Praha 8 systematicky podporuje sport dětí ve školách a nyní je zapojena do vědeckého projektu

Datum	4.3.2026
Subjekt	Praha - Městské části - Praha 8
Region	Česká republika - Hlavní město Praha
Kategorie	Města a obce, Sport, Školství, Věda a výzkum

Praha 8 se zapojila do unikátního vědeckého projektu, který zkoumá, jak každodenní pohyb ovlivňuje kognitivní schopnosti, motivaci a zdraví dětí. Základní škola Žernosecká je jednou ze čtyř škol zapojených do výzkumného programu UNCE realizovaného Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy ve spolupráci s organizací Trenéři ve škole.

Projekt Univerzitní centrum excelence pro rozvoj lidské motoriky a ovlivňování motivace k pohybovým aktivitám (2024–2029) sleduje, jak pravidelný a emočně pozitivní pohyb působí na motorické dovednosti, motivaci k pohybu, pozornost, paměť, schopnost soustředění i tělesné složení. Vybrané třídy mají každý den hodinu pohybu po dobu tří let. Součástí projektu je i měření pohybové aktivity pomocí chytrých náramků a sledování vztahu mezi sportem a fungováním mozku.

“Dlouho jsme usilovali o zisk jakýchkoliv tvrdých dat, ale bohužel i s ohledem na nedostatek prostředků to nebylo možné. Nyní se to konečně podařilo a my můžeme naše teorie i praxi ověřit ve spolupráci s FTVS i vědecky. Jsme v prvním roce výzkumu a jsme velmi zvědavi na to, zda naše uvažování potvrdí. Může to být silný signál pro celou ČR, ale i pro další země, kterým můžeme být příkladem,“ říká Antonín Barák, předseda spolku a hlavni metodik Trenéři ve škole.

Systematická podpora sportu od školky po základní školu
Zapojení do výzkumného projektu navazuje na dlouhodobou sportovní koncepci Prahy 8. „Pohyb není nadstavba vzdělávání. Je to jeho základ. Pokud chceme, aby se děti lépe soustředily, měly větší psychickou odolnost a zdravé sebevědomí, musíme jim dát prostor k pravidelnému a kvalitnímu pohybu,“ Jana Solomonová, radní pro kulturu a sport Prahy 8. Městská část proto podporuje sport už ve školkách a ve školách několika programy. „Nejde o jednorázové projekty, ale o systém. Budujeme prostředí, kde má každé dítě šanci zažít úspěch v pohybu. To rozhoduje o tom, zda se bude hýbat celý život,“ dodává Jan Štorek, předseda sportovní komise Prahy 8.

Program Trenéři ve škole
Program běží od roku 2021.
Dnes je zapojeno:

- 10 základních škol
- 65 tříd
- přibližně 1 600 dětí
- 13 sportovních disciplín

Výuka probíhá formou tandemu učitel + profesionální trenér. Program je neselektivní – není zaměřen na nábor talentů, ale na budování pozitivního vztahu k pohybu u všech dětí.

“V současném rozsahu program TVŠ vnímáme jako systémový nástroj, který může být při rozumném

uchopení a plánování vysoce efektivní pro nabudování vztahu k pohybu a sjednocení fungování práce s dětmi v jejich citlivém věku jak ve škole, tak ve sportovním prostředí. Po osmi letech už jsme o tom opravdu přesvědčeni praxí z celé ČR a Praha je v této aktivitě zapojena nejaktivněji, za což jí patří uznání,“ vysvětluje Ondřej Lípa, manažer rozvoje programu Trenéři ve škole.

Tělocvik na ledě
Praha 8 provozuje tři mobilní kluziště.
Každoročně je zdarma využívá přibližně 3 500 dětí ze základních a mateřských škol v rámci hodin tělesné výchovy. Výuku vedou profesionální trenéři, děti mají zapůjčené vybavení zdarma.

Tenis pro mateřské školy
V rámci rozvoje pohybové gramotnosti se každoročně zapojuje více než 200 předškoláků. Program se zaměřuje na koordinaci, orientaci v prostoru a radost z pohybu v nejcitlivějším věku.

Osmička Open
Tradiční florbalový turnaj všech základních škol Prahy 8, do kterého se zapojují stovky dětí. Turnaj podporuje týmovou spolupráci i fair play.

Ukázkový den sportu
Sportovní koncepci Prahy 8 a zapojení do výzkumu UNCE představila městská část během Ukázkového dne sportu. Součástí byly tenisové lekce pro děti z mateřských škol i ukázková hodina programu Trenéři ve škole na ZŠ Žernosecká.
Ukázkových hodin se zúčastnil také místopředseda Poslanecké sněmovny Patrik Nacher, který se podpoře sportu dlouhodobě věnuje: *„To, co jsem viděl, je důkaz, že když se propojí škola, odborníci a kvalitní trenéři, vzniká smysluplný systém. Pohyb není jen o sportovním výkonu. Je to investice do zdraví a rozvoje mozku.“*

Praha 8 patří mezi nejaktivnější městské části v oblasti podpory školního sportu. Spojení vědy, praxe a dlouhodobé koncepce ukazuje, že každodenní pohyb může být klíčem nejen ke zdraví, ale i k lepším studijním výsledkům a vyšší motivaci dětí.

Dostávejte aktuality na váš e-mail.
Každý den zasíláme všechny novinky z webu v jedné přehledné zprávě.

https://www.praha8.cz/Praha-8-systematicky-podporuje-sport-deti-ve-skolach-a-nyni-je-zapojena-do-vedeckeho-projektu.html