

## Diplomová práce

# Multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování

*Studijní program:*

N0114A300076 Učitelství pro 2. stupeň základních škol

*Studijní obory:*

Přírodopis

Tělesná výchova

*Autor práce:*

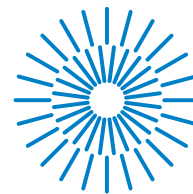
**Mgr. Barbora Švecová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2022



## Zadání diplomové práce

# Multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování

*Jméno a příjmení:*

**Mgr. Barbora Švecová**

*Osobní číslo:*

P21000768

*Studijní program:*

N0114A300076 Učitelství pro 2. stupeň základních škol

*Specializace:*

Přírodopis

Tělesná výchova

*Zadávací katedra:*

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Akademický rok:*

2021/2022

## Zásady pro vypracování:

Teoretické vymezení běžeckého lyžování v rámci výuky na základních školách.

Anketní šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách se zaměřením na využívání metodických materiálů běžeckého lyžování během realizace lyžařského kurzu.

Vytvoření multimediálního materiálu jako metodické podpory běžeckého lyžování pro žáky druhého stupně základních škol.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:* tištěná/elektronická  
*Jazyk práce:* Čeština

### **Seznam odborné literatury:**

DYGRÍN, J., SUCHOMEL, A., JANDOVÁ, S., ANTOŠ, R., BITTNER, V. 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-319-5.  
GNAD, T., PSOTOVÁ, D. 2005. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0995-9.  
LEPKOVÁ, Z., KUPR, J., KUPROVÁ, K., VRCHOVECKÁ, P. 2019. *Hry a cvičení na sněhu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-495-6.

*Vedoucí práce:* PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.  
Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:* 17. prosince 2021  
*Předpokládaný termín odevzdání:* 15. prosince 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. ledna 2022

## Prohlášení

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

Jsem si vědoma toho, 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 nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

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

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

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

## **Poděkování:**

Touto cestou bych ráda poděkovala především vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, PhD. za věnovaný čas, trpělivost, pomoc a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat Ski Klubu Jablonec nad Nisou za možnost natočit s jeho členy multimediální materiál. Děkuji také všem respondentům.

Mé díky patří mé rodině, která mě podporovala a byla mi oporou po celou dobu studia.

## **Anotace:**

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření multimediálního materiálu jako metodické podpory běžeckého lyžování pro žáky druhého stupně základních škol. Multimediální materiál byl vytvořen jako soubor 16 videí her na sněhu, které se zaměřují na rozvoj techniky, obratnosti, vytrvalosti a rychlosti běhu na lyžích. Hry na sněhu jsou v diplomové práci rozšířeny o další alternativy vzniklé na základě vlastní praxe. Prvním dílčím cílem byla realizace anketního šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách se zaměřením na využívání metodických materiálů pro běžecké lyžování. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že více jak polovina učitelů nevyužívá žádných metodických materiálů. Druhým dílčím cílem bylo teoretické vymezení běžeckého lyžování v rámci výuky na základních školách. Teoretické vymezení se zaměřovalo na historii běžeckého lyžování, didaktiku lyžování, etapy dětského organismu z hlediska vývoje motoriky, hry na sněhu a školní lyžařské kurzy.

**Klíčová slova:** multimediální materiál, metodické materiály, běžecké lyžování, základní škola, žáci, školní lyžařský kurz

## **Annotation:**

The main objective of the diploma thesis was the creation of multimedia material as methodological support for cross-country skiing for students of the second grade of primary schools. The multimedia material was created as a set of 16 videos of games on snow, which focus on the development of technique, dexterity, endurance and speed in cross-country skiing. Games on snow are expanded in the diploma thesis with other alternatives created on the basis of own practice. The first sub-goal was the implementation of a survey among physical education teachers at primary schools with a focus on the use of methodological materials for cross-country skiing. Based on the research, it was found that more than half of the teachers do not use any methodical materials. The second sub - goal was the theoretical definition of cross-country skiing as part of teaching at primary schools. The theoretical definition focused on the history of cross-country skiing, the didactics of skiing, the stages of the child's organism in terms of motor development, games on the snow and school skiing course.

**Key words:** multimedia material, methodical materials, cross-country skiing, primary school, pupils, school skiing course

# Obsah

Úvod.....	13
1 Cíle práce.....	14
2 Syntéza poznatků.....	15
2.1 Běžecské lyžování.....	15
2.1.1 Historie běžecského lyžování.....	15
2.1.2 Vznik lyžařského sportu.....	17
2.2 Děti a běžecské lyžování.....	18
2.2.1 Didaktika lyžování.....	19
2.2.2 Etapy dětského organismu z hlediska vývoje motoriky.....	20
2.3 Hry na sněhu.....	21
2.3.1 Dělení her na sněhu a jejich význam.....	21
2.3.2 Běžecské lyžování a hry na sněhu.....	22
2.3.3 Hry na sněhu a jejich realizace.....	23
2.3.4 Hry na sněhu a bezpečnost.....	24
2.4 Školní lyžařské kurzy.....	24
2.4.1 Historie lyžařských kurzů v Česku.....	24
2.4.2 Právní zakotvení lyžařského kurzu.....	25
2.4.3 Cíle lyžařského kurzu.....	28
2.4.4 Příprava lyžařského kurzu.....	29
2.4.5 Průběh lyžařského kurzu.....	29
3 Anketní šetření.....	33
3.1 Charakteristika souboru.....	33
3.2 Metody anketního šetření.....	33
3.3 Výsledky anketního šetření.....	34
3.4 Závěry a diskuze anketního šetření.....	49



4 Multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování.....	53
4.1 Tvorba multimediálního materiálu .....	53
4.2 Výběr her na sněhu .....	55
4.3 Seznam vybraných her na sněhu .....	55
4.3.1 Hry na rozvoj techniky běhu na lyžích .....	56
4.3.2 Hry na rozvoj obratnosti v běhu na lyžích .....	59
4.3.3 Hry na rozvoj vytrvalosti v běhu na lyžích .....	66
4.3.4 Hry na rozvoj rychlosti v běhu na lyžích .....	70
4.4 Použitá technika.....	74
4.5 Publikování multimediálního materiálu .....	74
5 Souhrn výsledků.....	75
6 Poznatky z praxe .....	76
7 Závěry.....	79
8 Použité zdroje .....	80
9 Přílohy .....	84

## Seznam obrázků

<b>Obrázek č. 1:</b> Nejstarší dochovaná skalní malba znázorňující lyžaře z roku 2500 př. n. l. (Kulhánek 1989).....	15
<b>Obrázek č. 2:</b> Grafická podoba intra multimedialního materiálu pro podporu běžeckého lyžování .....	54
<b>Obrázek č. 3:</b> Příklad zvolených pomůcek pro hru na sněhu Létající míček.....	54
<b>Obrázek č. 4:</b> Létající míček .....	57
<b>Obrázek č. 5:</b> Čísla.....	58
<b>Obrázek č. 6:</b> Sklouzni se .....	59
<b>Obrázek č. 7:</b> Pamatuj si - Kimova hra A .....	61
<b>Obrázek č. 8:</b> Pamatuj si - Kimova hra B .....	61
<b>Obrázek č. 9:</b> Mrazík na lyžích A .....	62
<b>Obrázek č. 10:</b> Mrazík na lyžích B .....	63
<b>Obrázek č. 11:</b> Cukrárna A .....	64
<b>Obrázek č. 12:</b> Cukrárna B .....	64
<b>Obrázek č. 13:</b> Koloběžková honička .....	65
<b>Obrázek č. 14:</b> Lyžařská házená .....	66
<b>Obrázek č. 15:</b> Honěná po lese .....	67
<b>Obrázek č. 16:</b> Přesunovačka.....	68
<b>Obrázek č. 17:</b> Had .....	69
<b>Obrázek č. 18:</b> Orientační běh .....	70
<b>Obrázek č. 19:</b> Čísla II .....	71
<b>Obrázek č. 20:</b> Tlač! .....	72
<b>Obrázek č. 21:</b> Formule .....	73
<b>Obrázek č. 22:</b> Červení a bílí .....	74

## Seznam grafů

<b>Graf č. 1:</b> Pohlaví respondentů.....	34
<b>Graf č. 2:</b> Věkové rozložení výzkumného souboru.....	35
<b>Graf č. 3:</b> Délka pedagogické praxe.....	35
<b>Graf č. 4:</b> Forma lyžařských kurzů pořádaných na základních školách a nižších stupních gymnázií.....	36
<b>Graf č. 5:</b> Procentuální zastoupení výuky běžeckého lyžování na celkovém času výuky v rámci lyžařského kurzu.....	37
<b>Graf č. 6:</b> Účast žáků na výuce běžeckého lyžování, pokud je v rámci lyžařského kurzu realizována.....	38
<b>Graf č. 7:</b> Rozdělení žáků do výkonnostních skupin.....	38
<b>Graf č. 8:</b> Poskytnutí zapůjčení výstroje na běžecké lyžování školou.....	39
<b>Graf č. 9:</b> Obavy žáků z běžeckého lyžování před zahájením výuky na lyžařském kurzu.....	40
<b>Graf č. 10:</b> Využívání metodických materiálů pro výuku běžeckého lyžování učiteli.....	40
<b>Graf č. 11:</b> Technika běžeckého lyžování ve výuce žáků.....	41
<b>Graf č. 12:</b> Rozvoj techniky běžeckého lyžování ve výuce žáků.....	42
<b>Graf č. 13:</b> Rozvoj obratnosti ve výuce běžeckého lyžování.....	43
<b>Graf č. 14:</b> Rozvoj vytrvalosti ve výuce běžeckého lyžování.....	43
<b>Graf č. 15:</b> Rozvoj rychlosti ve výuce běžeckého lyžování.....	44
<b>Graf č. 16:</b> Využívání videozáznamu ve výuce běžeckého lyžování za účelem zlepšení techniky.....	45
<b>Graf č. 17:</b> Využití pomůcek pro nácvik správné techniky běžeckého lyžování.....	45
<b>Graf č. 18:</b> Využití upravených běžeckých tratí k výuce běžeckého lyžování.....	46
<b>Graf č. 19:</b> Výuka mazání lyží během lyžařského kurzu.....	46
<b>Graf č. 20:</b> Snaha učitelů o zábavnou výuku běžeckého lyžování.....	48
<b>Graf č. 21:</b> Zájem o videoučebnici her na sněhu sloužící jako metodická podpora běžeckého lyžování pro lyžařské kurzy na základních školách.....	48

## **Seznam použitých zkratek**

**MŠMT**                      Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

## Úvod

Běžecské lyžování. Pro někoho představuje vášeň spojenou se překrásnými horskými sceneriemi, čerstvým mrazivým vzduchem, překonáváním svých limitů a pocitem naprosté svobody, naopak pro někoho je to krajně neoblíbená sportovní aktivita. Obecně vzato je tento sport je v Česku velmi populární, ať kvůli úspěchům českých sportovců nebo na základě rekreační lyžařské turistiky, pro kterou máme díky našim horám ideální podmínky a jedny z nejkrásnějších tratí na světě.

Většina lidí se poprvé setká s běžecským lyžováním v rámci lyžařského kurzu na základní škole. Myslím si, že tento moment velmi často rozhoduje o budoucím vztahu k tomuto zimnímu sportu. Z vlastní zkušenosti vím, že většina lidí si odnesla negativní postoj, který vedl k vyhýbání se běžeckému lyžování v dalším životě. Náplň kurzů je totiž často založena na strohé metodice a úmorných výletech s absencí jakékoli aktivity založené na hře, která by vzbuzovala radost a motivaci.

Od dětství se sama aktivně věnuji lyžování. Pro běžecské lyžování mě nadchl můj otec, který mě bral jako učitel tělesné výchovy od útlého věku pravidelně každý rok na lyžařské výcviky. Po přestěhování se do Liberce během celého zimního období využívám blízkosti Jizerských hor a perfektně upravovaných tratí Jizerské magistrály. Minulý rok jsem se poprvé zúčastnila závodu Jizerská padesátka.

Před několika lety vznikla na Katedře tělesné výchovy a sportu Technické univerzity v Liberci publikace, předkládající soubor her a cvičení na sněhu, zaměřených na výuku běžeckého lyžování. Na základě této publikace jsem se rozhodla vytvořit multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování ve formě krátkých videí, který by sloužil jako podpora pro základní školy, učitele tělesné výchovy či instruktory lyžování, kteří chtějí vytvořit pro žáky atraktivní výuku založenou na pozitivním prožitku, zábavě a probuzením chuti se v tomto sportu dál zdokonalovat a věnovat se mu v budoucnosti.

Na základě výše uvedeného názoru, tedy o neoblíbě tohoto sportu vznikající u žáků během absolvování lyžařského kurzu jsem chtěla zjistit, jak učitelé na základních školách přistupují k metodice běžeckého lyžování. Zvolila jsem pro tento účel formu anketního šetření.

## 1 Cíle práce

### Hlavní cíl

Hlavním cílem je vytvoření multimediálního materiálu jako metodické podpory běžeckého lyžování pro žáky druhého stupně základních škol.

### Dílčí cíle

1. Realizace anketního šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách se zaměřením na využívání metodických materiálů pro běžecké lyžování.
2. Teoretické vymezení běžeckého lyžování v rámci výuky na základních školách.

## 2 Syntéza poznatků

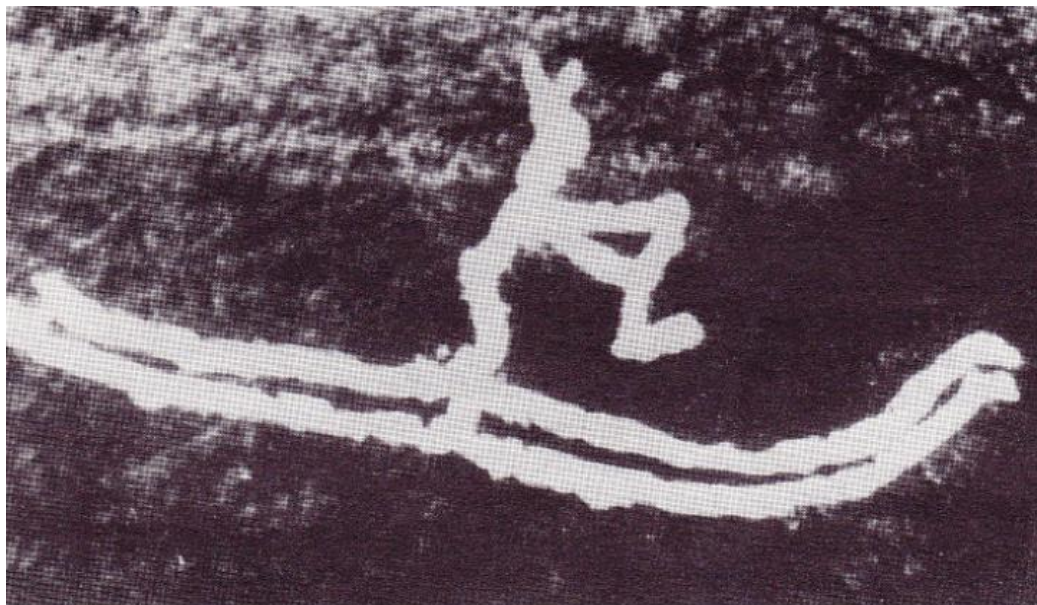
V této kapitole bude nejprve obecně představeno běžecké lyžování, následuje kapitola věnovaná dětem a běžeckému lyžování a poté budou teoreticky vymezeny hry na sněhu z několika pohledů. Na závěr je pojednáno o lyžařských kurzech na základních školách.

### 2.1 Běžecké lyžování

Úvodem této podkapitoly je zpracována historie běžeckého lyžování, poté následuje vznik lyžařského sportu.

#### 2.1.1 Historie běžeckého lyžování

Na základě archeologických výzkumů spadá vznik lyží do střední doby kamenné. Tento fakt vychází z nálezů nástěnných maleb objevených v norské jeskyni. Jednalo se o kresbu znázorňující lidskou postavu na dlouhých lyžích, která pronásleduje jelena (Kulhánek 1989).



**Obrázek č. 1:** Nejstarší dochovaná skalní malba znázorňující lyžaře z roku 2500 př. n. l. (Kulhánek 1989)

Tehdejší lyže měly zpočátku podobu sněžnic, sloužících k chůzi po sněhu (Baran 2011). Až postupem času se chůze měnila ve skluz. První písemná zmínka o lyžování pochází z šestého století našeho letopočtu, kdy Procopius popisoval skriffinny (klouzající Finy) (Bolek a kol. 2008).

První lyže byly různé délky. Kratší lyže byla lyží odrazovou, přičemž na skluzné ploše měla kožešinu, delší lyže byla hladká a sloužila ke skluzu. Jízda na těchto lyžích se velmi

pravděpodobně podobala jízdě na koloběžce. Lyžař používal pro zlepšení rovnováhy jednu dlouhou tyč, kterou držel v obou rukou (Kulhánek 1989). První lyžaři byli nejspíše stěhovaví Samové obývající území blízko polárního kruhu v severním Norsku, Švédsku a Finsku. Lyže sloužily hlavně k větší pohyblivosti při lovu sobů (Ilavský 2005). Technologii výroby prvních lyží od Samů přebrali díky příležitostnému kontaktu Vikingové, kteří ji následně zdokonalovali (Bolek a kol. 2008).

Roku 1200 n. l. v průběhu bitvy o Oslo král Sverre pravidelně vysílal vojenské jednotky vybavené lyžemi na daleké průzkumné výpravy. Díky zlepšujícím se životním podmínkám ve Skandinávii se lyžování stalo jedním ze způsobů trávení volného času. V roce 1779 dánský kněz Jonge uvádí, že v Norsku malé děti často a rády lyžují, a to dokonce i v oblastech v blízkosti moře, kde pro to nejsou ideální podmínky, tudíž je tato činnost prováděna především pro zábavu (Gnad a kol. 2005). V této události lze hledat počátek běhu na lyžích jakožto norského národního sportu (Soumar a Bolek 2001).

První zmínky o sportovním lyžování byly díky několika propagátorům tohoto sportovního odvětví. Prvním byl Sondre Norheim, který kolem roku 1868 spolu s lyžařskými kolegy vítězil ve všech sportovních závodech v Christianii (území dnešního Osla). Bylo tomu tak díky zlepšení techniky lyžování a materiálního vybavení. Norheim zlepšil ovladatelnost lyží tím, že inovoval upevnění boty k lyži. Dosud existovaly jen jednoduché řemínky přidržující špičku boty k lyži (Soumar a Bolek 2012). V porovnání s tím se v Českých zemích historicky nejprve používalo vázání z rákosu (Kožík 2006). Norheim na lyži přidal ohnuté kořeny břízy, které zpevnily postavení paty a tím zlepšily kontrolu při ovládání lyže. Dalším jeho vynálezem bylo postranní vykrojení lyže. Dalším významným norským lyžařem byl Fridtjof Nansem, který v roce 1888 přešel na běžeckých lyžích Grónsko. Fridtjof Nansen napsal v roce 1890 o tomto počínu knihu Na lyžích napříč Grónskem, která významně ovlivnila rozvoj lyžování především v zatím lyžováním příliš nezasazených alpských zemích (Antoš 2014). V roce 1911 se Nor Roald Amundsen na lyžích dostal na jižní pól (Jandová a kol. 2012).

Do střední Evropy se lyžování dostává v 18. a 19. století, ale k masovému rozšíření tohoto sportu dochází až ve druhé polovině století 19. Jako začátek sportovního lyžování v Českých zemích lze považovat rok 1887, kdy byl Josefem Rösler-Ořovským založen v Praze první lyžařský spolek v Evropě mimo Skandinávii (Antoš 2014). V samých počátcích se tento nový sport potýkal s řadou překážek jako byla nedůvěra ze strany úřadů a církve, ale i s nepochopením konzervativní veřejnosti. Josef Rösler-Ořovský začal



v souvislosti s tím pořádat cvičné jízdy a vyhlídkové jízdy po okolí Prahy, například na Letenskou pláň, do Královské obory nebo do okolí Chuchle (Kulhánek 1989).

V roce 1903 byl ustanoven první lyžařský svaz na světě – Svaz lyžařů v království českém. Předsedou byl významný propagátor tohoto sportu Jan Buchar z Dolních Štěpanic, profesí řídícím učitelem a přezdívaný jako Lyžec. Jeho cílem bylo propagovat v českých zemích lyžování. Byl autorem mnoha článků o zimní turistice, pořádal přednášky a také výpravy po Krkonoších, čímž si postupně získával mnoho nových příznivců lyžování. Roku 1895 publikoval v časopise Klub českých turistů článek zabývající se metodikou jízdy na lyžích. Podařilo se mu jako prvnímu člověku získat od školské správy souhlas k lyžařskému výcviku dětí v hodinách tělesné výchovy. Současně organizoval výlety na lyžích pro děti a díky tomu se lyžování dětí rozšířilo na další školy v oblasti Krkonoš (Gnad a kol. 2005).

V roce 1893 se v Jilemnici a také v Lukové u Holešova konaly na českém území první oficiální závody. V roce 1896 se v Praze uskutečnilo poprvé mistrovství království Českého. Již zmíněný Svaz lyžařů v království českém v roce 1905 poprvé uspořádal závod na 50 km. Při tomto závodě v roce 1913 zahynuli závodníci Bohumil Hanč a jeho přítel Václav Vrbata. V důsledku této tragédie se začalo při závodech dbát více na bezpečnost, organizaci a úpravu tratí (Bolek a kol. 2008).

### 2.1.2 Vznik lyžařského sportu

Z běhu na lyžích se až postupem času vyvinuly ostatní disciplíny. První světové závody se konaly v roce 1843 v norském městě Tromsø. Jak bylo zmíněno, u nás ve střední Evropě se první závody uskutečnily v roce 1893, dva závody proběhly na našem území a jeden na území Rakouska. První zimní olympijské hry v roce 1924 v Chamonix zahrnovaly běh na 18 a 50 km, sdružený závod (skok a běh) (Dvořák a kol. 1992). V roce 1936 byl přidán do programu štafetový běh na 4x10 km (Soumar a Bolek 2001).

Ve 30. letech byla průměrná rychlost běhu na lyžích okolo 3,7 m/s, ve čtyřicátých letech se díky zkvalitnění tréninkových metod průměrná rychlost začala zvyšovat. V letech padesátých se začínají používat skluzové vosky, čímž se opět zvyšuje rychlost běhu na lyžích. V šedesátých letech se objevují první umělohmotné skluznice (Soumar a Bolek 2001). K největšímu nárůstu rychlosti dochází v sedmdesátých letech, a to z několika důvodů. Jednak se objevují nové materiály, kterými jsou například polyethylenové skluznice, zlepšují se lyžařské boty a vázání ale především se začínají strojově upravovat lyžařské tratě (Ilavský 2005). V polovině

osmdesátých let se nastupuje nová technika běhu, kterou je bruslení. Tato technika se vyznačuje odrazem z hrany lyže a je tak až o 10 % rychlejší, než technika klasická a zároveň méně energeticky náročná (Dvořák a kol. 1992). Díky tomu v dalších letech vznikají pokročilejší materiály na výrobu skluznic, jedná se především o skluznice grafitové (Soumar a Bolek 2001). Za průkopníka bruslařské techniky je označován Fin Pauli Sittonen, který jako první v roce 1974 během závodu použil jednostranné bruslení během překonávání rovných úseků. Později v roce 1980 americký závodník Bill Koch absolvoval taktéž jednostranným bruslením závod na 50 km. Bruslení se následně začalo objevovat v závodech Světového poháru. Roku 1985 došlo k rozdělení závodů na závody v klasické a volné technice (Bolek a kol. 2008).

S vývojem vybavení se vyvíjela i technika běhu. Před prvními zimními olympijskými hrami připomínala technika spíše rychlou chůzi. Prosadil se způsob běhu na lyžích charakteristický odrazem a odpichem na stejné straně (tzv. pasgang). Po roce 1946 nastupuje technika charakteristická skluzem na jedné lyži, tak jak ji známe dnes (Gnad a kol. 2005). Později dochází k zvyšování frekvence kroků a nástupu většího významu silových schopností až k přechodu k soupažnému běhu bez odrazu nohy.

Současná podoba běhu na lyžích není pouze o závodním pojetí spojeným s maximální sportovním výkonem. Po zvládnutí základních lyžařských dovedností disponuje více než jakýkoli jiný sport prožitkem z přírody a radostí z pohybu. Tato aerobní pohybová aktivita má velký význam při kompenzování dnešního sedavého způsobu života, a především v prevenci onemocnění kardiovaskulárního systému (Bernaciková a kol. 2010). V běžeckém lyžování není na rozdíl od jiných sportů, jako je například plavání nebo vytrvalostní běh, žádný ideální typ z hlediska tělesné morfolgie. Toto tvrzení je v souladu s faktem, že výška mistrů světa tohoto sportu napříč historií se pohybuje od 168 cm až do 200 cm (Ilavský 2005). Jak uvádí Grasgruber a Cacek (2008), běžci na lyžích mají ekto-mezomorfní somatotyp, ženy se přibližují spíše endo-mezomorfnímu somatotypu. V souvislosti s uvedenými benefity je velmi přínosné pozitivně motivovat děti k tomuto zimnímu sportu.

## 2.2 Děti a běžecké lyžování

Běh na lyžích je člověku přirozená pohybová činnost zahrnující množství pohybových dovedností potřebných pro co nejučelnější, a především bezpečný přesun v zimním terénu. U dětí je první seznámení se s tímto sportem jednodušší než v případě prvního seznámení u dospělých. Riziko zranění při pádu je u dětí nízké. V této podkapitole se bude věnováno didaktice lyžování a etapám dětského organismu z hlediska vývoje motoriky.

### 2.2.1 Didaktika lyžování

Cílem výuky běhu na lyžích v rámci lyžařského kurzu je zvládnout jízdu za ideálních podmínek ale i v různých terénních podmínkách. Učitel lyžování musí splňovat určité požadavky. Disponuje kvalitním zvládnutím jízdy na běžecích lyžích, protože bez názorné ukázky nacvičované pohybové dovednosti si žáci dokážou pouze stěží představit danou pohybovou strukturu. Učitel je schopný volit vhodné metodické postupy a terminologicky správně vysvětlovat nacvičovanou činnost. Pokud má být činnost učitele lyžování úspěšná, je nutné brát v úvahu i osobnost žáka. V první řadě se jedná o věkovou skupinu žáků, podle které se volí cíl výuky, její celkové zaměření a metody výcviku. Dále je třeba pracovat s úrovní fyzické připravenosti žáků, jelikož náročnější výcvik zvládnou absolvovat jen žáci s dobrou fyzickou kondicí. Dalším aspektem je úroveň lyžařských dovedností žáků, protože metody výuky budou jiné pro začátečníky a jiné pro pokročilé, nebo vyspělé lyžaře. V neposlední řadě je to motorické nadání žáků, které ovlivňuje především rychlost a kvalitu osvojených pohybových dovedností. Asi nejdůležitějším aspektem jsou zájmy a motivace žáků k výcviku. Pokud učitel zná zájmy svých žáků a umí je vhodně motivovat, dochází ke snazšímu výukovému procesu (Gnad a Psotová 2003).

Výukový postup učení se lyžařským dovednostem musí být v souladu s motorickým vývojem dětského organismu. Pokud by došlo k nedodržení zásad o přiměřenosti a postupnosti výuky, je zde nebezpečí poškození organismu dítěte například vlivem nepřiměřeného zatížení. S tím dále souvisí nebezpečí osvojení si dítětem chybných pohybových návyků, které později komplikují proces zdokonalování dané pohybové činnosti (Antoš 2014).

Jak uvádí Reichert a Musil (2008) hlavním rozdílem výuky lyžování u dětí oproti dospělých je v přístupu učitele. U dětí by měla být minimalizována teoretická část a upřednostněna výuka založená na názorných ukázkách. Učitel by se měl při výuce dětí soustředit na jednoduché hry, které jsou pro děti motivující a lyžařský výcvik atraktivní. Měl by být připraven na rychlý nástup únavy u dětí, která se projeví nejprve nezájmem o danou činnost a později například neschopností udržet rovnováhu. Některé dovednosti, které jsou u mládeže a dospělých pokládány za samozřejmost musíme děti naučit a často je opakovat. Jedná se především o nošení lyží, obouvání lyží nebo orientaci v zimním terénu.

Výuka lyžování se musí přizpůsobit podmínkám vnějšího prostředí. Jedná se o počasí a také o aktuální sněhovou pokrývku. Do vyučovacího procesu dětí je nutné zahrnout jejich věk, fyzickou připravenost a také úroveň lyžařských dovedností. Toto všechno ovlivňuje výběr

organizačních forem výuky lyžování. Během výuky lyžování se využívají tři organizační formy, lišící se počtem dětí a formou komunikace mezi učitelem a žáky. První organizační formou je individuální výuka, která je považována za nejstarší. Jejím specifikem je trvalejší kontakt jednoho učitele a maximálně tří žáků. Tato forma se využívá především v komerčních lyžařských školách a při výuce začátečníků. Výhoda tkví v individuálním přístupu ze strany učitele a možností okamžité zpětné vazby danému žákovi. Nevýhodou je například nemožnost žák srovnat sebe samého se svými vrstevníky (Fořterová a Chrástková 2020).

Druhou organizační formou je hromadná výuka. Tato forma výuky se nejčastěji uplatňuje na lyžařských kurzech. Dochází k vytvoření skupiny dětí podobných lyžařských dovedností. Učitel řídí vyučovací proces všech žáků najednou. Výhoda je časově efektivní zprostředkování učiva. Nevýhodou je malý prostor pro individuální přístup učitele k žákům (Fořterová a Chrástková 2020).

Třetí formou je výuka skupinová. Tato forma výuky se odštěpila z hromadné výuky s cílem výuku lyžování přizpůsobit individuálním potřebám žáků. Skupiny jsou méně početnější oproti skupinám v hromadné výuce. Žáci v rámci skupiny řeší zadané pohybové úkoly, které mohou být pro jednotlivé skupiny odlišné. Učitel se u skupin střídá a poskytuje jim zpětnou vazbu. Výhodou je možnost spolupráce žáků a individuálnější přístup učitele. Nevýhodou může být krátkodobá fixace chyby, kdy v nepřítomnosti učitele může docházet k chybnému výkladu prováděných pohybových činností (Fořterová a Chrástková 2020).

### 2.2.2 Etapy dětského organismu z hlediska vývoje motoriky

Jak uvádí Antoš (2014), ve výuce lyžování dětí je klíčovým prvkem správné načasování doby, kdy dítě začít učit lyžovat. Pokud je načasování příliš časně, hrozí poškození organismu dítěte nadměrnou zátěží. Současně je zde riziko osvojení si chybných pohybových návyků z důvodu nedostatečné motorické vyspělosti dítěte. Tyto nesprávné pohybové návyky se mohou stát komplikací v budoucnu, kdy mohou znesnadňovat zdokonalování lyžařských dovedností.

Výuku lyžování dělíme do čtyř fází. První fází je fáze seznamování, která se odehrává mezi třetím až pátým rokem dítěte. V této fázi je klíčovým prvkem hra. Dítě se seznamuje se sněhovým terénem, mělo by cítit pocit bezpečí, a především se pohybem bavit (Dygrín a kol. 2016). Jak uvádí Vodičková a kol. (2010), v tomto období dochází k rozvoji motoriky dětského organismu a ke změnám tělesných proporcí. Tyto somatické změny pozitivně působí na vývoj motoriky, což se odráží v rostoucí sportovní výkonnosti.

Do druhé fáze se dítě dostává mezi šestým až desátým rokem života. Jedná se o fázi výuky hrou. Dochází zde k rychlému učení a velké schopnosti dítěte učit se napodobováním. Výuka by měla nadále probíhat formou her a také formou soutěží (Dygrín a kol. 2016). Motorický vývoj je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí a celkového podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Dítě je schopné se učit novým pohybovým dovednostem na základě názorné ukázky a stručné instrukce. Probíhá rozvoj silových schopností, z rychlostních schopností se rozvíjí především reakční a akční schopnosti, dochází ke zlepšení průběhu pohybu díky rozvoji koordinace. V rozvoji vytrvalostních schopností se žáci dokážou přizpůsobit větší tělesné zátěži, ovšem za přítomnosti určité dávky motivace (Vodičková a kol. 2010).

Třetí období je obdobím učení a probíhá od jedenáctého do čtrnáctého roku života dítěte. Toto období je typické takzvanou pubertální diskoordinací, která sebou nese riziko především u dětí, které pravidelně nesportují. Toto riziko souvisí s neschopností učení se novým dovednostem a v útlumu zdokonalování se. U sportovně založených dětí se tato diskoordinace nemusí vůbec projevit. V této fázi je proto nutné během výuky lyžování ke každému jedinci přistupovat individuálně (Dygrín a kol. 2016).

Poslední fází je fáze zdokonalování. Do ní se žáci dostávají mezi čtrnáctým a šestnáctým rokem života. V tomto období se vývojové disproporce srovnávají. Dochází ke zdokonalování řízení motoriky. V tomto období je nejdůležitější zdokonalit a rozvinout dovednosti získané v předchozích etapách (Dygrín a kol. 2016).

## 2.3 Hry na sněhu

V podkapitole hry na sněhu bude nejprve teoreticky vymezeno dělení her a jejich význam. Poté bude následovat vlastní realizace her na sněhu. Závěr této podkapitoly bude věnován bezpečnosti v průběhu her.

### 2.3.1 Dělení her na sněhu a jejich význam

Hraní je charakterizováno jako záměrně prováděná pohybová aktivita v ideálním případě bez složitých pravidel, typická vysokou motivací jejich účastníků a uplatňováním již osvojených dovedností. Pohybová hra je vědomě organizovaná aktivita spojená s pohybem, dodržováním pravidel za účasti dvou a více lidí, kteří při ní prožívají radost, napětí, soutěživost a pohodu (Mazal 2007). Hrkal a Hanuš (2002) uvádějí, že pohybová hra je založena do jisté míry na

svobodném jednání a představuje odreagování od běžného života. Taková hra probíhá v harmonii a má svůj rytmus, musí být opakovatelná a na konci dochází k jejímu uzavření.

Dělení pohybových her je velmi různorodé a autoři na něj nahlízejí z různých úhlů. Pro zjednodušení budou vybrány tři zdroje a jejich dělení.

Rovný a Zdeněk (1982) dělí pohybové hry na honičky, přihrávané, zaháněné, skokanské, přenašečky, hry se zasahováním cíle, odrážené, úpolové, překážkové a pálkovací.

Pohybové hry se můžou klasifikovat na invazivní a neinvazivní. Invazivní jsou ty, při nichž dochází k přímému kontaktu protihráčů při hře. U neinvazivních k takovému kontaktu nedochází a cílem je překonat soupeře na základě lepšího ovládní hry za přítomnosti lépe osvojených dovedností (Kresta 2013).

Dělení pohybových her, které je nejvíce v souladu s tématem této diplomové práce je podle Zapletalová (1987), který hry vymezuje dle prostředí, kde se realizují. Jedná se o hry v tělocvičně, na louce, na ulici či v místnosti.

Význam pohybových her tkví především v procvičení různých svalových partií zábavnou formou a ve zlepšení motorických dovedností. Hry u dětí zlepšují smysl pro fair play, apelují na dodržování pravidel. Ve hře, která je kvalitní, žák získá velké množství cenných morálních vlastností a dochází k rozvoji vůle a charakteru s čímž souvisí umění vyhrávat ale především prohrávat (Vietzová 2008).

### 2.3.2 Běžecké lyžování a hry na sněhu

Výuka běžeckého lyžování u dětí je velmi odlišná od výuky dospělých. Děti jednájí odlišně, mají osobité touhy, myšlenky a nápady. Je nutné přihlídnout jak k věkovým, tak k individuálním zvláštnostem. Výuku běžeckého lyžování musí učitel pojmout jako komplex lyžařských dovedností (běhání, skoky, zatáčení apod.) (Dygrín a kol. 2016). Vodičková a kol. (2010) doplňuje, že jde o nácvik dovedností, které jsou velmi koordinačně náročné, související s motorickým vývojem a stupněm zralosti nervové soustavy.

Hra má nezastupitelný význam při výuce lyžování. Pokud děti nacházejí v dané činnosti uspokojení a je pro ně dostatečně atraktivní, je velká pravděpodobnost, že se jí budou věnovat pravidelně. Hra je proto jedna z možností zvýšení atraktivity pohybových činností (Binney 2016).

### 2.3.3 Hry na sněhu a jejich realizace

Cílem realizace her na sněhu je radost z lyžování. Podmínkou splnění tohoto cíle je nutné vytvořit dobré podmínky pro hladký průběh hry, jako prevenci vzniku krizových a stresových situací. Před zahájením hry je nutné dodržet základní organizační pravidla. Terén musí být bezpečný s dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu. Sníh je třeba v případě nutnosti upravit (například v případě příliš hlubokého sněhu). Pomůcky musí být nachystány před samotným odchodem do terénu. Je třeba se vyhnout frekventovaným tratím, či cestám. Rozdělování do skupin je prováděno například rozpočítáním, losováním, dle fyzických předpokladů nebo podle úrovně zvládnuté techniky. Před začátkem hry dojde k přesnému vysvětlení pravidel. Hlavní snahou je zapojení všech žáků (Brtník a Neuman 2008).

Aby byl průběh hry kontrolovaný, žáci musí dodržovat určitá pravidla. Hole ani lyže se nezvedají do úrovně obličejů. Pokud se při hře dvojice drží za ruce a jeden z dvojice upadne, je nutné ho upustit. Po nastalém pádu je nutné ihned opustit trať. Je zakázáno si navzájem přejíždět lyže. Na trať se smí vstupovat pouze s nasazenými lyžemi. Pokud dojde k předjíždění, za bezpečný průběh zodpovídá předjíždějící. Na vyznačených běžeckých tratích se pohybuje jen ve vyznačeném směru. Ve vymezeném prostoru her udržujeme čistotu a pořádek a dbáme zásad ochrany přírody (Líkařová 2013).

V průběhu hry na sněhu je dobré respektovat určité zásady. Realizované hry lyžařské průpravy by měly vést k radosti z pohybu a z okolního prostředí. Je nutné zařazovat takové hry, které zvládne minimálně polovina hráčů. Pokud se daná hra nepodaří, hráčům nesmí být vyčítán neúspěch a je ihned zařazena jiná náhradní hra. Učitel sleduje po celou dobu hry varovné signály související s psychickou a fyzickou zátěží žáků, reaguje na ně změnou intenzity či celého programu. V průběhu hry se nemění pravidla, ta lze měnit po skončení hry s vysvětlením důvodu, například změnou počasí, prostoru apod. Na konci každé hry by mělo proběhnout její vyhodnocení s oznámením výsledku a následnou reflexí. Je dobré, když učitel či trenér je součástí hry společně s žáky, ovšem příliš neovlivňuje její průběh. Pokud hra vyžaduje rozhodování a větší zajištění bezpečnosti se však učitel věnuje řídicí roli a není přímým účastníkem hry. Hlavní snahou učitele je především žáky co nejvíce chválit, poskytovat jim pozitivní zpětnou vazbu tak, aby měli z her a lyžování radost (Brtník a Neuman 2008).



### 2.3.4 Hry na sněhu a bezpečnost

Hry na sněhu spojené s pobytem v zimním prostředí sebou nesou možná rizika. Učitel by měl brát ohled na několik zásad. Zvolené hry musí respektovat schopnosti lyžařů a musí odpovídat jejich zdravotnímu stavu. Učitel musí pro hry vybrat bezpečný terén a prostředí. Nikdy nesmí být přeceněny dovednosti žáků ani jejich zdraví. Družstvo vždy bere ohled na posledního lyžaře, nesmí ho opustit. Učitel hlídá u žáky známky podchlazení, například modrající rty, svalový třes či prokřehlé konečky prstů. Při sjezdu terénem je nutné dodržovat bezpečné rozestupy, a jak již bylo zmíněno, při samotném pádu musí lyžař stopu co nejrychleji uvolnit. Učitel je vybaven nabitým telefonem pro případ volání pomoci a taktéž má u sebe kontakty na zákonné zástupce žáků. Učitel by měl být schopen v případě potřeby poskytnout první pomoc a aktivovat záchranné složky (Lepková a kol. 2019).

## 2.4 Školní lyžařské kurzy

Jelikož tato diplomová práce má za cíl sloužit především učitelům tělesné výchovy na základních školách ke zkvalitnění výuky běžeckého lyžování, je nutné zařadit kapitolu věnující se lyžařským kurzům. V jejich průběhu se totiž velká část dětí poprvé s běžeckým lyžováním setká a jak již bylo uvedeno v úvodu práce, toto první setkání může být klíčové v dalším vývoji ideálně pozitivního, často však i negativního vztahu k tomuto zimnímu sportu. Výuka lyžování však může probíhat i v rámci hodin tělesné výchovy ve školách v horských oblastech, nebo formou dojíždění.

### 2.4.1 Historie lyžařských kurzů v Česku

Jak již bylo zmíněno v jedné z předchozích kapitol, lyžování se už během 19. století objevilo v českých školách. Hlavní osobností, která se zasloužila o rozvoj lyžování ve školních vyučovacích hodinách byl Jan Buchar (Kutáč 2009). Povolení výuky lyžování v hodinách tělesné výchovy na krkonošských školách vedlo ke zvýšení docházky dětí do školy v zimním období. Tento pokrokový přístup k výuce začal být vzorem pro další školy v horských oblastech, ale i pro školy v zahraničí. V období mezi roky 1920 až 1939 došlo k pevnému zakotvení lyžování v osnovách tělesné výchovy a byla zavedena první pravidla organizování lyžařských kurzů. Po skončení druhé světové války byly osnovy upraveny a vznikl dokument Jednotná osnova tělesné výchovy na jejíž základě se mohla propojit povinná školní tělesná výchova s mimoškolní. Díky tomu mohly v horských oblastech vznikat lyžařské kroužky. To



vedlo především ke zvýšení všeobecného povědomí o lyžování ale i k celkovému zvýšení úrovně lyžování (Gnad a kol. 2005).

Za převratný se dá označit rok 1960, kdy Ministerstvo školství Československé republiky zavedlo osnovy tělesné výchovy, které umožňovaly zřizování sportovních tříd, v rámci nichž se mohla realizovat lyžařská specializace. Na tyto osnovy navázala směrnice vydaná v roce 1972, která uložila školám mimo horské oblasti jako povinnost zajišťovat pravidelně lyžařský zájezd (Gnad a kol. 2005).

V současné době české školství zastřešuje zákon č. 561/2004 Sb., O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, takzvaný Školský zákon. Na základě Národního programu rozvoje vzdělávání (Bílé knihy) jsou formulovány principy školního kurikula a v souladu se školským zákonem existují dvouúrovňové kurikulární dokumenty (Průcha 2002). První úroveň dvouúrovňového kurikula reprezentuje Národní vzdělávací program a dále Rámcový vzdělávací program. Druhou úroveň pak zastupuje Školní vzdělávací program, který si školy v souladu s první úrovní kurikulárních dokumentů zpracovávají samy, což pro školy znamená jistou autonomii, díky níž se mohou odlišit od jiných škol stejného typu.

Tělesná výchova je zakotvena v rámci základního a gymnaziálního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (Rámcový vzdělávací program 2017). V rámci vzdělávání na sportovních gymnáziích se tato oblast nazývá Člověk, sport a zdraví (Rámcový vzdělávací program 2022).

Aby byl na jednotlivých typech škol zajištěn jednotný postup organizace lyžařského kurzu, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo v roce 2006 Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Gnad 2018). Tento metodický pokyn bude podrobně předložen v další kapitole.

#### 2.4.2 Právní zakotvení lyžařského kurzu

Na základě platných směrnic vydaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (MŠMT) budou parafrázovány některé klíčové odstavce Metodického pokynu vztahující se k lyžařskému výcviku. Jedná se Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT 2006).

Škola je povinná v průběhu vzdělávání a souvisejících činnostech brát ohled na základní fyziologické potřeby žáků a vytvářet tak vhodné podmínky pro jejich zdravý vývoj. To vše zastrešují Rámcové vzdělávací programy, které kromě cílů výuky, její formy, délky a povinného obsahu vzdělávání stanovují také základní podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví (MŠMT 2006).

Pro účast žáka na určitých vzdělávacích činnostech školy, kam spadá mimo jiné lyžařský výcvik, se od žáků vyžaduje zdravotní způsobilost, kterou posoudí a vydá praktický lékař pro děti a dorost (MŠMT 2006).

