Metodické materiály pro učitele a vychovatele se zaměřením na pohybové aktivity

(s možností využít informace pro rodiče a žáky)

Pro potřeby projektu zpracoval:

PaedDr. Jan Tupý

2016 - 2017

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

www.vimcojim.cz

www.fandimezdravi.cz

OBSAH

1. Co ovlivňuje zdraví člověka (1, 5) 4
2. Proč je pohyb důležitý (2) 5
3. Jaké důsledky má nedostatek pohybu (1, 3, 7) 6
4. Co bychom měli o pohybu vědět (4, 5, 6) 7
5. Jaký pohyb bychom měli zařazovat do režimu dne a s jakou frekvencí a intenzitou (5) 8
6. Jak by měl být utvářen pohybový režim žáků (5, 6) 9
7. Hodnocení pohybových aktivit v denním/týdenním režimu žáků 12

Jako podklad byly využity následující texty:

(1) Bunc, V. Příčiny a detekce nadváhy a obezity dětí. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Ed. Brno: PeF, 2008.

(2) Herman, M. *Najděte si svého marťana*. Olomouc: Hanex, 2008.

(3) *Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě výzkumu studie Health Behaviour in School-Aged Children realizované v roce 2014*. Ed. Madarasová Gecková, A., Dankulincová, Z., Sigmundová, D. Kalman, M. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.

Dostupné na: http://www.hbsc.upol.cz/

(4) Mužík, Vl., Krejčí, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.

(5) Mužík, Vl., Mužíková, L. a kol. *POHYB a VÝŽIVA šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: NÚV, 2014.

Dostupné na: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/

(6) Svatoň, V., Tupý, J. *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Edice metodických textů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 10 – 15letých žáků. Praha: NS Svoboda, 1997.

(7) *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Studie HBSC. Ed. Kalman, M., Vašíčková, J. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.

Dostupné na: http://www.hbsc.upol.cz/

Poznámka:

V textu se pro zkrácení a zjednodušení textu používají pojmy učitel, vychovatel, žák, ale rozumí se tím i učitelky, vychovatelky a žákyně.

Motto:

"Nemůžete změnit okolnosti, roční období nebo vítr, ale můžete změnit sebe. To je oblast, za kterou jste zodpovědni."

"Když se někdo ubírá po špatné cestě, nepotřebuje motivaci, která by ho zrychlila. Potřebuje vzdělání, které by ho natočilo správným směrem."

Jim Rohm (propagátor zdraví)

1. CO OVLIVŇUJE ZDRAVÍ ČLOVĚKA (1, 5)[1]

Zdraví člověka ovlivňují různé faktory, které působí na organismus **pozitivně** (zvyšují odolnost vůči nemoci) nebo **negativně** (snižují odolnost vůči vzniku nemocí). Nazýváme je **determinanty zdraví**.

Determinanty zdraví, které působí přímo na lidský organismus, jsou:

- **životní prostředí** (má vliv na zdraví organismu cca z 15 až 25 %),
- **genetický základ** (má vliv na zdraví organismu cca z 10 až 15 %),
- **zdravotnický systém** (má vliv na zdraví organismu z 10 až 15 %),
- **životní styl** (má vliv na zdraví organismu z 50 až 65 %).

Životní styl je nejvýznamnější z determinantů zdraví a patří do něj především:

- stravování,

- pohybová aktivita,

- dostatek spánku,

- dobrá nálada či stres,

- návykové látky,

- sexuální chování atd.

Je zřejmé, že k podstatným částem životního stylu patří především zdravé **stravování** a dostatek **pohybu.** Tedy složky životního stylu, o kterých můžeme každodenně sami rozhodovat a o nichž musíme přednostně poučit žáky a pomoci jim je (z pozice učitelů a rodičů) správně uplatňovat ve prospěch zdraví.

Základní informace pro rodiče a žáky:

- Naše zdraví ovlivňuje především **životní styl**, tj. způsob našeho života, způsob každodenní péče o vlastní zdraví, případně o zdraví našich dětí, rodičů atd.
- **Životní styl ovlivňuje zdraví** člověka **z více než 50 %**.
- Nejdůležitějšími složkami životního stylu je **vhodná strava** a **dostatek pohybu**.
- Pro naše zdraví jsou rozhodující **správná skladba a množství stravy** i **dostatečná délka a intenzita pohybu** v denním režimu.

