

Tělesná výchova bez omluvenek: Semafor zátěže jako nástroj individualizace školní TV

Jana Jaklová Dytrtová, Tereza Boďová Hybská,
FTVS UK, Praha

Úvod

Cíle současné tělesné výchovy se dynamicky vyvíjejí a měly by reflektovat proměny společnosti i aktuální poznatky o zdraví školní populace. Tradiční výkonnostně orientované pojetí („rychleji, více, dále“) již samo o sobě nemůže obstát jako hlavní cíl výuky. Za klíčový lze považovat rozvoj dlouhodobě pozitivního vztahu k pohybu. Praxe ukazuje, že narůstá počet žáků, kteří se z hodin tělesné výchovy omlouvají nebo získávají úplné uvolnění, což vyvolává potřebu hledat nové přístupy k organizaci výuky tak, aby naplňovala své důležité formativní funkce a podporovala vnitřní motivaci k pohybové aktivitě. Pravidelná fyzická aktivita je přitom nedílnou součástí prevence celé řady chronických onemocnění. Pokud dítě nezíská pozitivní vztah k pohybu v rodině ani ve škole, zvyšuje se riziko sedavého životního stylu a s ním spojených zdravotních komplikací již v raném věku. Výzkumy dlouhodobě upozorňují na nedostatečnou úroveň pravidelné pohybové aktivity u školní populace a na potřebu kvalitní, inkluzivní a motivující výuky (Bailey, 2006; Sigmund, Sigmundová, 2021).

Současná školní tělesná výchova zároveň čelí výrazné heterogenitě tříd a rozdílné míře aktivní participace žáků. Důvody nižší účasti jsou multifaktoriální a zahrnují návrat po nemoci, rozdílnou kondici, nadváhu, zdravotní omezení, psychickou nepohodu či biologickou variabilitu, včetně menstruačního cyklu u dívek. Úspěšnost výuky a pozitivní vztah k pohybu přitom úzce souvisí s mírou sebevědomí žáka, pocitem kompetence, odpovědnosti a možností aktivní participace. Na základě poznatků o variabilitě regenerace a individuální citlivosti organismu na zátěž lze doporučit posun od uniformního pojetí výuky směrem k funkční individualizaci, která respektuje aktuální stav žáka, aniž by bylo nutné explicitně identifikovat jeho biologickou či zdravotní příčinu.

Didaktická diferenciací je přitom běžným principem výuky v jiných vzdělávacích oblastech. Učitel např. matematiky či cizího jazyka přizpůsobuje tempo, náročnost i formu práce rozdílné úrovni žáků tak, aby umožnil progres každému z nich. Tělesná výchova by neměla být výjimkou, přestože pracuje s pohybovým výkonem a fyzickou zátěží. Naopak právě vzhledem k biologické variabilitě, rozdílům ve zdatnosti a zdravotním omezením je zde potřeba funkční

individualizace obzvláště významná. Diferencovaný přístup neznamena snížování nároků, ale vytváření podmínek, v nichž může každý žák zažít úspěch a rozvíjet vlastní pohybovou kompetenci.

Variabilita žáků jako pedagogická realita

Jedním z určujících znaků současné školní tělesné výchovy je vysoká míra heterogenity tříd. Tato heterogenita tříd se neprojevuje jen při TV, ale ve všech předmětech a pedagog musí efektivně reflektovat individuální úroveň žáků v daném předmětu. Není důvod si myslet, že by to mělo být jiné ve výuce tělesné výchovy. Žáci se liší nejen výkonností a pohybovou gramotností, ale i aktuálním zdravotním stavem, mírou regenerace, psychickým naladěním či sociálním zázemím. Stejná pohybová zátěž proto nemusí mít pro všechny žáky stejný význam ani dopad. Biologická variabilita je přirozenou součástí lidského organismu. Významným příkladem je menstruační cyklus u dívek, který představuje fyziologický, cyklicky se proměňující proces ovlivňující hormonální prostředí, regeneraci i subjektivní vnímání zátěže (McNulty et al., 2020). Hladiny estrogenu a progesteronu (ale i jiných hormonů) se v průběhu cyklu mění, což může ovlivnit únavu, svalovou citlivost, koordinaci či potřebu odlišné regenerace. Současně je však nutné zdůraznit, že intenzita těchto projevů je vysoce individuální a některé dívky výraznější změny nepocítují (Jaklová Dyrťová et al., 2023).

Menstruační cyklus tak ve školním kontextu nepředstavuje „problém“, který by měl být sledován nebo diagnostikován, ale spíše modelový příklad toho, že lidské tělo není konstantní, ale v čase se mění. Stejně jako se liší fáze cyklu, liší se i návrat po nemoci, reakce na stres, míra spánku, únavu po náročném dni či adaptace na předchozí tréninkovou zátěž. Z pedagogického hlediska proto není klíčové identifikovat konkrétní biologickou příčinu odlišného výkonu, ale vytvořit prostředí, které umožní reagovat na aktuální stav žáka bez nutnosti jeho vysvětlování. Individualizace tělesné výchovy tak nespočívá v oddělování „slabších“ a „silnějších“, ale v uznání přirozené variability organismu.

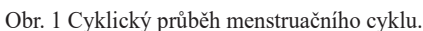
Menstruační cyklus lze v tomto smyslu chápat jako ilustrativní model variability, který ukazuje, že jednotně nastavená zátěž nemusí být vždy optimální. Tento princip však platí univerzálně – pro dívky i chlapce, pro žáky po nemoci, s nižší kondicí, vyšší hmotností nebo aktuální psychickou zátěží.

Právě zde se otevírá prostor pro funkční model individualizace, který respektuje rozdílné výchozí podmínky a umožňuje žákům aktivní zapojení bez stigmatizace či vylučování.

Menstruační cyklus jako model biologické variability

Menstruační cyklus je přirozený fyziologický proces, který probíhá v přibližně měsíčních intervalech a je charakterizován cyklickými změnami hormonálního prostředí. Tyto změny mohou u části dívek ovlivňovat subjektivní vnímání únavy,

Menstruační cyklus představuje fyziologický proces, jehož průběh i subjektivní projevy jsou vysoce individuální. Současné přehledové studie ukazují, že reakce na zátěž se může v jednotlivých fázích lišit, přičemž nelze stanovit univerzální doporučení platné pro všechny dívky (McNulty et al., 2020). Z pedagogického hlediska proto není cílem sledovat hormonální změny, ale vytvořit prostředí, které umožní reagovat na aktuální stav žákyně bez nutnosti jeho vysvětlování. Obrázek 1 znázorňuje menstruační cyklus v popularizační podobě bez detailní hormonální terminologie. Jeho cílem není poskytovat medicínské informace, ale vizuálně upozornit na skutečnost, že fyziologická připravenost organismu není konstantní. Z pedagogického hlediska je důležité, že cyklus neznamena automaticky snížení výkonu ani nutnost omezení pohybu. Spíše připomíná, že subjektivní prožívání zátěže může být proměnlivé a že stejná intenzita nemusí být v různých dnech vnímána stejně. Obrázek tak slouží jako ilustrace širšího principu variability, který se netýká pouze dívek, ale obecně všech žáků v různých životních a zdravotních situacích.



Obrázek v popularizační formě naznačuje možné rozdíly v subjektivním prožívání pohybu. Můžete si ho zdarma stáhnout v tisknutelné variantě na rozměry A3 zde: <https://www.menstruacnickyklus.eu/pro-skoly/>.

