

# ORGANIZACE SPOLEČENSKO-SPORTOVNÍ AKCE SE ZAMĚŘENÍM NA LEZECKÉ AKTIVITY PRO DĚTI VE VĚKU 8-11 LET

## Diplomová práce

*Studijní program:* M7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obor:* 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
*Autor práce:* **Marie Ulrichová**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Jaroslav Kupr



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Marie Ulrichová  
Osobní číslo: P09000542  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
Název tématu: Organizace společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8-11 let  
Zadávající katedra: Katedra primárního vzdělávání

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je vytvořit program společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8-11 let.

Dílčí cíle:

- 1) vymezení programu akce v rámci Rámcového vzdělávacího programu
- 2) srovnání podobných programů pro děti
- 3) vytvoření programu

Požadavky:

studium Rámcového vzdělávacího programu a odborné literatury

---

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BALÁŠ, J., B. STREJCOVÁ a L. VOMÁČKO. **Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení**. První. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2272-6.

BELZT, H. a M. SIEGRIST. **Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: Východiska, metody, cvičení a hry**. První. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6.

KUČERA, M. **Dítě, sport a zdraví**. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-726-2712-7.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Jaroslav Kupr**  
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:

**22. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce:

**20. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 17. prosince 2012

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Především bych ráda poděkovala Mgr. Jaroslavu Kuprovi, který byl vedoucím mé diplomové práce. Děkuji za jeho odborné rady, metodické vedení práce a konstruktivní připomínky.

Ráda bych poděkovala všem učitelům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, za jejich spolupráci.

V neposlední řadě děkuji své rodině, která mě podporovala po celou dobu studia na této univerzitě.

## **Anotace**

Hlavním cílem diplomové práce je vytvořit program společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8–11 let. Diplomová práce se zabývá lezeckými aktivitami, jejich významem v základním vzdělávání žáků a přínosem pro fyzický, psychický i morální rozvoj jedince. V první části práce jsou shromážděny poznatky dané problematiky a vymezeny pojmy zabývající se charakteristickými rysy daného věku žáků. Druhá část práce zahrnuje výsledky dotazníkového šetření mezi učiteli prvního stupně základních škol v jičínském regionu. Dotazník se týkal realizace výletů a mimoškolních programů na primární škole. V diplomové práci je dále uveden doporučený návrh programu společensko-sportovní akce, sestavený na základě studia Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání a zohlednění výsledků dotazníkového šetření. V programu jsou obsaženy aktivity sportovní a lezecké i aktivity vzdělávací a sociálně rozvíjející. Navržený program je doplněn metodickými listy tak, aby učitelé měli možnost využít pouze dílčí aktivity odpovídající jejich požadavkům.

**Klíčová slova:** lezecké aktivity, Rámcový vzdělávací program, mladší školní věk

## **Summary**

Main goal of this diploma thesis is to create a social-sport activities program for climbing, for children in the age of 8–11. This diploma thesis is dealing with climbing activities and their meaning in primary school, as well their influence on physical, mental and moral development of an individual. First part of the thesis contains the collected findings about the subject matter and definitions were included, which handle the characteristic of children in the mentioned age. The second part includes results of a questionnaire, for which primary school teachers from the Jicin region participated. The questionnaire dealt with the realization of school trips and activities outside of the school premises in primary schools. Further a suggested social-sport activities program is given in the thesis, which was based on the Framework educational program and the result of the questionnaire as well. The program includes sport and climbing activities, also activities which help for educational and social development. The suggested program is attached with methodical instructions, so that the teachers have the possibility to practice these activities according to their needs.

**Key words:** climbing activities, Framework educational program, junior school ages

# OBSAH

Úvod.....	11
1 Cíle práce.....	12
1.1 Hlavní cíl.....	12
1.2 Dílčí cíle.....	12
2 Charakteristika lezeckých aktivit .....	13
2.1 Historie lezení .....	13
2.2 Lezení v současnosti .....	13
2.3 Lezecké disciplíny.....	14
3 Lezecké aktivity a Rámcový vzdělávací program.....	15
3.1 Lezecké aktivity .....	15
3.2 Cíle základního vzdělávání .....	15
3.3 Klíčové kompetence.....	16
3.4 Vzdělávací oblasti .....	18
4 Význam lezeckých aktivit .....	21
4.1 Psychologické hledisko .....	21
4.2 Hledisko zážitkové pedagogiky .....	22
4.3 Hledisko rozvoje fyzické stránky jedince .....	22
4.4 Sport i pro handicapované.....	22
4.5 Výchova prožitkem .....	23
4.5.1 Pojmy prožitek, zážitek a zkušenost v obecné psychologii .....	23
4.5.2 Zážitková pedagogika .....	24
4.6 Lezecké aktivity jako součást TV .....	27
5 Charakteristika žáka věku 8–11 let.....	29
5.1 Fyzická stránka.....	29
5.2 Psychická stránka .....	30
5.3 Zájmy .....	31
5.4 Věková kategorie 8–11 let z hlediska pohybové aktivity .....	31
6 Organizace akce.....	32
6.1 Právní předpisy.....	32
6.2 Personální zajištění.....	32
6.3 Doprava .....	32
6.4 Ubytování.....	33
6.5 Zdravotní zabezpečení .....	33



6.6	Finanční zajištění .....	34
6.7	Pojištění.....	34
6.8	Bezpečnostní hledisko.....	34
7	Dotazníkové šetření .....	35
7.1	Metodika šetření.....	35
7.2	Charakteristika souboru .....	35
7.3	Výsledky a diskuze .....	36
7.4	Závěry dotazníkového šetření .....	51
8	Porovnání programů .....	52
9	Schéma navrhovaného programu .....	53
10	Program společensko-sportovní akce .....	57
10.1	Školní část .....	57
10.2	Program Pařez .....	59
11	Sborník aktivit.....	63
11.1	Piktogramy .....	63
11.2	Seznamovací hry a ledolamy.....	64
11.3	Sportovní hry .....	67
11.4	Kooperační hry .....	70
11.5	Hry pro rozvoj důvěry .....	73
11.6	Lezecké hry a nízké lanové překážky.....	75
11.7	Smyslové a kreativní hry .....	81
12	Závěr .....	83
13	Literatura.....	85
14	Seznam příloh .....	88

## **Přehled grafů**

Graf č. 1: Věková struktura.....	35
Graf č. 2: Zastoupení učitelů/učitelek.....	36
Graf č. 3: Aprobace učitelů.....	37
Graf č. 4: Délka praxe.....	38
Graf č. 5: Četnost výletů.....	39
Graf č. 6: Délka výletů.....	40
Graf č. 7: Destinace výletů.....	41
Graf č. 8: Měníte destinace výletů?.....	42
Graf č. 9: Dopravní prostředek.....	43
Graf č. 10: Typ výletů.....	44
Graf č. 11: Využívání lanových aktivit.....	45
Graf č. 12: Jaké lanové aktivity jsou využívány na výletech.....	46
Graf č. 13: Organizujete si aktivity sami?.....	47
Graf č. 14: Důvody proč se nejedí na výlety.....	48
Graf č. 15: Dostáváte nabídky do škol?.....	49
Graf č. 16: Tvorba programů.....	49
Graf č. 17: Co očekáváte od programu.....	50
Graf č. 18: Další očekávání od programu.....	50

## **Přehled obrázků**

Obrázek č. 1: Kolbův cyklus (Pelánek 2008, s. 22).....	25
Obrázek č. 2: Komfortní zóna (Pelánek 2008, s. 23).....	26
Obrázek č. 3: Varianta traverzu s napětím (Neuman, et al. 1999, s. 129).....	76
Obrázek č. 4: Nízké manévry (Neuman, et al. 1999, s. 141).....	77
Obrázek č. 5: Uvolněný přechod (Neuman, et al. 1999, s. 126).....	78
Obrázek č. 6: Nebezpečné X (Neuman, et al. 1999, s. 134).....	79
Obrázek č. 7: Ubíhající lana (Neuman, et al. 1999, s. 137).....	80

## **Přehled tabulek**

Tabulka č. 1: Porovnání programů.....	52
---------------------------------------	----

## Seznam zkratek

%	procento
atd.	a tak dále
ČHS	Český horolezecký svaz
et al.	a kolektiv
mj.	mimo jiné
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
pozn.	poznámka
RVP	Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání
TV	tělesná výchova
tzv.	takzvaný
ZŠ	základní škola

## Úvod

Lezení a veškeré aktivity s ním spojené jsou v dnešní době považovány za velmi moderní a rozšířené. Tento druh pohybu je člověku z pohledu prehistorického vývoje velmi přirozený. Domníváme se, že trend lezeckých aktivit se rozšířil velkou měrou do povědomí dnešní mládeže a spousta žáků by si je přinejmenším ráda vyzkoušela. Lezecké aktivity pozitivně ovlivňují fyzické zdraví dětí, napomáhají ke správnému držení těla a fyzické zdatnosti jedince. Vhodně vedené lezecké aktivity komplexně zapojené do programu školní třídy, mohou žákům zprostředkovat také zážitky, poznání a posílení sociálních vztahů v kolektivu třídy.

Téma týkající se lezení jsem si pro svou diplomovou práci vybrala, jelikož se této aktivitě sama již několik let věnuji, z pohledu lezce i metodika lezení. V průběhu několika let jsem si sama vyzkoušela lezení skalní i lezení na umělé stěně. S množstvím zkušeností lezeckých přicházely zkušenosti s vedením horolezeckého kroužku. Současná pozice asistentky profesionální trenérky závodního horolezeckého oddílu mi umožňuje hlubší nahlédnutí do tvorby lezeckého programu pro děti a mládež. Tato činnost mě velmi baví a naplňuje. Z důvodu budoucí učitelské profese na primární škole, jsem se zamýšlela nad tím, zda by bylo možné lezecké aktivity zprostředkovat žákům základních škol. Prostor pro uplatnění lezeckých aktivit v programu školy shledávám ve školních výletech a mimoškolních akcích.

Tato diplomová práce navrhuje program společensko-sportovní akce pro žáky prvního stupně základní školy. Tvorba programu byla zaměřena pro žáky 8-11 let, jelikož právě toto období je pomyslným „zlatým věkem lidské motoriky“ a zároveň vrcholem dětského zájmu učit se novému. Cílem produktu práce, je seznámit učitele primární školy s možnostmi aplikace lezeckých aktivit do vzdělávacího programu žáků. Program je sestavený tak, že je možné vybrat pouze dílčí aktivity a využít je kdykoliv ve vyučování. Produkt práce byl tvořen především proto, aby se žáci prvního stupně školy seznámili s lezeckými aktivitami, které mohou prospěšně ovlivňovat jejich celkový rozvoj. Zážitkový program může žáky motivovat k lezecké činnosti ve volném čase a eliminovat tak trend dnešní mládeže - trávení volného času u počítače.

Věřím, že takový zážitkový program může přispět k aktivní formě trávení volného času žáků, které alespoň v jisté míře může pomoci eliminovat některé patologické jevy, které jsou u dnešní mládeže běžné.

# **1 Cíle práce**

## **1.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem diplomové práce je vytvořit program společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8–11 let.

## **1.2 Dílčí cíle**

- a) vymezit program akce v rámci Rámcového vzdělávacího programu
- b) provést v Jičíně dotazníkové šetření mezi učiteli základních škol zaměřené na akce pořádané školou a srovnat podobné programy pro děti
- c) vytvořit program společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8–11 let

## 2 Charakteristika lezeckých aktivit

„Pojem lezení pochází z všeslovanského „nalézti“. Dnes ho spojujeme s pohybem těla ve visu nebo v podporu. Lezení vzhůru nazýváme vylézání, lezení dolů slézání“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 8). Takto jednoduše definovali a shrnuli pojem „lezení“, který spadá do pojmu „lezecké aktivity“, autoři Baláš, Strejcová a Vomáčko. Dále uvádějí, že se tento pojem ujal pro pohyb na lezecké stěně, na překážkách či na jakýchkoliv stěnách. (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 8)

Lezení patří téměř odjakživa k základním pohybovým dovednostem člověka. Jedná se o vertikální pohyb, provozovaný ve skalách, na umělých stěnách či budovách atd. Při tomto druhu aktivity člověk využívá hned několik smyslů. Patří k nim nejen zrak, hmat a sluch, ale také dovednost udržení rovnováhy těla, která je při lezení nezbytně nutná (Vomáčko, Boštíková 2003, s. 14).

### 2.1 Historie lezení

Historii lezení není možné datovat, jelikož bylo odnepaměti součástí lidských činností potřebných nejen k nacházení potravy, využívání stromových porostů k lovu, ale také k úkrytu a s tím spojené záchraně života před predátory. Dřívější civilizace a dokonce i některé současné primitivní kmeny využívají stromů pro svá obydlí a jsou tedy nuceni perfektně ovládat tyto aktivity.

Postupně lezení přestalo být nezbytně nutným pro život, protože vyvíjející se civilizace začala využívat různých pomůcek, jako je např. žebřík, lano atd. (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 9).

### 2.2 Lezení v současnosti

V současnosti je lezení pro člověka spíše koníčkem, který může provozovat v jakémkoliv věku a dnes, v době umělých lezeckých stěn, už i za každého počasí. Tento sport není založen pouze na hrubé síle, jak by se mohlo na první pohled zdát, ale je v něm důležitá jak pohybová koordinace, tak i technika. Hovoříme nejen o koordinaci fyzických, ale také psychických sil. Díky tomu, že lezec si sám stanovuje své cíle pouze na základě svých vlastních schopností, není lezení jako sport omezeno ani věkem lezce, ale ani jeho silou (Vomáčko, Boštíková 2003, s. 14, 15).

## 2.3 Lezecké disciplíny

Lezení se v současné době dělí podle přístupu lezců na dvě odvětví:

**1) Lezení sportovní**, je prvním z odvětví. Může být provozováno jak v přírodě na skalách, tak na umělých stěnách. V tomto stylu lezení se jedná především o překonávání svých fyzických možností nad možnostmi psychickými a to z důvodu, že jsou cesty dobře odjištěny pomocí jisticích bodů, mezi nimiž jsou menší vzdálenosti. V případě problémů se tedy nejedná o dlouhý pád do lana, který by lezci ubíral odvahu. Tento způsob se stal v současnosti, díky nižším nárokům na psychiku avšak vyšším nárokům na fyzickou zdatnost jedince, populárnějším než styl druhý, o kterém bude zmínka níže. Sportovní lezení obsahuje další dvě disciplíny, a to soutěžního a nesoutěžního charakteru.

Soutěžního charakteru je například **lezení na obtížnost**. Tato disciplína v sobě skýtá cesty, které se závodník snaží, na jediný pokus, dolézt co nejvýše, ačkoliv předem nemá možnost se s nimi jinak než vizuálně seznámit. Prohlédnutí si dané cesty je možné před každým lezeckým kolem, jimž je myšlena kvalifikace, semifinále a finále. Další soutěžní disciplínou je **lezení na rychlost**, kdy závodnickým cílem se stává co nejkratší čas pro vylezení cesty. Poslední možnou soutěžní disciplínou je **bouldering**. Je specifický tím, že se provozuje v nižších výškách a bez jištění lanem. Při soutěži v boulderingu se počítá počet pokusů ke zdolání určitého počtu boulderových problémů, zatímco při lezení na obtížnost má závodník pokus pouze jeden. Jako nesoutěžní disciplíny lezci provozují lezení na obtížnost a bouldering, kdy se ve skalách snaží zdolat cesty/bouldery nejvyšší klasifikace.

**2) Tradiční způsob lezení** je druhým a starším odvětvím lezení. Tento styl je obtížnější, protože vyžaduje sladit fyzickou, technickou a také, výše zmiňovanou, psychickou připravenost lezce. Tohoto stylu je využíváno pouze v přírodě a především v pískovcových oblastech. Není možné se s ním setkat na umělých lezeckých stěnách. Lezec musí umět zakládat vlastní postupová jištění a zvládat manipulaci s potřebným lezeckým materiálem (Vomáčko, Bošíková 2003, s. 19, 20).

### **3 Lezecké aktivity a Rámcový vzdělávací program**

V této kapitole se seznámíme s pojmem „lezecké aktivity“ a vymezíme pojem Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání a jeho složky. Hlavním cílem bude vymežit, jaké kompetence lezecké aktivity rozvíjejí, jakých vzdělávacích oblastí se tyto aktivity týkají a v neposlední řadě budou nastíněny cíle základního vzdělávání.

#### **3.1 Lezecké aktivity**

Lezecké aktivity lze zahrnout do pojmu lanové aktivity. Lanové aktivity, lanové překážky, lanové dráhy i lanové kurzy jsou termíny užívající se jako synonyma. Význam těchto synonym vysvětlil Neuman, et al. (1999, s. 78, 79), jako jakékoliv aktivity zahrnující činnost s lanem, provázkem, smyčkou. Bývají provozovány s pomocí lan přivázaných ke stromům, mezi stromy či k pevné konstrukci. Mohou sloužit jako překážka nebo jistá pomoc během aktivit v přírodě a uvnitř budovy. Zahrnují uzlování i jakékoliv pohyby s lezením společně.

#### **3.2 Cíle základního vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program stanovuje, že základní vzdělávání by mělo žákům pomoci utvářet a následně rozvíjet klíčové kompetence. Dále poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání, který by měl být orientován především na praktické jednání a situace života blízké.

##### **Základní vzdělávání usiluje o naplnění těchto cílů:**

- umožnit žákům osvojení strategií učení a motivovat pro celoživotní vzdělávání,
- podněcovat žáky jak k tvořivému myšlení, k řešení problémů, tak k logickému uvažování,
- vést k všestranné, účinné a taktéž otevřené komunikaci,
- rozvíjet schopnost spolupráce a respektování práce a úspěchů vlastních i druhých,
- připravovat žáky k vystupování jako svébytná, svobodná a zodpovědná osobnost, která uplatňuje svá práva a naplňuje své povinnosti,
- vytvářet potřebu projevit pozitivní city v jednání, chování a prožívání různých životních situací; rozvíjet vnímavost a citové vztahy k lidem, prostředí, ve kterém žijeme a k přírodě,



- učit žáky, aby aktivně rozvíjeli, chránili a byli odpovědní za fyzické, sociální a duševní zdraví,
- vést k toleranci i ohleduplnosti k ostatním lidem, jejich kulturám, duchovním hodnotám, učit žít s ostatními,
- pomáhat rozpoznávat a rozvíjet své schopnosti v souladu se skutečnými možnostmi a uplatňovat je společně s nabytými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastním životě.

(RVP ZV 2013, s. 9, 10)

### 3.3 Klíčové kompetence

*„Mít kompetenci znamená, že člověk (žák) je vybaven celým složitým souborem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak výhodně, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává ve studiu, v práci, v osobním životě. Mít určitou kompetenci znamená, že se dokážeme v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj“* (VÚP 2007, s. 7).

**Klíčové kompetence** jsou obsaženy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Shrnují vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty důležité k rozvoji osobnosti a uplatnění všech členů společnosti. Výběr klíčových kompetencí vychází z obecně přijímaných hodnot a sdílených představ společnosti o tom, které z nich přispívají ke vzdělávání jedince, k jeho spokojenému a všestranně úspěšnému životu a k posílení funkcí společnosti.

**Cílem a smyslem vzdělávání** je, aby byli všichni žáci vybaveni souhrnem klíčových kompetencí na úrovni pro ně dosažitelné. Dalším cílem je žáky připravit na další vzdělávání a následné uplatnění se ve společnosti. Proces osvojování si klíčových kompetencí je dlouhodobý a velmi složitý. Počátek má v předškolním vzdělávání, aby mohl pokračovat ve vzdělávání základním i středním a dotvářel se až v průběhu života. Úroveň klíčových kompetencí dosažená koncem základního vzdělávání není konečná, avšak tvoří zásadní základ celoživotního učení žáka, jeho vstup do života i do pracovního procesu.

Všechny klíčové kompetence se vzájemně prolínají, mají nadpředmětovou formu a je možné získat je pouze jako výsledek celkového vzdělávacího procesu. Z tohoto důvodu je nutné, aby k jejich utváření a rozvoji směřovaly veškeré vzdělávací aktivity a činnosti ve škole probíhající.

**Během základního vzdělávacího procesu považujeme za klíčové kompetence:**

- *Kompetence k učení*
- *Kompetence k řešení problémů*
- *Kompetence komunikativní*
- *Kompetence sociální a personální*
- *Kompetence občanské*
- *Kompetence pracovní*

(RVP ZV 2013, s. 11)

Většinu výše definovaných kompetencí rozvíjejí lezecké aktivity, při kterých jsou žáci nuceni spolupracovat, což souvisí se vzájemnou komunikací, řešením problémů, následným budováním si vazeb mezi sebou a samozřejmě i postojů vůči ostatním. Především se jedná o přebírání zodpovědnosti sám za sebe avšak i za ostatní.

**Příklady aktivit pro rozvoj klíčových kompetencí:**

Níže jsou uvedeny náměty, jak by mohl učitel vést žáky k rozvoji daných kompetencí.

#### ***Kompetence k učení***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- poznávání svých pohybových schopností a jejich následnému individuálnímu rozvoji,
- prožívání souvislosti mezi psychickou pohodou a fyzickou kondicí,
- systematickému sledování rozvoje fyzické zdatnosti.

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- přemýšlení nad problémem během nácvičku tělocvičného prvku a pátrání po správné tréninkové cestě vedoucí k jeho odstranění,
- hledání nejlepší taktiky v kolektivních i individuálních sportech.

### ***Kompetence komunikativní***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- vyslechnutí a akceptování pokynů vedoucího,
- diskuzi nad vzešlým problémem.

### ***Kompetence sociální a personální***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- zachování pravidel pro fair play,
- rozvoji spolupráce v kolektivu,
- přijímání a rozdělování úkolů v rámci skupiny.

### ***Kompetence občanská***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- aktivnímu sportování,
- dodržování zásad hygieny při sportovní aktivitě,
- podání první pomoci při zraněních méně závažného charakteru.

### ***Kompetence pracovní***

Pro rozvoj zmíněné klíčové kompetence učitel vede žáky k:

- dodržování pravidel komplexně v životě, zejména však ve sportu,
- minimalizaci rizik při sportovní aktivitě,
- zpracování a prezentaci podaných výkonů během sportovní aktivity.

## **3.4 Vzdělávací oblasti**

Lezecké aktivity lze bezesporu zařadit do vzdělávacích oblastí Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví i Člověk a příroda.

**Člověk a jeho svět** je vzdělávací oblast vymezující obsah vzdělávání, který se týká člověka, rodiny a celé společnosti, přírody, zdraví a bezpečí a dalších témat. Svým obsahem dopomáhá utvářet základní vzdělávání prvního stupně. Žáci v této vzdělávací oblasti rozvíjejí své poznatky, dovednosti i první zkušenosti. Ucelují si obraz světa, poznávají sebe i své okolí. Učí se vnímat mezilidské vztahy, přemýšlet o přírodních jevech a chránit je. Podmínkou úspěšného vzdělávání v oblasti Člověk a jeho svět je vlastní prožitek žáků z modelových či konkrétních situací vycházející. Propojení poznatků z této oblasti s praktickým životem pomáhá žákům zvládat nové životní

situace, přebírat role ve společnosti, nalézat své postavení mezi vrstevníky a upevňovat pracovní i ostatní režimové návyky (RVP ZV 2013, s. 37–45).

Vzdělávací oblast **Člověk a příroda** obsahuje okruh problémů spojených s přírodou a jejím zkoumáním. Poskytuje metody a prostředky pro hlubší porozumění jak přírodním faktům, tak i jejich zákonitostem. Dává žákům potřebný základ pro pochopení a využití současných technologií a zároveň jim pomáhá se lépe orientovat v každodenním životě. Žáci mají díky této oblasti příležitost poznat přírodu jako systém, jehož součásti na sebe působí, ovlivňují se a jsou všemožně propojeny. Je zde kladen důraz i na pochopení významu udržování přírodní rovnováhy a to včetně všemožných ohrožení, která plynou z přírodních procesů, lidské činnosti a zásahů do přírody. Děti by měly pochopit, že udržení ekosystému je zásadní nejen pro existenci člověka, ale i pro existenci ostatních živých soustav. Tato oblast vzdělávání podporuje rozvoj kritického myšlení, logického uvažování a otevřeného myšlení, které je přístupné alternativním názorům. Dalšími cíly této oblasti je zapojení žáků do aktivit chránících přírodu či alespoň vedoucích k šetrnému chování k přírodním ekosystémům a ke zdraví vlastnímu i ostatních. Žák by měl porozumět souvislostem mezi stavem životního prostředí a činností lidí (RVP ZV 2013, s. 55, 56).

Další oblastí, do které bychom mohli lezecké aktivity zařadit je bezesporu vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** mající dva obory, jimiž jsou Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Zdraví je chápáno jako harmonický stav duševní, tělesné a sociální pohody. Utváří a ovlivňuje jej mnoho aspektů, mezi něž patří životní styl, chování podporující zdraví, mezilidské vztahy, bezpečí člověka, kvalita životního prostředí a jiné. Zdraví je chápáno jako důležitý předpoklad pro aktivní život a optimální pracovní nasazení, z tohoto důvodu se stává jednou z priorit v základním vzdělávání poznávání a ovlivňování podpory a ochrany zdraví (RVP ZV 2013, s. 77).

Zmiňovaná oblast **Člověk a zdraví** přináší podněty pro pozitivní ovlivnění zdraví, jako jsou činnosti a způsoby chování, se kterými se žáci setkávají a učí se využívat jich ve svém životě. Žáci mají poznávat sebe jako živou bytost, pochopit hodnotu svého zdraví, poznat možné způsoby jeho ochrany. Seznamují se s riziky, která mohou zdraví ohrozit v běžných avšak i mimořádných situacích, během kterých si osvojují způsoby chování, jako je např. rozhodování se v krizových situacích, a dále také dovednosti vedoucí buď k zachování či k posílení zdraví. Žáci získávají nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i ostatních. Jedná se tedy z velké části o poznávání

životních hodnot, a proto je potřeba, pomocí účinné motivace a atraktivních činností, vzbudit a posílit u žáků zájem o tuto problematiku (RVP ZV 2013, s. 77).

Jedním ze vzdělávacích oborů oblasti Člověk a zdraví je Tělesná výchova. Tento obor směřuje k poznávání vlastních možností pohybu a k poznávání účinků pohybových činností nejen na duševní a sociální pohodu ale také na fyzickou zdatnost jedince (RVP ZV 2013, s. 78, 79).

Lezecké aktivity jsou netradiční pohybovou činností, která úzce souvisí s pobytem v přírodě. Domníváme se, že by jakékoliv lezecké aktivity mohly zaujmout pozici vyhledávaných diferenciacních činností v tělesné výchově. Během těchto aktivit se totiž žáci učí vzájemné komunikaci, spolupráci při konkrétních pohybových problémech a je tedy podporováno pohybové učení. Avšak existuje stále možnost hodnotit každého žáka individuálně podle jeho osobních výkonů, nikterak podle výkonových norem, jako se můžeme setkat v jiných disciplínách. Hlavním cílem těchto aktivit je naučit žáky překonat se, zdolat jakousi překážku a osvojit si daný pohyb. Žáci se učí bezpečnosti, poznávají přírodu, novou výstroj a učí se koordinaci.

## 4 Význam lezeckých aktivit

*„Lezení může sehrát ve výchovném procesu mladých lidí důležitou roli. Svou atraktivností a prožitkovou bohatostí probouzí zájem o společné prožívání a hodnocení získaných prožitků. Nalezneme-li pomocí reflexe srovnání lezení se životními situacemi (rozhodnost, odvaha, odpovědnost, důvěra, tvořivost), můžeme považovat lezení za skutečně exemplární životní zkušenost, která je důležitá tím, že se vůbec uskuteční, a není rozhodující, jak často se provádí“ (Neuman, et al. 1999, s. 223).*

Na základě praxe shrnul Neuman, et al. (1999, s. 81, 82) působení lezeckých aktivit u jedinců pro uvědomování si vlastní identity, progres v komunikačních dovednostech a týmové spolupráci avšak i skupinové soudržnosti, zlepšení dovedností týkajících se rozhodování a řešení vzniklých konfliktů. Rozvoj vůdcovských schopností, s čímž souvisí rozvoj sebedůvěry, přebírání individuální zodpovědnosti, zvyšování tělesné zdatnosti. Lezecké aktivity dále navozují dobrý pocit po splnění úkolu, překonání sama sebe a dané výzvy. Poskytují také radostný a zábavný přístup k pohybovým aktivitám.

### 4.1 Psychologické hledisko

Z psychologického hlediska lezení aktivizuje základní vlastnosti jedince hrající zásadní roli u rovnováhy mentální i afektivní. Žáci si díky tomu mohou uvědomit vlastní zodpovědnost při rozhodování se, kdy při špatném rozhodnutí v lezecké cestě může dojít ke zranění. Dochází k uvědomění si možnosti pádu a s tím spojeného strachu nejen z pádu, ale i následků možného zranění. Při lezení je možné uskutečnit své sny a touhy, vynikat oproti ostatním, soupeřit o místo nejlepšího lezce v kolektivu. Všechny tyto možnosti vedou nejen k vlastní zodpovědnosti, ale i k uvědomělému chování v rámci celé skupiny (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 18).

Lezecké aktivity prověřují jedincův intelekt, jeho obratnost i vůli. Prožitek z těchto aktivit posiluje sebevědomí, upevňuje týmovou spolupráci, vede k podnikavosti. Podporují netradiční a originální způsoby řešení situací. Jedinec překonává nejen sám sebe. Překonává i svůj strach z dosud nepoznaného, zprvu pro něj fyzicky náročného a zdánlivě nebezpečného pohybu (Hanuš, Hrkal 1999, s. 19).

## **4.2 Hledisko zážitkové pedagogiky**

Lezení se přiřazuje k aktivitám tzv. zážitkovým. Tyto aktivity je možné dále výchovně a pedagogicky využít. Mezi aspekty výchovy, které lezení komplexně rozvíjejí, patří mimo jiné konfrontace účastníků ohledně společného a vskutku silného lezeckého zážitku. V publikaci se dále píše o lezení jako sportu spojeným s jistým rizikem, dobrodružstvím, sebepoznáním, překonáváním hranic duševní a fyzické stránky jedince, získáváním důvěry v ostatní i sebedůvěry a neposledním aspektem výchovy je např. možnost získání silných zážitků v uzavřené skupině. Děti mohou pomocí lezení získat jakýsi návod pro způsob trávení vlastního volného času. Všechny uvedené přínosy lezeckých aktivit je však možné očekávat pouze při dlouhodobém a opakovaném působení na skupinu jedinců (Neuman, et al. 1999, s. 222).

## **4.3 Hledisko rozvoje fyzické stránky jedince**

Baláš, Strejcová, Vomáčko (2008, s. 18) uvádějí fakt, že lezecké aktivity rozvíjejí, z hlediska fyzické stránky jedince, svalovou sílu a na prvním místě svalovou vytrvalost horních končetin. U vytrvalostních lezců byla prokázána vysoká relativní síla stisku ruky, z čehož plyne, že takovýto sportovec vydrží déle ve shybu i visu na hrazdě na rozdíl od populace bez pravidelné sportovní či pohybové aktivity. U pravidelného lezení lze očekávat rozvoj statické rovnováhy, rovněž koordinace s orientací na hrubou motoriku, účinek na tělesné složení s účelem redukce obsahu tuku v těle.

Dalším přínosem lezení, nyní z hlediska fyzioterapie, je dokázán pozitivní vliv lezení při léčbě chronických onemocnění páteře, kterými dnešní žáci často trpí. Pohyb během lezení vyžaduje vědomou kontrolu a plánování, dále i vysoké nároky na stabilizaci organismu. Nejvýznamnější aspekt je však koordinace horních a současně dolních končetin při tomto nejednostranném pohybu, jež je z hlediska terapeutického považován za nejvíce významný (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 18).

## **4.4 Sport i pro handicapované**

Tento sport nijak nevyklučuje handicapované. Je známo mnoho lezců s amputovanou dolní končetinou jak v Česku, tak v ostatních zemích. Mohou ho provozovat i osoby s různorodým druhem a stupněm handicapu. Nejčastěji se využívá u osob zrakově postižených. Nemalý význam nese tento způsob jakési rehabilitace i při léčbě alkoholově a drogově závislých jedinců (Vomáčko, Boštková 2003, s. 14, 15).

## 4.5 Výchova prožitkem

### 4.5.1 Pojmy prožitek, zážitek a zkušenost v obecné psychologii

V této kapitole jsou výše zmíněné pojmy definovány a vymezeny z pohledu několika autorů. Většina z nich ovšem vychází primárně z psychologického hlediska vymezení pojmu, protože prožitek spadá mezi základní psychologické obsahy. Výkladů daných pojmů existuje nesčítelně. Pro vymezení však byly vybrány publikace pedagogům snadno přístupné a zároveň poskytující rozmanitý náhled na vytyčenou problematiku.

Autoři Hartl a Hartlová poskytují základní definice těchto pojmů ve svém *Psychologickém slovníku* (2000, s. 461, 701):

Rozlišují **prožitek** autentický a emoční. Prožitek autentický popisují jako emočně zabarvené vnímání aktuálního a v častých případech i dramatického životního momentu. Prožitek emoční je pak citovým zážitkem vedoucím k výsledné emoci, jež je zpětnou vazbou události. S prožitkem spojené **prožívání**, je zcela individuální a těžko sdělitelný psychický jev. Prožívání je charakteristické emocionálně zabarveným proudem lidského vědomí.

**Zážitek** vymezují jako každý duševní jev, který osoba prožívá. Je vždy vnitřní a čistě subjektivní. Člověk nabývá zážitků osobní zkušeností po celý svůj život. Je tedy zřejmé, že bychom mohli tento pojem považovat za jedinečné bohatství každého z nás.

**Zkušenost** je oproti ostatním pojmům poznáním přicházejícím z prostředí vně člověka. K tomuto poznání dochází na základě pozorování, činnosti či pokusů. Zkušenost je zdrojem poznatků člověka o světě, prostředkem interakce člověka s okolím a je uchována v paměti každého jedince. Jedná se o aktivní složku paměti, což znamená, že je neustále dotvářena a obohacována.

Publikace *Psychologie pro učitele* (Čáp, Mareš 2007, s. 36) užívá pojmu **prožívání** pro souhrn psychických stavů a procesů, mezi něž patří představy, emoce, vjemy a jiné. Člověk je schopen si tyto vnitřní procesy do jisté míry uvědomovat, jde však o minimum. Většina projevů prožitku je neuvědomělá často i potlačovaná. Naštěstí se mimo jiné odráží v chování a ve slovním projevu jedince, díky čemuž je možné prožívání, alespoň na této úrovni, zkoumat. **Zkušenosti a prožitky** dávají do souvislosti s celoživotním učením jedince.



V předešlé podkapitole byl všeobecný náhled na pojmy prožitků, zážitků a zkušeností z hlediska obecné psychologie. Následující podkapitola se bude nadále zabývat těmito pojmy, avšak již z hlediska zážitkově pedagogického působení, což více souvisí s tématem této práce.

#### 4.5.2 Zážiteková pedagogika

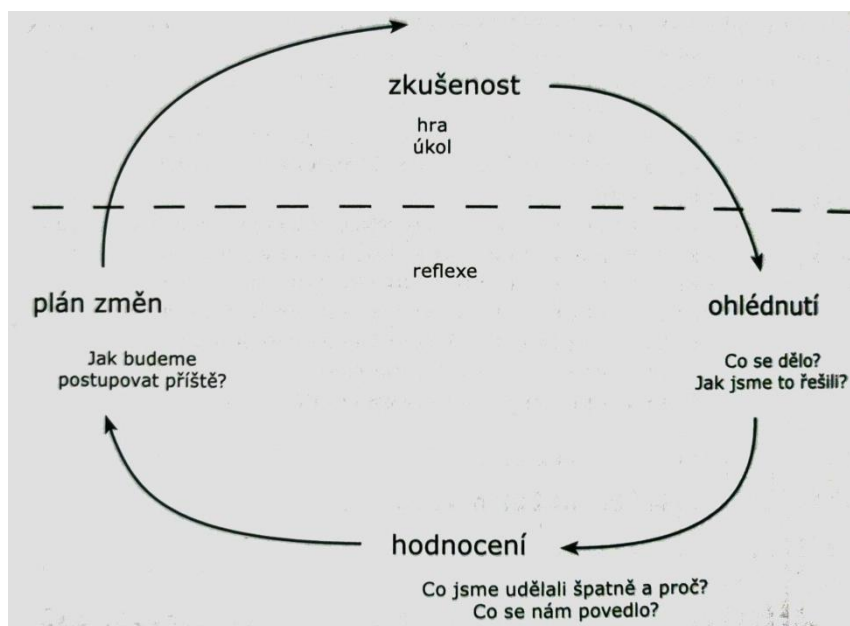
„Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které vychovávaný člověk získá zážitky“ (Pelánek 2008, s. 21). Lze vyvodit, že absolutním jádrem zážitkové pedagogiky je aktivita, kterou žák vyvine. Na jejím základě a díky vlastnímu vyvinutému úsilí dosáhne zážitků, jež ho dále vychovávají.

**Školství klasické** je založeno na předávání znalostí z izolovaných oborů bez souvislostí, od čehož se na základě nových rámcových programů dnes už upouští. Oproti tomu stojí **výchova globální**. Jedná se o pedagogický přístup s důrazem právě na pochopení souvislostí a dalších vztahů. Tento přístup usiluje o holistický pohled na žáka, proces učení i na svět. Upřednostňuje model učení kooperativní oproti běžnějšímu soutěživému modelu. Snaží se o aktivní zapojení jedince pomocí zážitku, vlastní zkušenosti či reflexe. Tento přístup má za cíl obohatit běžný styl výuky. Známostou alternativou standardního školství je **waldorfská pedagogika**, jež zdůrazňuje individuální vývoj každého z žáků. Díky zohlednění individuálních dovedností i postojů žáků je výuka pomalejší, avšak v hlubších souvislostech a podrobnostech. Chybí zde dělení na samostatné předměty (Pelánek 2008, s. 19, 20).

Podle Neumana, et al. (1999, s. 38) se výchova prožitkem snaží eliminovat nedostatek bezprostředních zážitků a zkušeností. Nabízí nejen přehledně vymezené výchovné i učební cíle, které jsou zahrnuty ve spojitosti mezi jednáním žáka a jeho následky. Jedná se o jakousi redukci komplikovaného do strohých a jednoznačných pravidel. Při čemž dochází k prožívání vnějšího světa a k povzbuzování citlivosti v prožívání.

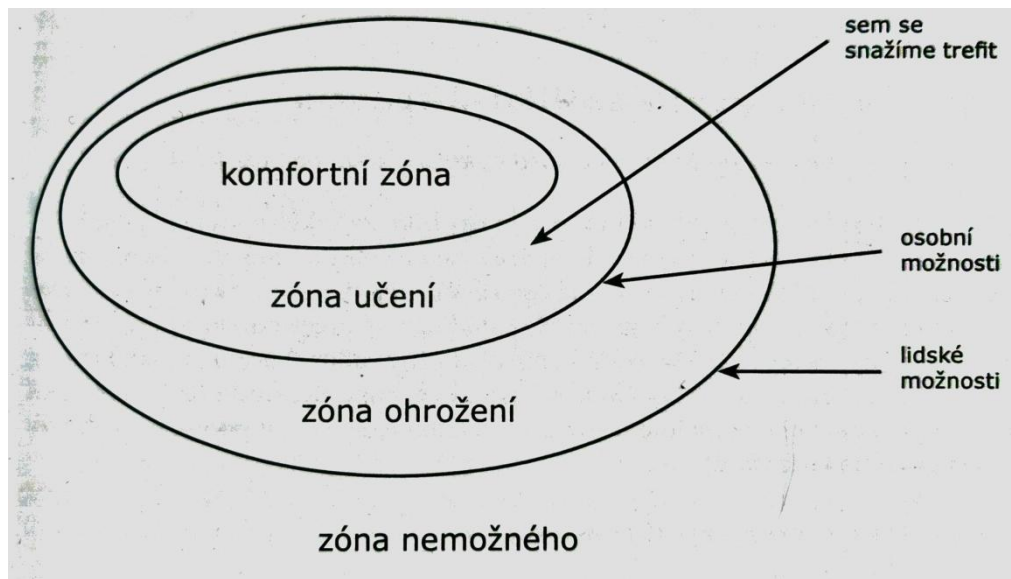
**Zážiteková pedagogika** je jedním z pojmů pro *učení se pomocí zážitku* s rozšiřováním tzv. komfortní zóny prostřednictvím dobrodružství. Z hlediska terminologie se můžeme setkat dále s pojmy: výchova prožitkem, výchova zážitkem, výchova dobrodružstvím či zážitková výchova. Termín prozatím nebyl přesně definován. Zážitková pedagogika je inovativní v důrazu na vlastní aktivitu žáka, díky níž je žák obohacen o zážitky. Intenzita zážitku je úzce spojena s vlastní vynaloženou

energií jedince. Čím více energie žák vynaloží, tím se zážitek samozřejmě stane i zapamatovatelnějším i lépe využitelným pro další výuku. Není však pravdou, že by samostatný zážitek stačil k naučení se něčemu. **Pedagogický zážitek** je **obohacen**, na rozdíl od zážitku rekreačního, **o reflexi**. Tato reflexe je potřebná k učení, protože při ní dochází ke zkoumání a v další řadě ke zpracování zážitkem vyvolaných zkušeností. Jakýmsi **shrnujícím schématem učení zážitkem** je **Kolbův cyklus** (viz Obrázek 1). Zážitkové učení není vhodné pro veškerá témata. Obecně vzato jsou pro učení prostřednictvím zážitku nejlépe vhodné životní postoje, kritické myšlení, sociální učení a vztahové i komunikační dovednosti (Pelánek 2008, s. 21).



**Obrázek č. 1: Kolbův cyklus (Pelánek 2008, s. 22)**

Se zážitkovou pedagogikou úzce souvisí **rozšiřování komfortní zóny** (viz Obrázek 2). Komfortní zónou je myšlena oblast, ve které se cítíme dobře a bezpečně. Ke zvětšení této zóny je potřeba uvést člověka do **nové situace**. Absolutně nezbytné je poskytnout dotyčnému adekvátní podporu, a to především psychickou. Kladného efektu, tedy rozšíření komfortní zóny, lze dosáhnout pouze **přiměřenou náročností** situace. Optimální výsledky přináší situace plná zdánlivého nebezpečí, plná dobrodružství přesto bezpečná. Ideálním příkladem je shledáno lezení po skalách, které je jištěné (Pelánek 2008, s. 22).



**Obrázek č. 2: Komfortní zóna (Pelánek 2008, s. 23)**

Postrádá význam přehlcovat zážitky, důležité je nechat žákům čas pro vstřebání a zpracování každého z nich. K dosažení přínosu ze zážitkového učení je důležité buď **využít závěrečné reflexe**, nebo snažit se rozšířit komfortní zónu jedince. Prioritní je předem stanovit proč žáka vystavujeme zážitku, k čemu by měl zážitek sloužit. Není vhodné využívat silné zážitky samoúčelně. Výrok, že zážitek musí být silný a nehledí se na to, zda je pozitivní či ne, není zcela pravdivý. Protože ani velmi silný zážitek nezaručí cílený výsledek (Pelánek 2008, s. 24).

Shrnující pro zážitkovou pedagogiku je, že konfrontuje účastníky se silnými prožitky během aktivit, které skýtají dobrodružství a jistý stupeň rizika. Motivuje k sebevýchově prostřednictvím nevšedních zážitků. Pomáhá překonávat hranice účastníků jak po stránce tělesné i duševní, což vede ke zvětšení komfortní zóny. Bývá jedinečnou možností pro nabývání společných prožitků v rámci skupiny. Rozšiřuje žákům horizonty sebepoznávání a může se stát návodem pro trávení vlastního volného času i pro překonání monotónních dnů (Neuman et al. 1999, s. 39).

## 4.6 Lezecké aktivity jako součást TV

Historicky prvním, kdo zařadil lezení a šplhání mezi cvičení důležitá a zároveň nezbytná pro celkový rozvoj organismu, byl jeden ze spoluzakladatelů Sokola, Prof. Miroslav Tyrš. Šplh zařadil do cvičení realizovaných na nářadí, to vše shrnul ve své publikaci *Základové tělocviku* (1887), kde popisuje nejen šplhové nářadí, ale také způsoby šplhu na tyči, laně a stožáru.

První absolutně samostatnou publikací zabývající se šplhem na nářadí se stala publikace Františka Kožíška s názvem *Šplhání* z roku 1921. Z odborníků co se tělesné výchovy týče, se šplhem nejspíš nejvíce zabíral první ze jmenovaných docentů TV v českých zemích – doc. František Smotlacha. Jeho publikace se věnují především lezení a šplhání. Nejvýznamnější z nich jsou *Záliby člověka ve stoupání, šplhu a visu. Jejich vývoj a význam* z roku 1927 a pokračování *Biologické základy záliby člověka ve šplhu a visu* a samozřejmě mnoho dalších děl. Již zmiňovaný docent Smotlacha se snažil o nalezení jakéhokoliv pojítka, které by mohlo být mezi šplhem a lidskými atavizmy. Ve svých dílech píše o lidských instinktech, především o instinktech visových, šplhových a výškových. Jednoduché výkony stoupání, šplhu a visu považuje za důležité prostředky tělesné výchovy. Tyto výkony dále popisuje jako významné pro získávání potřebných vlastností pohybové zdatnosti jedince. Dokazuje to rozsáhlými měřeními. Šplh vidí jako jednu z aktivit přispívající v TV mládeže a dokonce se podle tohoto autora jeví veškeré šplhové aktivity jako nezbytné pro výchovu mládeže, přesto však upozorňuje na jednostrannost a podporuje i další tělesné aktivity (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 14, 15).

Dalším, kdo navázal na tradice využití lezení a šplhání, se stal Bohumil Kos. Tento autor shrnul, ve své publikaci s názvem *Lezení–šplhání*, přínos lezeckých aktivit. Označil lezení jako činnost pro život účelnou a zcela potřebnou. Popsal lezení jako pohyb vedoucí k osvojení spousty dovedností, zlepšení obratnosti, zvýšení důvěry i sebedůvěry. Lezení charakterizuje jako sportovní činnost, při které získávají cvičenci návyky pro život potřebné, činnost rozvíjející sílu a houževnatost jedinců. Bohumil Kos sepsal s kolegou Milošem Zaplětalem publikaci *Cvičení v přírodě*, ve které se zabývají lezením a šplháním hlavně v přírodních podmínkách (Kos in Baláš, et al. 2008, s. 15).

**Lezecké aktivity** v hlubším kontextu uvádí Neuman, et al. v publikaci *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Ačkoliv navazuje na historickou

tradici nářad'ové tělesné výchovy a přirozených cvičení, nepojímá lezení pouze jako prostředek pro zlepšení fyzické zdatnosti jedinců, nýbrž jako ***nástroj pedagogicky uplatnitelný ve výchově*** (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 15). Podle Neumana, et al. (1999, s. 222) patří lezení k základním pohybovým fondům člověka. Vnímá lezení jako ***komplexní pohybový úkol, využívající smysly*** jako je zrak, sluch, hmat a také smysl pro udržení rovnováhy, protože při tomto druhu pohybu je důležité překonávání gravitace a vyvažování, čímž je konkrétně myšlena práce s těžištěm. Při lezení musí jedinec pracovat jak se svým strachem, tak s důvěrou. Mezi lezcem a jističem vzniká hlubší pouto, což u jedinců buduje silný pocit odpovědnosti a důvěry.

V historii bylo lezeckých aktivit využíváno jako utilitárního a efektivního cvičení, jehož význam byl přední především v krizových situacích. Jedinci využívající těchto aktivit často dosahovali vyšší tělesné zdatnosti a významně se jim zvyšovala i psychická odolnost. Odborné výzkumy a studie, zabývající se problematikou lezení, se však objevily relativně nedávno, a to až s rozvojem nového odvětví, jímž je sportovní lezení. Sportovně zaměřením lezci pomohli odhalit vztah mezi stavem kondice a pravidelným lezením. Výchovné stránky lezeckých aktivit odhalují především sportovní kroužky a účelové programy s tímto zaměřením (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008, s. 18).

Zvážíme-li fakta vyplývající z předchozích odstavců, je zřejmé, že lezení se stalo novým významným sportem a zároveň efektivním prostředkem pro výchovu a učení. V dnešní době disponují některé základní školy buď umělou lezeckou stěnou či alespoň víceúčelovým zařízením umožňujícím procvičení pohybů a nápomocným k vytvoření pohybových stereotypů potřebných k dalšímu rozvoji lezeckých dovedností. Výuku lezení lze zahájit a uskutečnit na žebřinách či prolézačkách během návštěvy dětských hřišť již v předškolním věku (Neuman, et al. 1999, s. 228, 239).

## 5 Charakteristika žáka věku 8–11 let

Tato kapitola by měla přiblížit vývojové období žáka ve věku osm až jedenáct let z co nejvíce úhlů pohledu. Věková kategorie byla stanovena, protože žáci mladší osmi let ještě nejsou na takovýto typ kurzu zcela připraveni. Pro děti prvních a druhých tříd by byla vhodnější příprava na lezecké aktivity spíše v prostorách tělocvičny pomocí šplhu na tyči nebo s využitím žebřin. Další alternativou by mohla být návštěva umělé lezecké stěny, avšak pohyb ve skalách by pro ně prozatím nebyl vhodný. Mezní věk jedenáct let byl stanoven, aby kurz mohl být zaměřen pouze na žáky prvního stupně.

### 5.1 Fyzická stránka

Žák tohoto věku spadá do období nazývaného **mladší školní věk**, které je vymezeno šestým až jedenáctým rokem života. Toto období se u jedince projevuje výrazným *vzrůstem do výšky* a prodlužováním dolních končetin. Kostra se jedinci v tomto životním období nepřetržitě vyvíjí. Páteř se formuje, dále začínají srůstat kosti pletence pánevního i pletence lopatkového. Nastávají i další *změny fyzické konstrukce*, mezi něž patří např. změna tvaru lebky. V tomto období ještě není zcela dovršena osifikace kostí. Nesprávné zatížení zatím převážně chrupavčité tkáně, může snadno zapříčinit budoucí nesprávné držení těla. Co se týče vnitřních orgánů a svalstva, dochází ke značnému *nárůstu objemu* a s tím spojené *výkonnosti*. Nervová soustava u jedince tohoto věku bývá prozatím snadno unavitelná, dodržování odpočinku po psychické i fyzické práci je absolutně nezbytné (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88).

Během prepubescentního věkového období bývá výkonnost chlapců i dívek téměř totožná. Motorický vývoj ovlivňuje dozrávání nervové soustavy, celkovým tělesným růstem, jímž je myšlen nárůst svalové hmoty a růst kostí do délky. U dítěte *převažuje růst kvantitativní* se zdokonalováním již dříve osvojených dovedností. Děti prozatím nejsou schopny dlouhodobé koncentrace, avšak bývají velmi aktivní a disponují rychlými a vysokými regeneračními schopnostmi (Říčan 2004, s. 157–161).

Ve věku šesti až jedenácti let je typická značná *nutnost pohybu*. Pohybová koordinace se přirozeně zdokonaluje. Žáci mladšího školního věku jsou schopni pohybovat se rychleji, vytrvaleji a jejich lokomoce se zpřesňuje. Potenciální defekt fyzického rozvoje může být způsoben nevhodnou výživou, zanedbanou hygienickou či

zdravotní péči. K defektu tudíž dochází při nedostatečném množství všestranných impulsů pro jedince (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88).

## 5.2 Psychická stránka

**Intelektuální vývoj** žáka mladšího školního věku je ovlivněn a dotvářen prostředím, školním vyučováním a bezesporu i aktivitami provozovanými ve volném čase. U žáka se zlepšuje percepce, pro jejíž vývoj je považováno **názorné učení** jako nejučinnější. Tento způsob učení totiž vyvolává v jedinci **okamžité a přirozené emocionální reakce**. Dítě prozatím není schopno vnímat čas a prostor. Markantně se zlepšuje pozornost, kterou je potřeba vyvolat precizně zvolenou motivací. **Paměť** se stává konkrétní a názornou. Úroveň paměti mechanické je na dostatečné úrovni, přičemž dítě využívá i paměť logickou. V období mladšího školního věku se upořádá význam **fantazie** oproti věku předškolnímu, fantazie začíná být kontrolována myšlením dítěte. Dítě rozeznává skutečnost od iluze vyvolané vlivem nadměrné fantazie. Novým typem fantazie, které dítě využívá, aby si představilo, o čem učitel hovoří, se stává fantazie reprodukční. Tento věk je významný **konkrétním myšlením**. Jedinec řeší především všední záležitosti, teprve později se orientuje na minulost či budoucnost. Progres je zaznamenán u **schopnosti analýzy a syntézy**. Dítě však stále nechápe plně abstraktní pojmy (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88, 89).

Tato vývojová etapa zahrnuje především pozitivní **emoce**. Nejčastější zápornou emoci bývá strach. City bývají u dětí této věkové kategorie **nestálé, často povrchní** nýbrž později dochází k zásadnímu posunu. Projevy emocí jsou korigovány. Změny nálad se stabilizují. Děti v tomto věku se často zdají být bezcitné, na vině je dosavadní neschopnost vžít se do druhých a jejich pocitů. Nebojí se experimentů a velmi rádi objevují dosud nepoznané věci. Velmi zásadní podíl při utváření např. mravních zásad, mají autoritativní osoby. Hovoříme o rodičích a učitelích. Děti navazují nové a tentokrát již kvalitnější společenské vazby. Vznikají **nové postoje k dospělým**. Po dovršení osmého roku života může přejít vztah k vychovateli i učiteli v kritický. Změna nastává rovněž ve vztahu mezi dítětem a jeho vrstevníky. Na základě bezproblémového **navazování kontaktů** vznikají různá kamarádství. Nejsou však ještě stálá ani příliš pevná. Děti uzavírají přátelství na základě náhodných znaků a bezvýznamných vlastností. Dívky i chlapci již tvoří samostatné skupiny. Nedrží pospolu a často

nastávají mezi nimi konflikty. Osmým rokem věku se utváří cit solidarity (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 89).

### 5.3 Zájmy

Zájmy dětí jsou mnohdy povrchní a nestabilní. Učení u dětí, považované za jednu z nejpodstatnějších činností v tomto období, dostatečně uspokojuje jejich přirozeně vyskytující se zvědavost. Rovnoměrně důležitý význam má také hra. Tentokrát je však více realistická a promyšlenější (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 91, 92).

### 5.4 Věková kategorie 8–11 let z hlediska pohybové aktivity

Suchomel (2006, s. 245) vysvětluje pohybovou aktivitu jako jednání a chování člověka mající komplexní charakter. Charakter je určený recipročními vazbami stránek člověka. Myšleny jsou stránky biologické, psychomotorické, psychické a sociální.

Období mladšího školního věku přináší **změnu pohybové aktivity z hlediska kvantity i kvality**. Z počátku, kdy dítě přichází do školního prostředí, mění se jak jeho denní tak pohybový režim. Dítě pozbývá volnosti, jaká mu byla jako předškolákovi dopřána. Nejhlavnější změnou bývá pacifikace dětí do lavic ve třídě. Jednostranná zátěž pak bývá kompenzována žákem pomocí vyrovnávacích pohybů a vrtěním se (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16). **Posturální kontrola** se u dětí v tomto věku téměř vyrovnává dospělému. Příčinou růstu se může u dětí objevit ztuhlost svalových skupin. Dolní končetiny jsou dočasně vůči končetinám horním a trupu asymetrické. **Kinestezie**, vyvíjející se již od šestého roku věku, nadále pokračuje ve vývoji. Zásluhou toho je dítě schopno, bez sledování zrakem, napodobovat pohyby paží a polohy těla nyní i v prostoru. Po šestém roku se zdokonaluje chytání s házením, poskoky i skoky, přeskakování, balanční strategie i šplh. Značný vývoj je zaznamenán i v jemné motorice. Ke zlepšení dochází i v celkové koordinaci, rytmickou schopnost nevyjímaje (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16, 17).

Ke konci období mladšího školního věku je perfektní **příležitost k zahájení** jakéhokoliv **sportovního tréninku**. Dítě ho chápe spíše jako hru, musí mu tak být i předkládán. Zcela nezbytné je zahrnout do tréninku volný pohyb. Pro děti je nepopsatelně důležitý. Není potřebné přílišné posilování. Zároveň by děti neměly využívat závaží těžšího než je 10 % jejich celkové tělesné hmotnosti. Toto období se



vyznačuje zálibou v soutěžení. Lze toho využít jako efektivního prostředku pro motivaci (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16, 17).

## 6 Organizace akce

**Akce** je popsána jako *časově uzavřená událost* probíhající bez přerušení zpravidla od několika hodin po několik dnů. Bývá předem připravena instruktory či učiteli. Účastní se jí konkrétní skupina lidí, v tomto případě žáků. Odehrává se *v zajímavém prostředí*, zejména v přírodě. **Program** by měl být *rozmanitý* a poskytovat *různé typy aktivit*, jako jsou pohybové, vzdělávací, kooperační a jiné. Účastníci by měli prožívat silnou atmosféru a *součástí akce by měl být zážitek*, nějaké dobrodružství či alespoň nějaká netradiční činnost. *Zážitky* však musí být na závěr rozebrány pomocí *reflexe* a případné evaluace (Pelánek 2008, s. 11).

### 6.1 Právní předpisy

Společensko-sportovní akce spadá pod **školský zákon** č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů. Na tomto typu akce spadá plná zodpovědnost za všechny žáky na třídního učitele nebo jakéhokoliv zástupce. Dále podléhá zákonu č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví v pozdějších úpravách a zároveň musí být dodržena vyhláška č. 106/2001 Sb., v pozdějších úpravách, o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy). Další zákony, normy a předpisy jsou k dohledání na webových stránkách MŠMT.

### 6.2 Personální zajištění

Personální zajištění je dáno školskými a zdravotnickými předpisy. Jedním ze základních předpisů, je předpis právní, který jasně říká, že školy v přírodě jsou bezespornou součástí vzdělávání. Jedná se o vyhlášku č. 48/2005 Sb., o školním vzdělávání a určitých náležitostech pro plnění povinné školní docházky (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 11).

### 6.3 Doprava

Doprava se značně odvíjí od faktu, zda je možné dopravit se do místa pobytu veřejnou dopravou, nebo nikoliv. Pro dopravu na místo realizace akce mohou školy

využít svého ověřeného dopravce. Na základě současného vývoje trhu a služeb je možné vypsát na dopravce konkurz a zjistit tak nejnižší možnou nabídku. Naopak veřejná doprava se dá použít jako součást vzdělávání, a to například při vyhledávání spojů, hledání nejkratší cesty atd. (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 11).

## 6.4 Ubytování

Ubytování je při pořádání akcí, konaných mimo školu, jeden z nejdůležitějších faktorů. Při hledání vhodného ubytování, by neměla hrát hlavní roly cena, ale **kvalita ubytování**. Organizátor akce, by si měl místo ubytování prohlédnout osobně a s dostatečným předstihem. Právní stanovisko představuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví 410/2005 Sb., která pojednává o hygienických požadavcích na prostory ubytování. Důležité je také zajistit klid pro spánek v místě ubytování, jelikož fyzická i psychická zátěž na žáka je při pobytových výjezdech daleko větší než doma. Součástí ubytování musí být zajištění adekvátních podmínek pro hygienu a samozřejmě přiměřeného a odpovídajícího stravování (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 12).

## 6.5 Zdravotní zabezpečení

Po dobu pobytu na škole v přírodě přebírají pedagogové za žáky zodpovědnost v oblasti zdravotního zajištění. V přírodě vznikají nové příležitosti přinášející rizika úrazu, která se v běžném školním prostředí nevyskytují. Proto je povinností mít s sebou na mimoškolní akci zdravotníka. **Zdravotník** musí disponovat alespoň kurzem první pomoci nebo být jinak kvalifikovaně vzdělán. Zdravotník musí dostat aktuální zdravotní informace o žácích a především jistotu, že dítě odjíždějící na společensko-sportovní akci, je naprosto zdravé. Vhodné je mít **potvrzení lékaře**, že dítě je schopno absolvovat pobyt v přírodě (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 13).

Vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na dítě, ve znění pozdějších předpisů, obsahuje odstavec 4 vymezující zdravotně nezávadný stav sociálních zařízení, odvod vody použité a zajištění dostatku pitné vody v rozsahu stanoveném právním předpisem pro zotavovací akce. Odstavec 5 zahrnuje povinnost zřízení záchodů. V § 7 je stanoveno stravování účastníků a zároveň pokrmy, jež není možné během akce žákům podávat. V § 8 se dočteme o minimální stanovené době spánku, jež je 9 hodin a o režimu dne (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy).

## 6.6 Finanční zajištění

Nejzákladnějším dokumentem finančního zajištění je *rozpočet*, který jasně uvádí veškeré plánované výdaje a příjmy společensko-sportovní akce. Rozpočet také umožní stanovit přibližnou cenu akce. Ve výdajových položkách by měla být zahrnuta doprava, stravování, ubytování, pojištění, vstupné, popřípadě další plánované výdaje. Jelikož se jedná o oficiální akci školy, je nutné, aby peníze prošly účetnictvím školy. Na konci pořádané akce musí být v rozpočtu nula a to jak v papírech, tak v pokladně (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 14, 15).

## 6.7 Pojištění

Každá škola by měla být pojištěna na rizika, která vyplývají z povahy její činnosti, tedy vzdělávání a výchovy. Pojistka musí dostatečně krýt i akce pořádané mimo pozemek školy. Důležité je také zajistit, aby všichni žáci měli s sebou *průkaz zdravotního pojištění* (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 16).

## 6.8 Bezpečnostní hledisko

Bezpečnost je absolutní prioritou všech školních i mimoškolních akcí. Základní právní předpis stanovující povinnosti školy z bezpečnostního hlediska, je § 29 školského zákona 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů (Doubková, Svobodová, Tomek 2013, s. 70).

## 7 Dotazníkové šetření

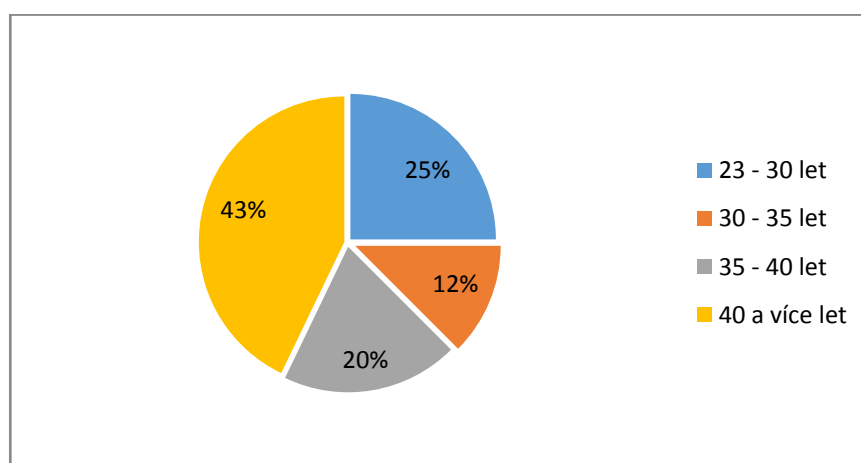
### 7.1 Metodika šetření

Šetření bylo realizováno pomocí dotazníku a následného vyhodnocení. Pro souhrn informací byla zvolena dotazníková metoda. Podle Gavory (2010, s. 121) je shledána pro účel hromadného získávání dat jako nejvhodnější. Cílem šetření bylo zjistit, zda učitelé jezdí s dětmi na výlety. Jedná-li se o výlety jednodenní či vícedenní. Jaká je náplň jejich výletů a zda si vše, týkající se výletů, organizují sami či najímají agentury. V hlavičce dotazníku bylo seznámení s tématem diplomové práce a jejími cíly. Zbytek dotazníku tvořilo 16 samostatných otázek. Devět bylo zvoleno jako otázky uzavřené, jedna jako otevřená a zbylé otázky obsahovaly možnosti výběru a zároveň pole pro individuální odpověď. Anketa byla anonymní.

### 7.2 Charakteristika souboru

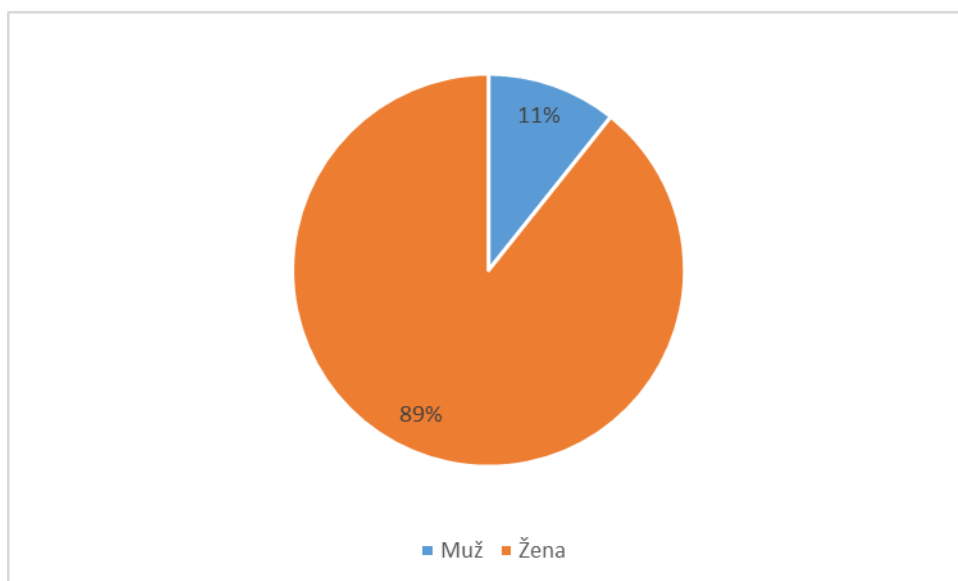
Šetření bylo uskutečněno v Jičíně a jeho nejbližším okolí. Proběhlo v září a říjnu roku 2014 mezi učiteli prvního stupně základních škol. Podmínkou vyplnění dotazníku však nebyla pouze již zmiňovaná aprobace prvního stupně základních škol, nýbrž byl dotázán kdokoli oprávněný s žáky na výlety jezdit. O vyplnění bylo požádáno 63 učitelů. Ne všichni však byli spolupráci nakloněni a z toho důvodu bylo navraceno 56 řádně vyplněných anket. Návratnost dotazníku je po zaokrouhlení 89 %.

V grafu č. 1 je shrnuta věková struktura dotazovaných učitelů působících na zvolených školách. Z grafu se dozvídáme, že téměř polovina učitelů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, je starší čtyřiceti let.



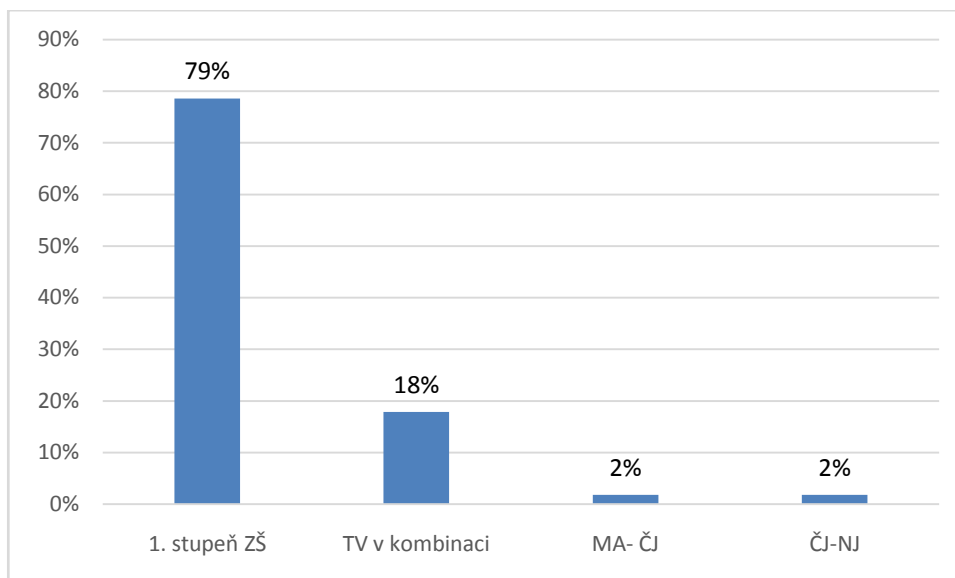
**Graf č. 1: Věková struktura**

### 7.3 Výsledky a diskuze



**Graf č. 2: Zastoupení učitelů/učitelek**

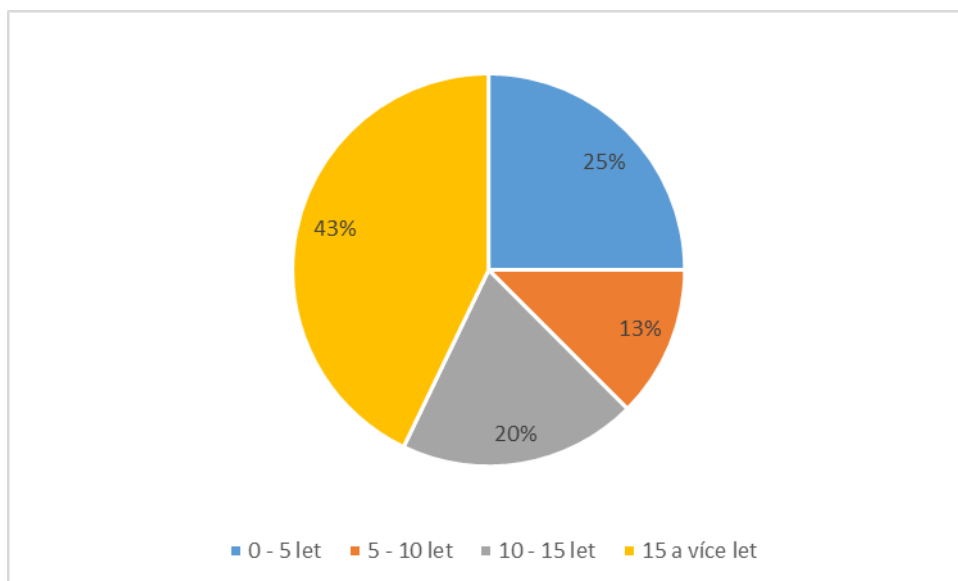
Z grafu č. 2 vyplývá, že převážné zastoupení v učitelském kolektivu na vybraných základních školách mají ženy. Muži se ve školách vyskytují méně a na prvním stupni, o nějž v této anketě jde především, jsou muži pouze v 11% zastoupení z padesáti šesti dotazovaných, oproti 89% osazení ženami. Díky výšečovému grafu si můžeme tohoto markantního rozdílu v zastoupení každého z pohlaví snadno povšimnout. Muži byli zastoupeni šesti jedinci a ženy v počtu padesáti.



**Graf č. 3: Aprobace učitelů**

Anketa byla rozdána především mezi učitele prvního stupně s dodatkem, že je možné, aby ji vyplnil kdokoliv další, kdo s těmito žáky pracuje. V grafu č. 3 se dozvídáme, že se jedná o 22 % z celkového počtu padesáti šesti dotázaných, s jinou aprobací než byla cílová skupina. Z čehož plyne 79 % dotazovaných učitelů s aprobací pro první stupeň ZŠ.

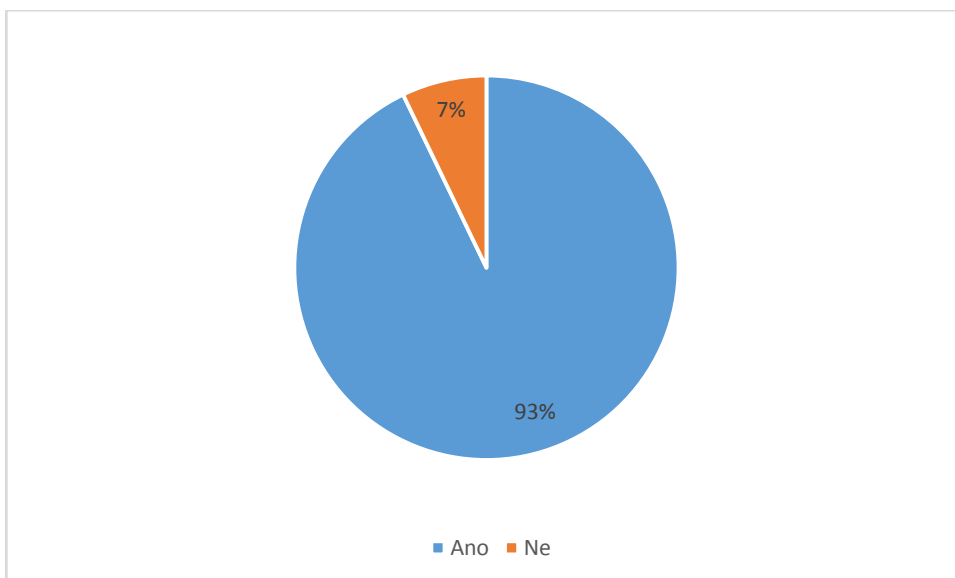
Poznatek: Poznatkem je, že někdy s žáky mladšího školního věku jezdí na výlety i učitelé tělesné výchovy v kombinaci či jako doprovod – vychovatelky. Objevila se zde však i učitelka českého v kombinaci s německým jazykem a také učitel se specializací na matematiku a český jazyk. 79% zastoupení učitelů s aprobací prvního stupně není nijak překvapivým. Tito učitelé jsou učiteli třídními, a proto absolvují veškeré výlety se svými žáky, zatímco učitelé s ostatními aprobacemi jezdí spíše jako doprovod při vyšším počtu dětí ve třídě.



**Graf č. 4: Délka praxe**

Z grafu č. 4 je možné zřetelně vyčíst, že nejvíce učitelů působících na vybraných základních školách má praxi delší než patnáct let. Celkem to je tedy 43 % z dotazovaných padesáti šesti učitelů. Dalším překvapivým údajem je 25 % procent respondentů majících praxi kratší než pět let. Délka praxe mezi pěti až deseti lety měla v anketě 13% zastoupení a délka praxe deset až patnáct let zbylých 20 %.

Poznatek: Z grafu č. 4 plyne skutečnost, že na vybraných školách převládají učitelé s délkou praxe více než patnáct let. Tento údaj není hodnocen jako překvapivý, protože se domníváme, že je to na českých základních školách časté. Příjemným překvapením bylo 25% dotazovaných s praxí kratší než pět let. Je nutné podotknout, že se jednalo hlavně o učitele jedné soukromé školy. Tato škola má veškerý kolektiv složený z relativně mladých učitelů a dokonce preferuje ve výběrových řízeních nové absolventy vysokých škol, poněvadž je výuka na této škole založena na nových metodách, kterým se často učitelé s dlouholetou praxí brání.

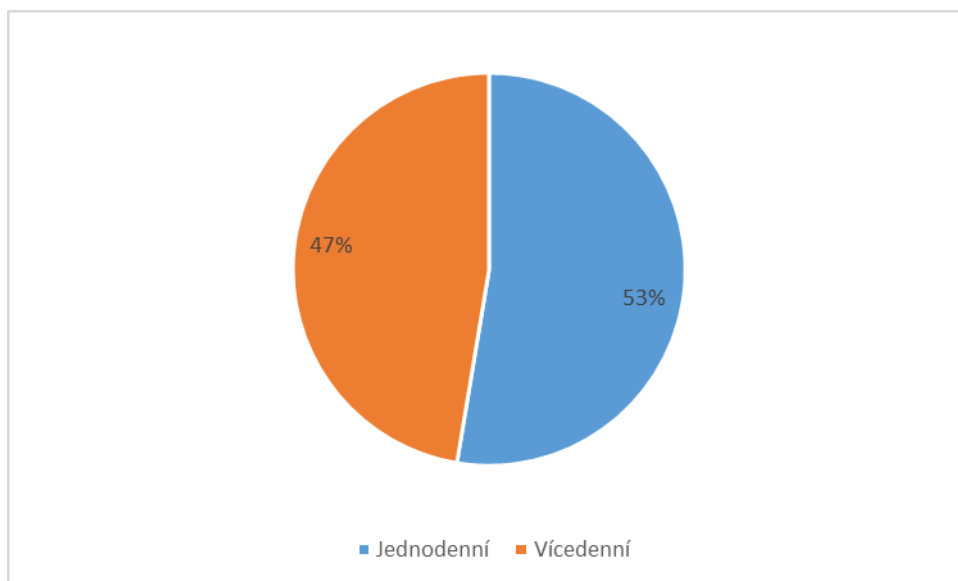


**Graf č. 5: Četnost výletů**

Graf č. 5 je bezesporným důkazem, že většina z dotazovaných učitelů, a to v úžasných 93 % z celkového počtu padesáti šesti respondentů, jezdí se svými žáky na výlety. Bohužel se však v anketě objevilo i malé procento záporných odpovědí ohledně výjezdů do přírody s žáky 1. stupně základních škol, jednalo se však pouze o 7 % dotazovaných.

Poznatek: Učitelé se svými žáky ve většině případů na výlety jezdí. Objevilo se však malé procento těch, kteří na výlety nejedí. Jednalo se ve všech případech o učitele s praxí delší než patnáct let. Předpokládáme, že tito učitelé se s žáky najezdili na výlety dostatečně, proto se již výletů neúčastní a přenechávají to mladším kolegům.



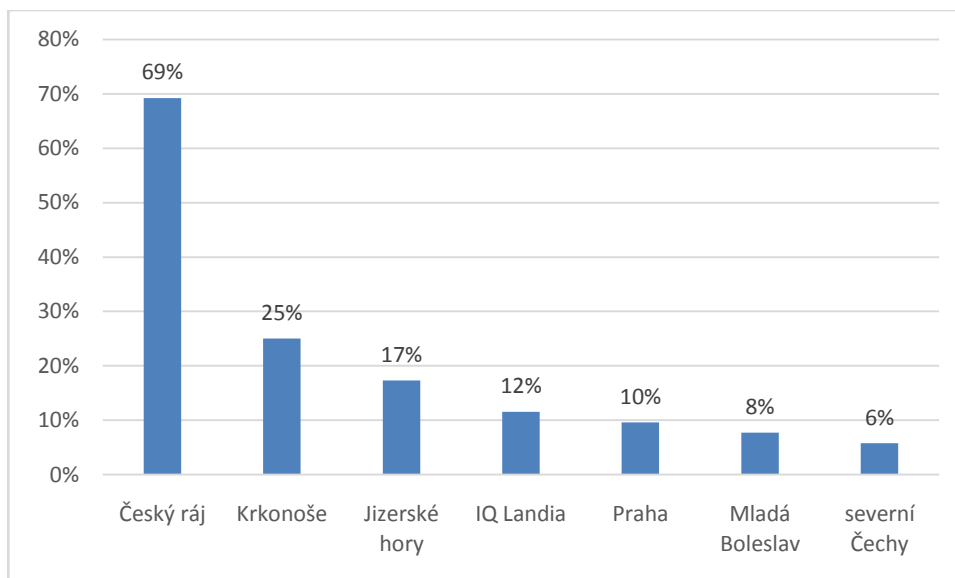


**Graf č. 6: Délka výletů**

V grafu č. 6, který navazuje na graf předešlý, je specifikována délka výletů s dětmi. Většina z učitelů kladně odpovídajících na otázku, zda s dětmi jezdí na výlety, preferuje výlety jednodenní. Tuto variantu zvolilo 53 % z celkového počtu padesáti dvou respondentů. Zbýlých 47 % procent zvolilo možnost výletů vícedenních. U tohoto grafu je nutné podotknout, že někteří z učitelů zaškrtnuli obě varianty. Graf je však stále důkazem preference jednodenních výletů oproti vícedenním.

Poznatek: Převýšení jednodenních výletů nad vícedenními je možné přisuzovat skutečnosti, že jednodenní výlety jsou běžnější v průběhu školního roku. Pro takovéto výlety je i více vyhrazeného času a jsou snazší na přípravu. Především se do náplně těchto jednodenních výjezdů zahrnují veškeré navštívené lokality, hrady, zámky, města, tedy jakákoliv místa.

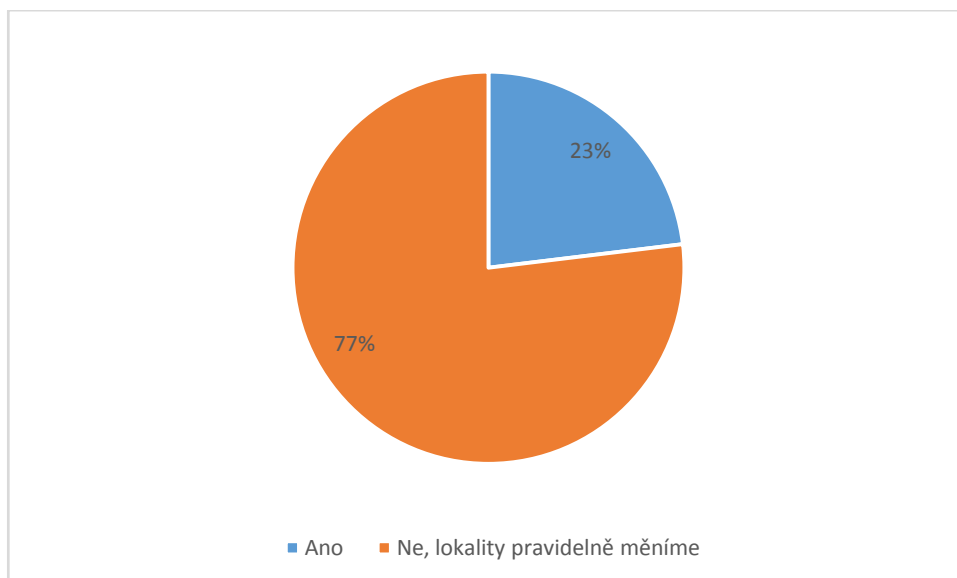
Graf č. 7 je souhrnem odpovědí na otevřenou otázku, kam učitelé jezdí se svými žáky na výlety. Učitelé tedy vypisovali spousty možností, které byly následně shrnuty do nadřazených pojmů podle jejich lokace. Např. Jínonické rybníky, Podtrosecká údolí, všechna tato místa se nacházejí v Českém ráji, proto byla do této odpovědi započítána.



**Graf č. 7: Destinace výletů**

Graf č. 7 se zabývá destinacemi, které učitelé využívají pro výlety s žáky prvního stupně základních škol. Nejčastěji navštěvovanou destinací byl označen Český ráj, který v anketě uvedlo 69 % dotázaných učitelů. Mezi další vyhledávané a navštěvované oblasti patří Krkonoše (25 %), Jizerské hory (17 %), severní Čechy (6 %). V neposlední řadě uvedli respondenti jako jimi navštěvovaná místa: IQ Landii (12 %), Prahu (10 %), Mladou Boleslav (8 %). Tyto destinace by se však daly přiřadit především k jednodenním výletům.

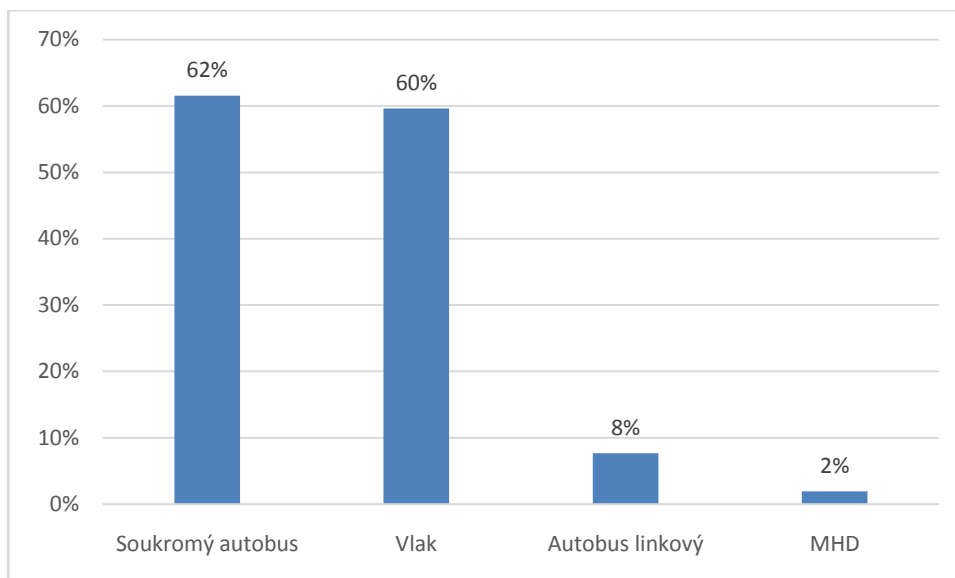
Poznatek: Odpovědi na otevřenou otázku, kam učitelé se svými žáky jezdí, byly různorodé. Často se opakovala místa nacházející se v Českém ráji. Není divu, protože město Jičín do Českého ráje spadá a má ve své blízkosti místa jako jsou Prachovské skály, Hruboskalsko a spoustu hradů a zámků v Českém ráji se nacházejících. Místa jako je Praha, Mladá Boleslav či IQ Landia bychom spíše přiřkli k odpovědím ohledně výletů jednodenních.



### **Graf č. 8: Měníte destinace výletů?**

Z grafu č. 8 vyplývá, že většina dotazovaných učitelů, zastoupených 77 %, své lokality, vybrané pro výlety s žáky prvního stupně, pravidelně obměňuje. Učitelů neměnicích lokalitu pro výlety bylo na vybraných školách zastoupeno 23 %.

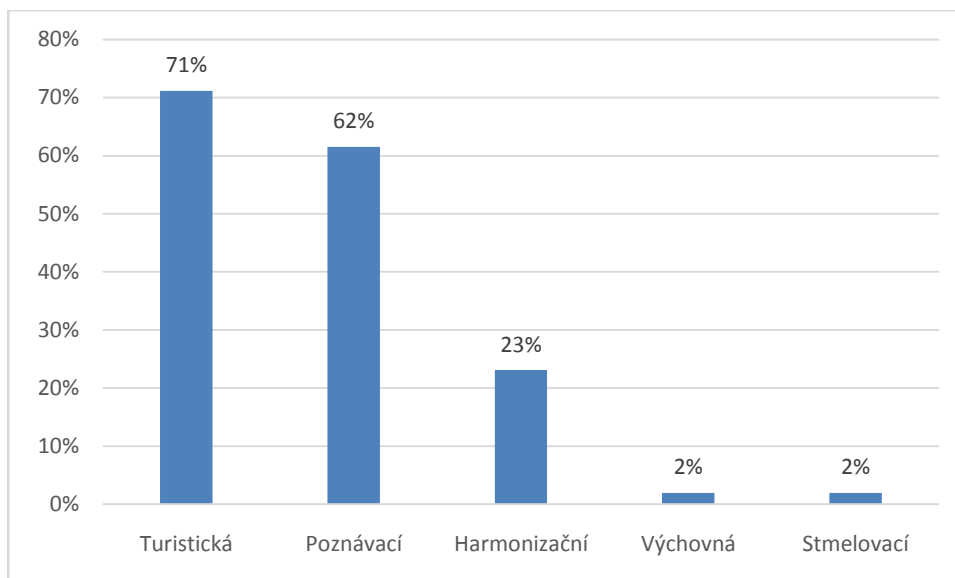
Poznatek: Považujeme za nutné zmínit, že většina z učitelů neměnicích lokality pro výlety, jsou učitelé mající praxi delší než patnáct let a zároveň ti, kteří uvedli lokalitu Český ráj. Při čemž míněnou lokalitu lze považovat za rozlehlou s velmi rozmanitými zákoutími.



**Graf č. 9: Dopravní prostředek**

Z grafu č. 9 plyne skutečnost, že většina učitelů pro dopravu na výlety s dětmi využívá možnost přepravy soukromým autobusem (62 %) nebo vlakem (60 %), přičemž soukromý autobus převyšuje dopravu vlakem pouze částečně. Autobus a jiné dopravní prostředky se v dotazníku téměř nevyskytovaly, tato možnost byla zvolena u 10 % ze všech dotazovaných respondentů.

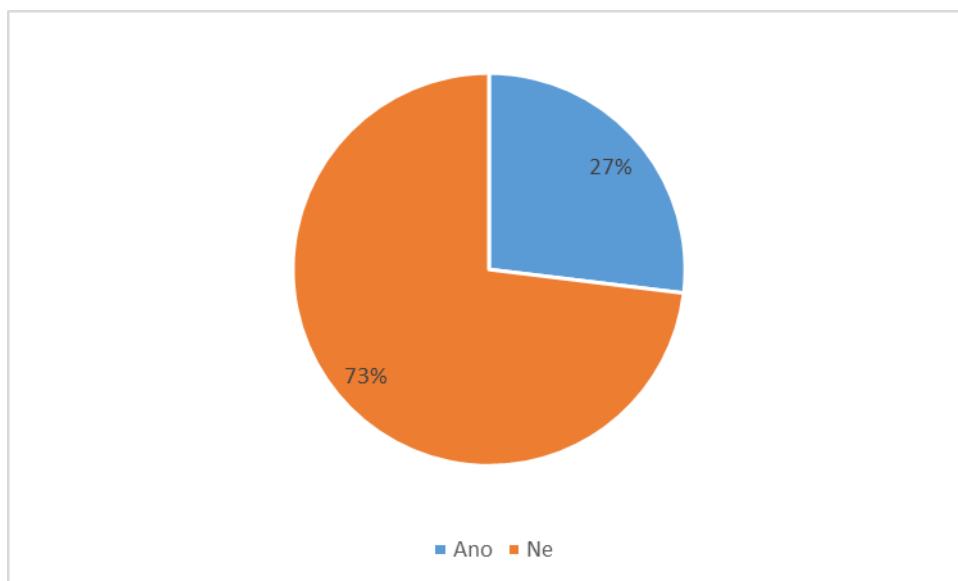
Poznatek: Je potřeba však podotknout, že v Jičíně téměř vůbec nefunguje MHD. Jedná se o jediný mikrobus jezdící pouze několikrát za den, a to pouze po Jičíně. Také se musí zohlednit, že doprava klasickým linkovým autobusem s třídou dětí by přeci jen byla komplikovaná, tedy se není čemu divit, že soukromý autobus převládá u 62 % z padesáti dvou dotazovaných učitelů jezdících na školní výlety.



**Graf č. 10: Typ výletů**

Graf č. 10 poukazuje na náplň výletů. Většina respondentů (71 % z padesáti dvou dotazovaných) organizuje výlety turistické. Dalšími čteně zastoupenými jsou výlety poznávací, které organizuje 62 % dotazovaných učitelů. Harmonizační výlety mají zastoupení pouze u 23 % ze všech dotazovaných. Ve dvou anketách byla vyplněna jiná možnost, a to výlet stmelovací a výlet výchovný. Učitelé však často zaškrtovali více možností odpovědi, z tohoto důvodu jsou procenta u turistické a poznávací náplně výletů srovnatelná.

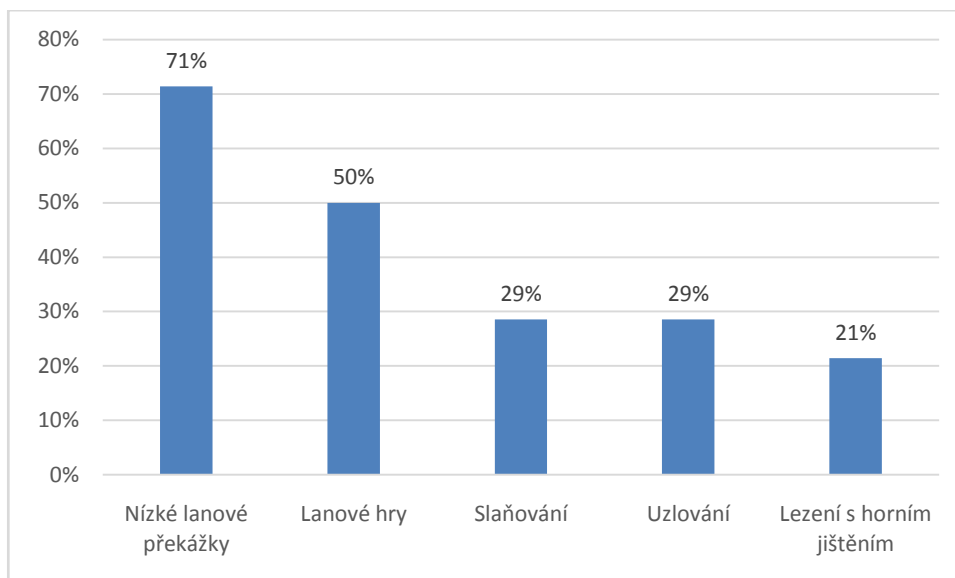
Poznatek: Nejčastěji zvolenou náplní výletů byla náplň turistická. Je možné z toho usuzovat, že učitelé vybírají místa, kde s žáky uskuteční pěší túru, s čímž souvisí předešlá otázka, u které vyšel jako nejčastěji navštěvované místo právě Český ráj, ve kterém se nachází spousta stezek.



**Graf č. 11: Využívání lanových aktivit**

Graf č. 11 je shrnutím odpovědí, zda učitelé využívají na svých výletech lanových aktivit. Podle předpokladu odpovědělo 73 %, že těchto aktivit nevyužívá. Příjemným překvapením bylo 27 % dotazovaných s kladnou odpovědí.

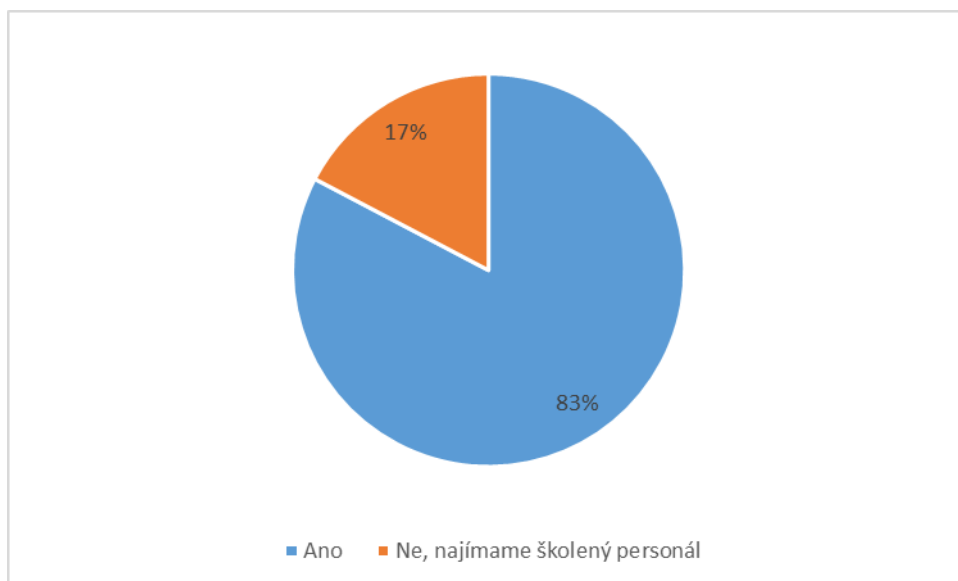
Poznatek: U této otázky bylo předem očekáváno větší množství záporných odpovědí než kladných. Překvapením bylo čtrnáct učitelů využívajících lanové aktivity z celkového počtu padesáti dvou dotazovaných učitelů. Tito učitelé byli většinou s délkou praxe méně než pět let, dále pak s délkou pět až deset let. Pouze těchto čtrnácti učitelů se týkala otázka následující.



**Graf č. 12: Jaké lanové aktivity jsou využívány na výletech**

Graf č. 12 specifikuje, které lanové aktivity učitelé zahrnují do náplně výletů s dětmi. Nízké lanové překážky zvolilo 71 %, tedy deset učitelů ze čtrnácti dotazovaných. V přesně polovičním zastoupení byly lanové hry. Možnost odpovědi týkající se slaňování, stejně jako uzlování, zaškrtno 29 % odpovídajících. Jako nejméně zastoupené, a to 21%, což je tříčlenné zastoupení ze čtrnácti dotazovaných učitelů, se umístilo lezení s horním jištěním.

Poznatek: Využívání nízkých lanových překážek vnímáme jako velmi pozitivní poznatek. Tyto překážky rozvíjejí u dětí především koordinaci pohybů. Lanové hry byly v těsném závěsu za těmito překážkami. Tyto aktivity jsou velmi specifické a učitelům jich využívajících patří obdiv. Nejnižší zastoupení – využívání lezení s horním jištěním by se mohlo zdát překvapujícím a neočekávaných. Tato aktivita však vyžaduje po učiteli zkušenost nebo absolvování kurzu akreditovaného MŠMT – Instruktor lezení na umělých stěnách či kurz Instruktor skalního lezení ČHS.

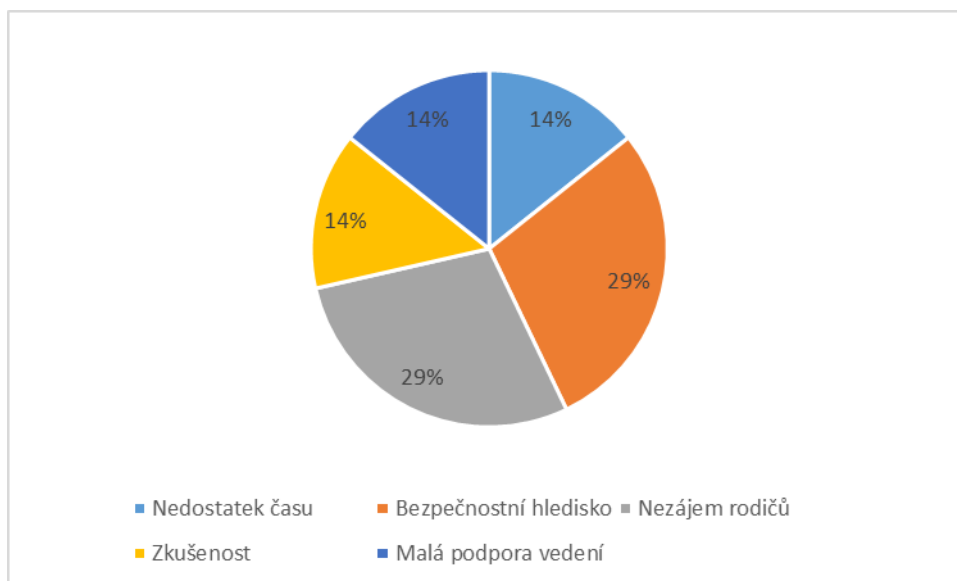


**Graf č. 13: Organizujete si aktivity sami?**

Graf č. 13 odhalil, že celých 83 % z vybraných učitelů si organizuje veškeré aktivity sama. Z čehož plyne, že pouze 17 % dotázaných využívá k organizaci a uskutečnění aktivit školený personál.

Poznatek: Školy dávají přednost samostatně připravovaným náplním kurzu před kurzem předem připraveným. Je to obdivuhodné zvláště proto, že předpřipravený program bývá již běžnou záležitostí, avšak přesto učitelé raději vynaloží vlastní úsilí, aby si program vytvořili sami. Bylo by dobré zjistit, zda je to z důvodu nespokojenosti s dosavadními nabídkami programů či z důvodů jiných, to však nebylo v této anketě zahrnuto.

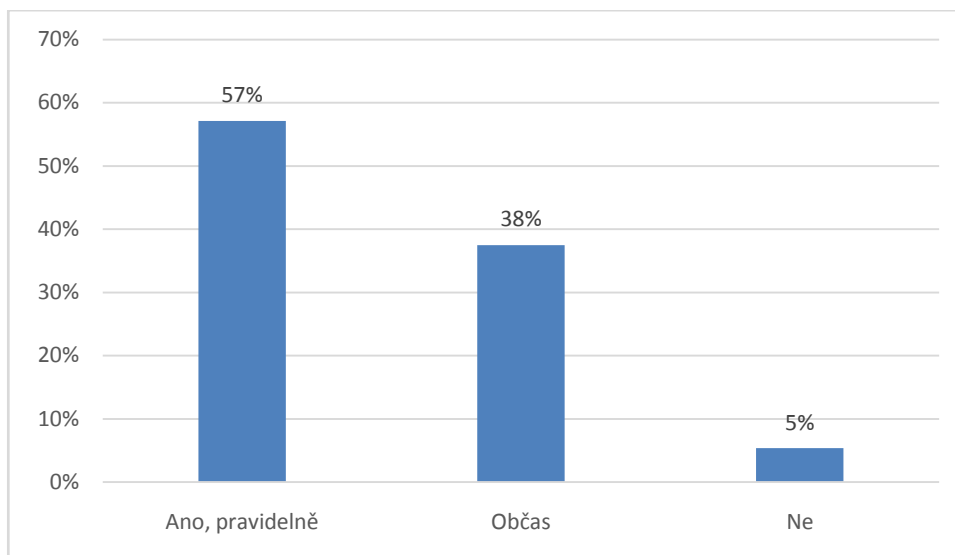




**Graf č. 14: Důvody proč se nejedí na výlety**

Graf č. 14 byl zaměřen na důvody učitelů nejedících na výlety, kterými byli pouze čtyři učitelé z celkového počtu padesáti šesti dotázaných. Nejvíce zastoupeny byly důvody bezpečnostní a zároveň nezájem rodičů. Každá z těchto odpovědí měla zastoupení 29 % učitelů z celkového počtu čtyř nejedících na výlety s žáky prvního stupně ZŠ. Zbylé navrhované varianty, jako je nedostatek času a malá podpora vedení, jsou každá důvodem pro 14 % ze čtyř dotázaných, proč na výlet s žáky nejít. V jedné anketě se také objevila odpověď, že důvodem proč jistý pedagog s dětmi na výlety nejedí, je špatná zkušenost. Nikdo z dotázaných učitelů nevyužil odpovědi finanční důvody ani nedostatečné materiální vybavení.

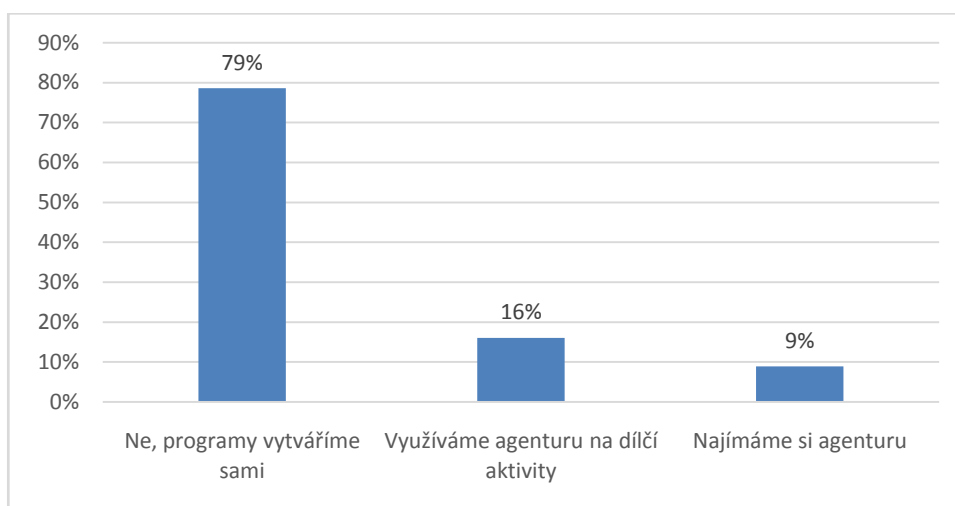
Poznatek: Učitelé zohledňují možné následky či úrazy na výletech, což se stává pro ně dostatečným podnětem proč se výletům raději vyvarovat. Toto hledisko je zcela pochopitelné, protože s každým výletem bere učitel na sebe velké riziko a obrovskou zodpovědnost. Nezájem rodičů byl naopak velmi nečekaný, všeobecně je očekáváno, že právě rodiče budou chtít, aby jejich potomci měli možnost poznat různá místa a nejen být zpacifikováni v lavicích po dobu vyučování. Zásadní je doplnit k tomuto grafu informaci, že se jedná pouze o čtyři učitele z celkového počtu padesáti šesti, tudíž nelze brát tyto údaje jako relevantní však pouze jako nástin problematiky.



**Graf č. 15: Dostáváte nabídky do škol?**

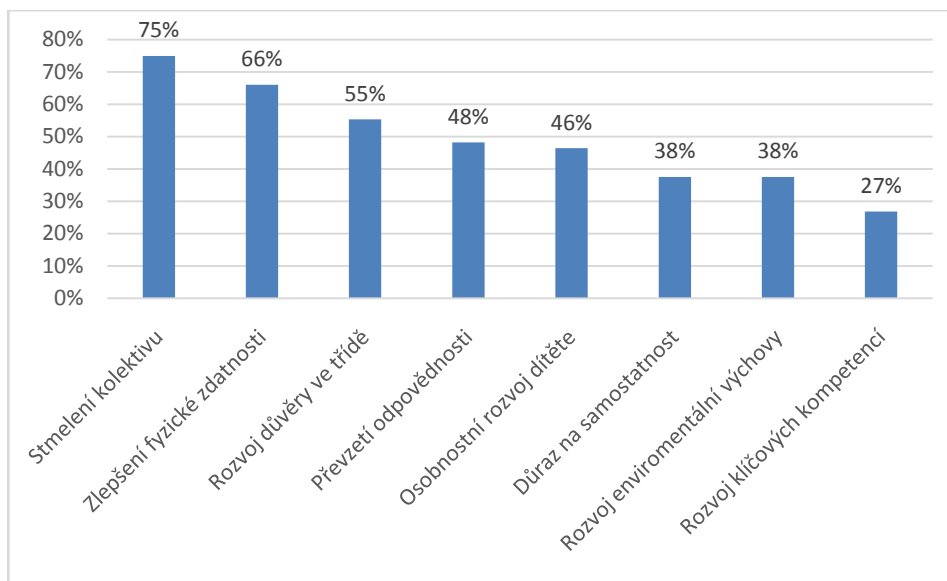
V grafu č. 15 je možné vyčíst 57% zastoupení odpovědi ano, což poukazuje na skutečnost, že jisté nabídky programů učitelé registrují pravidelně. 38 % dotazovaných dostává nabídky programů pouze občas a 5 % nedostává nabídky žádné.

Poznatek: Nejvýraznějším poznatkem u této otázky bylo, že není pravidlem, aby školy dostávaly nabídky hotových kurzů. Jičín však není městem s vysokým počtem obyvatel, což je nutné zohlednit.

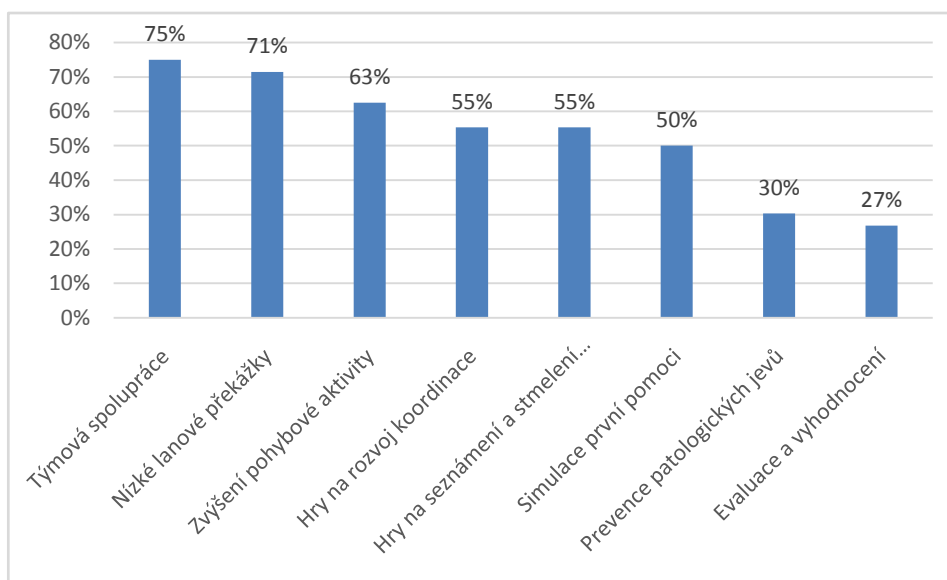


**Graf č. 16: Tvorba programů**

Graf č. 16 odhaluje 79% zastoupení učitelů nevyužívajících žádný z prezentovaných programů. Tito učitelé si program vytváří zcela sami. 16 % z celkového počtu dotázaných však využívá agentury alespoň na dílčí aktivity a pouze 9 % z celkového počtu respondentů si nechává kompletní program vytvořit agenturou.



**Graf č. 17: Co očekáváte od programu**



**Graf č. 18: Další očekávání od programu**

Grafy č. 17 a 18 shrnují odpovědi učitelů na otázku, co by od outdoorového kurzu očekávali. Učitelé využívali vždy více možností k odpovědi. Nejčteněji učitelé od kurzu očekávají stmelení kolektivu a týmovou spolupráci. Obě varianty zaškrtnulo 75 % z padesáti šesti učitelů. 71 % dotázaných očekává nízké lanové překážky. Zlepšení fyzické zdatnosti považuje za důležité 66 % a pouze o 3 % méně vyžaduje zvýšení pohybové aktivity. Stejného počtu zastoupení odpovědi se dostalo hrám na rozvoj koordinace, rozvoji důvěry ve třídu a hrám na seznámení a stmelení kolektivu. Všechny tyto varianty získaly 55 %. Přesná polovina dotazovaných by na kurzu uvítala simulaci

první pomoci. Převzetí odpovědnosti má zastoupení u 48 %. Důraz na osobnostní rozvoj dítěte během kurzu klade 46% učitelů. Zaškrtnutí v počtu 38 % získal důraz na samostatnost i rozvoj environmentální výchovy. Daleko nižšího počtu dosáhla odpověď – prevence patologických jevů (30 %). Nejméně očekávaný je od kurzu rozvoj klíčových a kompetencí a evaluace s vyhodnocením, které získaly pouze 27 %.

Poznatek: Učitelům záleží především na stmeleném kolektivu a od kurzů očekávají naučit děti týmové spolupráci. Tyto odpovědi byly očekávané a zcela pochopitelné, protože každému učiteli záleží na tom, aby ve své třídě měl dostatečně stmelené žáky. Pozitivem byla odpověď, že outdoorový kurz si spojují s nízkými lanovými překážkami. Je však možné, že tuto odpověď zahrnuli i z důvodu uvědomění si názvu této diplomové práce. Přesto to považujeme za obrovský klad a pokrok. Je úžasné vidět, jak moc si učitelé uvědomují význam pohybové aktivity a fyzické zdatnosti jedince. Nejvíce diskutabilní považujeme tak nízké zastoupení u rozvoje klíčových kompetencí a evaluace s vyhodnocením. Obě tyto varianty jsou v dnešní škole vyzdvihovány, a proto jsme očekávali u učitelů velký ohlas. Je otázkou, zda učitelé toto nepovažují za důležité z toho důvodu, že většina z nich má praxi delší než patnáct let, při čemž dříve na to nebyl kladený takový důraz. Nebo učitelé klíčové kompetence naplňují již při výuce, a proto nepotřebují jejich rozvoj ještě na kurzu? Jsou evaluaci a vyhodnocení zvyklí praktikovat při běžných hodinách a nepřikládají tomu až takovou váhu? Bohužel není možné z anket na tyto otázky odpovědět, avšak by bylo velmi zajímavé se k těmto výsledkům dopracovat.

## **7.4 Závěry dotazníkového šetření**

Dotazníkové šetření ukázalo, převládající zastoupení žen v učitelství, jež je známým faktem. Cílová skupina byla aprobace učitelství pro první stupeň ZŠ. Nejčteněji zastoupeni byli na zmíněných školách učitelé s délkou praxe více než patnáct let. Z dotazovaných jezdí s žáky na výlety 93 % učitelů. Tito učitelé pouze o několik málo procent upřednostňují výlety jednodenní před vícedenními. Důvodem může být větší prostor v průběhu celého školního roku pro jednodenní výlety, ale také menší náročnost na přípravu. Výlety jednodenní se týkají především navštěvování měst s nějakou historickou kulturní památkou jakou je např. město Praha nebo měst nedalekých Jičína jako je např. Mladá Boleslav nebo zábavně naučných míst, čímž je myšlena IQ Landia v Liberci. Výlety vícedenní jsou nejčastěji uskutečňovány v Českém

ráji, jehož součástí je mimo jiné i město Jičín. Tato lokalita je plná stezek, hradů, zámku a skalních měst. Je vhodná pro pěší turistiku i cyklistiku. Z učitelů 77 % pravidelně obměňuje navštěvované lokality, čímž rozšiřují obzory svým žákům. Jako nejvíce využívaný dopravní prostředek byl označen soukromý autobus, v těsném závěsu se však umístil i vlak. Co se týče náplně výletů, učitelé se shodli ve většině odpovědí na náplni turistické a poznávací. Lanové aktivity využívá jen několik z nich, a to zejména nízké lanové překážky a lanové hry. Převážná většina dotazovaných učitelů si organizuje veškeré aktivity provozované na výletech sama. Učitelů, kteří na výlety nejezdí, byl velmi nízký počet. Jako přední důvody uvedli bezpečnostní hledisko a nezáměr rodičů. Tyto odpovědi však není možné brát jako relevantní, jelikož se jedná pouze o názor čtyř učitelů. Výzkum prokázal, že více než polovina škol dostává nabídky již předem připravených programů. Avšak pouze 9 % z nich těchto programů plně využívá. Poslední otázka v dotazníku se týkala očekávání učitelů od outdoorového kurzu. Nejvíce očekávanými se stala týmová spolupráce a stmelení kolektivu, jež spolu vzájemně souvisí. Dále by učitelé rádi zlepšovali fyzickou zdatnost a zvyšovali pohybovou aktivitu svých žáků. Téměř tři čtvrtiny učitelů by uvítaly nízké lanové překážky. Očekávání od kurzu bylo samozřejmě více, avšak tyto odpovědi byly vybrány do shrnutí, protože měly nejčetnější zastoupení.

## 8 Porovnání programů

Tato kapitola nabízí náhled na nabízené programy v jičínském regionu. Vybrány byly pouze programy, jejichž nabídky se skutečně dostávají do škol a které zahrnují lezecké aktivity. Tabulka č. 1 poskytuje shrnutí nabízených aktivit od vybraných agentur a uvedenou cenu. Bližší informace a kontaktní údaje jsou uvedeny v přílohách této diplomové práce.

**Tabulka č. 1: Porovnání programů**

	<b>Lezecké aktivity</b>	<b>Vodácké aktivity</b>	<b>Cena</b>
Horolezecká škola Český ráj	<b>x</b>		<b>1 590 Kč/os</b>
Discovery Tours s.r.o.	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Cena uvedena u aktivit</b>
Lezecká aréna Jirkov	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>1 990 Kč/os</b>

## 9 Schéma navrhovaného programu

Schematické znázornění je z důvodu lepší přehlednosti programu. Mělo by sloužit k rychlému nahlédnutí pro zorientování se v průběhu programu akce. Nechybí časové rozvržení, celkový průběh akce. Schéma obsahuje pouze názvy aktivit a odkazy na jejich kompletní rozpis ve sborníku. Dále je zde využito symbolu hvězdičky pro variantu programu za nepříznivého počasí v případech, kdy není možné využít program prvoplánový v prostředí budov kempu.

### Přípravný program

čas	Program	Aktivity	Pomůcky
1. vyuč. hodina	Úvod  Práce s mapou	Počítání objektů  Mapování	mapa, šablona, psací potřeby, papír
2. vyuč. hodina	Lezecká stěna	Žába a luk  Dotkni se  Plyšák ve výtahu  Houpačka	lezecké vybavení

### 1. Den (pozn. program lze uskutečnit i při špatném počasí)

čas	Program	Aktivity	Pomůcky
8:30–10:00	Příjezd do kempu.		
10:00–11:45	Úvod do programu	Procházka na zřícenině hradu Pařez	
Oběd			

14:00–16:00	Úvodní hry	Hra na jména [1] AB lajna [2] Klubíčko vlny [3] Gordický uzel [10] Prostěradlo [4] Tvorba strážce skal [23]	klubko vlny, prostěradlo, švihadlo, papír, tužka, fixy, vodové barvy, temperové barvy
16:00–17:30	Procházka	Tvorba dohody a zásad chování na kurzu Povídání (historie skal, lezení, materiál, možnost si osahat)	fixy
Večere			
18:15–20:00	Večerní program	Evoluce [8]	

**2. Den** (\*dopolední program je možné uskutečnit i za špatného počasí, pro odpolední program vybírá pedagog varianty ze sborníku aktivit)

Snídaně			
8:45–10:00	Procházka (zřícenina hradu Pařez)	Stříhačka [7] Molekuly [9] Hlavičky [11] Chůze v triu [12]	tenisové míčky, kusy lan, papíry, tužky, šátky
10:00–12:00	Hry na rozvoj důvěry	Cesta tmou [14] Pády ve dvojici [15] Levitace [16]	šátek, provázek
Oběd			

14:00–15:30	Práce s lanem	Uzlování Atomová bomba [13]	ukázky uzlů, kousky lana, kýbl s vodou, lezecký materiál
15:30–17:45	Nízké lanové překážky	Nebezpečné X [20] Uvolněný přechod [19] Nízké manévry [18] Traverz s napětím [17] Ubíhající lajna [21]	helmy, lana, smyčky, kladky, sedací úvazky
Večere			
19:00	Večerní program	Dílna: Modelování chytů	sádra, fixy, temperové a vodové barvy, fimo, modelína

### 3. Den (\* umělá lezecká stěna Jičín)

Snídaně			
8:45–10:30	Výlet do Prachovských skal	Naslouchat barvám, vidět zvuky [22] Jména skal * hromadný přesun na lezeckou stěnu do Jičína, kde bude program pokračovat podle původního plánu	papír, tužka, kartón
10:30–12:00	Lezení + jištění		úvazky, lana, jistící pomůcky
Oběd			



13:00–15:00	Slaňování Cesta do kempu	Slanění (spouštění)	úvazky, lana, jistící pomůcky
15:00–17:00	První pomoc	První pomoc – modelová situace * návrat z umělé lezecké stěny v Jičíně	obvazy, lékárnička, šátek
Večeře			
18:30–20:00	Závěr programu	Dobývání vrcholu	svíčky, deník

#### 4. Den

Snídaně			
8:45–12:00	Úklid Focení	Balení věcí, předání chatek Pointilismus [24]	předloha obrázku, tempery, voda, balicí papír, lepicí páska, igelit, hadry, tužky, papíry
	Ukončení kurzu		

## 10 Program společensko-sportovní akce

V této kapitole je obsažen podrobný popis programu. Slouží učitel, aby věděl, na co konkrétního je potřeba se připravit a jak bude veškerý program probíhat. Jedná se o jakousi podrobnou příručku k předchozímu schématu.

**Název programu:** *Cesta kolem Prachovských skal*

**Cíl programu:** zařazení lezeckých aktivit, další cíle na základě výsledků dotazníkového šetření (kooperace, týmová spolupráce, rozvoj důvěry, zlepšení fyzické zdatnosti, a další)

**Místo programu:** Kemp Pařez a škola

**Délka programu:** 4 dny (pondělí až čtvrtek)

**Doprava:** soukromý autobus

**Cena za ubytování s jídlem:** 1530–1800 Kč/ osoba

### 10.1 Školní část

#### Úvod do programu

Program má dvě části. První část se odehrává ve škole. Je zaměřena především na seznámení s programem, získání základních lezeckých dovedností a seznámení se s mapou.

Začátek programu je zasazen do třídy, kdy pedagog řekne dětem o očekávaném třídním výletu. Je nutná zmínka o tom, kam se s dětmi vydají a co je bude čekat. Na úvod bude dětem odhalena mapa (projektor či turistická mapa), na které bude vyznačeno místo konání programu (kemp **Pařez**) a dále bude žákům vysvětlena práce s mapou.

#### 1. aktivita – Mapování

Děti se rozdělí do skupin. Každá skupina dostane mapu, provázek a pravítko. Následně si vyzkouší práci s mapou pomocí hry. Na každé mapě je vyznačen start a cíl jednoho výletu. Pomocí provázku a metru dostanou za úkol změřit vzdálenost. Mimo jiné se žáci učí Jordanově teorii míry, kdy je jejich měřítkem délka provázku a jsou případně nuceni měřítko zjemňovat. (např. Délka prvního výletu je tři a půl provázku, což je x kilometrů.)

## **2. aktivita – Počítání objektů**

Každá ze skupin dostane papír s vystřiženým kruhem. Střed kruhu položí na střed kempu a ve výseči daného kruhu musejí napočítat co nejvíce (rozhleden, skal, měst,...)

### **Úvod do lezení**

Na základní škole Poděbradova v Jičíně stráví děti dvě hodiny tělesné výchovy na místní lezecké stěně v místních prostorách tělovýchovné budovy. Děti se během těchto hodin seznámí s lezeckým materiálem a zásadami lezení a chování na stěně či v lese. Díky těmto hodinám by měli být žáci schopni plnit nejrůznější lezecké aktivity v průběhu celého kurzu.

### **1. aktivita na umělé lezecké stěně – „Žába a luk“**

Nejprve děti půjdou na žebřiny. Důležité je ukázat dvě základní pozice během lezení, které můžeme nazvat žábou a lukem. V pozici žáby mají děti napnuté ruce, avšak pokrčené nohy. Do luku se nejprve dostanou přeručkováním, později dynamickým krokem nejprve jednou rukou a následně oběma rukama najednou. V pozici luku se snaží dostat pánev co nejbližší k žebřinám, nohy i ruce však zůstávají napnuté.

**Hra:** Děti se posadí do řady, každé před vlastní žebřinou. Pokud je dětí více než žebřin, udělají zástupy před každou z žebřin. Dětem se řekne nejprve číslo, které bude vyjadřovat číslo špruše na nohy a druhé číslo bude špruše na ruce. Na signál děti vyběhnou, spočítají, kam mají dát ruku a kam nohu a usoudí, zda jsou v pozici luku či žáby.

### **2. aktivita na umělé lezecké stěně – „Dotkni se“**

Pro děti je ideální zařadit nejprve hry nízko nad zemí bez lana. Pro seznámení se s chytou (jejich strukturou a velikostí) je ideální hra, kdy se děti postaví do řady tak, aby kolem sebe měly alespoň nějaký prostor. Nejprve čelem ke stěně. Dostanou za úkol na signál vyběhnout a dotknout se chytu určité barvy. Postupně se úkoly ztěžují. Děti se musí chytu dotýkat oběma rukama. Posléze nesmí mít nohy na zemi, až se dostanou k tomu, že dostanou jinou barvu chytů na nohy a jinou na ruce. Případně mohou startovat zády ke stěně či ze dřepu, lehu,...

### **3. aktivita na umělé lezecké stěně „Plyšák ve výtahu“**

Touto aktivitou se žáci učí důvěře v jističe a pokořují strach z výšek. Žák začíná lézt s plyšákem a nechává ho přicvaknutého karabinou v prvním jistícím bodě, který při cestě nahoru potká. Poté se nechá pomalu spustit na zem. Je nutné upozornit, že se má během spouštění neustále snažit zůstat čelem ke stěně a lehce se odkopávat přednoženými končetinami od stěny. Znovu poleze nahoru již bez plyšáka. U prvního jištění, kde žák plyšáka zanechal, ho vycvakne a leze s ním k dalšímu jištění, kde ho znovu nechává a spouští se dolů. Takto žák postupuje až na vrchol lezecké cesty. Tato aktivita se dá obměnit tak, že učitel určí, do jakého patra se plyšák chce dostat a žák ho musí do určeného patra, které symbolizuje jistící bod, dopravit.

### **4. aktivita na umělé lezecké stěně „Houpačka“**

Touto aktivitou se žáci učí orientaci v prostoru a důvěře v lano. Do prostoru postavíme houpačku vyrobenou z jednoho provazu lana. Na konci provazu, ve vzduchu, vyrobíme oko, do kterého se žáci mohou zavěsit pomocí karabiny a sedacího úvazku. Žáky pak pomalu houpáme a simulujeme tak pád v převislém skalním terénu.

Po této přípravné části by měl v co nejkratším čase následovat samotný výlet a samozřejmě připravený program. Díky vícedennímu výletu se žákům naskytne větší šance bližšího seznámení se spolužáky a naučení se spousty nových dovedností, které dále mohou využít ve škole ale i ve svém volném čase.

## **10.2 Program Pařez**

### **1. DEN**

#### **Dopoledne**

Hromadná přeprava na místo od školy. Je možné využít soukromý autobus či vlak. Při přepravě vlakem je nutné dopravení se ze zastávky Jinolice do kempu pěšky, tudíž je potřeba zajištění odvozu zavazadel. Lze požádat rodiče popřípadě dovoz zavazadel zařídí škola. Záleží na uvážení pedagoga, jaký způsob přepravy zvolí. Při zvolení vlaku je možné využít procházku do kempu k rozvoji environmentální výchovy a hlubšímu poznání okolí.

## **Příjezd**

Po příjezdu do kempu dojde k ubytování a následnému vybalení si věcí. Po zabydlení se lze s celou skupinou přesunout před jídelnu, kde se odtajní program. Všichni by měli být oblečeni do lesa. Celá skupina se přesune ke zřícenině hradu Pařez. Děti dostanou čas k prolezení si místa a zamyšlení se nad tím, k čemu mohl hrad sloužit a jaká se k němu pojí historie. Důležité je však žáky upozornit na bezpečnost, aby nedošlo k žádnému úrazu. Po prohlédnutí si místa se děti rozdělí do tří skupin a každá dostane za úkol vymyslet příběh, který by mohl být s hradem spojen. Svůj příběh skupiny přednesou na závěr akce. Pátá třída bude muset příběh ztvárnit i dramaticky. Na tvorbě příběhu mohou žáci pracovat o poledním klidu a před večeří.

## **Odpoledne**

Po poledním klidu následuje za příznivého počasí odchod na louku, kde si žáci zahrají seznamovací hry. Z počátku je důraz kladen na odbourání strachu z vyjadřování se před ostatními a na kooperaci. (*Hra na jména* [1], *Gordický uzel* [10], *Prostěradlo* [4], *Klubíčko vlny*[3]). Po zmíněných hrách nastává vymýšlení a *Tvorba strážce skal* [23] s jeho pojmenováním.

## **Po svačině**

Odchod na procházku do lesa na písčitou pláň se skalami. Zde se společně vytvoří zásady a pravidla chování na akci (škole v přírodě). Nejdůležitější pravidla jsou následně vepsána do obrazu strážce skal. Při problémových situacích je vždy možné odkázat na strážce a daná pravidla. Následuje povídání o vzniku pískovcových skal. Kdy se tu objevily, jak vznikly. Péče o skály. Zahrnuta by měla být i ukázka lezeckého materiálu s možností si vše vyzkoušet.

## **Večeře**

Po večeři se celá třída sejde v klubovně, kde si zopakují vše, co se dozvěděli ohledně skal a jejich údržby. Jednotlivé skupiny dostanou prostor, aby se mohly zamyslet nad jejich příběhem o historii zříceniny hradu Pařez. Příběh si žáci mohou začít připravovat. Před vyhlášením večerky bude vyhrazen prostor pro hru *Evoluce* [8].

## 2. DEN

### Ráno

Rozcvička ve stylu *Pozdrav Slunci* s říkankou (viz Příloha B). Ranní protažení s povídáním o tom, co děti bude čekat. Odchod na snídani a následné sbalení věcí na dopolední program.

### Výlet dopoledne

Po snídani bude třída trávit zbylý čas v lese. Dopolední program je zaměřen na zvýšení pohybové aktivity žáků pomocí sportovních her (viz 11.3 Sportovní hry). Druhá část dopoledne je převážně orientována na rozvoj důvěry mezi dětmi. Důležité je tedy zvolit vhodné místo (louka, pláň).

**Odpoledne** – Rozdělení do dvou bloků.

#### 1. blok – zaměření na práci s lanem a zkoušení vázání uzlů

##### *Uzlování*

Stromy budou označeny číslicemi 1–6 a u každého z nich se bude nacházet *ukázkový uzel*, který se nesmí rozvazovat. Vedle uzlu bude položen kus dostatečně dlouhé *smyčky*. Je možnost přiložit výkresovou dokumentaci vázání uzlu. Skupinu rozdělíme po 2–3 dětech. Každá bude začínat na jiném stanovišti a po 5–7 minutách se budou stanoviště měnit ve směru hodinových ručiček tak, aby každá skupina musela vyzkoušet každý uzel. Na závěr dojde k vysvětlení, k čemu jaký uzel slouží. Dále je možné pro žáky připravit hru *Atomová bomba* [13].

#### 2. blok – nízké lanové překážky (viz 11.6 Lezecké hry a nízké lanové překážky)

Vyzkoušení několika lanových překážek různých obtížností. Rozdělení do skupin po 3–4 dětech. Žáci se učí vzájemně se jistit. Důraz je kladen na opatrnost a bezpečné provedení.

## 3. DEN

**Ráno** – rozcvička, snídaně

Ráno se rozdají dětem svačiny. Je potřeba sbalit si veškeré potřebné věci. Žáci by měli dostat jídlo až do cca 15 hodiny, protože budou do té doby mimo kemp. Zaměření dne je na rozšíření lezeckých dovedností. Po snídani se před děti rozloží mapa, na které budou zviditelněny body a úkolem dětí, bude naplánovat k jednotlivým

bodům nejkratší trasu. Každý bod je zároveň stanovištěm. Na každém stanovišti budou mít děti připraveny aktivity.

1. stanoviště: lezení + jištění
2. stanoviště: slanění
3. stanoviště: první pomoc
4. stanoviště: výstup na vrchol

Děti vyrazí na výlet směr Prachovské skály. Během cesty si zahrají hru *Naslouchat barvám, vidět zvuky* [22]. Tato hra by měla prohloubit vnímání přírody kolem a prostředí skal. Na vhodném místě bude připraveno několik lezeckých cest. Každé dítě by mělo mít šanci vyzkoušet si vylézt každou cestu. Po skončení této části by děti měly mít prostor na sdělení si komentářů a zážitků z cest. V případě nadbytku se může vyhlásit soutěž, kdo vyleze nahoru v nejrychlejším čase či kdo zdolá všechny cesty až nahoru.

### **Odpoledne**

Po obědě si děti vyzkouší slaňování ze skály tradičním způsobem a ve visu. Po dokončení slaňování vyrazí celá skupina zpět do kempu. Během cesty zadá pedagog žákům úkol – *vymýšlet jména skalám*, které při cestě potkají. Po návratu do kempu a svačince následuje *ukázka první pomoci*. S výkladem, co bychom vždy měli mít ve skálách po ruce, jak se zachovat v situacích, kdy volat pomoc a jak. Měla by být možnost vyzkoušet si uvázat obvaz, šátek, vytvořit dlahu ke znehybnění končetiny. Na závěr dojde k modelové situaci úrazu v lese. Úkolem skupiny bude daný problém co nejrychleji vyhodnotit situaci a co nejlépe reagovat a vyřešit ji.

### **Večerní zakončení: Výstup na vrchol**

Pro děti je připravena cesta k vrcholu při svíčkách a loučích. Na konci cesty je připravena „vrcholová knížka“, do které se každý podepíše a napíše své zážitky z programu akce. Po dokončení tohoto rituálu se děti přemístí do společenské místnosti, kde každá skupina přednese (dramaticky ztvární) svůj příběh o zřícenině hradu Pařez.

## **4. DEN**

### **Snídaně, rozcvička a balení věcí**

Poslední aktivitou je *Pointilismus* [24]. Úkolem je, podle předlohy nebo na základě daného tématu (skály), nakreslit obrázek, který lze následně vystavit ve třídě jako vzpomínku na pobyt v přírodě. Následný hromadný odjezd domů.

## 11 Sborník aktivit

Každá z aktivit je podrobněji popsána. Zahrnuje cíl, klíčové kompetence a v některých případech i bezpečnost. Dále jsou aktivity doplněny o piktogramy, které slouží pro snazší přehlednost.

### 11.1 Piktogramy



Délka aktivit uvedená v minutách.



Aktivity v uzavřeném prostředí budovy.



Aktivity odehrávající se v lese či na louce.



Aktivity možné provozovat i za špatného počasí v prostředí budov.



Hry odehrávající se za příznivého počasí.



## 11.2 Seznamovací hry a ledolamy

Tyto hry bychom mohli zařadit do průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova. Žáci často vyjadřují, během těchto her, vztahy k druhým lidem nebo se vyjadřují sami o sobě. Učí se komunikaci, vzájemně se ve třídě blíže poznávají, což dále podporuje rozvoj mezilidských vztahů. Nejčastěji rozvíjenými kompetencemi u takovýchto her jsou kompetence komunikativní, sociální a personální a často i k řešení problémů.

### Hra na jména [1] (Neuman 2000, s. 52)



**Cíl hry:** procvičení a zapamatování jmen ve skupině, charakteristika sebe sama (vyšší ročníky)

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, sociální a personální, komunikativní

**Popis:** V ideálním případě by skupina měla být posazena do kruhu, aby na sebe všichni viděli. První účastník (nejlépe vedoucí) řekne se svým jménem jméno přídavné, které ho charakterizuje a začíná tímtež písmenem jako jeho jméno, např. „Já jsem veselý Vojta.“ Další účastník po pravici vedoucího zopakuje křestní jméno se jménem přídavným a vysloví své charakteristické jméno. Např. „To je veselý Vojta a já jsem krásná Karolína“. Takto se pokračuje do té doby, dokud se každý nepředstaví a nevysloví svoji charakteristiku.

#### Varianty podle věku žáků:

3. třída – žáci mohou využít počáteční písmeno svého jména a vymyslet na dané písmeno zvíře, barvu či jakoukoliv věc
4. třída – vymýšlí jakékoliv přídavné jméno (cílevědomý Cyril)
5. třída – úkolem může být vymyslet přívlastek, který vystihuje jejich povahu a zároveň má počáteční písmeno jako jejich jméno (Karel komplikovaný)

## **AB lajna [2]** (Neuman 2000, s. 56)



**Cíl hry:** tělesný kontakt, rovnováha, spolupráce, taktika

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, sociální a personální

**Popis:** Na zem nakreslíme rovnou čáru, na kterou se skupina postaví, čímž se srovná do jedné řady v náhodném pořadí. Úkolem je abecedně se seřadit podle křestních jmen tak, aby na začátku řady stál jedinec se jménem např. Adéla a na konci Zdeněk. Po celou dobu hry se žáci nesmí dotknout mimo vyznačenou čáru. Každé šlápnutí mimo bude potrestáno návratem do původní pozice. Úkol je splněn tehdy, pokud každý jedinec dosáhne správného zařazení na čáře. Kontrola bude provedena postupným jmenováním.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – lze využít řazení podle výšky, délky vlasů, barvy očí

**4. třída a 5. třída** – k aktivitě je možné využít místo čáry nějaké vyvýšené místo (prkno, kláda, lavička)

**Bezpečnost:**

Při využití vyvýšeného místa je nutné dbát opatrnosti především za mokrého počasí, kdy je zvýšená možnost uklouznutí na kluzkém povrchu. V bezprostředním okolí vyvýšeného místa by se neměly vyskytovat žádné nebezpečné předměty. Výšku prkna, klády lavičky a jiných překážek je nutno volit podle zdatnosti skupiny. Pozor na nevhodnou obuv.

### Klubíčko vlny [3] (Vlastní)



**Pomůcky:** klubko vlny

**Cíl hry:** koordinace pohybů, procvičování hrubé motoriky, vyjadřování pocitů

**Klíčové kompetence:** sociální a personální, komunikativní

**Popis:** Skupina se posadí do kroužku. Mezi sebou si posílá klubíčko vlny. Jedinec vždy uchopí konec vlny a pošle jej někomu dalšímu s odůvodněním, proč si ho zvolil. Komu bylo posláno, omotá si trochu vlny kolem prstu a pošle klubko dál, dokud nebude skupina kompletně propojena. Klubko se zastaví u posledního jedince. Je nutné shrnout, že vlna je propojenost třídy a vzájemné vazby žáků a důležité je, si je uchovat. Na konci je možné namotat vlnu zpět do klubíčka. Hra končí v momentě, kdy je skupina kompletně propojena či když je klubko opět namotané.

### Prostěradlo [4] (Vlastní)



**Pomůcky:** prostěradlo

**Cíl hry:** rychlé rozhodování, pohotovost reakce

**Klíčové kompetence:** sociální a personální

**Popis:** Žáci se rozdělí do dvou skupin. Obě skupiny se postaví naproti sobě a mezi ně se postaví clona z prostěradla tak, aby nikdo neviděl, kdo stojí na druhé straně prostěradla. Každá skupina vybere náhodného člena, který se schová před natažené prostěradlo. Při spuštění prostěradla na zem, má každý jedinec za úkol co nejrychleji vykřiknout jméno protivníka. Rychlejší hráč přetáhne protivníka do své skupiny. Úkolem je celou skupinu dostat tímto způsobem na svoji stranu.

### 11.3 Sportovní hry

Hry žáky aktivizují, uvolňují napětí mezi nimi a zlepšují náladu. Zvyšují fyzickou zdatnost jedinců. Často zahrnují hry kooperační, ale také hry soutěživé, jež jsou pro žáky nejvíce zajímavé. Co se klíčových kompetencí týče, rozvíjejí nejčastěji kompetenci sociální a personální, výjimkou však není ani kompetence k řešení problémů.

**Švihadlo [5]** (Vecheta 2009, s. 56)



**Pomůcky:** lano 10 m

**Cíl hry:** rozehrátí, rozpohybování a odblokování skupiny

**Klíčové kompetence:** sociální a personální

**Popis:** Skupina účastníků se seřadí do zástupu naproti nataženému lanu. Vedoucí lano roztočí jako velké švihadlo. K překonání roztočeného lana na druhou stranu zadává vedoucí různé úkoly.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – probíhání po jednotlivcích, dvojicích, maximálně trojicích

**4. třída až 5. třída** – při každém proběhnutí mohou lano několikrát přeskočit, možnost zařadit dvě švihadla najednou

**Bezpečnost:**

Jedná se o fyzickou aktivitu. Je tedy zapotřebí dát pozor na limity jednotlivých žáků. Popřípadě zabezpečit oblast proti úrazům (zakopnutí o lano, udeření lana přes tvář).

## Smyčky, hýbejte se [6] (Neuman 2000, s. 126)



**Pomůcky:** 2–4 lezecké smyčky

**Cíl hry:** rozvoj obratnosti, spolupráce, taktiky

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, pracovní, sociální a personální, komunikativní

**Popis:** Celá skupina se chytí za ruce a vytvoří kruh. Na dvou místech naproti sobě se spojení uvolní a vloží se svázané smyčky. Poté se žáci opět spojí. Smyčky visí na spojených pažích žáků. Na pokyn posouvají žáci tyto lanové smyčky po kruhu ve směru hodinových ručiček, aniž by se pustili.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – soutěž na rychlost mezi dvěma menšími skupinami

**4. třída a 5. třída** – těmto skupinám lze ztížit držení a tím znesnadnit posouvání lanových smyček – žáci se mírně rozkročí, pravou ruku prostrčí mezi nohama dozadu, aby je za ni uchopil další hráč, a levou rukou chytí spoluhráče před sebou, takto vytvoří překroucený kruh, díky tomu si vyzkouší i prolézání smyčkou, která musí být dostatečně povolena

## Stříhačka [7] (Šimanovský, Šimanovská 2005, s. 33)



**Cíl hry:** rozehtátí, rozpohybování, učení se vyhrávat i prohrávat

**Klíčové kompetence:** sociální a personální

**Popis:** Účastníci se rozdělí do dvou skupin, které se postaví proti sobě. Na znamení vyběhne z každé skupiny hráč. Uprostřed se oba zastaví proti sobě a stříhnou si: kámen – nůžky – papír. Kdo vyhraje, pokračuje v běhu na druhou stranu. Prohraný zůstává na místě a přibíhá k němu další z protějšího týmu, se kterým si opět stříhají. Vyhraný pokračuje na druhou stranu, prohraný zůstává a čeká na další stříhání. Vyhrává skupina, která se dříve prostříhá na druhou stranu.

## **Evoluce [8]** (Šimanovský, Šimanovská 2005, s. 33)



**Cíl hry:** zábava, dramatické ztvárnění vývojové etapy

**Klíčové kompetence:** komunikativní

**Popis:** „Na začátku planety byly na zemi nižší formy života, které se postupně vyvíjely. Nás teď čeká ukázka průběhu evoluce. Na počátku jsme všichni nejnižší formou života, kterou je pro nás kuře. Jak dělá kuře? Každé kuře pípá, poskakuje ve dřepu a třepetá u toho křidélky. Každý se snaží dostat v evoluci dále. To se mu podaří jen tehdy, pokud potká někoho ve stejném vývojovém stupni a porazí ho ve stříhání: kámen – nůžky – papír. Kdo vyhraje, povýší o jeden stupeň vývojové etapy.“

Vývojová stadia:

Kuře: pípá, poskakuje v podřepu a třepetá křidélky

Pes: štěká a běhá po čtyřech

Osel: Hýká

Kůň: řehtá, frká, kluše po čtyřech

Opice: mlátí pěstmi do země

## **Molekuly [9]** (Kirchner, Hnízdil, Louka 2005, s. 32)



**Cíl hry:** rozehrání, rozpořehování a odblokování skupiny, orientace v prostoru

**Klíčové kompetence:** sociální a personální

**Popis:** Skupina se volně pohybuje v prostoru. Po té vedoucí vyhlásí hru, například: „Každý z vás představuje jednu molekulu. Molekuly se shlukují a rozpořehují podle závislosti a zákonů. Já jsem chemik a molekuly vytvářím. Budete mě poslouchat a seskupovat se podle pravidel, které zahlásím.“

Hra může usnadnit promíchání jedinců ve skupině, k vytvoření více skupin a především k tvoření náhodných skupin.

## 11.4 Kooperační hry

Hry zlepšují vztahy ve třídě, učí děti spolupracovat v menších i větších skupinách. U takovýchto her je možné zařadit průřezové téma Výchova demokratického občana. Jejich struktura bývá v předloženém problému a úkolu žáků ho vyřešit, z čehož plyne, že základní kompetencí, kterou rozvíjejí je kompetence k řešení problémů. Žáci jsou nuceni spolupracovat, aby mohli dosáhnout cíle. Tato skutečnost rozvíjí kompetenci sociální a personální a zároveň komunikativní, protože se musejí dohodnout na následném řešení.

**Gordický uzel [10]** (Neuman 2000, s. 80)



**Cíl hry:** kontakt s ostatními, kooperace, obratnost, tvořivý postup, zapojení všech žáků

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, sociální a personální, komunikativní

**Popis:** Je potřeba vytvořit kruh tak, aby se každý z účastníků dotýkal rameny se spoluhráčem. Žáci na pokyn zavřou oči a vzpaží levou ruku. Uchopte první ruku, která se jim naskytne. Totéž je následně provedeno s pravou paží. Vznikl gordický uzel. Úkolem je uzel rozmotat aniž by se žáci rozpojili. Úkol je zcela splněn tehdy, pokud se žákům podaří udělat kruh. Mohou však vzniknout i menší kruhy či se úkol nemusí vůbec zdařit. Hlavní je kooperace žáků, ne výsledné rozpletení.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – usnadnění v podobě možnosti komunikace během rozmotávání

**4. třída a 5. třída** – rozmotávat se beze slov

**Bezpečnost:**

Je důležité upozornit na opatrnost při držení se za ruce. V případě potřeby raději pustit spolužákovu ruku než mu nějak ublížit. Těsnější oblečení může ztížit pohyb. V případě dlouhotrvajícího řešení lze hru ukončit se slovy, že skupina je natolik stmelena, že nelze vztahy narušit a uzel rozplést.

## Hlavičky [11] (Vopel 2009, s. 65)



**Pomůcky:** tenisáky, pěnové míčky

**Cíl hry:** spolupráce, tvořivost, koordinace pohybů, zábava

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, sociální a personální

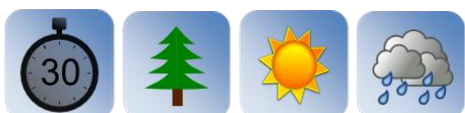
**Popis:** Je zapotřebí vytvořit dvojice a do každé z nich rozdat jeden míček. Oba z dvojice si lehnou na břicho čelem k sobě a mezi sebe položí míček. Jejich úkolem je míč zvednout ze země a postavit se aniž by jim spadl.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – je vhodnější použít spíše středně velký pěnový míč

**4. třída až 5. třída** – lze vytvořit jednu dlouhou řadu a úkolem žáků bude předat si míč z jednoho konce na druhý, při přesouvání míčků se nesmí používat ruce a žáci se mohou otáčet pouze kolem své osy

## Chůze v triu [12] (Vopel 2009, s. 68)



**Pomůcky:** kusy lana, provázku

**Cíl hry:** kooperace, koordinace pohybů

**Klíčové kompetence:** sociální a personální, k řešení problémů

**Popis:** Žáci vytvoří skupiny po třech. Trojice stojí vedle sebe, mají svázané nohy tak, že jedinci na krajích mají vnější nohu volnou a vnitřní svázanou s nohou prostředního jedince.

**Varianty podle věku žáků:**

**4. třída a 5. třída** – u těchto tříd lze vyhlásit soutěž trojic, kdy každá trojice musí co nejrychleji překonat překážky a vrátit se na místo



## Atomová Bomba [13] (Neuman 2000, s. 181)



**Pomůcky:** dvě 40m lana, umělohmotný kbelík s obrubou a velký míč, pro varianty nutno poskytnout lezecký materiál

**Cíl hry:** řešení problémů, spolupráce, tvořivost

**Klíčové kompetence:** sociální a personální, pracovní, k řešení problémů, komunikativní

**Příprava:** Z jednoho lana vytvoříme nedaleko stromů na zemi kruh o poloměru šesti metrů. Na střed kruhu umístíme kbelík a do něho položíme míč tak, aby byl vidět. Ohraničený kruh je zakázané území, do kterého nikdo nesmí v kročit.

**Popis:** V nebezpečném území (kruh s lanem) se uprostřed nachází lék. Úkolem je dostat lék k lidem, kteří žijí za kruhem. Cokoliv se dotkne země uvnitř kruhu, je zničeno. Pomocí připravených pomůcek je potřeba dostat lék ven, aniž by byl zničen.

**Varianty podle věku žáků:**

**4. třída a 5. třída** – „Uprostřed kruhu, do kterého nesmíte vstoupit, je nebezpečná nálož. Ta exploduje, pokud se vám nepodaří přelít láhev s vodou do kbelíku. Pozor! Láhve ani kbelíku se nesmíte rukama dotknout. Použijte materiál, který je k dispozici.“ U této varianty je vhodné žákům natáhnout lano mezi dvěma stromy nad kruhem.

## 11.5 Hry pro rozvoj důvěry

Tento typ her slouží k rozvoji důvěry ve skupině. Žák se učí překonávat vlastní strach a následně důvěřovat také někomu jinému než pouze sám sobě. Dále se žáci učí převzetí zodpovědnosti za druhé. Průřezové téma, které je k těmto hrám možné přiřadit je Osobnostní a sociální výchova. Rozvíjejí kompetenci sociální a personální a ze všeho nejvíce posilují vztahy mezi jedinci.

**Cesta tmou [14]** (Neuman 2000, s. 146)



**Pomůcky:** šátky pro polovinu skupiny

**Cíl hry:** důvěra, schopnost komunikace, vynalézavost

**Klíčové kompetence:** komunikativní, sociální a personální

**Popis:** Žáci si vyzkouší cestou tmou. Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho povede. Cestu vybere vedoucí. Všichni, kteří vidí, musí vedoucího následovat. Vodiči musí přesně informovat a vést hráče se zavázanýma očima. Po překonání tratě se dvojice vymění.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – cesta bude převážně rovná pouze s několika málo překážkami

**4. třída a 5. třída** – lze seskupit žáky po třech, čtyřech či vytvořit vláček, kdy všichni mají zavázané oči a pouze poslední žák vidí a musí bezpečně dovést skupinu na určité místo, role strojvedoucího se průběžně střídají

## **Padání ve dvojici [15]** (Neuman 2000, s. 149)



**Cíl hry:** důvěra, tělesný kontakt, obratnost, spolehlivost

**Klíčové kompetence:** komunikativní, sociální a personální

**Popis:** Pro tuto aktivitu se žáci dělí do dvoučlenných skupin přibližně stejné hmotnosti a výšky. Každá dvojice potřebuje kolem sebe dostatečně velký prostor. Jeden z dvojice bude padat a druhý mu bude stát za jeho zády a chytat ho. Důležitá je komunikace. Pokaždé, než začne dotyčný padat, musí upozornit spoluhráče a ujistit se, že je chytající připraven. Postupně se délka pádu zvětšuje a ten kdo chytá, zdokonaluje svoji techniku. Role se vystřídají po chvíli, pak padající chytá a chytač padá.

**Varianty podle věku žáků:**

4. třída a 5. třída – zkouší pády ve trojicích či v kruhu (pád nejen zády, ale i čelem)

## **Levitace [16]** (Neuman 2000, s. 144)



**Cíl hry:** rozvoj důvěry, překonání strachu

**Klíčové kompetence:** sociální a personální

**Popis:** Levitace je samovolné vznášení v prostoru. Tato aktivita umožňuje si stav levitace vyzkoušet. Dobrovolník si ulehne na zem, zpevní tělo, zavře oči a představuje si, jak se vznáší v prostoru. Ostatní jedinci k němu přistoupí ze všech stran a opatrně ho začínou pomalu zvedat. Ve vzduchu s ním mohou pomalu pohupovat a měnit výšku zdvihu. Poté ho pomalu položí na zem. Všichni by měli mít možnost vyzkoušet si stav levitace a vyjádřit se k tomu co právě prožili.

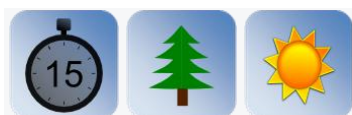
## 11.6 Lezecké hry a nízké lanové překážky

Lezecké hry komplexně rozvíjejí jedince jak po stránce psychické, tak fyzické a sociální. Nutí k překonávání strachu a posouvání komfortní zóny jedince. Dále slouží k rozvoji fyzické zdatnosti jedince, jsou ideální pro učení koordinace pohybů. Pomáhají budovat hlubší vztahy mezi žáky, díky nutnosti vzájemné důvěry.

K některým lezeckým aktivitám nepožaduje současná legislativa žádné hlubší a konkrétní vzdělání. Jedná se o aktivity v rámci boulderingu a disponuje-li učitel znalostí uzlů, může dětem připravit i nízké lanové překážky. Ovšem chce-li učitel s žáky lézt na skály a využívat veškerých lezeckých aktivit, jež jsou natolik přínosné a rozvíjejí žáka komplexně ve všech oblastech, měl by absolvovat kurz akreditovaný MŠMT – instruktor lezení na umělých stěnách nebo instruktor skalního lezení ČHS. Je však možná i dohoda s členy nějakého horolezeckého oddílu či najmutí agentury pro provozování těchto aktivit.

U těchto her je nutné dbát na maximální bezpečnost žáků. Problematiku nízkých lanových drah, jejich stavění a bezpečnost podrobně shrnuje publikace *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*, jejímž autorem je Neuman, et al., další variantou je publikace autorů Hanuš, Hrkal s názvem *Lanové překážky a lanové dráhy*. K metodice lezení a jištění lze doporučit brožuru Českého horolezeckého svazu s názvem *Krok za krokem aneb manuál začínajícího lezce*.

## TRAVERZ S NAPĚTÍM [17] (Neuman, et al. 1999, s. 128, 129)



**Pomůcky:** 2 lana

**Příprava:** 30 minut

Nosné lano je nutné upevnit na dva silné stromy a to alespoň 60 cm nad zemí. Vzdálenost opěrných bodů by měla být delší 4,5 metru. Pomocné lano by ideálně mělo být upevněno přibližně dva metry nad lanem nosným, záleží však na uvážení. Doporučované je upevnění lodní či dračí smyčkou.

**Cíl hry:** rovnováha, soustředěnost, překonání strachu, podpora vůle zdolat překážku, kázeň

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, k učení

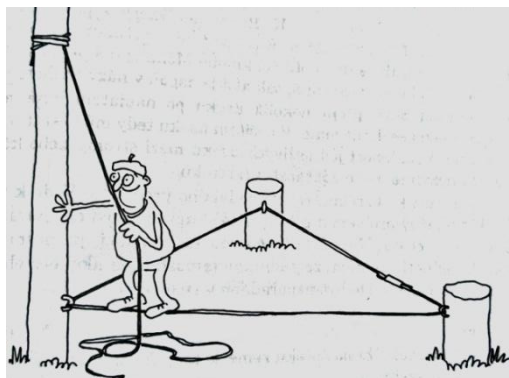
**Popis:** Úkolem je přejít nosné lano od jedné strany k druhé. Je možné se přidržovat pomocného lana, které je ukotvené pouze v jednom bodě. Optimálně se využívá tři pokusy, kdy se započítává nejdelší překonaná vzdálenost. Tato aktivita vyžaduje kázeň a soustředěnost.

**Bezpečnost:** Povrch do vzdálenosti dvou metrů by měl být pro jistotu zbaven čehokoliv, co by mohlo způsobit poranění. Nosné stromy by měly být zbaveny ostrých suků či větví. Záchranu zajišťují z každé strany ideálně dvě osoby, které přecházejícímu zajišťují oblast trupu. Je nutné upozornit, že v případě pádu je důležitější zachovat rovnováhu, v čemž spočívá upuštění pomocného lana a kontrolovanější doskok.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – úkol se zjednoduší žákům tak, že se lano silně napne

**5. třída a nadaní žáci** – ztížíme úkol lze tím, že lano umístíme na strom třetí, který bude v ideálním případě kolmý k lanu nosnému (viz Obrázek 3)



**Obrázek č. 3: Varianta traverzu s napětím (Neuman, et al. 1999, s. 129)**

## NÍZKÉ MANÉVRY [18] (Neuman, et al. 1999, s. 141)



**Pomůcky:** 2 lana

**Příprava:** 30 minut

K vybudování jsou potřeba dvě lana menší pružnosti. Délka by měla být přibližně pět metrů. Výška umístění lana spodního by měla být od 50 cm výše a vzdálenost mezi lany by měla být úměrná výšce žáků.

**Cíl hry:** cit pro rovnováhu, koordinace nohou i rukou, odhad vlastních sil, odvaha

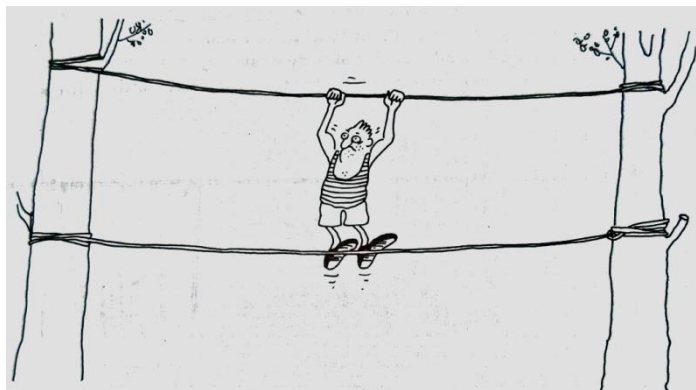
**Klíčové kompetence:** k řešení problémů

**Popis:** Úkolem žáka je překonat vzdálenost mezi stromy pomocí napnutých lan. Nižší je pro nohy, vyšší slouží jako dopomoc rukám. Techniku si volí každý sám. Nejběžněji se však využívá úkroků stranou.

**Bezpečnost:** Prostor v okolí dvou metrů od překážky by měl být řádně vyčištěn. Ze stromu by měly být odstraněny ostré zbytky větví a suků. Při přecházení žáka by měly být připraveny ideálně dvě osoby z každé strany k dopomoci.

**Varianty podle věku žáků:**

3. třída – pro žáky třetí třídy je možné zvolit menší vzdálenost mezi napnutými lany, jež klade nižší nároky na sílu paží
4. třída – úkol zvládne v klasické podobě, šikovějším můžeme lana povolit, aby nebyla tolik napnutá
5. třída – lze ztížit určením techniky přechodu (čelně, pozadu, s jednou rukou, atd.)



Obrázek č. 4: Nízke manévry (Neuman, et al. 1999, s. 141)

## UVOLNĚNÝ PŘECHOD [19] (Neuman, et al. 1999, s. 126)



**Pomůcky:** 2 lana

**Příprava:** 30 minut

Nosné lano napnuté mezi dvěma stromy, vzdálenými alespoň 4,5 metru od sebe, přibližně 40 cm nad zemí. Lano pomocné nejméně o 1,5 metru delší než lano nosné, bývá uchyceno přibližně 1,5 metru nad lanem nosným.

**Cíl hry:** rovnováha, vynalézavost v hledání opory, soustředění

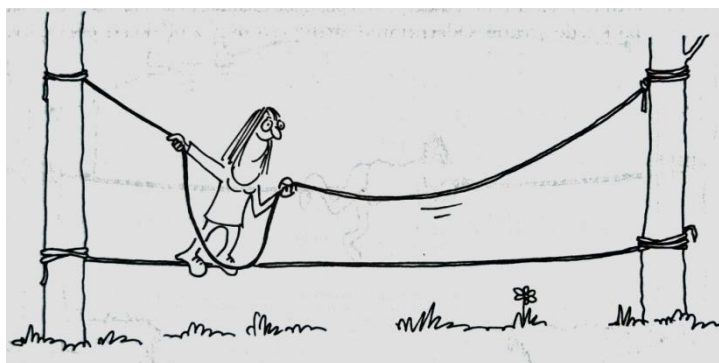
**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, k učení

**Popis:** Cílem je překonat překážku z jedné strany na druhou bez doteku země. Přecházející je nucen najít způsob, jak nejlépe využít lana pomocného, které je prověšené.

**Bezpečnost:** Řádně vyčištěný prostor v okolí 2 metrů od překážky. Povrch stromů hladký. Při postupu žáka by měli být připraveni k dopomoci ideálně dva spolužáci z každé strany.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – pomocné lano bude zkráceno tak, aby nebylo kompletně povolené



Obrázek č. 5: Uvolněný přechod (Neuman, et al. 1999, s. 126)

## NEBEZPEČNÉ X [20] (Neuman, et al. 1999, s. 134)



**Pomůcky:** 2 lana

**Příprava:** 30 minut

Zvolíme dva stromy přibližně ve vzdálenosti 5 metrů. Spodní uvázání lan by mělo být ve výšce 50–60 cm nad zemí a vrchní úvaz alespoň 2,5 metru od spodního.

**Cíl hry:** rovnováha, obratnost, odvaha, nápaditost

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, k učení

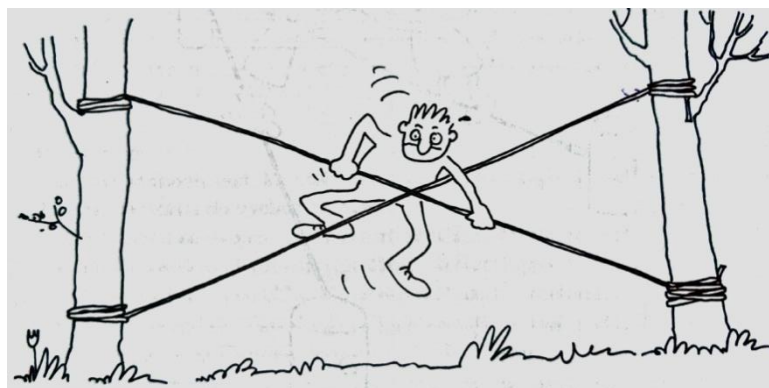
**Popis:** Cílem je překonat překážku. Zpočátku je úkol snazší, vyvrcholí však uprostřed, kde se lana prolínají, a je tedy nutné využít pokrčené pozice.

**Bezpečnost:** Řádně vyčištěný prostor v okolí 2 metrů od překážky. Povrch stromů hladký. Dopadiště ideálně zasypané vrstvou písku. Z obou stran raději tři dopomáhající osoby.

**Varianty podle věku žáků:**

**3. třída** – svázání prostředku lan a pevné vypnutí pro ulehčení

**starší a velmi nadaní žáci** – přecházení současně dvou osob, lze také povolit zkřížená lana, aby se nakláněla do stran o několik centimetrů



Obrázek č. 6: Nebezpečné X (Neuman, et al. 1999, s. 134)



## UBÍHAJÍCÍ LANA [21] (Neuman, et al. 1999, s. 137)



**Pomůcky:** 2 lana

**Příprava:** 30 minut

Nosné lano upevníme mezi dva stromy vzdálené 4,5–5 metrů. Lano rovnoběžné se zemí umístíme do výšky maximálně 1,5 metru. Lana opěrná jsou napjatá volně a připevněna na nosné lano úhlopříčně.

**Cíl hry:** rovnováha, odvaha, řešení problému, obratnost

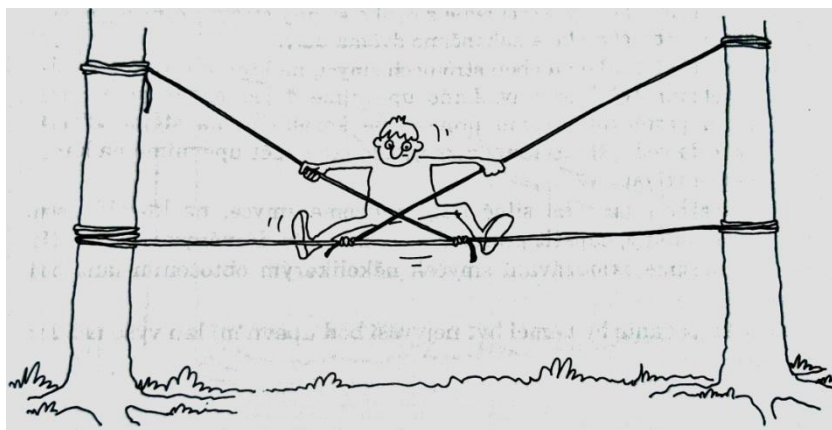
**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, k učení

**Popis:** Úkolem žáků je přejít vodorovné lano s oporou úhlopříčně umístěných a volně napjatých lan. Náročnost aktivity roste se snižováním opěrného lana.

**Bezpečnost:** Řádně vyčištěný povrch kolem překážky. Nutnost dopomoci nejméně tři osob z každé strany.

**Varianty podle věku žáků:**

3. třída – dopomoc především psychická od ostatních členů skupiny, cílem může být stanoven střed překážky



Obrázek č. 7: Ubíhající lana (Neuman, et al. 1999, s. 137)

## 11.7 Smyslové a kreativní hry

V dnešní moderní době je důležité klást u žáků důraz na rozvoj kreativity. Takovéto hry jsou často zároveň hrami kooperačními a stmelujícími kolektiv. Žáci dostávají prostor vtisknout do konečného díla část sebe. Zatímco hry smyslové komplexně rozvíjejí osobnost jedince. Není výjimkou, že zapojení smyslových her s pobytem v přírodě rozvíjí environmentální výchovu a celkový vztah k přírodě.

**Naslouchat barvám, vidět zvuky [22]** (Šimanovský, Šimanovská 2005, s. 97)



**Pomůcky:** papír, psací potřeby, kartón, mističky, šátek

**Cíl hry:** vnímání přírody, rozvoj smyslového vnímání, environmentální výchova

**Klíčové kompetence:** k učení, sociální a personální, komunikativní, občanské

**Popis:** Tato aktivita je vhodná během dlouhé cesty.

### *Zastávka první – Zrak*

Každý dostane mističku, do které najde různé přírodniny a vloží je tam. Snaží se vybrat co nejpestřejší škálu barev. Variace malování barvami získaných z přírody (borůvky, maliny, tráva...).

### *Zastávka druhá – Sluch*

Skupinu se posadí tak, aby každý měl co největší prostor kolem sebe a nemohl být nikým rušen. Každý jedinec si zavře oči a jeho úkolem bude na papír ztvárnit zvuky, které v přírodě slyší.

### *Zastávka třetí – Čich*

Jedinci si sbírají do misky zajímavě vonící směsi z přírodních materiálů. Mohou si navzájem dávat přivonět, aby ocenili různé vůně namíchané sebou i ostatními.

### *Zastávka čtvrtá – Hmat*

Každý bude mít za úkol najít co nejrůznější typy materiálu a sesbírat je do mističky. Důležitá je komunikace mezi skupinou. Navzájem si dávají ohmatat předměty, které našli. (kůra – hrubá, list – měkký a jemný, kůra – pevná a ohebná)

### **Tvorba strážce skal [23]** (Vlastní)



**Pomůcky:** balicí papír, prostěradlo, psací potřeby, pastelky, barvy, lepidlo, šňůra

**Cíl hry:** spolupráce, tvořivost, zábava

**Klíčové kompetence:** komunikativní, sociální a personální, občanské

**Popis:** Během určité doby by se měla skupina domluvit na vzhledu strážce skal, který je bude provázet po celou dobu programu. Do tvorby by se měl zapojit každý účastník programu. Výsledná obraz strážce by měl ochraňovat a dále vést skupinu.

### **Pointilismus [24]** (Vlastní)



**Pomůcky:** předloha, balicí papír, temperové barvy

**Cíl hry:** spolupráce, kreativita, zábava

**Klíčové kompetence:** k řešení problémů, sociální a personální

**Popis:** Pointilismus je výtvarná hra zaměřená na tvorbu obrazu pomocí bodů (tečkování, d'ubkování). Skupina se rozdělí na poloviny a každá bude mít vlastní ateliér, ve kterém budou k dispozici barvy a vlastní plátno, na které obraz ztvární.

Týmy si na začátku vylosují barevnou předlohu, kterou budou muset přenést a společně ztvárnit na plátno. Je důležité, aby se členové skupin domluvili na strategii tvorby obrazu. Vedoucí dá návod, jak a jakou částí těla lze obraz tvořit (špička nosu, palec na noze, atd.). V této hře nejsou vítězové ani poražení, jde o celkové dílo. Každá skupina zhodnotí dílo skupiny druhé.

## 12 Závěr

Cílem této práce bylo vytvoření programu společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8–11 let. Pro dosažení cíle byly vytyčeny dílčí cíle práce.

Jedním z dílčích cílů bylo vymezit akci v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Akce pořádané školou nejsou vymezeny konkrétně, je o nich pouze zmínka jako o „škole v přírodě“, jež koresponduje a spadá do vzdělávání. Délku „školy v přírodě“ a její náplň si stanovuje škola individuálně podle svých možností, a to ve svém Školním vzdělávacím programu. Pro naplnění tohoto cíle byly shromážděny poznatky o lezení, lezeckých aktivitách a jejich významu při rozvoji jedince. Dále je uvedena charakteristika žáka ve věku 8–11 let z hlediska fyzického i psychického vývoje. Zahrnuty jsou i podmínky pro organizaci akce, poskytující informace o právních předpisech, personálním zajištění, dopravě, ubytování, zdravotním i finančním zajištění a samozřejmě zohledňující bezpečnost. Lezecké aktivity Rámcový vzdělávací program také nedefinuje ani nezahrnuje. Na základě studia dostupných zdrojů a Rámcového vzdělávacího programu jsme dospěli k názoru, že lezecké aktivity komplexně rozvíjejí fyzickou, psychickou i morální stránku osobnosti jedince. Mezi důvody pro zařazení lezeckých aktivit do výuky již na prvním stupni základních škol patří rozvoj fyzické zdatnosti, sociálních vztahů v kolektivu třídy a vliv na psychickou stabilitu jedince. Vhodně aplikované lezecké aktivity mohou rozvíjet mnoho klíčových kompetencí vymezených Rámcovým vzdělávacím programem základního vzdělávání.

Před vlastní tvorbou programu proběhlo dotazníkové šetření. Toto šetření se týkalo realizace a náplně školních výletů. Šetření se zúčastnilo 56 učitelů převážně s aprobací pro první stupeň základních škol. Dotazníkové šetření bylo následně vyhodnoceno a shrnuto. Většina učitelů prvního stupně základní školy se svými žáky na školní výlety jezdí. Nejčastěji organizují turistické a poznávací výlety. Čtyři z dotazovaných učitelů uvedli, že školní výlety nepodporují a se svými žáky nerealizují. Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že učitelé dostávají do škol nabídky různých, předem připravených programů pořádaných agenturami. Výsledky dotazníku však následně ukázaly, že pouze minimum učitelů těchto nabídek využívá. Pro shrnutí byla vytvořena orientační tabulka s přehledem agentur, nabízejících programy

s lezeckými aktivitami. Pro neochotu agentur poskytnout podrobné informace nebylo srovnání programů možné. Programy jsou uvedeny pouze ve strohé tabulce. Jelikož pro dotazníkové šetření nebyl zvolen náhodný výběr výzkumného vzorku a počet respondentů byl nízký, nelze výsledky dotazníkového šetření vnímat jako přesný odraz zkoumané reality. Mimo jiné byly výsledky dotazníkového šetření dále využity pro vlastní tvorbu programu.

Byl navržen čtyřdenní program společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8–11 let. Program je rozdělen na část školní a mimoškolní. Cílem školní části s časovou dotací dvou vyučovacích hodin je seznámení žáků s lezením na umělé lezecké stěně v areálu 3. ZŠ v Jičíně. Hlavní čtyřdenní část je realizována v kempu Pařez v blízkosti Prachovských skal. Při výběru aktivit bylo zohledněno očekávání učitelů vyplývající z dotazníkového šetření. Program obsahuje lezecké aktivity, které zahrnují klasické lezení s lanem, hry se smyčkou či provázkem a nízké lanové překážky. Aktivity seznamovací, které podporují stmelení kolektivu v jiném prostředí. Hry kooperační nutící ke spolupráci a budující dobré vztahy ve třídě. Zahrnuty jsou i hry pro rozvoj důvěry, během kterých žák rozšiřuje svoji komfortní zónu a učí se důvěře v druhé. Není opomenut ani význam smyslových a kreativních her pro rozvoj environmentální výchovy u žáků prvního stupně základních škol. Pro přehlednost je program zpracován do schématu. Schéma rozšiřuje podrobný popis programu a sborník dvaceti čtyř aktivit.

Diplomová práce byla tvořena se záměrem inspirovat učitele prvního stupně základních škol v Jičíně. Práce byla prezentována ve vybrané jičínské škole, která se zúčastnila dotazníkového šetření. Program byl kladně hodnocen a učitelé vyjádřili zájem o jeho realizaci.

## 13 Literatura

BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO, L., 2008. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2272-6.

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

DOUBKOVÁ, A., SVOBODOVÁ, D., TOMEK, K., 2013. *Plánujeme školu v přírodě aneb výjezdy se školou*. 1. vyd. Stařeč: Infra. ISBN 978-80-86666-46-4

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HANUŠ, R., HRKAL, J., 1999. *Lanové překážky a lanové dráhy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-25-8.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-x.

Jóga pro každého. *Básničky*. [online]. [vid. 2015-04-01]. Dostupné z: <http://www.jogavan.websnadno.cz/BASNICKY29.html>

KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O., 2005. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0995-3.

KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I., et al., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galém. ISBN 978-80-7262-712-7.

Kurzy lezení pro všechny. *Lezecké kurzy*. [online] 2015. [vid. 2015-03-21]. Dostupné z: <http://lezeckekurzy.cz/index.php/cs/akreditovane-kurzy>.

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. [online] 2015. [vid. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon>.

NEUMAN, J. 2000. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál. ISBN 80-7178-405-2.

NEUMAN, J., 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 1. vyd. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál. ISBN 80-7178-555-5.

NEUMAN, J. et al., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál. ISBN 80-7178-292-0.

PELÁNEK, R., 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-353-6

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online] 2013. [vid. 2014-10-20]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/cinnosti/kurikulum-vseobecne-a-odborne-vzdelavani-a-evaluace/ramcove-vzdelavaci-programy>.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-70-83-140-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B., 2005. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti: Prevence problémů s agresivitou, pasivitou a závislostí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-024-0.

VECHETA, V., 2009. *Outdoor aktivity: 50 her a aktivit pro trénink, školení i zábavu*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2650-9.

VOMÁČKO, S., BOŠTÍKOVÁ, S., 2003. *Lezení na umělých stěnách: bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0406-4.

VOPEL, K. W., 2009. *Skupinové hry pro život 4*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-519-6

Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Plzeň: Bílý slon. ISBN 978-80-87000-07-6.



## **14 Seznam příloh**

PŘÍLOHA A

Dotazník

PŘÍLOHA B

Rozcvička

PŘÍLOHA C

Porovnávané programy

## PŘÍLOHA A: Dotazník

Vážená paní/ vážený pane,

jmenuji se Marie Ulrichová, jsem studentka Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a píší diplomovou práci na téma:

### **Organizace společensko-sportovní akce se zaměřením na lezecké aktivity pro děti ve věku 8-11 let**

V mé diplomové práci se zabývám akcemi pořádanými školou i pro školy a cílem je vytvoření programu zahrnujícího lezecké aktivity s metodickými listy, které by učitelé mohli využívat.

Tímto bych Vás chtěla požádat o několik minut Vašeho času k vyplnění ankety. Odpovědi prosím kroužkujte či zaškrtněte žádoucí, je-li na výběr více možností.

#### **1. Uveďte, prosím, Vaše pohlaví:**

Muž

Žena

#### **2. Jaká je Vaše aprobace?**

1. stupeň ZŠ

TV v kombinaci

Jiná..

#### **3. Jaká je délka Vaší praxe? (počet let)**

0 - 5

5 - 10

10 - 15

15 a více

#### **4. Jezdíte se svojí třídou na výlety? (jarní/letní)**

Ano

Ne

Pokud jste odpověděli **ANO** - vynechejte otázku č. 13. Pokud jste odpověděli **NE** - přeskočte na druhou stranu.

#### **Pokud ano**

#### **5. Jezdíte na výlety..**

Jednodenní

Vícedenní

#### **6. Uveďte lokalitu kam jezdíte.**

#### **7. Jezdíte opakovaně na stejné místo?**

Ano

Ne, lokality pravidelně měníme

#### **8. K dopravě na místo využíváte...**

MHD

Vlak

Soukromý autobus

Jiné..

#### **9. Jaká je náplň Vašich výletů?**

Turistická

Poznávací

Harmonizační

Jiná..

#### **10. Využíváte lanové aktivity?**

(nízké lanové překážky, uzlování, lanové hry, slaňování, lezení s horním jištěním / Top rope)

Ano

Ne

#### **11. Pokud ano, označte jaké.**

Nízké lanové překážky

Uzlování

Lanové hry

Slaňování

Lezení s horním jištěním

Jiné..

#### **12. Organizujete veškeré aktivity sami?**

Ano

Ne, najímáme školený personál

**Pokud ne**

**13. Proč nejedíte?**

Finanční důvody    Nedostatek času    Malá podpora vedení    Bezpečnostní hledisko

Nezájem rodičů    Nedostatek materiálního vybavení    Jiné...

**14. Dostáváte do škol nabídky programů na výlety?**

Ano, pravidelně    Občas    Ne

**15. Využíváte prezentované nabídky?**

Ne, programy vytváříme sami    Najímáme si agenturu    Využíváme agenturu na dílčí aktivity

**16. Co byste očekávali od outdoorového kurzu? (hodící se zaškrtněte)**

Rozvoj enviromentální výchovy	<input type="checkbox"/>	Zvýšení pohybové aktivity	<input type="checkbox"/>
Zlepšení fyzické zdatnosti	<input type="checkbox"/>	Hry na rozvoj koordinace	<input type="checkbox"/>
Osobnostní rozvoj dítěte	<input type="checkbox"/>	Prevenci patologických jevů (šikana, ...)	<input type="checkbox"/>
Rozvoj klíčových kompetencí	<input type="checkbox"/>	Nízké lanové překážky	<input type="checkbox"/>
Stmelení kolektivu	<input type="checkbox"/>	Hry na seznámení a stmelení kolektivu	<input type="checkbox"/>
Důraz na samostatnost	<input type="checkbox"/>	Simulaci první pomoci (při úrazech v přírodě)	<input type="checkbox"/>
Převzetí odpovědnosti	<input type="checkbox"/>	Evaluaci a vyhodnocení	<input type="checkbox"/>
Rozvoj důvěry ve třídě	<input type="checkbox"/>	Týmovou spolupráci	<input type="checkbox"/>

Jiné...

Za Vaši ochotu, čas a brzké vyplnění ankety předem děkuji.

## Pozdrav Slunci

Pozdravíme sluníčko,  
usmějem se maličko.

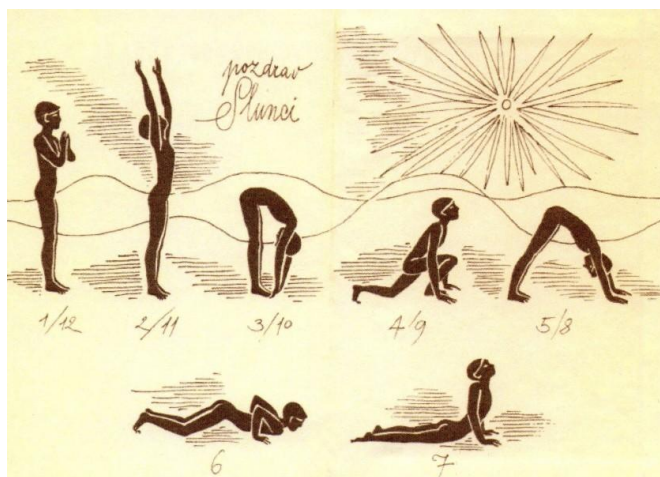
Je tam někde na obloze, ukryté ve zlatém voze.

Skutálí se ze své výše,  
paprskem si na zem píše,  
kdo umí rovně držet hlavu,  
postavit nos na podlahu?

Nahrbit se, prohýbat,  
nechat hada tiše spát, na ocas mu nešlapat!

Prolézt všechny skulinky,  
být poslušný jak hodinky,  
přivonět ke kvítkům z luk,  
nadechovat čerstvý vzduch?

Já jsem tady, Slunko,  
kuk!



PŘÍLOHA C: Porovnávané programy

## **Horolezecká škola Český ráj**

Adresa:

Rybní Důl 754

Bakov nad Jizerou 294 01

**Tel.: +420 606 345 435, +420 606 345 435**

**e-mail: odnoha@seznam.cz**

**<http://www.hsceskyraj.cz/>**

### **JAK DOSTAT RODIČE DO POLEPŠOVNY**

Půldenní horolezecká akce pro děti od tří let, které všude lezou a lezou a lezou... pod profesionálním vedením v "rodinném kruhu".

**Cena: 1.590,-Kč/os.**

V ceně jsou zahrnuty služby instruktora a půjčení veškerého potřebného vybavení.

### **Discovery Tours s.r.o.**

Adresa:

**Ostrovského 36b**

**150 00 Praha 5**

**Telefon: +420 251013561-5, +420 604 269 973**

**[mail@discovery.cz](mailto:mail@discovery.cz)**

**[www.outdoordiscovery.cz](http://www.outdoordiscovery.cz)**

Příklady půldenních outdoorových aktivit s instruktorem:

- Rafty 220 Kč / osoba
- Základy skalního lezení 260 Kč / osoba
- Lukostřelba 195 Kč / osoba
- Výlet na koloběžkách 245 Kč / osoba
- Dobrodružná stezka 395 Kč / osoba
- Tajemství malé skály 325 Kč / osoba
- Maloskalský fotoběh 220 Kč / osoba
- Geocaching 230 Kč / osoba

## **Lezecká aréna Jirkov**

Adresa:

Ervěnická 1147

Jirkov 431 11

**Telefon: +420 474 345 540**

**Mobil: +420 727 815 591**

**info@lezecká-arena.cz**

**http://lezecka-arena.cz/**

## **OUTDOOROVÝ VÍKEND V ČESKÉM RÁJI**

Plánované aktivity:

První den:

- Lezení s instruktorem v pískovcových skalách Vámi zvolené obtížnosti
- Jeskyňáření - prolézání jeskyní s čelovkami
- Noční orientační běh, nebo procházka skalním labyrintem

Druhý den:

- Projížďka na lodích po jednom z rybníků Českého ráje
- Lezení a pokusy o přechod slack-line

V ceně je zahrnuto ubytování v hotelu Pod Šikmou věží, služby instruktora a půjčení veškerého potřebného vybavení.

Cena: 1990,- Kč/os.