

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**OUTDOOROVÉ AKTIVITY VHODNÉ DO VZDĚLÁVACÍCH
OBLASTÍ ČLOVĚK A PŘÍRODA A ČLOVĚK A ZDRAVÍ
(METODICKÁ PŘÍRUČKA – WEBOVÉ STRÁNKY)**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Vlastislav Kovařík

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor TV-Tech

Vedoucí práce: Mgr. Kavalířová Gabriela, Ph.D.

Plzeň, 2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

Rád bych tímto poděkoval především Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odbornou konzultaci a cenné rady při vytváření této diplomové práce. Rád bych také poděkoval všem žákům 9. B a 9. C ze 4. ZŠ v Plzni, kteří se účastnili natáčení. Stejně tak i mému kolegovi Mgr. Matouši Hrdličkovi za pomoc při pořizování videozáznamu. V neposlední řadě bych rád poděkoval svým blízkým a rodině, která mě na cestě studiem neúnavně podporovala.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
1 ÚVOD	3
2 CÍL A ÚKOLY	4
2.1 CÍL	4
2.2 ÚKOLY	4
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	5
3.1 HRA	5
3.1.1 Pohybová hra	6
3.1.2 Význam a role hry v životě dítěte	6
3.1.3 Význam a vliv hry v přírodě	6
3.2 ORGANIZACE HRY	8
3.2.1 Výběr pohybové aktivity	8
3.2.2 Výběr první hry	10
3.2.3 Uvedení pohybové aktivity	11
3.2.4 Pravidla	12
3.2.5 Realizace pohybové aktivity	12
3.2.6 Ukončení	13
3.3 VLIV POHYBU NA ČLOVĚKA – POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	13
3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA U RŮZNÝCH VĚKOVÝCH SKUPIN	14
3.4.1 Děti předškolního věku	15
3.4.2 Děti mladšího školního věku	15
3.4.3 Děti staršího školního věku	16
3.4.4 Dorostenci	17
3.5 VLIV MODERNÍ DOBY NA ČLOVĚKA	18
3.6 VLIV PŘÍRODNÍHO PROSTŘEDÍ NA ČLOVĚKA	19
3.6.1 Psychologická stránka	19
3.6.2 Fyziologický stránka	20
3.6.3 Chůze terénem na boso	21
3.7 ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE POBYTEM V PŘÍRODĚ	22
3.8 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM – VZDĚLÁVACÍ OBLASTI	23
3.8.1 Člověk a zdraví	23
3.8.2 Člověk a příroda	24
4 METODIKA PRÁCE	26
4.1 STRUKTURA WEBOVÝCH STRÁNEK	28
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM	30
6 DISKUZE	32
ZÁVĚR	34
RESUMÉ	35
SEZNAM LITERATURY	36
PŘÍLOHY	I
II	

SEZNAM ZKRATEK

CNS – centrální nervový systém

PA – pohybová aktivita

PH – pohybová hra

PS – pohybové schopnosti

RVP – Rámcový vzdělávací program

ZŠ – základní škola

1 ÚVOD

Hlavním důvodem, proč jsem si vybral téma „Outdoorové aktivity vhodné do vzdělávacích oblastí Člověk a příroda a Člověk a zdraví (metodická příručka – webové stránky)“ je to, že pohybovým a vzdělávacím aktivitám se věnuji jako vedoucí na letním dětském táboře již od roku 2012. Koncem roku 2020 jsem také začal působit jako pedagog na 4. základní škole v Plzni s oborovým zaměřením na tělesnou výchovu a pracovní činnosti. Během této doby jsem docházel k různým postřehům a získával zkušenosti prostřednictvím pozorování, jak jsou na tom v dnešní době děti v mladším a starším školním věku v oblasti pohybových aktivit. Mohu zmínit i to, že jsem se setkával jak s dětmi sportovně založenými, tak i s dětmi bez sportovního zaujetí. Dva zmíněné předměty, které vyučuji, a zkušenosti z letního dětského tábora mi mohou zprostředkovávat náhled na rozdíly mezi povinným školním vzděláváním a zájmovou činností. Důvodem volby tématu diplomové práce je tedy využití těchto zkušeností či postřehů k tvorbě komplexnějšího, všestranného a pestrého souboru outdoorových pohybových aktivit a dalších činností využitelných v již zmíněných vzdělávacích oblastech. Tato práce využívá potenciál oblíbenosti zájmových aktivit a spojuje je částečně se školním vzděláváním.

Pro snadnější přístup, kdy dnešní populace využívá elektronických informačních technologií, jsem se rozhodl tento zásobník vytvořit formou webových stránek.

Stejně tak skrze webové stránky a foto-video dokumentaci může potenciální čtenář získat lepší představu o dané aktivitě či činnosti.

V neposlední řadě byla důvodem volby zpracování tématu ve formě webových stránek aktuální doba spojená s pandemií onemocnění COVID-19. V minulém roce byla uzavřena nebo omezena sportoviště, především ve vnitřních prostorech, a lidé chodili ve větší míře do přírody.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem této práce je vytvořit webové stránky obsahující zásobník pohybových aktivit a dalších činností, které je možno zařadit do vzdělávacích oblastí Rámcového vzdělávacího programu „Člověk a příroda“ a „Člověk a zdraví“.

2.2 ÚKOLY

1. Výběr a rozdělení pohybových aktivit a dalších činností dle vzdělávacích oblastí
2. Metodický popis a charakteristika aktivit a činností
3. Praktická realizace aktivit a činností s dětmi
4. Foto a video dokumentace vybraných aktivit a činností.
5. Tvorba a zprovoznění webových stránek na téma Outdoorové aktivity vhodné do vzdělávacích oblastí Člověk a příroda a Člověk a zdraví

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 HRA

Definici hry najdeme v mnoha odborných publikacích. Tato činnost se vztahuje jak k člověku, tak i k živočichům obecně. Nicméně přesně definovat hru je přinejmenším komplikované.

Když bychom se zeptali žáků, studentů, rodičů či samotných učitelů, co je to hra, dostali bychom nejednu odpověď. Např. že se jedná o aktivitu, prožitek, relaxaci, soutěž nebo dokonce protiklad vážných věcí (Mazal, 2007).

Rubáš (1997) vnímá hru jako činnost týkající se všech lidí a napříč celým světem. Uvádí též několik citátů historicky významných autorů:

„Činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha“ – Galenos (2. st. př. n. l.)

„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném smyslu člověkem a zcela člověkem je tam, kde si hraje“ – F. Schiller (18. st)

„O vyhrávání: Není důležité. Na čem doopravdy záleží je, jak tu hru hraješ. Hraj vždy fér.“ – R. Fulghum (USA, současnost) (Rubáš, 1997, str. 9)

Rubáš (1997) uvádí i přehled dalších odborníků, kteří publikovali svůj pohled na hru. Prvním je teoretik her K. Groos, který srovnával hraní lidí a zvířat. Hru charakterizoval jako nácvik, zotavení, doplněk a zpestření života. J. Huizinga popisuje hru jako svobodné jednání člověka, vystoupení z běžného všedního života a přesně ohraničenou a uzavřenou činnost. V druhé polovině 20. stol. se zabýval problematikou hry B. Sutton. Pozoroval hru u domorodců Austrálie a Severní Ameriky. Došel k závěru, že hry mají charakter kognitivní (poznávací), konativní (snahový) a afektivní (pocitový).

Kirchner a kol. (2005) hovoří o tom, že hra se projevuje jako zábavná činnost s dopředu danými pravidly ve vymezeném prostoru a dochází při ní k neuvědomování si plynutí času. Hra je dobrovolnou činností a je u ní, a to zejména u dětí, možné vytvářet si vlastní svět neboli plně uplatnit svou fantazii. Hry podporují vytrvalost a připravenost k učení.

3.1.1 POHYBOVÁ HRA

Pohybovou hru (PH) můžeme vnímat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, pocit štěstí, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. PH nám umožňuje socializaci a kontakt s ostatními lidmi. Samozřejmě, že PH se dá hrát i v osamocení, přesto je lepší být v kolektivu. V kolektivu můžeme spolupracovat, soutěžit či se i přít (Mazal, 2007).

3.1.2 VÝZNAM A ROLE HRY V ŽIVOTĚ DÍTĚTE

Mazal (2007) uvádí, že hra a hraní si má podstatný vliv na vývoj jedince. Pomocí her se můžeme dozvědět některé informace o aktivně zúčastněných. Vzhledem k tomu, že ve hrách dochází k nepředvídatelným a stále se měnícím situacím, hráči musí operativně jednat, a díky tomuto jednání můžeme částečně v hráčích „číst“. Je nutné také zmínit to, že, abychom využili dostatečně potenciál a význam hry, musíme také vhodně hru zvolit, a to vzhledem k pohybové úrovni hráčů a schopnosti aktivně řešit dané situace.

Neuman (1998) zmiňuje působení hry a hraní na různé sféry osobnosti hráče. Hra ovlivňuje oblasti emoční a psychickou. Umožňuje projevení a ovlivnění pocitů a postojů hráčů. Hra hráčům zajišťuje nové zkušenosti a prožitky. Také zvyšuje jejich sebedůvěru a sebehodnocení. Pomáhá jim v poznávání vlastního těla a jeho koordinování. Rozvíjí sociální vztahy pomocí komunikace, kooperace, neverbální komunikace a buduje důvěru a vztahy k ostatním. A v neposlední řadě zlepšuje kondici a rozvíjí psychomotoriku.

3.1.3 VÝZNAM A VLIV HRY V PŘÍRODĚ

Hraní si v přírodě nebo venkovním prostředí je často náročnější nežli běžné hry např. doma. Lze mezi ně zahrnout kupříkladu lezení na stromy, pohyb v nerovném terénu, překonávání přírodních překážek či pohybování ve větším prostoru (Kirchner a kol., 2005).

