

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 pletence 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).