

SPOLU V POHYBU

Společná pohybová aktivita pro rodiče a děti



Vážení rodiče,

rádi bychom Vás touto cestou pozvali k účasti na novém projektu „Spolu v pohybu“, který bude od září probíhat na Základní škole Mlýnská ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Současná mladá generace se často potýká s nedostatkem pravidelného pohybu. To může mít negativní vliv nejen na zdraví a kondici dětí, ale také na jejich psychickou pohodu a školní výkonnost. Dostatek pohybové aktivity však není důležitý pouze pro děti – velmi pozitivně ovlivňuje zdraví a životní styl celé rodiny.

Z tohoto důvodu vznikl 10týdenní pohybový program, jehož cílem je:

- podpořit společné aktivní trávení času rodičů a dětí,
- rozvíjet pohybové dovednosti dětí i dospělých,
- posílit vzájemné rodinné vztahy a pocit sounáležitosti,
- přispět k lepší pohodě doma i ve škole.

Program je zaměřen na děti ve věku 8–11 let a jejich rodiče.

Jak to bude probíhat?

Projekt Spolu v pohybu nabídne účastníkům 20 lekcí všestranné pohybové průpravy, které povedou zkušení instruktoři Fakulty tělesné kultury UPOL. Každá lekce je postavena na jednoduchých a zábavných pohybových hrách, které rozvíjejí základní pohybové schopnosti a zároveň podporují radost ze společného pohybu.

- Program bude probíhat dvakrát týdně, ve dnech pondělí a středa nebo úterý a čtvrtek (bude doladěno dle zájmu). Začátek lekcí v 15:30 nebo 16:00 na venkovním hřišti naší ZŠ (v případě potřeby je možné účastnit se jen jednou týdně).
- Každé setkání bude trvat 60 minut a bude kombinací pohybových her, cvičení a sportovních aktivit
- **Účast je podmíněna zapojením do programu ve dvojici rodič–dítě.**

Součástí programu bude také vstupní a výstupní měření pohybového chování, a to zcela anonymně. Každá rodina získá individuální zpětnou vazbu – tedy přehled o tom, jak na tom Vy i Vaše dítě jste z hlediska pohybu a sedavého chování.

Účast na programu je dobrovolná, bez finančního zainteresování zúčastněných dětí, jejich rodičů či učitelů

Harmonogram projektu:

- **15. září 2025** – proběhne **vstupní měření** - Vy i Vaše dítě vyplníte krátký dotazník a na několik dní obdržíte monitorovací zařízení ve formě chytrého náramku.
- od **22. září – 30. listopadu 2025** – poběží pravidelný pohybový program
- prosinec 2025 – výstupní měření, vyhodnocení programu a poskytnutí zpětné vazby všem zapojeným účastníkům

Proč se zapojit?

Zapojením do projektu získáte možnost:

- zlepšit svoji fyzickou kondici,
- upevnit rodinné vztahy díky společným zážitkům,
- posílit pozitivní vztah Vašeho dítěte ke škole,
- naučit se vytvářet a udržovat zdravé životní návyky.

Program je koncipován tak, aby byl příjemným a obohacujícím zážitkem jak pro děti, tak i pro rodiče.

✚ Chtěli byste se dozvědět více informací?

9. září 2025 v 15:30 proběhne v jídelně ZŠ Mlýnská úvodní informační schůzka a představení celého projektu.

.

Přihlášení:

Pokud byste se chtěli do projektu zapojit, prosíme o vyplnění přiložené přihlášky a odevzdání třídnímu učiteli do 12.9.2025.

Bude-li Vám cokoliv nejasné, neváhejte se na nás obrátit na email ✉ nikola.tylsarova01@upol.cz, případně telefonicky na ☎ tel.: 725 952 880

Děkujeme za spolupráci a těšíme se na společně strávený čas plný pohybu a radosti!



Univerzita Palackého
v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury



Přihláška - Spolu v pohybu



Tímto potvrzuji zapojení se do projektu Spolu v pohybu, který bude od září probíhat na Základní škole Mlýnská ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Jméno dítěte:

Věk dítěte:

S kým se dítě programu zúčastní?

Matka

Otec

Jiný zákonný zástupce

Kolikrát týdně se budete účastnit?

1x týdně

2x týdně

Jaký čas preferujete?

15:30 - 16:30

16:00 - 17:00

Jaké dny preferujete?

Pondělí a středa

Úterý a čtvrtek

Kontakt na rodiče

- Email:
- Telefon:

Podpis zákonného zástupce:

Děkujeme Vám za Váš zájem a těšíme se na společná setkání!



Univerzita Palackého
v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury

