



Závěrečná práce

Lyžařský pobyt

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Bc. Barbora Škvorová

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2023



Zadání závěrečné práce

Lyžařský pobyt

Jméno a příjmení:

Bc. Barbora Škvorová

Osobní číslo:

P21C00048

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Zadávací katedra:

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Akademický rok:

2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu se zaměřením na lyžování a rozvoj sociálních dovedností, který je určený pro děti školního věku.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: Projekt.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

HORÁK, J., KRATOCHVÍL, M., PAŘÍZEK V., 2001. *Základy pedagogiky*. 1. vydání. Liberec:

Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-534-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vydání. Praha: Grada. ISBN

978-80-247-1284-0.

PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

TREML, J., 2004. *Lyžování dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0682-2.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

3. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání:

15. prosince 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Děkuji Ing. Zuzaně Palounkové, Ph.D. za pomoc při vedení závěrečné práce, za její ochotu a vstřícnost, které mi pomohli tuto práci dokončit.

Anotace

Cílem závěrečné práce „Lyžařský pobyt“ je vypracování pedagogického projektu se zaměřením na lyžování a rozvoj sociálních dovedností, který je určený pro děti školního věku. A to formou šestidenního lyžařského pobytu. Závěrečná práce je rozdělena do dvou částí, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části se nachází témata volný čas, lyžování jako forma trávení volného času, lyžařský kurz, mladší školní věk (emoční a sociální, fyzický, kognitivní vývoj), vývoj skupiny. Praktická část závěrečné práce se zabývá sestavením projektu „Lyžařský pobyt“ a detailnějším popisem jeho průběhu.

Klíčová slova: lyžařský pobyt, mladší školní věk, sociální dovednosti.

Annotation

The aim of the final project "Ski Trip" is to develop a pedagogical project focused on skiing and the development of social skills, designed for school-age children. This is done through a six-day ski trip. The final project is divided into two parts: theoretical and practical. The theoretical part covers topics such as leisure time, skiing as a form of leisure activity, ski courses, younger school age (emotional and social, physical, cognitive development), and group development. The practical part of the final project deals with the creation of the "Ski Trip" project and provides a detailed description of its course.

Keywords: ski trip, younger school age, social skills.

Obsah

<i>Úvod</i>	9
1 <i>Volný čas</i>	10
1.1 Lyžování jako forma trávení volného času	10
1.2 Lyžařský kurz	11
2 <i>Mladší školní věk</i>	12
2.1 Emoční a sociální vývoj.....	12
2.2 Fyzický vývoj	14
2.3 Kognitivní vývoj	14
3 <i>Lyžařský pobyt</i>	16
3.1 Plán pedagogického projektu	16
4 <i>Plánovaný průběh lyžařského pobytu</i>	19
4.1 První den	19
4.2 Druhý den.....	21
4.3 Třetí den	22
4.4 Čtvrtý den	24
4.5 Pátý den	26
4.6 Šestý den.....	27
<i>Závěr</i>	29
<i>Použité zdroje</i>	30

Úvod

Téma závěrečné práce nesoucí název Lyžařský pobyt si autorka zvolila hned z několika důvodů. Autorka má několikaletou praxi v oboru volnočasových aktivit a sama se účastnila mnoha pobytových akcí, zejména těch lyžařských. Dále je to kladný vztah autorky ke sportu, a to především k těm zimním. Dle autorky je nezbytné jít dětem příkladem, a to hlavně při vedení k pohybové aktivitě. Pohybová aktivita je skvělým nástrojem, jak pro fyzický, tak mentální rozvoj jedince. Sportování dětí bohužel nepatří mezi přední trendy dnešní doby a výkony některých z nich jsou velmi mizerné. Dle názoru autorky je nezbytné na tuto problematiku poukazovat a vyvolat v dětech o pohybovou aktivitu znovu zájem.

Teoretickým základem pro tento projekt jsou pojmy jako: volný čas, lyžování jako forma trávení volného času, popis kognitivního, fyzického, emočního a sociálního vývoje dětí mladšího školního věku a vývoj skupiny. V praktické části se nachází konkrétní projekt „Lyžařský pobyt“ a jeho detailní popis.

Hlavním cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu se zaměřením na lyžování a rozvoj sociálních dovedností, který je určen pro děti školního věku. Úkolem pedagogů volného času je ukázat dětem způsoby, jak aktivně trávit svůj volný čas, v případě lyžařského pobytu je to hlavně pobyt v zimním prostředí a jeho využití, což lze zařadit jako dílčí cíl projektu. Cíle budou postupně naplňovány jak při výuce lyžování, tak při cíleně volených aktivitách (hrách). Cílovou skupinou jsou děti mladšího, školního věku, které mají kladný vztah ke sportu a chtějí si osvojit/ zlepšit své lyžařské i sociální dovednosti. Samotné lyžování patří k jednomu z nejvíce komplexních pohybů, který má několik benefitů, mezi které patří například trávení času na čerstvém vzduchu, zlepšení fyzické kondice aj. Děti nacházející se v období mladšího školního věku se nejlépe učí formou hry, a proto je tomu celý program přizpůsoben.

Teoretická východiska

1 Volný čas

Hlavním záměrem pedagogiky volného času je především smysluplné využití volného času s případným pedagogickým ovlivněním volného času dětí. Považujeme to za velice důležité, a proto se budeme v úvodu této práce věnovat právě tomuto termínu.

Definici termínu volného času si každý autor vykládá odlišně a například v Pedagogickém slovníku je volný čas definován jako „čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha et al. 2013).

