

## METODICKÉ DOPORUČENÍ

---

# Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit

| březen 2021

2020/2021



# **Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit**

## **Metodické doporučení**

---

PhDr. Šárka Maleňáková, Ph.D.

Mgr. Tomáš Zatloukal, MBA, LL.M., MSc.

PhDr. Ondřej Andrys, MAE, MBA, MPA

doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

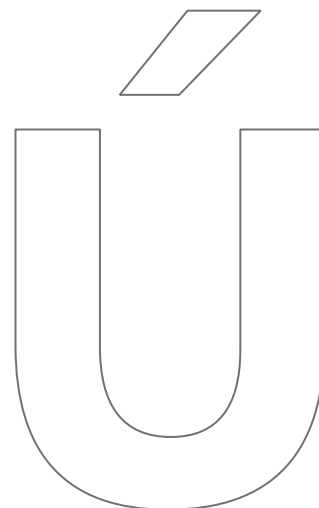
PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.



# OBSAH

|                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                                                                   | <b>8</b>  |
| <b>1 AKTIVNÍ TRANSPORT DO ŠKOL .....</b>                                                            | <b>10</b> |
| <b>2 AKTIVNÍ VYUŽÍVÁNÍ ČASU PŘESTÁVEK.....</b>                                                      | <b>12</b> |
| PŘÍKLADY AKTIVIT PRO RŮZNÉ PROSTORY ŠKOLY .....                                                     | 12        |
| <b>3 AKTIVNÍ ZAŘAZOVÁNÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK DO JINÝCH PŘEDMĚTŮ NEŽ<br/>TĚLESNÉ VÝCHOVY .....</b> | <b>16</b> |
| NÁMĚTY PRO VYUŽITÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK NA 1. STUPNI ZŠ V PRŮBĚHU VÝUKY VE TŘÍDÁCH .....          | 17        |
| UČENÍ V POHYBU / POHYBOVĚ AKTIVNÍ UČENÍ .....                                                       | 21        |
| PŘÍKLADY PRO RŮZNÉ ROČNÍKY A VYUČOVACÍ PŘEDMĚTY .....                                               | 21        |
| <b>4 VÝUKA V PŘÍRODĚ (TERÉNNÍ VÝUKA) .....</b>                                                      | <b>24</b> |
| PŘÍKLADY PRO RŮZNÉ ROČNÍKY .....                                                                    | 24        |
| <b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>                                                                       | <b>30</b> |





# Úvod

# ÚVOD

Míra pohybových dovedností a fyzické zdatnosti žáků je dlouhodobě diskutovaným tématem. Řada různých šetření poukazuje na skutečnost, že **pohybové dovednosti žáků nejsou dostatečné**, což vede k řadě negativních jevů souvisejících jak s vlastním vzdělávacím procesem, tak se zdravím, životním stylem a bezpečností žáků. Česká školní inspekce se problematikou pohybových dovedností a tělesné zdatnosti žáků na základních a středních školách podrobněji zabývala ve školním roce 2015/2016.<sup>1</sup>

V souladu se závěry a doporučeními České školní inspekce pak řada odborníků uvádí, že problémem je zejména **začleňování pohybových aktivit** směřujících k podpoře zdraví **během každodenního režimu** ve školách a také nedostatečná podpora pohybových aktivit žáků během dne, mimo hodiny tělesné výchovy. Nástup **pandemie nemoci covid-19** v březnu 2020 a dlouhodobě trvající distanční vzdělávání žáků, které s sebou přineslo ještě **dramatičtější omezení jejich pohybových aktivit, vnesly do tématu podpory pohybových dovedností žáků ještě větší naléhavost**. Také dětské lékaři, sportovní trenéři i další odborníci již delší čas upozorňují na to, že vedle ostatních problematických jevů, které s sebou dlouhá doba distančního vzdělávání nese, má právě **snížená pohybová aktivita** velkého množství dětí a žáků **během distanční výuky** podstatný **vliv** na jejich **současnou i budoucí zdravotní kondici** i na **psychickou pohodu** a duševní zdraví.

Na základě svých zjištění i na základě dalších šetření poukazujících na nutnost podpořit zvýšení pohybových dovedností žáků a ve snaze přispět ke snížení negativních dopadů distančního vzdělávání realizovaného ve 2. pololetí školního roku 2019/2020 a po značnou část školního roku 2020/2021 zpracovala Česká školní inspekce, ve spolupráci s odborníky z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně a České společnosti učitelů tělesné výchovy, tento metodický dokument, který představuje několik **konkrétních možností rozvoje pohybových aktivit žáků v jejich denním školním režimu** jako nezbytné součásti podpory zdravého životního stylu.

## Konkrétně jde o:

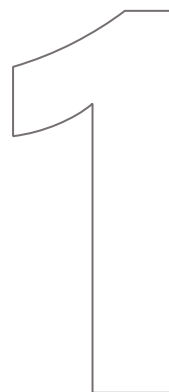


- aktivní transport do škol,
- aktivní využívání času přestávek,
- aktivní zařazování tělovýchovných chvil do jiných předmětů než tělesné výchovy,
- výuku v přírodě.

