

Metodický materiál zaměřený na prevenci negativních důsledků nedostatečné pohybové aktivity. Metodický materiál lze také využít ke zklidnění a relaxaci žáků se specifickými poruchami učení a chování, s poruchami pozornosti.

Relaxační cviky jsou doplněny fotografiemi jednotlivých poloh daného cviku. Současně jsou uvedeny poznatky z praxe, se kterými se můžeme setkat během cvičení. Metodický materiál lze využít v rámci mezipředmětových vztahů v různých hodinách.