Zákonný zástupce žáka má povinnost informovat školu o změně této zdravotní způsobilosti, či při jiných zdravotních obtížích žáka, které by mohly ovlivnit průběh vzdělávání (MŠMT 2006).

V průběhu akcí pořádaných mimo školu, kde jsou žáci ubytováni v ubytovacích zařízeních jsou povinni dodržovat předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví a také předpisy o požární ochraně. Žáci musí dodržovat režim dne a pokyny platné pro dobu klidu. Vedoucí lyžařského kurzu z řad pedagogů je odpovědný za seznámení žáků s těmito pokyny. Vedoucí lyžařského kurzu, nebo jím zvolený pedagog odpovídají za dodržování těchto pokynů (MŠMT 2006).

V průběhu lyžařského kurzu musí škola dbát zvýšeného důrazu na dodržování pokynů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví pedagogy i žáky. Je nutné důsledně vyžadovat ukázněné chování žáků. Žák je povinen mít u sebe vlastní průkaz zdravotní pojišťovny, či jeho kopii (MŠMT 2006).

Lyžařský kurz vedou pedagogové. Pokud jimi sami nejsou, odpovídají za činnost lyžařských instruktorů. Instruktorskou kvalifikaci ověřuje ředitel školy. Práci pedagogů, případně instruktorů řídí vedoucí lyžařského kurzu, ten také před odjezdem na lyžařský kurz upozorní na povinnost seřadit bezpečnostní vázání lyží. Žáci splnění této povinnosti prokážou buď čestným prohlášením zákonných zástupců nebo potvrzením ze strany servisu (MŠMT 2006).

Vedoucí kurzu odpovídá za jeho organizační přípravu. Je povinen zajistit vhodný objekt, dopravu do místa kurzu, zajistí poučení žáků o bezpečnosti a ochraně zdraví. V průběhu kurzu řídí činnost dalších pedagogů a kontroluje dodržování programu (MŠMT 2006).

Doporučuje se sjednat před odjezdem na lyžařský kurz pojistnou smlouvu s pojišťovnou, týkající se jednorázového připojištění žáků a také pojištění odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání (MŠMT 2006).

Všichni účastníci lyžařského kurzu jsou povinni dodržovat pokyny, které vedou k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a také pravidla bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích (MŠMT 2006).

Žáci jsou na začátku lyžařského kurzu rozřazeni do jednotlivých družstev na základě své výkonnosti a zdravotního stavu. Od úplných začátečníků není vyžadována ukázka výkonu, který by mohl být nad jejich síly. Tito začátečníci jsou rovnou zařazeni do družstva. Družstvo na lyžařském kurzu má maximálně 15 členů, v případě žáků se zdravotním postižením se tento počet snižuje s ohledem na charakter postižení a jiné okolnosti (MŠMT 2006).

Zdravotní péči o žáky zajišťuje vedoucí kurzu, nebo jiný pedagog, který splňuje předpoklady, znalosti či kvalifikaci. Pokud se kurzu účastní více než 30 žáků mladších 15 let, je nutné ustanovit zdravotníka lyžařského kurzu (MŠMT 2006).

Třetí den lyžařského kurzu se doporučuje ze zdravotních důvodů zařadit půldenní odpočinkový program. Náplň tohoto programu by měla být aktivní, ale nesmí zahrnovat lyžařský výcvik (MŠMT 2006).

V průběhu pobytu na horách se dodržují pokyny Horské služby a respektují výstražné značky. Pokud nastanou nepříznivé podmínky jako je hustá mlha, teplota nižší než -12 °C, sněhová bouře a podobně, výcvik a výlety po horách se omezí, případně se vůbec nekonají (MŠMT 2006).

Lyžařský výcvik se realizuje v terénu odpovídajícím lyžařským schopnostem a dovednostem členů daného družstva. Zvýšenou pozornost je nutné věnovat výběru vhodného terénu pro lyžaře začátečníky, kde je klíčový především bezpečný dojezd (MŠMT 2006).

Během lyžařského výletu žáci jedou ve skupinách s pravidelnými rozestupy. Skupina je povinna se řídit podle vedoucího výletu, který jede jako první. Na konci skupiny jede zkušený lyžař. Během lyžařského výletu se pravidelně kontroluje počet žáků. O trase výletu a časové náročnosti musí být informován vedoucí lyžařského kurzu a také zástupce ubytovacího zařízení (MŠMT 2006).

Pokud škola lyžařský kurz realizuje v hodinách tělesné výchovy v místě či blízkosti školy, je povinna přiměřeně dodržet tyto zásady (MŠMT 2006).

### 2.4.3 Cíle lyžařského kurzu

Výuka lyžování se na českých školách realizuje formou lyžařských výcvikových kurzů. Tyto kurzy jsou součástí výuky na základních, středních i vysokých školách. Během lyžařského kurzu dochází ke komplexnímu pojetí výuky lyžování jakožto souhrnu lyžařských dovedností. Na druhém stupni základních škol se lyžařský kurz pořádá zpravidla v 7. – 8. třídě. Lyžování je součástí školních vzdělávacích programů (Jandová a kol. 2012).

Základním cílem lyžařského kurzu je vytvořit takové pohybové dovednosti, které budou adekvátní vzhledem k proměnlivosti vnějšího prostředí. Právě proměnlivost vnějšího prostředí a jeho velká rozmanitost je určujícím faktorem pro výběr forem a metod výuky při lyžařském kurzu. Při získávání nových a zdokonalování osvojených lyžařských dovedností je nutné postupovat od dovedností základních, přes dovednosti rozšiřující až po ty nejnáročnější. Správně řízený lyžařský kurz se vyznačuje logickou strukturou uspořádání nácviku jednotlivých dovedností (Gnad a kol. 2005). Ke splnění cílů lyžařského kurzu je nutné, aby u žáků došlo k osvojení základních lyžařských vjemů, které zahrnují pocit sněhu, skluzu a rychlosti. Učitel učí žáky manipulovat s lyžařskou výzbrojí, učí je padat a vstávat. Cíle výuky jsou stanoveny tak, aby byly v souladu s individuálními předpoklady žáků a v souladu s jejich motorickými schopnostmi. Tyto cíle by měly být přiměřené a pro žáky na základě odpovídajícího vynaloženého úsilí také dosažitelné. Cíle učitel stanoví pro jednotlivá družstva, do kterých jsou žáci rozděleni na základě výkonnosti a jejich lyžařských dovedností (Hrabinec 2017).

Jak uvádí Gnad a kol. (2005) v naplňování stanovených cílů se postupuje v souladu s didaktickými zásady. Učitel ve výuce lyžování postupuje od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému.

Platí zde zásada přiměřenosti, kdy učitel volí učivo i formu výuky tím způsobem, aby respektoval věk žáků, jejich fyzickou výkonnost a úroveň již osvojených dovedností. V souladu s touto zásadou učitel bere ohled na počasí a terén. Další zásada je zásada názornosti, kdy učitel využívá názornou ukázkou správného provedení cviku, který se žáci snaží zopakovat napodobováním. Poslední je zásada trvalosti. Cvičení opakujeme v různém terénu abychom zajistili udržitelnost osvojených pohybových dovedností (Hrabinec 2017).

Dalšími cíli jsou zdravotní, výchovný a vzdělávací cíl o kterých bude pojednáno později.

#### 2.4.4 Příprava lyžařského kurzu

Přípravu lyžařského kurzu zadá ředitel školy ideálně zkušenému učiteli tělesné výchovy, kterého stanoví vedoucím kurzu. Vedoucí zajistí vhodný ubytovací objekt, dopravu, personální zajištění, obsah kurzu, potřebné pomůcky a finanční krytí. Vedoucí by se měl nejprve seznámit s metodickými pokyny MŠMT pro lyžařský výcvik (Gnad a kol. 2005). Personální obsazení lyžařského kurzu zajišťují učitelé, či externí pracovníci s potřebnou kvalifikací pro výuku lyžování. Právní odpovědnost za toto obsazení však nenese vedoucí kurzu ale ředitel školy, proto musí vedoucí kurzu nechat seznam těchto osob ředitelem školy schválit. Je nutné taktéž zajistit zdravotní péči kurzu (Dygrín a kol. 2005).

Vedoucí kurzu řídí činnost účastníků kurzu z řad kolegů pedagogů, případně externích pracovníků. Eviduje dodržování denního režimu, rozpis dozorů, zápis o poučení žáků o bezpečnosti a ochraně zdraví a seznámení se žáků s ubytovacím řádem (Kutáč 2009). Kvalifikovaný pedagogický personál umí zvolit vhodný způsob výuky pro osvojení dané pohybové dovednosti v souladu s individualitou žáků. Tento vhodně zvolený způsob výuky je klíčový v tom, že může velmi ovlivnit vztah k lyžování. Pedagog by neměl u žáků vzbudit pouze dobrý vztah k lyžování, ale vytvořit i pozitivní vztah k horskému prostředí (Gnad a kol. 2005). Délka lyžařského kurzu bývá v rozmezí pět až sedm dní (Kutáč 2009).

Po skončení lyžařského kurzu a návratu do školy vedoucí kurzu vypracuje zprávu, kde zhodnotí průběh lyžařského kurzu pro ředitele školy. Zpráva obsahuje místo konání kurzu, počet žáků, pedagogů a zdravotníků, zvolenou dopravu a ubytování, volnočasové aktivity, nemocnost žáků a případné úrazy, zhodnocení celkové kázně a naplnění cílů kurzu (Gnad a kol. 2005). Úkolem vedoucího je také provést vyúčtování veškerých nákladů a příjmů spojených s lyžařským kurzem. Toto vyúčtování pak předá řediteli školy (Dygrín a kol. 2016).

#### 2.4.5 Průběh lyžařského kurzu

Vedoucí kurzu musí vybrat optimální místo konání lyžařského kurzu, které by mělo splňovat několik podmínek. Nejdůležitější podmínkou je dostatek sněhu v místě konání, což není vzhledem k nepříliš velké nadmořské výšce našich hor jednoduché. Možností je se orientovat na taková střediska, která mají vybudovaný systém technického zasněžování, kterých je v současné době již většina. V lyžařském středisku by se měly nacházet sjezdové tratě vhodné pro začátečníky i zdatnější a pokročilejší lyžaře. V okolí střediska by se také měly nacházet ideálně strojově upravované tratě sloužící k výcviku běžeckého lyžování. Neméně klíčový je

výběr vhodného ubytování. To musí splňovat ze zdravotního hlediska obecně závazné právní předpisy a směrnice. Toto ubytování by dále mělo disponovat společenskou místností, kde bude bezproblémově probíhat kulturní část kurzu. Je třeba brát v úvahu také cenovou dostupnost ubytování (Kutáč 2009).

Vedoucí kurzu je povinen zajistit vhodnou dopravu do místa konání kurzu. Je nutné zvolit takový způsob dopravy, který bude nejlepší z hlediska organizace kurzu i finančního obnosu. Vedoucí dále připraví přehledné informace pro rodiče i žáky a zorganizuje schůzku rodičů před lyžařským kurzem. Na této schůzce jsou rodiče informováni o termínu a místě konání kurzu, o přibližných finančních nákladech, o seznamu vybavení žáka (výzbroj, výstroj). Rodiče jsou dále informováni o době a místě odjezdu, způsobu dopravy na kurz, místě a času návratu a o personálním obsazení kurzu (Dygrín a kol. 2005).

Lyžařský kurz je zahájen dopravou na místo konání. Před samotným odjezdem při prezenci žáků je vybráno písemné prohlášení rodičů týkající se toho, že okresní hygiena či lékař nenařídil dítěti karanténní opatření a že díky v posledním týdnu nepřišlo do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí. Toto prohlášení nesmí být starší tří dnů a je uloženo u zdravotníka kurzu. Po příchodu do ubytovacího objektu žáci na pokyn učitelů uloží lyžařskou výzbroj na předem stanovené místo. Následně jsou ubytováni ideálně podle předem připraveného rozmístění do pokojů. Proběhne zahájení kurzu, kde jsou žáci seznámeni s instruktory, personálem objektu a řádem objektu, dále s režimem dne a jsou poučeni o bezpečnosti při pobytu na horách a při lyžařském výcviku. Žáci jsou po těchto základních pokynech a informacích rozděleni do družstev na základě jejich lyžařských schopností a dovedností (Kutáč 2009).

V průběhu celého lyžařského kurzu platí denní režim. Je pevně daný a od žáků se vyžaduje jeho důsledné dodržování. Den na lyžařském kurzu začíná budíčkem. Nádvorník (1983) doporučuje den zahájit rozcvíčkou na čerstvém horském vzduchu. Po rozcvičce mají žáci čas na ranní hygienu, na úklid svých pokojů a přípravu výstroje na výcvik. Následuje snídaně a po ní dopolední část programu. Jak uvádí Ondráček a Hřebíčková (2008), rozcvičení by mělo předcházet samotnému výcviku. Rozcvičení je ideální pojmout formou dynamického strečinku s lyžařskou výzbrojí a výstrojí. Běžkové lyžování je komplexní sportovní disciplínou, proto je nutné se při rozcvičení věnovat všem svalovým skupinám se zvýšeným zaměřením na svaly dolních končetin a trupu.

Po absolvování dopolední část výcviku následuje oběd. Po něm žáci dodržují polední klid, kdy mají čas na relaxaci. V denním režimu následuje odpolední část programu, kdy se žáci vrací na svah či na běžecké tratě. Po skončení odpoledního programu se žáci vrací do ubytovacího zařízení. Těsně po návratu je ideální zařadit do režimu dne krátký společný strečink. Žáci mají poté prostor pro osobní hygienu před večeří. Po večeři zpravidla vedoucí lyžařského kurzu zhodnotí celý den, sdělí program dne následujícího stanoví službu z řad žáků pro den příští. Služba plní požadavky vedoucího daného dne (Nádvorník 1983).

Jak již bylo zmíněno v jedné z předchozích kapitol, v rámci lyžařského kurzu dochází k vytyčení a následnému naplňování několika cílů. Jedná se v první řadě o cíl dovednostní, dále cíl výchovný, vzdělávací a zdravotní (Hrabinec 2017). Ve volných večerech je také vhodná realizace kulturních činností spojených s hudbou, tancem a společenskými hry. Tento kulturní program si žáci připravují sami, což vede k lepšímu poznání se mezi sebou a k vytváření přátelské atmosféry. Pro tento účel je dobré žáky již ve škole seznámit s tím, jakým způsobem budou tyto večerní kulturní programy organizovány, například jeden den zrealizuje program první družstvo, druhý den další a podobně (Kutáč 2009).

Tím, jak se žáci pohybují během kurzu neustále v kolektivu svých vrstevníků si mezi sebou vytvářejí hlubší vztahy, což souvisí s výchovným cílem lyžařského kurzu. Do výchovného cíle dále spadá posílení sebedůvěry žáků, k čemuž dochází při různých aktivitách samotné výuky lyžování. Lyžařský kurz má také cíle vzdělávací a zdravotní, který je naplňován prostřednictvím teoretických přednášek. Ty by měly být stručné a dotýkat se především témat lyžařské technologie, mazání lyží, první pomoci, bezpečnosti při lyžování, historie lyžování a informacemi o ochraně přírody a správnému chování k ní (Hrabinec 2017). Volné večery je ideální doplnit besedami například se členy Horské služby, kteří mohou žákům poskytnout zajímavé příklady své praxe (Nádvorník 1983).

Výcvik probíhá podle předem stanoveného plánu a může být upravován podle aktuálních klimatických a sněhových podmínek na místě konání. Samotný výcvik začíná obvykle společným nástupem všech družstev a jeho obsah je rozdělen na praktickou a teoretickou část. V praktické části je zacíleno na výuku lyžařských dovedností, tato výuka probíhá v družstvech rozdělených na základě úrovně již zvládnutých lyžařských dovedností. Do výuky se zařazují hry a soutěže z především z důvodu motivačního hlediska, také vyjížděky do terénu a na konci kurzu lyžařské závody (Dygrín a kol. 2005).

Velmi užitečným nástrojem na zkvalitnění výuky lyžování je využití videotechniky. Videotechniku lze v rámci lyžařského kurzu využít v teorii i praxi. V teorii je to v rámci přednášek a v praxi je možné videozáznam použít jako ideální prostředek zpětné vazby pro žáky, kdy má žákova představa o vlastním pohybu rozhodující vliv na odstranění chyb (Kutáč 2009).

Z hlediska zajištění bezpečnosti se třetí den kurzu zařazuje půldenní program bez lyžařského výcviku, z toho důvodu, že organismus žáků je tento den nejvíce unaven. Volna je možné využít formou vycházky za poznáním okolí místa pobytu (Kutáč 2009). Dobrou alternativou je také návštěva blízkého krytého bazénu.

Součástí lyžařského kurzu by měly být zmíněné lyžařské závody. Tato část lyžařského kurzu je pro žáky velmi motivující, mohou si mezi sebou zasoutěžit a porovnat získané lyžařské dovednosti. Lyžařské závody mohou být formou slalomu nebo závodu v běžeckém lyžování. Učitelé si mezi sebou rozdělí jednotlivé role jako je ředitel závodu, startér, zapisovatel výsledků a zdravotník. Večer před konaným závodem je vhodné zařadit přednášku o závodním lyžování a seznámit žáky s vlastním závodem. Žáci si tento večer rozlosují startovní čísla, jsou jim vysvětlena pravidla závodu a jsou vhodně motivováni například připravenými cenami. Pro větší přehlednost je vyvěšena startovní listina a stručné informace o závodě. Po skončení závodu je nutné trať pečlivě uklidit, odstranit fáborky z běžecké trati a podobně. Po pečlivém vyhodnocení výsledků je vhodné provést vyhlášení před všemi účastníky kurzu v rámci programu závěrečného večera (Dygrín a kol. 2016).



## 3 Anketní šetření

V úvodu této kapitoly bude popsána charakteristika souboru, budou představeny metody anketního šetření, následují výsledky anketního šetření a na závěr jsou předloženy závěry anketního šetření spolu s diskuzí.

### 3.1 Charakteristika souboru

Anketní šetření probíhalo mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách, či nižších stupních gymnázií, kteří osobně vedou výuku běžeckého lyžování. Celkem se anketního šetření zúčastnilo 46 učitelů z 28 škol, přičemž 25 učitelů byly ženy a 21 učitelů byli muži. Co se týče zastoupení krajů Česka, do anketního šetření se zapojily školy ze sedmi krajů. Jednalo se o hlavní město Praha, kraj Vysočina, Zlínský kraj, Středočeský kraj, Liberecký kraj, Jihočeský kraj a Karlovarský kraj. Nejvíce učitelů bylo z Libereckého kraje, dále z kraje Středočeského.

### 3.2 Metody anketního šetření

Cílem anketního šetření bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy přistupují k metodice běžeckého lyžování, přesněji jak probíhá jejich výuka běžeckého lyžování a zdali využívají konkrétní publikace zaměřené na tuto tematiku. Výzkum probíhal formou ankety realizované prostřednictvím Google Forms.

Nejprve proběhlo pilotní šetření, které mělo jako hlavní účel ověřit smysluplnost a srozumitelnost položených otázek a získat případné návrhy na upřesnění otázek. Pilotní šetření proběhlo u 3 kolegů, kteří vyučují tělesnou výchovu na základní škole, kde autorka práce učí. Těmto respondentům připadalo anketní šetření jasné a srozumitelné, proto nedošlo k žádným dalším úpravám. Internetový odkaz na anketu byl umístěn na Facebookovou stránku Učitelé plus se záměrem získat široký rozsah respondentů různého věku a umístění školy.

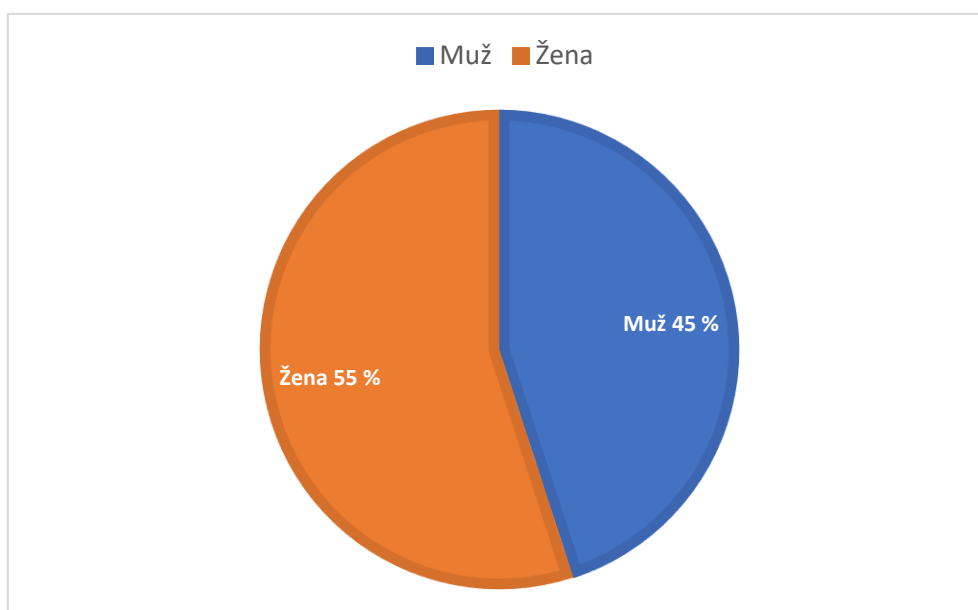
Podmínkou vyplnění ankety bylo osobní vedení výuky běžeckého lyžování daným učitelem (respondentem).

Otázky v anketním šetření měly uzavřenou i otevřenou formu pro detailnější zmapování tématu. Kompletní anketa je vložena na konci práce jako Příloha č. 1.

Výsledky anketního šetření byly zpracovány v programu Microsoft Office Excel. Odpovědi na uzavřené otázky jsou předloženy ve formě grafů. Odpovědi respondentů na otevřené otázky jsou uvedeny v původním znění.

