Čtyřicet škol, stovky podnětů ke změně. Projekt Aktivní škola zmapoval, jak rozpohybovat děti v Libereckém kraji



26. 11. 2026 13:06

Většina z analyzovaných základních a středních škol v kraji má kvalitní zázemí pro tělesnou výchovu a podporuje aktivní pohyb dětí i mimo tělocvik. Naopak na „to do listu“ má většina z nich například podporu aktivní dopravy do školy. To jsou zjištění, která přinesl projekt Aktivní škola v Libereckém kraji týmu naší katedry tělesné výchovy a sportu ve spolupráci s Libereckým krajem.

Jak nastavit školní prostředí tak, aby děti přirozeně vedlo a motivovalo k pohybu? To je otázka a úkol, se kterými se odborný tým pustil do analýzy situace na 30 základních a 10 středních školách v Libereckém kraji.

„Zdaleka nám nešlo jen o to, jak vypadá výuka tělesné výchovy. Pohyb může být přirozenou součástí celého školního dne, ať už jde o cestu do a ze školy, přestávky, běžnou výuku, nebo odpolední kroužky. Zároveň víme, že každá škola má jiné podmínky a možnosti. Proto nehledáme jeden univerzální model aktivní školy, ale snažíme se společně s jednotlivými školami pojmenovat, co funguje právě u nich a kde mají prostor pro další rozvoj,“ říká Lukáš Rubín, hlavní řešitel projektu z katedry tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL (KTV).

„Školy nepotřebují slyšet, že by se děti měly více

hýbat. Potřebují vědět, co pro to mohou samy udělat. Někde stačí změnit podobu přestávek, jinde je potřeba řešit bezpečnou cestu do školy. Proto jsme na projekt vyčlenili tři miliony Kč. Chtěli jsme, aby školy získaly konkrétní doporučení, která mohou využít v praxi, a aby se o dobré zkušenosti mohly podělit i s ostatními," doplnila Jitka Skalická, radní Libereckého kraje pro školství a sport.

Většina škol je na tom velmi dobře – získaly platinový a zlatý certifikát

Výzkumný tým v souladu s metodikou WHO stanovil sedm oblastí a prověřil jejich naplňování na 40 z přibližně 250 základních a středních škol v Libereckém kraji. Kromě klasických hodin tělesné výchovy se zaměřil na aktivní přestávky a dopravu do školy, dále na zapojení pohybových aktivit do další výuky či nabídku odpoledních sportovních kroužků.

Mezi kritérii bylo také nastavení procesů na úrovni vedení školy nebo dostupnost pohybových aktivit pro všechny žákyně a žáky. Právě tato oblast je zásadní proto, aby se motivace k pohybu netýkala jen dětí, které už sportují nebo mají k pohybovým aktivitám blízko. Školy mohou hledat způsoby, jak nabídnout dostupné a přitažlivé příležitosti také méně aktivním žákům nebo dětem se specifickými vzdělávacími potřebami.

Z výsledků vyplývá, že řada škol již k podpoře pohybové aktivity přistupuje svědomitě a s rozmyslem. Nejvyšší, platinové, úrovně dosáhlo dvanáct zkoumaných škol. Patří sem ZŠ Česká, ZŠ Broumovská a ZŠ Lesní v Liberci, dále ZŠ T. G. Masaryka v Hodkovicích nad Mohelkou, ZŠ Smržovka nebo ZŠ Turnov – Mašov. Zlatá plaketa připadla 15 školám, ostatní jsou v kategoriích stříbrné nebo bronzové. Žádná škola nespadla při evaluaci do nejnižší kategorie tzv. pasivní školy. Při hodnocení přitom odbornice a odborníci z katedry respektovali to, že se školy liší velikostí, prostorovými a materiálními možnostmi nebo personálním zajištěním. Smyslem evaluace bylo zachytit specifika jednotlivých škol a nabídnout jim doporučení odpovídající jejich konkrétním podmínkám.

