



Univerzita Palackého
v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury



SPOLU V POHYBU



*Společná pohybová aktivita pro rodiče a děti
v prostředí Vaší školy*

✚ O CO JDE?

Univerzita Palackého v Olomouci realizuje projekt ověřující přínos 10týdenního programu společné pohybové aktivity rodičů a dětí přímo v areálu základních škol. Cílem je poskytnout dětem i rodičům možnost aktivního trávení volného času (rozvoj pohybových aktivit). Program probíhá na školním hřišti v odpoledních hodinách a je vedený vyškolenými instruktory z FTK.

✚ CO OBSAHUJE PROGRAM?

10 týdnů pravidelné společné pohybové aktivity zaměřené na všestranný pohybový rozvoj

20 lekcí pod vedením studentů FTK

Odpolední setkání na školním hřišti

Žádné náklady pro školu ani rodiče, vše probíhá mimo výuku

Součástí programu je také vstupní měření pohybového chování, včetně individuální zpětné vazby pro všechny účastníky programu

✚ KDY? 🕒

Program bude probíhat **od 22. září do 30. listopadu 2025** vždy v odpoledních hodinách.

A to ve dnech pondělí a středa nebo úterý a čtvrtek (bude doladěno dle zájmu).

Začátek lekcí v 15:30 nebo 16:00.

✚ KDE?

Venkovní areál Základní školy Mlýnská Mohelnice

✚ PROČ SE ZAPOJIT?

Dostatečné množství pohybové aktivity hraje klíčovou roli ve zdraví nejen dětí, ale i dospělých a může do značné míry přispět k **budování zdravého životního způsobu celé rodiny**. Společně můžete budovat zdravé životní návyky, užít si kvalitní rodinný čas a posílit pozitivní vztah Vašich dětí ke škole.

✚ CHTĚLI BYSTE SE DOZVĚDĚT VÍCE INFORMACÍ?

9. září 2025 v 15:30 proběhne **v jídelně ZŠ Mlýnská** úvodní informační schůzka a představení celého projektu. Budeme se těšit na Vaši účast.

✚ JAK SE ZAPOJIT?

V případě předběžného zájmu a chuti se zapojit prosíme o vyplnění přihlášky (k dispozici u třídních učitelů) nebo kontaktujte Mgr. Nikolu Tylšarovou:

✉ e-mail: nikola.tylsarova01@upol.cz

☎ tel.: 725 952 880