Co dávají člověku hry v přírodě? Funkcí přírody a outdoorového prostředí je vlastně poskytování těch nejpřirozenějších podmínek, které má člověk k dispozici pro rozvoj pohybových schopností. Přírodní prostředí ale pomáhá i po psychické stránce, a to zejména jako odpočinek od starostí všedního života, dává prostor představivosti, a dokonce pomáhá

k sebepoznání. Na psychickou stránku má vliv jistě i to, že venkovní prostředí působí mnohem více dobrodružněji nežli uzavřený prostor a dává větší průchod ke kreativě a využití fantazie (Zapletal, 1985).

Venkovní prostředí skýtá vhodnými podmínkami i pro sociální kontakt, a to z důvodu neutrálního prostředí zúčastněných (Zapletal, 1985). Strejčková a kol. (2005) zmiňuje termín odcizení se přírodě. Tímto termínem poukazuje na nízký kontakt dětí s přírodou a jeho důsledky. Nízký kontakt nebo pobyt v přírodě může mít vliv na tři oblasti týkající se vývoje dětí. První oblastí je oblast osobní. Ta se vztahuje na osobní zdraví a tělesný a psychický rozvoj dítěte, například nižší pohybová úroveň, fyzická zdatnost nebo přizpůsobení se změnám počasí. Druhou oblastí je vztah k přírodě. Vzhledem k rozmanitosti prostředků umožňujících rychlou zábavu, např. počítače, mobilní telefony apod., není v zájmu dětí trávit čas ve venkovním prostředí. Pokud přece jen tento čas dokážou trávit v přírodě, je to zejména z důvodu praktikování sportu. Poslední oblast se týká celé společnosti a jejího vývoje. U dětí se objevují stále častěji patologické jevy a chování. Strejčková a kol. (2005) také uvádí např. nižší schopnost empatie k ostatním formám života, zvýšenou agresivitu anebo nižší rozlišování reality od virtuálního světa.

Strejčková a kol. (2005) zmiňuje též syndrom padajících dětí. Tento termín je vysvětlený jako neschopnost koordinace pohybu dětí ve volném terénu. Jednou z hlavních příčin tohoto problému je právě moderní doba, která se vyznačuje vysokou pracovní vytížeností a nedostatkem času rodičů pro trávení času s dětmi v přírodě.

Z hlediska psychologického vlivu hry v přírodním prostředí na člověka uvádí Neuman (1998), že PH ve venkovním prostředí působí na psychickou a emocionální stránku člověka. Přesněji řečeno PH jsou doprovázeny sociálními vztahy ve skupině hráčů, nejistotou konce, vedou k uvědomování si sama sebe a vlastních možností. Rozvíjí a podporují kreativitu a fantazii. Obohacují o nové zážitky a zkušenosti.

Ekologie a ochrana přírody

Neuman (1998) se zmiňuje o ochraně přírody tak, že by člověk měl respektovat a brát na vědomí pravidla Chráněných území a přírodních rezervací. Vedoucí by měli účastníky nabádat ke klidnému pobytu v přírodním prostředí, kdy po člověku nezůstávají

stopy jeho činnosti a vše, co si na místo přinesl, opět odnese. V každé akci by měla být aktivita, která otvírá pohled na okolní svět, přírodu a jiné živočichy.

3.2 ORGANIZACE HRY

3.2.1 VÝBĚR POHYBOVÉ AKTIVITY

Při výběru vhodné pohybové aktivity (PA) je nutné si uvědomit několik základních faktorů. Prvním z nich je typ vyučovací jednotky, který koresponduje i s cílem hodiny, což je druhý faktor. Je nutné si uvědomit, čeho aktivitou chceme docílit. Další kritéria, která bychom neměli opomenout při výběru PA, jsou věk hráčů, jejich pohybová úroveň, pohlaví, počet účastníků, herní prostor, přírodní podmínky a pomůcky (Rubáš, 1997).

Neuman (1998) hovoří o tom, že správný výběr hry je založen na dostatečných informacích o skupině, která se hry má zúčastnit. Volba hry, případně PA, je závislá na věku, pohlaví, zdatnosti a zkušenosti skupiny. Ovšem hry lze kombinovat nebo je za sebou řadit v posloupnosti tak, že utvářejí celek, který lze na konci vyhodnotit.

Typ vyučovací jednotky

Typ hodiny volíme dle úrovně zvládnutí učiva. Může se tedy jednat o seznamování s učivem, prvotní nácvik, procvičování, diagnostiku nebo jen motivaci (Rubáš, 1997).

Cíl hodiny

Cíl hodiny je určen dle toho, jestli chceme na účastníky působit zdravotně, výchovně nebo je vzdělávat (Rubáš, 1997).

Věk hráčů

Věk účastníků PA je poměrně důležitým faktorem. A to zejména v momentě, kdy se jedná o velký věkový rozptyl. Zde totiž dochází u jednotlivých věkových kategorií k významným fyzickým i psychickým rozdílům. To znamená, že když se ve skupině setká více jedinců s výrazně odlišným věkem, může dojít k výkonnostním rozdílům nebo i změně

projevu celé aktivity. Věkové kategorie lze řadit do několika skupin. Předškolní věk (do 6 let), mladší školní věk (6-10 let), starší školní věk (10-14 let) a dorostenecký školní věk (15-18 let) (Rubáš, 1997).

Pohybová úroveň

Vzhledem k tomu, že každý jedinec má jiné nadání a může mít i odlišnou pohybovou přípravu, je nutné brát ohled i na tuto skutečnost. Jsou tedy jedinci, kteří se mohou věnovat nějakému sportu nebo PA více nežli ostatní. Proto je nutné vybrat vhodnou aktivitu nebo tyto skupiny vhodně rozdělit tak, aby nedocházelo k tomu, že pro některé bude PA příliš obtížná nebo náročná a pro druhé bude příliš jednoduchá a nijak obohacující (Rubáš, 1997).

Pohlaví

Pokud bychom mohli mluvit o výběru PA z pohledu homogenity či heterogenity z hlediska pohlaví, tak u stejnorodých skupin bychom mohli volit v případě chlapců např. úpolové nebo orientační aktivity. Naproti tomu u děvčat by PA byly např. tanečního charakteru. V případě různorodých skupin je nutno dbát na rovnoměrné rozdělení (Rubáš, 1997).

Počet účastníků

Počet účastníků jen částečně ovlivňuje výběr PA. Avšak odvíjí se od toho nejen možnost rozdělení do skupin, tzn. sudý počet a lichý počet, ale také charakter PA. Jsou PA, které jsou vhodné pro menší skupinu účastníků a naopak. Při rozdělování do družstev je nutné dbát na to, aby byli všichni do aktivity rovnoměrně zapojeni (Rubáš, 1997).

Herní prostor

Herní prostor je významným faktorem výběru PA. Jedná se hlavně o tato hlediska: bezpečnost, velikost, přehlednost, kvalita povrchu. Některé PA nevyžadují nijak zvlášť

specifické podmínky na prostor, ale jiné zase přesně naopak. Některé PA jsou náročné např. na velikost, rozmanitost terénu a překážek (les) a jiné na rovnou plochu (míčové hry) (Rubáš, 1997).

Prostor pro PA musí odpovídat specifikaci PA. To platí hlavně z hlediska počtu účastníků (Rubáš, 1997).

Přírodní podmínky

Kritérium přírodních podmínek je hlavně znatelné u venkovních PA. Lze je rozdělit např. dle ročních období.

Jaro – (PA na louce a na hřišti)

Léto – (PA u vody, na vodě a ve vodě)

Podzim – (PA v parku a v lese)

Zima – (PA na sněhu a na ledě)

Také je nutné brát na vědomí proměnlivost a nepříznivost počasí, zejména v jarních a podzimních měsících. Proto je potřeba dbát na vhodnou vybavenost a ochranu před přírodními vlivy (slunce, déšť, vítr, mráz, snížená viditelnost nebo slyšitelnost) (Rubáš, 1997).

Pomůcky

Výběr pomůcek záleží na zvolené PA. U některých PA nejsou zapotřebí žádné pomůcky, naopak u jiných se bez nich neobejdeme. Pomůcky nám pomáhají jak se zpestřením PA, tak i s jejím ztížením, či naopak slouží ke snazší organizaci. Můžeme jimi vymezit prostor, vytvořit trať, odlišit skupiny nebo je použít jako překážku (Rubáš, 1997).

3.2.2 VÝBĚR PRVNÍ HRY

Neuman (1998) uvádí, že výběr první hry nebo PA by měl vycházet z kvalitní přípravy na hru. Vhodné je, aby měl hru vedoucí již vyzkoušenou a aby k ní měl připraveno

dostatečné množství pomůcek. Vedoucí by měl brát zřetel na denní dobu, čas hry a také ostatní pravidla, kterými se řídíme při realizaci hry. V neposlední řadě také zmiňuje to, že zahajující hra by neměla vyřadit část účastníků. Naopak v první hře by se měli nejlépe zapojit všichni najednou.

3.2.3 UVEDENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Uvedení hry je jednou ze základních cest k úspěchu. Proto, aby všichni pochopili PA stejně, je nutné instrukce a princip hry předat v nejlepším případě všem najednou. Instrukce musí být jasné, zřetelné a srozumitelné všem, kdo se PA účastní. Je vhodné pohybovou aktivitu uvést i s dostatečnou motivací a vzbudit tak nadšení pro danou činnost. Faktory ovlivňující typ výkladu jsou věk, počet a dosavadní zkušenosti s PA (Rubáš, 1997). Rubáš (1997, str. 37) uvádí osnovu a průběh PA z hlediska organizace v čase:

1. název
2. průběh
3. podmínky vítězství / splnění
4. pravidla
5. role hráčů

Způsob uvedení hry je klíčovým faktorem úspěchu celé aktivity. Uvedení hry či aktivity by mělo mít charakter odpovídající úrovni a potřebám skupiny (Neuman, 1998).

