou vhodně vybavené prostory školy (třídy, chodby, atria, tělocvična, dvůr apod.) bezpečnými pomůckami (měkké molitanové míče, overbally, měkké kostky s čísly pro hru Člověče, nezlob se, s různými obrázky a pohybovými úkoly apod.). Často používané jsou různé obrazce na podlaze (čáry, čtverce, kruhy na skákání, panák aj.) nebo obrazce na stěně určené pro házení měkkými míči. K oblíbeným aktivitám patří rovněž karty s úkoly, které si žáci mohou vytahovat a plnit. Žáci by měli mít možnost využít k pohybu všechny přestávky během dne. Pro předcházení úrazům je přirozeně nutná promyšlená organizace, dodržování zásad bezpečnosti a stanovení jasných pravidel. Koncentraci žáků na jednom místě lze předcházet volbou různých prostor pro různé třídy, volbou různého času pro jednotlivé třídy, úpravou či posunem přestávek, aby se příliš velké množství žáků nesetkávalo v jednom čase v rámci jednoho prostoru (Tupý et al., 2015).

Pohybově-rekreační přestávka může být kterákoliv přestávka mezi vyučovacími hodinami, ať už se jedná o dvacetiminutovou, či jen desetiminutovou přestávku. Jejich zařazení by mělo být ideálně každý den. Je to možnost pro nenásilné začlenění pohybu do času tráveného ve škole a ukázka dalšího způsobu, jak se dá aktivně odpočívat individuální formou nebo společně se spolužáky.

Doporučení

- V nabídce by měly být zejména pestré spontánní pohybové aktivity.
- Volit takové aktivity, které nejsou obtížné na organizaci a nesnižují tak aktivní čas (např. přezouvání o krátkých přestávkách).
- Je žádoucí dlouhé přestávky a volné hodiny v případě příznivého počasí trávit mimo budovu.
- Nabídka aktivit a pomůcek musí odpovídat věku žáků a jejich rozmístění v případě větších škol.
- Důležitá je vhodná motivace především u starších žáků, kteří mohou mít pocit, že jim tímto učitelé zasahují do jejich volného času během přestávky.
- Zásadou je nikoho nenutit.
- Žáci vyšších ročníků ZŠ a žáci SŠ mohou sami přinášet náměty na drobné přestávkové soutěže.
- Řada inspirací je dnes publikována na sociálních sítích, které do značné míry ovlivní, co je populární.

Hlavními cíli jsou: relaxace a uvolnění od výuky, psychické odreagování a kompenzace jednostranného zatížení při sezení ve výuce, setkání s jinými žáky či sourozenci, změna prostředí třídy. Studiemi, které byly na aktivní přestávky zaměřeny, byla rovněž prokázána významně vyšší soustředěnost žáků v následující hodině včetně lepších studijních výsledků.

Příklady inspirativní praxe

- Každou přestávku mezi hodinami žáci musí alespoň vyjít ze třídy na chodbu (všichni opustí třídu).
- Vytváření sportovních koutků, které budou opatřeny např. basketbalovými koši, stolním fotbalem, pingpongovými stoly, ribstoly, rotopedy, horolezeckou stěnou a dalšími náradími či náčiními.
- Využití tělocvičen pro míčové aktivity (fotbal, florbal, házená, basketbal, volejbal, přehazovaná, vybíjená, házení na koš, odbíjení...) pro delší přestávky.
- V teplém období zpřístupnění venkovního sportoviště s nabídkou aktivit – např. v polední pauze.
- Využití chodeb a schodů – např. dobrovolná soutěž ve vyběhnutí všech schodů na čas.
- Informačně-motivační letáky rozvěsit na vhodných místech ve škole – Víte, že...?

Vyjít jednou schodiště (8–12 schodů) odpovídá 35 kJ vydané energie, 1 g tuku. Taková informace může být umístěna v blízkosti schodů.

Víte, že průměrný oběd odpovídá energii, kterou spálíte během 3 km rychlejší chůze?

Dávat do souvislosti kroky, energii, stravu a pohyb.

- Škola a její bezprostřední okolí může kromě sportovních zařízení obsahovat celou řadu podnětů k pohybu. Něco přeskočit, vyjít schody, házet, střílet, chytat, odbíjet. Takové prvky jsou zpravidla cenově velmi dostupné a je jen na vedení školy, jaký prostor ve škole vytvoří.
- Je nutné proměnit prostředí školy tak, aby pro žáky bylo pokušením, výzvou, zábavou si některé aktivity vyzkoušet.
- Motivační prvky na schodech, na chodbách, v nevyužitých prostorách (koutech, nádvořích...), prostorách v nejbližším okolí školy.

