



Podpora pohybu ve výuce (2026/2027)

PROČ PODPOROVAT POHYB

☐ Zvyšuje pozornost ☐ Snižuje únavu ☐ Zlepšuje klima třídy ☐ Pomáhá kompenzovat dlouhé sezení

MIKROPAUZY (1–2 min)

☐ Vsedě

- protažení ramen
- kroužení zápěstí
- uvolnění krku

☐ Vstoje

- výpony
- rotace trupu
- lehké dřepy

Dýchání

- 5 hlubokých nádechů

Změna polohy

- přesun ke skupinám
- práce u tabule

AKTIVNÍ VÝUKOVÉ METODY

 Pohybové hlasování  Práce ve stoje  Galerie úkolů po třídě  Rotace rolí ve skupinách 
Krátké venkovní bloky

JAK POZNÁM, ŽE TO FUNGUJE

 lepší soustředění  méně rušivého chování  rychlejší návrat k práci  lepší nálada ve třídě

KONTAKTY



STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA
STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ
HOŘOVICE

Podpora pohybu v odborném výcviku (2026/2027)

PROČ JE POHYB DŮLEŽITÝ V OV

☐ žáci pracují v jednostranné zátěži ☐ prevence bolestí zad a přetížení ☐ lepší pracovní výkonnost ☐ bezpečnější práce

ZAČÁTEK OV (2–3 min)

 mobilizace ramen  rotace trupu  aktivace středu těla  rozhýbání zápěstí

KONEC OV (2–3 min)

☐ protažení zad  uvolnění krční páteře ☐ protažení nohou  krátké dechové zklidnění

BĚHEM OV

☐ střídání poloh při práci  ergonomické nastavení pracoviště  krátké přesuny mezi úkoly  zapojení obou rukou, pokud je to možné

JAK POZNÁM, ŽE TO FUNGUJE

 méně únavy  méně bolestí zad  lepší soustředění  bezpečnější pohyb v dílně

KONTAKTY

Zástupce ředitele: Mgr. Bc. Lhotáková
731582655

Koordinátor pohybu: Učitelé odborného výcviku