Flexibilní individualizace jako princip moderní tělesné výchovy

Tradiční model školní tělesné výchovy často pracuje s předpokladem, že stejná pohybová zátěž je vhodná pro všechny žáky současně. Tento přístup však v podmínkách heterogenní třídy naráží na své limity. Rozdíly v kondici, zkušenosti, aktuálním zdravotním stavu či biologické variabilitě vedou k tomu, že jednotně nastavená intenzita může být pro některé žáky nadměrná, pro jiné nedostatečná. Flexibilní individualizace neznamená snižování nároků ani rozdělování žáků podle výkonnosti. Jejím cílem je umožnit každému žákovi zapojit se do výuky přiměřeným způsobem, aniž by byl vystaven nadměrnému přetížení nebo naopak demotivujícímu podhodnocení.

Z pedagogického hlediska lze individualizaci chápat jako řízení intenzity, nikoli obsahu výuky. Vyučovací jednotka může mít jednotné téma, společný cíl i organizační strukturu, ale žáci mohou volit rozdílnou míru zatížení. Tím se zachovává soudržnost kolektivu, zároveň se však respektuje individuální aktuální stav každého žáka. Důležitým aspektem tohoto přístupu je oddělení biologické či zdravotní příčiny od pedagogického řešení. Učitel nemusí (a ani nesmí) zjišťovat, zda je snížená připravenost způsobena menstruačním cyklem, návratem po nemoci, nedostatkem spánku či psychickou zátěží. Rozhodující je aktuální subjektivní stav žáka a jeho schopnost zátěž adekvátně regulovat. Takto pojatá individualizace podporuje rozvoj sebereflexe a odpovědnosti za vlastní tělo. Žák není pasivním příjemcem zadání, ale aktivním účastníkem procesu, který se učí rozpoznávat své limity i možnosti.

Aby tento princip nebyl pouze teoretickým doporučením, je vhodné jej ukotvit do jednoduchého a srozumitelného organizačního modelu. Jednou z možností je model „Semaforu zátěže“, který umožňuje diferencovat intenzitu pohybu v rámci jedné hodiny bez stigmatizace a bez nutnosti individuálních vysvětlení.

Princip „semaforu zátěže“ jako didaktický nástroj

Jedním z prakticky realizovatelných nástrojů flexibilní individualizace je model tzv. semaforu zátěže (obr. 2). Jeho podstatou je nabídnout v rámci jedné vyučovací jednotky tři paralelní varianty pohybové aktivity, které se liší intenzitou a dynamikou zatížení, nikoli vzdělávacím cílem. Zelená zóna představuje šetřící režim s nižší intenzitou (mobilizační a technické prvky, klidnější herní formy), žlutá odpovídá standardní zátěži běžné výuky a červená nabízí vyšší intenzitu (intervalové, silově-kondiční či soutěžní prvky). Všechny varianty směřují ke stejnému vzdělávacímu cíli, liší se pouze mírou zatížení.

Klíčovým principem modelu je dobrovolná volba. Žák si volí intenzitu podle aktuálního stavu, aniž by byl nucen sdílet důvody své volby. Učitel nehodnotí příčinu, ale zajišťuje, aby každá varianta umožňovala smysluplné naplnění cíle hodiny. Tím se minimalizuje riziko stigmatizace a současně se podporuje

autonomie a odpovědnost žáka. Model umožňuje aktivní zapojení i těch žáků, kteří by jinak z výuky odcházeli nebo byli dlouhodobě uvolnění (např. po nemoci, při zdravotním omezení, při nižší pohybové sebedůvěře či při menstruačních obtížích). Namísto absence je podporována kontinuální účast v tolerovatelném rozsahu.

Semaforový model současně rozvíjí schopnost autoregulace. Žáci se učí vnímat únavu, regeneraci a aktuální připravenost k výkonu, což odpovídá modernímu pojetí pohybové gramotnosti. V heterogenních třídách představuje organizačně jednoduchý způsob diferenciací bez nutnosti tvorby individuálních plánů. V situacích, kdy žák nemůže realizovat žádnou variantu zátěže, lze nabídnout funkční alternativní role (organizace stanovišť, měření času, asistence spolužákům), čímž se zachovává kontinuita účasti i pocit sounáležitosti.