Definice jsou podle autorů různé, ale důležité je, že z nich můžeme vyjmout několik společných prvků skládajících dohromady tento pojem. Volný čas je tak prostor pro náš odpočinek, regeneraci, zábavu, vzdělávání (zájmové) a zájmovou činnost. Aktivita prováděné ve volném čase uspokojují naše potřeby a přinášejí nám uvolnění. Do volného času nezahrnujeme práci, povinnosti, chod domácnosti ani činnosti spojené s našimi základními biologickými potřebami (Pávková et al. 2002).

Dle Pávkové et al. (2002) je velice důležité adekvátní pedagogické ovlivnění volného času dětí. Děti by měly svůj volný čas trávit také mimo rodinný kolektiv, a to hned z několika důvodů. Prvním důvodem je socializace mezi vrstevníky, která je velice důležitým prvkem pro správný vývoj dítěte a druhým důvodem je odborná kvalifikace pracovníků ve volnočasovém odvětví. Trávení volného času dítěte s kvalifikovaným pedagogem při řízené činnosti/vzdělávání může předcházet rizikovému chování (vandalismus, posedávání v parcích, nesmyslné činnosti pramenící z nudy). Podle Hájka et al. (2011) je důležité, aby obsah volnočasových aktivit pro děti byl zaměřen individuálně, byl pestrý a různorodý, aby děti bavil. Volný čas, jako takový má hned několik funkcí a těmi jsou funkce: preventivní, sociální, zdravotní a výchovně-vzdělávací (Pávková et al. 2002).

1.1 Lyžování jako forma trávení volného času

Lyžování lze využít jako velice přínosnou volnočasovou aktivitu, která má mnoho benefitů. Mezi benefity této aktivity patří například rozvoj koordinačních schopností, motoriky, ale i zlepšení fyzické kondice. Vzhledem k tomu, že tato aktivita probíhá na čerstvém vzduchu tak

je spojena s mnoha dalšími zdravotními přínosy. Pro děti může být výbornou volbou, jak naplnit jejich volný čas, zakusit nový druh pohybu, poznat nové kamarády a překonat tak svou komfortní zónu.

Jak je již výše zmíněno při lyžování nedochází pouze k fyzickému rozvoji, ale i mentálnímu. Při lyžování ve skupině se rozvíjí hned několik sociálních dovedností. Při skupinových činnostech na lyžích dochází k rozvoji komunikace, umění spolupráce, ale i vzájemné empatie či motivace k lepším výkonům. Děti se učí vzájemně povzbuzovat a v neposlední řadě si pomáhat, ať už při pádech či řešení společných úkolů. V případě pohybových aktivit probíhajících ve venkovním prostředí se také děti učí zvládat stresové situace jejíž příkladem může být chladné počasí či nadměrné sněžení. Pravidelným překonáváním podobných stresových situací (jít přes komfortní zónu) se děti stávají odolnějšími a posilují tak svou sebedůvěru.

1.2 Lyžařský kurz

Na začátku lyžařského kurzu je vhodné stanovit si cíle, kterých chceme na lyžařském kurzu dosáhnout. Vodičková a Příbramský (2005) zmiňují ve své publikaci několik důležitých cílů: zdravotní cíl, výcvikový a výchovný cíl. Zdravotní cíl lze formulovat tak, že pobyt na lyžařském kurzu má hned několik zdravotních příznivých účinků, jako je například pobyt v horském prostředí, ale i samotná pohybová aktivita. Děti při lyžování rozvíjí pohybové dovednosti a tudíž i pohybovou všestrannost a tělesnou zdatnost. Výchovným cílem je motivace a pozitivní ovlivnění dětí a jejich budoucích aktivit (aktivní trávení volného času). Výcvikový cíl je u takto konkrétně zaměřeného kurzu jasný, a to naučit děti lyžovat, ale také rozšířit jejich povědomí o pojmech, které s lyžováním úzce souvisejí.

Jak je veřejně známo děti v tomto věku se učí nejlépe formou hry. Není tomu jinak ani u lyžařského kurzu pro tuto věkovou kategorii. Lyžařská výuka by měla obsahovat komplexní činnosti, stále nové podněty a úkoly, aby děti bavila. Výuka by měla nést prvky dynamičnosti, mít rychlý spád, dostatečnou intenzitu a musí být přizpůsobena krátkodobé koncentraci pozornosti dětí spadající do této věkové skupiny. Vzhledem k tomu, že koordinace pohybů ještě není perfektní, je nutné vyučovat lyžování jen v hrubé formě a tolerovat některé koordinační nesrovnalosti (Tremel 2004).

2 Mladší školní věk

Vzhledem k tomu, že praktická část této práce se zabývá prací s dětmi, které spadají do mladšího školního věku, je vhodné si toto vývojové období blíže specifikovat. Tato specifika jsou pro pedagoga volného času nesmírně důležitá právě pro tvorbu jakéhokoliv programu pro děti v tomto věku.

2.1 Emoční a sociální vývoj

Jedním z nejdůležitějších milníků tohoto období je pro děti nástup do školy. Je to životní etapa, kdy dítě získává novou roli, a to roli školáka. S tímto milníkem přichází nová sociální skupina a dítě již čeká nespočet povinností, dítě se musí naučit hodnotám, jež jsou obecnou normou pro život (Vágnerová 2012).

V tomto období také dochází k ustálení emocí, a to v návaznosti dozrávání centrální nervové soustavy a dítě je tak více odolné psychické zátěži a je schopno vnímat, jak emoce vlastní, tak i ostatních a je schopno je vědomě ovládat. V tomto období se také začíná projevovat empatie. Dalším projevem, který můžeme pozorovat v tomto věku je seberegulace, která je podmínkou pro řádnou roli školáka (Vágnerová 2005). V tomto období se také utváří sebehodnocení a sebepojetí, které jde ruku v ruce s porovnáváním se s ostatními. V tomto věku je dítě ovlivňováno hlavně třemi sociálními skupinami, kterými jsou rodina, škola a vrstevníci (Vágnerová 2012).