[1] V závorkách jsou odkazy na výše uvedenou literaturu.

2. PROČ JE POHYB DŮLEŽITÝ (2)

Dnes se nám často zdá, že tak, jak žijeme posledních dvacet, třicet či padesát let, se žilo vždycky. Nedokážeme si vůbec představit, že **vývoj člověka, jeho mozku a jeho základních potřeb trval** neuvěřitelně dlouhých **5 – 7 milionů let**. Neuvědomujeme si, že **vzorce, které máme v mozku zakódovány jsou staré přibližně 100 000 let**. Z vývojového hlediska je těch 100 000 let ale krátká doba, aby se ve fungování mozku něco zásadně změnilo.

Jak toto poznání souvisí s potřebou pohybu? **99 % času svého vývoje se lidé pohybovali v loveckých a sběračských tlupách**. Zajištění potravy a bezpečí vyžadovalo sílu, vytrvalost, rychlost i obratnost. Tyto schopnosti se vyvíjely v každodenních činnostech spojených s aktivním pohybem (lov, sběr, boj). **Pohyb je** tak neoddělitelným **základem správného vývoje každého jedince** – rozvoje jeho organismu, myšlení, celkového zdraví. To se za ta dlouhá tisíciletí nezměnilo.

Pohyb má význam pro:

- správný vývoj a funkce mozku a ostatních tělních orgánů,
- správnou srdeční činnost (krevní oběh, krevní tlak, pokles cholesterolu v krvi) a dýchání (lepší přenos kyslíku),
- spalování energie a udržování vhodné tělesné hmotnosti,
- normalizaci pocení a vylučování toxických látek z těla,
- udržování pružnosti a síly svalů, lepší koordinaci pohybů, zvyšování pevnosti kostí (předchází se odvápňování), zvýšenou odolnost vůči zátěži, odbourání fyzického a psychického napětí, snížení úzkosti,
- posílení imunitního systému,
- podporu dobré nálady a duševní pohody, vyšší duševní aktivitu.

Život člověka je spojen s pohybem, pohyb zajišťuje jeho vývoj, umožňuje mu realizovat životní i pracovní činnosti (uplatnit se), zajišťuje do jisté míry společenské zařazení (vzhled), ovlivňuje kvalitu života.

Pohyb člověk potřebuje každý den, stejně jako vzduch, potravu, nápoje atd. S rozvojem moderní společnosti a s nástupem mnoha aktivit, které nevyžadují pohyb a vedou nás k sedavému a neaktivnímu způsobu života, na to často zapomínáme.

Základní informace pro rodiče a žáky:

- **Vývoj člověka byl** od počátku **spojen s pohybem**. Síla, rychlost, vytrvalost, obratnost umožňovaly našim předkům přežít.
- Dnes už nemusí většina lidí sama lovit, pěstovat a sbírat rostliny, bojovat s nepřítelem, ale mozek je stále naprogramován tak, že **bez pohybu nedochází ke správnému rozvoji organismu a nelze dlouhodobě zajistit jeho zdraví**.
- **Pohyb má význam** pro správnou funkci mozku a ostatních tělních orgánů, srdeční činnost a dýchání, udržování tělesné hmotnosti, vylučování toxických látek, rozvoj svalů a pevnost kostí, posilování imunity organismu, podporu dobré nálady atd.
- Dostatečně intenzivní **pohyb potřebujeme každý den**.

3. JAKÉ DŮSLEDKY MÁ NEDOSTATEK POHYBU (1, 3, 7)

Výzkumy se shodují v tom, že ve vyspělých zemích je v současnosti **20 % a více dětí** (žáků) **s nadváhou nebo obézních**. Jen u 2 - 4 % z nich se nadváha a obezita vyskytuje vinou metabolických a jiných zdravotních poruch. Ostatní výskyt nadváhy a obezity je jednoznačně **důsledkem nevhodného životního stylu**. Děti **přijímají víc energie, než vydávají.**

Jedním z důvodů nedostatečného výdeje energie je **nedostatečný objem a intenzita pohybových aktivit**. Ovlivňování nadváhy a obezity je tedy hlavně **problémem vzdělání** (poučení) **a výchovy** (praktických návyků), až potom problém lékařský. **Množství pohybu** se výrazně **snižuje s věkem**. Jestliže se průměrná doba pohybu dětí na 1. stupni ZŠ pohybuje kolem 1 až 1,5 hodiny denně, u žáků nad 12 let dochází k poklesu až na necelých 20 až 30 minut denně.

Studie WHO v České republice o některých aspektech života 11-, 13- a 15letých žáků (HBSC), realizované v letech 2013 a 2014, uvádějí, že 26 % 11letých dětí je aktivních minimálně jednu hodinu denně, 13letých 24 % a 15letých již jen 19 %. Dívky s rostoucím věkem vykazují rychlejší snižování úrovně pohybové aktivity než chlapci. 23,4 % 11letých dívek uvádělo, že jsou aktivní každý den, v 15 letech již jen 13,9 %. Naopak 10,2 % dětí uvedlo, že se pohybové aktivitě věnuje jen jeden den v týdnu nebo ani jeden den! **Výskyt nadváhy a obezity v ČR** se u patnáctiletých chlapců jen za posledních patnáct let **více než zdvojnásobil**. Zatímco v roce 1998 trpělo nadváhou nebo obezitou 9 % chlapců, v současné době je to **téměř 23 %**.

Sedavý způsob života, který je spojen s životem rodin i s docházkou do školy, **snižuje tělesné zatížení organismu**, tím se **oslabuje svalový aparát** a **zhoršuje** se celková **svalová zdatnost**. To vede ke vzniku **svalové nerovnováhy**. Výše uvedené studie uvádějí, že "dvě a více hodin před televizní obrazovkou tráví ve všední dny celkově 63,3 % dětí (65,1 % chlapců a 61,7 % dívek), o víkendu je to potom 73 % dětí (75,1 % chlapců a 71,2 % dívek)" – *údaj se týká žáků 2. stupně*.

Je doloženo, že **při nadváze nebo obezitě v dětském věku** je velká **pravděpodobnost nadváhy a obezity i v dospělosti.** Nadváha a obezita jsou **příčinou řady zdravotních problémů**. Vedou k onemocnění srdce a cév, k vyššímu krevnímu tlaku, ke zhoršení lipoproteinového profilu, ke vzniku diabetu II. typu, k osteoporóze, zhoršené funkci trávicího systému, zhoršenému psychickému stavu atd.). Podstatné je při nadváze a obezitě zhoršování předpokladů pro pohybové aktivity a z toho vyplývající **zhoršování kvality života**. Naopak **dostatek pravidelného a intenzivního pohybu snižuje riziko** výše uvedených **onemocnění**. **Pohybová aktivita je** tedy nezbytnou **životní potřebou**.

Základní informace pro rodiče a žáky:

- V současnosti **trpí** (i v ČR) více než **20 % žáků nad 10 let nadváhou nebo obezitou**.
- Naprostá většina případů nadváhy a obezity je **důsledkem nevhodného životního stylu**. **Příjem energie** (energetická hodnota potravin), **převyšuje výdej energie** (množství a intenzitu pohybu).
- V současnosti se dokládá, že se **snižuje množství pohybu u dětí ke konci 1. stupně základní školy, výrazněji pak na 2. stupni ZŠ a na střední škole.**
- Nadváha a obezita je **příčinou řady zdravotních problémů a vážných onemocnění**. Naopak **pravidelný pohyb a vhodná strava** toto **riziko snižuje**.
- **Sedavý způsob života** vede ke snížení tělesného zatížení organismu, a tím ke **zhoršení tělesné zdatnosti, vzniku svalové nerovnováhy** a dalším zdravotním problémům. **Většina žáků tráví mnohem více času sezením** u TV, DVD, videa, tabletů a mobilů, **než věnuje pohybu**.
- **Nadváha a obezita v dětském věku vede k nadváze a obezitě v dospělosti**.

4. CO BYCHOM MĚLI O POHYBU VĚDĚT (4, 5, 6)

Člověk (žák) by se měl učit vnímat pohyb a rozumět působení (vlivu) jednotlivých pohybů na organismus. Měl by **rozlišovat frekvenci pohybových aktivit** (jak často se pohybuje), **dobu trvání pohybu** (jak dlouho pohyb trvá) a **intenzitu pohybového zatížení** (s jakým úsilím je pohyb prováděn, jakou námahu do činnosti vkládá). Měl by umět řešit pohybové úkoly, **posuzovat svou zdatnost** a na základě získaných ukazatelů **určovat rozsah a intenzitu další pohybové aktivity** v rámci denního a týdenního režimu.