Možnosti podpory pohybových aktivit jsou doplněny o **konkrétní náměty** reflektující výsledky pokusného ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV), jenž byl realizován v letech 2013–2015 na 1. stupni základních škol (Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

Dokument může zároveň posloužit jako výchozí rámec pro další metodické dokumenty vydávané pro školy s cílem podpořit rozvoj pohybových dovedností žáků, případně jako vstupní podklad pro přípravu koncepčních dokumentů zaměřených na tuto oblast. Každá škola pak bude mít možnost zvolit si z možných forem podpor ty, které bude považovat za vhodné, relevantní a uplatnitelné.

<sup>1</sup> Tematická zpráva ČŠI – Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností ve školním roce 2015/2016 (přímý odkaz [-zde-](#)). Další podobně koncipované šetření připravuje Česká školní inspekce pro školní rok 2021/2022.



# Aktivní transport do škol

# 1 AKTIVNÍ TRANSPORT DO ŠKOL



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, Wen, Rissel, 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.**

Autoři edukačního programu PaV konstatují, že ani optimální pohybový režim žáků ve škole nemůže zajistit jejich pohybové potřeby. S odvoláním na tyto pohybové potřeby by škola měla aktivně ovlivňovat i pohybový režim žáků při rozhovorech s rodiči, nabádat rodiče i žáky k umožnění cesty do školy a ze školy pěšky, na kole, na koloběžce apod. (přirozeně s respektem k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví). Škola však musí vytvořit vhodné podmínky pro tyto aktivity, tedy např. místo k bezpečnému uložení kol nebo koloběžek (Tupý, Mužík, Mikláňková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

# 2

## Aktivní využívání času přestávek

## 2 AKTIVNÍ VYUŽÍVÁNÍ ČASU PŘESTÁVEK



Problematika využívání aktivních přestávek souvisí zejména se zajištěním dohledu na chodbách, kde si mnoho učitelů stěžovalo na různá omezení, neúnosný hluk, zvýšenou dozorovou zátěž, úrazy žáků a jejich následnou roztěkanost při výuce (Tupý et al., 2015). Při využití venkovních prostor pak hrají nemalou roli také hygienické požadavky, tedy např. přezouvání. V Dánsku (Pawlowski, Andersen, Troelsen, Schipperijn, 2016) provedli pilotní studii třech skupin žáků (s nízkou, střední a vysokou úrovní pohybových aktivit – měřeno akcelerometrem) a zjistili, že dívky s nízkou úrovní pohybových aktivit jsou raději o přestávkách v budově a čas tráví hraním her, čtením knih apod. Venkovní prostory pro ně nebyly atraktivní. Na školním hřišti bylo více

dívek se střední úrovní pohybových aktivit a chlapců s vysokou úrovní pohybových aktivit, přičemž dívky čas trávily jednoduchými pohybovými hrami a často i procházkami po dvoře, zatímco chlapci spíše na různých balančních prvcích. Nejvíce chlapců s vysokou úrovní pohybových aktivit trávilo velké přestávky na hřišti, kde hráli fotbal. V jiné studii zase bylo zjištěno, že počet kroků (měřeno krokoměry), které žáci udělají celkově o přestávkách, se vyrovná počtu kroků realizovaných v jedné hodině tělesné výchovy (Gutierrez, Williams, Coleman, Garrahy, Laurson, 2016). Tyto výsledky však nebyly potvrzeny výzkumem v českých podmínkách (Frömel, Svozil, Chmelík, Jakubec, Groffik, 2016), kdy díky hodinám tělesné výchovy plnilo doporučení pro pohybové aktivity ve škole 2× více chlapců a 1,5× více děvčat oproti dnům, při nichž využívali pouze aktivních přestávek.

Jak uvádí autoři edukačního programu PaV, 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, hřiště 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 i 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, Mužík, Mikláňková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

*Pohybově-rekreační přestávky tak mohou být velmi vhodným doplňkem k hodinám tělesné výchovy a mohou výrazně přispět ke zvýšení množství pohybových aktivit v denním režimu žáků. Zároveň mohou vhodně přispět k omezení trávení volného času s využitím mobilního telefonu či tabletu, aniž by škola musela oblast využívání vlastních digitálních technologií striktně korigovat. Naopak promyšlená nabídka aktivního trávení přestávek přirozeným způsobem zajišťuje vhodný způsob trávení volného času a zároveň zvyšuje podíl pohybových aktivit žáků během dne.*

### Příklady aktivit pro různé prostory školy

(Tupý, Mužík, Mikláňková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015)

#### ■ PŘÍKLADY PRO UČEBNU

**Balanční pomůcky:** balanční úseče, overbally, čáry, vlnovky aj. z izolepy nebo kobercové pásy pro chůzi, panák na zemi, vyznačené „domečky“ z izolepy či kobercové pásy, hrací kostka s pohybovými úkoly, malé molitanové míčky (terče) či žíněnka.