Model nepředstavuje navýšení obsahové náročnosti výuky, ale změnu v řízení intenzity. Učitel nepřipravuje tři odlišné hodiny, nýbrž tři úrovně téhož úkolu (např. odlišné tempo, počet opakování, délku intervalu či míru soutěživosti). Diferenciací zatížení může v praxi přispět ke snížení pasivity, konfliktů i počtu omluvenek a podpořit pozitivní klima ve třídě.

Semafor zátěže tak představuje jednoduchý, eticky přijatelný a organizačně nenáročný nástroj individualizace tělesné výchovy. Nevyžaduje diagnostiku ani sdílení citlivých informací a podporuje inkluzi, autonomii i odpovědnost žáků.

SEMAFOR ZÁTĚŽE

Vyber si intenzitu podle toho, jak se dnes cítíš

ZELENÁ ZÓNA
KLIDNĚJŠÍ VARIANTA

Typické aktivity: mobilita – technika – lehká hra

ŽLUTÁ ZÓNA
BĚŽNÁ VARIANTA

Typické aktivity: hry - kondiční cvičení - spolupráce

ČERVENÁ ZÓNA
VYŠŠÍ ZÁTĚŽ

Typické aktivity: dynamika – intervaly – soutěže

Neptáme se proč. Volíme podle aktuálního stavu.

POHYB PODLE TEBE

Pravidla použití:

- ✓ Volba je dobrovolná
- ✓ Může se během hodiny změnit
- ✓ Nikdo nevysvětluje důvod

SEMAFOR ZÁTĚŽE
nástroj pro školní TV

Metodické pokyny použití zde:

Zpracovaly: Jana Janklová Dytrtová & Tereza Boďová Hybská

Obr. 2 Semafor zátěže jako model flexibilní individualizace ve školní tělesné výchově.

Obrázek znázorňuje tři paralelní intenzitní varianty pohybové aktivity v rámci jedné vyučovací jednotky. Zelená zóna představuje šetrící režim s nižší intenzitou (mobilita, technika, klidnější herní formy), žlutá zóna odpovídá standardní zátěži běžné výuky a červená zóna nabízí vyšší intenzitu (intervalové, silově-kondiční či soutěžní prvky). Model umožňuje žákům volit charakter zatížení podle aktuálního stavu bez nutnosti vysvětlovat důvod volby. Všechny varianty směřují ke stejnému vzdělávacímu cíli, liší se pouze intenzitou a dynamikou provedení. Tento obrázek si můžete zdarma stáhnout v tisknutelné variantě na rozměry A3 zde: <https://www.menstruacnycyklus.eu/pro-skoly/>.

Metodický box pro učitele tělesné výchovy

Semafor zátěže: jednoduchá individualizace v jedné hodině

Cíl: Umožnit všem žákům aktivní účast v hodině tělesné výchovy bez nutnosti omluvenek, s respektem k individuálnímu aktuálnímu stavu (únava, reknavalescence, zdravotní omezení, menstruační obtíže, nadváha).

ZELENÁ VARIANTA – šetrící režim

- nízká intenzita pohybu,
- technická cvičení, koordinace, mobilita,
- dechová a protahovací cvičení,
- herní formy bez soutěže.

Vhodné pro: žáky po nemoci, při únavě, bolesti svalů, menstruačních obtížích, nižší kondici.

ŽLUTÁ VARIANTA – standardní režim

- běžná zátěž odpovídající náplni hodiny,
- kondiční a herní cvičení střední intenzity,
- zapojení do týmových aktivit.

Vhodné pro: většinu žáků v běžném zdravotním stavu.

ČERVENÁ VARIANTA – zvýšená zátěž

- vyšší intenzita, intervaly,
- silová nebo rychlostní cvičení,
- soutěživé prvky.

Vhodné pro: motivované žáky s vyšší pohybovou kapacitou.

Pravidla práce se semaforem

- Volba varianty je **dobrovolná a bez vysvětlování důvodu**.
- Variantu lze **během hodiny změnit**.
- Učitel **nekontroluje důvody volby**, pouze organizuje výuku.
- Všechny varianty mají **stejný vzdělávací cíl**.