Tyto poznatky a dovednosti jsou základem **pohybové gramotnosti** – schopnosti efektivně **využívat pohybové dovednosti k naplňování pohybového režimu a k aktivnímu způsobu života v celém jeho průběhu**.

Pro zdraví člověka jsou důležité **základní složky tělesné zdatnosti.** K nim patří:

Svalová zdatnost a flexibilita = je svalová síla, svalová vytrvalost, kloubní pohyblivost, ohebnost. Svalová síla a flexibilita jsou základními předpoklady pohybové způsobilosti člověka (jaké pohyby a na jaké úrovni zvládá). Má vliv i na **správné držení těla**. Dojde-li ke svalové nerovnováze (nerovnoměrnému rozvoji či ochabnutí svalů), projeví se to vadným držením těla. To může mít za následek onemocnění páteře, respirační onemocnění, gynekologické problémy aj.

Aerobní zdatnost = je způsobilost organismu **účelně přijímat, přenášet a využívat kyslík** (hlavně při pohybové činnosti a fyzické práci). Jde o schopnost svalů vykonávat vytrvalostní práci. Vedlejším efektem je rozvoj srdečně cévní a dechové činnosti, případně odbourávání tuků. Chceme-li zlepšovat nebo udržovat aerobní zdatnost, je třeba **provádět pohybovou činnost na úrovni 60 – 80 % maximální srdeční frekvence** (SFmax = 220 tepů/min - věk člověka) **po dobu nejméně 10 minut, v součtu nejméně 20 – 30 minut denně**. Orientačně by se měla SF u žáků 1. a 2. stupně pohybovat na úrovni do 130 tepů/min při nízké intenzitě zatížení (viz dále – nejnižší patro pyramidy pohybu), mezi 130 – 170 tepů/min při střední intenzitě (viz dále – 2. patro pyramidy pohybu) a 170 - 210 tepů/min při vyšším zatížení (viz dále – nejvyšší patro pyramidy pohybu). Je třeba, aby se žáci učili vnímat a měřit SF a přiřazovat jí k příslušné intenzitě pohybového zatížení.

Složení těla = **poměr tukové tkáně, svalové tkáně a ostatní tělesné hmoty**. Nepříznivý poměr tělesného tuku a svalové hmoty může odrazovat od pohybu a prohlubovat problém nadváhy a obezity. Je tedy potřeba **hledat pro žáky vhodné pohybové aktivity, které by zajišťovaly odpovídající výdej energie**.

Není důležité, jaké dosahujeme výkony, ale jaké máme **postoje k pohybu a sportu** a jak **pohyb využíváme při utváření každodenního (celoživotního) pohybového režimu** v rámci **zdravého životního stylu**.

Základní informace pro rodiče a žáky:

- Pohybově gramotný člověk by měl **zvládat různé pohybové dovednosti**, ale zároveň by měl **vnímat pohyb a rozumět jeho účinkům.** Vědět k čemu je daný pohyb vhodný.
- Aby mohl člověk sestavovat a naplňovat pohybový režim, měl by **rozlišovat frekvenci (četnost) pohybových aktivit, dobu trvání pohybu i intenzitu pohybového zatížení**. Podle naměřených pohybových a výkonových ukazatelů by měl určovat další pohybové úkoly, které **povedou k rozvoji jeho tělesné zdatnosti**.
- Tělesná zdatnost se skládá ze **svalové zdatnosti a flexibility, aerobní zdatnosti a složení těla**.
- Denně by se měli žáci pohybovat **minimálně 60 minut na úrovni středního zatížení** (SF 130 až 170 tepů/min) a **30 minut při vyšším zatížení** (SF nad hranicí 170 tepů/min).

5. JAKÝ POHYB BYCHOM MĚLI ZAŘAZOVAT DO REŽIMU DNE A S JAKOU FREKVENCÍ A INTENZITOU (5)

Žáci by se měli pohybovat **2** – **3 hodiny denně**. Z toho alespoň polovinu tohoto času (60 – 90 minut) by měl být pohyb prováděn střední a vyšší intenzitou zatížení.

Pro plánování pohybového režimu byla v rámci programu "Pohyb a zdraví" vytvořena "**pyramida pohybu pro děti**", která znázorňuje množství a intenzitu pohybu vhodného pro denní režim žáků. Pohybové aktivity jsou členěny podle intenzity zatížení do jednotlivých pater, kde **nejnižší patro představuje nejnižší intenzitu a nejvyšší patro nejvyšší intenzitu**. Jednotlivé pohybové aktivity jsou vzhledem k délce trvání aktivit členěny do tzv. **"pohybových porcí"** (do "kostek"), které zde představují 30 minut pohybových aktivit.

stříška pyramidy

3. patro pyramidy
(1 porce – kostka)

2. patro pyramidy
(2 porce – kostky)

1. patro pyramidy představuje pohybové aktivity nízké intenzity zatížení bez výrazného zvýšení srdeční a dechové frekvence, které by měly v průběhu dne trvat minimálně **90 minut.** Při těchto aktivitách se žáci nezadýchají. Řadíme k nim především chůzi do školy a ze školy, na nákupy, na návštěvy, do kina atd., procházky s rodiči nebo s kamarády, vycházky se psem, běžné domácí práce, práce na zahrádce, hra na hudební nástroj, protahování, kompenzační cvičení, hry s malou pohybovou aktivitou (doma i venku) apod.

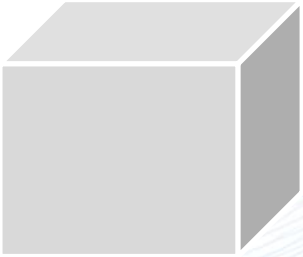
2. patro pyramidy představuje pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení, při nichž se žáci mírně zadýchají, ale moc se neunaví. Tyto aktivity by měly trvat **denně nejméně 60 minut**. Patří mezi ně rychlá chůze nebo chůze běžnou rychlostí v členitém terénu, neusilovný běh nebo pobíhání, nenáročné pohybové hry, běžná jízda na kole nebo na koloběžce v nenáročném terénu, běh na lyžích mírným tempem v nenáročném terénu, neusilovná jízda na bruslích a kolečkových, sportovní i průpravné hry a individuální sporty prováděné mírnou intenzitou, nenáročný tanec atd.

3. patro pyramidy představuje pohybové aktivity s vyšší intenzitou zatížení, při nich se žáci hodně zadýchají a zapotí. Jde o aerobní – vytrvalostní zátěž. Tyto aktivity by měly trvat **denně minimálně 30 minut**.

Patří mezi ně rychlý déletrvající běh, rychlá jízda na kole, na koloběžce, na bruslích, na lyžích, sportovní hry a individuální sporty soutěžního charakteru, déletrvající plavání atd.

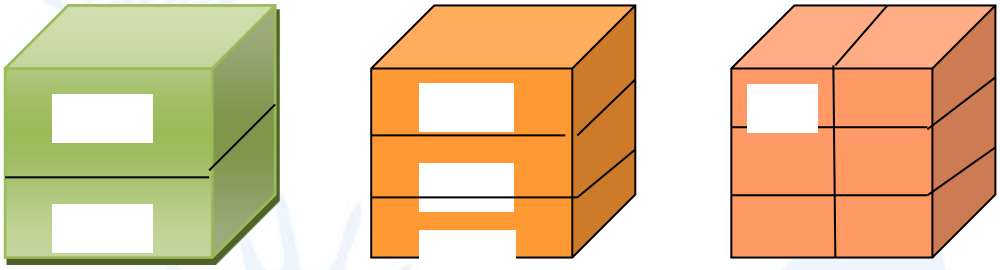
Stříška pyramidy představuje pohybové aktivity s vysokou intenzitou zatížení, které **trvají do 20 s** a po přiměřeném odpočinku se mohou opakovat. Jde o anaerobní zátěž. Patří mezi ně rychlý běh, běh do schodů nebo do kopce, štafetové běhy maximální rychlostí, šplh na laně (tyči), rychlé plavání krátkých úseků atd.

Zákeřná kostka představuje činnosti, při nichž nedochází k pohybové aktivitě. Vedle spánku (nemusí se do pohybového režimu započítávat) je to především dlouhodobé sezení ve škole, u televize, u počítače, v kině, dále využívání dopravních prostředků, kde to není nutné, dlouhé polehávání během dne atd. Na rozdíl od pyramidy výživy, kde obsah zákeřné kostky může nahradit některou porci stravy, nemůže zákeřná kostka v pyramidě pohybu žádnou z minimálních porcí pohybu nahrazovat. Porce pohybu by se snížily pod požadované minimum.



zákeřná kostka

Jednotlivé 30minutové porce mohou být členěny na menší části v délce trvání 15, 10 či 5 minut. Je třeba mít na paměti, že čím jsou porce menší, tím je pro mladší žáky obtížnější je zaznamenávat a pamatovat si, jaké pohybové aktivity prováděli a zda už naplnili "denní normu".



