

POHYB JE RADOST. BINGO! 2026

POHYBOVÉ VÝZVY PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

25 POHYBOVÝCH VÝZEV PRO 1. STUPEŇ ZŠ

1. AKTIVNÍ CESTA DO ŠKOLY

Povídejte si chvíli o tom, jak jste se dnes dostali do školy. Potom se společně na 5 minut „vydejte na cestu“ – chvíli jděte svižně, chvíli napodobujte jízdu na kole, vystoupejte pomyslný kopec a překonejte několik překážek. Kdo může, zkusí příští den zařadit více pohybu i do skutečné cesty do školy – alespoň část cesty jít pěšky, jet na kole nebo koloběžce.

***Společně se zamyslete:** Jak se cítíte, když začnete den pohybem? Dala by se část vaší běžné cesty zvládnout aktivně?*

2. POHYBOVÝ START DNE

Postavte se vedle lavic a společně probudte celé tělo. Protáhněte se vzhůru, pomalu otáčejte hlavu na jednu a druhou stranu, zakružte rameny na obě strany, několikrát se zvedněte na špičky, střídavě přitahujte kolena k hrudníku a nakonec krátce zaduňte na místě. Na závěr se zhluboka nadechněte a vydechněte.

***Společně se zamyslete:** Je pro vás po krátkém pohybu snazší soustředit se na další práci?*

3. MÍČ VE VÝUCE

Vezměte si alespoň na 10 minut do hodiny měkký míč a postavte se do kruhu nebo zůstaňte u lavic. Učitel položí otázku z učiva a hodí míč jednomu z dětí. Kdo míč chytí, odpoví a celá třída poté udělá jednoduchý pohyb – například dřep, zvednutí na špičky nebo otočku. Potom žák hodí míč zpět učiteli a ten pokládá novou otázku. Stejným způsobem pokračujte po celou dobu aktivity.

***Společně se zamyslete:** Bylo opakování učiva s pohybem zábavnější? Zapamatovali jste si něco lépe?*

4. ABECEDA V POHYBU

Vyberte písmeno a postupně hledejte slova související s právě probíraným učivem. Za každé slovo obsahující zvolené písmeno udělejte jeden domluvený pohyb. Pokud jím slovo začíná, přidejte ještě výskok. Po několika minutách změňte písmeno i pohyb.

***Společně se zamyslete:** Dokázali jste současně přemýšlet a hýbat se?*

5. POHYBOVÉ ZRCADLO

Rozdělte se do dvojic. Jeden žák 2 minuty vede a dělá pomalé pohyby rukama, trupem i nohama, druhý ho co nejpřesněji napodobuje. Potom si role vyměňte. Poslední minutu zkuste vytvořit společný pohyb bez určeného vedoucího.

***Společně se zamyslete:** Co potřebujete k tomu, abyste druhého opravdu dobře napodobovali? Pomohlo vám soustředění?*

6. UČITEL JDE PŘÍKLADEM

Paní učitelka nebo pan učitel představí svůj oblíbený sport či pohybovou aktivitu. Krátce řekne, proč ho baví a ukáže několik pohybů, které k němu patří. Třída si je společně alespoň po dobu 5 minut vyzkouší.

***Společně se zamyslete:** Proč je dobré, když se pravidelně hýbou i dospělí? Jaký pohyb nebo sport byste chtěli dělat, až budete starší?*

7. TŘÍDNÍ POHYBOVÝ POZDRAV

Vymyslete si společně krátkou sestavu ze tří až pěti pohybů, která bude vaším třídním pozdravem. Může obsahovat tlesknutí, dřep, otočka, gesto nebo poskok. Nacvičte ji a během dne ji použijte alespoň třikrát.

Společně se zamyslete: Jaký pohyb vám nejlépe zvedne náladu?

8. REAKČNÍ VÝZVA

Učitel postupně zadává pokyny: dřep, tlesk, otočka, výskok, ruce vzhůru, krok stranou. Začněte pomalu a postupně zrychlujte. Potom některé pokyny zaměňte – například „dřep“ bude znamenat výskok.

Společně se zamyslete: Bylo těžší reagovat rychle nebo si pamatovat změněná pravidla?

9. PŘESTÁVKOVÝ MIX

Během přestávky si zacvičte krátkou společnou sestavu. Pětkrát střídavě zvedejte paty k hýždím, pětkrát se dotkněte loktem protilehlého kolene, pětkrát otočte trup a podívejte se přes rameno, vždy na obě strany. Poté se třikrát pomalu předkloňte ke špičkám a nakonec 20 sekund rychle pochodujte nebo běžte na místě jako před cílovou páskou. Po krátké pauze sestavu zopakujte.

Společně se zamyslete: Jak obvykle trávíte přestávku? Pomohl vám pohyb osvěžit hlavu?

10. HADÍ PROTAŽENÍ

Proměňte se na chvíli v hady. Začněte vestoje pomalým vlněním rukou a postupně zapojte i trup. Proved'te střídavě tři úklony na každou stranu, třikrát se pomalu předkloňte a narovnejte a několikrát stáhněte ramena dozadu a dolů. Nakonec se mezi lavicemi nebo venku pohybujte jako hadi po vyznačené cestě.

Společně se zamyslete: Která část těla potřebovala po sezení nejvíce protáhnout?

11. KOLEM ŠKOLY

Vyrazte společně ven a alespoň 5–10 minut se svižně procházejte nebo lehce běžte kolem školy. Nejde o závod. Můžete měnit tempo nebo jít část cesty jít ve dvojicích. Učitel se samozřejmě přidá.

Společně se zamyslete: Jak se změnila vaše energie po návratu do třídy?

12. NA SEVER NEBO NA JIH?

Vydejte se společně ven. Určete, kde je sever, jih, východ a západ. Učitel vyjmenovává jednotlivé světové strany a děti vykročí nebo vyběhnou příslušným směrem. Postupně zrychlujte a přidávejte jednoduché pokyny, například: „Udělejte 2 kroky na sever“.

Společně se zamyslete: Co vám pomáhalo rychle určit správný směr?

13. POHYBOVÝ ŽOLÍK

Políčko zdarma. Tento úkol jsme za vás již splnili. Losujte ještě jednou.

14. ŠKOLNÍ PRŮZKUMNÍCI

V průběhu přestávky, vyučování nebo pobytu venku najděte tři místa ve škole či jejím okolí, kde se dá bezpečně hýbat. Na každém místě vymyslete krátký pohybový úkol a společně ho vyzkoušejte.

Společně se zamyslete: Kde všude se můžete ve škole hýbat? Která místa byste mohli k pohybu využívat častěji?

15. POHYBOVÁ ŠTAFETA

Vyznačte krátkou bezpečnou trasu. První kolo projděte rychlou chůzí, druhé poskoky, třetí bokem, čtvrté po špičkách. V posledním kole si způsob pohybu vymyslí děti.

Společně se zamyslete: Který způsob pohybu byl nejsnazší a který vás nejvíce překvapil?

16. PODLAHA JE LÁVA

Vymezte několik bezpečných „ostrůvků“ pomocí obručí, čar nebo pevných neklouzavých podložek. Po dobu 5 minut se snažte dostat z jedné strany prostoru na druhou bez vstupu do „lávy“. V dalších kolech změňte způsob pohybu nebo rozmístění ostrůvků.

Společně se zamyslete: Pomáhali jste si navzájem? Bylo někdy výhodnější spolupracovat než spěchat?

17. TANČÍCÍ TŘÍDA

Pust'te jednu nebo dvě písničky. Prvních 30 sekund vede učitel, potom se postupně střídají děti a každé ukáže jeden jednoduchý pohyb, který ostatní napodobují. Aktivitu můžete využít i jako krátké rozhýbání při ztrátě pozornosti ve vyučování.

Společně se zamyslete: Musí člověk umět tančit, aby měl z pohybu radost?

18. BALANČNÍ MISE

Vyzkoušejte stoj na jedné noze, stoj na špičkách, chůzi po vyznačené čáře a přenesení lehkého předmětu na dlaně nebo na hlavě. U každého úkolu chvíli vydržte a potom ho vystřídejte za další.

Společně se zamyslete: Co vám pomáhá udržet rovnováhu? Je snazší soustředit oči na jeden bod?

19. PAMĚŤ V POHYBU

Hru zahajuje jedno z dětí jednoduchým pohybem. Další ho zopakuje a přidá nový. Takto pokračujte dále. Vždy zopakujte všechny dosud předvedené pohyby ve správném pořadí a přidejte jeden nový. Pohybový řetěz se tak postupně prodlužuje. Na závěr se společně pokuste celou sestavu zopakovat od začátku až do konce. Pokud je dětí více, rozdělte se na skupiny.

Společně se zamyslete: Pomohl vám pohyb zapamatovat si pořadí lépe?

20. TICHÁ POHYBOVÁ VÝZVA

Po dobu 5 minut se pohybujte co nejtíšeji. Chod'te po špičkách, udělejte několik pomalých dřepů, přenášejte váhu z jedné nohy na druhou a zkuste se přesunout přes třídu bez jediného dupnutí.

Společně se zamyslete: Je pomalý a kontrolovaný pohyb někdy těžší než rychlý?

21. ČTYŘI STANOVIŠTĚ

Připravte v každém rohu třídy jedno pohybové stanoviště – dřepy, poskoky, rovnováhu a protažení. Rozdělte děti do čtyř skupin. Každá začne v jiném rohu. Na každém stanovišti plňte úkol přibližně 1 minutu, potom se přesuňte na další. Pokračujte, dokud každá skupina neprojde všechna čtyři stanoviště.

Společně se zamyslete: Které stanoviště vám nejvíce rozbušilo srdce a které vás naopak uklidnilo?

22. POHYBOVÝ PŘÍBĚH

Vydejte se společně na dobrodružnou cestu! Učitel vypráví příběh a děti ho pohybem oživují. Vyšplhejte do prudkého kopce, přeskočte divoký potok, skrčte se pod nízkou větví, utíkejte před deštěm a opatrně přejděte úzkou lávkou. V cíli se pořádně protáhněte.

Společně se zamyslete: Které další pohyby byste do příběhu přidali?

23. POHYBOVÝ SEMAFOR

Pohybujte se po prostoru podle barev na semaforu. Zelená znamená svižnou chůzi nebo běh, oranžová pomalý pohyb a červená zastavení. Postupně přidejte modrou – otočka, žlutou – 3 poskoky snožmo a bílou – stoj na jedné noze s rukou položenou na hlavě.

Společně se zamyslete: Co vám pomáhalo rychle reagovat a přitom dávat pozor na ostatní?

24. POHYBOVÁ VLNA

Postavte se do kruhu. Jeden vyšle jednoduchý pohyb, který postupně zopakuje každý člen třídy. Vytvořte alespoň pět různých vln – rychlou, pomalou, vysokou, nízkou a veselou.

Společně se zamyslete: Jaký pocit máte, když celá třída udělá něco společně?

25. ROZHÝBEJTE ŠKOLU

Vymyslete společně pětiminutovou rozcvičku pro jinou třídu nebo učitele. Vyberte čtyři až pět jednoduchých pohybů, sestavte z nich krátkou rozcvičku a společně si ji zacvičte.

Společně se zamyslete: Dokážete svým příkladem přimět k pohybu i někoho dalšího?

25 POHYBOVÝCH VÝZEV PRO 2. STUPEŇ ZŠ

1. AKTIVNÍ CESTA

Proměňte dnes alespoň 10 minut své běžné cesty v aktivní pohyb – třeba cestou domů, na kroužek nebo za kamarády. Jděte část cesty pěšky, zvolte delší trasu, jeďte na kole nebo vystupte z MHD o zastávku dříve. Ve třídě si pak udělejte rychlý přehled, kolik aktivních minut jste společně nasbírali.

Společně se zamyslete: Co vám nejčastěji brání chodit více pěšky? Dá se něco jednoduše změnit?

2. PĚT MINUT NA START

Udělejte si pětiminutovou rozcvičku. Začněte rozhýbáním ramen a páteře, pokračujte dřepy, výpony a lehkými výpady a zakončete krátkým během na místě. Zvládnete se krátce rozcvičovat v průběhu výzvy každý den? Ve vedení rozcvičky se střídejte – každý den ji může vést někdo jiný, včetně učitele. Cviky můžete obměňovat.

Společně se zamyslete: Má krátký pohyb skutečně vliv na vaši pozornost?

3. UČITELOVA VÝZVA

Učitel představí pohybovou aktivitu, kterou má rád, ukáže několik typických pohybů a třída je společně s ním 5 minut zkouší. Příště může svou oblíbenou aktivitu představit některý ze žáků.

Společně se zamyslete: Co vám pomáhá najít pohybovou aktivitu, která vás bude bavit dlouhodobě?

4. 3 × 1 MINUTA

Vyzkoušejte tři jednoduché cviky, každému věnujte 1 minutu: jumping jack v přiměřené variantě, střídavé zvedání kolen k hrudníku a boxování před tělem bez kontaktu. Mezi cviky si dejte krátkou pauzu. Každý cvičí podle svých možností.