Alternativní zapojení (pokud žák necvičí)

- měření času, zapisování výsledků,
- pomoc na stanovištích,
- spoluřízení rozcvičení,
- asistence spolužákům,
- úklid pomůcek.

Žák zůstává součástí hodiny i kolektivu.

Přínosy pro výuku

- snížení počtu omluvenek a uvolnění z TV,
- vyšší motivace a pocit bezpečí,
- podpora odpovědnosti a seberegulace,
- inkluze žáků s různými omezeními.

Tip pro praxi: Semafor lze znázornit kartičkami, magnety na tabuli nebo barevnými kužely v tělocvičně. Model je vhodný pro ZŠ i SŠ a lze jej kombinovat s kruhovým tréninkem nebo stanovišti.

Závěr

Model semaforu zátěže nabízí praktický způsob, jak reagovat na rostoucí heterogenitu školních tříd. Respektuje rozdíly v pohybové úrovni, aktuálním zdravotním stavu i individuální připravenosti žáků, aniž by vyžadoval diagnostiku nebo sdílení osobních informací. Diferencuje intenzitu, nikoli vzdělávací cíl. V situacích, kdy žák nemůže realizovat žádnou z nabízených variant pohybové zátěže, je možné jej zapojit do funkčních organizačních rolí (měření času, zapisování výsledků, asistence, spoluřízení rozcvičení). I tím zůstává součástí kolektivu a výuky. Semafor zátěže není úlevou ani snižováním nároků. Je nástrojem řízení zatížení, který podporuje autonomii, odpovědnost a dlouhodobý pozitivní vztah k pohybu. V kontextu současné školy může přispět ke snížení absence, zvýšení participace a větší oblíbenosti tělesné výchovy.

Tělesná výchova nemusí být stejná pro všechny, aby byla spravedlivá. Může být diferencovaná, a přesto společná.

Literatura

BAILEY, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes.

Online. *Journal of School Health*, 2006, 76(8), 397–401. ISSN 0022-4391. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>. [cit. 2026-02-11].

DYTRTOVÁ, J. J., KOTLÍK, K., HYBSKÁ, T., & SOUKUPOVÁ, V. Vliv ženského hormonálního cyklu na pohybové aktivity. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2023, 89(4), 38–45.

MCNULTY, K. L., ELLIOT-SALE, K. J., DOLAN, E., SWINTON, P. A., ANDSELL, P., GOODALL, S., THOMAS, K., HICKS, K. M. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Online. *Sports Medicine*, 2020, 50(10), 1813–1827. ISSN 0112-1642.

Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>. [cit. 2026-02-11].

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. ISBN 8024458470.

PHYSICAL EDUCATION WITHOUT EXCUSES: THE TRAFFIC LIGHT AS A TOOL FOR INDIVIDUALIZING SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Contemporary physical education faces increasing heterogeneity within school classes, accompanied by rising rates of exemption and declining motivation among some pupils. Traditional models based on uniform physical load often fail to reflect biological variability, differences in fitness levels, and fluctuating readiness for exercise. This article introduces the “Traffic Light Load Model” as a practical framework for flexible individualisation in school physical education. The model differentiates intensity rather than educational objectives, offering three parallel load options within a single lesson while maintaining shared learning goals. Menstrual cycle variability is presented as an illustrative example of biological fluctuation influencing perceived exertion, though the model applies universally to all pupils regardless of sex or health status. By enabling voluntary regulation of intensity without requiring personal disclosure, the approach supports autonomy, inclusion, and physical literacy. The model represents an organisationally simple and ethically sound strategy that may reduce absenteeism, enhance engagement, and foster a long-term positive relationship with physical activity.

Key words: physical education, individualization of workload, differentiation of teaching, menstruation, participation in teaching, student variability, heterogeneous group

[jana.jaklova.dytrtova@ftvs.cuni.cz]