

**Program podpory pohybových aktivit  
v Základní škole Heřmanův Městec, okres Chrudim  
2023/2024**



# 1 ÚVOD

Plán podpory pohybových aktivit v Základní škole Heřmanův Městec, okres Chrudim je zpracován na základě metodického doporučení ČŠI Aktivní škola – Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků.

Na podzim 2022 se škola zúčastnila šetření ČŠI Testování tělesné zdatnosti žáků 2022. Detailní výsledky uvádí tabulky, v nichž jsou porovnány průměry výkonu žáků naší školy s průměry všech zapojených žáků v ČR:

## 3. třídy

Disciplína	Pohlaví	Škola		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x10 metrů	dívky	41	14,8	50612	14,0
	chlapci	42	12,9	52468	13,5
Leh - sed	dívky	41	28	50935	26
	chlapci	42	35	52844	28
Skok daleký z místa	dívky	41	125	51035	129
	chlapci	42	146	52906	139
Člunkový vytrvalostní běh	dívky	41	22	49702	23
	chlapci	42	28	51490	28

## 7. třídy

Disciplína	Pohlaví	Škola		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x10 metrů	dívky	47	12,1	50 886	12,5
	chlapci	51	11,7	53 271	12,0
Leh - sed	dívky	47	33	51 341	30
	chlapci	51	37	53 516	34
Skok daleký z místa	dívky	47	163	51 298	160
	chlapci	51	172	53 577	174
Člunkový vytrvalostní běh	dívky	47	17	49 925	30
	chlapci	51	29	52 393	38

Ze šetření vyplynulo, že podíl dívek a chlapců, jejichž výsledek spadá do kritické zóny zdatnosti (úroveň zdatnosti, která je spojena s vysokou úrovní rizik z hlediska zdraví, připravenosti pro výuku či zvládání každodenních pohybových úkolů), je vysoký. S ohledem na uvedená zjištění je důležité věnovat podpoře pohybových aktivit žáků zvýšenou pozornost. Pohybové aktivity je třeba vykonávat nejen v průběhu vyučovacích hodin tělesné výchovy, ale i v rámci volnočasových aktivit, projektových dnů nebo pohybových chvil.

## 2 PRŮBĚŽNÉ ZVYŠOVÁNÍ KVALITY VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Pro výuku tělesné výchovy škola využívá tělocvičnu (první stupeň) a městskou sportovní halu (druhý stupeň), pro venkovní aktivity jsou využívány také venkovní prostory – bažantnice, hřiště u DDM Heřmanův Městec a přírodní prostředí okolí školy. Žáci při výuce využívají také posilovnu ve sportovní hale nebo hernu stolního tenisu, workoutové hřiště v Bažantnici nebo fotbalové hřiště s umělým povrchem. Výuka plavání je zajištěna v areálu Sportoviště Chrudim v krytém bazénu, v zimních měsících je využíváno umělé kluziště v Chrudimi.

Tělesná výchova má časovou dotaci 2 hodiny týdně ve všech ročnících 1. i 2. stupně školy. V 6. ročníku je nabízen volitelný předmět pohybové hry v časové dotaci 2 hodiny týdně. Ve škole vyučují dva aprobovaní vyučující na 2. stupni školy, další dva vyučující absolvovali kurz instruktora lyžování a snowboardingu, neaprobovaní vyučující se ve svém volném čase věnují alternativním formám pohybových aktivit jako cvičitelky (jóga, aerobik). Všichni vyučující tělesné výchovy jsou součástí metodické sekce, v níž sdílí příklady dobré praxe a vzájemně se inspirují. Vyučující na 1. stupni školy spolupracují s profesionálními trenéry, pod jejichž vedení proběhla vyučovací hodina.

### Cíle:

- Podporovat zapojení aprobovaných vyučujících do výuky na 1. stupni (inspirační hodiny, poskytnutí zpětné vazby)
- Využít možnost tandemové výuky (učitel 1. stupně a aprobovaný učitel, trenér, instruktor nebo odborník z řad rodičů)
- Podporovat lyžařské kurzy – zorganizovat 2 lyžařské kurzy
  - o Pro žáky z ekonomicky znevýhodněného prostředí umožnit zapůjčení lyžařského vybavení zdarma
- Pořádat sportovní den – uspořádat sportovní den na podzim a na jaře pro všechny třídy školy
- Podporovat DVPP v oblasti podpory pohybu žáků, setkávání s jinými učiteli TV nebo trenéry, samostudium (nové trendy ve sportu)
- Zařadit do výuky turistické akce – vycházky, pochodové cvičení
- Diferencovat výuku podle pohybové úrovně jednotlivých žáků
- Vést evidenci dat o tělesném a motorickém vývoji žáků za využití testů (modul FITPA) – výsledky neslouží k porovnávání žáků, ale k individualizaci výuky
- Předávat informace o pohybových dovednostech žáků mezi vyučujícími (při přechodu z 1. na 2. stupeň školy nebo při změně vyučujícího)
- K hodnocení využívat formativní hodnocení na základě diagnostiky pohybových dovedností žáků
- Ve spolupráci se zřizovatelem zajistit rekonstrukci venkovního hřiště a následně i tělocvičny

### 3 NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT V ZÁJMOVÉM VZDĚLÁVÁNÍ

V Heřmanově Městci působí Dům dětí a mládeže, který nabízí kroužky zaměřené na rozvoj pohybových dovedností, Sokol (zaměřený na všestranný pohybový rozvoj žáků) a řada sportovních klubů (fotbalový, florbalový, hokejbalový, basketbalový). Škola v současné době z tohoto důvodu nenabízí zájmové kroužky.

V rámci školní družiny, kterou navštěvují žáci 1. – 3. ročníku je kladen důraz na pohybové aktivity.

#### **Cíle:**

- Podporovat zvýšení sportovních/pohybových aktivit ve školní družině s odborným vedením
- Rozvíjet spolupráci s trenéry a sportovními instruktory
- Využít spolupráci s TJ Jiskra Heřmanův Městec

### 4 ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ AKCE JAKO VÝZNAMNÉ UDÁLOSTI ŠKOLNÍHO ROKU

Pravidelné sportovní akce jsou přirozenou a tradiční součástí chodu školy. Ve školním roce jsou realizovány dva sportovní dny pro všechny třídy školy (jarní a podzimní termín). Součástí pohybových aktivit žáků školy jsou také vycházky zaměřené na poznávání okolí školy nebo školní výlety spojené s pohybem v přírodě. Důraz na pohybové aktivity je kladen také na adaptačních kurzech žáků 6. tříd.

Žáci školy se účastní sportovních soutěží týmových i individuálních. Škola je zapojena do Sazka olympijského víceboje a atletického čtyřboje. Na 1. stupni školy je tradičně organizována soutěž ve šplhu.

Na druhém stupni školy je vedena evidence školních rekordů a úspěchů na volně přístupné nástěnce.

#### **Cíle:**

- Do přípravy sportovních akcí zapojit žáky (moderování, propagace akce, program o přestávkách)
- Pokračovat v zapojení do aktivit Olympijského víceboje a atletického čtyřboje
- Účastnit se sportovních soutěží na úrovni regionu, okresu, kraje a republiky
- Zapojit žáky do pohybové aktivity Bombardák – výzva ředitelky školy pro třídy

## 5 FORMOVÁNÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Ve škole jsou pohybové aktivity rozvíjeny zejména v rámci výuky tělesné výchovy, ale také ve formě pohybových chviliek při výuce ostatních vyučovacích předmětů. Žáci se mohou pohybovat mimo třídu v rámci přestávek a o volných hodinách.

### Cíle:

- Celkové množství pohybu denně v rámci výuky zvýšit alespoň na jednu hodinu
  - Pohybové chvílky v hodinách
    - aktivizující – před zahájením vyučování, před 1. vyučovací hodinou – dechová, protahovací cvičení
    - přípravná – grafomotorická cvičení
    - kompenzační – při únavě z dlouhého sezení – protahovací cvičení
    - relaxační – při ztrátě pozornosti, vyrušování, psychické únavě po delším soustředění – cvičení na celkové uvolnění
  - Výuka v pohybu
    - žáci plní úkoly umístěné na chodbě, po třídě nebo venku
    - běhací úkoly
    - badatelská výuka spojená s pohybem
  - Aktivní přestávky
    - žáci o přestávkách opouští třídu, projdou se
    - o velké přestávce umožnit pobyt venku (plastové hřiště, vnitřní dvory, zahrada za MŠ) v teplém období
    - pohybové aktivity ve spojovací chodbě
    - výzvy v prostorách školy – za dodržení bezpečnosti (dobrovolná soutěž ve vyběhnutí schodů na čas, ....)
  - Aktivní doprava do a ze školy
    - zapojení do výzvy Pěšky do školy (podzimní termín)
    - zapojení do výzvy Do školy na kole (jarní termín)
    - zvýšení počtu stojanů na kola v areálu školy