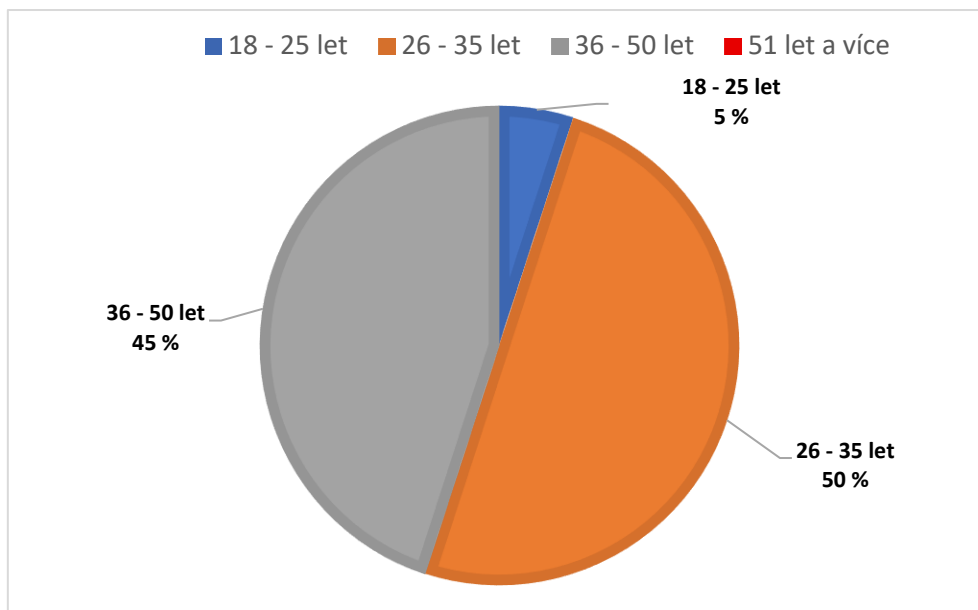
### 3.3 Výsledky anketního šetření

První otázky anketního šetření měly průvodní charakter a rozčlenily respondenty na základě pohlaví, věku a délky pedagogické praxe. První otázka týkající se pohlaví měla dvě možnosti, muž a žena. Otázka věku byla rozdělena do čtyřech kategorií, přičemž nejmenší věková hranice byla 18 let, jelikož bylo počítáno s tím, že někteří respondenti mohou být teprve studenty vysoké školy, kteří zároveň pracují ve školství a mohou se účastnit lyžařských kurzů na základě vlastnictví licence instruktora lyžování.



**Graf č. 1:** Pohlaví respondentů

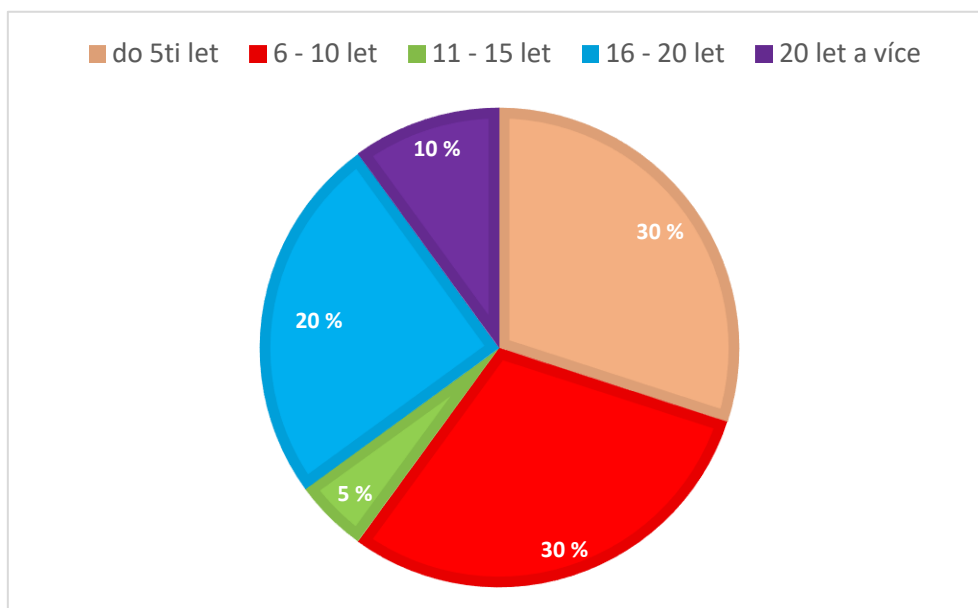
Z grafu číslo 1 lze vyčíst, že se anketního šetření zúčastnilo 55 % žen, což odpovídá 25 ženám a 45 % mužů, což odpovídá 21 mužům. Tato otázka nemá žádný vliv na provedení výzkum, je to povinná součást anketního šetření a je pouze šťastnou náhodou že výzkum bude po genderové stránce poměrně vyvážený.



**Graf č. 2:** Věkové rozložení výzkumného souboru

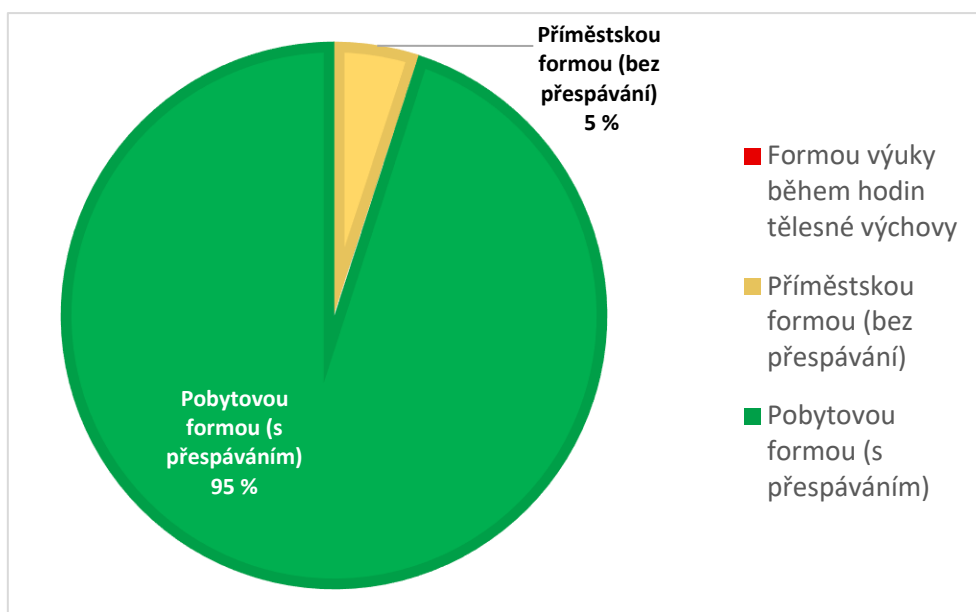
Graf číslo 2 nám ukazuje věkové kategorie respondentů. Je vidět, že nejvíce respondentů, tedy 50 % je ve věkové kategorii 26–35 let, tuto možnost zvolilo konkrétně 23 respondentů. Druhou nejvíce početnou věkovou kategorií je 36–50 let, kterou zvolilo 45 % respondentů, což je 21 osob. Nejméně početnou věkovou kategorií byla kategorie 18–25 let v celkovém zastoupení 5 %, což odpovídá 2 respondentům. Ve věkové kategorii 51 let a výše nebyl žádný z respondentů.

Z grafu číslo 2 můžeme tedy usuzovat, že anketního šetření se zúčastnily převážně osoby s pravděpodobně ukončeným vysokoškolským vzděláním.



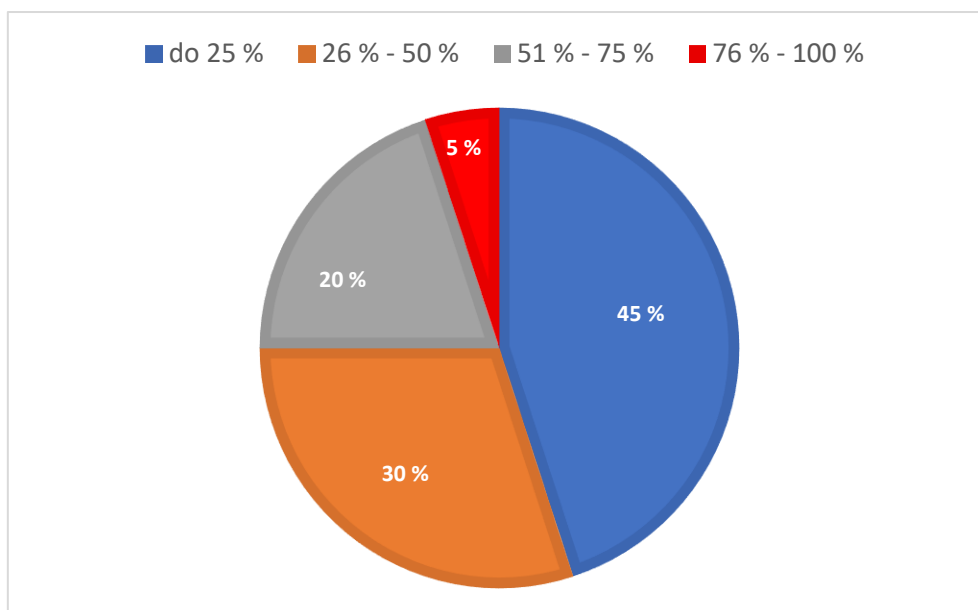
**Graf č. 3:** Délka pedagogické praxe

Graf číslo 3 předkládá délku pedagogické praxe respondentů. V tomto případě mají největší zastoupení kategorie dvě, tedy délka praxe do 5 let a délka praxe mezi 6–10 lety. V obou případech to uvedlo celkem 14 respondentů. V pořadí další kategorií byla kategorie 16–20 let pedagogické praxe, kdy tuto kategorii zvolilo 11 respondentů. Kategorii nad 20 let zvolilo 5 respondentů, což odpovídá 10 %. A nakonec 2 respondenti zvolili kategorii 11–15 let praxe, což je 5% zastoupení.



**Graf č. 4:** Forma lyžařských kurzů pořádaných na základních školách a nižších stupních gymnázií

Možnosti v této anketní otázce grafu číslo 4 byly sestaveny na základě Dygrína a kol. (2016), který uvádí, že lyžařské kurzy se provádí formou lyžařských zájezdů či ve školách v horských oblastech v hodinách tělesné výchovy. Jak vidíme na grafu číslo 4, celých 95 % respondentů, tedy 44 učitelů uvedlo, že jejich škola pořádá lyžařské kurzy pobytovou formou s přespáváním v místě konání.



**Graf č. 5:** Procentuální zastoupení výuky běžeckého lyžování na celkovém času výuky v rámci lyžařského kurzu

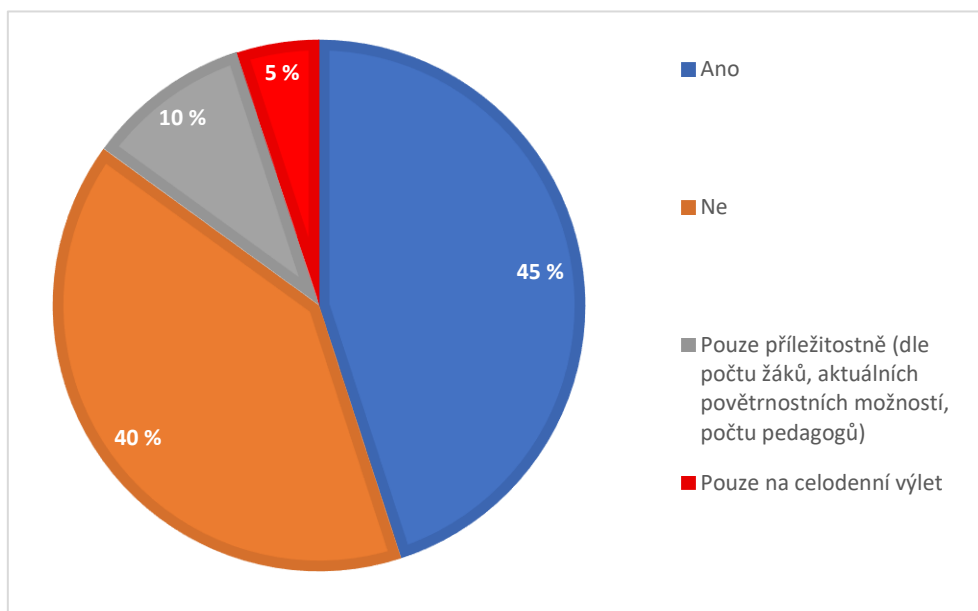
Na základě grafu číslo 5 lze říci, že téměř polovina respondentů, tedy 45 % z nich, přesně 21 učitelů věnuje výuce běžeckého lyžování čtvrtinu času a méně z celkového času výuky. Výuka běžeckého lyžování je tedy v tomto případě spíše určitým doplňkem lyžařského kurzu než jeho hlavní náplní. Čtvrtinu až polovinu výukového času věnuje běžeckému lyžování 30 % respondentů, tedy 14 učitelů. Polovinu až tři čtvrtiny vymezeného času věnuje výuce běžeckého lyžování 9 respondentů, tedy 20 %.

Respondenti v 5 % odpověděli, že věnují až stoprocentní množství času na výuku běžeckého lyžování.



**Graf č. 6:** Účast žáků na výuce běžeckého lyžování, pokud je v rámci lyžařského kurzu realizována

Na grafu číslo 6 vidíme, že 65 % respondentů (30 učitelů) uvedlo povinnou účast žáků na výuce běžeckého lyžování.



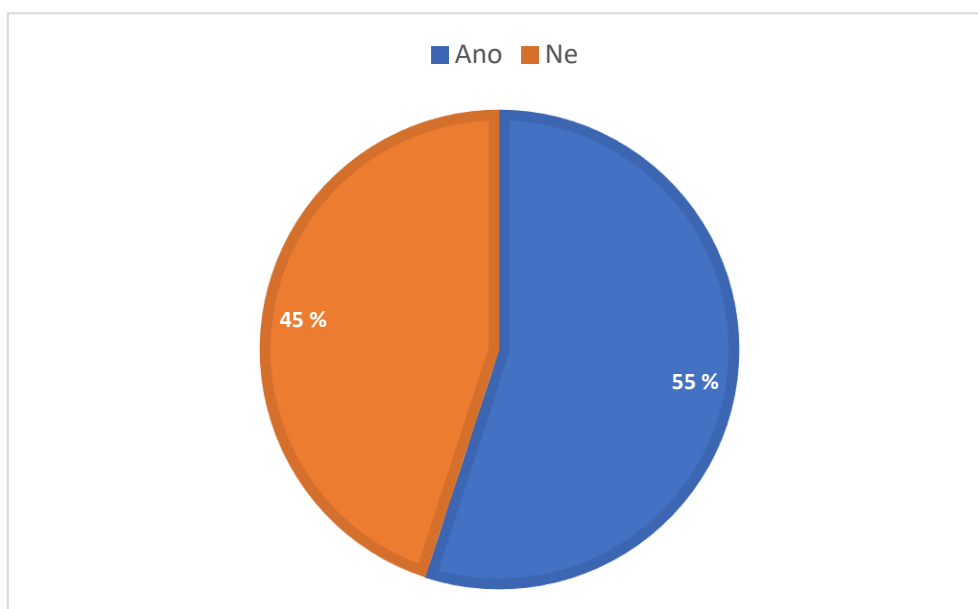
**Graf č. 7:** Rozdělení žáků do výkonnostních skupin

Graf číslo 7 odpovídá na otázku týkající se rozdělení žáků do výkonnostních skupin na základě jejich dovedností v běžeckém lyžování, například 1. skupina – zdatní lyžaři; 2. skupina – pokročilí lyžaři; 3. skupina – začátečníci. Na grafu vidíme, že ve 45 % případů (21 respondentů) k tomuto rozdělení dochází vždy. Ve 40 % případů (18 respondentů) k rozdělení do skupin nedochází vůbec. Respondenti v rámci této otázky měli možnost přidat další možnost dle svého uvážení. 5 respondentů (10 %) uvedlo odpověď, která se dá shrnout

jako příležitostné rozdělení do skupin, buď na základě počtu žáků, aktuálních povětrnostních podmínek či počtu pedagogů. 2 respondenti (5 %) uvedli, že k tomuto rozdělení dochází pouze v rámci celodenního výletu.

V případě, že respondenti odpověděli na tuto otázku možností Ano, měli v podotázce, která navazovala možnost uvést, jak konkrétně vypadá výuky běžeckého lyžování v rámci těchto skupin. Respondenti konkretizovali odpovědi takto:

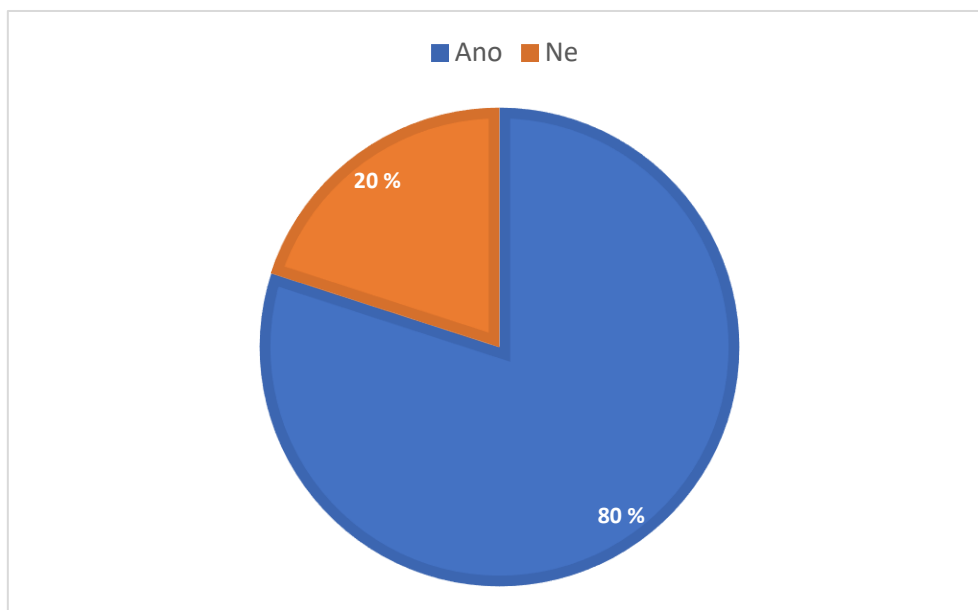
- V odpoledních hodinách vyjíždějí žáci na malý okruh (4-5 km – podle úrovně dovedností skupiny) ve skupinách zhruba 10 dětí s jedním učitelem. Během okruhu zastavují na vhodných místech, kde hrají hry a provádějí nácvik základních dovedností.
- Část žáků trénuje na menším plácku, druhá část jede na delší výlet.
- Skupina 1. – delší trasy v náročnějším terénu, soustředění se na zlepšování techniky; Skupina 2. – hry, dovádění ve sněhu, pocit lyže, pocit skluzu, krátké trasy a čaj v přílehlé restauraci.
- Záleží na vyučujícím dané skupiny.
- Metodika, technika – především klasiky, podle výbavy žáků i skate, dále výlety.
- Pokročilí lyžaři jezdí i mimo bedřichovský stadion na menší výlety; Začátečníci jsou na stadionu a hrají průpravné hry a dělají různá cvičení na zdokonalování lyžařských dovedností.



**Graf č. 8:** Poskytnutí zapůjčení výzbroje na běžecké lyžování školou

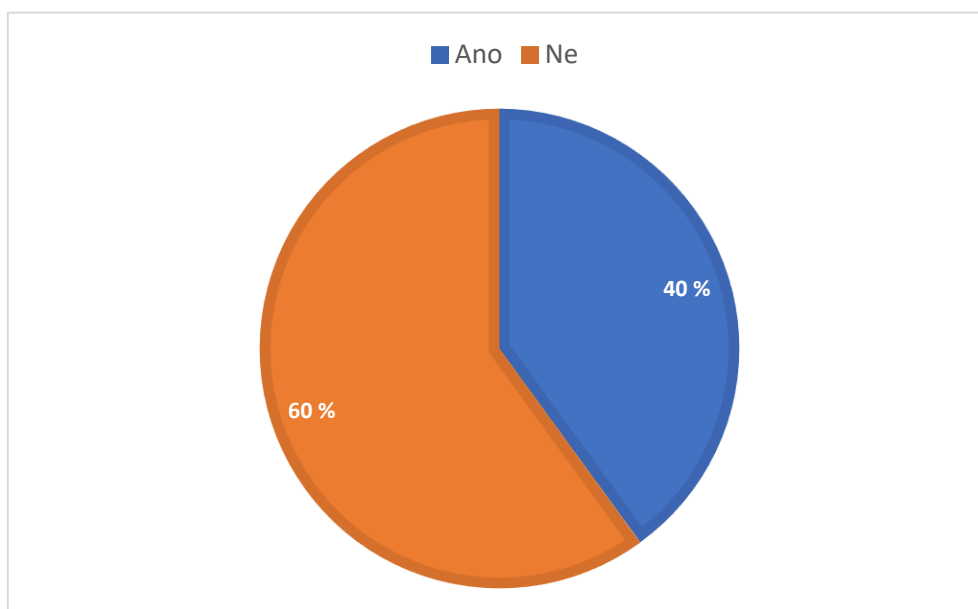
Graf číslo 8 ukazuje, že v 55 % případů (25 respondentů) škola žákům poskytuje možnost zapůjčení výzbroje na běžecké lyžování. Na tuto otázku opět navazovala otázka z možností

otevřené odpovědi, směřující k upřesnění zapůjčovaného vybavení. Respondenti ve všech případech odpověděli, že škola zapůjčuje kompletní set obsahující běžecké lyže, hůlky i boty. V jednom případě respondent doplnil, že vybavení je ale velmi zastaralé.



**Graf č. 9:** Obavy žáků z běžeckého lyžování před zahájením výuky na lyžařském kurzu

80 % respondentů, tedy 37 učitelů uvedlo, že pocítují u svých žáků obavy z běžeckého lyžování před samotným zahájením výuky v rámci lyžařského kurzu, což lze vidět na grafu číslo 9.