Základní informace pro rodiče a žáky:

- **Žáci** základní školy by se na měli **pohybovat minimálně 2 – 3 hodiny denně.** Z toho minimálně **90 minut** by měli **provádět pohybové aktivity se střední a vyšší intenzitou zatížení**.
- Při sestavování a kontrole pohybového režimu je možné se řídit tzv. **pohybovou pyramidou pro děti**.
- Jednotlivá **patra pyramidy a její stříška** představují **intenzitu zatížení** (nízkou, střední, vyšší a vysokou), **kostky v jednotlivých patrech** pak tzv. **porce pohybu** (činnosti trvající 20 – 30 minut).
- Porce lze dělit i na kratší úseky, dohromady by však musí dát během dne **požadovanou denní dávku pohybu**! Pokud není dávka naplněna, je možné ji doplnit zvýšenou pohybovou aktivitou další den.
- Vedle pyramidy pohybu hovoříme o tzv. **zákeřné kostce**, která představuje činnosti, kdy je **žák pohybově zcela neaktivní** – sedí u počítače, televize, jede v dopravním prostředku atd. Tyto činnosti by se měly během dne **omezovat na minimum**.

6. JAK BY MĚL BÝT UTVÁŘEN POHYBOVÝ REŽIM ŽÁKŮ (5, 6)

Pohybový režim lze sestavovat různě. **Důležité je, aby měli žáci dostatek příležitostí k pohybu ve škole, v mimoškolní činnosti a doma**.

Je potřeba především **respektovat individualitu žáků**, jeho předpoklady a zájmy. Je třeba předkládat žákům úkoly a hodnotit je vzhledem k jejich **osobnímu zlepšování**.

Lze doporučit tyto základní formy pohybových aktivit:

A. V režimu školy

Povinné

Tělesná výchova (TV – 2 až 3 hodiny v týdnu) - včetně plaveckého výcviku na 1. stupni, lyžařského výchovně výcvikového kurzu na 2. stupni, turistiky a pobytu v přírodě atd. Cíl: všestranný pohybový rozvoj, motivace, zlepšování pohybové gramotnosti, kultivace sociálních vztazích, rozšiřování spektra pohybových dovedností.

Zdravotní tělesná výchova – pro žáky III. (II.) zdravotní skupiny, případně jako volitelný předmět nebo vyrovnávací program pro všechny žáky v rámci TV. Cíl: korekce svalové nerovnováhy a jiných oslabení.

Volitelné

Pohybové a sportovní aktivity (pro zájemce o danou pohybovou či sportovní aktivitu) – specifický rozvoj pohybových zájmů žáků. Cíl: návaznost na tělesnou výchovu, na 1. stupni spíše motivačně zaměřené činnosti a všeobecný pohybový rozvoj, poznání různých druhů pohybových aktivit, na 2. stupni zaměření na konkrétní sporty a rozvoj zdatnosti.

Zdravotní tělesná výchova – viz výše.

Další pohybové aktivity nabízené a uplatňované v režimu školy

Ranní cvičení (především pro žáky 1. stupně, kteří navštěvují školní družinu, ale i v začátku úvodní hodiny). Cíl: vést žáky k soustředěné pozornosti a připravit jejich organizmus na výuku aktivizace před výukou.

Tělovýchovné chvilky – realizované v hodinách různých vyučovacích předmětů, pokud jsou žáci unaveni. Cíl: odstranit fyzickou a psychickou únavu z dlouhého sezení pomocí protahovacích, dechových a jiná korektivních cvičení během výuky – vždy, když je to potřebné.

Pohybově rekreační přestávky (v přestávkách, které jsou k tomu určeny, případně i v dalších přestávkách) – pohybové hry a nenáročné sportovní hry realizované podle prostoru a vybavení (míče, švihadla, malá lezecká stěna, pingpongové stoly, koše na basketbal, žebřiny, branky atd.) Cíl: odpočinek, relaxace, kompenzace dlouhého sezení při výuce.

Učení v pohybu – výuka spojená s pohybem v konkrétním vyučovacím předmětu. Cíl: lepší pochopení a procvičení osvojovaného učiva, motivace, podporovat vztah k učení, oddálit únavu, podporovat komunikaci ve skupinách; vedlejším cílem je zvýšit pohybovou aktivitu a snížit dobu sezení v lavicích

Integrovaná terénní výuka – propojení výuky s vycházkou do přírody nebo s pohybovou aktivitou. Cíl: propojit obsah různých předmětů v jeden tematický celek s využitím pohybových činností.

Integrovaná projektová výuka – komplexní výuka v rámci projektu zaměřeného na pohybové téma. Cíl: propojení učiva různých předmětů do jednoho celku s tématem pohybu.

Škola v přírodě – vícetýdenní forma spojení výuky s pobytem v přírodě, především pro žáky 1. stupně.

Zájmové pohybové aktivity v režimu školy

Nepovinné předměty zaměřené na pohybové a sportovní aktivity (pohybové aktivity realizované ve škole organizované školou). Cíl: rozvoj zájmů a pohybových předpokladů žáků.

Kroužky zaměřené na pohybové a sportovní aktivity (pohybové aktivity realizované ve škole organizované školou, školním sportovním klubem, tělovýchovnými jednotami a sportovními kluby). Cíl: rozvoj zájmů a pohybových předpokladů žáků.

B. V režimu rodin

Ranní cvičení (pro celou rodinu) – aktivizace před odchodem do školy, před společnými činnosti rodiny.

Pohybové aktivity v odpoledním režimu rodiny (především po návratu ze školy) – relaxace, rozvoj tělesné zdatnosti.

Víkendové aktivity rodiny (celá rodina, nebo část) – relaxace, rozvoj tělesné zdatnosti, upevňování sociálních vztahů v rodině.

Prázdninové pohybové aktivity (celá rodina, nebo část) – relaxace, rozvoj tělesné zdatnosti, upevňování sociálních vztahů v rodině.

C. V mimoškolním režimu

Pohybové činnosti ve sportovních klubech, tělovýchovných jednotách

Pohybové aktivity v zájmových organizacích

Pohybové aktivity ve společenských organizacích, spolcích atd.

Cíl: relaxace, rozvoj tělesné zdatnosti, upevňování sociálních vztahů – podle zájmů žáků.

7. HODNOCENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT V DENNÍM/TÝDENNÍM REŽIMU ŽÁKŮ

Žáci základní školy většinou bez potřebné instrukce a návodu sami nepřemýšlejí o tom, jak moc se během dne pohybují, jaké pohybové činnosti volí a proč jsou některé pohybové činnosti z hlediska zdraví vhodné a jiné méně vhodné. Proto je potřebné už na 1. stupni ZŠ vést žáky k tomu, aby poznávali vliv různých pohybových činností (prováděných v různé intenzitě a množství) na náš organismus. Učit je, jak svůj pohybový režim **sledovat a vyhodnocovat a následně cíleně ovlivňovat pohybový režim ve prospěch zdraví**.

Cílem je, aby žák samostatně sledoval a zaznamenával vlastní pohybové činnosti během dne (týdne) a na základě vyhodnocení vlastních záznamů prováděl úpravy pohybového režimu (u mladších žáků s pomocí učitelů, rodičů).

Úkolem žáků je tedy zcela konkrétně **zapisovat (kreslit), jak vypadá jejich běžný den z hlediska pohybu**. Ve škole společně **záznamy vyhodnotit a pokusit se** podle instrukcí učitele/ů **něco ve svém pohybovém režimu změnit (pokud je to potřeba)**, nebo si uvědomit, že pohybová aktivita, kterou žák provozuje, je z hlediska zdraví dostatečná. V opakovaném sledování pak porovnává, zda se jeho pohybový režim zlepšil (je stále stejně dobrý).

Je vhodné, aby se žáci 1. stupně (1. – 3. ročníků) učili **sledovat pohyb pomocí pyramidy pohybu**, vepisovali (kreslili) své aktivity do prázdné pyramidy. Žáci vyšších ročníků mohou používat **podrobnější záznamové archy**.

Popis dané aktivity pro 1. i 2. stupeň bude součástí **webových stránek projektu**.