



# Aktivní škola v JMK

## Desatero na podporu pohybové aktivity ve školách

Desatero představuje praktický rámec opatření, která mohou základní a střední školy využít pro systematickou podporu každodenní pohybové aktivity žáků v souladu s doporučeními WHO a strategiemi MŠMT.



### Stanovit minimální množství pohybové aktivity v průběhu školní výuky („30–45 minut denně“)

Oficiálně přijmout cíl, že každý žák má mít v průměru minimálně 60 minut středně až vysoce intenzivní aktivity denně (kombinace hodin TV, pohybových aktivit v ostatních předmětech, aktivních přestávek, kroužků, cesty do školy a volnočasových aktivit). Cíl zveřejnit v ŠVP a na webu školy.



### Posílit a zkvalitnit tělesnou výchovu s důrazem na pohybovou gramotnost

Směřovat k účelnému využití hodin TV – zvyšovat zapojení žáků, pracovat s dovednostní diferenciací a zavádět motivační a férové formy hodnocení.



### Podporovat aktivní přestávky a „pohybové snacky“ během výuky

Zavést 2–5minutové „pohybové snacky“ v běžných vyučovacích hodinách.



### Podpořit aktivní školní dvůr a vybavení na volnočasový pohyb

Budovat zóny pro pohyb o přestávkách (lajnovaná hřiště, herní kouty), zajistit dostupné náčiní (míče, švihadla) a vytvořit „půjčovnu přestávkových setů“. Vyšší míra aktivity o přestávkách souvisí s lepším sociálním klimatem.



### Bezpečná a aktivní cesta do školy

Ve spolupráci s obcí rozvíjet cyklostojany, kolárny, pěší koridory, zklidnění dopravy u školy, organizovat pěší autobusy nebo cyklo vlaky a rozvíjet dopravní výchovu. Opatření mají pozitivní dopad na bezpečnost a zdraví žáků.



### Široká nabídka kroužků a „sport pro všechny“ ve školních prostorách

Po vyučování nabízet pestrou paletu aktivit – nejen soutěžní sporty, ale například parkour, tanec, frisbee, turistiku a další formy pohybu pro různé úrovně dovedností.



### Vzdělávání učitelů a „whole-school approach“ v oblasti podpory pohybové aktivity

Organizovat metodické semináře pro učitele (nejen učitele TV) zaměřené na vedení aktivních přestávek, řízení her a inkluzivní dovednosti. Model stojí na podpoře celé školy – vedení, učitelů, žáků i rodičů, kteří společně vytvářejí kulturu pohybu.



### Žakovské vedení a participace na přípravě a realizaci aktivit

Podporovat „pohybové ambasadory“ z řad žáků, kteří pomáhají s přestávkovými hrami, anketami a plánováním akcí. Tato role podporuje zapojení i mezi méně aktivními dětmi.



### Partnerství s obcí, sportovními kluby a rodiči

Navazovat partnerství se sportovními kluby (sdílení trenérů či prostor), organizovat akce pro rodiny – pěší výzvy, víkendové vycházky nebo komunitní sportovní dny.



### Monitoring a jednoduchá evaluace

Průběžně sledovat podíl žáků s aktivní dopravou do školy, denní minuty pohybu (např. prostřednictvím třídního sebehodnocení), účast v kroužcích, kvalitu přestávek a klima třídy. Výsledky sdílet s rodiči a zřizovatelem.

[www.aktivniskolavjmk.cz](http://www.aktivniskolavjmk.cz)