Tělesné výchova za jedna, cestu do školy je třeba zlepšit

Výuka tělesné výchovy je silnou stránkou většiny škol. Hodnotitelé vyzdvihovali zejména sportovní zázemí a vybavení, práci pedagožek a pedagogů a pestrou nabídku kurzů či sportovních aktivit. Přesto se najdou výjimky, kdy například ani v 21. století nemá škola se zhruba 500 žáky základní zázemí – chybí jí standardní tělocvična.

Mezi další přednosti škol v kraji patří aktivní přístup vedení a pedagogických pracovníků a nabídka pohybových aktivit nad rámec povinné výuky, například kroužků, kurzů a sportovních akcí, což byla většinou doména základních škol.

Hodnocení současně ukázalo, kde mají školy největší prostor pro další rozvoj. Nejčastěji, v 28 případech, se doporučení týkala aktivní dopravy do školy. Hodnotilo se například to, jestli škola organizuje akce typu „Do školy na kole“, zda si mají děti kam bezpečně odkládat kola a koloběžky, jaká je bezpečnost v okolí školy zejména v ranní špičce a také nabídka cyklistických kurzů zaměřených na dopravní výchovu.

Prostor je také ve výuce mimo tělesnou výchovu, kdy výzkumný tým doporučuje častější a promyšlenější zapojení pohybu nebo například výuku venku.

Od hodnocení k inspiraci pro další školy

„Udělili jsme školám platinové, zlaté, stříbrné a bronzové certifikáty Aktivní škola, smyslem tohoto hodnocení však není soutěžení a podpora rivality mezi školami. Chceme jim pomoci určit a pojmenovat, co už dělají dobře, a nabídnout konkrétní inspiraci, jak mohou pohyb přirozeněji začlenit do každodenního života žákyň a žáků,“ doplňuje Lenka Knopová z KTV.

Školy proto dostaly od realizačního týmu podrobnou hodnoticí zprávu, která jim podává ucelený přehled o jejich silných stránkách a doporučeních pro další rozvoj. Na několika školách také realizační tým projektu připravil sportovní dny s motivačním pohybovým programem. Poslední z deseti plánovaných uspořádá začátkem prosince na ZŠ Švermova v Liberci.

Vedle odborného hodnocení tak projekt přináší i přímou zkušenost s pohybovými aktivitami pro žáky zapojených škol. Výstupem je také databáze příkladů dobré praxe, která je dostupná na webu aktivniskolavlk.tul.cz.

Projekt Aktivní škola vychází ze strategické metodiky ministerstva školství, pilotně ho loni zavedli s úspěchem v Jihomoravském kraji, letos se k němu kromě Libereckého kraje připojily také Olomoucký, Pardubický a Královéhradecký kraj. Na pilotní projekt naváže další výzkum, který bude v případě Libereckého kraje zakotvený také v memorandu o spolupráci mezi TUL a krajem.

Česká mládež není v kondici

Projekt je logickým pokračováním dlouhodobých aktivit katedry tělesné výchovy a sportu FP TUL, která v roce 2023 zveřejnila výsledky rozsáhlého šetření, při němž porovnávala kondici a fyzickou zdatnost u současných dětí a mládeže před sto lety. Výsledky ukázaly, že se výkony dětí vrátily na úroveň dětí po 1. světové válce a trend fyzické zdatnosti dále klesá.

Čti: Jsou významně vyšší a mají o několik kilogramů víc než děti v roce 1923. Experti z naší KTV porovnávali tělesnou vyspělost české a slovenské mládeže po 100 letech

Jedním z výsledků odborné erudice katedry v hodnocení tělesného stavu a zdatnosti mládeže je mimo jiné akreditace dvou bakalářských studijních programů: *tělesná výchova se zaměřením na*

vzdělávání a *sport se zaměřením na zdravý životní styl*. Letos také katedra zahájila výuku navazujícího studijního programu *sport pro podporu zdraví*. V těchto studijních programech jsou studentky a studenti vedeni také k tomu, jak motivovat mládež a své budoucí klienty k pravidelnému pohybu a rozvoji tělesné zdatnosti.

Zdroj: TUL