V mladším školním věku dochází k diferenciaci vztahů v třídním kolektivu. Zpravidla to bývá tak, že dívky vyhledávají především přítomnost děvčat a chlapci kamarádi více s chlapci. Chlapci v tomto věku děvčaty pohrdají a rádi se před nimi předvádějí. *„Z hlediska celkového morálně sociálního vývoje má pro dítě zvláštní význam rozvoj sebevědomí. Vstup do školy způsobuje v tomto směru značné změny. Vlivem širšího kolektivu, do něhož vstupuje, se dítě postupně vymaňuje z úzkého egocentrismu, který je charakterizoval v předškolním věku“* (Klindová, Rybářová 1974). Díky postavení ve skupině, ale i kvůli rolím, které si děti postupně osvojují se vytváří jejich sebehodnocení a sebepojetí. Pozitivní sebehodnocení je nesmírně důležité pro duševní rozvoj dítěte mladšího školního věku (Langmeier 1983).

Vzhledem k tomu, že se závěrečná práce věnuje práci se skupinou dětí školního věku, je na místě zmínit i vývoj skupiny. Abychom mohli nějakou sumu lidí označit, jako skupinu, musí být splněny čtyři podmínky a těmi jsou:

1. musí mezi nimi být bezprostřední interakce,
2. společný cíl,
3. společné uznávání norem skupiny,
4. strukturované vztahy.

Děti účastníci se lyžařského pobytu dohromady tvoří větší skupinu, ale v rámci pobytu jsou velmi často rozděleny do menších skupin. Proto je zde uvedena tabulka 1, která byla vytvořena pro práci s menší skupinou. Pro lepší metodiku pobytu je tedy důležité tyto principy uvést. V literatuře najdeme i jiná rozdělení, ale většina pracuje s podobnými principy. Obecným pravidlem je, že skupina se může posunout na další vývojový stupeň až po úspěšně absolvovaném předchozím.

Tabulka 1 Vývojové fáze skupiny dle Tuckmana a Jensenové

Vývojové fáze skupiny dle Tuckmana & Jensenové			
	Fáze	Proces	Vhodné aktivity
1.	Forming (formování)	Setkání skupiny, první kontakt, tvorba skupiny a poznávání se. Tvorba vztahů, nejistota, potlačování konfliktů.	„Icebreakers“, seznamovací hry, hry přinášející především zážitek a zábavu.
2.	Storming (bouření)	Opadnutí euforie, řešení rozdílů v přístupech, boj o moc a kontrola, „kvašení“.	Aktivity pro celou skupinu, soutěživé, aktivity vyžadující dovednosti, cvičení zaměřené na komunikaci.
3.	Norming (normování)	Shoda ohledně norem, cílů a potřebných rolí. Zapojení všech účastníků, odpovědnost za skupinu. Pocit sounáležitosti, zaměření se na budování mezilidských vztahů. Individuální vystupování.	Činnosti vedoucí ke splnění vytyčeného cíle s využitím rozdělení rolí. Hry jsou koncipovány na zlepšení komunikace, schopnost spolupráce, získání důvěry a efektivní řešení problému.
4.	Performing (optimální výkon)	Nejvýkonnější fáze. Blízkost ostatním, skutečný pocit sounáležitosti, který se projevuje dobrou a otevřenou komunikací.	Náročnější aktivity podporující upevnění rolí s možností jejich spolupráce. Aktivity zapojující netradiční prvky.
5.	Adjourning (ukončení činnosti) – closing/refreshing	Odchod vyžaduje tím více síly, čím déle byla skupina pohromadě a čím osobnější byla témata a vztahy. Většinou dochází k pokusu o zachování kontaktů.	

Dle autorčina názoru je pro pedagoga volného času při vedení pobytové akce, či jiné volnočasové aktivitě mít alespoň přibližnou představu o skupinových rolích v naší sociální skupině. Poté můžeme citlivým způsobem zasahovat do skupiny a různými prostředky ji nasměrovat správným směrem.

2.2 Fyzický vývoj

Fyzický vývoj je vymezen jak motorickou, tak senzoricou složkou. V tomto věkovém období je motorický vývoj velice souvislý proti předchozímu a nadcházejícímu, které se vyznačují rychlým růstem. Dochází také k rozvoji jemné motoriky úzce související s nástupem do školy (psaní, kreslení apod.). Postupem času se pohyby stávají jemnějšími, přesnějšími, účinnějšími a dítě na ně už nepotřebuje vynaložit tolik energie. Další motorikou, která se zde velice rychle rozvíjí je, hrubá motorika, kdy jsou pohyby dětí více koordinované a jsou obratnější. Na rozvoj hrubé motoriky jsou velice vhodné různé všestranné, pohybové hry. Období se vyznačuje zlepšením síly a vytrvalosti. Ke kvalitnímu rozvoji jak hrubé, tak jemné motoriky je důležité aktivně zařazovat činnosti zaměřené na jejich rozvoj, můžeme tak dopomoci ke znatelnějším změnám. Kvalitní základ pohybového projevu může také významně ovlivnit psychiku dítěte i jeho postavení v sociální skupině. Děti, které jsou obratnější a silnější, bývají v kolektivu velice oblíbené. Opačným protipólem jsou děti méně pohybově schopné, které mohou sklouzávat k negativním kompenzacím (Langmeier, Krejčířová 2006).

Senzomotorické funkce se zde zlepšují například v oblasti koordinace pohybů očí, schopnost vidění na blízko nebo rozlišení detailů v celku a i jiné funkce, které jsou potřebné ke správné interpretaci textu. Kvalita sluchu se také rozvíjí, což souvisí s rozlišováním slabik, ale i souhlásek a samohlásek. Tyto funkce lze zařadit i do kognitivního vývoje (Vágnerová 2012).

2.3 Kognitivní vývoj

Charakteristickým projevem kognitivního vývoje v tomto věku je obrat z názorného myšlení ke konkrétním myšlenkovým operacím. Dítě již dokáže za pomoci logiky vyvodit úsudek. Již nestačí něco jednoduše vysvětlit, ale je zde zájem o podrobnější souvislosti mezi událostmi. Velkým faktorem pro lepší výstavbu logického myšlení je motivace ze strany rodiny i mateřské školy. Kognitivní vývoj je z počátku silně ovlivňován autoritou a až časem přerůstá v kritický realismus, kdy si dítě utvoří názor samo, a to v logických souvislostech. Podle Eriksonovi vývojové psychologie osobnosti se mladší školní věk vyznačuje vývojovým stupněm, kde proti sobě stojí pasivita a neúčinnost s pocitem prospěšnosti a příčinnosti. Pokud dítě nezvládne pozitivně projít tímto stádiem, odnáší si z něj pocit méněcennosti, což si může nést přes tento nedořešený konflikt celým životem. V tomto konfliktu je postavení výchovy ve volném čase velice důležitým prvkem, který může přinášet pozitivní podněty pro cílevědomou práci vedoucí k dosažení cíle (Říčan 2010).

Vzhledem k praktické části této práce je vhodné zmínit několik doporučených přístupů k činnostem s dětmi mladšího školního věku. Dle Periče (2004) je nutné k dětem v tomto věku přistupovat formou her, které musí být pestré, různorodé, aby děti dané činnosti bavily a dělaly jim radost. Dalším důležitým aspektem je prožitek. V tomto věku je velice přínosné, že většina dětí ještě stále vzhlíží k autoritám a snadněji přejímají názory druhých (Horák et al. 2001). Proto je důležité se jako autorita zamyslet nad tím, jakým způsobem jít dětem příkladem, ať už formou dobré nálady, zápalu do činností a elánu. Dalším neméně důležitým prvkem je dodržování správné životosprávy, hygieny a nastavit dětem pevný denní řád. Všechna tato kritéria mohou děti nacházející se v tomto věku velmi pozitivně ovlivnit (Perič 2004).

Praktická část

3 Lyžařský pobyt

Jako formu pedagogického projektu jsme vybrali lyžařský pobyt, který se bude konat o jarních prázdninách. Pobyt bude šestidenní a bude realizován v lyžařském Skiareálu Rejdice, který je situován v Kořenově. Areál obsahuje největší snowpark v ČR. Samotná chata Morávka, kde bude zařízeno ubytování, se nachází přímo na svahu. V chatě je zařízena plná penze (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, druhá večeře) a celodenní pitný režim. Vedoucími lyžařského pobytu budou 4 pedagogové volného času, kteří jsou zároveň kvalifikovaní lyžařští instruktoři.

3.1 Plán pedagogického projektu

Cílem projektu je ukázat dětem, jak lze využít volný čas v zimním období. Dále lyžařská průprava – výuka, nácvik a zdokonalení stávajících dovedností, ale také rozvoj sociálních dovedností u dětí školního věku. Podrobněji se budou děti seznamovat s pobytem na horách v zimní přírodě a naučí se správnému vztahu k zimnímu prostředí. Nové poznatky děti nabydou praktickým výcvikem. Cílovou skupinou jsou děti ze Šluknovského výběžku ve věku od 7 do 13 let, která se pravidelně účastní sportovních pobytových akcí (navštěvující sportovní kroužky, mají kladný vztah ke sportu). Kapacita je stanovena na 30 dětí. Každodenní program bude rozdělen do dvou bloků, a to na dopolední a odpolední. V obou blocích se budeme věnovat výuce, nácviku a osvojení lyžařských dovedností a činnostem s tím spojeným, ale také aktivitám vedoucích ke splnění vytyčených cílů. Celý program bude doplněn turistickými, vědomostními a relaxačními aktivitami. Ubytování bude zajištěno na chatě Morávce, chata bude k dispozici pouze našemu zájezdu, což je velkou výhodou. Součástí chaty je velká společenská místnost vhodná pro společné aktivity, které budou zaměřeny na rozvoj výše zmíněných sociálních kompetencí, kterými jsou komunikace, kooperace, ohleduplnost, empatie atd. Viz tabulka 2 ve které je vymezen prostor osobního volna, kdy dětem dáme volnou ruku při výběru činností, neorganizujeme jim program ani zábavu. Naše role je pozorovat, popřípadě při zájmu dětí se připojit k jejich činnostem. Výhodou je vybavenost střediska, kde mají děti dostatek prostoru a mnoho variant, jak se zabavit. Mezi nejoblíbenější činnosti dětí patří deskové hry, do kterých nás rádi zapojují. Mezi mladšími dětmi jsou oblíbené omalovánky a kreslení. Občas se stane, že i při organizovaném programu necháme vybrat hru dle jejich libosti, protože je velice důležité přizpůsobovat program dle potřeb skupiny. Harmonogram je více méně orientační a dá se přizpůsobovat jak počasí, tak potřebám skupiny. Aktivity jsou

vymyšlené i pro špatné počasí (aktivity v chatě), pěší výlet apod. Důležitým prvkem je sám pedagog, který by měl být vybaven velkým zásobníkem aktivit a dát tak skupině vybrat, co by je mohlo bavit, aby byl společný čas trávený smysluplně a zábavně. Vždy jsme velmi rádi, když má naše práce přesah a můžeme například zprostředkovávat nová přátelství, ale hlavně být inspirací k tomu, aby děti trávily svůj volný čas smysluplně, ideálně aktivně a nahradily tím svá elektronická zařízení. Samozřejmostí je vedení k ohleduplnosti, slušnému chování a k již zmíněnému rozvoji sociálních dovedností.

Samotný lyžařský výcvik je přizpůsoben úrovni pohybových dovedností dětí. Dle tohoto kritéria jsou děti rozděleny do vícero menších skupin. Děti se v průběhu týdne seznámí s technikou a metodikou lyžování formou her a zábavných činností. V plánovaném průběhu lyžařského pobytu jsou uvedeny lyžařské dovednosti, které si děti postupně osvojí, avšak je důležité podotknout, že program je vždy přizpůsoben úrovni lyžařských dovedností každé ze skupin, a tak je možné, že některé děti si osvojí pouze základy lyžování a druzí budou stavět na již dříve získaných dovednostech. Většina her, které jsou v závěrečné práci uvedeny mají jako zdroj uvedeno „vlastní“. Mnoho z těchto her lze nalézt v různých zdrojích. Zdroj „vlastní“ v tomto ohledu znamená, že autorka má osobní zkušenost s touto aktivitou ať už z pozice účastnice či jako vedoucí programů pro děti.

Tabulka 2: Harmonogram dne

Čas	Aktivita
7:30	budíček
8:00	snídaně
9:00 – 10:15	I. dopolední blok
10:15 – 10:30	svačina
10:30 – 11:30	II. dopolední blok
12:00 – 12:30	oběd
12:30 – 14:00	polední klid/osobní volno
14:15 – 15:30	I. odpolední blok
15:30 – 15:45	svačina
15:45 – 17:00	II. odpolední blok
17:00 – 18:00	osobní volno
18:00 – 18:30	večeře
18:30 – 19:30	osobní volno
19:30 – 21:00	večerní program
21:00	hygiena
22:00	večerka
22:15	schůze vedoucích

4 Plánovaný průběh lyžařského pobytu

4.1 První den

Zahájení pobytové akce je skoro pro všechny účastníky velice náročné, a proto je harmonogram pro první den upraven. První den přijede skupina na místo před obědem. Rozdělení dětí na pokoje a prohlídka ubytovacího zařízení. V první řadě se všichni ubytují a seznámí s prostory ubytování, pravidly, harmonogramem dne a poté následuje oběd. Po obědě se již pojedí dle přiloženého harmonogramu. V prvním bloku odpoledního programu jsou zařazeny seznamovací hry a v druhém seznámení s prostředím a pravidly na svahu. Nové prostředí, noví lidé, ve vzduchu je cítit nervozita a očekávání, co se bude dít. V ten moment začíná vzájemné poznávání, a i navazování prvních kontaktů. Děti se nacházejí ve fázi formingu. V této fázi se snažíme o navození hezké atmosféry, prolomení ledů tzv. „icebreakers“ zapojením úvodních seznamovacích her.

Odpolední blok 1 (aktivity uvnitř)

Pro odpolední blok aktivit jsme zvolili několik her, které slouží k seznámení se dětmi mezi sebou, prolomení ledů a uvolnění atmosféry. Tyto hry jsou velice důležité pro další chod skupiny.

Gesto a jméno

Časová dotace: 30 min.

Cíl: poznávání jmen ve skupině, zbavení se ostychu

Pomůcky: žádné

Místo: společenská místnost.

Popis aktivity:

Děti se postaví čelem do kruhu. Každý si vymyslí nějaké gesto, které následně spojí se svým jménem. Např. Pepa – tlesknutí. Druhý v pořadí musí zopakovat gesto a jméno prvního žáka a k tomu přidat své gesto a jméno. Během hry musí všichni účastníci dávat dobrý pozor, aby i ten poslední zvládl zopakovat všechny gesta a jména. Po ukončení kolečka můžeme žáky vyzývat, kdo si zkusí zopakovat všechna gesta a jména (zdroj: vlastní).

Sít'

Časová dotace: 30 minut

Cíl: seznámení se ve skupině, navození příjemné atmosféry

Pomůcky: klubko vlny

Místo: společenská místnost

Popis aktivity:

Děti se posadí do kroužku a prvnímu dáme klubíčko. Úkolem každého v kruhu je omotat si kousek z klubka na ruku a klubko hodit naproti sedícímu. Před začátkem hry dá vedoucí přesné instrukce pro hod klubkem. Například: každý při hodu řekne své jméno, každý při hodu řekne jméno, komu klubko hází apod. Z klubka nakonec vznikne pavučina mezi všemi účastníky. Je zde i varianta, že se klubko pomocí instrukcí namotává zpět (zdroj: vlastní).

Odpolední blok 2

Odpoledním bloku 2 je věnován seznámení se s prostředím místa pobytu. Děti budou formou řízené diskuze seznámeny s pravidly chování na svahu (jak se chovat, co je zakázané) a dozví se jakou formou bude výuka na svahu probíhat.

Večerní aktivity (uvnitř)

Na večerní program je vybrána jedna hra „Reportéři“. Po této aktivitě dětem nabídneme několik možností pro vyplnění zbývajících organizovaného času (deskové hry, slovní hra městečko Palermo, navlékání korálků, kreslení, karetní hry apod.) tímto způsobem probíhá večerní program každý den.

Reportéři

Časová dotace: 40 min.