#### ■ PŘÍKLADY PRO CHODBU, ATRIUM, TĚLOCVIČNU

**Pomůcky:** panák na zemi, balanční úseče, overbally, čáry, vlnovky aj. z izolepy nebo kobercové pásy pro chůzi, vyznačené „domečky“ z izolepy či kobercové pásy, hrací kostka s čísly a nalepená cesta s úkoly, měkké (molitanové) míče různých velikostí, případně vyznačený prostor pro hru s nimi, terče na stěně, šlapadla (pravidla použití), chůďy, obruče, šátky, stužky, kelímky, rotoped atd.

#### ■ PŘÍKLADY NA DVŮR NEBO HŘIŠTĚ

Měkké míče různých velikostí, vymezené prostory pro hry s nimi, terče, kladinky, prolézačky, obruče, švihadla aj.

## ■ PŘÍKLADY KARET S ÚKOLY PRO UČEBNU NEBO VYMEZENÝ PROSTOR ATRIA

### Čtverce vytvořené barevnou izolepou na zemi

Žáci vymyslí různé způsoby chůze a skoků ve čtvercích. Náměty mohou nalézt na druhé straně karty:

- projdi všechny čtverce, abys do každého šlápl jednou nohou,
- skákej do všech čtverců snožmo,
- skákej snožmo a rozkročmo,
- skákej po jedné noze a rozkročmo,
- projdi čtverce pravou nohou do červených a levou do modrých,
- skákej pravou do červených a levou do modrých,
- zkus to i obráceně.

### Kelímky a míčky

**Pomůcky:** jeden nebo dva kelímky a jeden nebo dva míčky (záleží na počtu hráčů)

**Pravidla:** Žáci vloží míček do kelímku, který drží v jedné ruce. Pohybem ruky s kelímkem směrem nahoru míček z kelímku vyhodí a opět jej chytí zpět do kelímku.

- Vymysli další možnosti, když máš:
  - ✓ jeden kelímek a jeden míček,
  - ✓ dva kelímky a jeden míček.
- Vymysli možnosti spolu s kamarádem, když máte každý:
  - ✓ dva kelímky a jeden společný míček,
  - ✓ dva kelímky a dva míčky.

Náměty můžeš najít na druhé straně karty.

#### 1 Jednotlivci – kelímek v jedné ruce, jeden míček:

- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' a opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' a chyt' jej do dlaně druhé ruky, ve které nedržíš kelímek (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod', nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod', nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej chyt' do dlaně druhé ruky (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt' do dlaně druhé ruky, která nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a opět jej chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt' jej do dlaně druhé ruky, ve které se nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku).

#### 2 Jednotlivci – dva kelímky (v každé ruce kelímek), jeden míček:

- v každé ruce drž kelímek a přehazuj míček z kelímku do kelímku,
- v každé ruce drž kelímek, vyhod' míček z jednoho kelímku, nech jej dopadnout na zem a po odrazu od země míček chyt' do druhého kelímku,
- v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt' do kelímku drženého v druhé ruce,
- v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt' jej do kelímku drženého v druhé ruce.

**3 Dvojice:**

- přehazujte si míček ve dvojici z kelímku do kelímku, střídáte ruce,
- jeden vyhodí míček z kelímku a druhý jej po odrazu od země chytá do kelímku,
- jeden hodí míček z kelímku na stěnu, druhý jej chytá do kelímku po odrazu od stěny.

**4 Dvojice – každý dva kelímky a oba dohromady dva míčky:**

- jeden má oba míčky, vyhodí je a druhý je po odrazu od země chytá do kelímku,
- první vyhodí oba míčky a druhý je bez odrazu chytá,
- první vyhodí míčky na stěnu a druhý je chytá po odrazu od stěny,
- každý má jeden míček, ten vyhodí a druhý ho chytá – po odrazu od země, ze vzduchu, po odrazu od stěny.

**5 Dvojice – každý má dva kelímky a dva míčky:**

- oba najednou vyhodí míčky, nechte je dopadnout na zem a po odrazu od země chytě do svých kelímků míčky kamaráda,
- oba najednou vyhodí míčky vzhůru a chytě míčky kamaráda, domluvte se, že každý vyhodí míčky na jednu stranu (vpravo nebo vlevo) a chytá na druhé straně.

**Létající míček**

**Pomůcky:** šátek a molitanový míček

**Pravidla:** Ve dvojici s kamarádem si žáci vezmou šátek a molitanový míček, podívají se na obrázek a přemýšlejí, k jakým aktivitám dané obrázky vybízejí, k čemu jim dávají návod. Mohou například zkusit kutálet míček po šátku, aby nevypadl, nebo vyhazovat míček ze šátku do vzduchu a opět jej do šátku chytat. Poté ať zkusí vymýšlet, co by ještě mohli s šátkem a míčkem dělat ve dvojici či ve dvou a více dvojicích.

Náměty lze najít na druhé straně karty.

