

## 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, Mužik, Miklánková, Mužiková, 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, Mužik, Miklánková, Mužiková, 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), chůdy, kruhy, šátky, stužky, kelímky, rotoped atd.

#### ■ PŘÍKLADY NA DVŮR NEBO HŘIŠTĚ

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