Cíl: rozvoj sociálního citění, seznámení, rozvoj komunikace, empatie

Pomůcky: tužka, papír, tabule s okruhy otázek

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Děti rozdělíme do dvojic a každá dvojice dostane tužku a papír. Jeden z dvojice se stane reportérem a jeho úkol je zjistit o druhém z dvojice co nejvíce informací v časovém limitu 2-5 minut. Reportér si vše zapisuje na papír. Po ukončení časového limitu děti utvoří kruh a reportéři se postupně střídají v představení svého vyzpovídaného člena dvojice. Po představení všech si dvojice vymění role a hra pokračuje stejným způsobem. Před zahájením aktivity dětem předvedeme zkušební situaci a na tabuli připravíme několik okruhů otázek, které dětem pomohou při komunikaci (zdroj: vlastní).

4.2 Druhý den

Již probíhá dle celého harmonogramu. Dopolední blok 1 i 2 probíhá na svahu s instruktory proložený svačinkou a totéž odpolední bloky. Co se týká fáze skupiny, tak by se druhý den měla nacházet ve fázi stormingu, kdy již proběhlo navázání kontaktů, účastníci se znají jmény a vědí o sobě alespoň pár informací. Během této fáze se ujasňují role ve skupině. V této fázi volíme hlavně skupinové, dovednostní, komunikační a soutěživé aktivity, které zakončíme zpětnou vazbou.

Dopolední blok 1

Každý blok výuky na svahu začíná rychlou pohybovou hrou na zahřátí, (mrazík, honičky, běžecké štafety apod.) poté vždy následuje rozcvičení celého těla. V tomto bloku děti na krátkém úseku předvedou své lyžařské dovednosti, dle kterých budou rozděleni do čtyř skupin, ve kterých budou po celou délku pobytu. V tomto bloku se děti prakticky seznámí s bezpečnou jízdou na vleku.

Dopolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Následuje výuka pádové techniky na lyžích.

Odpolední blok 1

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Osvojení si základního postoje při lyžování.

Odpolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka obrátů na lyžích.

Večerní aktivity (uvnitř)

Lano

Časová dotace: 25 min.

Cíl: navození atmosféry, kontakt, uvolnění, týmová spolupráce

Pomůcky: lano

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Na zem natáhneme dlouhé lano, podél kterého se žáci postaví. Důležité je, aby se každý žák alespoň jednou nohou dotýkal lana. Nyní čeká žáky úkol: seřaďte se podél lana od nejmenšího po nejvyššího. Podmínkou však je, aby se po celou dobu každý dotýkal lana.

Variace: Řazení dle barvy očí, velikosti dlaně.

Riskuj

Časová dotace: 45 min.

Cíl: připustit soupeření, kooperace, rozvoj komunikace ve skupině

Pomůcky: předem připravené otázky

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Na hru riskuj si dopředu připravíme 10 otázek z různých kategorií (zimní sporty, příroda, filmy atd.). Otázky seřadíme od nejjednodušší po nesložitější a podle toho je i obodujeme od 100 do 1000. Děti rozdělíme do týmů a děti si samy rozhodnou jaké body a z jaké kategorie budou chtít otázku. Pokud odpoví správně, body jsou jejich. Vyhrává tým s největším počtem bodů (zdroj: vlastní).

4.3 Třetí den

Třetí den se již skupina měla nacházet ve fázi norming, která se vyznačuje větší důvěrou mezi účastníky a skupina již nese větší odpovědnost. Proto volíme aktivity zaměřené na role, vedoucí

ke splnění zadaného cíle. Hry jsou zaměřeny hlavně na spolupráci, důvěru, komunikaci, ale i řešení společného problému. I v tento den probíhá výuka lyžování a doplňkových aktivit viz harmonogram.

Dopolední blok 1

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Děti si osvojí odšlapování na lyžích.

Dopolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Děti se naučí jízdu v pluhu.

Odpolední blok 1

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka oblouku v pluhu (statický).

Odpolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka oblouku v pluhu (dynamický).

Večerní program

Kárl to nezvládl

Časová dotace: 30 min.

Cíl: spolupráce ve skupině, zdokonalování komunikačních dovedností a zručnosti

Pomůcky: špejle, izolepa, novinový papír, brčka, vejce

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Účastníci se rozdělí do stejně velkých skupin. Každá skupina má přiděleno stejně pomůcek (8 špejlí, 1 m izolepy, 2 A4 novinového papíru, 4 brčka), se kterými může pracovat a jedno čerstvé vejce. Všichni začínají najednou se stejnou časovou dotací. Mají za úkol ochránit své vejce před rozbitím, a to pouze s pomocí svých pomůcek. Vedoucí vezme své čerstvé vejce a simuluje letadlo, které se zřítilo dolů (vejce upustí, rozbije se a se slovy Mejdeje mejdej základno, Kárl to nezvládl, dochází mu vzduch a má pouze 20 min... hra začíná). Vyhrává skupina jejíž vejce pád vydrží. Lektor do aktivity nezasahuje, je pouze pozorovatel. V této aktivitě musí skupina dojít k jednotnému výsledku za časový limit. U této aktivity lze dobře

sledovat role ve skupinách a jakým způsobem řeší problémy (zdroj: vlastní). Po této hře si děti samy zvolí, čeho se budou účastnit.

4.4 Čtvrtý den

By měla u skupiny nastupovat fáze performing. Tento den začneme řízenou činností reflexí, do které zapojíme všechny členy skupiny, jako pedagog se snažíme ustupovat do pozadí, popřípadě nadhazovat otázky vedoucí k procesu, nikoliv obsahu. Třetí den pobytových akcí se dá nazvat jako krizový, a proto je vhodné zařadit do programu volnější část dne a odpočinek od řízené činnosti (především na svahu). My jsme si jako krizový den zvolili den čtvrtý jen z toho důvodu, že první den je ještě volnější formou. Dopolední blok necháváme v režii dětí, kdy si samy rozhodnou, k jaké činnosti se přidají. Pro děti připravíme pestrou nabídku, aby byla skupina spokojená. Na odpolední program jsme připravili krátký výlet na přílehlou rozhlednu Štěpánku s motivací sladké odměny a krátkých, zábavných úkolů, které budou děti po cestě plnit. Zálohou je i výlet do Bozkovských jeskyní či sklárny v Harrachově (výběr dle počasí).