**1 Jedna dvojice:**

- vyhodí míček ze šátku, dotknete se pod šátkem navzájem jedním chodidlem a opět chytě míček do šátku,
- vyhodí míček ze šátku, jeden z vás udělá dřep, při dalším vyhození druhý a opět chytě míček do šátku,
- vyhodí míček ze šátku, udělejte oba dřep – opět chytě míček do šátku,
- vyhodí a chytě dva (tři) míčky najednou.

**2 Více dvojic:**

- přehazujte míček ze šátku jedné dvojice do šátku druhé dvojice,
- přehazujte míček ze šátku do šátku mezi čtyřmi dvojicemi postavenými do čtverce,
- totéž se dvěma míčky (ty jsou na začátku umístěny v protilehlých rozích a jejich vyhazování je třeba provádět ve stejnou dobu).



# 3

## Aktivní zařazování tělovýchovných chvil do jiných předmětů než tělesné výchovy

### 3 AKTIVNÍ ZAŘAZOVÁNÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK DO JINÝCH PŘEDMĚTŮ NEŽ TĚLESNÉ VÝCHOVY



Další systematická rešerše studií zjišťovala využívání a vliv tělovýchovných/pohybových chvilky ve výuce a pohybově aktivního učení na poznávání, výkon a chování žáků ve třídě (Daly-Smith et al., 2018). Hlavní zjištění se týkalo poklesu nekázně v hodinách, tedy došlo ke zlepšení chování ve třídě po delších, méně intenzivních pohybových pauzách (>10 min) nebo po kratších (5 min) intenzivnějších činnostech s pohybem. V rámci pokusného ověřování programu PaV (Tupý et al., 2015) se na školách dařilo bez větších obtíží organizovat pohybové chvilky i učení v pohybu. Učitelé vkládali do výuky pohybové chvilky, 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 PaV vysvětlují tělovýchovnou/pohybovou chvilku 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).

#### ČTYŘI TYPY TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

##### 1 Aktivizující tělovýchovná chvilka

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 chvilka

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 chvilka

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 pletenec ramenní a svaly trupu. Ke cvičení lze využít balanční pomůcky (overbally, gymbally a další).

##### 4 Relaxační tělovýchovná chvilka

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

Pochopení a procvičení látky je vždy intenzivnější, pokud je spojeno s pohybem. Takto organizovaná učební činnost je nazývána „učení v pohybu“ (Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

## Náměty pro využití tělovýchovných chvil na 1. stupni ZŠ v průběhu výuky ve třídách

(Tupý, Mužik, Mikláňková, Mužiková, Havel, Janíková, 2015)

### ■ PŘÍKLAD RANNÍCH AKTIVIZUJÍCÍCH CVIČENÍ

#### BROUČKOVA ROZCVIČKA

**Ročník:** 1.–2.

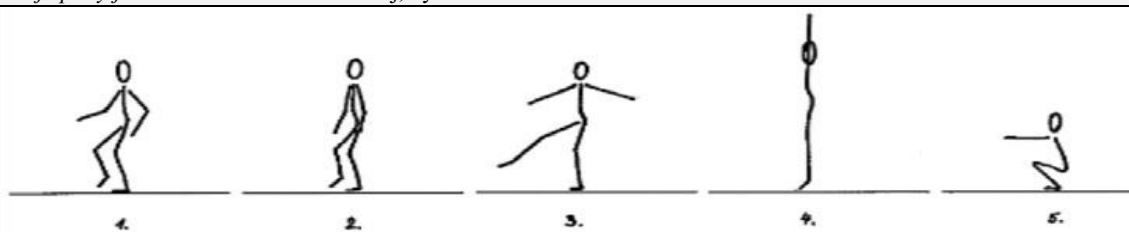
**Cíl:** aktivace žáků

**Pomůcky:** žádné, cvičení probíhá mimo lavice

**Předmět:** prvouka

*Nevídáno, neslýháno,  
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)  
střídavě pokrčit přednožmo, upažit poníž (3)  
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru (4)  
dřepy (5)  
stoj, kývání hlavou



#### PROCHÁZKA

**Ročník:** 1.–2.

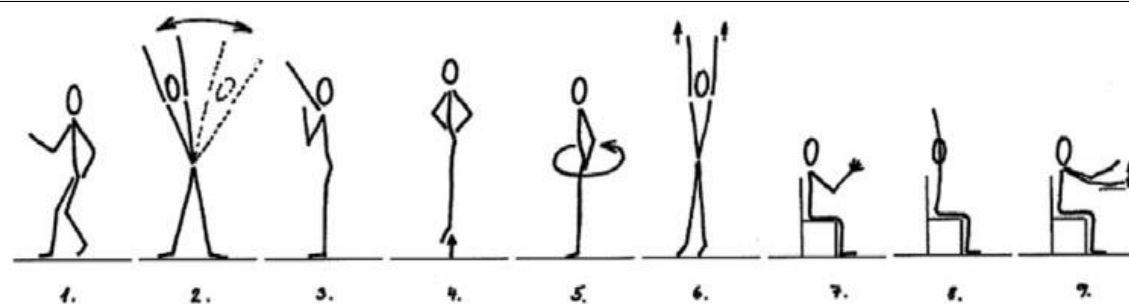
**Cíl:** protažení

**Pomůcky:** žádné, cvičení mimo lavici

**Předmět:** libovolný

*Pochoduji k lesíčku,  
zpíváme si písničku.  
Fouká, fouká větříček,  
shodil plno šištíček.  
Na obloze hromy, blesky, stoj,  
za chvíli 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 střídavě vlevo, vpravo (2)  
stoj, předpažit povýš, střídavě 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 rozcvičení 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 listí – 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*