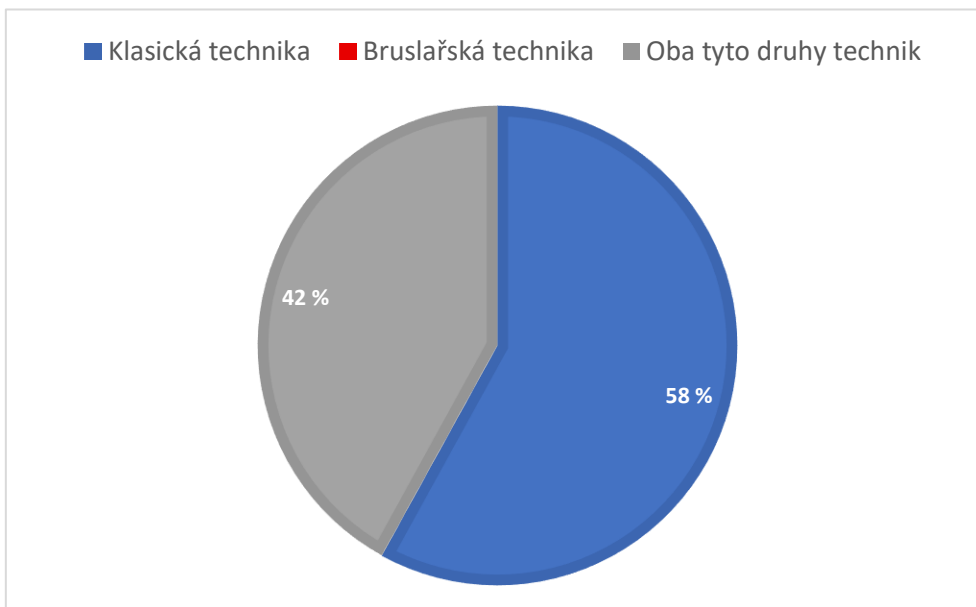
**Graf č. 10:** Využívání metodických materiálů pro výuku běžeckého lyžování učiteli

Na grafu číslo 10 lze vidět, že v 60 % případů (28 osob), respondenti nevyužívají žádné metodické materiály určené pro výuku běžeckého lyžování. Ve 40 % případů (18 osob) takové



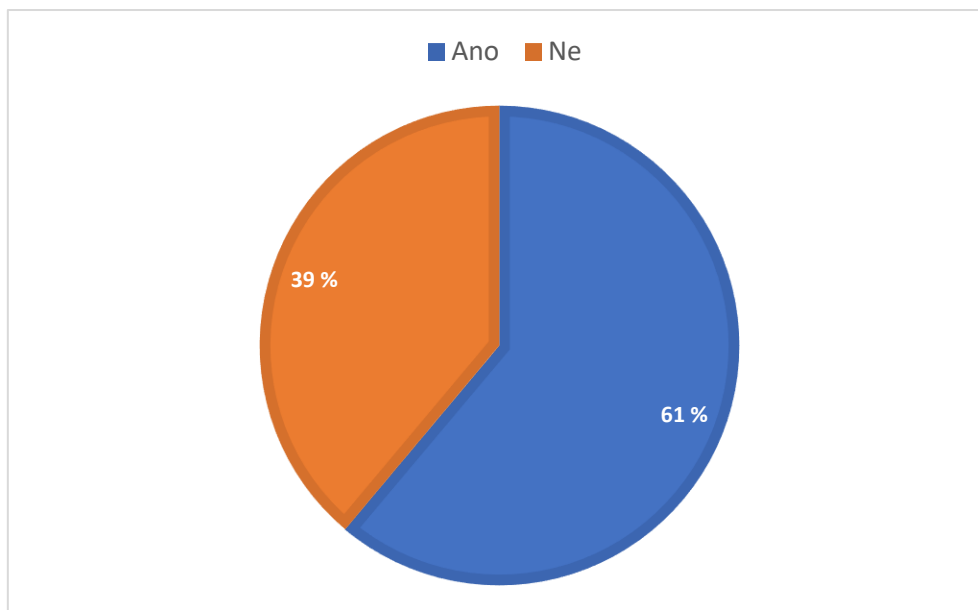
materiály využívají. Tato otázka byla doplněna o možnost volné odpovědi v případě, že respondent uvedl možnost Ano. Respondent měl možnost uvést, jaké konkrétní materiály to jsou. Jednalo se o:

- Základy sjezdového a běžeckého lyžování – TUL, Vodičková, Dygrín.
- Základy alpského a běžeckého lyžování – TUL, Vodičková, Čuříková, Dygrín.
- Internetový portál [www.dumy.cz](http://www.dumy.cz), různá videa na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) a čerpání historie lyžování z [www.google.com](http://www.google.com).



**Graf č. 11:** Technika běžeckého lyžování ve výuce žáků

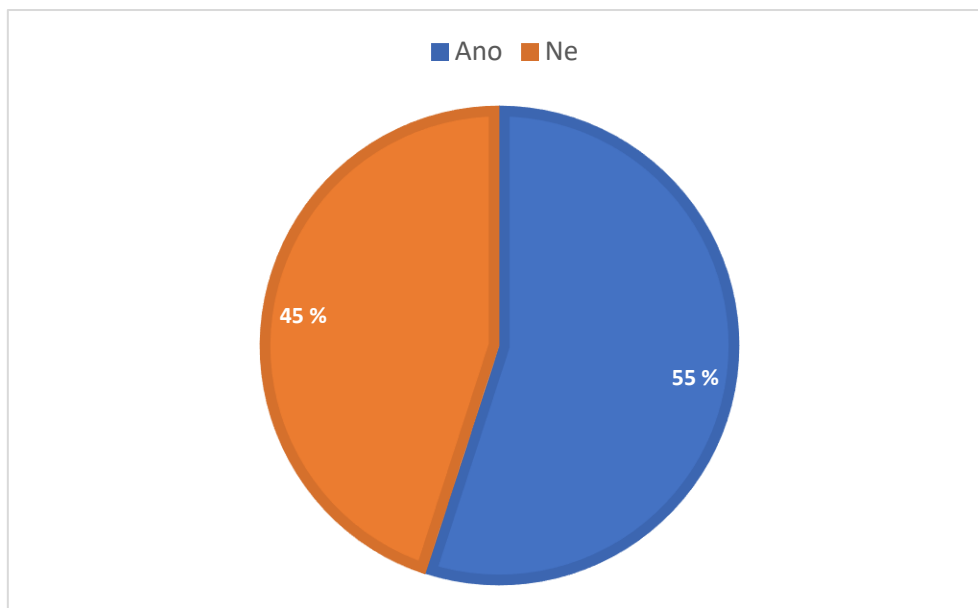
Graf číslo 11 ukazuje, že více jak polovina (58 %, 27 respondentů) se zaměřuje především na výuku klasické techniky. Zbývá část respondentů (42 %, 19 respondentů) se zabývá výukou obou druhů technik – klasické i bruslařské techniky.



**Graf č. 12:** Rozvoj techniky běžeckého lyžování ve výuce žáků

Jak je vidět na grafu číslo 12, 61 % respondentů (28 respondentů) se během výuky běžeckého lyžování zaměřuje na rozvoj techniky. Tato otázka byla v případě odpovědi Ano doplněna možností volné odpovědi, kde mohl respondent konkretizovat, jakými prostředky techniku u žáků rozvíjí. Respondenti uvedli tyto odpovědi:

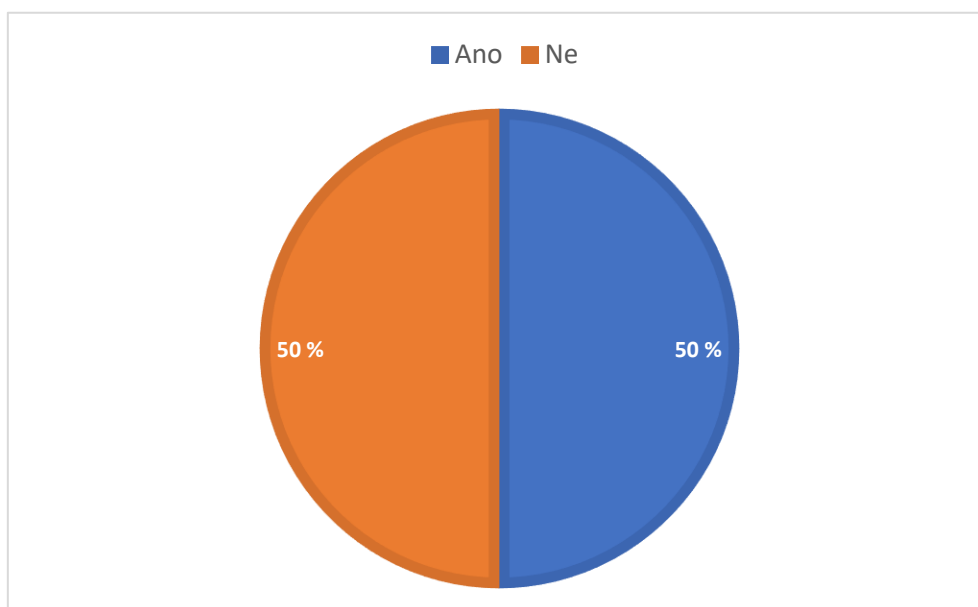
- Systémem cvičení.
- Technická cvičení ve dvojicích, skupinách, zábavné hry na rozvoj techniky.
- Cvičeními na správný rytmus odrazu a odpichu, správný skluz lyže a správnou rovnováhu.
- Návikem běžeckých dovedností – způsoby výstupu, sjíždění, změny směru.
- Skluz na jedné lyži, stabilita na jedné lyži, správné postavení jednotlivých segmentů těla, zatáčení, brždění, sjezd, obratnost a koordinace.



**Graf č. 13:** Rozvoj obratnosti ve výuce běžeckého lyžování

Na grafu číslo 13 lze vidět, že respondenti v 55 % (25 respondentů) potvrdili zaměření na rozvoj obratnosti během výuky běžeckého lyžování. Tato otázka byla také doplněna možností otevřené odpovědi na upřesnění prostředků k rozvoji obratnosti v případě odpovědi Ano. Byly uvedeny tyto prostředky:

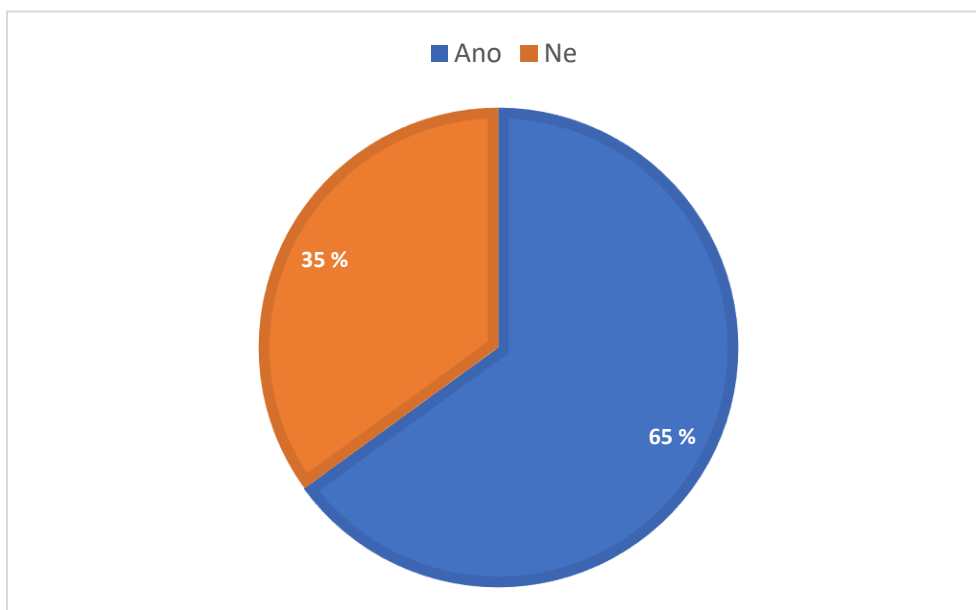
- Formou her – obratnostní hry.
- Cvičení bez hůlek – slalom, hra na babu.
- Pádová technika, obraty na lyžích a v rámci her občas i nějaký ten kotoul.
- Hry s odepnutou jednou lyží.



**Graf č. 14:** Rozvoj vytrvalosti ve výuce běžeckého lyžování

Graf číslo 14 rozděluje odpovědi respondentů přesně napůl. 50 % respondentů (23 osob) uvedlo, že se zaměřují na rozvoj vytrvalosti během výuky běžeckého lyžování, stejný počet respondentů se na rozvoj vytrvalosti nezaměřuje. U této odpovědi měli možnost respondenti v případě odpovědi Ano rozvoj vytrvalosti konkretizovat. Respondenti uvedli tyto odpovědi:

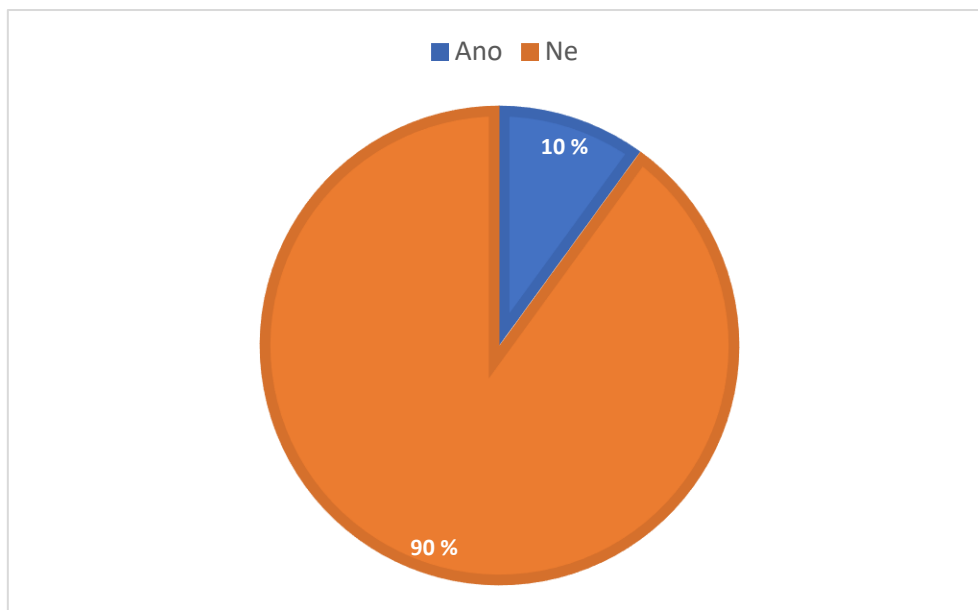
- Výlety – celodenní a půldenní.
- Vytrvalostní závod.



**Graf č. 15:** Rozvoj rychlosti ve výuce běžeckého lyžování

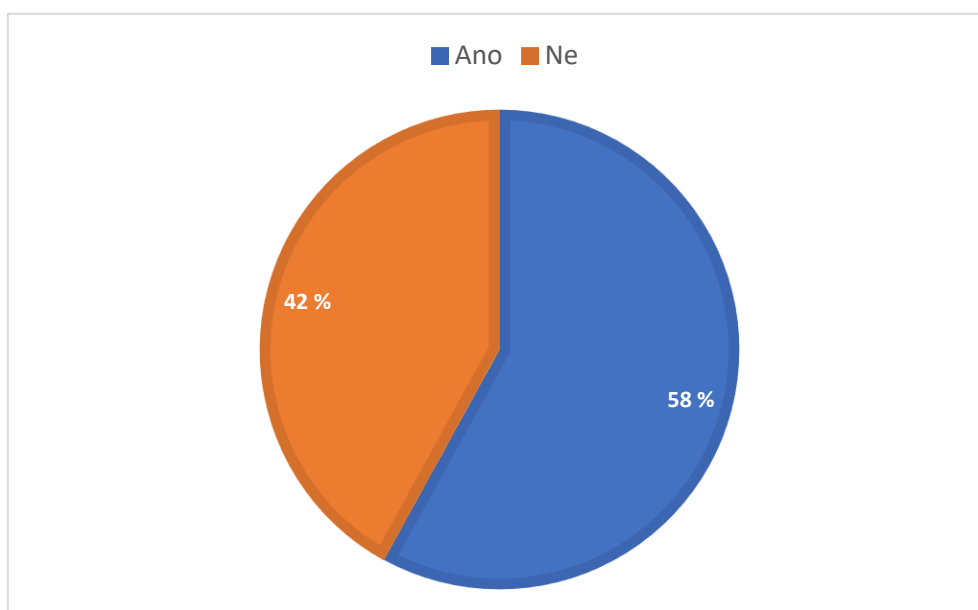
Z grafu číslo 15 je patrné, že se respondenti v 65 % případů (30 respondentů) zaměřují na rozvoj rychlosti v rámci výuky běžeckého lyžování. Tato odpověď byla taktéž doplněna možností volné odpovědi v případě odpovědi Ano. Respondenti uvedli tyto využívané prostředky rozvoje rychlosti:

- Formou her.
- Štafety.
- Sprinty a závody.
- Závod na běžeckých lyžích.
- Krátké rychlostní závody.



**Graf č. 16:** Využívání videozáznamu ve výuce běžeckého lyžování za účelem zlepšení techniky

Jak je vidět na grafu číslo 16, 58 % (27 respondentů) využívá možnosti pořízení videozáznamu žáků jako prostředku ke zlepšení jejich techniky.

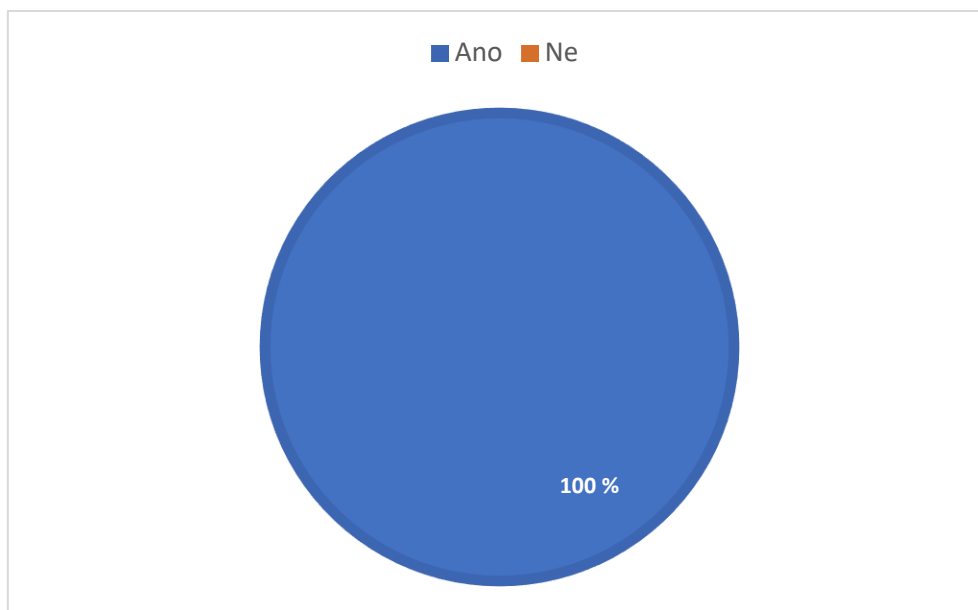


**Graf č. 17:** Využití pomůcek pro nácvik správné techniky běžeckého lyžování

Na grafu číslo 17 lze vidět, že respondenti v 90 % případů (41 respondentů) nevyužívají žádné pomůcky pro nácvik správné techniky běžeckého lyžování. V pouhých 10 % případů (5 respondentů) k využívání pomůcek dochází. Respondenti v případě možnosti Ano mohli uvést, jaké konkrétní pomůcky to jsou:

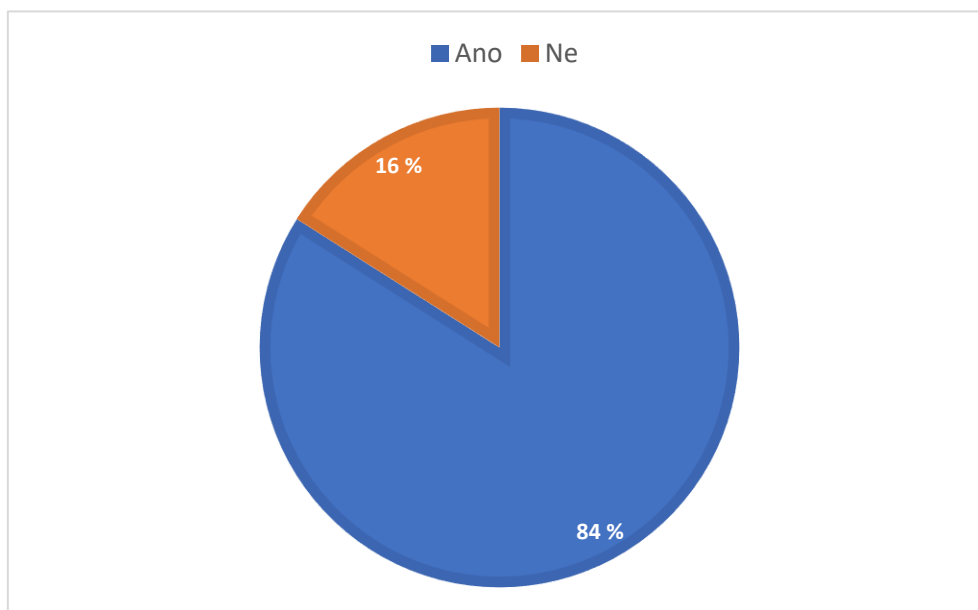
- Kužely, lana, míče.

- Hůlky.



**Graf č. 18:** Využití upravených běžeckých tratí k výuce běžeckého lyžování

Graf číslo 18 ukazuje, že 100 % respondentů (46 respondentů) uvedlo možnost v rámci lyžařského kurzu k výuce využívat upravených běžeckých tratí.

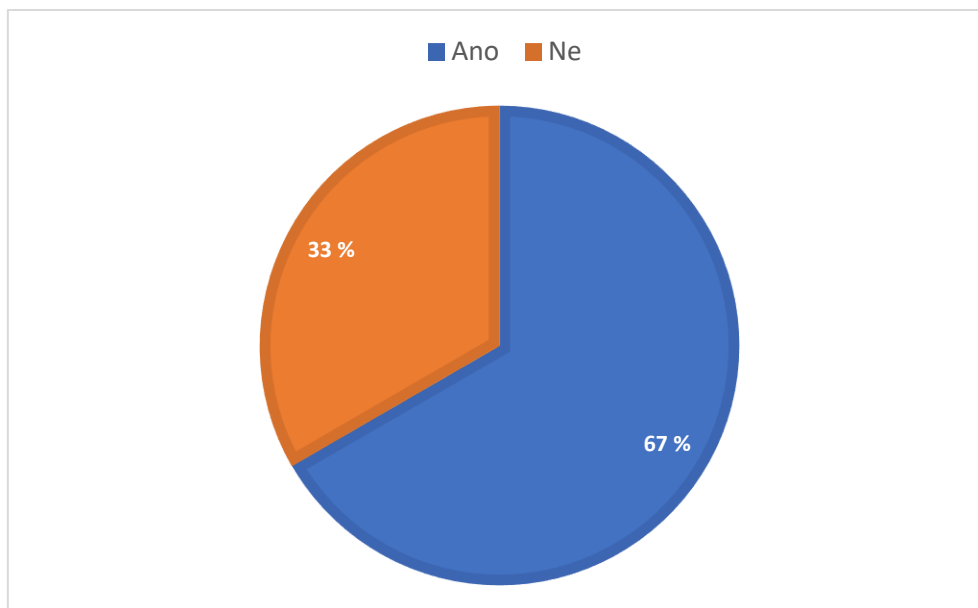


**Graf č. 19:** Výuka mazání lyží během lyžařského kurzu

Respondenti v 84 % případů (39 respondentů) učí žáky mazat během lyžařského kurzu lyže, což lze vidět na grafu číslo 19.