Společně se zamyslete: Která minuta byla nejtěžší? Proč stejné zatížení každý vnímá jinak?

5. AKTIVNÍ PŘESTÁVKA

Zkuste jednu z dnešních přestávek strávit aktivně. Projděte se po škole nebo venku a pokud to prostor dovolí, přidejte krátké protažení nebo svižnější chůzi.

Společně se zamyslete: Kolik času o přestávkách běžně prosedíte? Co byste mohli dělat jinak?

6. 15 MINUT VE STOJE

Zkuste během jedné vyučovací hodiny strávit 15 minut ve stoje. Během této doby můžete měnit polohu, přešlapovat, udělat pár kroků na místě nebo se krátce protáhnout.

Společně se zamyslete: Jak se liší vaše soustředění ve stoje a vsedě?

7. ZMĚŇ MÍSTO

Během jedné vyučovací hodiny několikrát přerušte dlouhé sezení. Na pokyn všichni vstaňte, protáhněte se a přesuňte se na jiné místo ve třídě. Potom pokračujte ve výuce z nového místa.

Společně se zamyslete: Jak poznáte, že už vaše tělo potřebuje při dlouhém sezení změnit polohu?

8. MÍČOVÉ OPAKOVÁNÍ

Postavte se a alespoň 10 minut opakujte učivo s pomocí míče. Učitel položí otázku a přihraje míč někomu ze třídy. Kdo míč chytí, odpoví a vrátí ho zpět učiteli. Po zaznění správné odpovědi může celá třída udělat krátké vítězné gesto nebo jednoduchý pohyb. Učitel pokračuje další otázkou.

Společně se zamyslete: Je možné propojit výuku s pohybem i v předmětech, kde to běžně neděláte?

9. ABECEDA A POHYB

Zvolte písmeno a během 5 minut hledejte co nejvíce pojmů z právě probíraného učiva, které tímto písmenem začínají. Pojmy říkejte postupně jeden po druhém. Za každý správný pojem udělejte všichni jeden společný pohyb, na kterém se domluvíte. Občas můžete ostatní zkusit zmást pojmem, který s tématem nesouvisí nebo začíná na jiné písmeno.

***Společně se zamyslete:** Dokáže pohyb změnit atmosféru při běžném opakování učiva?*

10. POHYBOVÝ ŘETĚZ

Hru zahajuje jeden z žáků jednoduchým pohybem. Další ho zopakuje a přidá nový. Takto pokračujte dále. Vždy zopakujte všechny dosud předvedené pohyby ve správném pořadí a přidejte jeden nový. Pohybový řetěz se tak postupně prodlužuje. Na závěr se společně pokuste celou sestavu zopakovat od začátku až do konce. Pokud je žáků více, rozdělte se na skupiny.

***Společně se zamyslete:** Co bylo těžší – vymyslet nový pohyb nebo si zapamatovat celou sestavu?*

11. AŽ DO POSLEDNÍHO PATRA

Pokud to vaše škola umožňuje, zmapujte školní schodiště. Spočítejte, kolik schodů vede od nejnižšího do nejvyššího patra a celou trasu společně vystoupejte běžným tempem. Shodli jste se na počtu se spolužáky?

***Společně se zamyslete:** Jaký je rozdíl mezi chůzí do schodů a po rovině? Co by se změnilo, kdybyste schody využívali častěji?*

12. KOLEM ŠKOLY

Vyrazte na 5–10 minut ven. Zvolte svižnou chůzi nebo lehký běh kolem školy tak, aby se mohl zapojit každý. Učitel se samozřejmě přidá.

***Společně se zamyslete:** Jaký rozdíl cítíte mezi krátkou přestávkou vsedě a krátkou procházkou?*

13. POHYBOVÝ ŽOLÍK

Políčko zdarma. Tento úkol jsme za vás již splnili. Losujte ještě jednou.

14. BALANCE CHALLENGE

Otestujte ve dvojicích svou rovnováhu. Vydržte 15 sekund stát na jedné noze, potom nohy vystřídejte. Zkuste totéž se zavřenýma očima a nakonec se projděte po vyznačené linii. Bylo to příliš jednoduché? Při druhém přechodu po čáře si na hlavu položte sešit nebo pravítko. Poté se vystřídejte. V celém průběhu výzvy se vzájemně jistěte.

***Společně se zamyslete:** Je rovnováha schopnost, kterou můžeme trénovat stejně jako sílu nebo vytrvalost?*

15. MOBILITY BREAK

Po delším sezení se na 5 minut protáhněte a rozhybejte. Nejdříve začněte rameny, pokračujte zápěstími, poté uvolněte hrudník, páteř, kyčle a kotníky. Pohyby provádějte pomalu a bez bolesti.

***Společně se zamyslete:** Kde po dlouhém sezení nejvíce cítíte ztuhlost?*

16. REACTION CHALLENGE

Přiřadte jednotlivým pohybům čísla: 1 – dřep, 2 – krok stranou, 3 – dotyk země, 4 – otočka, 5 – výskok. Učitel nebo jeden ze žáků zvolává čísla a ostatní provádějí odpovídající pohyby. Postupně zrychlujte nebo kombinujte dvojice čísel.

***Společně se zamyslete:** Co bylo náročnější – fyzická část nebo rychlé rozhodování?*

17. OUTDOOR LESSON

Tato výzva je pro vás, učitelé. Přesuňte alespoň jednu vyučovací hodinu ven. Jak tento čas využijete k pohybu, je na vás – žáci mohou diskutovat ve dvojicích za chůze, plnit úkoly na stanovištích nebo při pohybu venku řešit otázky a úkoly související s probíraným učivem.

***Společně se zamyslete:** Musí výuka vždy probíhat vsedě ve třídě?*

18. KDE SE VE ŠKOLE HÝBAT?

Rozdělte se do skupin a projděte školu. Shodněte se na třech místech, která by bylo možné bezpečně využívat k pohybu o přestávkách a pro každé z nich navrhnete konkrétní aktivitu.

***Společně se zamyslete:** Co by vaše škola mohla změnit, aby přirozeného pohybu přibýlo?*

19. DVOJICE V POHYBU

Rozdělte se do dvojic. Prvních 30 sekund jeden žák provádí jednoduché pohyby a druhý jej kopíruje. Potom se vystřídejte. Vytvrďte alespoň 5 minut a snažte se neopakovat stejné pohyby.

***Společně se zamyslete:** Bylo příjemnější vést nebo následovat?*

20. SILENT WORKOUT

Dokážete se 5 minut hýbat tak, aby vás neslyšela sousední třída? Zkuste pomalé dřepy, výpony na špičky, přenášení váhy z jedné nohy na druhou nebo výdrž v jednoduché stabilní pozici – bez dupání a prudkých dopadů.

***Společně se zamyslete:** Co musí tělo dělat jinak, když pohyb provádíte opravdu kontrolovaně?*

21. 100 POHYBŮ PRO TŘÍDU

Vyberte čtyři jednoduché pohyby. Vaším úkolem je jako třída společně nasbírat alespoň 100 opakování. Každý přispěje takovým počtem, který mu vyhovuje.

***Společně se zamyslete:** Je důležitější individuální výkon nebo to, že každý přispěje ke společnému výsledku?*

22. VYTVOŘTE VLASTNÍ PROTAŽENÍ

Ve skupinkách vytvořte 5minutovou sestavu vhodnou po dlouhém sezení. Vyberte čtyři až šest jednoduchých cviků a potom si svou sestavu společně zacvičte.

***Společně se zamyslete:** Které části těla podle vás při školním dni potřebují nejvíce pohyb?*

23. JEDNA PÍSNIČKA V POHYBU

Vyberte jednu delší skladbu dlouhou přibližně 4–5 minut. Po celou dobu se hýbejte – můžete chodit, tančit nebo napodobovat jednoduché pohyby toho, kdo právě vede.

***Společně se zamyslete:** Může být pohyb příjemný i bez sportovního výkonu a soutěžení?*

24. UČITELÉ VS. ŽÁCI

Připravte 2–3minutovou pohybovou výzvu pro učitele a učitel připraví stejně dlouhou výzvu pro žáky. Potom si své výzvy navzájem představte a snažte se je splnit. Při vymýšlení úkolů buďte ohleduplní a respektujte vzájemné možnosti.

***Společně se zamyslete:** Co se změní v atmosféře třídy, když se učitel zapojí do výzvy stejně jako žáci?*

25. ROZHÝBEJTE ŠKOLU

Vytvořte jako třída vlastní 5–10minutovou pohybovou aktivitu, kterou zvládnou žáci i učitelé. Nacvičte ji a nabídněte ji další třídě, sborově nebo ji uskutečňte během přestávky.

Společně se zamyslete: Jak můžete sami přispět k tomu, aby bylo ve vaší škole více přirozeného pohybu?