Kirchner a kol. (2005) uvádí, že při uvádění hry bychom měli dbát na způsob výkladu. Je tedy vhodné zvolit vhodnou intonaci i barvu hlasu. Snažíme se užívat vhodné termíny a správnou výslovnost. Měli bychom udržovat oční kontakt se všemi účastníky, které bychom si měli rozmístit tak, abychom na všechny viděli i oni na nás. Například je postavíme do řady a stojíme naproti nim. Dalším vhodným útvarem je kruh, půlkruh nebo tvar „V“.

Dalším doporučeným krokem pro správné uvedení nové hry je zařadit zkušební kolo. To proto, abychom se ujistili, že všichni chápou pravidla a způsob provádění aktivity nebo hry.

3.2.4 PRAVIDLA

Pravidla, ať už se jedná o hru nebo PA, by měla být promyšlená a u složitějších aktivit napsaná. Jejich přednesení by mělo být stručné a jasné. Pro předcházení nejasnostem či špatnému pochopení hry či PA je nutné nechat prostor pro dotazy. Pravidla se nesmějí během aktivity měnit. Jedince, kteří se nemohou z různých důvodů (např. zdravotních) zúčastnit, můžeme použít jako rozhodčí, kontrolory, či časoměřiče nebo případnou pomoc. Avšak je nutné je přesně instruovat, jak se chovat a co dělat v případě porušení pravidel. Pravidla by měla platit pro všechny stejně a měla by být nekompromisně vyžadována. Rozhodčí by měl vždy přemýšlet nad výhodami a nevýhodami svého rozhodnutí (Neuman, 1998).

3.2.5 REALIZACE POHYBOVÉ AKTIVITY

Úspěšná realizace PA závisí na několika okolnostech a pravidlech. Tyto podmínky je dobré mít při realizaci vždy na paměti z důvodu bezpečnosti, pocitu úspěchu a dobrého prožitku z PA ze strany účastníků (Rubáš, 1997).

Bezpečnost

Přesný charakter bezpečnosti můžeme definovat dle využitého prostoru. Tím je např. tělocvična, hřiště, asfalt, les, louka, voda, sníh apod. Obecně lze ale říci, že bezpečnost se týká dobré viditelnosti, umístění náradí a pomůcek, odstranění nebo označení ostrých hran a předmětů, vhodného oblečení a obutí účastníků do daných podmínek apod. Na bezpečnost lze nahlédnout i z druhé strany, a to formou ekologie. Vnímat sebe a své jednání v rámci ochrany druhých a okolí (Rubáš, 1997).

Neuman (1998) se zmiňuje o riziku jak fyzickém, tak i emocionálním. Při každé hře je přítomno riziko. Riziko by ale mělo být jen zdánlivé, a to pro účastníka či diváka. Vedoucí by měl mít PA plně pod kontrolou. Účastníky bychom měli informovat o všech typech nebezpečí, a hlavně o těch faktických.

Přehlednost

Přehlednost je zmiňovaná nejen z pohledu účastníků, ale také pro vedoucího nebo rozhodčí. Proto prostor musí být takový nebo uzpůsobený tak, aby byl přehledný a

srozumitelný pro organizátory, rozhodčí i pro samotné účastníky PA. Pro zřetelnější vyznačení tohoto prostoru lze využívat pomůcky, jako jsou např. mety, kužele nebo jiná vyznačení (Rubáš, 1997).

3.2.6 UKONČENÍ

Poslední aktivita nebo hra by neměla končit v plném vyčerpání. Neuman (1998) uvádí, že hra by měla končit v momentě, kdy z ní mají ještě všichni radost. Poslední hrou by zároveň měla být taková, při které dochází k uklidnění a ve všech zůstává dobrý pocit.

3.3 VLIV POHYBU NA ČLOVĚKA – POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybovými schopnostmi (PS) člověk disponuje tzv. od přírody. To znamená, že se je nemusí nijak učit, ale měl by je rozvíjet a podporovat. Mezi PS patří rychlost, síla, koordinace a vytrvalost.

Rychlostní schopnosti

Kirchner a kol. (2005) popisuje rychlost jako schopnost provést motorickou činnost nebo pohyb v co nejkratším čase. Rychlost je významným faktorem v nejrůznějších sportovních disciplínách a činnostech. Rychlost se dělí na dva druhy:

reakční – schopnost jedince co nejrychleji reagovat na podnět,

akční – schopnost provést pohyb nebo soubor pohybů v co nejkratším čase od zahájení pohybu.

Koordinační schopnosti

Koordinace, nebo také obratnost, je založena na přesnosti a plynulosti pohybu v co nejkratším čase k tomu potřebném. Koordinační a obratnostní schopnosti se vyskytují v pohybových činnostech a dovednostech, díky nimž se současně rozvíjí a zdokonalují. Období, které je vhodné pro rozvoj koordinačních schopností, je 7-12 let (Kirchner a kol., 2005).

Silové schopnosti

Silová schopnost je základní PS jedince, která umožňuje dalším PS se projevit při motorických činnostech. V rámci antropomotoriky je popisována jako schopnost překonávat vnější sílu nebo odpor. Silové schopnosti dělíme na:

dynamické silové schopnosti – explozivní síla, rychlostní síla, vytrvalostní síla,
statické silové schopnosti – jednorázová a vytrvalostní síla.

Nejvíce vhodné období pro rozvoj silových schopností je u dívek 10-13 let a u chlapců 13-15 let. U nesportujících jedinců končí silový rozvoj v rozmezí 17-20 let (Kirchner a kol., 2005).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost Kirchner a kol. (2005) popisuje jako schopnost setrávat v pohybové aktivitě navzdory známým únavy. Je to skupina předpokladů provádět různá pohybová cvičení a aktivity v nižší intenzitě než maximální. Je závislá na předpokladech a výkonnostní kapacitě organismu, která se skládá hlavně z kapacity srdce, plic a oběhové soustavy. Úroveň vytrvalosti je také závislá na aerobní a anaerobní kapacitě organismu. Vytrvalost je vhodné rozvíjet v každém věku.

3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA U RŮZNÝCH VĚKOVÝCH SKUPIN

Když pomineme význam pohybu ve sféře komunikace nebo přemísťování se, tak určitě musíme zdůraznit význam pohybu jako prevence různých onemocnění. Pohyb pozitivně ovlivňuje funkci opěrného systému, růst a zpevnování svalstva, ale také zlepšuje činnost vnitřních orgánů, krevního, lymfatického a nervového systému. V pohybu můžeme spatřit odraz našich myšlenek, emocí a pocitů. Každý jistě ví, že pohyb je pro zdraví důležitý, ale otázkou je, zda každý, kdo tento fakt zná, využívá pohyb opravdu pro zlepšení a upevnění zdravotního stavu (Szabová, 2001).

Rubáš (1997) se zmiňuje o nižší pohybové aktivitě dětí, kterou nahradila zábava ve formě počítačů, mobilních telefonů, televize apod. Sedavý způsob trávení volného času

(podobně je tomu i při vyučování ve škole) a absence pohybové aktivity může vést k různým zdravotním problémům.

Aktivní pohyb, jak již bylo zmíněno výše, má vliv nejen na pohybový aparát, ale také na vnitřní orgány, CNS, myšlení, rozumový vývoj, dýchací systém, rozvoj všech analyzátorů, zejména zraku a sluchu.

3.4.1 DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk popisuje Zumr (2017) jako období, kdy dochází k psychickým, fyzickým ale i sociálním změnám. Toto období probíhá ve věku od 3 do 6 let a je obvykle zakončeno nástupem na ZŠ. Pro děti je v tomto věku pohyb prostředkem pro seznamování se s prostředím a prvním učením, jak ovládnout vlastní tělo. Tímto způsobem děti získávají potřebné zkušenosti. Děti v tomto věku vyžadují značné střídání PA a preferují dynamickou činnost před statickou. V tomto věku je stále jemná motorika na nižší úrovni, a proto je třeba využívání všech analyzátorů. V mladším školním věku je k pohybu třeba využívání taktilních, vestibulárních a proprioreceptivních vjemů, které postupem času u řady činností člověk přestává plně využívat.

Co se týče pohybových her a hraní si v předškolním věku, je pro děti tohoto věku daleko snazší vžít se do role a v rámci kooperace si hrát a oprostit se od reálného světa. Pohybové hry mají pro tento věk velký význam ve smyslu učení se novým pohybům a dovednostem (Mazal, 2007).

3.4.2 DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Rubáš (1997) charakterizuje mladší školní věk jako kategorii od 6 do 10 let věku. Z hlediska fyzického růstu hovoří o poměrně klidném rozvoji. V tomto období je růst samozřejmě pozorovatelný, ale vcelku plynulý. Osifikace kostí v tomto období ještě zcela neproběhla, a proto je dobré dbát na správné držení těla. V pohybové sféře v tomto období není příliš velký rozdíl mezi děvčaty a chlapci. Toto věkové rozmezí je nazýváno „zlatým věkem motoriky“. Je třeba rozvíjet základní pohybové schopnosti a zlepšovat pohybové dovednosti v podobě běhu, skoku, lezení a hodů. Zábavnou formou mohou např. poskytnout

právě pohybové hry. Po mentální stránce je to období objevování, kde PH představují také důležitou roli.

V mladším školním věku stále dochází k vývojovým změnám, a to jak po fyzické, psychické, tak i sociální stránce. Je proto třeba tento vývoj kladně podporovat pomocí upevňování zdraví, zajištěním všestranného pohybového rozvoje dítěte a vytvořením si vhodného vztahu k pravidelnému pohybu (Zumr, 2017).