Další otázka byla pouze otevřená. Respondentů se dotazovala, jakým způsobem se snaží u žáků dosáhnout kladného vztahu k běžeckému lyžování. Respondenti uvedli tyto způsoby:

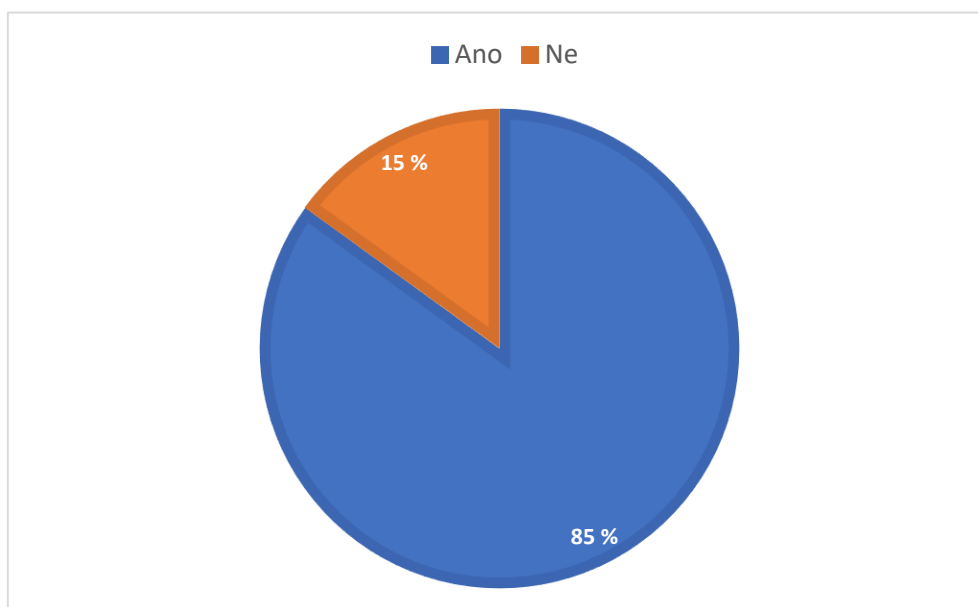
- Osobním příkladem.
- Pohybem v přírodě, zlepšením kondice, formou hraní her, kdy žáci zažívají zábavu se spolužáky.
- Dobře zvolenými tratěmi podle schopností a dovedností žáků.
- Na začátku mají žáci všichni obavy, ale v průběhu kurzu to spoustu žáků začne bavit samo od sebe. Je to změna od sjezdového stereotypu.
- Cvičeními zábavnou formou.
- Sjíždění kopce, kdy si děti mohou jet volně, vždy je to baví – mohou padat apod.
- Jsme sportovní škola, takže vztah ke sportu mají.
- Hlavně hodně legrace. Pořádáme biatlon a také děti motivujeme v podobě zmrzlinového poháru.
- Snažíme se vyvolat dobrý pocit z pohybu.
- Pomocí her.
- Pozitivní motivací, pochval, zábavy při celodenním výletu – různé soutěživé hry.
- Spojení prožitku s přírodou, navázání lepších mezilidských vztahů, zlepšení fyzické zdatnosti a příležitosti nabídnout pomoc ostatním spolužákům.
- Přátelským přístupem.
- Pestrostí výuky, žádné dlouhé vzdálenosti výletu, učení techniky herní formou, hezké zastávky a výhledy na trase, výběr hezky upravené trasy.
- Žáci se nemusí bát, že spadnou, padají všichni. Připomínání toho, jak je hezké, když to nakonec umí.
- Hry, zábavná cvičení a celková intenzita ježdění je na dobrovolné bázi – kdo chce, dělá si přestávky. Jde nám o to, aby je to bavilo a nebyli znechucení a fyzicky odrovnaní.



**Graf č. 20:** Snaha učitelů o zábavnou výuku běžeckého lyžování

Jak je vidět na grafu číslo 20, respondenti se v 67 % (31 respondentů) snaží, aby byla pro jejich žáky výuka běžeckého lyžování zábavná. Tuto odpověď mohli respondenti opět doplnit volnou odpovědí, jakým způsobem tak činí:

- Prostřednictvím her a výletů, štafet.
- Závody, návštěvou cukrárny.
- Zažitím legrace.
- Pomocí soutěží v týmech, kdy může zažít úspěch i slabší lyžař.
- Soutěže doprovázené různými příběhy (dobré si nastudovat terén a znalost krajiny).



**Graf č. 21:** Zájem o videoučebnici her na sněhu sloužící jako metodická podpora běžeckého lyžování pro lyžařské kurzy na základních školách



Závěrečný graf číslo 21 ukazuje zájem o videoučebnici her na sněhu, jejíž vytvoření je hlavním cílem této diplomové práce. Vidíme, že respondenti v 85 % případů (39 respondentů) by o tuto videoučebnici zájem měli.

### 3.4 Závěry a diskuze anketního šetření

Cílem anketního šetření bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy přistupují k metodice běžeckého lyžování, přesněji jak probíhá jejich výuka běžeckého lyžování a zdali učitelé využívají konkrétní publikace zaměřené na tuto tematiku. Cíle anketního šetření se podařilo naplnit.

Anketního šetření se zúčastnilo celkem 46 učitelů, konkrétně 25 žen a 21 mužů z 28 škol sedmi krajů Česka. Převážná většina těchto učitelů měla pravděpodobně ukončení vysokoškolské vzdělání.

28 učitelů uvedlo, že nevyžívají žádné metodické materiály určené pro výuku běžeckého lyžování. 18 učitelů materiály využívá. Tito učitelé měli možnost v rámci otevřené otázky uvést, jaké konkrétní materiály to jsou. Uvedeni byli autoři Jiří Dygrín, Soňa Vodičková a Lada Čuříková. Z internetových zdrojů byl zmíněn portál [www.dumy.cz](http://www.dumy.cz), využívání videí na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) a čerpání historie lyžování z různých internetových stránek nalezených na [www.google.com](http://www.google.com).

Na základě toho, že velká část respondentů má délku pedagogické praxe větší než 6 let lze usoudit, že zúčastnění respondenti mají bohaté pedagogické zkušenosti, které se mohou promítnout v jejich přístupu k metodice běžeckého lyžování. Jak uvádí Průcha (2002) učitel s délkou praxe nad 5 let může být nazýván učitelem mistrem.

Většina učitelů uvedla, že v rámci školy, kde vyučují se lyžařské kurzy pořádají pobytovou formou s přespáváním v místě konání. Podobný výsledek zaznamenal ve své práci také Schwaninger (2020), který se soustředil na základní a střední školy v Mladé Boleslavi a Liberci.

Překvapivé bylo, že téměř polovina respondentů v rámci lyžařského kurzu věnuje výuce běžeckého lyžování pouze čtvrtinu času a méně z celkového času výuky. Tento výsledek může být dán celou řadou okolností. Například nemožností škol zapůjčit žákům výzbroj na běžecké lyžování, nebo absencí dostatečně kvalitních běžeckých tratí v místě konání kurzu. Je také pravděpodobné, že tito učitelé upřednostňují výuku sjezdového lyžování. Několik učitelů na druhou stranu uvedlo, že během lyžařského kurzu věnují až stoprocentní množství času výuce běžeckého lyžování. Toto je také případ školy, kde autorka práce vyučuje tělesnou výchovu

a pravidelně se účastní lyžařských kurzů. Sjezdové lyžování se za poslední dva roky v rámci lyžařského kurzu nevyučovalo z důvodu nezájmu ze strany žáků a rodičů. Hraje zde roli především finanční náročnost zakoupení permanentky na vleky a neméně finančně náročného zapůjčení či zakoupení sjezdové výzbroje a výstroje. Ve srovnání s tím je účast na výuce běžecského lyžování zdarma, protože škola žákům zapůjčuje kompletní výzbroj.

Na otázku, týkající se povinné účasti žáků na výuce běžecského lyžování, pokud je v rámci kurzu realizována, 16 učitelů odpovědělo, že účast je na dobrovolnosti žáků. Autorka je názoru, že pokud daná škola disponuje možností zapůjčení dostatečného množství výzbroje na běžecské lyžování, měli by se výuky účastnit všichni žáci. Pokud jsou žáci limitováni nutností mít zajištěnou výzbroj vlastní, pak je tato dobrovolnost logická.

18 respondentů uvedlo, že v rámci výuky nedělí žáky do výkonnostních skupin na základě jejich dovedností. 5 respondentů odpovědělo, že žáky do skupin dělí pouze příležitostně například na základě jejich aktuálního počtu, nebo podle aktuálních povětrnostních podmínek či počtu pedagogů. 2 respondenti dětí žáky pouze v rámci celodenního výletu. Jak uvádí MŠMT (2016) nebo Hrabinec (2017), k rozdělení žáků do družstev by mělo proběhnout podle jejich výkonnosti a zdravotního stavu. Většina učitelů ale žáky do družstev během lyžařského kurzu rozděluje. Tito učitelé měli možnost otevřené odpovědi, ve které mohli rozvést, jak vypadá výuka v těchto skupinách. Učitelé často uváděli využití her a cvičení zaměřených na zdokonalení lyžařských dovedností, což doporučuje především z motivačního hlediska i Dygrín a kol. (2016).

Je velmi pozitivní, že více jak polovina učitelů uvedla možnost zapůjčení kompletní výzbroje na běžecské lyžování školou, kde vyučují. Na škole, kde autorka učí, se žákům taktéž půjčuje kompletní výzbroj. Její škola disponuje běžkami s podporou stoupání ve formě šupin. Tento typ běžek se nemaže vosky, což lze považovat za výhodu. Nevýhodou je téměř nemožný nácvik techniky bruslení a také toho, že žáci nemají možnosti si samostatně zkusit mazání běžek v praxi.

Většina respondentů uvedla, že pociťují u žáků obavy z běžecského lyžování před samotným zahájením výuky na lyžařském kurzu. Z vlastní zkušenosti může autorka tento výsledek potvrdit. Žáci, kteří jsou úplnými začátečníky pociťují na začátku velké obavy. Autorka si myslí, že proto je první moment seznámení se s běžecským lyžováním klíčový a je velmi žádoucí žákům vytvořit pozitivní zážitek, který bude směřovat k tomu, že se v budoucím životě k tomuto sportu budou rádi vracet.

Více jak polovina respondentů v anketním šetření uvedla, že se zaměřují především na výuku klasické techniky. Menší část respondentů se soustředí na oba druhy technik, tedy kromě klasické na bruslařskou techniku. Tento výsledek může být ovlivněn druhem výstroje (typem běžeckých lyží), kterou žáci disponují, nebo kterou zapůjčuje škola.

Co se týče rozvoje techniky, obratnosti, vytrvalosti a rychlosti ve výuce běžeckého lyžování měli respondenti možnost ve formě otevřené odpovědi uvést, jakými prostředky rozvoje dosahují. Pozitivním zjištěním je, že ve velkém množství učitelé uváděli formu hry.

Více jak polovina respondentů využívá během lyžařských kurzů pořizování videozáznamu za účelem zlepšení techniky běžeckého lyžování. Využití videotechniky jako užitečného nástroje pro zkvalitnění výuky lyžování doporučuje například Kutáč (2009). Vyzdvihuje především možnost představy o vlastním pohybu, což má klíčový vliv na následné odstranění chyb.

Téměř všichni respondenti uvedli, že nevyužívají žádné pomůcky ve výuce běžeckého lyžování. Pouze 5 respondentů uvedlo, že k výuce využívají například kuželů, lan nebo míčů. Tato se odpověď se dá vysvětlit náročností takové pomůcky přenášet z místa na místo spolu s lyžařskou výzbrojí. Zvláště v případě, kdy se musí žáci přesouvat od chaty na vzdálenější místo, kde realizují vlastní výuku.

Dalším pozitivním výsledkem je stoprocentní kladná odpověď učitelů týkající se možnosti využívání upravených běžeckých tratí k výuce běžeckého lyžování.

Většina respondentů učí žáky během lyžařského kurzu mazat běžecké lyže. Autorka je názoru, že i v případě, kdy žáci během výuky využívají běžeckých lyží s podporou stoupání ve formě šupin, by měli alespoň teoretickým způsobem získat představu o využití skluzných a stoupacích vosků. V rámci lyžařských kurzů, kterých se autorka účastní, je žákům během jednoho večerního programu teoreticky toto využití představeno a je předvedena praktická aplikace některých vosků.

V závěru anketního šetření byly respondentům položeny otázky zaměřující se na budování kladného vztahu jejich žáků k běžeckému lyžování a na snahu o zábavnou výuku. Respondenti se měli možnost na první otázku týkající se budování kladného vztahu vyjádřit pouze formou otevřené odpovědi. Často uváděli využití her jako prostředku pro zažití legrace a zábavy, což uvádí i Binney (2016). Příkladné je i využití pozitivní motivace žáků, pochval, spojení lyžování a prožitku z okolní přírody, absence dlouhých a nezábavných výletů a individuálního přístupu k žákům. Na druhou otázku zaměřující se na snahu učitelů o zábavnou výuku běžeckého

lyžování odpovědělo 31 respondentů kladně, tedy že se o takovou výuku pokouší. Činí tak opět prostřednictvím her, soutěžením v týmech, kdy mohou zažít úspěch i méně zdatní lyžaři, nebo zažitím legrace.

Poslední otázka zjišťovala zájem učitelů o videoučebnici her na sněhu. 85 % respondentů, tedy 39 učitelů o vytvoření videoučebnice zájem má.

## 4 Multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření multimediálního materiálu sloužícího jako metodická podpora běžeckého lyžování pro základní školy. Multimediální materiál byl vytvořen ve formě videoučebnice, obsahující hry na sněhu zaměřené na rozvoj lyžařských dovedností.

V následujících kapitolách bude popsán multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování, jeho tvorba, proces výběru her na sněhu, seznam vybraných her na sněhu. Dále bude představeno použité technické vybavení a publikování materiálu v rámci eTUL webové knihovny.

### 4.1 Tvorba multimediálního materiálu

Nejzásadnějším aspektem tvorby materiálu byl výběr vhodných figurantů a místa realizace natáčení. Na podzim roku 2021 byl autorkou osloven Ski klub Jablonec nad Nisou, který je mimo jiné jedním z nejstarších oddílů v Česku, patří k největším klubům běžeckého lyžování u nás a dosáhl na více jak 200 mistrovských titulů, na úspěchy na zimních olympijských hrách, mistrovství světa, mistrovství světa juniorů a zimní olympijský festival mládeže.

Autorka práce poprosila o možnost natočení videoučebnice během tréninků mládeže v prostorách areálu Břízky v Jablonci nad Nisou, což jí bylo velmi ochotně panem trenérem umožněno. Samotné natáčení proběhlo v prosinci 2021.

Po příjezdu na místo proběhlo připravení kamer a další techniky a seznámení se s žáky, kteří se účastnili natáčení. Bylo jich celkem 8, 4 dívky a 4 chlapci. Před každou hrou jim byla vysvětlena pravidla hry a průběh hry s tím, jakou část hry je potřebné zachytit na video. Rodiče i trenér účastníků s natáčením i uveřejněním videí souhlasili.

Autorka měla k dispozici dva kameramany především kvůli kvalitě videozáznamu, možnosti pořízení záběrů z několika úhlů a také kvůli tomu, aby sama mohla natáčení organizovat a být místy jeho součástí.

Po natočení všech her autorka dodatečně namluvila popis každé hry, pro lepší a rychlejší pochopení hry ze strany budoucího diváka.

Každému videu předchází intro, které obsahuje logo Technické univerzity v Liberci dále logo Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické a nakonec logo Katedry tělesné výchovy

a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické v Liberci. Na Obrázku číslo 2 je grafická podoba intra Multimediálního materiálu pro podporu běžeckého lyžování.



## Multimediální materiál pro podporu běžeckého lyžování

**Obrázek č. 2:** Grafická podoba intra multimediálního materiálu pro podporu běžeckého lyžování

## Jaké pomůcky budeme potřebovat?

Běžecké lyže



Barevné terčíky na vymezení prostoru



Míček



**Obrázek č. 3:** Příklad zvolených pomůcek pro hru na sněhu Létající míček

Začátek každého videa dané hry obsahuje potřebné pomůcky, jak je vidět na příkladu Obrázku číslo 3.

V jedné z následujících kapitol bude uveden kompletní seznam použitých her. Nejprve bude představena hra včetně potřebných pomůcek a pod každou hrou budou vypsány provedené změny, které autorka provedla v rámci natáčení videoučebnice. Došlo například k nahrazení praporku hůlkou, byly vynechány lyžařské hole apod. Namluvený popis her byl dle potřeby

zkrácen, či mírně upraven opět na základě skutečné realizace hry. U některých her byla v případě potřeby zmenšena velikost hřiště z toho důvodu, aby bylo následné video přehledné a aby v jednom záběru byla vidět celá hra což zjednoduší pochopení hry z pohledu diváka. Tyto drobné úpravy v provedených změnách uvedeny nebudou.

Délka nejkratšího videa je 50 sekund, délka nejdelšího videa je 1 minuta 29 sekund.

## 4.2 Výběr her na sněhu

Výběr her na sněhu byl uskutečněn z publikace Hry a cvičení na sněhu (Lepková a kol. 2019), která vznikla s cílem inspirovat učitele, trenéry a ostatní lyžařské nadšence zabývající se výukou běžeckého lyžování.

Hry jsou v této publikaci rozděleny na základě jejich vlivu na rozvoj techniky, obratnosti, vytrvalosti a rychlosti. Snahou autorky bylo, aby se ve videoučebnici objevily všechny tyto kategorie a nedocházelo tak k soustředění se pouze na jednu či dvě.

Publikace Hry a cvičení na sněhu (Lepková a kol. 2019) zahrnuje celkem 58 her. Pro tvorbu videoučebnice jich bylo vybráno 16. V první řadě došlo k podrobnému prostudování veškerých her se snahou si představit, jak by daná hra vypadala na krátkém videu, které má za cíl být stručné, jasné, výstižné a v co nejkratším čase divákovi poskytnout rychlý kompletní návod a představu, jak danou hru s žáky zrealizovat. Byly tedy vybrány hry, které co nejvíce korespondovaly s formátem krátkého a přehledného videa. Po vybrání her byl vytvořen scénář, kde si autorka hru podle potřeby rozkreslila, rozepsala role jednotlivých aktérů a sepsala jednotlivé kroky postupu natáčení.

## 4.3 Seznam vybraných her na sněhu

V této kapitole bude uveden seznam použitých her doplněný o ilustrační fotografii z vytvořené videoučebnice. Hry byly vybrány z publikace Hry a cvičení na sněhu (Lepková a kol. 2019) jsou ale doplněné o drobné úpravy a změny, které v nich autorka v rámci natáčení videoučebnice provedla. Tyto změny jsou sepsány na konci každé hry. Pod každou hrou bude uvedeno také rozšíření o alternativy, které by v rámci dané hry šly realizovat, pokud by daná hra byla použita k výuce lyžování v rámci lyžařského kurzu. Na konci těchto návrhů bude uvedeno možné zapojení žáků, kteří mají například úraz, nebo se z nějakého důvodu nemohou v daný den plně účastnit výcviku.

#### 4.3.1 Hry na rozvoj techniky běhu na lyžích

##### **Létající míček**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, míček

**Popis hry:** Žáky rozdělíme na dvě skupiny a rozmístíme do vyznačeného prostoru, kterým je například čtverec. Skupina, která má v držení míček si ho přehazuje navzájem mezi svými členy. Smyslem této hry je v rámci skupiny získat co nejvíce přehozů bez spadnutí míčku, zatímco se členové druhé skupiny snaží míček chytit a získat jej do svého držení. Pokud se jim povede se míčku zmocnit, začínají přehozy oni. Při hře stopujeme čas (v rámci minut). Pro lepší orientaci si žáci počítají úspěšné přehozy nahlas.

**Provedené změny při natáčení:** Tuto hru jsme hráli bez holí, ačkoli jsou v pomůckách uvedeny.

##### **Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Pokud žáci přehozy dobře zvládají, hru můžeme obměnit tak, žákům stopujeme za jak dlouho jsou schopni deset přehozů udělat. Vítězí tým, který deset přehozů udělá v kratším čase.
- Žák může v průběhu hry po odhodu spolužákovi udělat například otočku, dřep, tlesknout, či vyskočit.
- Pro ztížení můžeme stanovit pravidlo, kdy žáci musí míček chytat pouze do levé, nebo do pravé ruky.



- Nelyžující žáci mohou skupinám nahlas počítat úspěšné přehozy, mohou stopovat čas a pomáhat učiteli při kontrole pravidel.



**Obrázek č. 4:** Létající míček

## Čísła

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole

**Popis hry:** Vybereme vhodný prostor o libovolné velikosti. Do jeho středu zapíchneme praporek. Žákům rozdělíme čísla tím způsobem, aby se opakovala. Pokud máme například ve skupině 15 žáků, rozdělíme jim čísla 1-5. Žáci se v prostoru pohybují libovolnou technikou a jsou připraveni na to, až učitel zavolá jejich číslo. V tomto momentě co nejrychleji vyrážejí k praporku. Žák, který se praporku dotkne jako poslední, musí splnit vybraný úkol, například objet prostor vybranou technikou, či bez použití holí. Hru opakujeme minimálně do té doby, než se vystřídají všechna čísla.

**Provedené změny při natáčení:** Tuto hru jsme hráli bez holí ačkoli byly v pomůckách uvedeny. Praporek byl nahrazen velkým kuželem z důvodu velmi zmrzlého sněhového povrchu v den natáčení, do kterého nešlo nic zapíchnout.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Učitel stanoví jako pravidlo pohybovat se libovolnou technikou do kolečka kolem praporku, aby se předešlo tomu, že se žáci budou pohybovat pouze minimálně na malém prostoru.