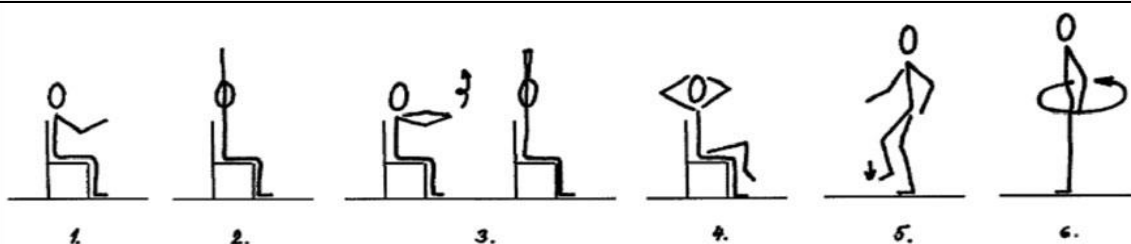
*písmenko máš za chvíli.*

## ■ 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

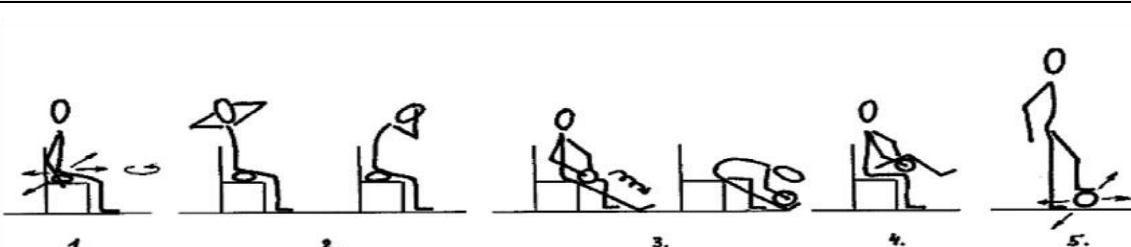
Učitel cvičí na židli před žáky, zároveň je slovně vede. Žáci pak mohou opakovat již bez ukázky:

- 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 rozkročená, střídavě zvedáme pravou a levou nohu nad zem jako při kolébové 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 ve stoje**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 (vzuté) 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 kreativitu 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 třesně, i s sebou do košíku.*

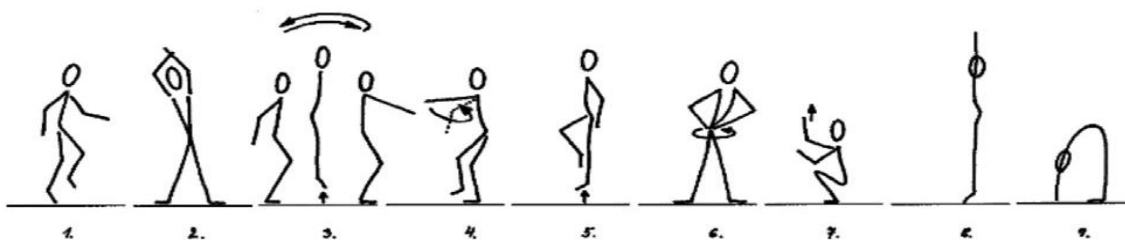
*A už běžíme do lavice zase pracovat.*

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 jablono. 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!*

## Učení v pohybu / pohybově aktivní učení

Podle autorů edukačního programu PaV 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, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

## Příklady pro různé ročníky a vyučovací předměty

(Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 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 trojciferné 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 rozdává učitel žákům kartičky s vypsáním 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.



