

Výuka tělesné výchovy na schodišti jako alternativa k běžným sportovištím

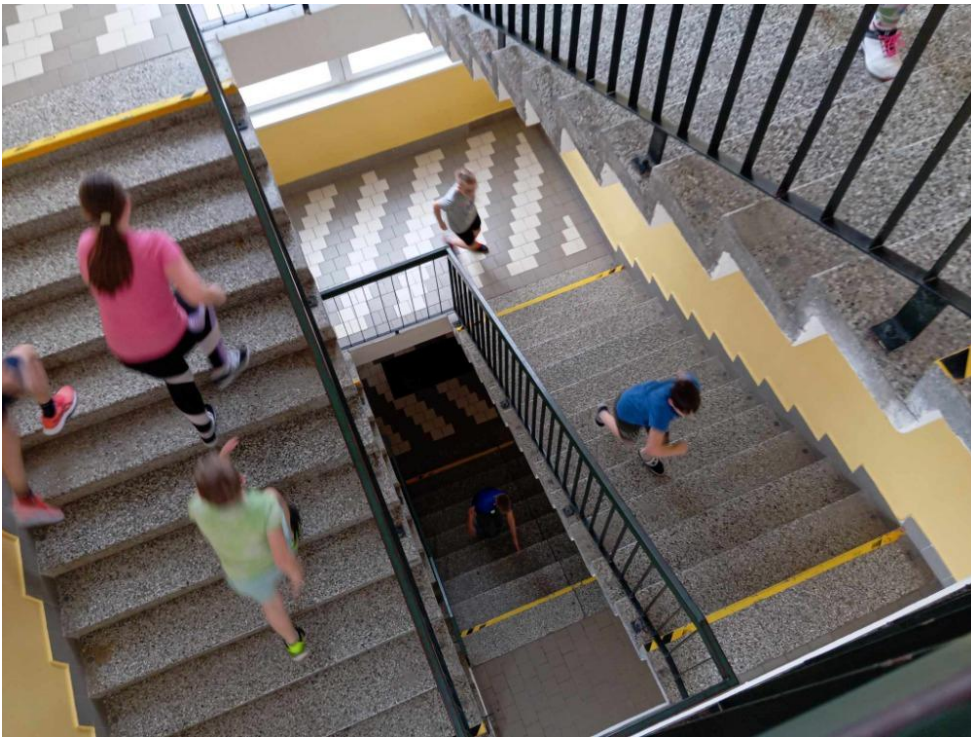
Schodiště může být zajímavým a efektivním prostředím pro vedení tělesné výchovy, zejména v situacích, kdy není k dispozici tělocvična či venkovní hřiště. Tento prostor umožňuje rozvoj kondičních schopností, zejména vytrvalosti, síly dolních končetin a koordinace pohybů.

Výuka tímto způsobem podporuje kreativní přístup k pohybu, rozvíjí fyzickou zdatnost žáků a učí je, že pohyb je možný téměř v jakémkoli prostředí. Klíčovým aspektem je však důraz na bezpečnost, kontrolu techniky prováděných cviků a přizpůsobení aktivit věku a schopnostem žáků.

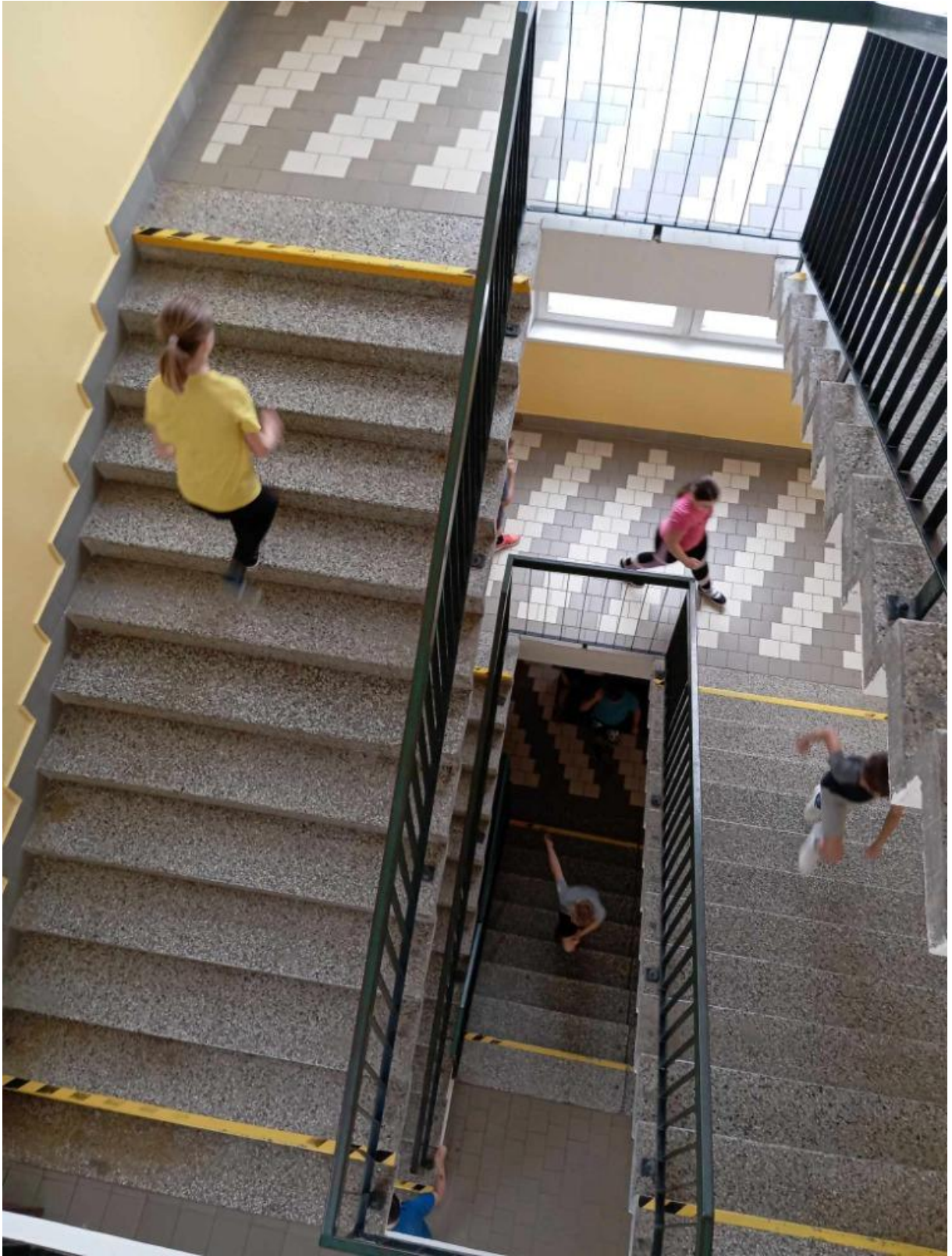
Příklad aktivit:

- **Běh do schodů** – rozvoj kardiovaskulární kondice a dynamické síly nohou.
- **Dynamické intervaly** – střídání chůze a běhu po schodech pro zlepšení vytrvalosti.
- **Výpady a dřepy na schodech** – posílení dolních končetin a zlepšení rovnováhy.
- **Skoky snožmo či po jedné noze** – rozvoj výbušné síly a koordinace.
- **Opory o schod (klik, plank)** – posilování horní části těla a středu těla.









.