Pokud bychom přeci jen chtěli hledat rozdíly mezi pohlavími v mladším školním věku, tak bychom mohli hovořit o tom, že děvčata nakládají ekonomičtěji se svou silou a jsou psychicky odolnější. Naopak u chlapců lze pozorovat, že mají větší předpoklady pro vytrvalostní výkony, ale nedokážou se tolik soustředit při motorickém učení (Zumr, 2017).

Mazal (2007) uvádí význam PH pro děti mladšího školního věku hned v několika směrech. Prvním takovým směrem je ulehčení nástupu na ZŠ. V mateřské škole bylo hraní v podstatě „prací“, ale na 1. stupni ZŠ se hra změnila v nástroj pro lepší adaptaci novým povinnostem. V dalších ročnících PH a hraní slouží pro seznámení se s různými vztahy podřízenosti a nadřízenosti nebo pochopení pravidel. Mimo jiné také rozvíjí respektování soupeře nebo pochopení fair-play. V tomto věku, jak již bylo zmíněno, je stále velká chuť po pohybu a kreativitě, a proto je vhodné využívat PH co nejčastěji.

3.4.3 DĚTI STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Rubáš (1997) označuje věkové ohraničení 11-14 let jako střední školní věk. Je to nejbouřlivější část vývoje z hlediska psychosomatických změn. U každého jedince může být rychlost změn odlišná, závisí to na rychlosti nástupu puberty. Změny jsou velice patrné nejen v rámci vnějších orgánů, ale také u vnitřních orgánů, a to zejména u těch s vnitřní sekrecí.

Co se týče pohybu, je v tomto období diferencovaný, a to s ohledem na pohlaví. Avšak u obou pohlaví se vyskytuje dyskoordinace pohybů zapříčiněná tělesnými změnami.

Zumr (2017) o věkovém ohraničení 11-14 let hovoří jako o starším školním věku. Zmiňuje, že na začátku tohoto období je stále chuť po pohybu, a proto by se měly děti věnovat organizovanému sportu a osvojovat si základní návyky a zlepšovat techniku

pohybů. Také je vhodné si osvojovat co nejvíce pohybových dovedností a rozvíjet základní pohybové schopnosti. Pohyb se stává v tomto období ekonomický, přesnější a plynulejší.

V druhé polovině staršího školního věku dochází z hlediska růstu organismu k akceleraci a pohyb se tak stává opět nepřesný a neplynulý. Je to zapříčiněno disproporcemi a rychlým růstem těla. Proto je nutné stále udržovat a podporovat pohybovou aktivitu a vztah k správnému držení těla (Zumr, 2017).

Po psychické stránce můžeme sledovat, že v období 11-14 let je značná nevyrovnanost jedince, a to zejména po emoční a citové stránce. Jedinec hledá sám sebe, a to přináší náladovost a neobjektivní kritičnost k okolí (Rubáš, 1997).

Mazal (2007) PH a hraní v období puberty, tedy staršího školního věku, uvádí hlavně jako nástroj pro lepší vyrovnání se s problémovým obdobím. PH mohou zlepšovat jak prostředí ve třídě, tak i samotné vztahy mezi studenty. Děti v tomto věku upřednostňují PH se znaky sportovních her, kratší výklad před započítáním PH a jasné herní úkoly a cíle. Na druhou stranu je si třeba uvědomit, že některé děti se již věnují nějakému sportu, a proto je nutné volit vhodné aktivity pro všechny nebo spravedlivé rozdělení dětí do družstev. Když se totiž stane, že děti, které se nijak zvlášť nevěnují sportu ve svém volném čase, opakovaně prohrávají, můžeme tím jejich nechuť k pohybu ještě prohloubit.

3.4.4 DOROSTENCI

Období následující po starším školním věku 15-18 let obecně nazýváme dorosteneckým. Rubáš (1997) ho uvádí pod názvem starší školní věk. V tomto období dochází k diferenciaci jedince a prohlubující se seberealizace. Je to období dospívání a vytváření si vlastních hodnot. V rámci tělesného vývoje lze hovořit o závěrečné části vývoje, kdy dochází k vyrovnání síly všech orgánů. Růst organismu celkově zpomaluje. U děvčat se růst zcela zastavuje a u chlapců může docházet k částečnému růstu, přibližně 2,5 cm za rok. Bohužel dochází stále k nárůstu hmotnosti. Tomu napomáhá nevhodný způsob života = přejídání se, nízký objem pohybu.

Zumr (2017) toto období charakterizuje jako etapu psychického a racionálního dospívání. Dítě se začíná osamostatňovat v rozhodování, chování i jednání. Intelektuálně

je dítě na vrcholu, jediné, co způsobuje nedokonalou rozumovou úroveň, je nedostatek zkušeností a vědomostí. V oblasti sportu a pohybu se snažíme stále rozvíjet pohybovou úroveň a vzhledem k dokončujícím růstovým změnám a vyšší mentální úrovni můžeme zvyšovat náročnost, objem a intenzitu cvičení.

Mazal (2007) hovoří jak o zkušenostech svých kolegů, tak i těch svých, že učitelé nemají problém s pohybovými hrami realizovanými na gymnáziích nebo učilištích. Je však ale nutné přizpůsobovat PH pohybové úrovni hráčů. Dospívající oceňují na hrách srozumitelnost, náročnost a jednoduchost pravidel. Na škodu je však to, že v tomto období končí ve většině případů školní docházka a s tím spojený pravidelný kontakt s pohybovými aktivitami. To znamená, že škola jako instituce už nemůže dále cíleně prostřednictvím pohybu ovlivňovat jedince v průběhu jeho dalšího života. U některých lidí tak může mít pohybová chudost či neaktivita negativní následky.

3.5 VLIV MODERNÍ DOBY NA ČLOVĚKA

Moderní doba, ve které žijeme, je významná především rychlostí vývoje a změnami trendů. To vytváří na člověka velkou míru tlaků a způsobuje hektický způsob života. Je to zapříčiněno především pokrokem moderních technologií, a to zejména v západní civilizaci. Díky sociálním sítím a neustálé přítomnosti propagace je člověk nucen se porovnávat s ostatními, a tím na sebe vytváří tlak způsobený pocitem méněcennosti. V sociální sféře to vytváří jakýsi závod o lepší životní úroveň či standard. Aktuální moderní doba je nastavena na výkon, výsledky a schopnost se prosazovat. To vede k maximálním výkonům jedince pro dosažení co nejvyšších cílů. Ovšem často bez viditelných výsledků. V moderní době, která se vyznačuje především technologickým vývojem, dochází často k sedavému způsobu života. Také pro snahu dosáhnout stanovených cílů člověk zapomíná na odpočinek a veškerý čas investuje do zmíněných cílů. Nepřispívá tomu ani to, že pro ušetření času nebo kvůli jeho nedostatku lidé konzumují tzv. „fast foody“ neboli rychle připravená jídla. Také těmto lidem nezbyvá příliš času na rodinu, přátele či aktivní odpočinek (Sarris a kol., 2014).

Negativní vliv moderní doby na člověka a nevhodný způsob životního stylu má za následek řadu tzv. civilizačních chorob. Tyto choroby jsou např. alergie, snížená imunita, cévní onemocnění (infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, vysoký tlak), poruchy příjmu

potravy (anorexie, bulimie, obezita), diabetes mellitus, špatné držení těla (potíže s opěrným a pohybovým aparátem), neuropsychiatrické choroby apod. (Sarris a kol., 2014; Sharma a Majumdar, 2009; Smith a Ansa, 2016).

Sharma a Majumdar (2009) zmiňují, že studie dokazují zvyšující se počet lidí trpících chronickými onemocněními.

3.6 VLIV PŘÍRODNÍHO PROSTŘEDÍ NA ČLOVĚKA

Chan a kol. (2002) uvádí, že vlivem přírodního prostředí na člověka se zabývá mnoho odborných studií, a to jak z fyziologického, tak i z psychologického hlediska. Ve východních kulturách se domnívají, že fyzickou a duševní stránku nelze od sebe oddělit a že jsou úzce spojeny.

Randák (2020) se zmiňuje o vztahu člověka k přírodě. Považuje město za jakýsi symbol nezdravého a znečištěného prostředí pro člověka. Konkrétně popisuje tramping jako touhu uniknout před duševní a fyzickou degenerací moderního člověka. Popisuje pobyt v přírodě jako hygienu těla i duše, která neléčila přímo důsledky, ale byla prevencí před příčinami chorob. Za základní faktory vlivu na člověka považuje např. čerstvý vzduch, slunce a volný pohyb v rozmanitém terénu, a to ve spojení s cvičením nebo aktivním pohybem. Za zmínku stojí také, že těmto aktivitám se věnovali již od konce a přelomu 19. a 20. století organizace např. Sokol, Skauting nebo Woodcraft, potažmo trampské hnutí. Skauting, Woodcraft a Tramping se kromě sportovního či pohybového zaměření také snaží o spojení člověka a přírody v oblasti duševní, mentální a znalostní.

3.6.1 PSYCHOLOGICKÁ STRÁNKA

Ofting (2014) píše o pobytu v přírodě jako o způsobu uzdravování nejen těla, ale i duše. Zmiňuje se, že o tomto faktu je přesvědčena řada odborných studií. Zážitky, které člověk prožije v přírodě, pozitivně ovlivňují psychiku, vývoj a rozvoj osobnosti. Kontakty dítěte se zvířaty, rostlinami a celou přírodou tak mohou vhodně vytvářet vztahy k ostatním a podporují tak empatické chování k okolnímu světu.

Gifford (1997) zjišťoval pomocí výzkumů a analýzy, proč lidé vyhledávají přírodu a motivaci k pobytu v ní. Představuje soubor faktorů ovlivňující motivaci k pobytu a rekreaci v přírodním prostředí. Za jeden z faktorů považuje např. „kognitivní svobodu“, která představuje pocit dělání si, co chceme, nebo únik před pravidly a stereotypem všedního světa. Dalším faktorem je spojení s přírodou jako ekosystémem a pocitem, že je člověk její součástí. Vliv tohoto prostředí je také ve formě překonávání jak fyzických, tak i psychických překážek. Těmi mohou být např. překonání strachu z prostředí, zvířat nebo samoty. Lze zmínit i získávání a učení se dovednostem spojeným s pohybem v terénu nebo přežitím.

3.6.2 FYZIOLOGICKÝ STRÁNKA

Velké množství odborných studií zmiňuje to, že přírodní prostředí má významný vliv na zdravý vývoj jedince (Dadvand a kol., 2017; James a kol., 2015; Dadvand a kol., 2015). Mnoho autorů upozorňuje i na rizika spojená s nedostatkem pohybu v přírodním prostředí (Louv, 2008). Louv (2008) uvádí následky nedostatečného kontaktu dětí s přírodním prostředím. Tyto následky spojuje s nezdravým vývojem dítěte a uvádí termín „Nature Deficit Disorders“. Tento termín popisuje možné následky oddělení dětí od přírodního prostředí. V dnešní moderní době se totiž stále častěji setkáváme s dětmi, které upřednostňují počítačové hry před pohybovými hrami ve venkovním prostředí. To může mít negativní vliv na fyzický, sociální, psychický a kognitivní vývoj dítěte.

Velká řada autorů, jak uvádí Louv (2008), se shoduje na tom, že venkovní a nejlépe přírodní prostředí má nejvhodnější podmínky pro přirozený vývoj jedince, a to po všech stránkách. Toto prostředí svou podobou a organizací umožňuje a motivuje děti k fyzické aktivitě v podobě hry. Tyto fyzické činnosti rozvíjejí pohybové schopnosti a děti se také učí novým pohybovým dovednostem. Také to má za následek rozvoj kognitivních schopností, a to především rozvoj fantazie a kreativity. Pohyb ve venkovním prostředí slouží také jako prevence před onemocněním civilizačními chorobami. V případě účasti více dětí dochází i k poskytnutí vhodných podmínek pro kooperaci, a tím k rozvoji sociální sféry (Louv, 2008).

3.6.3 CHŮZE TERÉNEM NA BOSO

Vzhledem k tomu, že značnou část pohybových outdoorových aktivit, které uvádím v praktické části, lze uskutečnit ve volné přírodě a bez obuvi, rád bych poukázal na vliv chůze a pohybu bez bot na zdraví člověka.

Vliv obuvi na chodidlo a celkový pohyb

Howell (2012) popisuje, že běžná obuv zpravidla neposkytuje přirozené podmínky pro chodidlo a následně tak pro pohyb. Běžná obuv obvykle disponuje zvýšenou patou, která tím předsouvá váhu těla směrem kupředu, zkracuje Achillovu šlachu, a tím zkracuje a oslabuje lýtkový sval a v neposlední řadě natahuje klenbu chodidla. Těmito vlivy dochází ke změně polohy dalších segmentů těla, jako je posunutí pánve a prohloubení především bederní lordózy. U moderní obuvi je většinou patrná i zúžená špička, která svírá prsty k sobě a tím jim znemožňuje práci. Může dojít i k deformitám.

Tvrdość podkladu či terénu, po kterém chodíme, ovlivňuje způsob chůze a tlumení nárazů. Pokud využíváme obuv, dochází k jakési kompenzaci tlumení nárazů a my tak přestáváme využívat kloubních struktur k tlumení a zmírnění těchto nárazů. Začínáme tím chodit tzv. po patách a nevyužíváme přirozené chůze přes špičku nebo střed nohy, který přirozeně tlumí nárazy. Tímto vyřazujeme aktivitu mnoha svalů a šlach. Výsledkem této nečinnosti dochází k jejich ochabování a zkracování (Pytlová, 2020).

Vliv chůze na boso

Chůze jako taková má velký vliv na celkové proudění krve v těle, a tedy na zásobování a výživu veškeré tkáně. Kontrakce svalů napomáhají proudění krve cévami a usnadňují její průtok tělem. Chlopně v žilách nemají tedy jen funkci zamezování navracení krve opačným směrem, ale také podporují její pohyb zpět do srdce díky zmíněné aktivní činnosti svalů. Tím je dosahováno rychlejší obměny krve a efektivnější výživy tkáně (Daněk, 1989). V opačném případě, kdy jsou dolní končetiny v nadměrné nečinnosti, může docházet ke komplikacím v podobě otoku nebo křečí apod. (Žák a Petrášek, 2011).

Chodidla obsahují velké množství receptorů, které předávají informace CNS o poloze a vyhodnocování pohybu. Proto omezení chůze na bosu a zamezování podpory této funkce v podobě běžné obuvi, může mít vliv na vnímání pohybu a následně celkovou kvalitu vývoje pohybu těla dítěte. V horším případě to může dlouhodobě vést k zdravotním potížím (Pročková, 2016).

Důsledkem toho, že obuv umožňuje rychleji chodit a provádět delší kroky, dochází k tomu, že noha je pod větším úhlem a došlap je přes patu. To zapříčiňuje větší tlak na chodidlo, kterému není umožněno přes špičku ztlumit náraz. Chůze naboso má vliv na celkový pohyb těla i na pozice jednotlivých segmentů. Kolena při chůzi na bosu jsou více pokrčená z důvodu lepší absorpce nárazu. Také se více aktivují svaly v oblasti beder, krku, a především se aktivuje práce klenby chodidla (Pytlová, 2020).

3.7 ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE POBYTEM V PŘÍRODĚ

Vzhledem k tomu, že se zabývám tematikou pohybových aktivit ve venkovním prostředí, bylo by tedy vhodné uvést alespoň několik nejvýznamnějších organizací, které se zabývají aktivním pobytem v přírodě. Protože právě ony mohly být u vzniku řady podobných aktivit, které znám a uvádím v praktické části.

O prosazování aktivit v přírodě se zasloužily nejrůznější osobnosti nebo i celé organizace založené na těchto myšlenkách. Lze jmenovat alespoň nějaké nejznámější. Z hlediska výchovy a aktivit v přírodě nelze opomenout E.T. Setona, který v roce 1902 založil Woodcraft Indians. To je instituce využívající moudrost lesních indiánů a zakládající výchovu v přírodě na těchto možnostech a vědomostech. Z tohoto hnutí vycházel i britský generál R. Boden-Powel zakladatel skautingu. Skauting, založený v roce 1908, propojoval přitažlivost práce a cvičení v přírodě s militaristickým podtextem, který vychovával především chlapce k domobraně. Pro české poměry tuto myšlenku o skautingu přetvořil A. B. Svojsík ve své knize Základy junáctví. Junáctví ovšem potlačilo militaristický podtext a zajímalo se především o výchovný potenciál. Organizace, které spojovaly tělovýchovu a venkovní prostředí, jsou, a nelze je opomenout, Sokol a Orel (Krichner a kol., 2005).

Dalším hnutím, které je ve světě nevídané a vzniklo v Čechách, je tramping. Tramp (tresp) je osoba inklinující do tohoto hnutí nebo k tomuto způsobu života. Jsou to lidé, kteří nechtějí být svázaní organizací a touží po jakési svobodě a sepětí s přírodou (Krichner a kol., 2005).

Popisování tohoto hnutí by mohlo být samotným předmětem odborné práce, lze ale říci, že trampové jsou lidé, kteří neinklinují k pevným organizacím a putují krajinou sami nebo ve skupinách (osada). Mohou jen tak putovat a přespávat v přírodě nebo zakládají osady, kam se pravidelně vrací a pořádají velké ohně, které se nazývají potlach (setkání mnoha trempů). Při těchto činnostech se pořádají různé soutěže, např. ve sportovních nebo jiných PA, hraní na hudební nástroje nebo v umělecké zručnosti apod. Je nutno také říci, že tyto lidé vnímají a snaží se souznít s přírodou tak, aby ji neničili a zanechávali v ní co nejmenší stopy své činnosti.

Outward Bound je světové hnutí, které vzniklo na základě myšlenek Kurta Hahna, což byl německý pedagog. Toto hnutí v dnešní době má celosvětově několik poboček. Zabývá se výchovným a terapeutickým uplatněním dobrodružných aktivit a aktivit v přírodě. V dnešní době existuje celá řada organizací, které využívají sportovně výchovné programy v přírodě. (Krichner a kol., 2005).

3.8 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM – VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

Rámcový vzdělávací program (RVP) je strategický dokument, který tvoří obecně závazný rámec a slouží pro tvorbu školních vzdělávacích plánů všech oborů a vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém a jazykovém a středním vzdělání. V České republice byl zaveden zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon, 2021).

3.8.1 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Tato část RVP se vztahuje ke zdraví člověka. Zdraví je charakterizováno jako stav fyzické, duševní a sociální pohody. Zdraví je ovlivňováno a podporováno mnoha faktory.

Těmito faktory jsou např. způsob života, podporování mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, chování podporující zdraví apod.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví obsahuje základní podněty vztahující se ke kladnému ovlivňování zdraví. Žáci se v této oblasti seznamují s uvedenými faktory a učí se je využívat a používat ve svém životě. Vliv této oblasti je zaměřen tak, aby žáci především poznávali sami sebe jako živé bytosti a chápali hodnotu života a zdraví. To je spojené s ochranou zdraví a vlivy, které ho negativně ovlivňují nebo ohrožují. Žáci jsou nabádáni a učeni k posilování zdraví a vyhýbání se rizikovému chování, které může ohrozit jejich nebo cizí zdraví. Vytváří si tedy kladný postoj nejen ke zdraví, ale i ke svému životu a životu ostatních.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována a aplikována s ohledem na věk žáků, a to ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, kam spadá i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova je zaměřena nejen na poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, ale i k poznávání účinků jednotlivých pohybových činností na fyzickou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání začíná od spontánní pohybové činnosti až po plně řízené a výběrové činnosti, které lze ohodnotit a zařadit do běžného života pro uspokojení vlastních potřeb jedince z důvodu optimálního rozvoje zdatnosti, výkonnosti, regeneraci sil a kompenzace jednostranného zatížení.

Hodnocení by mělo být motivačního charakteru a mělo by vycházet ze somatotypu jedince, z důvodu odlišnosti vývoje a růstu jednotlivců.

3.8.2 ČLOVĚK A PŘÍRODA

Základní charakteristikou vzdělávací oblasti Člověk a příroda je zkoumání základních přírodních procesů a jejich pochopení. Tato oblast poskytuje žákům hlubší porozumění přírodním zákonům a faktům. Vzhledem k tomu, že příroda je stále všude kolem nás a její přítomnost nás neustále ovlivňuje a působí na nás, je nutné, aby žáci porozuměli těmto vztahům, které je budou v průběhu života neustále potkávat. Okolní přírodní svět je ale

také silně ovlivňován lidskou činností, a proto je toto poznání založeno i na pochopení rizika lidské činnosti ve vztahu k přírodě.

Do této oblasti patří obory, jako je fyzika, přírodopis, zeměpis a chemie. Tyto obory svou badatelskou činností zprostředkovávají žákům potřebné informace k pochopení vztahu člověka k přírodě a získání poznatků upotřebitelných v praktickém životě. Stručně řečeno, vzdělávací oblast Člověk a příroda učí děti o přírodních zákonech, procesech a faktech. Také žáky učí o důsledcích lidské činnosti na přírodu a okolní svět.

4 METODIKA PRÁCE

Pro sepsání teoretických východisek práce i výběr vhodných outdoorových aktivit bylo v první řadě nezbytné prostudovat odbornou literaturu týkající se tématu mé diplomové práce. Tyto zdroje jsem vyhledával prostřednictvím Knihovny Západočeské univerzity v Plzni a internetu. Nápady pro značnou část aktivit jsem čerpal z vlastních zkušeností a zdrojů.

Vzhledem k tomu, že můj studijní obor je zaměřen na mládež druhého stupně ZŠ, zvolil jsem odpovídající cílovou skupinou spadající do této věkové kategorie. Také jsem zvolil tuto věkovou skupinu s ohledem na to, že již druhým rokem působím na základní škole jako učitel tělesné a pracovní výchovy, a tím je mi umožněna nejen práce s těmito dětmi, ale i poskytnuty vhodné prostory a potřebný materiál. V případě mé práce se nejedná pouze o zaměření na žáky ZŠ, ale na pohyb ve venkovním prostředí mládeže obecně se vztahem na vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a Člověk a příroda. Proto byly aktivity voleny tak, aby mohly být využity i pro mladší či starší věkové skupiny během volnočasových aktivit, např. na táborech, kterým se více jak 10 let věnuji jako vedoucí a organizátor. Formu webových stránek jsem zvolil hlavně z důvodu snazší dostupnosti pro potenciální organizátory, kteří by měli zájem o zábavnou formu vzdělávání spojenou s pohybem ve venkovním prostředí. Stránky by také mohly posloužit začínajícím táborovým vedoucím jako snadno přístupný zásobník pohybových aktivit.

Pro zrealizování těchto webových stránek bylo nutné zvolit vhodnou platformu. Zvolil jsem www.webnode.cz, a to z důvodu poskytnutí potřebných služeb a přehlednosti finální podoby stránek. Dle mého názoru je tato platforma vhodná i pro běžného uživatele, který se nezabývá tvorbou webových stránek. Pro vytvoření webových stránek je k dispozici velké množství předem připravených šablon, které lze od základu upravovat, a tím přizpůsobit danému tvůrci. Samozřejmě, že je platforma omezena, jako většina platforem poskytnutých zdarma, a to velikostí úložiště. K tomu, aby uživatel mohl přidat větší množství dat (fotografie, videa, text), je nutné zaplatit poplatek, jehož výše se liší velikostí navýšení objemu úložiště. Doména Webnode ale disponuje i bezplatnou verzí, a to, jak již jsem zmínil, s omezenou kapacitou úložiště. K vytvoření mých stránek byla doména více než dostačující, a to nejen kapacitou úložiště, ale také všestranností využití. Využil jsem

funkcí jako např. vkládání obrázků, odkazů na videa, přehledného strukturování stránek v podobě hlavičky webu nebo volba vlastního designu. Pro ušetření kapacity úložiště jsem zvolil formu vkládání video dokumentace na YouTube, kde je bezplatné využívání propagace videí. Pro snadný přístup k videím uložených na YouTube je u zvolených aktivit uvedených na webových stránkách dobře viditelný odkaz.

Strukturu samotných stránek jsem rozdělil do několika sekcí a podskupin, které se budu nyní snažit blíže popsat. Po rozkliknutí internetové adresy <https://outdoorove-aktivity-vhodne-do-vzdelavacich-oblasti-clovek-a-pri.webnode.cz> se návštěvník stránek dostane na úvod. V úvodu se může seznámit se stručnou charakteristikou a cílem stránek. Také tam uvidí mnou vytvořené logo stránek a rozcestník pro snadný přechod do dalších sekcí. Následující odkaz odkazuje na vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a Člověk a příroda. Zde se návštěvník stránek může dozvědět stručnou charakteristiku těchto vzdělávacích oblastí obsažených v RVP. Další odkaz slouží k přesměrování na vysvětlivky piktogramů. Zde se dozví, co znamenají jednotlivé značky sloužící pro rychlejší orientaci mezi aktivitami. Posledním odkazem je samotný zásobník pohybových aktivit. Ten se člení na aktivity zaměřené na vzdělávací oblast Člověk a zdraví, Člověk a příroda a doplňkovou sekci zabývající se pobytem v divočině. V první složce jsou aktivity zaměřené na rozvoj pohybových schopností a také dle nich rozděleny, následují pohybové a sportovní aktivity a regenerační a relaxační aktivity.

Jednou z priorit bylo vytvořit stránky tak, aby byly co nejvíce přehledné a snadno přístupné běžnému návštěvníkovi. Proto jsem se zaměřil na co nejvíce přehlednou strukturu stránek a jejich design tak, aby potenciálního návštěvníka zaujaly. Využil jsem tedy tematických fotografií do podkladu a dle mého názoru jednotného stylu grafiky. Proto abych se vyhnul komplikacím s autorskými právy, tak veškeré fotografie, videa či piktogramy obsažené na stránkách jsou vytvořené mnou.

Jednotlivé aktivity jsou představovány ve stejném formátu a to: nadpis, vysvětlivky v podobě piktogramů, fotografie, odkaz na video, pomůcky, cíl, popis, modifikace, význam a bezpečnost. Pomůcky, cíl, popis, modifikace, význam a bezpečnost jsou popsány v každé aktivitě. Fotografie nebo odkazy na videa jsou u těch aktivit, které jsem s dětmi na táboře nebo na 4. základní škole v Plzni uskutečnil.

Samotná foto a video dokumentace byla pořizována ve dvou obdobích a na dvou místech. Prvním z nich byl dětský letní tábor Wakantopa, který je pořádán v období červenec – srpen u Žlutic v Karlovarském kraji. Organizace Wakantopa se zabývá pořádáním letních dětských táborů s tematikou severoamerických indiánů, a to více než 30 let. Druhým místem, kde bylo pořizování video a foto záznamů uskutečňováno, bylo mé pracovní působiště na 4. ZŠ v Plzni ve školním roce 2021/2022. Zde jsem využíval víceúčelového hřiště a přilehlých lesů. Pro tvoření video a foto dokumentace jsem využíval část hodiny sportovních her s třídou 9.B. K pořizování těchto záznamů podepsali rodiče žáků souhlas (viz příloha) související s nařízením o ochraně osobních údajů (GDPR). Samotné natáčení nebo pořizování fotografií bylo podmíněno také charakterem počasí. Aby hodina mohla být uskutečněna opravdu ve venkovním prostředí, bylo třeba pozorovat předpovědi počasí, abych zajistil dostatečnou bezpečnost v průběhu vyučovací hodiny. Výuková jednotka se skládala z 2x45 minut dlouhých cyklů, přičemž první sloužil k plnění vzdělávacích cílů dle školního vzdělávacího plánu a druhá část k natáčení aktivit.

Technika k pořizování záznamu, kterou jsem použil, se skládala ze zrcadlového fotoaparátu Nikon D3300 a objektivu s rozsahem ohniskové vzdálenosti 18-55 mm. Fotoaparát jsem zvolil z důvodu široké nabídky funkcí, s kterou se může uživatel dostatečně přizpůsobit podmínkám focených objektů. Objektiv o ohniskové vzdálenosti 18-55 mm jsem zvolil proto, že zabere dostatečnou plochu, a je tím dosaženo přehledného záznam s možností přiblížení. Stříhání videí proběhlo v programu Vegas pro. S tímto programem mám již zkušenosti a práce v něm nebyla obtížná. Disponuje řadou funkcí k úpravě videí a proto jsem ho zvolil. Hudba použitá ve videích byla dodatečně vložena z knihovny YouTube. To proto, že hudba z této knihovny je volně přístupná pro videa, která jsou publikována na YouTube.