# Výuka v přírodě (terénní výuka)

## 4 VÝUKA V PŘÍRODĚ (TERÉNNÍ VÝUKA)



Ředitelé škol, na kterých se realizoval pilotní projekt PaV, měli věcné výhrady k pravidelnému uplatňování integrované terénní výuky zejména z organizačních důvodů, jako jsou rozdílné podmínky škol, nezbytný dozor při vycházkách apod. (Tupý et al., 2015). Vzhledem k fázi školního roku a také nepřízní počasí či vyšší nemocnosti žáků nebyla v pilotních školách tato výuka realizována zcela pravidelně a ani v dostatečné míře. Nejvíce se uplatnila v rámci školy v přírodě, vlastivědných či jinak orientovaných výletů a také na některých školách v naukových předmětech. Přestože v doporučeních pro praxi autoři zprávy uvádějí, že třídní učitelé nedoporučují z legislativních důvodů zařazovat integrovanou výuku (jako jsou cílené vycházky), učení na vzduchu mimo školní třídu (např. v zahradě školy, na školním dvoře) je jednoznačně prospěšné. Učení mimo třídy totiž může rozvíjet i jiné kompetence a hodnoty, jako je svoboda, zábava, autenticita, bohatost prostředí na senzorické vnímání a také varianty při uplatňování pedagogických principů (Waite, 2011). Ve Spojených státech amerických dokonce zkoumali kvalitní programy environmentální výchovy (Lieberman & Hood, 1998) a účastníci se žáci měli vyšší skóre ve srovnávacích testech nejenom v přírodních vědách, ale také ve čtení, psaní, matematice a sociálních vědách, měli méně kázeňských problémů, vyšší zájem o učení, vyšší sebeúctu a pocit uspokojení z toho, co dokázali (TEREZA – vzdělávací centrum, 2019).

V edukačním programu PaV autoři poukazují na možnost zvýšení pohybové aktivity žáků zanesením výuky do přírody. Nazývají tuto výuku jako „integrovanou terénní výuku“ (dále i „ITV“). Jde o komplexní formu výuky, která je přenesena do terénu, tedy mimo školní lavice. Činnosti v rámci výuky se střídají a integrují tak, aby splnily cíle všech zúčastněných předmětů. ITV probíhá pomocí různých organizačních forem výuky, jako jsou vycházky, terénní cvičení, výcvikové kurzy, exkurze, tematické školní výlety apod. Přímo do výuky se začleňují různé formy pohybových aktivit, jako je např. chůze či běh. Autoři rovněž konstatují, že fyzické zatížení žáků při ITV je srovnatelné s hodinou tělesné výchovy. Tato výuka propojuje obsah učiva různých předmětů v jeden tematický výukový celek s cílem komplexního poznání využitelného v praktickém životě. Dochází ke spojení teoretických vědomostí s praktickými činnostmi. Velmi dobře se uplatňují mezipředmětové vztahy, komunikace a spolupráce ve skupině, prohlubují se vztahy mezi žáky. V rámci ITV lze využívat progresivní vyučovací metody, jako je např. pozorování, pokus, laboratorní činnosti, projektová výuka, kooperativní metody, metody zážitkové pedagogiky.

V následující části jsou uvedeny ukázky ITV trvající dvě vyučovací hodiny. Téma výuky navazuje na učivo probírané ve škole. Z hlediska bezpečnosti je důležitý výběr místa. Učitel má stanovena kritéria hodnocení, nabízí skupinovou práci, poskytuje zpětnou vazbu.

### Příklady pro různé ročníky

(Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015)

#### 3. ROČNÍK – VYCHÁZKA SE SLOVNÍMI DRUHY

**Výukové cíle:** přiřadit slovo k určitému slovnímu druhu, ovládat mluvnické kategorie podstatných jmen, orientovat se v terénu, spolupracovat ve skupině, podílet se na organizaci, být motivován, dbát na bezpečnost svou i ostatních.

**Vyučovací předměty:** český jazyk, tělesná výchova, dramatická výchova

**Téma:** slovní druhy

**Terén:** louka, park, hřiště, les

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** papíry, podložky, psací potřeby, lístečky se slovy, obrázková zpráva, nalepovací lístky cca 8 × 4 cm

**Aktivita 1: PŘESUN NA MÍSTO**

Během cesty na místo, kde bude probíhat výuka (dostupný park, hřiště, lesík atd.), zadáme žákům úkol zopakovat rozhovorem ve dvojicích, co víme o slovních druzích. Opakováním těchto vědomostí se žáci připraví na hry, které budou následovat. Po příchodu na místo se učitel ptá, žáci odpovídají:

„Kolik máme slovních druhů?“

„Jak je dělíme?“

„Proč se jim říká ohebné/neohebné?“

„Jaké slovní druhy patří do ohebných/neohebných?“

„Co jsou to podstatná jména?“

„Jaké mluvnické kategorie určujeme u sloves a jaké u podstatných jmen?“

**Aktivita 2: ULOV SI SVÉ PODSTATNÉ JMÉNO**

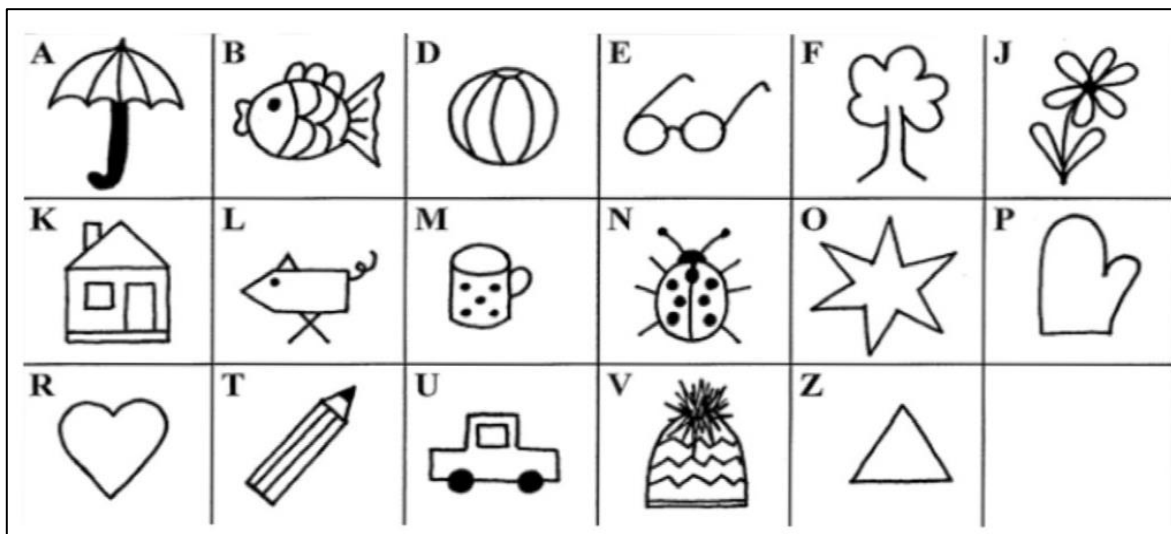
Žáky rozdělíme do stejně početných skupin (4–5 žáků v jedné skupině, zůstanou takto po celou dobu výuky, takže si mohou vymyslet jméno). Vymezíme prostor, kde budou mít stanoviště. Do prostoru cca 20 metrů vzdáleného od skupin rozházíme lístky se slovy (žáci pomohou). Každá skupina dostane jeden papír A4 s podložkou, kam budou žáci zapisovat své odpovědi. Učitel před každou aktivitou řekne zadání a smluveným pokynem (např. písknutí) zahájí plnění úkolu. Na každou aktivitu nechá žákům přibližně 2–3 minuty. Poté opět zapíská a tím úkol ukončí.

- Najdi a vypiš ta podstatná jména, která jsou v rodě mužském (můžeme si na ně ukázat TEN): Úkolem žáků je vyběhnout do prostoru, najít mezi lístky taková slova, která odpovídají zadání, a jakmile jednotlivá slova najdou, rychle je běžící říci „pisateli“ (ten se po každém úkolu mění), který zkontroluje slovo a následně ho zapíše. Lístky se nesbírají, ale nechávají na místě.
- Obdobně pro rod ženský a střední.
- Vypiš co nejvíce podstatných jmen, která se vyskytují v okolí: Skupina je na „svém“ stanovišti a žáci společně sepisují podstatná jména, která vidí kolem sebe.
- Najdi na lístcích slovesa a utvoř z nich podstatná jména: Opět žáci běhají mezi lístky. Jakmile najdou sloveso, doběhnou ho říci „pisateli“, který zapíše jak sloveso, tak z něho utvořené podstatné jméno.
- Vypiš podstatná jména zvířat, která jsou zároveň i slovy vyjmenovanými: Skupina je zpátky na stanovišti, žáci společně vymýšlejí slova a zapisují je.

Po každé aktivitě skupinky spočítají, kolik mají napsaných slov: Skupina s největším počtem slov hlasitě čte a ostatní kontrolují. Poté mohou ostatní skupiny doplňovat slova, která ještě nezazněla. Můžeme také udělovat body – podle toho, jak se s dětmi domluvíme na začátku.

**Aktivita 3: TAJNÁ ZPRÁVA**

Určíme stanoviště pro „pisatele“, kteří zůstávají na místě. Asi 5 metrů od pisatelů vymežíme prostor, za který nikdo nesmí. Po okolí (cca 20 metrů od vymezeného prostoru) rozneseme kartičky, přičemž na každé kartičce je obrázek a písmeno:



Každý pisatel dostane obrázkovou zprávu, úkolem je zprávu rozluštit. Jeden žák je pisatel, ostatní se drží za ruce a společně běhají a hledají obrázky s písmenky. Pozor, „běhači“ nesmí mluvit! Jakmile najdou nějaký obrázek, utíkají k vymezenému prostoru. Zde předvedou písmenko a obrázek kartičky buď znázorněním pomocí vlastních těl, nebo pantomimou.

Když si je pisatel jistý tím, co spoluhráči předvedli (může mluvit a ptát se), pošle je hledat dál. Trvá to tak dlouho, dokud skupiny nemají vyluštěnou zprávu. Podle toho, kolik máme skupin, hodnotíme nejrychlejší skupinu s největším počtem bodů.

Kartička s obrázkovou zprávou:

**Poznámky:**

Celá skupina běží společně vždy pro jednu kartičku. Ve zprávě buď může být zadán úkol, který po vyluštění žáci splní, anebo se vyluštěná informace může tematicky vázat k učivu.

- Je dobré na začátku udělat malou ukázkou.
- Spolupracují žáci ve skupince? Povzbudte je k tomu.

**Aktivita 4: ULOV SLOVO A SÁM ZŮSTAŇ V UTAJENÍ**

Všichni žáci si nastoupí do řady. Učitel každému žákovi nalepí na nalepovacím lístku na záda slovo (různé slovní druhy). Jakmile je učitel hotov, dá pokyn k tomu, aby se žáci po okolí rozběhli tak, aby žádný protihráč neviděl, jaké slovo má kdo na zádech. Další pokyn ze strany učitele bude, aby žáci využili svoji obratnost a rychlost a při pohybu po prostoru přečetli a zapamatovali si co nejvíce slov a kdo je měl na zádech. Tato hra je časově omezená. Hru ukončí učitel smluveným pokynem. Žáci zůstanou stát na místě, učitel sesbírá slova a žáci utvoří opět stejné skupiny. Každá skupina dostane papír a učitel dává úkoly:

*„Napište co nejvíce podstatných jmen, která jste viděli na spolužácích.“*

*„Měl někdo na zádech citoslovce? Napište jméno toho žáka.“*

*„Měl někdo na zádech sloveso? Kdo to byl?“*

*„Napište co nejvíce slov, která jste si zapamatovali. Rozřad'te je do skupin podle toho, k jakému slovnímu druhu patří.“*

Opět se hodnotí nejlepší skupina. Každá skupina si spočítá, kolik má slov za jednotlivé úkoly. Poté skupiny řeknou, na kolik slov přišly, a ta skupina, která má největší počet slov, začíná číst. Ostatní skupiny kontrolují správnost.

**Aktivita 5: ZPĚTNÁ VAZBA – DOKONČÍ VĚTU**

Výměna zážitků a zhodnocení aktivit jsou velmi důležité nejen pro učitele, ale také pro žáky. Ti se učí naslouchat druhým, dohodnout se. Dále jde o vyjádření vlastních pocitů, otevření se, zaznamenávání zážitku. Každá skupina dostane předtištěnou kartičku s nedokončenými větami (kartička 3). Následně mezi sebou její členové argumentují. Až najdou „společnou řeč“, dokončí nedopsané věty na kartičku 3.

**Poznámka:** Jde pouze o příklad úkolu; každý učitel si může vymyslet vlastní větu, rčení atd.

| Kartička 3 |                               |
|------------|-------------------------------|
| 1.         | Po cestě jsme                 |
| 2.         | Nejvíce se nám líbilo         |
| 3.         | Lépe jsme poznali             |
| 4.         | Nejlepší v naší skupině byl/a |
| 5.         | Příště bychom chtěli          |
| 6.         | Chtěli bychom ještě říci      |





# Referenční seznam

## REFERENČNÍ SEZNAM

Česká školní inspekce (2016). Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností. Dostupné [zde](#).

Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000341. doi: 10.1136/bmjsem-2018-000341

Frömel, K., Svozil, Z., Chmelík, F., Jakubec, L., Groffik, D. (2016). The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health*, 86(2), 143–151. doi: 10.1111/josh.12362

Gutierrez, A. A., Williams, S. M., Coleman, M. M., Garrahy, D. A., Laurson, K. R. (2016). Physical education and recess contributions to sixth graders' physical activity. [Article]. *Physical Educator*, 73(1), 174–190. doi: 10.18666/TPE-2016-V73-II-6193

Hollein, T., Vašíčková, J., Bucksch, J., Kalman, M., Sigmundová, D., van Dijk, J. P. (2017). School physical activity policies and active transport to school among pupils in the Czech Republic. *Journal of Transport & Health*, 6, 306–312. doi: 10.1016/j.jth.2017.07.008

Larouche, R. (2018). Community factors related to active transportation. In R. Larouche (Ed.), *Children's active transportation* (pp. 127–140). Amsterdam: Elsevier.

Lieberman, G. A., Hoody, L. L. (1998). Closing the achievement gap: Using the environment as an integrating context for learning. Results of a nationwide study. Poway, CA: Science Wizards.

Pawlowski, C. S., Andersen, H. B., Troelsen, J., Schipperijn, J. (2016). Children's physical activity behavior during school recess: A pilot study using GPS, accelerometer, participant observation, and go along interview. *PloS One*, 11(2), e0148786. doi: 10.1371/journal.pone.0148786

TEREZA – vzdělávací centrum (2019). Jděteven!cz. Dostupné zde: <https://jdeteven.cz/cz>.

Tupý, J. (2018). Podkladová studie: Člověk a zdraví. Praha: Národní ústav pro vzdělávání.

Tupý, J., Mužík, V., Miklánková, L., Mužíková, L., Havel, J., Janíková, M. (2015). Výsledky ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV) na 1. stupni ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání.

Waite, S. (2011). Teaching and learning outside the classroom: personal values, alternative pedagogies and standards. *Education 3–13*, 39(1), 65–82. doi: 10.1080/03004270903206141

Xu, H., Wen, L. M., Rissel, C. (2013). The relationships between active transport to work or school and cardiovascular health or body weight: A systematic review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 25(4), 298–315. doi: 10.1177/1010539513482965