Dopolední blok 1 a 2

V dopoledních blocích se děti samy rozhodnou, jakou aktivitu chtějí dělat. Na výběr bude z několika možností: klouzání (boby, kluzky, sáně, koloběžky na svah) na přílehlém kopci, deskové hry, tvoření (náramky, přívěsky z paracordového lana). Je zde i možnost, že si děti samy vymyslí nějakou aktivitu, která nebude v nabídce, a i tato možnost je v pořádku.

Odpolední blok 1 a 2

Na odpolední program je zvolen pěší výlet na rozhlednu jménem Štěpánka. Po cestě bude vyznačeno několik stanovišť s úkoly, kterými budou děti muset projít. Na začátku výletu budou děti rozděleny do skupin a každá skupina dostane seznam deseti otázek, na které dostanou odpovědi po splnění vyznačených úkolů, které je budou cestou provázet. Ze získaných odpovědí všech skupin vznikne tajenka, která je navede k místu odměny. Odměna bude formou hranolek a několika dobrot. Při vyznačených úkolech bude rozvíjena komunikace, kooperace všech členů skupiny, rozdělení rolí ve skupině atd. V průběhu celého pěšího výletu se souběžně s ostatními aktivitami hraje hra Kolíčky, jejíž cílem je připnout někomu kolíček, aniž by o tom věděl. Když vedoucí zavolá kontrola kolíčků tak ten, kdo jej má dělá 10 dřepů/1 kolíček, zapojují se i vedoucí.

Večerní program

Minové pole

Časová dotace: 30 min.

Cíl: skupinová spolupráce, kooperace, rozvoj komunikace

Pomůcky: barevná páska, papír, psací potřeby

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Na podlahu za pomoci pásky vytvoříme minové pole (mřížku). Průchod minovým polem zná pouze vedoucí. Úkolem každého týmu je dostat všechny členy přes minové pole. Pokud některý z hráčů stoupne na políčko, kde je mina tak vybuchne. Poté musí splnit doplňkové úkoly, aby se znovu oživil (dřep, klik apod.). Pokud jsou v týmy v jedné místnosti a vidí na sebe tak je nutné mít předkreslený správný průchod pro každý tým jiný (zdroj: vlastní).

Pantomima

Časová dotace: 30 min.

Cíl: skupinová spolupráce, rozvoj empatie

Pomůcky:

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Děti rozdělíme do několika skupin. Vedoucí stojí uprostřed mezi skupinami. Jeden hráč z každé skupiny jde k vedoucímu, který mu poví, co má předvádět, ten jde před svou skupinu a snaží se jim za pomoci pantomimy předvést daný pojem. Pokud si někdo ze skupiny myslí, že ví správnou odpověď, tak se jde ujistit za vedoucí. Pokud je odpověď správná, tak je mu předán další pojem, který musí pantomimicky předvést své skupině. Cílem je za co nejkratší čas uhádnout 10 slov. Kdo to splní první, vyhrává (zdroj: vlastní).

4.5 Pátý den

Se řízená činnost mimo svah ponese v duchu závěrečné reflexe a evaluace celého kurzu. Se skupinou formou diskuse probereme jednotlivé dny, aktivity a otázky koncipujeme na poznání a sebepoznání, spolupráci, komunikaci a důvěru účastníků.

Dopolední blok 1

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka základního oblouku.

Dopolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka základního oblouku.

Odpolední blok 1

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka carvingového oblouku.

Odpolední blok 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Výuka carvingového oblouku.

Večerní program

Klávesnice

Časová dotace: 35 min.

Cíl: spolupráce, komunikace, kreativita

Pomůcky: lano, kartičky s čísly a písmeny

Místo: společenská místnost

Popis a realizace aktivity:

Z lana utvoříme kruh o průměru cca 2 m. Uvnitř kruhu rozmístíme cca 15ks libovolných písmen a číslice od 1–20. Kruh představuje klávesnici, kde se nachází písmena a číslice. Úkolem skupiny je, v co nejrychlejším čase „vytřukat“ všechny čísla v pořadí 1 až 20. V kruhu mohou být zároveň pouze 2 ruce a 2 nohy. Účastníci se musí domluvit na strategii, jak se úkolu zhostí v co nejkratším čase. Na přípravu mají 15 min, poté jim jednotlivé pokusy měříme a zapisujeme ten nejlepší čas. Hru zahajujeme a končíme na startovní čáře.

V závěru večerního programu se utvoří kruh, kde se budou probírat jednotlivé dny a aktivity a každé z dětí se může vyjádřit, jak se jim program líbí či nelíbí, popřípadě co by změnily nebo udělaly jinak. Můžeme zvolit i anonymní formu (napiš na papír pozitiva, negativa) v závislosti na složení skupiny. Po této hře děti utvoří kruh a formou diskuse zhodnotí předešlé dny a aktivity.

4.6 Šestý den

Probíhá program pouze v dopoledních hodinách. Závěrečný program na lyžích je ukončen formou zábavných soutěží. V odpoledních hodinách dětem ještě na závěr rozdáme evaluační dotazník. Evaluace je velice důležitým prvkem pro zjištění zpětné vazby, jak od zúčastněné skupiny, tak vedoucích pobytu. Evaluace neboli „hodnocení“ je vhodným nástrojem pro vylepšení, změně, uvědomění si chyb, negativ i pozitiv programu a dává nám tak možnost s tím pracovat. Při evaluaci je program (lyžařský pobyt) kriticky analyzován s cílem vyhodnotit do jaké míry naplňuje či nenaplňuje stanovené cíle. Následuje oběd, po obědě děti vyplní evaluační dotazník a poté se odjíždí domů

Dopolední blok 1 a 2

Výuka na svahu, pohybová hra, rozcvičení celého těla. Celá dopolední výuka se nese v soutěžním duchu. Pro děti je na svahu připraveno několik soutěží: slalom, sjezd na čas, překážková dráha, jízda v hadovi, převoz předmětů, jízda ve dvojicích. Dopolední blok 2 je zakončen předáním diplomů a přívěšků, které obdrží všechny děti. Následuje oběd, po obědě děti vyplní evaluační dotazník a poté nastává odjezd domů.

Příklady otázek z dotazníku:

1. Poznal jsi tady nového kamaráda(y)?
2. Líbil se ti obsah programu? Případně co bys na programu změnil?
3. Jsou podle tebe hry dobrým nástrojem k seznámení? Případně jaká seznamovací hra se ti nejvíce líbila a proč?
4. Jaký den sis užil nejvíce? Proč?
5. Jaký den se ti líbil nejméně? Proč?
6. Byly ti některé aktivity nepříjemné? Popř. jaké?
7. Chtěl bys tuto akci znovu zopakovat?
8. Co se ve vaší skupině po akci změnilo?
9. Naučil ses nějakým novým dovednostem?
10. Co si z kurzu odnášíš?

Závěr

Pohybová aktivita je skvělým nástrojem, jak pro fyzický, tak mentální rozvoj jedince. Sportování dětí nepatří mezi přední trendy dnešní doby a výkony některých z nich jsou velmi mizerné, a proto je nezbytné na tuto problematiku poukazovat a snažit se v dětech probudit o sport znovu zájem. Pedagogický projekt „Lyžařský pobyt“ ještě nebyl zrealizován, a proto jsou v závěru shrnuty pouze předpokládané výsledky.

Hlavním cílem závěrečné práce bylo zpracování pedagogického projektu se zaměřením na lyžování a rozvoj sociálních dovedností, který je určený pro děti školního věku. Teoretická část se zabývala definicí volného času a jeho využití formou lyžování, autorka konkrétněji rozepsala lyžařský kurz a definovala mladší školní věk a jeho specifika v oblastech emočního, sociálního, fyzického a kognitivního vývoje.

Praktická část se zabývala lyžařským pobytem, pro který byl sestaven plán pedagogického projektu. Každý den projektu byl sestaven tak, aby naplňoval vytyčený hlavní cíl projektu čímž bylo lyžování a rozvoj sociálních dovedností. Autorka se zaměřila na práci pedagogů ve snaze aktivně naplnit volný čas dětí. Všechny aktivity, které jsou v programu zařazeny byly zvoleny dle specifik mladšího školního věku a na základě jejich pohybových schopností a dovedností. V práci je kladen důraz na výuku formou hry, protože děti mladšího školního věku se učí nejlépe touto formou. V prvních dnech programu jsou zařazeny hry na seznámení, prolomení ledů, aktivizace skupiny a navození příjemné atmosféry, dále také týmové hry, ve kterých se děti naučí vzájemné kooperaci a toleranci všech členů skupiny a zažijí pocit uspokojení ze společně dokončeného úkolu. V programu jsou také zařazeny hry na rozvoj empatie, ale také na odreagování a pro legraci, aby byl společně strávený čas co nejpříjemnější. Sportovní aktivity na svahu by měly vést k upevnění důvěry, k rozvoji motivace, tolerance ve skupině, ale i sebedůvěry každého z účastníků. Největší odměnou pro pedagoga je navozování nových přátelství mezi dětmi a aby se děti mezi sebou cítily dobře.

V programu je také zařazena evaluace programu, kdy děti mohou vyjádřit co se jim líbí, nelíbí, popřípadě vznést návrhy k řešení problémů. Do posledního dne programu je zařazena evaluace celého pobytu, která bude probíhat ve formě dotazníku a diskuse v kroužku.

Autorka pevně věří, že stanovené cíle ve formě lyžování a rozvoji sociálních dovedností byly vhodně naplněny.

Použité zdroje

- HORÁK, J., KRATOCHVÍL, M., PAŘÍZEK V., 2001. *Základy pedagogiky*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-534-6.
- KLINDOVÁ, L., RYBÁROVÁ, E., 1974. *Vývojová psychologie*. Praha: SPN.
- LANGMEIER, J., 1983. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0098-7.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- PÁVKOVÁ, J., 2002. *Pedagogika volného času*. 3 vyd., akt. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ E., a MAREŠ, J., 2013. *Pedagogický slovník*. 7., akt. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.
- ŘEZÁČ, J., 1998. *Sociální psychologie*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-48-6.
- ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
- TREML, J., 2004. *Lyžování dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0682-2.
- TUCKMAN, B. W., JENSEN, M. A., 1997. Stages of small-group development revisited. *Group & Organization Studies* [online]. Roč. 4, čís. 2, s. 419-427. Dostupné: <https://www.semanticscholar.org/paper/Stages-of-Small-Group-Development-Revisited-Tuckman-Jensen/82ce5d6862e726c9221104fe67b0e3c8fe890b9a>.
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2 vyd., dopl. a prep. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VODIČKOVÁ, S., PŘÍBRAMSKÝ, M., 2005. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-914-7.