- Aby se předešlo kolizím žáků při snaze dotknout se praporku jako první, můžeme praporek nahradit větším kruhem (o průměru například 3 metry, který vyšlapeme do sněhu) a pořadí určit podle projetí čáry kruhu.
- Nelyžující žáci mohou učiteli pomáhat s kontrolou pravidel a určením pořadí. Žákům, kteří plní trestný úkol mohou dávat zpětnou vazbu ve formě pochvaly za dobře provedenou techniku běhu, nebo naopak upozornit na provedené chyby.



**Obrázek č. 5: Čísla**

### **Sklouzni se**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, upravená stopa, barevné kužely, barevné terčíky

**Popis hry:** Vyznačíme barevnými terčíky nebo kužely vzdálenost asi 20 m, jejíž součástí je upravená běžecká stopa. Úkolem žáků je na této vzdálenosti provést co nejméně klouzavých kroků při klasické technice. Žáci si samostatně počítají klouzavé kroky a po ujetí vzdálenosti je nahlásí učiteli. Na konci hry následuje vyhodnocení žáků, kteří zvládli udělat klouzavých kroků nejméně. Učitel během celé hry dbá na bezchybné postavení trupu při skluzu.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nedošlo k provedení žádných změn oproti původní verzi.

### **Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Do hry lze zařadit hudbu, kterou učitel předem vybere. Žáci se snaží klouzavé kroky dělat do jejího rytmu.
- Hru lze hrát i bez běžeckých holí a trénovat tak švihovou práci paží.

- Hru hrajeme formou koloběžky, kdy mají žáci připnutou pouze jednu lyži a snaží se udělat na vyznačené trati co nejmenší počet odrazů nohou bez lyže.
- Nelyžující žáci počítají spolužákům klouzavé kroky, aby se mohli lépe soustředit na správné provedení techniky. Mohou také provést výběr písničky a pouštět ji.



**Obrázek č. 6:** Sklouzni se

#### 4.3.2 Hry na rozvoj obratnosti v běhu na lyžích

##### **Pamatuj si – Kimova hra**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole; předměty, které položíme podél trati – například lyžařská hole, poutko, rukavice, čepice, míček a podobně

**Popis hry:** Žáky rozděláme do dvojic, nebo trojic na základě jejich počtu. Na trati, kterou předem vyznačíme a jejíž obtížnost je zvolena podle zdatnosti žáků, rozmístíme předměty, které si žáci budou mít za úkol během hry zapamatovat. Jedná se například o hůlku, rukavici, míček, čepici, poutko, zapíchnutou lyži, sněhuláka a podobně. Po příjezdu do cíle musí žáci vyjmenovat všechny předměty, které si na trati zapamatovali. Hru je dobré ztížit tak, že ke každému předmětu přidáme kartičku s libovolným úkolem, který žáci musí splnit. Může to být pohybový úkol, jako několik dřepů, sundání si a opětovné obutí lyže, otočka atd. Nebo se může jednat o vypočítání příkladu, spojení slov nebo krátkého pravopisného cvičení. Po příjezdu do cíle pak musí žáci vyjmenovat předměty a zároveň zopakovat úkol, který byl k předmětu přiřazen. Pro další ztížení hry může učitel zvolit jízdu v těžším terénu.

**Provedené změny při natáčení:** Tato hra byla realizována v jejím ztíženém provedení, kdy byl ke každému předmětu na trati přiřazen úkol.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Žáky rozdělíme na dvě skupiny. Jedna skupina připraví trať pro druhou skupinu. Snaží se na trať umístit co nejoriginálnější předměty a také vymyslet co nejzajímavější úkoly pro spolužáky. Žáci budou v průběhu hry na stanovištích a budou kontrolovat plnění úkolů. Po absolvování trati si žáci vymění role.
- Místo předmětů k zapamatování mohou žáci na stanovištích předvádět pro závodníky na trati jednoduchá rytmická cvičení. Například dvě tlesknutí rukama o sebe, jedno tlesknutí rukama o stehna a podobně. Žáci se v cíli pokusí daná rytmická cvičení zopakovat.
- Nelyžující žáky můžeme zapojit jako kontrolory na jednotlivá stanoviště, v případě, že na trati budou všichni žáci a nebudeme je dělit na dvě skupiny. Nelyžující žáci mohou vymýšlet úkoly a rozmisťovat předměty na trati.



**Obrázek č. 7:** Pamatuj si - Kimova hra A



**Obrázek č. 8:** Pamatuj si - Kimova hra B

### **Mrazík na lyžích**

**Pomůcky:** běžecké lyže, barevné terčíky

**Popis hry:** Učitel vyznačí ve sněhu čtverec, velikost zvolí podle počtu žáků ve skupině. Učitel z řad žáků vybere Mrazíka, který se volnou technikou pohybuje po vymezeném území. Koho se Mrazík dotkne, je zmražen a musí se zastavit a na místě roztáhnout nohy. Zmrzlého žáka mohou spolužáci zachránit tím způsobem, že mu prolezou mezi nohama. Z hlediska bezpečnosti žáky upozorníme na to, že Mrazík se při chytání spolužáků dotýká pouze lehce.



**Provedené změny při natáčení:** Hra byla hrána s holemi.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Koho Mrazík zmrazí, ten se vysvobodí tím, že splní úkol. Například provede otočku na místě, tři dřepy s výskokem, lehne si na bok a zvedne se, objede vyznačený prostor soupaž a podobně.
- Pokud máme početnou skupinu žáků, hru můžeme ztížit tím, že zvolíme Mrazíků několik.
- Mrazíci mohou mít za kalhotami umístěný rozlišovací dres jako ocásek. Mrazíci plní svůj úkol, tedy chytají spolužáky. Ti se jim ale naopak pokouší ocásek ukrást. Žák, kterému se to podaří si přičítá bod. Na konci hry se vyhodnotí nejúspěšnější lupič.
- Nelyžující žáci mohou kontrolovat spolužáky, aby nevyjžděli z vyznačeného prostoru, a tak si hru nezlehčovali. Mohou kontrolovat plnění úkolů žáků chycených Mrazíkem.



**Obrázek č. 9:** Mrazík na lyžích A



Obrázek č. 10: Mrazík na lyžích B

## Cukrárna

**Pomůcky:** běžecké lyže

**Popis hry:** Učitel vyšlape kruh, jehož velikost uzpůsobí počtu žáků ve skupině. Po obvodu kruhu se v rozestupech minimálně 2 m rozmístí žáci. Učitel stojí uprostřed kruhu. Žáci odšlapují po obvodu kruhu. Učitel zavolá heslo ZMRZLINA, v té chvíli se žáci zastaví, zvedou paže vzhůru, spojí je navzájem dlaněmi a kroucením celým tělem napodobují točenou zmrzlinu. Po zakřivení signálu STOP pokračují v odšlapování. Po signálu RAKVIČKA se žáci ihned zastaví a lehnu si na bok na zem. Na signál DORT se žáci zastaví a na místě roztáhnou nohy do písmene V. Na signál KOLÁČ se žáci zastaví a co nejrychleji se otočí na libovolnou stranu dokola na místě. Hra se hraje bez použití holí.

**Provedené změny při natáčení:** Autorka při této hře nestála uprostřed kruhu, ale ze strany, kvůli lepšímu zachycení činností žáků a průběhu hry.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Žáci si mohou před zahájením hry vymyslet sami svá vlastní hesla a prováděné pohybové úkoly.
- Uprostřed kruhu stojí jeden ze žáků a volá vlastní hesla a provádí pohybové úkoly, které žáci dopředu neznají. Jejich úkolem je žáka uprostřed do nejrychleji a nejpresněji v provádění pohybového úkolu napodobit.
- Na konci hry se vyhlásí žák s nejoriginálnějším heslem a pohybovým úkolem.

- Nelyžující žáci mohou stát sami uprostřed kruhu a určovat hesla a pohybové úkoly.



Obrázek č. 11: Cukrárna A



Obrázek č. 12: Cukrárna B

### **Koloběžková honička**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, barevné terčíky nebo hole na vyznačení prostoru

**Popis hry:** Učitel vymezí prostor velikostně podle počtu žáků ve skupině. V tomto prostoru žáci hrají koloběžkovou honičku. Každý žák si sundá jednu lyží. Cílem hry je uniknout honičovi na jedné lyži klouzáním se po ní. Chytný žák se se může zachránit před honičem lehem na zem. Musí ale ihned opětovně vstát a následujících 5 s má imunitu, tudíž ho honič nemůže



chytit. Pokud je některý žák honičem chycen, jeho úkolem je dojet za vyznačené území a vyměnit si lyži, poté se vrací zpět do průběhu hry. Roli honiče pravidelně střídáme.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nebyly provedeny žádné změny.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Hru hrajeme bez honiče. Každý žák má za pasem umístěný rozlišovací dres jako ocásek a vzájemně si tyto dresy snaží uloupit. Ve chvíli, kdy mají všichni žáci uloupený dres, hra končí a vítězem se stává ten, kdo má uloupených dresů nejvíce.
- Do hry zapojíme hudbu. Žáci se pohybují dokola po obvodu vyznačeného prostoru. Do středu prostoru umístíme kužel, nebo zapíchneme hůl. Ve chvíli, kdy učitel hudbu přeruší, se žáci co nejrychleji snaží dostat a dotknout se předmětu uprostřed. Vítězí ten žák, který se předmětu dotkne nejrychleji.
- Nelyžující žáci kontrolují přesné dodržování záchranného času 5 s, nebo rozdávají žákům dresy, případně zapínají a vypínají hudbu.



**Obrázek č. 13:** Koloběžková honička

### **Lyžařská házená**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole na vytvoření branek, míč na házenou

**Popis hry:** Učitel vytyčí hrací plochu velikostně podle počtu žáků ve skupině. Za pomoci běžeckých holí vytyčí naproti sobě dvě branky. Žáci jsou rozděleni do dvou skupin a rozmístí se po hrací ploše. Učitel mezi žáky vhodí míč a jejich cílem je strefit se míčem do branky soupeře. Vyhrává ta skupina, která dosáhne většího počtu branek. Pokud hráči míč upadne na

zem, míč obdrží soupeřící družstvo. Hru můžeme ztížit tak, že pokud má žák míč, nesmí se s ním dále pohybovat a může jej pouze nahrát.

**Provedené změny při natáčení:** Brány byly vyznačeny za pomoci velkých kuželů z důvodu zmrzlého sněhového povrchu v den natáčení, do kterého nešlo nic zapíchnout. Hráči se s míčem nesměli pohybovat a mohli si jej pouze vzájemně nahrávat. Dva z žáků měli post brankářů.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Hru můžeme ztížit tak, že žákům zadáme pravidlo chytání míče pouze do levé, nebo pravé ruky.
- Všichni hráči si sundají jednu lyži a budou se po hřišti pohybovat koloběžkou.
- Pokud tým obdrží vstřelenou branku, musí společně udělat tři dřepy, tři otočky na místě, tři výskoky a podobně.
- Nelyžující žáci jsou v roli rozhodčích, pískají fauly a ztráty míče, vstřelené branky a kontrolují dodržování pravidel.



**Obrázek č. 14:** Lyžařská házená

#### 4.3.3 Hry na rozvoj vytrvalosti v běhu na lyžích

##### Honěná po lese

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, upravená trať pro klasickou i volnou techniku

**Popis:** Učitel vytyčí přibližně kilometr dlouhé kolo, na němž se žáci rozestaví tak, aby mezi sebou měli rovnoměrné mezery. Na povel START se žáci snaží dojet žáka, kterého mají před

sebou, případně ho předjet. Učitel hodnotí techniku běhu, počet ujetých kol a počet žáků, který se danému žákovi podařilo předjet.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nebyly použity běžecké hole.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Hru můžeme hrát jako štafetu družstev. Podle počtu žáků a počtu stop na trati proti sobě soupeří dvě nebo tři družstva. Předávat si mohou štafetový kolík, případně libovolný předmět (míček, šišku, čepici a podobně).
- Nelyžující žáky zapojíme jako kontrolory techniky, dále počítají ujetá kola a počet předjetých žáků.



**Obrázek č. 15:** Honěná po lese

### **Přesunovačka**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, míčky

**Popis hry:** Učitel rozdělí žáky do dvou družstev, která se postaví proti sobě. Žáci v družstvu stojí v zástupu. První žák v každém družstvu drží míček. Družstva jsou od sebe vzdálena asi 30 m. První z žáků každého družstva na povel START vyrazí co největší rychlostí proti svému protivníkovi ze soupeřícího družstva. V momentě, kdy se žáci potkají si míček předají, otočí se a vrací se co nejrychleji zpět ke svému družstvu. Poté se zařadí až na konec zástupu svého družstva. Při příjezdu ke svému družstvu si žáci předají štafetu předáním míčku. Vyhrává to družstvo, které jako první stojí seřazené v původním zástupu. Hru můžeme ztížit přidáním překážek na dráhu, například brankami z holí, slalomem z barevných terčů a podobně. Dalším

způsobem, kterým můžeme hru ozvláštnit je absolvování trati bez jedné lyže, takzvanou koloběžkou. Žáci mohou jet soupaž a míček mít schovaný pod bundou, nebo trať absolvovat pozadu.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře byla použita obměna, kdy žáci trať absolvovali soupaž a míček měli buď pod bundou, v kapse či v ruce.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Hru hrajeme bez míčku. Ve chvíli, kdy se žáci potkají udělají předem zadaný úkol, například tři dřepy s výskokem, tři otočky a podobně. Po splnění úkolu se vrací tlesknutím předat štafetu svému družstvu.
- Žáci, co čekají v zástupu na předání štafety můžeme aktivizovat předem určenými úkoly, například jednoduchými tanečními prvky, synchronizovaným nastupováním a vystupováním ze stopy, otáčením se dokola a podobně.
- Nelyžující žáky zapojíme jako kontrolory správného předávání štafety a plnění úkolů při předávce.



**Obrázek č. 16:** Přesunovačka

### **Had**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, upravená běžecká trať

**Popis hry:** Žáci se postaví do zástupu a vytvoří „hada“. Učitel jede jako první a předvádí během jízdy cviky, které mají ostatní žáci za úkol napodobit. Učitel jízdu zrychluje nebo zpomaluje na

základě zdatnosti žáků. Žáci mohou dělat dřepy, zastavit se, sundat si a nasadit lyži, zazpívat písničku provést otočku na místě nebo si v průběhu jízdy sundat a nasadit hůlku.

**Provedené změny při natáčení:** V čele „hada“ byl vedoucím jeden z žáků. Žáci prováděli dřepy, vystoupení a nastoupení do stopy a sundávali si a opět nasazovali hůlku.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Během hry pustíme předem vybranou hudbu, první žák má za úkol provádět libovolné pohyby do rytmu hudby a statní pohyby opakuji.
- Žáky rozdělíme dvě skupiny, případně na dívčí a chlapeckou skupinu. Poskytneme jim časový úsek na nácvik sestavy na hudbu, kterou budou mít za úkol synchronizovaně v „hadovi“ předvést druhé skupině.
- Nelyžující žáky zapojíme jako porotce, kteří mají za úkol vybrat žáky, kteří nejlépe napodobují vedoucího žáka. Dále mohou mít roli diskžokejů, kteří mají za úkol pouštět hudbu.



**Obrázek č. 17: Had**

### **Orientační běh**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, různobarevný krepový papír, tužky a bloky

**Popis hry:** Učitel před zahájením hry vyznačí předem rozmyšlenou trať za pomoci barevného krepového papíru v jedné barvě. Trať zvolí na základě zdatnosti žáků. Pro ztížení hry může být trať i v neupraveném terénu. Druhou barvou učitel vyznačí na trati kontroly. Na kontrolách umístí kartičku s pořadovým číslem. Tato kartička obsahuje vědomostní otázku nebo početní



příklad. Skupiny žáků startují najednou v časových rozestupech od dalších skupin a jejich cílem je za co nejkratší čas objet vyznačenou trať a zároveň splnit kontroly, které během jízdy potkají. Žáky upozorníme na to, že nikdy nesmí ujet svému nejpomalejšímu členovi.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nebyly provedeny žádné změny.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Místo vědomostních otázek můžeme na kontrolách zařadit různé úkoly, například postavit malého sněhuláka nebo sehnat konkrétní věc v okolí (5 šišek, smrkovou větvíčku a podobně).
- Nelyžující žáky zapojíme jako kontrolory na jednotlivých kontrolách. Dohlíží na plnění úkolů, případně zapisují trestné body za nesplnění. Dále mohou být autory úkolů na kontrolách.



**Obrázek č. 18:** Orientační běh

#### 4.3.4 Hry na rozvoj rychlosti v běhu na lyžích

### **Čísla II.**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, barevné terčíky

**Popis hry:** Učitel vyznačí několika barevnými terčíky prostor, jehož tvar je zcela libovolný. Žáci lyžují po obvodu vyznačeného prostoru na jednu stranu. Učitel označí jednotlivé terčíky čísly, která si žáci mají za úkol zapamatovat (pokud hru hrajeme s mladšími žáky, kteří neznají dostatečně dobře čísla, mohou se orientovat místo čísel pouze podle barvy jednotlivých terčíků).

Na povel učitele, který zakřičí určité číslo, žáci musí co nejrychleji jet k terčíku daného čísla a vyjet z prostoru. Kdo vyjede jako poslední, vypadává. Hru můžeme ozvláštnit tak, že místo povelu ve formě čísla říkáme jednoduché příklady jejichž výsledek je jedno z čísel terčíku. Žáky upozorníme na zákaz fyzického kontaktu zejména při vyjíždění z prostoru.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře byla provedena možná obměna, kdy byly žákům říkány lehké příklady jejichž výsledkem bylo jedno z čísel terčíku.

#### **Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Žák, který vyjede z prostoru jako poslední nevypadává, ale provede předem stanovený úkol, například třikrát objede vyznačený prostor, udělá tři otočky na místě, sundá a nasadí si obě lyže. Po splnění úkolu se vrací do hry.
- Hru hrajeme formou „židliček“. Prostor vymežíme do tvaru kola a dáme o jeden barevný terčík méně, než je žáků. Pustíme hudbu. Po jejím vypnutí žáci musí co nejrychleji ze země zvednout nejbližší terčík. Na koho terčík nezbyde, vypadává a jde plnit předem zadaný úkol, například objet předem učenou trať. Případně s dalšími vypadlými žáky tančit na pouštěnou hudbu.
- Nelyžující žáky zapojíme jako diskžokeje, kdy pouštějí a vypínají hudbu, nebo pro vypadlé žáky vymýšlení jednoduché taneční prvky na hudbu a ti podle nich tančí.



**Obrázek č. 19: Číslo II**

#### **Tlač!**

**Pomůcky:** běžecké lyže, barevné terčíky

**Popis:** Učitel žáky rozdělí do dvojic. Dvojice se postaví za sebe na startovní čáru. První žák z dvojice dá nohy k sobě a lehce si podřepne, ruce si opře o kolena. Druhý žák z dvojice ho za boky tlačí až na cílovou čáru. Tam proběhne výměna a dvojice se co nejrychleji stejným způsobem snaží dostat zpět za startovní čáru. Vyhrává ta dvojice, která je jako první v původním zástupu na startovní čáře.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nebyly provedeny žádné změny.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Žáci mají během hry lyžařské hole. Jeden žák je drží v rukou, předpaží. Druhý žák se postaví před něj zády, uchopí hole za druhý konec a spolužáka táhne vpřed. Na cílové čáře si role vymění.
- Hru ztížíme tak, že přidáme na trať další úkoly. Za cílovou čárou musí dvojice společně třikrát lehnout na bok a opětovně vstát, vzájemně si podjet mezi nohama a podobně. Poté si teprve mohou vyměnit role a pokračovat.
- Nelyžující žáci vyznačí trať, kontrolují splnění úkolů, jsou čárovými rozhodčími.



**Obrázek č. 20: Tlač!**

## **Formule**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, barevné terčíky na vymezení území

**Popis:** Učitel vyznačí barevnými terčíky území ve tvaru čtverce. Velikost území zvolí na základě počtu žáků ve skupině a jejich zdatnosti. Žáci se rozdělí do čtyř skupin. Skupiny se rozestaví na jeden z rohů čtverce a vymyslí si název skupiny. Učitel zavolá vždy dva názvy



skupin současně. Tyto skupiny se snaží co nejrychleji čtverec objet a dostat se zpět do svého rohu. Žákům předem řekneme, kterým směrem se v daném kole pojede, aby nedocházelo ke kolizím.

**Provedené změny při natáčení:** Tato hra byla hrána bez holí.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Vítězí skupina, jejíž všichni členové jsou zpět ve svém rohu. Pořadí se tedy počítá podle posledního člena, který dojel.
- Skupina místo jednoho kola absolvuje kol několik. Počet kol předem určí učitel.
- Dvě skupiny žáků, které aktuálně nesoutěží provádějí předem zadaný úkol – dělají dřepy na místě, otáčejí se na místě nebo se snaží udržet rovnováhu na jedné noze.
- Nelyžující žáci kontrolují pořadí umístění skupin, pomáhají učiteli s vyznačením území nebo vymýšlí pro aktuálně nesoutěžící skupiny krátké pohybové úkoly.



**Obrázek č. 21:** Formule

### **Červení a bílí**

**Pomůcky:** běžecké lyže, běžecké hole, barevné terčíky na vymezení území

**Popis:** V rovném terénu učitel vyznačí obdélníkové hřiště. V jeho půlce vyšlape do sněhu středovou čáru. Od středové čáry ve vzdálenosti 5 m vyšlape do sněhu další dvě čáry. Na jedné z těchto čar stojí družstvo červených na druhé z čar družstvo bílých. Učitel zavolá signál ČERVENÍ nebo BÍLÍ. Družstvo žáků, které uslyší svůj název se snaží pochyvat druhé družstvo. To se snaží zachránit tak, že se snaží co nejrychleji dostat za vyznačený obdélník. Pokud chytne

honící družstvo žáky z druhého družstva, tito žáci se v příštím kole přidají k honícímu družstvu. Žáci se při hře snaží o vyvinutí maximální rychlosti.

**Provedené změny při natáčení:** V této hře nebyly provedeny žádné změny.

**Vlastní návrhy na změny při využití hry ve výuce lyžování:**

- Pokud hru hrajeme s menšími dětmi, povídáme krátký příběh, ve kterém používáme slova červení a bílí.
- Žákům předem stanovíme platný způsob chycení žáka z řad protihráčů, například dotyk levého ramene, pravé nohy a podobně.
- Nelyžující žáky dáme do role učitele, kdy oni sami volají slova ČERVENÍ a BÍLÍ, nebo vypráví příběh.