Prvky pro pohyb do školy a v okolí školy – chodníkové hry



Zdroj: Česká školní inspekce

7.3 Otevřít školní hřiště pro žáky školy i veřejnost (sportovní odpoledne)

Je vhodné, aby vybudované kapacity sportovních ploch ve škole byly co nejvíce využívány žáky školy, případně dalšími dětmi. Využití sportovišť se zpravidla řídí provozem školy, bývá tak náročné tyto stereotypy překonat.

Pokud je hřiště vybudováno jako návazné na budovu školy (vstup přes školu, šatny a sociální zařízení školy, materiální vybavení), pak je takové hřiště složitější provozovat mimo rámec provozu školy (víkendy, prázdniny, podvečerní hodiny).

Často je pak lépe provoz pro mimoškolní využití hřiště upravit provozními předpisy a zpřístupnit samostatným vchodem. Žáci tak mohou sportovní zařízení využít pro volnočasové aktivity, ale nezasahuje to do provozu školy (vlastní míče, pomůcky, šatny a další není zajištěno).

Dle konkrétních podmínek nejen samotného školního areálu, ale i jeho významu v rámci sportovních zařízení obce/města, je vhodné najít provozní režim, který umožní využití hřiště zejména žáky. Důležitá je také spolupráce se zřizovatelem školy např. při zajištění správce/dozoru ve školním areálu, případně půjčovny sportovního vybavení.

Škola se dle charakteru hřiště musí rozhodnout, zda program bude organizovaný (školní akce, kroužky, spolupráce se sportovními subjekty), nebo bude mít volnočasový charakter – zpřístupnění sportoviště.

Inspirace

- Škola na školním hřišti provozuje denně do 16:30 organizované pohybové aktivity pro své žáky (kroužky, tréninky). Žáci přicházejí a odcházejí na/z hřiště školní budovou. Po ukončení výuky je hřiště přístupné veřejnosti (otevřená branka, vjezd do areálu), a to v pracovní dny 17:00 – 19:00 duben/červen, září/říjen.
- Škola vybudovala ve sportovním areálu zázemí pro sportovní činnost (šatny, bufet) a areál je mimo výuku provozován jako městské sportoviště, celoročně pak funguje pro sportovní kluby, volné kapacity využívá veřejnost.
- Škola využívá areál jak pro kroužky, tak pro volnočasové aktivity družin denně do 17:00.
- Např.: Statutární město Olomouc podporuje zpřístupnění školních venkovních sportovních areálů a hřišť v odpoledních hodinách zdarma veřejnosti včetně zajištění správců u jednotlivých areálů. Otevření školních areálů u 14 škol je každoročně podpořeno částkou cca 2,4 mil. Kč. Na jeden školní areál tak vychází částka přibližně 200 tis. Kč.

Doporučení

- Projednejte možnost otevření venkovního areálu školního hřiště pro veřejnost v odpoledních hodinách. Areál tak bude moci využít jak veřejnost, tak děti vaší školy ihned po skončení školní docházky.
- Pokuste se v areálu školy vytvořit podmínky pro půjčení sportovního vybavení např. umístěním zahradního domku se základním sportovním vybavením a zázemím pro správce areálu. Tím může být někdo ze zaměstnanců školy, případně externista na dohodu o provedení práce.
- Podpořte otevření hřiště a dohodněte se se zřizovatelem na podmínkách a finančním zajištění. Významně tím zkvalitíte dostupnost sportovní infrastruktury v obci a podpoříte komunitní život kolem vaší školy. V kombinaci s nabídkou volnočasových pohybových programů pro různé věkové skupiny dětí včetně předškoláků může takto otevřené hřiště podpořit prezentaci vaší školy vůči širší veřejnosti, současným i budoucím žákům.



Zdroj: František Bican ml.

7.4 Pohybové chvílky jako součást výuky zejména prvního stupně ZŠ

Fakta/data/východiska

Vstup na základní školu je pro žáky zásadní změnou pohybových režimů. Pro nejmenší žáky je velice obtížné vydržet vždy celou vyučující jednotku vsedě na místě. Právě z tohoto důvodu doporučujeme zařazovat pohybové chvílky do výuky prvního stupně.

Tato část je převzata z předchozí publikace [Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit](#) (ČŠI, 2021).

V rámci pokusného ověřování programu Pohyb a výživa (Tupý et al., 2015) se na školách dařilo bez větších obtíží organizovat pohybové chvílky i učení v pohybu. Učitelé vkládali do výuky pohybové chvílky, aby aktivizovali pozornost žáků, z důvodu jejich kompenzační a relaxační funkce. Jejich přijetí v hodinách bylo doprovázeno oblibou u žáků a zařazování cvičení přispívalo k výraznému oživení jejich soustředění.

Autoři edukačního programu Pohyb a výživa vysvětlují tělovýchovnou/pohybovou chvílku jako krátkou, maximálně třiminutovou pohybovou činnost žáků, vloženou do kterékoliv vyučovací hodiny, s výjimkou tělesné výchovy. Jejich zdravotní význam je doplněn i významem vytváření kladného vztahu žáků k pravidelným pohybovým aktivitám (viz rámeček). Příklady cvičení jsou pak uvedeny v příloze 2.

ČTYŘI TYPY TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

1 Aktivizující tělovýchovná chvílka

Její využití je obvykle ráno před zahájením vyučování a cílem je podpora aktivity a navození pozornosti žáků. Zařazují se cvičení dechová, protahovací a mírně kondiční (o nízké intenzitě zatížení).

2 Přípravná tělovýchovná chvílka

Využívá se při učení konkrétním dovednostem, jako je psaní a kreslení, obsahuje rozcvičení ruky a grafomotorická cvičení. Postupuje se od hrubé po jemnou motoriku, od jednoduchých prvků ke složitějším tvarům a kresbám.

3 Kompenzační tělovýchovná chvílka

Je zařazována ve chvíli, kdy je pozorována fyzická únava žáků z dlouhého sezení v lavicích. Volí se různá protahovací cvičení v sedu na židlích nebo ve stoji, zaměřená na pletence ramenní a svaly trupu. Ke cvičení lze využít balanční pomůcky (overbally, gymbally a další).

4 Relaxační tělovýchovná chvílka

Její uplatnění je vhodné ve chvíli, kdy lze pozorovat psychickou únavu po delším soustředění, ztrátu pozornosti, výskyt častých chyb, vyrušování nebo naopak pasivity. Zařazují se cvičení dynamičtějšího charakteru s důrazem na prohloubené dýchání. Důležité je celkové uvolnění. Je možné využít i odpočinkovou relaxaci.

Učení v pohybu / pohybově aktivní učení

Podle autorů edukačního programu Pohyb a výživa lze učení v pohybu realizovat v různých předmětech (mimo tělesnou výchovu) a využít pohybu pro pochopení, osvojení a procvičení učiva těchto předmětů. Současně vede pohybově aktivní učení u žáků k rozvíjení komplexního myšlení a komunikačních dovedností. Bylo prokázáno, že žáci pomocí pohybu lépe chápou učivo, získávají pozitivní vztah k učení, méně pociťují únavu a ztrátu pozornosti, propojují poznatky z různých vzdělávacích oblastí do širších celků. Vzhledem k tomu, že práce obvykle probíhá ve skupinách, vede k vytváření pravidel týmové spolupráce. Využitím učení v pohybu dochází ke snížení učební doby strávené vsedě.

Učení v pohybu lze realizovat v kterékoliv části běžné vyučovací hodiny (úvodní, opakovací, motivační aj.). Z didaktického hlediska je potřeba jistá kreativita pro jejich zařazení z důvodu možné ztráty zajímavosti. Učitel volí takové aktivity, které podporují probírané učivo a umožňují žákovi si je lépe osvojit. Pokud s nimi učitel pracuje systematicky a často, stávají se pro žáky běžnou součástí výuky. Je důležité připomenout, že u aktivit v pohybu musí učitel více dbát na bezpečnost žáků, brát v úvahu jejich věk, prostorové možnosti pro výuku a stanovit jasná pravidla (Tupý et al., 2015).

Příklady jsou uvedeny v příloze 3.

7.5 Vytvářet kampaně na podporu pohybu

Poměrně velkým impulsem k žádoucím změnám chování jsou kampaně podporu pohybu. Vždy je nutné, aby jakákoliv taková kampaň byla nejen pozitivně přijata vedením školy, ale také aktivně realizována učiteli, rodiči, protože právě pak je účinek takové kampaně dostatečně silným impulsem. Proto je nutné kampaň dobře připravit s respektem, že i menší změna k lepšímu stavu je snáze realizovatelná pro větší množství osob.


Kampaň na podporu pohybu má svůj cíl, kterým je zpravidla žádoucí změna pohybového režimu (chování), je vymezena společným úkolem (zapojit velké množství žáků, ale i dalších osob), má určitou dobu trvání, zpravidla se eviduje její průběh, na konci je vyhodnocena a dále se sleduje, jak kampaň ovlivnila i další chování žáků. Velmi důležitou složkou je motivace a komunikace celé kampaně.

Ukázalo se, že řada škol vytvořila zejména v době pandemie covidu-19 tematické kampaně, které zapojily do společného úkolu více žáků. Jednalo se zpravidla o domácí cvičení, která však byla povýšena na vyšší cíl – např. společně ujít vzdálenost odpovídající geografickým vzdálenostem dvou měst (Praha–Brno), vystoupat po schodech výškové metry odpovídající výstupů na Sněžku, Mount Blanc a jiné.

Příklady inspirativní praxe

- Organizovat soutěže: Školy mohou organizovat soutěže, jako je „Kdo dojde do školy pěšky nejvíce dní za měsíc“, a nabídnout drobné odměny.
- Zájmové kluby: Založení klubu pro cyklistiku, chůzi nebo jízdu na kolečkových bruslích může motivovat žáky k zapojení.
- Role model: Učitelé a další dospělí mohou být vzorem pro žáky tím, že se sami přepravují do školy pěšky nebo na kole.
- Partnerství: Škola může navázat partnerství s místními sportovními kluby nebo obchody s jízdními koly, které mohou nabízet slevy nebo podporu pro žáky, kteří se rozhodnou jezdit do školy na kole.
- Walking School Bus: Iniciativa, kde dospělý dozor chodí se skupinou žáků do školy, což může být bezpečnější a zábavnější pro žáky.
- Škola může organizovat akce, jako je „Bike to School Day“, k povzbuzení žáků k jízdě na kole do školy.
- Mapy chodeckých tras: Vytvoření map s bezpečnými a zábavnými trasami do školy může pomoci motivovat žáky k pěší chůzi nebo jízdě na kole. Mapy je možné vytvářet např. v rámci projektových aktivit různých vzdělávacích předmětů.



A decorative horizontal bar consisting of a long grey rectangle on the left and a shorter grey rectangle on the right, with a large, hollow number '8' centered between them.

8

Bezpečnost při realizaci pohybových aktivit

8 BEZPEČNOST PŘI REALIZACI POHYBOVÝCH AKTIVIT

8.1 Aktivní škola a bezpečnost žáků

Pohybové aktivity jsou nejen základem fyzického zdraví a rozvoje každého jednotlivce, ale také slouží jako základní prostředek ke komunikaci, kreativnímu vyjádření a sebeuplatnění. S pohybovými aktivitami jsou však spojena také rizika, která mohou školy limitovat v míře jejich realizace.

V tabulce je inspirace pro zařazování nových, pro žáky atraktivních pohybových aktivit do výuky, ale i do jejich zájmového vzdělávání. Součástí je metodická podpora v oblasti prevence úrazů, která by měla přispět ke zvýšení kompetencí učitelů v této oblasti a současně ke snížení obav ze zařazování těchto aktivit do vzdělávacího procesu.

Metodické materiály k prevenci úrazů



- Pravidla FIS na sjezdovce www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/fis/



- Rizika pohybu v horách www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/hory/



- Bezpečnost v tělesné výchově www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/zivotni_styl/



- Film: [Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti](#)

První pomoc



- Kardiopulmonální resuscitace www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gl2010/



- První pomoc – sportovní úrazy www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/



- První pomoc – sportovní úrazy 2, neúrazové stavy www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/



- První pomoc při úrazech elektrickým proudem www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/elektrina/

Závěr

9 ZÁVĚR

Česká školní inspekce prezentovala v roce 2023 rozsáhlou tematickou zprávu o stavu podmínek a průběhu vzdělávání v tělesné výchově a nyní předkládá školám tento materiál jako podnět a inspiraci ke zlepšení podmínek na školách.

Při přípravě metodiky sběru dat i výsledcích zprávy se podařilo vytvořit jednak spolupracující tým odborníků ze sportovních fakult, jednak se podařilo vzbudit zájem učitelů tělesné výchovy vyměňovat si zkušenosti a příklady inspirativní praxe.

Metodika Aktivní škola je dalším materiálem, kterým chce ČŠI přispět ke zvyšování kvality vzdělávací soustavy v ČR.

Česká školní inspekce jedná o dalším využití zkušeností a originálních řešení, které by přispívaly ke zvyšování kvality podpory pohybových aktivit a samotné výuky tělesné výchovy v regionálním školství.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy připravuje v souladu s novelou zákona o podpoře sportu plán rozvoje školního a univerzitního sportu na následující pětileté období. Tento dokument bude schvalován na úrovni vlády a měl by přinést další impulsy ke zlepšování podmínek pro pohybové aktivity žáků a studentů všech stupňů škol.



A large, hollow outline of the letter 'P' is positioned in the upper right quadrant of the page. It is centered vertically between two horizontal gray bars that extend from the left and right edges of the page towards the letter.

Přílohy



PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1 | Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova na ZŠ a SŠ (převzato z RVP ZŠ A RVP pro gymnázia)

1. stupeň ZŠ

Očekávané výstupy – 1. období – 3. třída

žák

- TV-3-1-01 *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- TV-3-1-02 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- TV-3-1-03 *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- TV-3-1-04 *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- TV-3-1-05 *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

Očekávané výstupy – 2. období – 5. třída

žák

- TV-5-1-01 *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- TV-5-1-02 *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- TV-5-1-03 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- TV-5-1-04 *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- TV-5-1-05 *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- TV-5-1-06 *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- TV-5-1-07 *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- TV-5-1-08 *zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy*
- TV-5-1-09 *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- TV-5-1-10 *orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace*
- TV-5-1-11 *adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti*
- TV-5-1-12 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti*

2. stupeň ZŠ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy – 9. třída

žák

- TV-9-1-01 *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- TV-9-1-02 *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- TV-9-1-03 *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly*
- TV-9-1-04 *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- TV-9-1-05 *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

žák

- TV-9-2-01 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- TV-9-2-02 *posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

žák

- TV-9-3-01 *užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*
- TV-9-3-02 *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- TV-9-3-03 *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04 *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- TV-9-3-05 *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- TV-9-3-06 *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
- TV-9-3-07 *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

Střední školy na příkladu gymnázií

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity
- ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy
- usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití
- vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití
- využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci
- připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení
- uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí
- poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů
- zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení
- posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně
- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží
- volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje
- připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci
- respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech
- respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva
- sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje
- aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti

PŘÍLOHA 2 | Náměty pro využití tělovýchovných chviliek na 1. stupni ZŠ v průběhu výuky ve třídách

(Tupý et al., 2015)

■ PŘÍKLAD RANNÍCH AKTIVIZUJÍCÍCH CVIČENÍ

BROUČKOVA ROZCVÍČKA

Ročník: 1.–2.

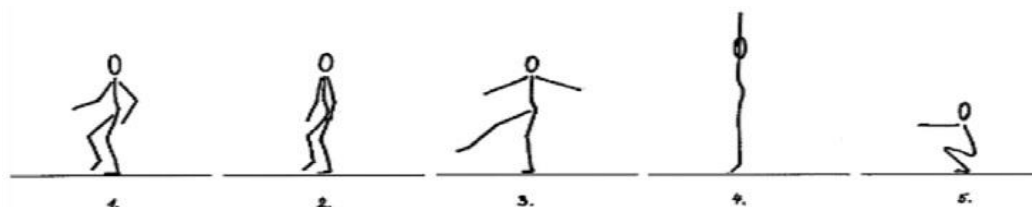
Cíl: aktivace žáků

Pomůcky: žádné, cvičení probíhá mimo lavice

Předmět: prvouka

*Nevidáno, neslycháno,
brouček cvičí každé ráno.
Nejdřív nohy protahuje,
do výšky se natahuje,
potom ještě dřepy dělá,
on je pilný jako včela.*

pochod na místě (1)
pochod na místě, aktivní pohyb pokrčených paží (2)
střídatě pokrčit přednožmo, upažit poníž (3)
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru (4)
dřepy (5)
stoj, kývání hlavou



PROCHÁZKA

Ročník: 1.–2.

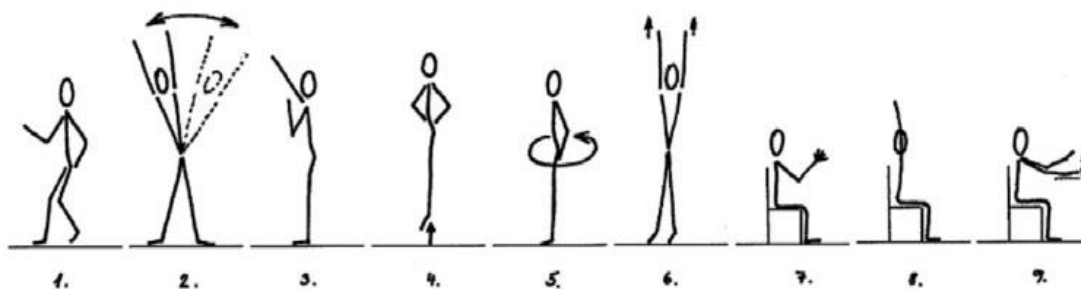
Cíl: protažení

Pomůcky: žádné, cvičení mimo lavici

Předmět: libovolný

*Pochoduju k lesičku,
zpíváme si písničku.
Fouká, fouká větríček,
shodil plno šištiček.
Na obloze hromy, blesky,
za chvíličku bude hezky.
Na louce, když kvete kvítí,
sluníčko nad námi svítí.
Sedneme si do travičky,
pozorujem žížaličky.
Vidíš, jak se protahují?
Vždyť to zas tak těžké není.
Nádech–výdech, vstávej už,
do práce se honem pusť!
(Upraveno)*

pochod na místě i z místa (1)
stoj rozkročný, vzpažit, úklony střídatě vlevo, vpravo (2)
stoj, předpažit povýš, střídatě krčit a natahovat paže (3)
poskoky na místě 8× (4)
dvojný obrat (360°) (5)
výpon, vzpažit a vytahovat se vzhůru (6)
sed na židli, procvičovat prsty rukou – krčit, napínat, ... (7)
sed na židli, vzpažit zevnitř, s výdechem paže na lavici (8)
zabubnovat dlaněmi na lavici (9)



■ PŘÍKLADY PŘÍPRAVNÝCH A GRAFOMOTORICKÝCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Pro rozvíjení je důležitý pohyb, ne slova básniček. Proto je neučíme, ale používáme jen motivačně. Cvičení provádíme vždy na obě ruce.

HRAJEME SI S PRSTY

Ročník: 1.–2.

Cíl: příprava ruky na psaní (uvolnění kloubů ruky a aktivace svalů ruky), rozvoj jemné motoriky, trénování mechanické, logické i pohybové paměti, osvojení správné hygieny psaní

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: psaní

Ve stoji:

- kroužení celými pažemi,
- kroužení zápěstím,
- předpažit (upažit), klopení a vztyčování rukou, odchylování vpravo–vlevo,
- prsty kmitají a naznačují padání sněhu či listů – pohyb celého těla ze stoje do dřepu.

V sedě:

- hraní na klavír (pohyb prstů na lavici),
- k palci přitiskneme střídavě malíček, prsteníček, prostředníček a ukazováček téže ruky,
- střídavě prsty stiskneme v pěst a rozevřeme dlaň, opakujeme,
- postavíme proti sobě ruce s rozevřenými dlaněmi a procvičujeme prsty:
 - tiskneme prsty proti sobě,
 - postupně prsty jednotlivě uvolňujeme, oddalujeme,
 - protilehlé prsty na sebe vždy lehce poklepou,
 - všechny prsty na sebe najednou tlačí a přepínají se (prohýbají se),
- nakonec ruce „vytřepeme“.

PŘÍKLADY BÁSNIČEK S POHYBEM:

Moje prsty

Všechny moje prsty

schovaly se v hrsti,

postupně prsty svíráme v pěst

spočítám je hned:

jedna, dva, tři, čtyři, pět.

postupně prsty opět vztyčujeme

Takhle sedím ve škole

Pozor, milí prvňáci,

připravte se na práci.

Sešit mírně nakloníme,

pak se rovně posadíme.

Narovnáme záda,

záda budou ráda.

Levá, pravá, z rukou stříška,

vejde se tam pampeliška.

A co hlava, jak ji dáš?

Hlavu pěkně narovnáš.

Nohy opři do podlahy,

ať máš krásné čisté tahy.

A s lehkostí motýlí

písmenko máš za chvíli.

■ PŘÍKLADY KOMPENZAČNÍCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

PROTAŽENÍ

Ročník: 1.–3.

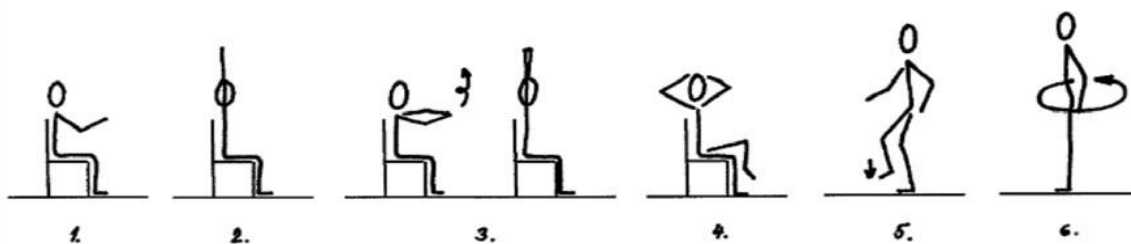
Cíl: kompenzace únavy a statické práce v sedu, vyrovnání hrudní kyfózy

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Učitel cvičí na židli před žáky, zároveň je slovně vede. Žáci pak mohou opakovat již bez ukázky:

- předpažit, vytřepeme paže i prsty (1),
- vzpažit, vytáhneme se vzhůru a zamáváme rukama (2),
- předpažit, spojíme ruce, propleteme prsty a otočíme dlaně vpřed, vzpažit, vytáhneme se vzhůru (3),
- položit spojené ruce na hlavu, lokty stranou mírně vzad, chodidla jsou rozkročena, střídavě zvedáme pravou a levou nohu nad zem jako při kolébatvé chůzi, trup mírně nakláníme vpravo a vlevo, lokty stále mírně vzad (4),
- zadupat na místě (5),
- dvojný obrat (6).



CVIČENÍ S OVERBALLY

Ročník: 3.–5.

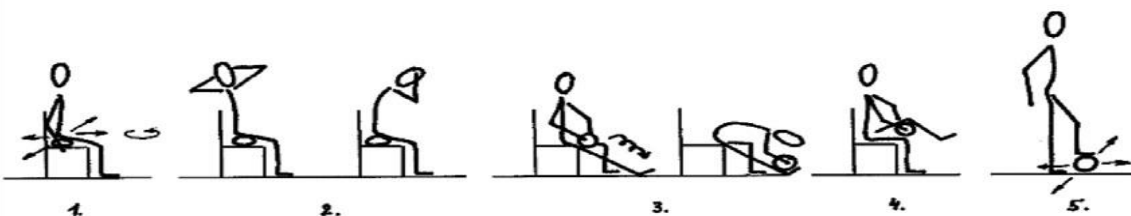
Cíl: kompenzace sezení v lavici

Pomůcky: overbally, židle, podložky, cvičení na židli i vestoje

Předmět: libovolný

Žáci provedou sed roznožný na židli na overballu s chodidly na podložce a s rukama na stehnech:

- s nádechem pomalý pohyb pánví vpřed, s výdechem pomalý pohyb pánví vzad, pohyby vlevo a vpravo, kroužení pánví (1),
- ruce v týl, s nádechem mírný hrudní záklon, s výdechem mírný ohnutý předklon (2),
- sed roznožný na okraji židle, míč na klíně – protáhnout jednu nohu tak, že se opírá patou o podložku, a s výdechem po ní rolovat míč až ke špičce, prodýchat a zpět, totéž po druhé noze (3),
- sed na židli, natočit se do uličky – střídavě krčit přednožmo pravou a levou a podávat si pod nimi overball (4),
- sed nebo stoj vedle lavice, míč na zemi, pravá noha (vyzutá) položena na míči, kutálení míče pomocí pravého chodidla vpřed, vzad, stranou, totéž druhým chodidlem (5).



NA VÝLETĚ**Ročník:** 1.–3.**Cíl:** protažení svalů trupu a dynamické posílení dolních končetin**Pomůcky:** přehrávač, cvičení mimo lavice**Předmět:** libovolný

Cvičení může být provázeno motivačním vyprávěním učitele, je rovněž vhodné použít hudební doprovod. Vymyšlení jednotlivých cviků lze ponechat na kreativě žáků.

*Dnes je velmi krásný slunečný den,
stvořený pro kratší výlet.
Doběhli jsme na kraj lesa,
kde se na čerstvém vzduchu lehce protáhneme.*

*Před námi se objevil široký potok
a my jej přeskochíme.
Pozor, ať se nenamočíte!
Došli jsme k malému jezírku, na kterém se
odrážejí paprsky sluníčka
a lákají nás k osvěžující koupeli.
Po příjemné koupeli je třeba se osušit,
setřást kapky vody z těla,
zahřát se a protáhnout.
Vylezeme na strom.
Natrháme si třešně, i s sebou do košíku.*

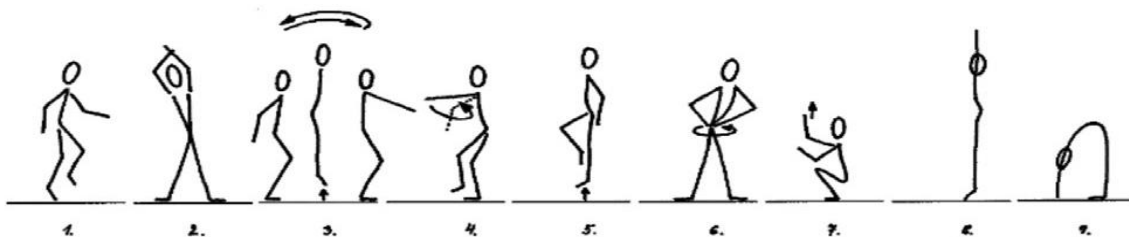
A už běžíme do lavice zase pracovat.

žáci se postaví do uličky,
mírně klus po třídě (1)
stoj rozkročný, vzpažit, uchopit levou rukou
zápěstí pravé ruky, 2× úklon vlevo, zpět,
výměna paží, 2× úklon vpravo (2)
podřep, zapažit, skok vpřed odrazem
snožmo, obrát a skok zpět (3)

chůze na místě se skrčováním přednožmo,
pažemi napodobit plavecký styl prsa (4)

stoj, poskoky na pravé (levé) noze (5)

stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení pánví (6)
dřep, ze dřepu ručkovat (napodobovat šplh) do stoje (7)
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru za pažemi, uvolnit,
předklon (8, 9)



■ PŘÍKLADY RELAXAČNÍCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

ODPOČINKOVÁ

Ročník: 1.–3.

Cíl: uvolnění, odpočinek, nabytí pozornosti

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Žáci sedí v lavici a učitel je vede k uvolněnému pohybu, který by měl přinést psychický odpočinek a uvolnění:

- Předpažit a vytřepat ruce, zabubnovat na lavici, opět předpažit a vytřepat ruce, zadupat nohama atd. Celé je možné opakovat.
- Vyskočit a uvolnit celé tělo (jako loutka).
- Hra na Kašpárka: Kašpárek uvolněně vytřepává končetiny i celé tělo a na signál (tlesknutí, cinknutí) provede stoj, zpevní se a „zkamení“. Hra se 2–3× opakuje.
- Každý žák si prsty promasíruje hlavu – proklepat, promnout apod. prsty („aby nám to lépe myslelo“) – a může pokračovat v práci.

NA KOŤÁTKO

Ročník: 1.–2.

Cíl: relaxace nejen fyzická, ale i duševní

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích nebo na koberci

Předmět: libovolný

Učitel tichým vyprávěním navozuje představy tepla, vůně květin, zpěvu ptáků, bublání potůčku atd. Žáci si mohou zvolit polohu v lavici – uvolněně položené paže a hlava na lavici nebo (pokud je to možné) na koberci v individuální příjemné poloze.

Koťátko leží na zápraží, kde na něj svítí sluníčko. Má uvolněné tlapičky, celé tělo, zavřená očka, ... Koťátko leží a odpočívá, jako by spalo. Sluníčko na něj svítí a je mu příjemné teplo. Zdá se mu krásný sen: je v kouzelné zahradě, kde je mnoho barevných květů a keřů a také stromů s voňavým ovocem. Prochází se zahradou, lehce našlapuje ..., pak si lehne do stínu pod jablůň. Tlapky má uvolněné, klidně dýchá, jako by spalo, ale vlastně nespí, jenom tak chvíli odpočívá. Pomalu se probouzí. Promne si jedno očko, protáhne se, promne si druhé očko a protáhne se, stejně jako to dělají žáci ráno v postýlce. Zhluboka se nadechne a vydechne, posadí se ... a co vidí kolem sebe, když otevřelo oči? Že je zpátky ve své třídě!

PŘÍLOHA 3 | Příklady učení v pohybu

PŘÍKLADY PRO RŮZNÉ ROČNÍKY A VYUČOVACÍ PŘEDMĚTY

(Tupý et al., 2015)

1. ROČNÍK – ČESKÝ JAZYK

Tematický okruh: jazyková výchova

Téma: hledání písmen

Výukový cíl: žák vybere správné písmeno

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: kartičky s písmeny

Popis činnosti: Učitel rozmístí v prostoru celé třídy kartičky s písmeny, které už žáci znají. Pak řekne nahlas některé z písmen a žáci se ho snaží co nejrychleji najít a přinést do lavice.

Poznámka: Kartiček by mělo být od jednoho písmene tolik, kolik je žáků ve třídě (každý si do lavice přinese písmeno).

Doporučení pro učitele: Každý žák řekne v lavici slovo začínající na písmeno, které právě hledal.

Všimněte si: Byli žáci k sobě ohleduplní, nebo se o písmenka přetahovali?

3. ROČNÍK – MATEMATIKA

Tematický okruh: číslo a početní operace

Téma: stovky, desítky, jednotky

Výukový cíl: žák použije vědomosti o číselných řádech

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 5 minut

Pomůcky: žádné

Popis činnosti: Učitel napíše na tabuli trojčíferné číslo (např. 258) a domluví se s žáky, jakým pohybem dají najevo počet stovek, jednotek, desítek (např. 2× skočí panáka, 5× vyskočí snožmo, 8× zatleskají). Žáci začínají společně na pokyn učitele.

Poznámka: Aktivitu lze ztížit, pokud učitel číslo nenapíše na tabuli, ale pouze vysloví.

Doporučení pro učitele: Žáci se rozdělí do skupin, které soutěží, kdo udělá nejméně chyb.

Všimněte si: Je ve skupince žák, který se snaží ostatní vést a dirigovat?

5. ROČNÍK – VLASTIVĚDA

Tematický okruh: místo, kde žijeme

Téma: státy Evropy

Výukový cíl: žák přiřazuje státy dle území

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: kartičky se jmény států

Popis činnosti: Při opakování jednotlivých států Evropy rozdá učitel žákům kartičky s vypsánými jmény těchto států. Poté učitel postupně jmenuje jednotlivá území nebo vlastnost, která je společná pro více států. Úkolem žáků je utvořit vždy skupinu se správnými státy.

Doporučení pro učitele: Je potřeba žákům zadávat dostatečně srozumitelné úkoly. Např. učitel vysloví „Pyrenejský poloostrov“. Na předem určené místo by měli přijít žáci, kteří mají státy se jmény Portugalsko, Španělsko. Na zadání „Skandinávský poloostrov“ přiběhnou žáci se jmény Norsko, Finsko, Švédsko.

Další možnosti a obměny: Sousední státy ČR (nebo i dalších států), evropské řeky, hory apod.; pro upevnění učiva o státech Evropy je možné přidat kartičky s hlavními městy a žáci se mohou na pokyn učitele zařazovat k žákům s kartičkami příslušných států.

Všimněte si: Při následujícím opakování pomůže žákům vzpomenout si na skupinky konkrétních žáků, kteří představovali např. Skandinávský poloostrov, a snadněji si vybaví jména států podle žáků tvořících příslušnou skupinku.





Česká školní
inspekce

www.csicr.cz