4.1 STRUKTURA WEBOVÝCH STRÁNEK

- Úvod
- **Rámcový vzdělávací program**

- Oblast Člověk a zdraví
- Oblast Člověk a příroda
- **Zásobník aktivit**
 - **Aktivity zaměřené na vzdělávací oblast Člověk a zdraví**
 - **Rozvoj síly**
 - Přetlaky
 - Boj o pytel
 - Přetahovaná
 - **Rozvoj rychlosti**
 - Honěná na třetího
 - Honěná mezi stromy
 - Dračí souboj v lese
 - Hledání čísel
 - Boj o kůl
 - **Rozvoj koordinace**
 - Hlavonožec
 - Pavoučí síť
 - Udrž balónek ve vzduchu
 - Udrž předmět ve dvojici
 - **Pohybové a sportovní hry**
 - Souboj na nože
 - Gordický uzel
 - Hututu
 - Přihraj a běž
 - Diskgolf
 - **Regenerační a relaxační aktivity**
 - Meditace
 - Chůze na bosu v lese
 - Chůze na bosu v potoce
 - **Aktivity zaměřené na vzdělávací oblast Člověk a příroda**
 - Poznávačka pohmatu
 - Eko memory
 - Co do lesa nepatří
 - Větrná růžice
 - Stopování zvěře
 - Hlasy přírody
 - Zvířecí pantomima
 - Hra s vůněmi
 - Slepá bába se zvuky zvířat
 - Orientační závod dle světových stran
 - **Aktivity zaměřené na pobyt v divočině**
 - Lukostřelba
 - Výroba primitivního luku
 - Rozdělávání ohně křesadlem
 - Přenášení vody
 - Stavba přístřešku
 - Stavění stanu poslepu
 - Hledání zdroje pitné vody
- **Piktogramy** – vysvětlivky k piktogramům
- **O mně** – stručné informace o mém životě
- **Kontakt** – odkaz na YouTube, telefonní číslo

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM

Tabulka 1 - Technický scénář

	VO	PS	Název videa	Čas	Popis /obraz	
Outdoorové aktivity	Člověk a zdraví	Rozvoj síly	Přetahovaná	0:42	Každé z družstev, které je složeno ze stejného počtu žáků, drží jeden konec lana. Družstva se snaží přetáhnout druhé družstvo za vymezenou hranici.	
			Honěná na třetího	0:30	Hráči stojí v kruhu ve dvojicích stojících za sebou. Chytač se snaží chytit utíkajícího hráče. Utíkající hráč se snaží zařadit se před jednu z dvojic, a tím se zachránit.	
		Rozvoj rychlosti	Honěná mezi stromy	1:02	Hráči se snaží unikat chytači ve vymezeném prostoru. Mohou se zachránit dotykem stromu, který odpovídá pokynu vedoucího.	
			Dračí souboj v lese	0:49	Hráči mají za pasem „dračí ocas“ a snaží se od soupeřů tento ocas získat a zároveň o svůj nepřijít. Pohybují se ve vymezeném prostoru.	
			Boj o kůl	1:00	První družstvo stojí v kruhu a brání kůl. Druhé družstvo se snaží ke kůlu dostat tak, aby se jich bránící hráči nedotkli.	
			Hledání čísel v lese	1:02	Hráči jsou rozdělení do dvou družstev. Vybíhají po jednom a snaží se v co nejkratším čase najít kartičky s čísly a odpovídající barvou pro jejich tým.	
			Rozvoj koordinace	Slepec v labyrintu	1:17	Hráč se zavřenýma očima se snaží projít trať tak, aby nepřešlápl. Druhý hráč má za úkol fyzicky a poté pouze verbálně navádět prvního hráče.
				Pavoučí síť	0:34	Hráč prolézá pavoučí síť tak, aby se co nejméně dotýkal natažených provázků. Asistent v pozadí počítá doteky.
				Udrž předmět ve dvojici	1:18	Hráči rozdělení do dvojic se snaží během pohybu udržet overball, mění se směr pohybu. Hráči hrají honěnou s udržením overballu mezi částí těla.
			Pohybové a sportovní hry	Souboj na nože	0:56	Hráči jsou ve vymezeném prostoru. Oba hráči se snaží zasáhnout protivníka svou zbraní a vyřadit ho z boje.
				Hututu	1:24	Družstva po jednotlivcích a střídavě přecházejí na pole soupeře. Na jeden nádech a s vydáváním zvuku

				"tututu..." se snaží dotknou co nejvíce soupeřů a vrátit se zpět na svou polovinu.
		Přihraj a běž	2:09	Dvě družstva se pomocí přihrávek disku snaží zakončit tak, že dostanou disk do soupeřovi end zóny. Hráč s diskem nesmí provádět kroky. V momentě, kdy spadne disk na zem, získává ho soupeř.
		Disk golf	2:48	Hráči po jednom odhazují disk tak, aby se dostali na co nejméně hodů k metě. Po odhození odcházejí ke svému disku. To samé se děje v lesním prostředí.
Člověk a příroda		Větrná růžice	1:03	Účastníci se točí kolem své osy a na povel se zastavují čelem k světové straně, kterou vysloví vedoucí nahlas.

VO – vzdělávací oblast; PS – pohybová schopnost

6 DISKUZE

Za hlavní výsledek této práce považuji vytvoření webových stránek obsahujících strukturovaně rozdělený zásobník pohybových aktivit, které svým obsahem odpovídají vzdělávacím oblastem Člověk a zdraví a Člověk a příroda.

Prvním úkolem, který bylo třeba splnit, bylo vytvořit zásobník aktivit, které je vhodné provozovat v outdoorovém prostředí. Dále bylo nezbytné tyto aktivity rozdělit do výše zmíněných vzdělávacích oblastí, které jsem poté rozřadil na další sekce odpovídající významu samotných aktivit.

Jednotlivé PA jsem didakticky popsal a charakterizoval v bodech: pomůcky, cíl, popis, modifikace, význam a bezpečnost. Popis a charakteristiku jsem se snažil tvořit tak, aby byla uchopitelná pro co nejširší část společnosti. K tomu jsem využil i piktogramů, které slouží k rychlejší orientaci v jednotlivých aktivitách.

Pro dosažení didaktické zásady názornosti jsem se rozhodl u vybraných aktivit vytvořit foto a video dokumentaci. K splnění tohoto dílčího úkolu bylo tedy nutné uskutečnit tyto aktivity. Mohu konstatovat, že tento proces byl nejnáročnější částí tvorby této práce z hlediska času, organizace a působení na psychickou stránku žáků. Jednalo se o dvouhodinové odpolední vyučování na 4. ZŠ v Plzni, kde jako učitel působím. Pracoval jsem s třídou 9. B, která svým věkem 14-15 let hraničí mezi starším školním věkem a dorosteneckým věkem. V tomto období mají děti stále chuť po pohybu, ale jejich psychická a emocionální stránka se stále rozvíjí a mění. Proto bylo nutné během hodiny působit i výchovným způsobem. Dalším faktorem, který ovlivňoval náročnost tvorby videa, byl ten, že se jednalo o nesportovní třídu a bylo třeba žáky neustále motivovat. Z mé zkušenosti i s mladšími dětmi nyní vím, že práce s nimi v tomhle ohledu je snazší. Je to zřejmě z důvodu toho, že mladší děti mají větší chuť po pohybu a hrát si. Ale o to víc je nutné starší děti stále k pohybu a hrám vést, a to také z důvodu snazšího vypořádání se s psychickým rozvojem.

Dalším úkolem mé diplomové práce bylo zpracování pořizovaných záběrů. V tomto ohledu jsem se potýkal jen s jedním problémem, a to kvalitou záběrů. Konkrétně hovořím nejen o obrazové kvalitě, která se týkala v prostředí lesa hlavně kontrastu světla a stínu, ale především o samotné hodnotě a množství pořizovaného materiálu. Při natáčení jsem se snažil dodržovat didaktické postupy a zásady jako v běžné výukové jednotce. Bohužel při natáčení

byl mimo záběry značný ztrátový čas ostatních žáků, kteří svým jednáním narušovali průběh natáčení, a tím omezovali kvalitu záběrů.

Posledním úkolem bylo vytvoření samotných webových stránek obsahujících zásobník aktivit. Zde jsem měl největší obavy, a to z důvodu mé nezkušenosti s tvorbou webových stránek. Mohu říci, že tato část byla pro mne nakonec asi nejvíce překvapivá. A to z důvodu, jak jsem již popisoval v kapitole Metodika, stránky webnode jsou velmi uživatelsky přívětivé a tvorba stránek mi nedělala nijak velké obtíže. Co považuji za velikou výhodu zásobníku aktivit formou webových stránek je to, že je lze nadále aktualizovat, a tím mi umožnit stránky do budoucna rozšiřovat nebo upravovat.

Pokud bych hodnotil mou práci, tak si myslím, že i přes některé nedostatky se dá hovořit o úspěchu. Právě výhoda aktualizace webových stránek mi umožňuje tyto nedostatky v budoucnu odstranit, a tím zkvalitnit službu těchto stránek. Věřím, že tento zásobník pohybových aktivit najde využití mezi organizátory outdoorových aktivit a pomůže jim si rozšířit povědomí o některých aktivitách.

ZÁVĚR

V této práci jsem se zabýval především tvorbou webových stránek obsahujících outdoorové aktivity spadající do vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví a Člověk a příroda. Dílčími úkoly bylo vytvoření zásobníku aktivit a jejich vhodné rozřazení do vzdělávacích oblastí, didaktický popis a charakteristika a u vybraných aktivit vytvoření foto a video dokumentace. Hlavním úkolem bylo spustit vytvořené webové stránky, v mém případě pomocí domény webnode.cz. Jednotlivé úkoly i cíl diplomové práce byly úspěšně splněny.

V závěru bych rád zmínil, že význam pohybu ve venkovním prostředí je dle mého názoru nezbytnou a prospěšnou součástí života každého člověka, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce bez ohledu na věk. Pro člověka je přirozené si hrát, a proto se domnívám, že pohybové aktivity a hry provozované v přírodě jsou ideálním prostředkem, jak docílit aktivního pohybu spojeným s hraním si. S ohledem na podobu dnešního moderního života je nutné podporovat a rozšiřovat povědomí o významu pobytu v přírodě mezi společností, a to nejlépe pomocí stále se rozšiřující moderní technologie, která umožňuje snazší dostupnost.

RESUMÉ

Cílem práce bylo vytvořit webové stránky obsahující outdoorové aktivity, které lze zařadit do vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví a Člověk a příroda. Za tímto účelem byl vytvořen zásobník odpovídajících aktivit, které lze využít ve venkovním prostředí. Následně byly vytvořeny webové stránky pod doménou <https://outdoorove-aktivity-vhodne-do-vzdelavacich-oblasti-clovek-a-pri.webnode.cz>, kde lze tento zásobník aktivit nalézt. Tyto stránky jsou určeny pro všechny, kteří chtějí organizovat pohybové aktivity a další činnosti v přírodě a venku.

Klíčová slova

Outdoorové aktivity; vzdělávací oblast Člověk a zdraví; vzdělávací oblast Člověk a příroda; aktivity v přírodě; pohybové aktivity; mladší školní věk; starší školní věk

SUMMARY

The aim of the thesis was to create a website which contains outdoor activities, that can be classify into the educational categories Human and health and Human and nature. For this purpose was create the collection of corresponding activities, which can be realized outside. The collection of outdoor activities is available on the website with this domain <https://outdoorove-aktivity-vhodne-do-vzdelavacich-oblasti-clovek-a-pri.webnode.cz>. The website is meant for all people, who are planning to organize outdoor activities and need an inspiration.

Key words

Outdoor activities; educational area Man and Health; educational area Man and Nature; physical activities; younger school age; older school age

SEZNAM LITERATURY

- DADVAND, Payam, Mark J. NIEUWENHUIJSEN, Mikel ESNAOLA, et al. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [online]. 2015, **112**(26), 7937-7942 [cit. 2022-04-25]. ISSN 0027-8424. Dostupné z: doi:10.1073/pnas.1503402112
- DADVAND, Payam, Christina TISCHER, Marisa ESTARLICH, et al. Lifelong Residential Exposure to Green Space and Attention: A Population-based Prospective Study. *Environmental Health Perspectives* [online]. 2017, **125**(9) [cit. 2022-04-25]. ISSN 0091-6765. Dostupné z: doi:10.1289/EHP694
- DANĚK, Karel, *Chůze znovu objevená*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989.
- GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practice*. 2th ed. Boston: Allyn & Bacon, 1997. ISBN 0-205-18941-5.
- HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. Přeložil BALEK, Jiří. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2637-6.
- JAMES, Peter, Rachel F. BANAY, Jaime E. HART a Francine LADEN. A Review of the Health Benefits of Greenness. *Current Epidemiology Reports* [online]. 2015, **2**(2), 131-142 [cit. 2022-04-25]. ISSN 2196-2995. Dostupné z: doi:10.1007/s40471-015-0043-7
- KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 8024709953.
- LOUV, Richard. *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin books, 2008. ISBN 978-1-56512-605-3.
- MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
- OFTRING, Bärbel. *Objevujeme přírodu: pro děti a rodiče*. Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024751399.
- PROČKOVÁ, Pavla. *Život naboso. Umění fyzioterapie: rehabilitace, diagnostika, léčba, prevence*. 2016, 55–59. ISSN 2464-6784.
- PYTLOVÁ, Lucie. *Barefoot: žij na boso!: vše o chůzi naboso a v barefoot obuvi*. Praha: Alferia, 2020. ISBN 978-80-271-0749-0.

-
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *MŠMT* [online]. Praha, 2021 [cit. 2022-04-18]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>
 - RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-708-2371-2.
 - SARRIS, Jerome, Adrienne O'NEIL, Carolyn E COULSON, Isaac SCHWEITZER a Michael BERK. Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry* [online]. 2014, **14**(1) [cit. 2022-04-25]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: doi:10.1186/1471-244X-14-107
 - SHARMA, Mukesh a PK MAJUMDAR. Occupational lifestyle diseases: An emerging issue. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine* [online]. 2009, **13**(3) [cit. 2022-04-25]. ISSN 0019-5278. Dostupné z: doi:10.4103/0019-5278.58912
 - SMITH, Selina A.; ANSA, Benjamin. *A systematic review of lifestyle interventions for chronic diseases in rural communities*. Journal of the Georgia Public Health Association, 2016, 5.4: 304-313.
 - SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0.
 - STREJČKOVÁ, Emilie, et. al. *Děti, aby byly a žily*. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2005. ISBN 80-7212-382-3.
 - ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: Hry v přírodě*. 1. Praha: Olympia, 1985.
 - ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 9788027120659.
 - ŽÁK, Aleš a Jan PETRÁŠEK. *Základy vnitřního lékařství*. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-697-7.

PŘÍLOHY

I. Ukázka souhlasu s pořízením záznamu

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/AUDIO/VIDEO ZÁZNAMŮ

v souladu s ust. § 84 a násl. zák. č. 89/2012 Sb., Občanského zákoníku a čl. 7 GDPR

Souhlasím s účastí svého dítěte..... na videozáznamu za účelem tvorby diplomové práce pedagoga Bc. Vlastislava Kovaříka. Tato diplomová práce bude prezentována pomocí webových stránek.

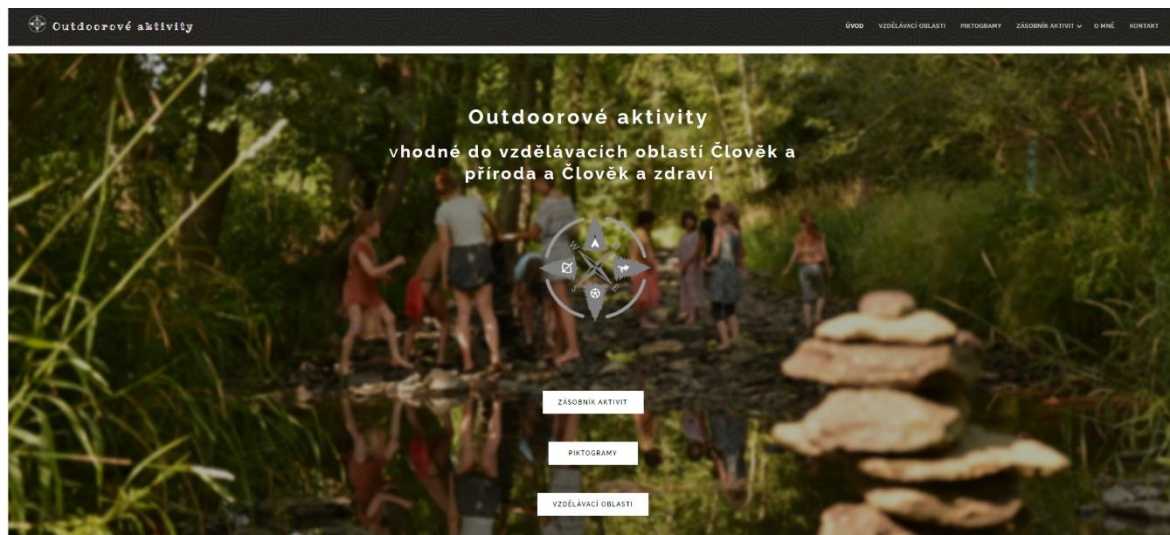
Souhlasím s pořízením video záznamu a fotografiemi a následným sestřiháním do videoklipů popisující sportovní aktivitu a poté využitím na webových stránkách v zásobníku sportovních aktivit.

Jedná se o práci: Outdoorové aktivity vhodné do vzdělávacích oblastí Člověk a příroda a Člověk a zdraví (metodická příručka - webové stránky).

V Plzni dne.....

podpis zákonného zástupce.....

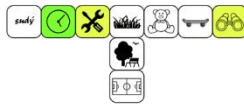
II. Ukázka webových stránek



Piktogramy

Uvedené piktogramy slouží k rychlému orientaci v rámci organizace akcí. Tyto symboly sdělíte učitel v záhlaví každé aktivity a pomocí nich se rychleji zorientujete v dané aktivitě.

POČET UČAŘENŮ	ČASOVÁ NÁROČNOST	NÁROČNOST PŘÍPRAV	VMOCNE PROSTŘEDÍ	VMOCNÝ VĚK	DOHLED OSOBY
1	MINUTY	BEZ PŘÍPRAV	LOUKA	6-10	DOHLED OSOBY
2	+HODINA	POMŮCKY	LES	11-14	15+
1-3	HODINY	PŘÍPRAVY	PARK	15+	15+
2-3	CELÝ DEN	NÁROČNĚ	POTOK		BEZ DOHLEDU
1-10			HRÁŠTĚ		
2-10					
sudý					
lícý					
∞					



VIDEO:

[WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=JQWNAATVCC](https://www.youtube.com/watch?v=JQWNAATVCC)

POPIS:

pomůcky:

tluštěné nebo homogenní lana a kule

oči

Tým se stává přežitím soupeřů tým tak, aby alespoň jeden ze soupeřů přelomil středovou značku.

opis:

Vyznačíme střed napříč lanem pomocí kule a na tento kule položíme střed lana. Pár skupinu účastníků rozdělíme na dvě pole tým tak, aby sly obou týmů byla co nejvíce podobná. Týmy se postaví každý na