**Obrázek č. 22:** Červení a bílí

#### 4.4 Použitá technika

Videa byla natáčena na digitální zrcadlový fotoaparát Nikon D5600 + 18-55 mm AF-P DX VR a na digitální zrcadlový fotoaparát Canon EOS 200D. Konečná podoba videí byla upravena v programu Final Cut Pro X

#### 4.5 Publikování multimediálního materiálu

Jednotlivá videa multimediálního materiálu je plánováno zveřejnit v rámci publikací na eTUL webovém knihovně (<https://etul.publi.cz>).

## 5 Souhrn výsledků

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření multimediálního materiálu jako metodické podpory běžeckého lyžování pro žáky druhého stupně základních škol. Vytvoření tohoto materiálu se podařilo. V prosinci roku 2021 bylo natočeno ve spolupráci se Ski Klubem Jablonec nad Nisou 16 metodických videí her na sněhu. Tyto hry se zaměřují na rozvoj techniky, obratnosti, vytrvalosti a rychlosti v běhu na lyžích. Multimediální materiál obsahuje tři hry na rozvoj techniky - Létající míček, Číslo, Sklouzni se, pět her na rozvoj obratnosti – Pamatuj si – Kimova hra, Mrazík na lyžích, Cukrárna, Koloběžková honička, Lyžařská házená, čtyři hry na rozvoj vytrvalosti – Honěná po lese, Přesunovačka, Had, Orientační běh a čtyři hry na rozvoj rychlosti – Číslo II., Tlač!, Formule, Červení a bílí. Začátek každého videa obsahuje potřebné pomůcky pro danou hru. Hry jsou doprovázeny ústně namluveným popisem realizace a pravidel. Hry budou publikovány v rámci eTUL webové knihovny. V diplomové práci jsou tyto hry doplněny o provedené změny, které proběhly v rámci natáčení. Všechny hry jsou rozšířeny o alternativy, které vznikly na základě vyzkoušení her ve vlastní praxi na lyžařském kurzu v zimě roku 2022. Na závěr je každá hra obohacena o možnost zapojení žáků, kteří se v daný den nemohou plně účastnit výcviku, například z důvodu lehkého úrazu.

Součástí práce byla realizace anketního šetření zaměřená na učitele tělesné výchovy s cílem zjistit, jak využívají metodických materiálů určených pro běžecké lyžování. Učitelé v nadpoloviční většině nevyužívají žádných metodických materiálů. Překvapivým zjištěním v rámci výsledků anketního šetření bylo, že téměř polovina učitelů věnuje v rámci lyžařského kurzu výuce běžeckého lyžování pouze čtvrtinu času a méně z celkového času výuky. Pozitivním zjištěním bylo časté uvádění využití her jako prostředku výuky běžeckého lyžování. Kladná je taktéž snaha učitelů o budování kladného vztahu jejich žáků k běžeckému lyžování. Tento kladný vztah formují prostřednictvím her ve výuce a zažitím zábavy a legrace. Učitelé se taktéž snaží o to, aby jejich výuky běžeckého lyžování byla zábavná. Činí tak opět formou her nebo soutěžením v týmech kdy má šanci na zažití úspěchu i méně zdatný žák.

Na základě anketního šetření bylo zjištěno, že o multimediální materiál ve formě videoučebnice her na sněhu má zájem většina respondentů.

## 6 Poznatky z praxe

Natáčení videí her na sněhu bylo naplánováno na zimu roku 2021–2022. Bylo potřeba sladit časové možnosti Skiklubu Jablonec nad Nisou s časovými možnostmi kameramanů, které byly poměrně omezené. Po několika změnách termínu se nakonec podařilo domluvit termín během vánočních prázdnin v prosinci roku 2021. Klimatická situace bohužel nebyla ideální. Nastala pravidelná vánoční obleva s čímž souvisel úbytek sněhové pokrývky na stadionu v Břízkách, kde se natáčení realizovalo. V den natáčení bylo velmi mrazivé počasí, takže terén byl velmi tvrdý a znemožňoval během některých her zapíchnutí holí do sněhu za účelem vytvoření branek a podobně. Stadion tento den nebyl upraven rolbou a běžecké stopy tak nebyly pevné, na několika místech stadionu chyběly úplně. V několika momentech během natáčení muselo v souvislosti s tím dojít k nutné improvizaci. Na stadionu navíc probíhaly další tréninky, snahou tedy bylo, aby se na videu objevovalo co nejméně dalších osob, což se podařilo.

V popisu her jsou často uvedeny rozměry hřiště, či dráhy. Pro potřeby videa byly tyto rozměry zmenšeny z důvodu lepšího zachycení žáků v průběhu hry a tím snazšího představení si realizace hry ze strany budoucího diváka.

Hlavní aktéři videa z řad dětí Skiklubu Jablonec nad Nisou se během natáčení chovali jako naprostí profesionálové. Dokonale spolupracovali, bylo velmi snadné jim vysvětlit průběh natáčení a vlastní scénář každé hry. Natáčení probíhalo v přátelském duchu a bylo plné zábavy a pěkných momentů. Děti byly velmi trpělivé, a i v případě, kdy se hra musela natáčet opakovaně, ve všem vyšly vstříc a byly se vším nápomocné, za což bych jim chtěla autorka práce poděkovat.

Natáčení se stalo inspirací i pro samotnou autorku a bylo přínosné pro její učitelskou praxi. Autorka učí již několik let na jedné základní škole v Libereckém kraji a pravidelně se účastní lyžařských kurzů. V minulém roce měla možnost být samotným vedoucím kurzu. V lednu 2022 tedy hry na sněhu vyzkoušela s žáky sedmých ročníků i v rámci jejího lyžařského kurzu. Velmi jí pomohlo, že hry už měla vyzkoušené předem z natáčení a věděla, co ve hrách funguje a co je potřeba změnit. Některé hry jí během natáčení fungovaly, ale zjistila, že to bylo především osmičlennou skupinou, tedy nízkým počtem žáků. Ve chvíli, kdy jako instruktor měla na lyžařském kurzu ve skupině žáků patnáct, daná hra musela být často upravena. Úpravy vždy velmi dobře zafungovaly a hra mohla úspěšně proběhnout. Snažila se vymyslet v průběhu

výuky i drobné obměny dané hry s cílem hru pro žáky ještě více zatraktivnit. Všechny tyto vlastní úpravy autorky jsou uvedeny v kapitole Seznam her.

Na lyžařském kurzu se často stává, že si několik žáků přivodí úraz. Pokud není úraz příliš vážný, autorka má tu zkušenost, že žáci chtějí na lyžařském kurzu zůstat, hlavně kvůli večerním programům a společné zábavě se spolužáky. Žáci s úrazem ale během dopolední a odpolední výuky zůstávají na chatě, což je nebaví, a navíc je nutné nad nimi zajistit odpovídající dohled. Pokud to daný úraz umožňuje a náplní dopolední či odpolední výuky jsou hry na sněhu, lze tyto žáky aktivně zapojit do výuky, aniž by lyžovali. U každé hry v kapitole Seznam her autorka uvedla návrh, jakým způsobem to udělat. Na posledním lyžařském kurzu si jeden žák narazil prst. Lyžovat dál nemohl, ale na lyžařském kurzu chtěl zůstat. Autorka ho zapojila do her na sněhu uvedenými způsoby a fungovalo to velmi dobře. Žák mohl být po celý den se svými spolužáky a nepřišel o společnou legraci a zážitky.

Hry na sněhu jsou výbornou výukovou metodou. Při natáčení videa děti velmi bavily a autorčiny žáky během lyžařského kurzu taktéž. Velmi se osvědčilo v úpravách často zmiňované použití hudebního doprovodu. Žáci si sami chtěli na následující den připravit playlist vlastních písní což vedlo ke znásobení jejich motivace a radosti při hře. Použití hudby sebou však nese nevýhodu nutnosti mít s sebou dostatečně výkonný hudební přehrávač. Ten k dispozici byl, ale nevydržel být nabitý v mrazivém počasí celou dopolední nebo odpolední výuku. Tento problém se ale vyřešil tím, že jeden z žáků měl na kurzu vlastní přehrávač, který autorce zapůjčil a hrál v době, kdy vlastní měla již vybitý.

Realizace her na sněhu je poměrně náročná v nutnosti mít k dispozici množství pomůcek. Ve většině případů se ale pomůcky dají nahradit předměty, které máme zrovna po ruce. Například větvíčkami stromů, vyšlapáním hřiště do sněhu, šiškami a podobně. U několika her je nutná příprava předem, například u Orientačního běhu. Ten ale můžeme pojमत jako náplň celé odpolední a dopolední výuky a přípravu pomůcek a úkolů dát za úkol večer předem žákům na jednotlivých pokojích na chatě.

Během lyžařského kurzu v lednu 2022 měla autorka velký prostor zařadit většinu Her na sněhu, které jsou uvedeny v této práci. Kurzy, kterých se zatím účastnila probíhaly pouze formou výuky běžeckého lyžování. Žákům je samozřejmě nabízena i výuka sjezdového lyžování, ale zatím se nedal nikdy dohromady minimální počet deseti zájemců. Je to pravděpodobně z důvodu finanční náročnosti vleků a pokud žák nevlastní vlastní sjezdovou výstroj a výzbroj, také další nutností financí na její zapůjčení. Autorčina škola žákům půjčuje

kompletní výzbroj na běžecké lyžování, tudíž na lyžařském kurzu zaplatí pouze za ubytování a další finanční výdaje nejsou nutné. Více jak polovina respondentů z řad učitelů na odpověděla, že stejnou možnost nabízí i jejich škola. V souvislosti se současnou zvyšující se inflací, která ovlivňuje i ceny vleků a lyžařské výstroje a výzbroje se nabízí otázka, jestli do budoucna nebude více škol, kde bude převažovat výuka běžeckého lyžování právě z finančních důvodů.

## 7 Závěry

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření multimediálního materiálu jako metodické podpory běžeckého lyžování pro žáky druhého stupně základních škol. Dílčím cílem byla realizace anketního šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách se zaměřením na využívání metodických materiálů pro běžecké lyžování. Druhým dílčím cílem bylo teoretické vymezení běžeckého lyžování v rámci výuky na základních školách.

Teoretickému vymezení běžeckého lyžování v rámci výuky na základních školách se věnuje kapitola Syntéza poznatků. Nejprve je běžecké lyžování představeno z hlediska historie. Navazuje kapitola týkající se didaktiky běžeckého lyžování a dále jsou uvedeny etapy dětského organismu z hlediska vývoje motoriky. Další kapitola se týká her na sněhu. Závěr teoretického vymezení běžeckého lyžování je věnován školním lyžařským kurzům.

Anketní šetření probíhalo mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách, či nižších stupních gymnázií, kteří osobně vedou výuku běžeckého lyžování během lyžařského kurzu. Anketního šetření se zúčastnilo 46 respondentů, 26 žen a 21 mužů, z 28 škol sedmi krajů Česka. Anketní šetření bylo vytvořeno prostřednictvím Google Forms a bylo umístěno na Facebookovou stránku Učitelé plus se záměrem získat široký rozsah respondentů různého věku a umístění školy v rámci Česka. Z výsledků anketního šetření plyne, že nadpoloviční většina respondentů nevyužívá žádné metodické materiály týkající se výuky běžeckého lyžování. Dalším zjištěním bylo, že téměř polovina učitelů věnuje výuce běžeckého lyžování na lyžařském kurzu pouze čtvrtinu času a méně z celkového času výuky. Pozitivním zjištěním je snaha o zábavnou formu výuky a časté využívání her během výuky běžeckého lyžování. Z anketního šetření vyplynula snaha o budování kladného vztahu žáků k tomuto zimnímu sportu. Většina učitelů projevila zájem o videoučebnici her na sněhu.

Multimediální materiál obsahuje 16 metodických videí her na sněhu, které se zaměřují na rozvoj techniky, obratnosti, vytrvalosti a rychlosti v běhu na lyžích. Byl natočen ve spolupráci se Ski Klubem Jablonec nad Nisou. Hry na sněhu budou publikovány v rámci eTUL webové knihovny. Hry jsou v diplomové práci rozšířeny o alternativy vzniklé na základě vlastní praxe a o možnosti zapojení nelyžujících žáků, kteří jsou součástí lyžařského kurzu.

## 8 Použité zdroje

- ANTOŠ, R. 2014. *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-113-9.
- BARAN, D. 2011. *Kde se vzaly běžky*. [online]. Skimagazín. [vid. 10. 10. 2022]. Dostupné z: <http://skimagazin.cz/kde-se-vzaly-bezky.html>
- BERNACIKOVÁ, M., KALICHOVÁ, M., BERANOVÁ L. 2010. *Základy sportovní kineziologie*. [online]. Brno: Elportál Masarykovy univerzity. [vid 06. 10. 2022]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1451/elearning/kineziologie/elportal/index.html>
- BINNEY, J. 2016. *Learning and Teaching trough Alternative Activities*. Physical Education Matters. roč. 11, č. 2, s. 51-53.
- BOLEK, E., ILAVSKÝ J., SOUMAR, L. 2008. *Běh na lyžích: Trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4713-717.
- BRTNÍK, J., NEUMAN, J. 2008. *Zimní hry na sněhu i bez něj: Sporty a další aktivity*. Praha: Portál.
- DVOŘÁK, F., MAŠKOVÁ, L., WEISSHÄUTEL, J. 1992. *Běh na lyžích*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-139-9.
- DYGRÍN, J. a kol. 2005. *Základy lyžování*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-246-0995-9.
- DYGRÍN, J., SUCHOMEL, A., JANDOVÁ, S., ANTOŠ, R., BITTNER, V. 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra tělesné výchovy. ISBN 978-80-7494-319-5.
- FOŘTEROVÁ, P., CHRÁSTKOVÁ, M. 2020. *Lyžování dětí*. [online]. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra sportů v přírodě. ISBN 978-80-87647-56-1. [vid 05. 11. 2022]. Dostupné z: <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/didakticke-aspekty>
- GNAD, T., PSOTOVÁ, D. 2003. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0995-9.



- GNAD, T. a kol. 2005. *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0241-5.
- GNAD, T. 2018. *Lyžařské kurzy ve školní tělesné výchově a současnosti*. Tělesná výchova a sport mládeže. roč. 85, č. 1, s. 15-18.
- GRASGRUBER, P., CACEK, J. 2008. *Sportovní geny*. Brno: Computer press. ISBN 978-80-251-1873-3.
- HRABINEC, J. 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3654-2.
- HRKAL J., HANUŠ, R. 2002. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-660-8.
- ILAVSKÝ, J. 2005. *Běh na lyžích: Metodický dopis SLČR*. Praha.
- JANDOVÁ, S. a kol. 2012. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-922-6.
- KOŽÍK, F. 2006. *Synové hor*. Hradec Králové: M&V. ISBN 80-86771-13-X.
- KRESTA, J. 2013. *Pohybové hry a hraní na 1. stupni základní školy*. [online]. Ústí nad Labem: UJEP. [vid. 10. 10. 2022]. Dostupné z: <http://www.pf.ujep.cz/ktv/pohybove-hry-1zs/index.html>
- KULHÁNEK, O. 1989. *Zlatá kniha lyžování*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 27-083-89.
- KUTÁČ, P. 2009. *Lyžařský kurz v kostce* (Učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků). 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-026-4.
- LEPKOVÁ, Z., KUPR, J., KUPROVÁ, K., VRCHOVECKÁ, P. 2019. *Hry a cvičení na sněhu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra tělesné výchovy a sportu. ISBN 978-80-7494-495-6.
- LÍKAŘOVÁ, Z. 2013. *Hry a cvičení pro zdokonalení lyžařských dovedností ve věku 6–12 let*. Diplomová práce. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.
- MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX. ISBN 978-80-85783-77-3.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. 2006. *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy*. [online]. [vid. 10. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>

NÁDVORNÍK, Z. 1983. *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

ONDRÁČEK, J., HŘEBÍČKOVÁ, S. a kol. 2008. *Metodika běžeckého lyžování*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. [vid 06. 11. 2022]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/pdf/Metodika-bezeckeho-lyzovani.pdf>

PRŮCHA, J. 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vydání. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 80-7178-621-710.

RAICHERT, J., MUSIL, D. 2008. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2135-4.

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ. 2017. [online]. Praha: MŠMT. [vid. 01. 11. 2022]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10274>

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO GYMNAZIÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ. 2022. [online]. Praha: MŠMT. [vid. 01. 11: 2022]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

ROVNÝ, M., ZDENĚK, D. 1982. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.

SCHWANINGER, A. 2020. *Analýza lyžařských kurzů základních a středních škol*. Bakalářská práce. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.

SOUMAR, L., BOLEK, E. 2001. *Běh na lyžích*. Praha: Grada Publishing.

SOUMAR, L., BOLEK, E. 2012. *Běh na lyžích*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3966-3.

VIETZOVÁ, G. 2008. *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku*. Diplomová práce. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.

VODIČKOVA, S. a kol. 2010. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-563-1.

ZAPLETAL, M. 1987. *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.

## 9 Přílohy

### Příloha č. 1

# Běžecké lyžování na základních školách

Dobrý den, jmenuji se Barbora Škarková a zpracovávám diplomovou práci zaměřenou na tvorbu multimediálního materiálu na podporu běžeckého lyžování. Práce je zpracovávána na Katedře tělesné výchovy a sportu Technické univerzity v Liberci. Cílem mojí práce je vytvořit multimediální materiál her na sněhu, který bude sloužit jako metodický materiál na podporu běžeckého lyžování na základních školách. Dále zjistit, jak učitelé tělesné výchovy přistupují k metodice běžeckého lyžování při jeho výuce. Prosím o vyplnění dotazníku, zabere Vám to asi 15 minut. Výsledek dotazníkového šetření bude použit výhradně pro účel zpracování mojí diplomové práce. Předem Vám moc děkuji za spolupráci.

Prosím o vyplnění pouze těmi učiteli tělesné výchovy, kteří osobně vedou výuku běžeckého lyžování během lyžařského kurzu.

---

\*Povinné pole

1. Napište prosím název školy, kde učíte: \*

\_\_\_\_\_

2. Jste \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Muž

Žena

3. Věk \*

*Označte jen jednu elipsu.*

18 - 25 let

26 - 35 let

36 - 50 let

51 let a více

4. Délka Vaší pedagogické praxe \*

Označte jen jednu elipsu.

- do 5ti let
- 6 - 10 let
- 11 - 15 let
- 16 - 20 let
- 20 let a více

5. Jakou formou jsou u Vás na škole pořádány lyžařské kurzy? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Formou výuky během hodin tělesné výchovy
- Příměstskou formou (bez přespávání)
- Pobytovou formou (s přespáváním)
- Jiné: \_\_\_\_\_

6. Jaké přibližné procento z celkového času výuky připadá na výuku běžeckého lyžování? \*

Označte jen jednu elipsu.

- do 25 %
- 26 % - 50 %
- 51 % - 75 %
- 76 % - 100 %

7. Účastní se výuky běžeckého lyžování během kurzu všichni žáci? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, všichni
- Ne, je to na dobrovolnosti žáků

8. Rozdělujete žáky na různé skupiny dle jejich dovedností v běžeckém lyžování? \*
- (například takto: 1. skupina - zdatní lyžaři; 2. skupina - pokročilí lyžaři; 3. skupina - začátečníci)

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

Jiné: \_\_\_\_\_

9. Pokud jste u předchozí otázky vyplnili možnost Ano, stručně uveďte, jak konkrétně vypadá výuka běžeckého lyžování všech těchto jednotlivých skupin:

---

---

---

---

---

10. Poskytuje vaše škola možnost zapůjčení vybavení na běžecké lyžování? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

11. Pokud jste u předchozí otázky zvolili možnost Ano, uveďte, jaké konkrétní vybavení vaše škola žákům nabízí:

---

---

---

---

---

12. Pociťujete u žáků obavy z běžeckého lyžování před zahájením samotné výuky? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

13. Využíváte konkrétních metodických materiálů pro výuku běžeckého lyžování? \*  
Pokud jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná jaké konkrétní materiály to jsou? (buďte co nejkonkrétnější - uveďte například název publikace, internetového zdroje atd.)

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

Ano

Ne

Jiné: \_\_\_\_\_

14. Jakou techniku běžeckého lyžování se snažíte žáky především naučit? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Klasická technika

Bruslařská technika

Oba tyto druhy technik

15. Zaměřujete se během výuky běžeckého lyžování na rozvoj techniky? Pokud jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jak konkrétně: \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

Ne

Ano

Jiné: \_\_\_\_\_

16. Zaměřujete se během výuky běžeckého lyžování na rozvoj obratnosti? Pokud \*  
jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jak konkrétně:

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Ne  
 Ano  
 Jiné: \_\_\_\_\_

17. Zaměřujete se během výuky běžeckého lyžování na rozvoj vytrvalosti? Pokud \*  
jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jak konkrétně:

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Ne  
 Ano  
 Jiné: \_\_\_\_\_

18. Zaměřujete se během výuky běžeckého lyžování na rozvoj rychlosti? Pokud \*  
jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jak konkrétně:

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Ne  
 Ano  
 Jiné: \_\_\_\_\_

19. Využíváte možnosti pořízení videozáznamu žáků jako prostředku ke zlepšení \*  
jejich techniky běžeckého lyžování?

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano  
 Ne



20. Využíváte pro nácvik správné techniky běžeckého lyžování určité pomůcky? \*  
Pokud jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jaké konkrétně:

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

Ne

Ano

Jiné: \_\_\_\_\_

21. Máte možnost během lyžařského kurzu k výuce běžeckého lyžování využívat upravené běžecké tratě? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

22. Učíte během lyžařského kurzu žáky mazat lyže? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

23. Jakým způsobem se snažíte u žáků dosáhnout kladného vztahu k běžeckému lyžování? \*

---

---

---

---

---

24. Snažíte se, aby výuka běžeckého byla pro žáky zábavná? Pokud jste zvolili možnost Ano, uveďte do možnosti Jiná, jak konkrétně ji činíte zábavnou: \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

Ne

Ano

Jiné: \_\_\_\_\_

25. Využili byste video-učebnici Her na sněhu, která by sloužila jako metodická podpora běžeckého lyžování pro lyžařské kurzy na základních školách? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne