

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ NA 1. STUPNI ZŠ, PRŮZKUM
ZÁJMU**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Kamila Buštová

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2022

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

V Plzni, 1. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Radku Zemanovi za odborné vedení, cenné rady, připomínky, a hlavně za trpělivost a ochotu, kterou mi při zpracování diplomové práce věnoval. Děkuji také ZŠ Starý Plzenec za umožnění realizace výzkumu.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD	7
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	8
1.1 CÍL PRÁCE	8
1.2 ÚKOLY PRÁCE	8
2 METODIKA PRÁCE	9
2.1 DOTAZNÍK	9
2.2 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ	9
3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	10
3.1 POHYB	10
3.2 TĚLESNÝ VÝVOJ	11
3.3 POHYBOVÝ VÝVOJ	11
3.4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	12
3.5 KOGNITIVNÍ VÝVOJ	15
3.6 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	16
4 LYŽOVÁNÍ	18
4.1 LYŽAŘSKÁ VÝBAVA	19
4.1.1 Lyžařská výzbroj	19
4.1.2 Lyžařská výstroj	20
4.2 LYŽOVÁNÍ RVP ZV	21
5 SNOWBOARDING	23
5.1 SNOWBOARDOVÁ VÝBAVA	23
5.1.1 Snowboardová výzbroj	23
5.1.2 Snowboardová výstroj	25
6 LYŽE NEBO SNOWBOARD	26
7 VYUČOVACÍ JEDNOTKA	27
7.1 DIDAKTICKÉ METODY	28
7.2 SEZNÁMENÍ SE SNĚHEM	28
7.3 VÝUKA LYŽOVÁNÍ	29
7.3.1 Všeobecná lyžařská průprava	30
7.4 VÝUKA SNOWBOARDINGU	39
8 ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ	41
8.1 LEGISLATIVA	41
8.2 BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ	43
8.3 PŘÍPRAVA A ORGANIZACE	43
8.4 OBSAHOVÁ STRÁNKA VÝCVIKOVÉHO KURZU	44
8.5 VLASTNÍ PRŮBĚH	44
9 ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ V SOUSEDNÍCH ZEMÍCH A ČR	46
9.1 NĚMECKO	46
9.2 SLOVENSKO	47
9.3 ČESKÁ REPUBLIKA	48
10 PRAKTICKÁ ČÁST	50
10.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	50
10.2 RESPONDENTI	50
10.3 ÚKOLY A HYPOTÉZY	53
10.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	54

10.4.1	Dotazník č. 1 – Žáci mladšího školního věku	54
10.4.2	Dotazník č. 2 – Zákonní zástupci dotazovaných žáků mladšího školního věku	60
10.5	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	70
10.5.1	Návrh optimální podoby zimního výcvikového kurzu	71
10.5.2	Ekonomické rozvržení kurzu	73
10.5.3	Reakce vedení školy na výsledky dotazníkového šetření	74
11	DISKUZE	75
	ZÁVĚR	79
	RESUMÉ	80
	SEZNAM LITERATURY	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	85
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

RVP	rámcový vzdělávací program
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
RUP	rámcový učební plán
ŠVP	školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
MŠ ČSR	Ministerstvo školství České socialistické republiky
MK ČSR	Ministerstvo kultury České socialistické republiky
VZP	Všeobecná zdravotní pojišťovna
VoZP	Vojenská zdravotní pojišťovna
ČPZP	Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
OZP	Oborová zdravotní pojišťovna
ZP ŠKODA	Zaměstnanecká pojišťovna Škoda
ZP MV ČR	Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra České republiky
RPB	RPB, zdravotní pojišťovna
tj.	to jest
tzn.	to znamená
apod.	a podobně
zejm.	zejména

Úvod

Dnešní doba nabízí spoustu možností sportovního vyžití, ale také velké množství jiných, pro děti zajímavějších aktivit, kterým dávají před sportem přednost. Velkou pozornost dětí upoutá hlavně chytrá elektronika (počítače, tablety, telefony), kde mohou sledovat různá videa či hrát hry, u nichž někteří tráví většinu svého volného času. Bohužel čas strávený doma v teple s těmito moderními technologiemi se stává fenoménem dnešní doby. Pro učitele na prvním stupni je tedy náročné motivovat děti ke sportu a probudit v nich dlouhodobou chuť sportovat a trávit čas i ve venkovním prostředí. Jedním z motivačních prostředků by mohl být zimní výcvikový kurz již na prvním stupni základní školy. Vzhledem k mé praxi v lyžařské škole School4Fun, kde jsem začala učit již v roce 2017 a kde jsem získala zkušenost s učením dětí ve věku od tří let, jsem přesvědčena, že by zařazení lyžařského kurzu na první stupeň základní školy bylo přínosné nejen pro žáky, ale také pro učitele nebo instruktory, kteří s žáky jezdí na výcvikové kurzy na druhém stupni základní školy. Tato myšlenka mě vedla k napsání této diplomové práce. Domnívám se, že často může být problémem finanční situace rodiny, poloha místa jejich bydliště nebo nepříznivé sněhové podmínky. Pokud rodiče nejsou příznivci zimních sportů a nejezdí na hory pravidelně, je zde velká pravděpodobnost, že se žáci s tímto druhem aktivity setkají až na druhém stupni základní školy. V RVP ZV pro 1. stupeň základní školy ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví, ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova je uvedeno lyžování spolu s bruslením jako činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností, a dává tak škole možnost zařadit tyto aktivity do školního vzdělávacího plánu (RVP ZV, 2021, s. 96). Většina základních škol však vzhledem k náročnosti, organizaci a finančním prostředkům volí dílčí aktivity, kterými jsou například hry na sněhu nebo na ledě. Mým dílčím cílem je také navrhnout organizaci tohoto kurzu, aby míra zařazování lyžování nebo snowboardingu již na 1. stupeň ZŠ byla častější.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit, jaký je zájem zákonných zástupců a žáků mladšího školního věku o účast na lyžařském/snowboardovém kurzu již na 1. stupni základní školy. Na základě dotazníkového šetření bude vytvořena optimální podoba návrhu na zimní výcvikový kurz pro 1. stupeň základní školy.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- shrnutí poznatků z oblasti lyžování a snowboardingu, základní metodická doporučení pro lyžařskou výuku dětí (též pro výuku snowboardingu)
- nástin situace v sousedních zemích a v ČR
- realizace dotazníkového šetření u žáků 3., 4. a 5. tříd v ZŠ Starý Plzenec a jejich zákonných zástupců
- analýza dotazníkového šetření
- návrh optimální podoby realizace zimního výcvikového kurzu pro 1. stupeň ZŠ na základě analýzy dotazníků
- analýza výsledků dotazníkového šetření s vedením ZŠ Starý Plzenec

2 METODIKA PRÁCE

2.1 DOTAZNÍK

Praktickou část této diplomové práce rozdělím na dvě oblasti. V první části se věnuji analýze dotazníků žáků mladšího školního věku a rodičů dotazovaných žáků. V druhé části jsem vytvořila na základě analýzy dotazníků návrh optimální podoby realizace zimního lyžařského výcviku pro 1. stupeň ZŠ.

Hlavní výzkumnou metodou jsou dva nestandardizované dotazníky. Jedná se o dotazníky vlastní konstrukce, které obsahují otázky otevřené, polootevřené, uzavřené a možnost jiné odpovědi k vyjádření vlastního názoru. Tato metoda je využívána ke sběru dat při kvantitativním i kvalitativním výzkumu.

Dotazníky jsou zaměřeny na zájem žáků mladšího školního věku a jejich rodičů o účast na zimním výcvikovém kurzu na 1. stupni základní školy. Dotazníkové šetření probíhalo na Základní škole Starý Plzenec ve třetích, čtvrtých a pátých třídách. Dotazník jsem vytvořila z důvodu získání informací pro vytvoření optimálního návrhu na zimní výcvikový kurz. Žákům byl předložen dotazník v tištěné podobě. Dotazník pro rodiče jsem vytvořila v programu Google Forms a rozeslala pomocí internetového odkazu přes aplikaci Škola OnLine.

Vzhledem k proměnlivosti situace ohledně pandemie COVID – 19 jsem se rozhodla provést dotazníkové šetření na Základní škole ve Starém Plzenci, kde současně již vyučuji, abych získala co největší počet respondentů. Toto dotazníkové šetření můžeme nazvat také pilotním šetřením, neboť zkoumaný vzorek respondentů je pouze z jedné oblasti.

Výzkumný soubor tvořilo tedy 121 žáků mladšího školního věku ze Základní školy ve Starém Plzenci. Díky mé přítomnosti při vyplňování tištěných dotazníků byla návratnost 100 %. Druhý výzkumný soubor byl tvořen rodiči těchto žáků, z nichž dotazník zodpovědělo pouze 76 dotazovaných respondentů, z čehož lze usoudit jejich nezájem.

2.2 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ

Další metodu, kterou jsem využila, je kritická analýza pramenů. Jedná se o zkoumání, nastudování a porovnávání informací z různých zdrojů ohledně daného tématu. Informace jsem čerpala převážně z různých publikací, odborných článků, kvalifikačních prací, internetových zdrojů a také z RVP ZV (2021).

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Vývojovou etapu mezi šestým až jedenáctým rokem života dítěte nazýváme mladší školní věk. Toto období je specifické především zahájením školní docházky, která zásadně ovlivňuje způsob života dítěte. Žák se musí přizpůsobit změně denního režimu, kde je hlavní pozornost zaměřena na výuku. Hravá činnost postupně ustupuje do pozadí, omezen je i pobyt na čerstvém vzduchu a u dětí začíná převládat sedavý způsob života (Trpišovská a Vacínová 2006). V tomto období hraje velkou roli pohyb, který příznivě ovlivňuje vývoj dítěte jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické (Kaplan 2020).

Někteří autoři (Langmeier a Krejčířová 2006) označují mladší školní věk obdobím, které začíná zahájením školní docházky, kdy je dítě ve věku 6-7 let, a končí přechodem na druhý stupeň základní školy. V této době je dítěti 11-12 let a začíná pohlavně dospívat.

Podle Vágnerové (2012) má mladší školní věk dvě fáze – raný a střední školní věk. Nástupem do školy, tj. 6-7 let, začíná raná fáze tohoto věku, která končí dosažením 8-9 let. Střední školní věk je charakterizován obdobím od 8-9 let do 11-12 let. Po tomto období nastává starší školní věk, který trvá přibližně do 15 let.

3.1 POHYB

S nástupem do školy se výrazným způsobem mění pohybový režim dítěte. Rychle klesá jeho spontánní pohybová aktivita a řízený pohyb je často omezen pouze na výuku tělesné výchovy 2-3krát týdně (MUNI © 2019). U některých dětí se již v prvním ročníku začíná objevovat obezita a nadváha (Dvořáková a Engelthalerová 2017, s. 22).

Podle Bláhy (2019) bychom měli pokračovat ve spontánních pohybových aktivitách předškolního věku, které ovlivňují stupeň jejich základní motorické výkonnosti. Dítě si od narození spontánně osvojuje pohybové dovednosti na základě imitačního a instrukčního učení. Proto je mladší školní věk ideálním obdobím pro pokračování v učení novým pohybovým dovednostem, které rozvíjí jeho schopnosti a další dovednosti.

Pohyb je neodmyslitelně spjat se zdravím, proto bychom měli dbát na vytváření pozitivního vztahu k pohybovým činnostem, které mohou v budoucnu přispět k upřednostnění zdravého životního stylu (Bláha 2019). Pravidelný pohyb, pobyt v přírodě, harmonické prostředí či správná životospráva jsou základními prvky pro zdravý životní styl. Hlavní roli v této etapě hraje škola a rodič, který může částečně ovlivnit pohybovou aktivitu dítěte. Dítě by si mělo navyknout na denní režim, ve kterém je čas

přiměřeně rozdělen mezi povinnosti, zábavu a nezbytnou pohybovou činnost (Mužík a Krejčí 1997). Pokud chceme docílit zdravého vývoje dítěte, měli bychom dbát na jeho pobyt v přírodě, dostatečný pohyb, který mu můžeme umožnit i vykonáváním domácích činností. Jedná se například o jednoduché činnosti na zahradě či umožnění docházet pěšky do školy nebo na autobus.

3.2 TĚLESNÝ VÝVOJ

Ke konci předškolního období, které je charakteristické růstovou a proporční změnou, je tělesný vývoj téměř stálý a klidný. Růstové změny přicházejí až v pubertálním období. U dívek se jedná o věk mezi 9. – 10. rokem života, kdy se růst a vývoj zrychluje. U chlapců tyto změny přicházejí o rok později (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Začátek mladšího školního věku označuje Machová (2002) za období „*první vytáhlosti*“. Děti v tomto věku působí vytáhle a hubeně, neboť dlouhé kosti paží a nohou jsou zrovna ve fázi rychlého růstu. Poté je růstové tempo pomalé a vyrovnané. Za rok dítě vyroste až o 5 cm a průměrně se jeho hmotnost zvětší o 3 kilogramy. Chlapci jsou ve srovnání s děvčaty až do 10 let obvykle větší. Po období první vytáhlosti nastává „*období druhé plnosti*“, které je způsobené pomalým a klidným růstem. Dětem přibývá podkožní tuková vrstva a tělesné tvary se tak zaplňují.

Páteř je v tomto věku stále velmi pružná a její svalstvo a vazivo není ještě dostatečně vyvinuté. Měli bychom tedy respektovat vývojovou nezralost, neboť při přetěžování dítěte se může páteř lehce zakřivit a může dojít k určitým deformacím (např. ke skolióze). Důležitou tělesnou změnou v tomto období je i výměna mléčného chrupu za chrup trvalý (Trpišovská a Vacínová 2006).

3.3 POHYBOVÝ VÝVOJ

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je vývoj pohybových i ostatních schopností do jisté míry závislý na tělesném růstu. Období mladšího školního věku je označováno za „*zlatý věk motoriky*“, která podléhá funkci nervové soustavy, výkonnosti svalového aparátu a růstu a osifikaci kostí (Trpišovská a Vacínová 2006). Děti se zvládají snadno a s lehkostí učit novým pohybovým dovednostem jako jsou například jízda na kole, plavání, kopání do míče a další sporty. Pro toto období je charakteristické prožívání radosti z pohybu, zejména při učení se novým pohybovým dovednostem (Vaněk a kol., 1984). Pohyb se zdokonaluje a zpřesňuje, narůstá svalová síla a zlepšuje se i koordinace.

Všechny tyto aspekty ovšem souvisí s příležitostmi, které má dítě k vykonávání pohybu. S věkem se motorická výkonnost postupně zvyšuje a rozdíly mezi dívkami a chlapci nejsou téměř znatelné. Ovšem s narůstajícím věkem se rozdíly zvyšují. Je nezbytné rozvíjet všechny pohybové schopnosti, nicméně s ohledem na vývojové a individuální předpoklady jedince bychom měli klást důraz na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností (Dvořáková a Engelthalerová 2017). Rozdíly mohou být pochopitelně ovlivněny péčí a podporou rodičů v oblasti pohybových aktivit.

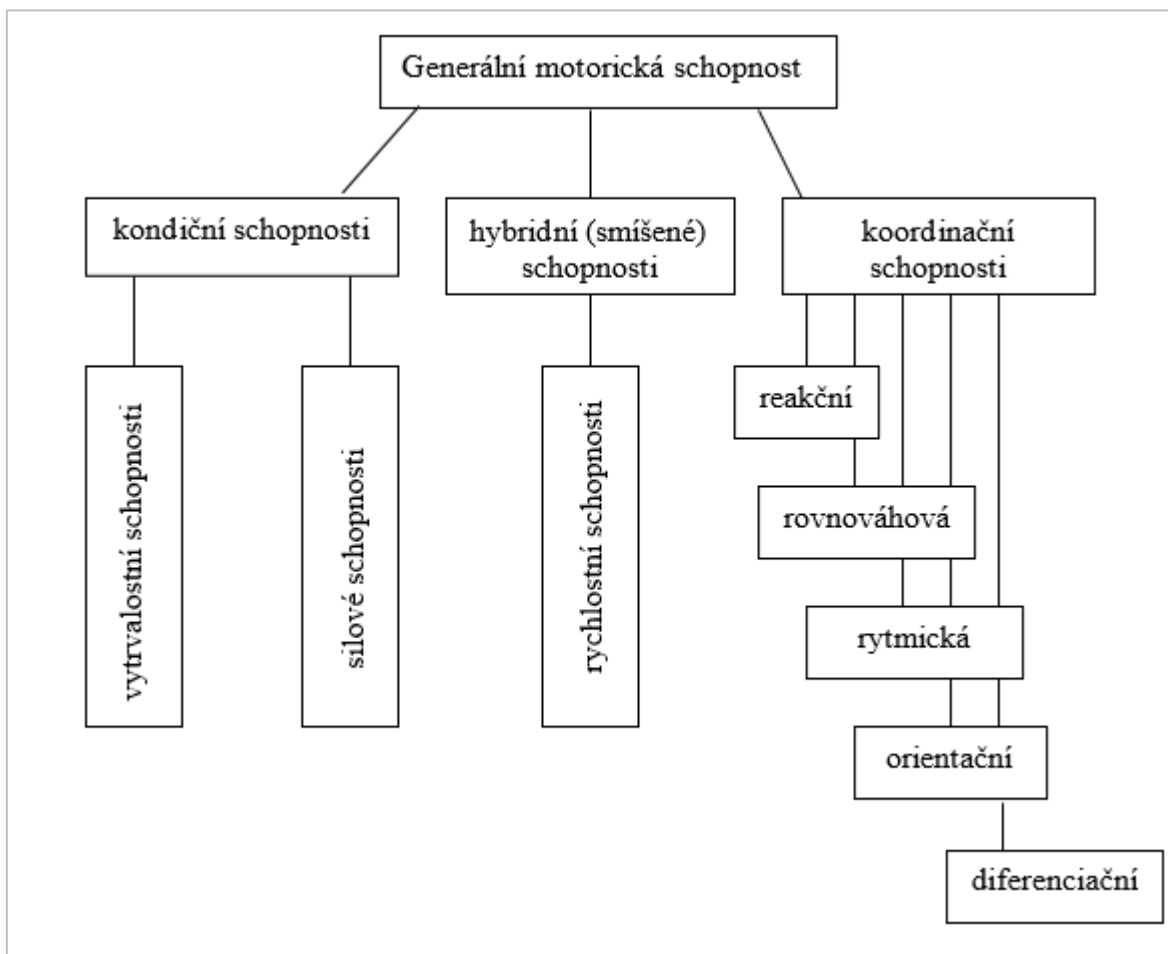
3.4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Schopnost můžeme obecně charakterizovat jako souhrn předpokladů k vykonávání určité činnosti. Pohybové schopnosti jsou tedy souborem vnitřních předpokladů k vykonávání pohybu. Podle Čelikovského (1990) zní definice pohybových schopností takto „*soubor integrovaných vnitřních relativně samostatných předpokladů splnit pohybový úkol*“.

Dvořáková a Engelthalerová (2017) označují pohybovou schopnost jako částečně geneticky podmíněný předpoklad k tomu vykonávat pohybovou činnost a dosahovat tak určitých výkonů. Schopnost vykonávat pohyb závisí na vnitřních vlastnostech lidského organismu, které jsou dány dědičností, biologickou predispozicí a prostředím. Pohybová schopnost bývá často zaměňována s pohybovou dovedností. Pohybová schopnost, která je vrozená, se ovšem jen podílí na pohybové dovednosti, která se získává v procesu učení. Oba termíny však spojuje, že jsou předpokladem k pohybové činnosti.

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit podle několika kritérií, nejjednodušším dělením je však rozdělení na schopnosti **silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní** (Dvořáková a Engelthalerová 2017, s. 18). Dále je také můžeme rozdělit podle faktorů, které je vymezují. Jsou to schopnosti kondiční, hybridní (smíšené) a koordinační. Schopnosti silové, vytrvalostní a částečně i rychlostní jsou určeny především energetickými procesy a řadí se tak pod schopnosti kondiční. Koordinační schopnosti jsou podmíněné regulací a řízením pohybové aktivity. Mezi koordinační schopnosti patří například schopnosti reakční, rovnováhové, orientační apod. Hybridní neboli smíšené schopnosti jsou určeny faktorem jak energetickým, tak i řídicím. Do hybridních schopností spadá schopnost rychlostní, pohyblivostní schopnosti do tohoto

rozdělení nezahrnujeme. Na obrázku můžeme vidět přehledné schéma rozdělení pohybových schopností.



Obrázek č. 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností přehledně (Měkota a Novosad 2005).

Vytrvalostní schopnosti

Provádění déletrvající pohybové činnosti bez snížení výkonnosti označujeme za vytrvalost. Vytrvalost můžeme dělit podle délky trvání a intenzity na dlouhodobou (déle než 10 min), střednědobou (do 10 min), krátkodobou (do 3 min), rychlostní (do 30 s). Pro rozvoj vytrvalostních schopností používáme metodu nepřerušovaného zatížení. Jedná se o metodu, kde se střídá intenzita pohybové činnosti, ale pohyb je prováděn bez přerušení. Pro žáky 1. stupně základní školy je doporučena zátěž s dlouhodobou přiměřenou intenzitou do 170–175 tepů/min (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Silové schopnosti

Silová schopnost je definována jako schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce. Silové schopnosti rozlišujeme na statické a dynamické podle svalového působení. Při statické (izometrické) síle sval pracuje, ale jeho délka se přitom nemění. Je to například výdrž v nějaké poloze. Při dynamické (izotonické) síle sval pracuje a zároveň dochází ke změně jeho délky. Tato síla se projevuje například při hodech, vrzích nebo při opakovaném cvičení sedů lehů. Dále potom můžeme rozdělit silové schopnosti do tří základních typů podle využití síly. Jedná se o sílu absolutní, vytrvalostní a rychlostní. U žáků prvního stupně je ideální využívat a trénovat sílu rychlostní a vytrvalostní. U obou z nich totiž pracujeme s malým odporem (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Rozvoj silových schopností je dán počtem opakování, délkou trvání, rychlostí pohybu a odporem. Odpor není určen jen hmotností náčiní, se kterým cvičíme, ale může to být i gravitace například při skoku do dálky nebo odpor vnějšího prostředí, když běháme proti větru aj. Děti by v mladším školním věku měly cvičit jen s hmotností vlastního těla. Ideální je zpevňování celého těla přirozeným cvičením, kterým je například lezení, šplhání nebo ručkování. V tomto věku je důležité vědomě zapojovat jednotlivé svalové skupiny a střídat svalové režimy (výdrže, rychlé pohyby), aby mohlo dojít k zautomatizování (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Rychlostní schopnosti

Za rychlostní schopnosti (rychlost) považujeme vykonávání pohybu s co největší frekvencí za co nejkratší čas. Jedná se o krátkodobou pohybovou činnost, kdy maximální doba trvání je 10–15 s (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Koordinační schopnosti

Koordinace znamená uvedení do souladu. Z hlediska pohybu a pohybové koordinace znamená tento výraz sladit jednotlivé pohyby za účelem vytvoření harmonického celku. Vhodným obdobím pro rozvoj těchto schopností je mladší školní věk. Na koordinační cvičení bychom neměli zapomenout v žádné hodině tělesné výchovy, neboť přispívají ke zlepšení funkcí a rozvoji centrální nervové soustavy. Mimo jiné jsou základem pro rozvoj obratnosti. Mezi základní koordinační schopnosti řadíme schopnost orientace, diferenciaci, schopnost rovnováhy, rytmu a reakce, schopnost spojování

pohybu a schopnost přizpůsobení pohybu vnějším podmínkám a prostředí (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

3.5 KOGNITIVNÍ VÝVOJ

Do této oblasti řadíme psychické procesy, díky kterým poznáváme svět. Můžeme mezi ně zařadit smyslové vnímání, pozornost, představivost a fantazii, paměť, myšlení a řeč. Tyto procesy se rozvíjí a zlepšují díky zahájení vzdělávací a výchovné činnosti (Machová 2002).

V tomto období je zásadní, že dítě již dokáže převzít odpovědnost a samostatně pracovat na zadaném úkolu a dokončit ho. Jeho stupeň vnímání, myšlení a paměti už je na takové úrovni, že zadané úkoly zvládne dokončit, a dokonce z nich má také radost (Matějček 1998).

Pozornost, vnímání

Zahájením školní docházky se klade důraz zejména na pozornost dětí. Bezděčná pozornost, která převládala v předškolním věku, je nahrazena záměrným soustředěním. Dítě se však dokáže soustředit velice krátkou dobu. Jeho pozornost je částečně ovlivněna novým prostředím, citovými stavy a okolním děním. Je třeba umět děti vhodně motivovat, zaujmout, vybírat pestré, zajímavé aktivity a střídat činnosti v kratších časových intervalech 5–10 minut. Tyto intervaly můžeme ve vyšších ročnících postupně prodlužovat. Postupem času se tak pozornost dětí pomalu zvyšuje, i při méně poutavé činnosti (Trpišovská a Vacínová 2006).

Vnímání se posunulo z globálního stadia do stadia analytického, které je důležité při výuce čtení a psaní. Dítě dokáže rozdělit celky na části a zaměřit se i na jednotlivé detaily (Matějček 1998).

Paměť

Paměť dětí mladšího školního věku je především mechanická. Můžeme ji také charakterizovat velkou názorností a konkrétností. Logická paměť se rozvíjí až s přibývajícím věkem a rozšířenou slovní zásobou. Nedostatečná slovní zásoba bývá překážkou k tomu, aby dítě interpretovalo text vlastními slovy. Další překážkou k rozvoji logické paměti je i to, že dítě nedokáže propojit novou látku s již naučeným učivem (Trpišovská a Vacínová 2006).

Představy, fantazie

Dětské představy jsou zpravidla ovlivňovány zážitky, které dítě prožije. Jsou úzce spojené s rozvojem myšlení, školní úspěšností a fantazií. Fantazie přispívá k rozvoji tvořivosti, proto je třeba ji podporovat, ale také dbát na to, aby se žák příliš nevzdaloval od reálného života (Trpišovská a Vacínová 2006).

Myšlení a řeč

S přibývajícimi zkušenostmi se postupně rozvíjí i abstraktní myšlení, ke kterému se dítě dostává až po 12. roce. Do té doby se podle Piageta nachází dítě ve stadiu konkrétních operací. Dítě dokáže rozlišit nepodstatné detaily od podstatných a postupně se jeho poznávání stává přesnějším a objektivnějším. S rozvojem myšlení se vyvíjí i řeč, jak z hlediska kvantity, tak i z hlediska kvality. Roste slovní zásoba, zpřesňuje se obsah i užívání gramatických pravidel. Kvalita řeči ovšem závisí na prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, a péči, která mu byla věnována. Dítě se totiž učí řeč nápodobou. Nejčastěji napodobuje řeč dospělých nebo dětí ze svého okolí (Trpišovská a Vacínová 2006).

3.6 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Z hlediska sociálního rozvoje je pro dítě důležitý vstup do školy, protože umožňuje dítěti navázat, vytvořit si a rozvíjet nové vztahy mimo rodinu. Jednou ze zásadních podmínek nástupu dítěte do školy je tzv. školní zralost. To znamená, že dítě má všechny vhodné předpoklady k tomu zvládnout se učit, číst, psát a počítat. Mimo jiné to také znamená, že je dobře připraveno z pohledu tělesného, zdravotního, rozumového, výchovného a má dostatečně zralý a odolný nervový systém (Matějček, 1998). Můžeme tedy říci, že dítě by mělo být zralé po stránce fyzické, psychické, sociální i emocionální.

Dítě mladšího školního věku navazuje vztahy, které jsou zatím krátkodobé, povrchní a nezávazné. Většinou jsou ale tyto vztahy hlubší a smysluplnější než ty, které navazují děti předškolního věku. Pro mladší školní věk jsou typické oddělené skupiny chlapců a děvčat, které sebou navzájem opovrhují až na výjimky. Každá skupina má jiné zájmy, občas si však spolu mohou hrát nebo se doprovázet do školy. Ke sblížování dochází až v pubertě (Matějček 1998).

Důležitou roli pro žáka mladšího školního věku hraje osobnost učitele. Učitel je pro některé žáky vzorem, který obdivují a respektují. Neustále se mu snaží zalíbit a mít stále

nakloněnou jeho přízeň. „V tomto věku nabývá na významu výchova k plánovitosti, rozhodnosti, schopnosti překonávat překážky a kladení vzdálenějších cílů. Začíná se vytvářet určitý ráz charakteru a osobnosti s projevem individuálních vlastností“ (Machová 2002, s. 217).

4 LYŽOVÁNÍ

Lyžování je obecně pohyb na lyžích po zasněženém terénu. K vlastnímu pohybu využíváme lyže, které lze popsat jako nástroj usnadňující pohyb v zasněžené krajině. Lyže jsou vlastně dvě dlouhé desky (dříve dřevěné, dnes už vyráběné z různých kompozitních materiálů), které má člověk připevněné pomocí lyžařského vázání k botám.

Z pohledu historie můžeme lyžování rozdělit do dvou období – předsportovní využití lyží a období lyžařského sportu. Dříve totiž lyžování sloužilo hlavně k přepravě. V současné době vnímáme lyžování jako rekreační a sportovní aktivitu, která se dělí na dvě základní disciplíny – **alpské** (sjezdové) lyžování a **severské** (klasické) lyžování. Podstatou alpského lyžování je sjet vyznačenou trať mezi brankami v co nejkratším čase. Severská disciplína zahrnuje běh na lyžích, skoky na lyžích a severskou kombinaci (běh a skoky).

V českých zemích se lyžování rozšířilo až v 2. polovině 19. století, hlavně díky Josefu Rösslerovi Ořovskému, který se dokonce považuje za zakladatele lyžování v Čechách. Dalším propagátorem, který má zásluhu na rozvoji lyžování a turistiky na našem území, je řídící učitel Jan Buchar. Jan Buchar působil v Krkonoších, konkrétně v Dolních Štěpanicích u Jilemnice. Díky němu se lyžování rozšířilo i v oblasti školství. Tělesnou výchovu v zimě nahradil nejprve sáňkováním, později lyžováním, které se u dětí stalo velmi oblíbeným a zvýšilo tak zimní docházku. Už v roce 1896 dostal od školské správy souhlas k organizaci lyžařského výcviku a v následujících letech s dětmi pořádal lyžařské výpravy a výlety v okolí Jilemnice. V té době se začaly organizovat i první lyžařské závody pro školní mládež. Tento způsob výuky se rychle rozšířil nejenom na školách v oblasti Krkonoš, ale i na Šumavě či na školách v mimo horských oblastech a v neposlední řadě i na školách zahraničních. Buchar si uvědomoval finanční situaci horských rodin, a to ho vedlo k založení fondu „*Mladý lyžař*“. Díky tomuto fondu pak mohl zajistit lyžařské vybavení pro sociálně slabší žáky (Gnad a kol. 2006).

V roce 1920 se stalo lyžování součástí osnov školní tělesné výchovy. Základy lyžování a organizace lyžařského zájezdu se objevuje poprvé v „*Prozatímních osnovách*“ až v roce 1922, a to pouze jako doplňková cvičební činnost v zimě, pokud škola nevlastnila tělocvičnu. Zařazení lyžování pro školy s patřičnými podmínkami již od 4. ročníku umožnily učební osnovy z roku 1953/54.

Jednotné osnovy tělesné výchovy, vydané v roce 1960, umožňovaly žákům rozvíjet jejich pohybové nadání v lyžování v rámci školy. Na některých školách v horských a podhorských oblastech byly zřizovány třídy s lyžařskou sportovní specializací. Školy, které se nevyskytovaly v těchto oblastech nebo jejichž sněhové podmínky nebyly vhodné pro výcvik lyžování, mohly provádět lyžařské výcvikové zájezdy (Kovařík 1979). Povinnost zařazení lyžařského výcvikového kurzu ukládala až směrnice MŠ ČSR o lyžařském výcviku z roku 1972 a metodický návod k organizaci výcviku žáků a učňů – věstník MŠ a MK ČSR z roku 1973 (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

4.1 LYŽAŘSKÁ VÝBAVA

Měli bychom si uvědomit, že lyžařská výbava může ovlivnit prvotní vztah k tomuto sportu jak kladně, tak i záporně. Co je však důležitější, ovlivňuje jeho bezpečnost. Obecně můžeme rozdělit lyžařskou výbavu na výzbroj a výstroj. Do lyžařské výzbroje patří vybavení nezbytné k vlastní jízdě na lyžích (lyže, vázání, boty a hole). Do lyžařské výstroje pak řadíme vhodné oblečení včetně rukavic, přilby a brýlí.

4.1.1 LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ

Lyže jsou základní nepostradatelnou součástí lyžařské výzbroje. Pokud budeme vybírat dětské lyže, určitě je dobré nechat si poradit z řad odborníků, ať už v prodejnách či v lyžařských půjčovnách. Měli bychom mít ovšem alespoň malé povědomí o tom, jaké lyže pro dítě vybrat, případně pokud bychom chtěli mít ve škole nějaké lyže k zapůjčení. Výběr správných lyží závisí na věku, výšce, váze, postavě dítěte a dovednostech. U dětí ve věku 6–13 let se výška lyží pohybuje v rozmezí 120–150 cm. U začátečníků se doporučuje vybírat lyže, které sahají zhruba do výšky podpaží. U mírně pokročilých lyžařů nebo pohybově nadaných dětí by pak délka lyží měla sahat k nosu. Z hlediska tvrdosti vybíráme lyže měkčí, aby se dítěti snadněji ovládaly a mohlo využít jejich kvalit (Tremel 2004).

Další součástí lyžařské výzbroje je vázání. Díky vázání je vlastně celá sjezdová bota připevněná k lyži, aby s ní mohl lyžař manévrovat. Umožňuje uvolnění boty při pádu nebo nárazu, aby se minimalizovalo zranění lyžaře. V dnešní době je už možné zakoupit lyže s namontovaným vázáním tzv. lyžařské sety, které jsou výhodnější po všech stránkách. Jednou z nich je technická i vizuální kompatibilita s danou lyží, ušetření času, který bychom strávili nad hledáním správného vázání, a v neposlední řadě i ušetření

peněz. Dětské vázání je obecně lehčí vázání s nižším nastavením DIN (jednotka pro vyjádření vypínací síly). Z hlediska bezpečnosti je nutné dbát na správné seřízení vázání a požadovat potvrzení o seřízení při uskutečnění lyžařského výcviku. U dětí mladšího školního věku se doporučuje mít nastavené vázání do 7 DINů (Tremel 2004).

Nejdůležitějším lyžařským vybavením jsou lyžařské boty, ve kterých tráví dítě většinu času. Jsou spojením mezi tělem lyžaře a lyžemi. Vlastně jsou klíčovým faktorem při ovládnutí pohybu, který chce lyžař přenést na sníh. Pro děti mladšího školního věku jsou vhodné boty přezkové s tzv. zadním nástupem, který umožní dítěti snáze botu obout. Při výběru bot využíváme jedny kvalitní lyžařské ponožky. Bota by dítěti měla pevně sedět a zároveň být pohodlná (Gnad a kol. 2006).

Pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku nejsou lyžařské hole ve většině případů potřeba. Při začátcích však dodávají některým dětem pocit stability a pomáhají překonat strach, důležitou roli hrají hlavně v přesunech v terénu. Dále mohou sloužit i lyžařským instruktorům jako pomůcka ke zpestření výuky, například k vytvoření slalomu. Lyžařské hole pro děti vybíráme lehké a jejich délka může sahát až do výšky podpaží z důvodu lepší rovnováhy. Doporučuje se však, aby úhel v loketním kloubu, když dítě drží hole za rukojeť, byl pravý (Tremel 2004).

4.1.2 LYŽAŘSKÁ VÝSTROJ

Do této kategorie spadá lyžařské oblečení, rukavice, brýle a především lyžařská bezpečnostní přilba. Lyžařské oblečení můžeme rozdělit do tří vrstev. Základní vrstvou je kvalitní funkční spodní prádlo, které má schopnost odvádět pot od těla a zároveň dobře tepelně izolovat. Druhou vrstvou tvoří fleecová mikina, která umožňuje transport vlhkosti a zároveň udržuje teplo. Svrchní vrstvou představuje lyžařská bunda, lyžařské kalhoty nebo kombinéza. Tato vrstva nás chrání před vlivem proměnlivého počasí. Pro menší děti je určitě lepší zimní kombinéza, neboť zabraňuje vnikání sněhu lépe než zimní bunda s lyžařskými kalhotami a velmi dobře tepelně izoluje. Zimní bunda by měla obsahovat protisněhový pás, který zabraňuje vnikání sněhu pod svrchní vrstvou. U lyžařských kalhot dbáme na to, aby měly zvýšený pás na zádech, kšandy (šle) a snowcatchery neboli návleky přes lyžařské boty, které též zabraňují vniknutí sněhu (Tremel 2004).

Lyžařská přilba je jednou z nejdůležitějších součástí bezpečnostní výstroje, kterou by měli mít povinnost nosit jak dospělí, tak hlavně děti. Helma chrání hlavu

při případných pádech, a hlavně při srážkách na sjezdovce. Pod přilbou se nedoporučuje nosit čepice, v mrazivém počasí je vhodné využít lyžařskou kuklu. Další důležitou ochrannou pomůckou jsou lyžařské brýle, které chrání lyžaře při intenzivním sněžení nebo před UV zářením (Tremel 2004).

4.2 LYŽOVÁNÍ RVP ZV

Rámcový vzdělávací program (RVP) je dokument obsahující vymezení cílů a vzdělávacích obsahů učiva dané etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) vstoupil v platnost v roce 2005 a vymezuje základní vzdělávací úroveň o obsahu a rozsahu vzdělávání pro základní školy. Na základě RVP ZV si školy vytváří vlastní školní vzdělávací program (ŠVP), který vymezuje obsah vzdělávání na konkrétní základní škole. Dle regionálních podmínek, potřeb a zájmů žáků či vlastních vzdělávacích záměrů dané školy mohou školy svůj ŠVP případně obohacovat či rozšířit o výuku některých předmětů.

V RVP ZV ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví, ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova je uvedeno lyžování spolu s bruslením jako činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností, a dává tak škole možnost zařadit tyto aktivity do školního vzdělávacího programu (RVP ZV, 2021, s. 96). Většina škol však vzhledem k náročnosti, organizaci a finančním prostředkům volí dílčí aktivity, kterými jsou například hry na sněhu nebo na ledě. Lyžařský výcvikový kurz pak zařazuje zpravidla do 7. ročníku ve formě týdenního kurzu.

Dle Dvořákové a Engelthalerové (2017) rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) umožňuje realizovat lyžařský výcvik v různých formách:

- *„půldenní lyžařský výcvik v rámci hodin tělesné výchovy v oblastech s klimatickými a terénními podmínkami vhodnými pro jeho uskutečnění*
- *lyžařský výcvik v rámci jednodenního zájezdu – blízká dojezdová vzdálenost*
- *vícedenní (týdenní) lyžařský výcvik se zajištěním ubytováním v objektu v místě s vhodným terénem pro uskutečnění lyžařského výcviku“*

(Dvořáková a Engelthalerová 2017, s. 193).

Pohybové činnosti spojené s lyžováním vedou k všestrannému harmonickému rozvoji osobnosti člověka. Lyžování je sport komplexního charakteru. Rozvíjí všechny

pohybové schopnosti – sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost. Není příliš fyzicky náročné, tudíž je vhodné i pro děti, které se sportu nevěnují tak intenzivně. Dále má také pozitivní vliv na zdravý vývoj jedince, protože probíhá na čerstvém vzduchu (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Lyžování díky své komplexnosti přispívá zcela přirozeně k osvojování klíčových kompetencí v průběhu lyžařského výcviku. Dítě získá širokou škálu znalostí, vědomostí a dovedností, které mu usnadní snazší řešení problémů a situací, do kterých se může dostat i v běžném životě. Dítě se díky proměnlivosti a nestandardním podmínkám naučí vyhodnocovat složité situace, které mohou nastat v kolektivu, v praktické výuce v terénu nebo mohou být způsobeny vlivem počasí. Mimo jiné také lyžování podporuje činnosti ovlivňující zdraví a pohybové učení. Z oblasti zdraví se jedná o pohybový režim, intenzitu a délku pohybu, všestranný rozvoj pohybových dovedností a bezpečnost. Z hlediska pohybového učení se žáci učí zásadám pohybu a pobytu v horách, dále pak okrajově lyžařské terminologii, poznávají lyžařská odvětví a disciplíny s jejich pravidly závodů (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Lyžování i lyžařský výcvik tedy splňují základní cíle a úkoly tělesné výchovy, kterými jsou:

Výchovný: Pobyt v horských chatách, penzionech či ubytovnách, kde je nastavený řád, vede děti k dodržování pravidel chování, smyslu pro pořádek, zodpovědnosti a samostatnosti. Kolektivním výcvikem i pobytem umožníme žákům rozvíjet schopnost tolerance, spolupráce, respektu a empatie k druhým.

Zdravotní: Lyžařský výcvik probíhá nejčastěji v horských oblastech a převážně v zimních měsících. Pobyt v horách zvyšuje odolnost a obranyschopnost organismu. Přispívá také k všestrannému tělesnému rozvoji, neboť při lyžování zapojujeme celý pohybový aparát. Díky každodennímu pohybu zlepšuje žák svoji tělesnou zdatnost.

Vzdělávací: Dítě se učí novým pohybovým dovednostem a zároveň poznává horskou krajinu, nová místa, naši vlast. Získává nové vědomosti o lyžařské výzbroji a výstroji, o zásadách pohybu v zimní krajině (ve skupině, v družstvu), zásadách bezpečnosti a seznámí se s poskytnutím první pomoci při úrazech na svahu (Kovařík 1979).

5 SNOWBOARDING

Dalším ze zimních sportů, které můžeme zařadit do výuky tělesné výchovy, je snowboarding. Snowboarding má svým způsobem velmi blízko k mnoha sportům, jak už k zimním, tak k letním. Jedná se o pohybovou aktivitu, která je podobná skateboardingu, surfingu i lyžování. Největším rozdílem je fakt, že jedinec má připevněné obě nohy pomocí vázání na jedné desce neboli jedné lyži (snowboardu). Snowboarding dělíme na dvě základní disciplíny, a to **freestyle** a **alpskou jízdu**. Podstatou freestylu je při jízdě předvádět různé triky ve vzduchu i na zemi. Alpská jízda se obvykle odehrává na tvrdém udusaném sněhu a zaměřuje se na carvingové spojené zatáčky s malým nebo žádným skokem. Další oblíbenou zvláštní disciplínou je **freeride** neboli jízda ve volné přírodě v neupraveném terénu, většinou v hlubokém sněhu.

Vznik snowboardingu se pojí hlavně se zábavou. Dále měl také snowboarding umožnit surfařům trénink i v zimě. Snowboarding můžeme považovat za relativně mladý sport, jehož počátky v Americe sahají do 60. let 20. století. Do České republiky se dostal až v 80. letech minulého století. O jeho rozvoj u nás se zasloužil hlavně Luděk Váša a Vladimír Rys (Binter a kol. 2012).

5.1 SNOWBOARDOVÁ VÝBAVA

Obdobně jako u lyžování obsahuje snowboardová výbava výstroj a výzbroj, na které též závisí první dojem z tohoto sportu.

5.1.1 SNOWBOARDOVÁ VÝZBROJ

Do této kategorie spadá výběr snowboardových bot, vázání a snowboardu. Tyto tři části by měly být kompatibilní. Doporučuje se výběr volit v tomto pořadí, nejdříve boty, pak vázání a nakonec snowboard. U začínajících jedinců je vhodné zvážit nejprve zapůjčení než samotnou koupi. Při zapůjčení můžeme jednoduše změnit velikost bot, snowboardu a vše přizpůsobit tomu, aby úspěch a nadšení z výuky byly co největší.

Obecně máme dva základní druhy vybavení – freestylové a alpské. Podle něj pak volíme výběr bot, vázání i snowboardu. U dětí a začátečníků volíme freestylové vybavení, které pro ně má spoustu výhod. Jednak díky měkkosti snowboardu odpouští začátečnické, technické chyby, a jízda se tak stává méně náročnou. Další výhodou jsou pohodlnější boty, ve kterých je chůze snazší než v botách alpského vybavení.

Boty by měly být pohodlné, měly by dobře, těsně pasovat a lehce se obouvat, aby dítě většinu činností zvládlo samo. Velikost se volí zhruba asi na jednu kvalitní lyžařskou ponožku. Dále by boty měly dobře tepelně izolovat. Měkké boty dělíme na dva typy – jednobotičkové a dvoubotičkové. Z důvodu lepší tepelné izolace a snazšího usušení vnitřní boty volíme pro děti boty dvoubotičkové. Tato bota se tedy skládá z vnitřní a vnější botičky. Vnitřní část můžeme vyjmout, a celá bota tak lépe vyschne. Podle bot pak vybíráme vázání.

Vázání drží nohu pevně připevněnou ke snowboardu a také umožňuje přenos síly, která vychází z nohou do snowboardu. Čili prkno můžeme snadno ovládat hlavně díky vázání. Měkké vázání se skládá ze základní desky, patky a nastavitelných pásek (strapů). Patka slouží k opoře při jízdě po zadní hraně. Nastavitelné pásky neboli přezky (strapy) fixují botu. U dospělých to jsou většinou přezky dvě, u dětí pouze jedna, aby bylo zapínání co nejsnazší.

Důležitými faktory při výběru správného snowboardu jsou zejména výška, hmotnost a úroveň dovedností. Dnes už si můžeme na trhu vybrat z široké nabídky dětských snowboardů. Jedním ze základních pravidel při výběru správného snowboardu je délka, která by měla sahat mezi nos a bradu. Vzhledem k váze dítěte vybíráme prkna lehká a měkká, která budou snadno ovladatelná. Začátečnickům a dětem jsou doporučovány snowboardy typu „**flat**“. Jedná se o rovné prkno, díky kterému má jezdec větší kontakt se sněhem, protože se celá deska dotýká země kromě špičky (nose, přední část snowboardu) a patky (tail, zadní část snowboardu). Tyto desky jsou vhodné především v jízdě smýkaných oblouků, odpouští začátečnické chyby a snižují riziko zaseknutí hrany. Dalším typem, který je doporučován začátečnickům je snowboard „**All Mountain**“, který je univerzální. Dá se využít téměř v každém terénu. Je tedy vhodný pro ještě nevyhraněné jedince, kteří zjišťují, co jim bude vyhovovat nejvíce (Binter a kolektiv 2012).

Pro usnadnění výběru, ušetření času i peněz je možné zakoupit i snowboardové sety, které jsou již sestavené a jejich části jsou kompatibilní.

5.1.2 SNOWBOARDOVÁ VÝSTROJ

Do snowboardové výstroje patří snowboardové oblečení, rukavice, brýle, bezpečnostní přilba a případně chránič páteře. Přilba je pro výuku začátečníků nezbytnou součástí výbavy, protože právě v prvních dnech výuky může nastat zaseknutí opačné hrany, které je doprovázené většinou nárazem do hlavy. Snowboardové oblečení se trochu liší v porovnání s lyžařským oblečením. Děti mohou trávit více času sezením nebo klečením ve sněhu s rukama často v kontaktu s mokrým sněhem. Oblečení by tedy mělo být voděodolné, prodyšné a odolné vůči kontaktu se sněhem i ledem.

Spodní vrstvy jsou stejné jako u lyžařů. První vrstva, která odvádí pot od těla a dobře tepelně izoluje. Druhá fleecová vrstva, která udržuje teplo a zároveň dobře odvádí vlhkost, a třetí svrchní vrstva, která chrání před vlivy počasí. Bunda na snowboard je prostornější a delší než tradiční lyžařská bunda – jak z hlediska stylu, tak pro funkčnost z hlediska pohybu. Delší bundy pomáhají udržet záda v teple při častějším kontaktu se sněhem a zabraňují prosakování sněhu v oblasti pasu. Kalhoty by měly sloužit k tomu, aby udržely nohy v suchu a v teple. Měly by být dostatečně dlouhé a široké, aby umožnily co největší rozsah pohybu. Doporučují se vybírat z materiálů, které mají funkční goretexovou membránu, která zabrání promoknutí. Správný výběr rukavic je také další součástí k maximálnímu požitku z jízdy. Snowboardisté jsou v kontaktu se sněhem hlavně díky časté manipulaci s vázáním. Pro děti jsou vhodné palčáky, které jsou teplejší než klasické prstové rukavice. Některé rukavice a palčáky mají vestavěné chrániče zápěstí, které chrání zápěstí při pádu a nárazech do tvrdého sněhu. Výhodné jsou také rukavice s dlouhými manžetami na zápěstí, které mohou přesahovat přes nebo pod rukávy bundy o několik centimetrů a zabraňují tak vniknutí sněhu (Binter a kolektiv 2012).

6 LYŽE NEBO SNOWBOARD

Tremla (2004) uvádí, že nejnižší věková hranice, kdy můžeme dítě začít učit některým zimním sportům, je ve věku 2–3 let. V tomto věku už dítě zvládá chůzi samostatně, ovšem vývoj koordinace a přenášení váhy z jedné nohy na druhou ještě nejsou dokončené. Lyže tedy doporučuje z důvodu snazšího udržení rovnováhy a jednodušší ovladatelnosti. Dítě, které ve věku 3–5 let absolvuje základy výuky na lyžích, má výhodu znalosti „pocitu klouzání“ na sněhu a také přirozeného rozvoje koordinace a rovnováhy. Lyže jsou obecně doporučovány žákům, kteří jsou méně pohybově i koordinačně nadaní. Začátek výuky jízdy na snowboardu Treml doporučuje ve věku 8 let.

Podle Bintera a kol. (2012) je též vhodné začít nejprve s výukou lyžování a poté přistoupit k výuce snowboardingu. Dítě tak bude mít možnost vyzkoušet si oba sporty, vytvořit si k nim vztah, a nakonec si vybrat ten, který mu bude bližší a ve kterém se bude chtít zlepšovat. Zároveň pokud by chtěl v budoucnu přejít, ať už k jednomu nebo k druhému sportu, přechod pro něj nebude tak náročný. Co se týká věku, kdy začít s výukou snowboardingu, se většina instruktorů shoduje na stáří dítěte 5-6 let.

Samozřejmě hraje velkou roli, na jaké úrovni jsou pohybové schopnosti a dovednosti daného jedince.

Tabulka č. 1: Porovnání pozitiv a negativ u lyžování a snowboardingu

LYŽOVÁNÍ	SNOWBOARDING
POZITIVA	
méně fyzicky náročné	pohodlnější, měkčí boty
z hlediska koordinace, zejm. rovnováhy je pro menší děti jednodušší	výhodná průprava na ostatní board sporty (skateboarding, wakeboarding)
snazší nástup/výstup i dopomoc na vleku či lanovce	menší riziko zranění kolene
přirozenější postoj při jízdě	manipulace se snowboardem (transport)
NEGATIVA	
lyžařské boty	větší pravděpodobnost pádu, menší přehlednost na sjezdovce
nutnost přesného servisu vázání	výuka na vleku
vyšší náročnost koordinace pohybu horních a dolních končetin	zapínání a vypínání vázání u vleku

7 VYUČOVACÍ JEDNOTKA

Nezbytným předpokladem k vlastní realizaci výukové jednotky je dobře naplánovaná organizační příprava. Abychom dosáhli efektivity výuky a dobrých výukových výsledků, je třeba zvolit vhodný terén, tj. upravenost, přiměřený sklon svahu a bezpečný dojezd. Dále je třeba dbát na místní povětrnostní a sněhové podmínky a také na aktuální stav počasí. Samotná výuka probíhá v družstvech dle úrovně lyžařských či snowboardových dovedností (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Podle Noska (2008) je základní organizační formou vyučovací jednotka, která má různou časovou dotaci s ohledem na věk žáků. U žáků mladšího školního věku je doporučený rozsah 2,5 až 3 hodiny. Pokud výuka probíhá celý den, měla by být rozdělena na dvě vyučovací jednotky s maximální časovou dotací 2 hodiny.

Nosek (2008) rozlišuje dva základní typy vyučovacích jednotek, a to nácvikové a opakovací. Uvádí, že nejčastěji se užívá kombinace obou těchto výukových jednotek. Jedná se tedy o výuku smíšeného charakteru za účelem dosažení pestrosti výuky a zařazení častějšího střídání činností.

Cituji Dvořákovou a Engelthalerovou (2017), které rozdělují vyučovací jednotku na čtyři základní části: „úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou“.

- *„úvodní část: motivace, seznámení s obsahem jednotky (může být realizována již před volbou terénu),*
- *průpravná část: rozcvičení bez lyží (u pokročilých na lyžích) – všeobecná a speciální příprava organismu na fyzickou zátěž v chladném prostředí,*
- *hlavní část: výuka lyžování podle úrovně zvládnutí lyžařských dovedností a podle zvolení metodiky,*
- *závěrečná část: zakončení výuky – reflexe se žáky, bezpečný návrat, kontrola žáků.“*

Mezi další organizační formy, které se především vztahují k počtu žáků, patří výuka v družstvech, ve skupinách nebo individuálně. Výuka v družstvech má řadu výhod. Jednou z nich je zhruba stejná výkonnostní úroveň. Při výuce lyžování nebo snowboardingu se doporučuje, aby družstvo mělo 10–15 členů. Nevýhodou této formy je nesnadnost zajistit

individuální přístup, volba činností se odvíjí od průměrných výkonů jedinců v daném družstvu. Rozdělením družstva do menších skupin zajistíme skupinovou formu výuky. Tato forma se ale u žáků mladšího školního věku téměř neprojektuje, využít ji můžeme u žáků ve věku 11-14 let. Nejefektivnější formou výuky je individuální výuka, která se nejvíce využívá u začátečníků. Za individuální výuku se považuje každá lekce, ve které na jednoho instruktora připadají tři žáci. Vzhledem k velkému počtu žáků v družstvu a nízkému počtu instruktorů se tato forma výuky na výcvikových kurzech pořádaných základní školou uplatňuje výjimečně nebo vůbec (Nosek 2008).

7.1 DIDAKTICKÉ METODY

Abychom docílili splnění předem stanoveného cíle, je nutné vhodně zvolit didaktické postupy a metody. Dříve se využívalo při výuce dětí stejných didaktických postupů jako při výuce dospělých, to už dnes však neplatí. Při výcviku dětí vycházíme z jejich pohybových, fyzických, psychických i věkových zvláštností (Nosek 2008).

Podle Kutáče a Navrátkové (2005) užíváme dva postupy – komplexní a analyticko-syntetický postup. Při výuce dětí a začátečníků využíváme komplexní postup, který umožňuje nacvičit celou pohybovou strukturu. Analyticko-syntetický postup je charakteristický nácvičením dílčích pohybů, které směřují k finálnímu pohybu. Vzhledem k tomu, že děti v mladším školním věku vnímají pohyb globálně, rozdělení pohybu na jednotlivé části je pro ně při výuce lyžování zcela neefektivní.

Při výuce kombinujeme správnou názornou ukázkou daného pohybu se slovními instrukcemi. Jedná se tedy o kombinaci metody demonstrační a verbální. Dále využíváme metodu fixační, která slouží k upevnění a zdokonalení získaných dovedností. Hodnocení probíhá formou pochvaly. Důležité je chválit i za nepatrné změny, které žáka motivují k lepším výkonům. Dále je vhodné zařadit závody (soutěžní metoda), které nám poskytnou zpětnou vazbu (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

7.2 SEZNÁMENÍ SE SNĚHEM

Seznámení s novým prostředím je všeobecně velmi důležité. Žáky můžeme seznámit s novým prostředím a zároveň také se sněhem formou her, díky nimž se žáci snadněji adaptují. Při organizaci dbáme na bezpečnost prostředí, vhodný výběr terénu, případně trasy. Následující výběr jednotlivých her zdaleka není vyčerpávající. Jedná se většinou

o hry provozované mimo školní prostředí, které podporují navázání vztahů (Grabmüllerová a Růžička 1995).

Hra č. 1: Boj o čepice – na začátku se vymezí území, ve kterém bude hra probíhat dle počtu účastníků. Úkolem každého hráče je zajistit, aby mu zůstala čepice na hlavě. Kdo přijde o čepici, ze hry vypadává. Čepici si žáci během hry nesmí nijak chránit ani držet.

Hra č. 2: Lov na tuleně – jde o střelbu na cíl. Cílem jsou větší sněhové koule. Každá koule představuje tuleně. Předem se určí místo, odkud se bude házet na cíl (tuleně). Žáci si obstarají harpunu (proutek, klacík) a snaží se zasáhnout cíl. Úkolem je ulovit všechny tuleně.

Hra č. 3: Sněhové obrazce – žáci vyšlapávají obrazce do neporušeného sněhu, na závěr se vyhodnotí nejlepší sněhový obrazec.

Hra č. 4: Sněhové sloupy – družstva staví v limitu 10 min co nejvyšší sněhový sloup.

Mezi další hry můžeme zařadit například přenášení sněhových koulí nebo sněhovou bitvu, kde proti sobě hrají dvě družstva ve vymezeném území. Žáci proti sobě hází sněhovými koulemi, kdo je zasažen, odstupuje ze hry. Hra končí ve chvíli, kdy jedna strana ztratí posledního hráče (Grabmüllerová a Růžička 1995).

7.3 VÝUKA LYŽOVÁNÍ

Významnou roli hraje ve výuce lyžování právě učitel či lyžařský instruktor. V současné době se stále častěji setkáváme s výukou profesionálních instruktorů, kteří vyučují individuálně, většinou pod záštitou lyžařské školy. Na učitele lyžování jsou kladeny vysoké požadavky jak z hlediska jeho tělesné zdatnosti, tak z hlediska teoretických vědomostí a v neposlední řadě především z hlediska jeho lyžařských schopností a dovedností. Pokud učitel lyžování nebude umět dobře lyžovat, žáci ho brzy přestanou respektovat. Dostatečná fyzická zdatnost je jednou ze základních kritérií, které by měl učitel či daný instruktor splňovat. Z pohledu výcvikového lyžařského kurzu se učitel většinu času věnuje až několika žákům najednou. Měl by být tedy neustále v pohybu, opakovat zadané pohybové úkony a umět se snadno pohybovat v terénu, případně pomoci žákům při vzniklých komplikacích. Jeho znalosti musí být rozsáhlé po stránce teoretické, pedagogické, didaktické, tak po stránce metodické i praktické. Učitel by měl

žákům umožnit především kladný prožitek v zimním prostředí, spojený s výukou lyžování (Tremel 2004).

Výuka lyžování musí být pro děti zábavná a motivující. Učitel dbá na to, aby výuka měla komplexní charakter, výběr činností byl rozmanitý a pestrý. Učitel respektuje krátkodobou koncentraci dítěte a rychlou unavitelnost. Dítě má zároveň také schopnost rychlé regenerace, se kterou bychom měli počítat. Učitel musí brát v úvahu pohybové a dovednostní nesrovnalosti, protože někteří žáci s výukou teprve začínají. Výuka lyžování dětí mladšího školního věku by měla probíhat zábavnou herní formou, která dokáže odpoutat pozornost od nacvičování daných činností. Nácvič lyžařských dovedností tedy probíhá formou hry s využitím různých didaktických pomůcek, které mohou sloužit jako prostředek k seznámení se sněhem. Hra může také pomoci ke snížení pocitu strachu a zvyknutí si na nové prostředí (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

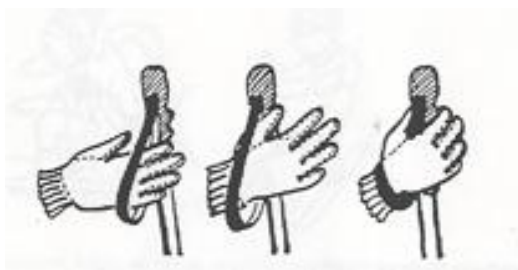
7.3.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

Kutáč a Navrátková (2005) rozdělují lyžařský výcvik na dvě základní etapy. První z nich je etapa základního lyžování, pod kterou spadá všeobecná a specializovaná lyžařská průprava a následné zdokonalování základní techniky v modifikovaných podmínkách. Druhá etapa, etapa závodního a extrémního lyžování, se zaměřuje na přizpůsobení techniky závodním tratím. Všeobecná lyžařská průprava je základem výuky pro obě etapy. Do všeobecné lyžařské průpravy řadíme činnosti zaměřené na zvládnutí základních lyžařských dovedností. Mezi tyto dovednosti patří manipulace s výzbrojí, chůze, obraty a výstupy, pády a jízda na vleku. Nácvič těchto nezbytných dovedností u převážné většiny začátečníků netrvá moc dlouho, proto můžeme zařadit i některé prvky ze specializované lyžařské průpravy, kterými jsou například jízda přímo, sesouvání, jízda šikmo svahem, odšlapování, bruslení a korekce rychlosti, brzdění, zastavení, oblouky v pluhu a oblouky z pluhu.

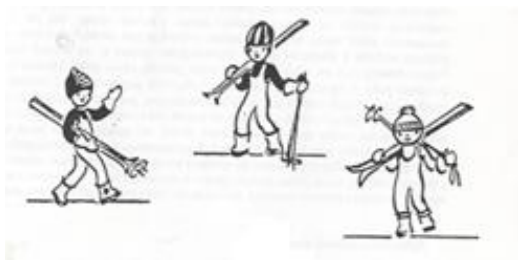
„Cílem etapy základního lyžování je získání a zdokonalování následujících základních pohybových dovedností především přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, odraz nohou, rovnováha ve skluzu po jedné lyži, rozdílná práce dolních končetin, pohyb dolních končetin, pohyb paží, píchání holí, koordinace pohybu paží a nohou, regulace rychlosti jízdy“ (Grabmüllerová a Růžička 1995).

K popisu základních lyžařských dovedností využijí obrázky z publikace Grabmüllerové a Růžičky (1995), kterou ilustrovala Draha Horáková.

Manipulace s lyžařskou výbrojí – cílem je vést děti k samostatnosti a soběstačnosti, naučit je samostatně se obléct a obout do lyžařských bot. Dále pak nazouvat a odepínat lyže a v neposlední řadě také navlékat a držet hole. Pro žáky ve věku 6-15 let se doporučuje nosit lyže a hole společně na pokrčených pažích před tělem, nebo v každé ruce jednu lyži a hůl, či spojené lyže na rameni špičkami dolů, hole v druhé ruce. Je vhodné mít lyže spojené zaklesnutými brzdami vázání nebo řemínky (Tremel 2004).



Obrázek č. 2: Správné držení holí



Obrázek č. 3: Možnosti nošení lyží

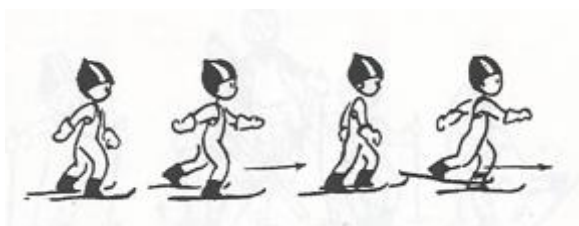
Chůze na lyžích – cílem je seznámit žáky s výukovým prostředím. Nejprve si žáci zvykají na pocit „jiné chůze“ v lyžařských botách. Začínáme tedy cvičení provádět nejdříve bez lyží, postupně přidáváme hole i lyže. V této fázi můžeme zařazovat různé druhy honiček (Tremel 2004).



Obrázek č. 4: Chůze na lyžích bez holí, chůze s vysokým zvedáním kolen



Obrázek č. 5: Chůze v hlubokém sněhu, chůze stranou



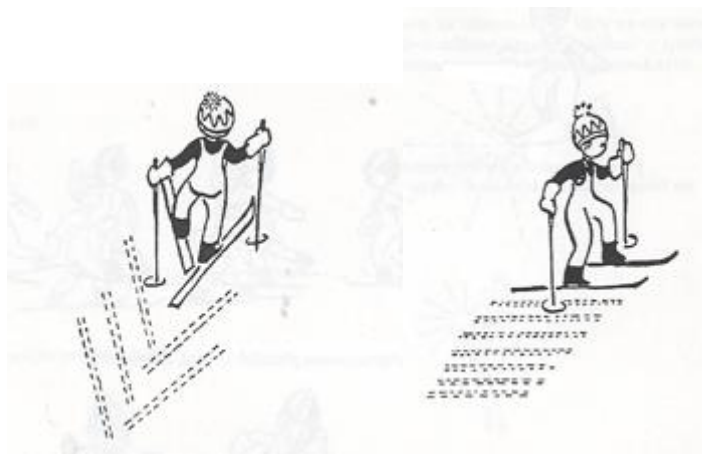
Obrázek č. 6: Chůze sunem



Obrázek č. 7: Chůze s překračováním překážek do stran

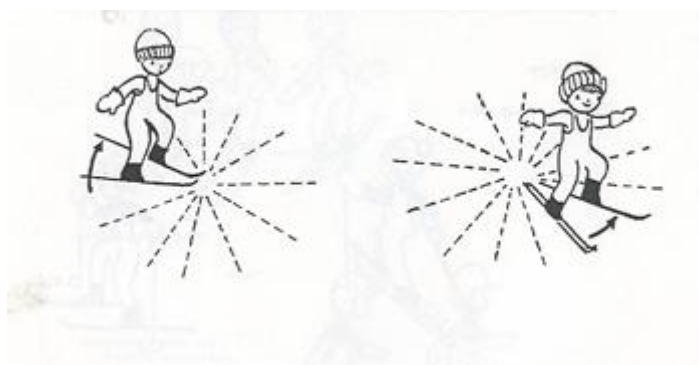
Pády – nezbytnou součástí výuky je zařazení pádů spolu s nácvikem vstávání. Výuku pádů a vstávání vyučujeme z důvodu kontrolovaného pádu. Tyto aktivity zařazujeme již na začátku výcviku, ovšem až ke konci výukové jednotky, neboť při těchto činnostech mohou žáci rychle prochladnout a nastydnout. Optimální je při samotném pádu snížit těžiště, dostat se do podřepu a dopadnout nejlépe do sedu vedle lyží. Při vstávání je nutné dbát na to, abychom měli lyže rovnoběžně srovnané kolmo ke svahu. Při vstávání nám mohou jako opora sloužit hole. Pokud budeme vstávat bez holí, ruce zapřeme nad vnější stranou lyže, co nejbližší ke špičce, a vstáváme přenesením váhy směrem dopředu (Tremel 2004).

Výstupy – začínáme provádět na mírném svahu. Cílem je naučit žáky jednotlivým přesunům jak na rovině, tak do svahu.



Obrázek č. 8: Výstupy stranou, oboustranným odvratem

Obraty – obraty nacvičujeme nejprve na rovině, později na mírném svahu, vždy na obě strany. Úkolem je seznámit žáky se změnou směru.



Obrázek č. 9: Obrat přešlapováním přivratem, odvratem – s holemi, bez holí

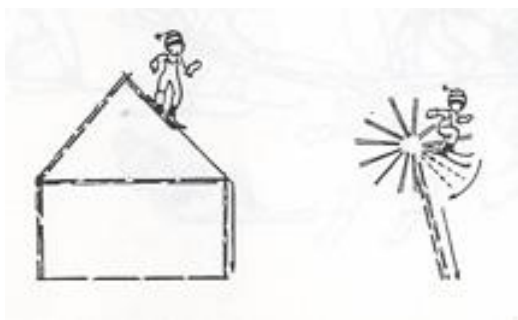


Obrázek č. 10: Obrat s přednožením, zanožením, překrokem



Obrázek č. 11: Obrat s výskokem

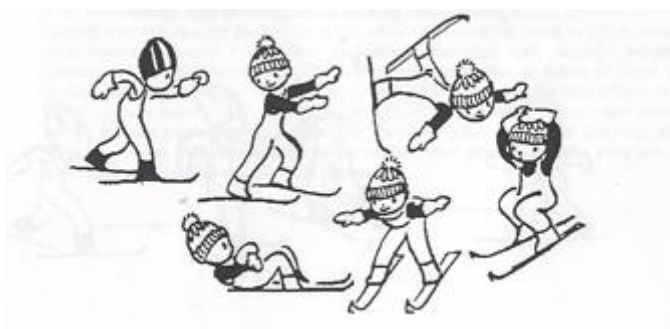
Chůze, obraty, výstupy – herní cvičení



Obrázek č. 12: Vyšlapávání obrázku

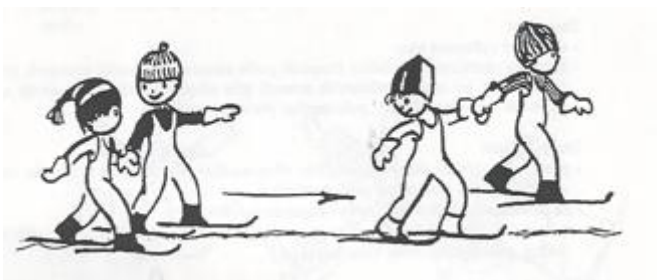


Obrázek č. 13: Napodobování pohybu cvičitele



Obrázek č. 14: Honičky

Lze zařazovat různé druhy honiček ve vymezeném prostoru (například na babu). Před babou se zachrání sednutím, lehnutím na břicho, lehnutím na záda apod.



Obrázek č. 15: Honička ve dvojicích

Honičky můžeme modifikovat na honičky ve dvojicích nebo trojicích. Dále můžeme zařadit hru červení – bílí, kdy žáci startují z různých pozic (sed, leh, stoj apod.)



Obrázek č. 16: Vzájemná výměna místa v družstvech



Obrázek č. 17: Výměna místa otočením

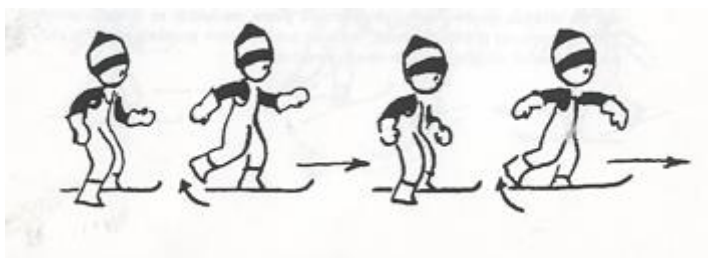


Obrázek č. 18: Obratnostní cvičení

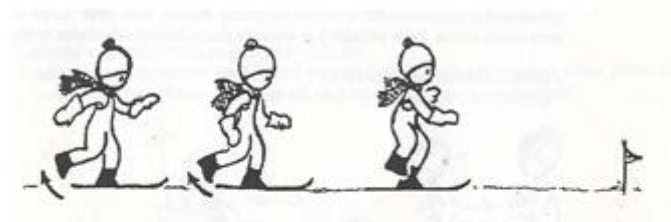
Rozvoj základních komplexních lyžařských vjemů – herní formou rozvíjíme vnímání sněhu, skluzu lyží a rovnováhy.



Obrázek č. 19: Tahání

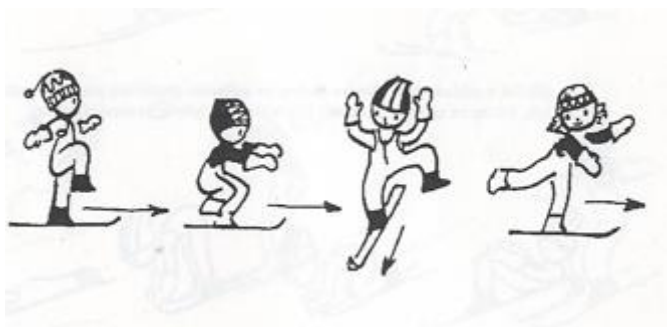


Obrázek č. 20: Koloběžka



Obrázek č. 21: Závod, štafeta

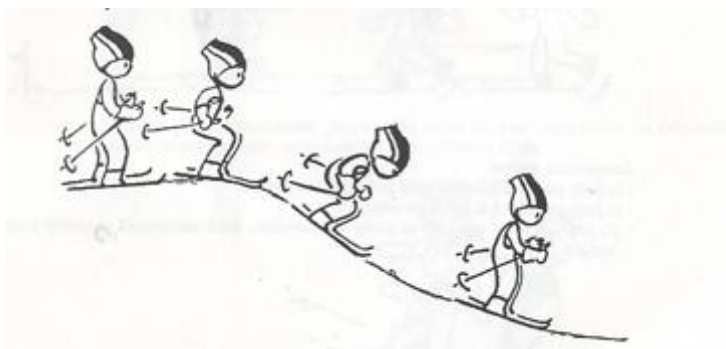
Rovnovážná cvičení



Obrázek č. 22: Jízda po jedné lyži

K tomuto cvičení je důležitá motivace. Při jízdě po jedné lyži mohou žáci předvádět např. čápa, klauna, plameňáka. Při jízdě po jedné lyži lze také využít hru na sochy. Žáci buď dostanou úkol ztvárnit nějakou sochu, nebo si svoji sochu vymyslí a úkolem ostatních je ji uhodnout (Grabmüllerová a Růžička 1995).

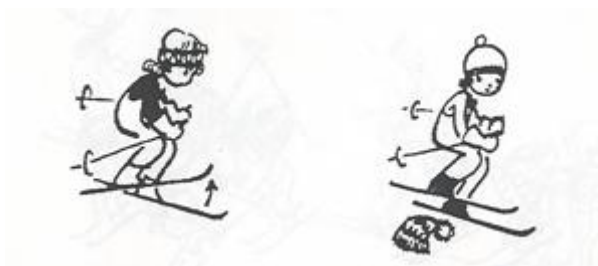
Rozvoj základních pohybových dovedností – tyto dovednosti jsou nutné k ovládnutí správné techniky lyžování.



Obrázek č. 23: Sjíždění z mírného svahu do zastavení

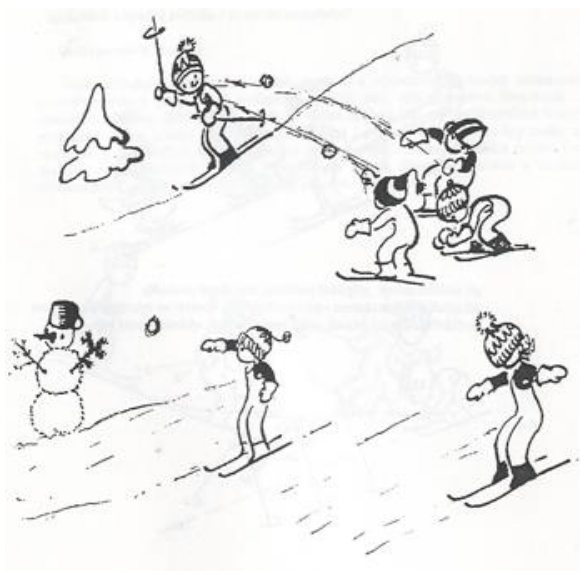


Obrázek č. 24: Sjíždění z mírného svahu v určitých polohách („základní postoj, snížený postoj, v sedu na patkách, v lehu na zádech na patkách lyží, ve vzporu, v kleku na lyžích“)

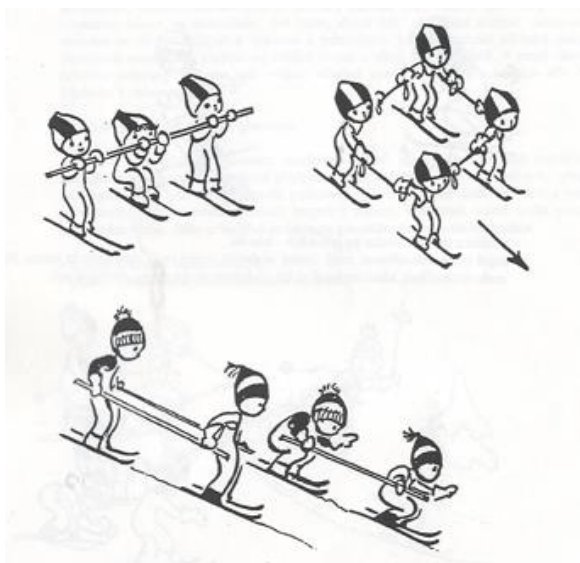


Obrázek č. 25: Zvedání špičky, zvedání nohy nad různými předměty

Stejná cvičení lze obměňovat například jízdou ve dvojici, trojici, vedle sebe nebo za sebou, jízdou se zavřenýma očima, házením koulí na cíl, uhýbáním před házenými koulemi ostatních.



Obrázek č. 26: Házení při jízdě na cíl

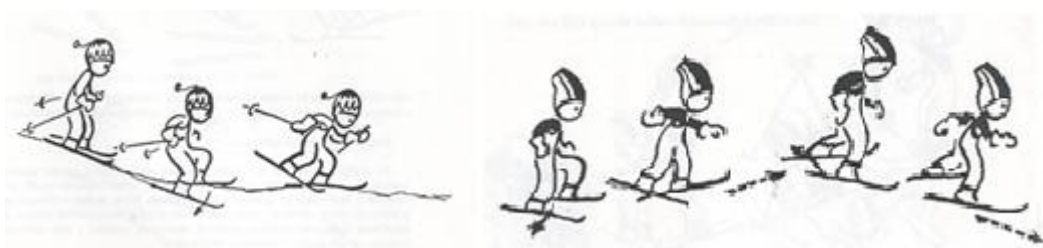


Obrázek č. 27: Sjíždění mírného svahu s držetím



Obrázek č. 28: Podjíždění branek

Podjíždění branek zařazujeme z důvodu nácviku vertikálního pohybu lyžaře.



Obrázek č. 29: Odšlapování a bruslení

Zdroj: (Grabmüllerová a Růžička 1995)

7.4 VÝUKA SNOWBOARDINGU

Obdobně jako u výuky lyžování hraje zásadní roli snowboardový instruktor, jehož hlavním cílem by mělo být dítě především zaujmout, a vypěstovat tím tak kladný vztah ke snowboardingu, k aktivnímu pohybu i pobytu na horách. Výuka jízdy na snowboardu by měla probíhat formou hry a stejně jako u lyžování by měla mít pestrou škálu různorodých aktivit s využitím didaktických pomůcek. Neměli bychom zapomínat, že i učitel nebo profesionální instruktor je pro dítě vzorem, který může značně ovlivnit jeho postoj k tomuto zimnímu sportu. Svým chováním a osobností působí na celou skupinu, je tedy na něm, zda se mu podaří žáky vhodně motivovat, a vytvořit tak klidnou bezpečnou atmosféru, která bude mít pozitivní vliv na celou výuku. Důležité je brát v potaz individualitu každého jedince, ať už při vykonávání zadaného pohybu nebo v jeho rychlosti předvedení a dovedení daného pohybu k dokonalosti.

Webová stránka Burton doporučuje první kontakt se snowboardem zažít uvnitř. Uvádí, že je to skvělý způsob, jak si tento sport ulehčit a pochopit tak základy snowboardingu. Dítě má pocit bezpečí, protože je v prostředí, které dobře zná. Výhodou je, že si dítě vyzkouší přenos váhy nebo manipulaci s vázáním a vyhne se tak stresovým

situacím, které by mohly nastat například za nepříznivého počasí (BURTON © 2022). Tuto metodu prvního seznámení se snowboardem bych využila jako přípravu pro začátečníky v rámci zimního výcvikového kurzu. Myslím, že by bylo vhodné sejít se s žáky, kteří s jízdou na snowboardu mají malé nebo žádné zkušenosti. První schůzku můžeme situovat do tělocvičny, přibližně týden před odjezdem.

Cílem výuky snowboardingu je osvojení si základních dovedností, pod které spadá manipulace se snowboardem, nošení a nastupování, základní postavení, vstávání a padání, přenášení váhy, trénink rovnováhy a koordinace (Binter a kol. 2012).

Technika výuky jízdy na snowboardu je obdobná jako u výuky lyžování. Některé prvky a činnosti můžeme modifikovat pro oba sporty. Například cvičení „koloběžka“ se využívá jak ve výuce lyžování, tak ve snowboardingu. Metodika výuky na snowboardu je podrobněji popsána v jakékoli publikaci zaměřené na dané téma. Například autor Lukáš Binter se touto problematikou detailně zabývá ve svých publikacích.

8 ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ

Zimní výcvikový kurz je zařazován do školního vzdělávacího programu základní školy v rámci výuky tělesné výchovy. Dle možností školy se kurz může uskutečnit v jejím blízkém okolí, toho využívají školy v podhorských a horských oblastech. Lyžování tak zařazují přímo do hodin tělesné výchovy. Školy, které takovou možnost nemají, pořádají většinou lyžařské výcvikové kurzy formou týdenního pobytu na horách. Nejčastěji se setkáváme se zařazením lyžařského kurzu do 7. ročníku základní školy. V rámci lyžařského výcviku je možné zařadit i výuku snowboardingu, pokud má škola k dispozici instruktora snowboardingu (Gnad a kol. 2006).

8.1 LEGISLATIVA

Samotná organizace kurzu by měla vycházet z „*Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy z 22. prosince roku 2005*“. Tento dokument se týká především základních a středních škol zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, ale využívat ho mohou i organizace, které poskytují vzdělávání a výchovu, a také ostatní školy zapsané ve školském rejstříku. Hlavním cílem tohoto metodického pokynu jsou doporučení, jak postupovat při zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků při školní výuce, tak při konání kurzů, soutěží nebo výjezdů do zahraničí. Konkrétní úkoly a postupy jsou stanoveny obecně platnými právními předpisy pro jednotlivé typy škol a školská zařízení (MŠMT ČR © 2013–2022).

Obecně sportovně turistickými kurzy se zabývá článek 16. Do sportovně turistických kurzů řadíme cyklistiku, vodní turistiku, horskou turistiku a horolezecký výcvik. Lyžařským výcvikem se zabývá samostatně článek 15, ovšem většina pravidel a doporučení se shoduje s článkem 16 (MŠMT ČR © 2013–2022).

Odpovědnou osobou za zajištění kvalifikovaných pedagogických pracovníků je ředitel školy. Ten také uzavírá veškeré smlouvy ohledně organizace kurzu. Ředitel školy pověří vedoucího kurzu, obvykle jím je učitel tělesné výchovy, který má s pořádáním kurzů již určité zkušenosti. Vedoucí kurzu je odpovědný za organizaci a přesně stanovený plán. Má na starosti výběr místa pobytu, dopravu a zajištění poučení žáků o bezpečnostních pokynech a pravidlech chování na sjezdovce, zajištění kvalifikovaného zdravotníka, pokud

je počet účastníků větší než 30 osob. Při tomto počtu je nutné zajistit dohled minimálně tří plnoletých osob, z nichž jedním musí být pedagogický pracovník. Dále je také zodpovědný za jednotlivé rozdělení žáků do družstev dle jejich výkonnosti a zdravotního stavu. Tato družstva by měla obsahovat maximálně 15 členů. Pokud je ve třídě přítomen žák se zdravotním postižením, počet žáků v družstvu se snižuje podle závažnosti daného postižení. Instruktoři musí při výuce zohlednit pohybovou úroveň žáků, jejich výkonost a zdravotní stav a úroveň předchozího výcviku. Pedagog společně s instruktory zařazuje aktivity dle aktuálního stavu počasí, teploty a povětrnostních podmínek (MŠMT ČR © 2013–2022).

Pokud je zimní výcvikový kurz organizován v zahraničí, je nutné před uskutečněním kurzu předložit nezbytné dokumenty, mezi které patří především písemný souhlas zákonného zástupce nezletilého žáka, uzavření pojištění odpovědnosti za škodu a léčebné výlohy, které jsou platné v daném státě, do kterého je výjezd konán. Výjimkou jsou žáci, kteří vlastní „*Evropský průkaz zdravotního pojištění nebo potvrzení tento průkaz nahrazující*“ (MŠMT ČR © 2013–2022).

Zákonní zástupci žáků mají povinnost předložit před odjezdem vedoucímu kurzu potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží nebo snowboardu a prohlášení o zdravotní způsobilosti. Doporučuje se i jednorázové připojištění žáků. Dále tento článek navrhuje sjednání jednorázového úrazového pojištění pedagogických pracovníků z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání (MŠMT ČR © 2013–2022).

Ze zdravotního hlediska se doporučuje zařadit zhruba třetí den pobytu půldenní odpočinek, kdy je program zaměřen na aktivity nesouvisející s lyžováním nebo snowboardingem (MŠMT ČR © 2013–2022).

V průběhu celého pobytu je nutné se řídit pokyny Horské záchranné služby a také sledovat a respektovat výstražné značky na sjezdovce a turistických cestách. Pokud jsou podmínky nepříznivé, je nutné omezit venkovní aktivity či je nahradit aktivitami konanými ve vnitřním prostoru. Před vstupem na lanovku či vlek je nutné žáky poučit o bezpečnosti a předpisech vztahujících se k používání těchto prostředků (MŠMT ČR © 2013–2022).

8.2 BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ

Z výše uvedeného metodického pokynu vychází doporučení, jak postupovat při zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků při školní výuce, tak při konání kurzů, soutěží nebo výjezdů do zahraničí. Vedoucí kurzu zajistí, aby zákonní zástupci před odjezdem předložili prohlášení o zdravotním stavu žáka (bezinfekčnost a zdravotní způsobilost), kopii kartičky zdravotní pojišťovny, potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží nebo snowboardu. Před odjezdem podá vedoucí kurzu žákům informace týkající se úrazové prevence a vzniku úrazu (Gnad a kol. 2006).

8.3 PŘÍPRAVA A ORGANIZACE

Samotná organizace lyžařského kurzu začíná pověřením vedoucího kurzu ředitelem školy. Většinou se tato situace odehrává již na konci školního roku. Vedoucím kurzu je obvykle učitel tělesné výchovy, který má již určité zkušenosti s pořádáním kurzu nebo alespoň s jeho průběhem (Hraško 2015).

Dále je vhodné uskutečnit dvě informační schůzky, na kterých jsou předány informace ohledně pořádání kurzu zákonným zástupcům. Na první schůzce se zákonní zástupci dozví obecné informace týkající se termínu, místa konání pobytu, ubytování, stravování, možnosti zajištění přepravy, předběžného odhadu finančních nákladů, vhodného vybavení apod. Druhá schůzka je detailnějšího charakteru a probíhá zpravidla těsně před odjezdem. Slouží k předání informací vztahující se k době a místu odjezdu/příjezdu, celkové ceně, doložení potřebných dokumentů (zdravotní způsobilost, seřízení vázání apod.) (Hraško 2015).

Z hlediska výběru lyžařského střediska je nutné se zaměřit na splnění určitých podmínek, kterými by středisko mělo disponovat. Zásadní a nejdůležitější podmínkou je dostatek sněhové pokrývky a charakter terénu. Sjezdové tratě by měly být určeny zejména pro začátečníky, tj. mírný sklon svahu včetně dojezdu do roviny a dobře upravený povrch. V lyžařském středisku by neměly chybět ani tratě pro zdatnější lyžaře. V tomto areálu nebo případně v jeho blízkosti by se mělo nacházet i ubytování včetně stravování. Výběr ubytování i stravování musí být ze zdravotního hlediska v souladu s obecně závaznými právními předpisy a směrnicemi. Výběr vhodného ubytování rovněž závisí na ceně a poskytnutí společenské místnosti vztahující se k výchovné a kulturní části zájezdu (Hraško 2015).

K přípravě zimního výcvikového kurzu patří také vytvoření programu kurzu, který schvaluje ředitel školy. Vedoucí kurzu musí tedy předložit program, který obsahuje nejenom metodické zpracování výcviku na lyžích a snowboardu, ale také kulturní část pobytu a odborné přednášky (Hraško 2015).

8.4 OBSAHOVÁ STRÁNKA VÝCVIKOVÉHO KURZU

Výcvikový kurz se může zaměřovat pouze na výuku sjezdového lyžování nebo snowboardingu, dále pak na výuku sjezdového i běžeckého lyžování nebo na kombinaci těchto zimních sportů. Obsahem výcvikového kurzu je především rozvoj pohybových schopností a dovedností v závislosti na terénních a sněhových podmínkách. Celý kurz probíhá dle stanoveného plánu, který vytvořil vedoucí kurzu. Dílčí plány jednotlivých družstev sestavují instruktoři v závislosti na výkonnostní úrovni lyžařských či snowboardových dovedností žáků ve svém družstvu. V případě, že jsou nepříznivé sněhové a klimatické podmínky, je nutné obsah kurzu těmto podmínkám přizpůsobit. Do praktické výuky lyžování nebo snowboardingu zařazujeme hry, závody, soutěže i lyžařskou turistiku (Gnad a kol. 2006).

Nedílnou součástí kurzu je i jeho teoretická část, která se zabývá výzbrojí a výstrojí lyžaře, mazáním lyží, technikou a metodikou sjíždění a zatáčení na lyžích, také technikou a metodikou běhu na lyžích, historií lyžování, lyžařskými disciplínami, pravidly chování na horách či v zimním prostředí. Určitá témata je vhodné doplnit praktickou ukázkou, videoprojekcí vlastního sjíždění žáků včetně rozboru a korekce chyb a také různými instruktážními videi zaměřenými na techniku a metodiku lyžování či snowboardingu. Na zimním výcvikovém kurzu by neměl chybět ani doplňkový program, který by měl být pestrý a zajímavý. Vhodné je zařadit přednášku od členů horské služby nebo ochránců přírody. Mimo tyto poznávací činnosti je dobré zahrnout do doplňkového programu aktivity, při kterých se žáci vzájemně lépe poznají (Kutáč a Navrátková 2005).

8.5 VLASTNÍ PRŮBĚH

Zahájení kurzu začíná dopravou na předem určené místo, kterému předchází prezence a doložení všech nezbytných dokumentů. Před příjezdem na místo se doporučuje žáky seznámit s rozřazením do pokojů. Při příchodu do ubytovacího zařízení žáci uloží svoji lyžařskou nebo snowboardovou výzbroj do lyžárny dle pokynů vedoucího kurzu. Poté se žáci ubytují a všichni se následně shromáždí ve společenské místnosti

nebo jídelně, kde proběhne oficiální zahájení kurzu, seznámení s personálem a instruktory, ubytovacím řádem, denním režimem a také poučení o bezpečnosti při pobytu v zimní přírodě a při výuce lyžování či snowboardingu. Vedoucí kurzu je zároveň vedoucím dne pro zahájení i ukončení pobytu (Hraško 2015).

Společným nástupem všech družstev zahajujeme dopolední výcvik. Je třeba žáky rozdělit dle jejich výkonnostních schopností již první den výcviku. Třetí den je zpravidla dnem odpočinku, neboť v tento den je organismus žáků nejvíce unaven. Z hlediska bezpečnosti se doporučuje zařadit minimálně půldenní program bez výcviku (Kutáč a Navrátková 2005).

Vyvrcholením celého kurzu jsou závody ve slalomu v daných disciplínách (lyže/snowboard). Uspořádání závodů se doporučuje zařadit předposlední nebo poslední den konání kurzu.

V závěru pobytu vedoucí kurzu zhodnotí celkový průběh, vyhlásí výsledky konaných závodů včetně udělení ocenění, poděkuje personálním pracovníkům ubytovacího zařízení a instruktorům. Připomene žákům čas a místo shromáždění k odjezdu. Poté uklizené a zkontrolované pokoje předá vedoucímu ubytování. Následuje hromadný odjezd (Hraško 2015).

Vedoucí kurzu je povinen po návratu vypracovat zprávu o průběhu zájezdu. Zpráva obsahuje podrobné vyúčtování veškerých nákladů a příjmů, záznamy o úrazech a o celkovém průběhu zájezdu. Zpráva musí být podepsána vedoucím zájezdu a ředitelem školy (Hraško 2015).

9 ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ V SOUSEDNÍCH ZEMÍCH A ČR

Česká republika sousedí se čtyřmi státy – Rakouskem, Polskem, Slovenskem a Německem. Dohledala jsem pouze stručný souhrn, který se vztahoval k organizaci zimních pobytů v přírodě v Německu a na Slovensku. Ve srovnání s německým vzdělávacím programem, konkrétně určeným pro základní školy v Bavorsku, je zařazování zimních aktivit v České republice podstatně nižší. Obdobná situace je také na Slovensku, kde si základní školy tvoří své školní vzdělávací programy, do kterých mohou a nemusí zařadit výuku lyžování či snowboardingu.

9.1 NĚMECKO

Spolková republika Německo je rozdělena na 16 spolkových zemí. Každá z nich má svůj vlastní vzdělávací program. Z výše uvedených zemí sousedí Česká republika pouze s Bavorskem na východě a se Saskem na severu. Bavorsko je z hlediska rozlohy nejrozsáhlejším ze všech německých spolkových zemí. První stupeň základní školy je zde zakončen čtvrtým ročníkem. Program, jehož oficiální název je „*Lehrplan für die bayerische Grundschule*“, je rozdělen dle ročníků. Tento plán zahrnuje výuku zimní turistiky, nabytí pohybových dovedností na lyžích, snowboardu, bruslích či sáňkách. Mimo jiné je zde kladen důraz na bezpečnost a pravidla chování při pobytu v zimní přírodě (Doubravská 2012).

První a druhý ročník (Lehrplan in Bayer 1-2)

Během prvního a druhého ročníku se žáci seznamují nejprve se sněhem samotným. Seznámení probíhá formou házení sněhových koulí na předem stanovený cíl či stavěním sněhuláků. Tyto aktivity se odehrávají v okolí školy v závislosti na aktuálních podnebných podmínkách. V tomto období je možné zařadit i výuku pohybu na sáňkách. Mezi základní pravidla patří bezpečnost, brzdění, vyhýbání se překážkám a zatáčení pomocí jedné nohy. Další seznámení je s lyžemi, kde je výuka zaměřena na vykonávání veškerých cvičení formou her. Jedná se o manipulaci s výzbrojí a různé typy přípravných cvičení jak na místě, tak v pohybu. Co se týká prvního seznámení s bruslemi, je zde zařazen nácvik nazutí bruslí, cvičení zaměřené na průpravu pádů a vstávání z ledové plochy, dále pak jednoduchá jízda s dopomocí (Doubravská 2012).

Třetí ročník (Lehrplan in Bayer 3)

Ve třetím ročníku se navazuje na již získané pohybové dovednosti, dále se také zdokonaluje a upevňuje technika sjezdového lyžování, bruslení i sáňkování. Při výuce sáňkování je kladen důraz na bezpečnost a správné držení těla, neboť je důležité, aby tělo bylo spíše v záklonu a nedošlo tak k vážnějším poraněním hlavy. Výuka brzdění probíhá různými způsoby. Především se jedná o jednostranné brzdění nohou nebo rukou či přenášením váhy. Výuka sjezdového lyžování se zaměřuje na jízdu v pluhu. Výuka bruslení směřuje k nácviku zastavení, vyhýbání se překážkám a zvládnutí jízdy do zatáček. V tomto období se také žáci poprvé seznamují s klasickou technikou běžeckého lyžování (Doubravská 2012).

Čtvrtý ročník (Lehrplan in Bayer 4)

V posledním ročníku prvního stupně v Bavorsku žáci zdokonalují veškeré získané dovednosti z nižších ročníků, které dále rozvíjejí jejich pohybové schopnosti (Doubravská 2012).

Tento podrobně rozpracovaný učební plán výuky jednotlivých zimních sportů je vymezený pro 26 týdnů výuky z celkových 37 školních týdnů. Zařazena je zde i podkapitola „*Volný prostor*“ (Freiraum), která umožňuje organizaci školy v přírodě či zimního pobytu (Doubravská 2012).

9.2 SLOVENSKO

Na základních školách probíhá vzdělávání podle inovovaného „*Štátného vzdělávacího programu pre primárne vzdelávanie*“ od 1. září 2015. Společně s tímto dokumentem se dále školy řídí podle rámcově učebního plánu (RUP), který stanovuje pouze časové dotace jednotlivých vyučovacích předmětů v každém ročníku. Každá základní škola si obdobně jako v České republice tvoří školní vzdělávací plán, ve kterém vychází z výše uvedených dokumentů. Školy mají možnost rozdělit si učební obsah v rámci celého stupně při zachování posloupnosti jednotlivých vzdělávacích standardů, vnitřní logické struktury, přiměřenosti věku žáků a celkového počtu vyučovacích hodin jednotlivých učebních předmětů (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV © 2020).

„Štátný vzdelávaci program pre primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy“ obsahuje 8 vzdelávacích oblastí, do kterých se řadí příslušné předměty. Z hlediska naší problematiky se budeme zabývat vzdelávací oblastí Zdraví a pohyb, jejímž úkolem je osvojení si základních pohybových dovedností, vytváření vztahu k pravidelné pohybové aktivitě jako k nezbytnému základu zdravého životního stylu. Cílem předmětu tělesná výchova („*telesná a športová výchova*“) je vytvářet pro žáky podnětné prostředí, které jim umožní osvojit si nové pohybové dovednosti, které budou předpokladem k realizování pohybové aktivity i mimo školní prostředí. Vzdelávací obsah je určený vzdelávacím standardem, který má tři části – zdraví a zdravý životní styl, tělesná zdatnost a pohybová výkonnost, sportovní činnosti pohybového režimu. Poslední část, sportovní činnosti pohybového režimu, je rozdělena na základní tematické celky s časovou dotací. Pro tematický celek „Aktivity v přírodě a sezónní pohybové činnosti“, do kterého se řadí i lyžování, je doporučeno 15 % z celkové časové dotace. Obsah zaměřený na lyžování se týká sjezdového, běžeckého i skokanského lyžování, základní manipulace s lyžemi a holemi, dále tam spadá chůze, obraty, výstupy, padání, sjezdy (po spádnicí), brzdění, jízda šikmo, svahem, přívrat (oběma lyžemi, jednou lyží, v klidu a v pohybu), oblouky (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV © 2020).

9.3 ČESKÁ REPUBLIKA

V RVP ZV pro 1. stupeň základní školy ve vzdelávací oblasti Člověk a jeho zdraví, ve vzdelávacím oboru Tělesná výchova je uvedeno lyžování spolu s bruslením jako činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností, a dává tak škole možnost zařadit tyto aktivity do školního vzdelávacího plánu (RVP ZV, 2021, s. 96). Většina základních škol však vzhledem k náročnosti, organizaci a finančním prostředkům volí na prvním stupni pouze dílčí aktivity, kterými jsou například hry na sněhu nebo na ledě. I tyto činnosti jsou však spíše zařazovány do volnočasových aktivit školní družiny (ústní zdroj).

V žádných oficiálních dokumentech jednotlivých základních škol Plzeňského kraje se nenachází přímé informace o pořádání zimních výcvikových kurzů na prvním stupni. Tyto informace nelze dohledat ani v celorepublikových dokumentech, z čehož vyplývá, že se touto problematikou doposud nikdo nezabýval.

Co se týká okresního výzkumu na toto téma, Valachová (2008) uvádí, že z dotazníkového šetření v okrese Strakonice vyplývá, že lyžařský kurz na 1. stupni

základní školy pořádají pouze 3 školy z 23 dotazovaných. Zejména finanční situace je zásadním aspektem při rozhodování, zda daný kurz organizovat či nikoli. Dalším důvodem je nedostatek lyžařské výzbroje na jednotlivých školách. Většina škol není schopna zajistit a poskytnout žákům lyžařské vybavení, čímž by snížila celkovou cenu lyžařského výcviku. Základní školy nadále uvádějí, že se nezajímají o možnost získání finanční podpory, ani neuvažují o možném zavádění lyžařských kurzů na 1. stupeň ZŠ. Výsledky tohoto výzkumu jsou jednoznačné, nicméně pro úzký vzorek dotazovaných škol pouze z okresu Strakonice z nich nelze vyvozovat důsledky pro celou Českou republiku. Jak dále vyplývá z výsledků mého výzkumu, jiné školy mohou být organizaci výcviku nakloněny a žáci i zákonní zástupci mohou mít o tento výcvik značný zájem.

Ředitelé jednotlivých základních škol v plzeňském kraji uvádí, že zařazení zimního výcviku již na 1. stupeň základní školy je ovlivněno koncepcí dané školy. Sportovně zaměřené školy tyto kurzy většinou aktivně pořádají v rozsahu několika dní. Co se týká základních škol s jinou koncepcí, je zařazení výuky zimních sportů především na aktivitě a přístupu pedagoga k zimním pohybovým činnostem a zimnímu prostředí celkově. Jedním z častých důvodů je také to, že pedagogové prvního stupně nemají potřebnou kvalifikaci, tudíž pro ně pořádání tohoto kurzu z vlastní iniciativy není nijak zajímavé (ústní zdroj).

10 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktickou část této diplomové práce rozdělím na dvě oblasti. V první části se věnuji analýze dotazníků žáků mladšího školního věku a rodičů dotazovaných žáků. V druhé části jsem vytvořila na základě analýzy dotazníků návrh optimální podoby realizace zimního lyžařského výcviku pro 1. stupeň ZŠ.

10.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

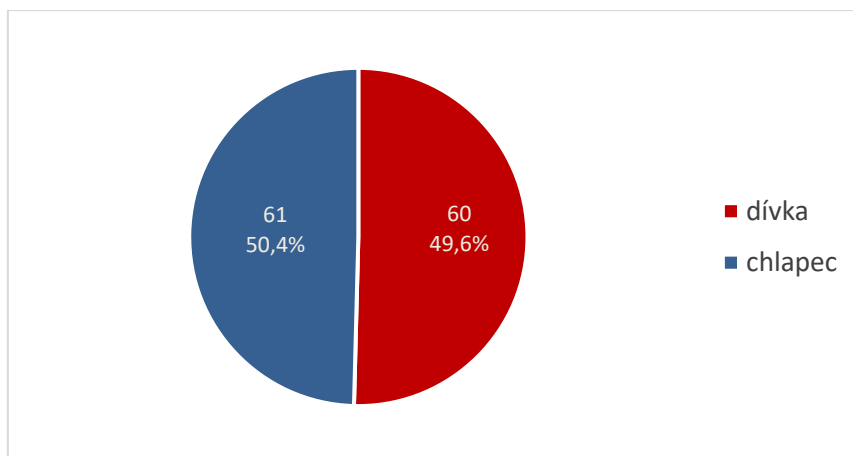
Hlavní výzkumnou metodou jsou dva nestandardizované dotazníky. Jedná se o dotazníky vlastní konstrukce, které obsahují otázky otevřené, polootevřené, uzavřené a možnost jiné odpovědi k vyjádření vlastního názoru. Tato metoda je využívána ke sběru dat při kvantitativním i kvalitativním výzkumu.

Dotazníky jsou zaměřeny na zájem žáků mladšího školního věku a jejich rodičů o účast na zimním výcvikovém kurzu na 1. stupni základní školy. Dotazníkové šetření probíhalo na Základní škole Starý Plzenec ve třetích, čtvrtých a pátých třídách. Dotazník jsem vytvořila z důvodu získání informací pro vytvoření optimálního návrhu na zimní výcvikový kurz. Žákům byl předložen dotazník v tištěné podobě. Dotazník pro rodiče jsem vytvořila v programu Google Forms a rozeslala pomocí internetového odkazu přes aplikaci Škola OnLine.

Vzhledem k proměnlivosti situace ohledně pandemie COVID–19, jsem zvolila provést dotazníkové šetření na Základní škole ve Starém Plzenci, kde současně již vyučuji, abych získala co největší počet respondentů. Toto dotazníkové šetření můžeme nazvat také pilotním šetřením, neboť zkoumaný vzorek respondentů je pouze z jedné oblasti.

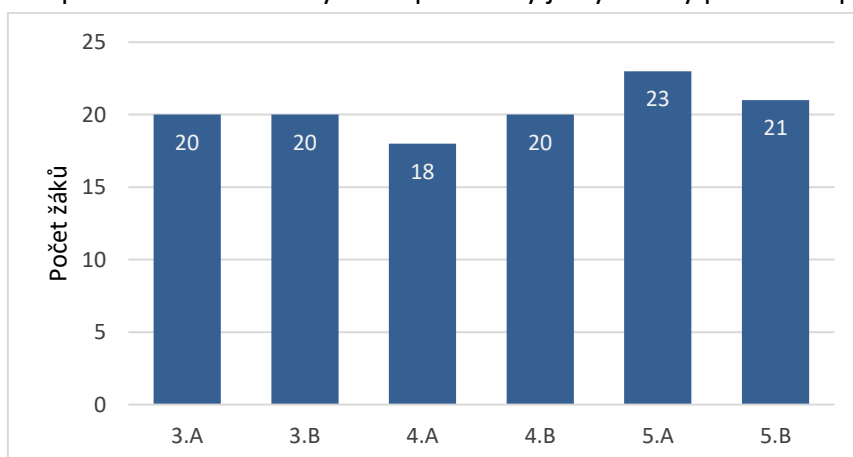
10.2 RESPONDENTI

Výzkumný soubor tvořilo 121 žáků mladšího školního věku třetích, čtvrtých a pátých tříd Základní školy ve Starém Plzenci. Návratnost dotazníků byla díky mé přítomnosti 100 %. Dotazník byl žákům předložen v tištěné podobě. Při vyplňování dotazníků jsem byla přítomna po celou dobu, kdyby bylo potřeba žákům některé otázky dovysvětlit tak, aby nebyly ovlivněné výsledky šetření. Po domluvě s třídními učiteli jsem zaslala dotazníky rodičům dětí třetích až pátých tříd.



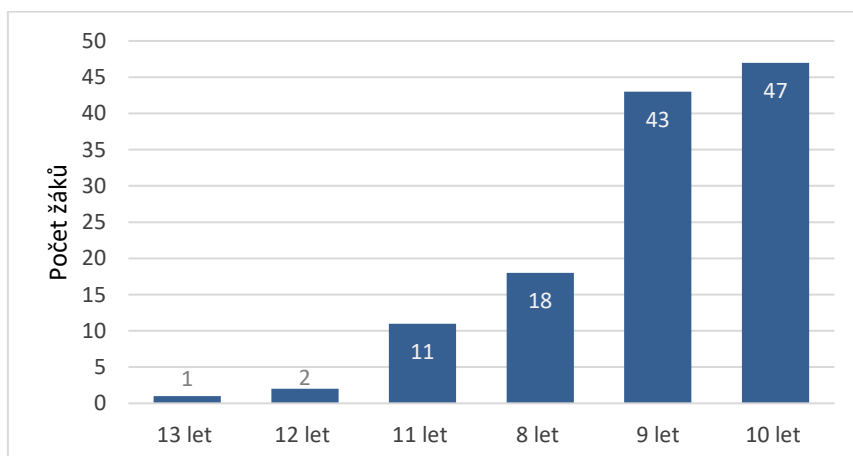
Graf č. 1: Počet vyplněných dotazníků z hlediska pohlaví respondentů

Z celkového počtu (121) dotazovaných respondentů tvoří 49,6% dívky a 50,4% chlapci. Mezi dotazovanými respondenty je vyvážený počet chlapců a dívek.



Graf č. 2: Počet dotazovaných žáků v jednotlivých třídách

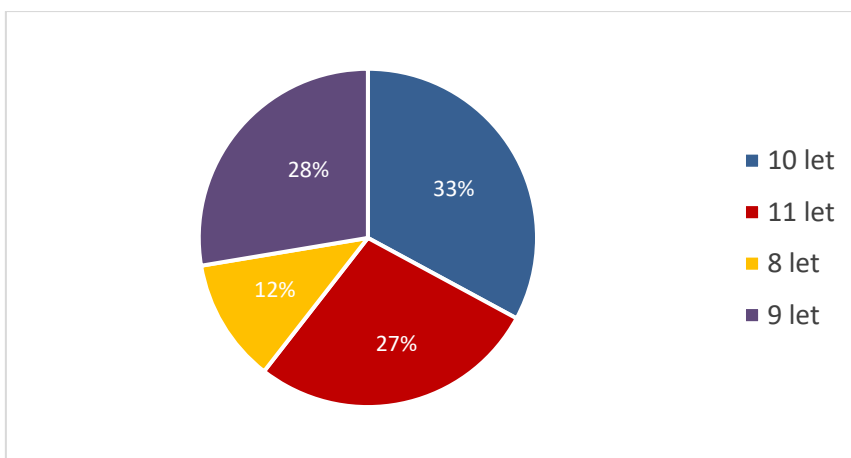
Z celkového počtu 121 respondentů je nejvíce zastoupený 5. ročník, který tvoří 36 %, potom 3. ročník, který činí 33 %, a nejméně zastoupený je 4. ročník, který je zastoupen 31 %.



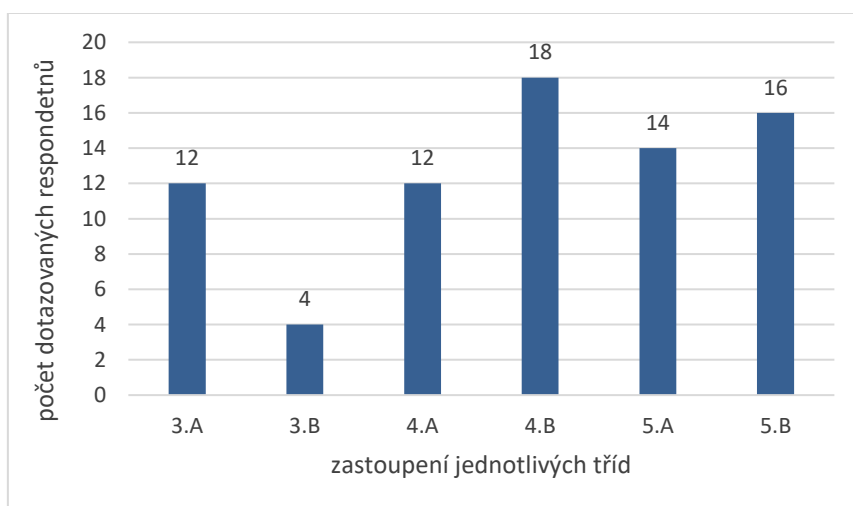
Graf č. 3: Počet žáků z hlediska věku

Nejvíce zastoupenou skupinou jsou žáci ve věku 10 let (39 %) a nejméně zastoupenou skupinou jsou žáci ve věku 12 let (2 %) a žákyně ve věku 13 let (1 %). Tato žákyně se narodila na podzim, měla tedy odklad a také propadla. I přes to, že se věkem neřadí mezi žáky mladšího školního věku, v dotazníkovém šetření jsem ji ponechala, protože i takovéto případy mohou nastat.

Druhý výzkumný soubor byl tvořen rodiči těchto žáků, z nichž dotazník zodpovědělo pouze 76 dotazovaných respondentů z celkového počtu 121. Odpovědi jsem nezískala od 45 respondentů, z čehož lze usoudit jejich nezájem.



Graf č. 4: Procentuální vyjádření věku dítěte dotazovaných respondentů



Graf č. 5: Počet žáků dotazovaných respondentů dle tříd

10.3 ÚKOLY A HYPOTÉZY

Úkoly práce

- shrnutí poznatků z oblasti lyžování a snowboardingu, základní metodická doporučení pro lyžařskou výuku dětí (též pro výuku snowboardingu)
- nástin situace v sousedních zemích a v ČR
- realizace dotazníkového šetření u žáků 3., 4. a 5. tříd v ZŠ Starý Plzenec a jejich zákonných zástupců
- analýza dotazníkového šetření
- návrh optimální podoby realizace zimního výcvikového kurzu pro 1. stupeň ZŠ na základě analýzy dotazníků
- analýza výsledků dotazníkového šetření s vedením ZŠ Starý Plzenec

Stanovení hypotéz

H₁: Více než polovina dětí by chtěla jet se školou na zimní výcvikový kurz.

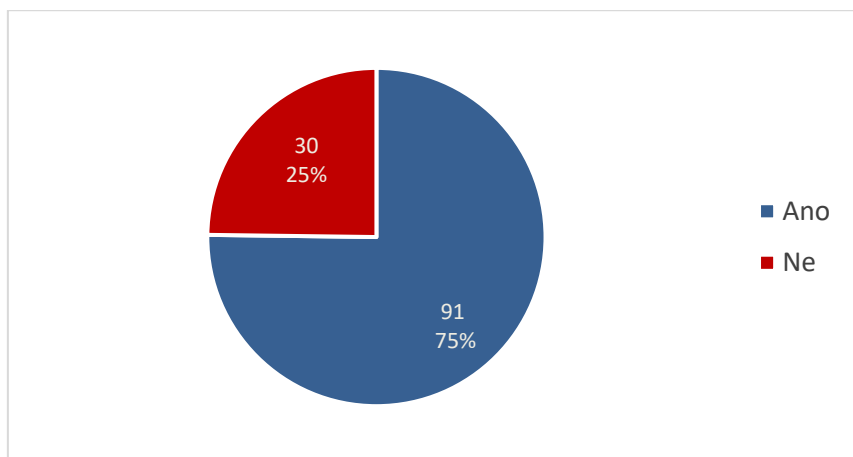
H₂: Alespoň polovina rodičů se domnívá, že by bylo dobré zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy.

10.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

10.4.1 DOTAZNÍK Č. 1 – ŽÁCI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Otázka č. 1: Už jsi byl/a někdy na horách?

Otázka má za cíl zjistit jaké procento dětí má již nějakou zkušenost s pobytem na horách. Jedná se o pobyt, který nemusí být spojený se sportováním, stačí i pouhá rekreace či ozdravný pobyt.



Graf č. 6: Procentuální vyjádření pobytu dotazovaných žáků na horách

Výsledky říkají, že relativně velké procento dětí se nikdy nezúčastnilo pobytu na horách.

Tabulka č. 2: Procentuální vyjádření pobytu na horách dle tříd

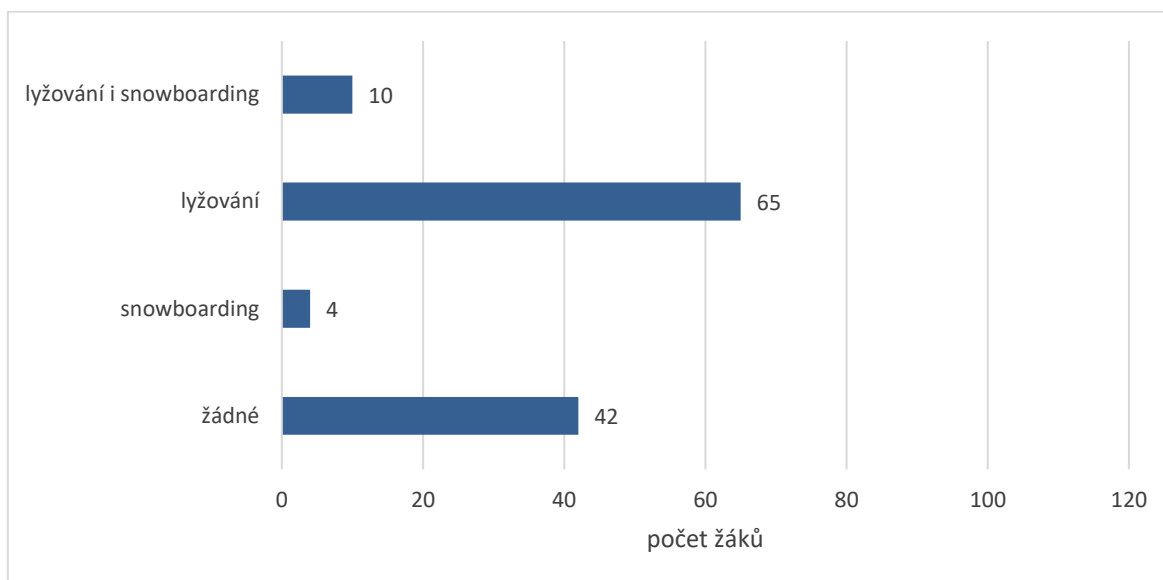
Procentuální vyjádření pobytu na horách dle tříd	
3.A	19,8 %
3.B	17,6 %
4.A	16,4 %
4.B	13,2 %
5.A	17,5 %
5.B	15,4 %

Tabulka č. 3: Četnost zájmu dle pohlaví

	Četnost odpovědí „ano“	Četnost odpovědí „ne“
Dívky	47	13
Chlapci	44	17

Otázka č. 2: Který z těchto konkrétních zimních sportů už jsi vyzkoušel/a?

Tato otázka se již dotazuje na konkrétní sportovní aktivity. Jedná se o lyžování a snowboarding. Možnou odpovědí je kombinace obou sportů, či naopak žádný sport. V tom případě lze takový pobyt považovat čistě za ozdravný.

**Graf č. 7:** Předchozí zkušenost s lyžováním nebo snowboardem

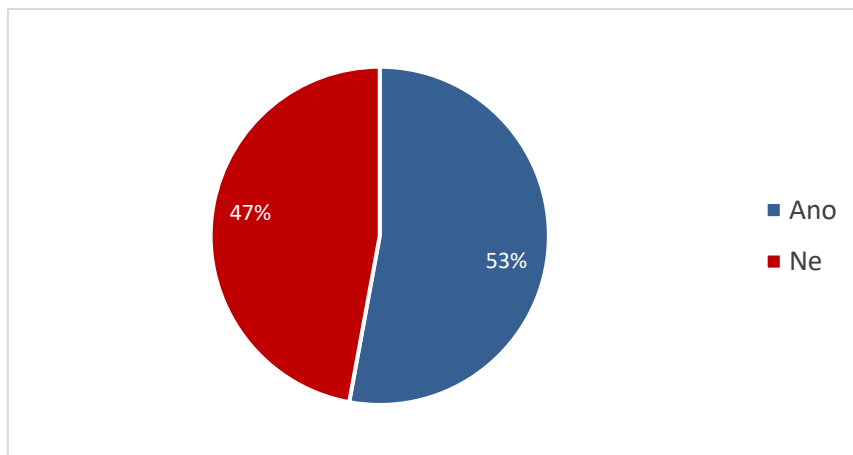
Žáků, kteří absolvovali pobyt na horách bez další sportovní aktivity, je přibližně třetina. Oproti snowboardingu je lyžování dominantním sportem praktikovaným více než polovinou všech dotazovaných žáků.

Tabulka č. 4: Zkušenost dotazovaných žáků z hlediska zimních sportů dle pohlaví

Zkušenost:	Lyžování	Lyžování i snowboarding	Snowboarding	Žádná
Dívky	35	4	2	20
Chlapci	30	6	2	22

Otázka č. 3: Učili tě lyžovat nebo jezdit na snowboardu rodiče či daný instruktor?

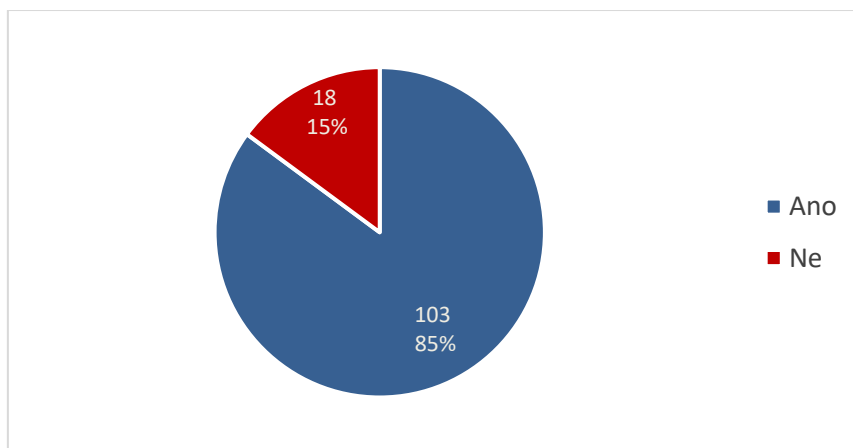
Následující otázka zjišťuje, kolik dotazovaných dětí se naučilo jezdit na lyžích či snowboardu za dohledu rodičů nebo instruktora.



Graf č. 8: Předchozí zkušenost s výukou lyžování nebo snowboardingu v %

Otázka č. 4: Chtěl bys jet se školou na hory?

Mezi respondenty je 15 % dětí, které o pobyt na horách v rámci školy nestojí. Žáci, kteří uvedli, že by se školou na hory jet nechtěli, byli vyzváni uvést důvody jejich nezájmu. Mezi nejčastěji uvedené důvody patří odpověď „protože nechci“, takto odpověděli 4 žáci tj. 22 %. Další 3 žáci uvedli důvod, že by chtěli hrát raději na počítači. U 8 žáků se objevovaly tyto odpovědi: „protože jezdím jen s rodinou, lyžování mě nebaví, protože se chci učit ve škole, protože neumím lyžovat ani jezdit na snowboardu“. Pro 3 dotazované žáky hrál hlavní roli strach. Uváděli důvody z obavy bolesti nohou, z průšvihů a obavu o to, aby se neztratili.

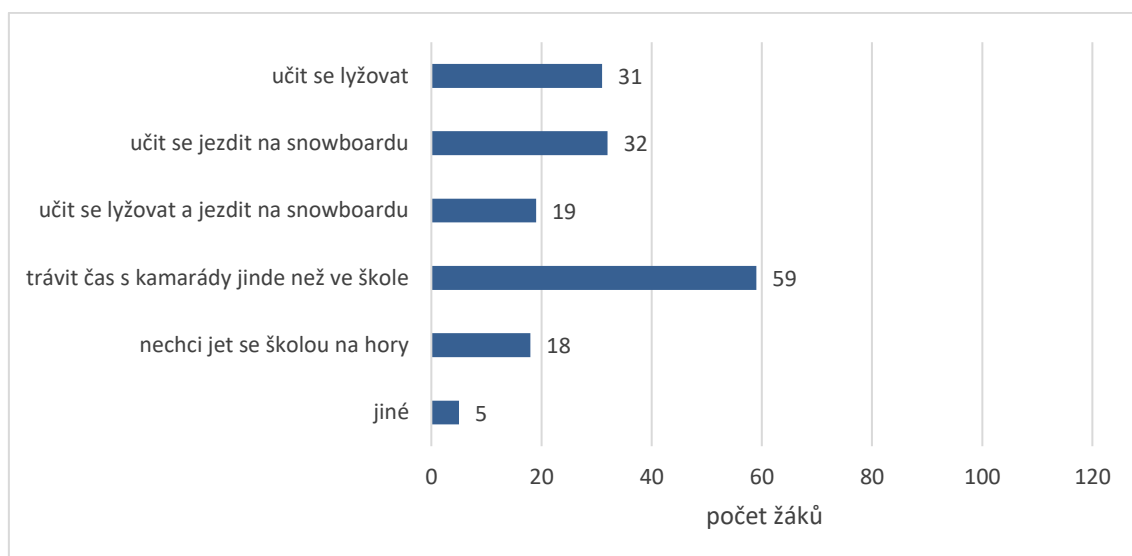


Graf č. 9: Zájem o zimní pobyt na horách v rámci školní docházky na 1. stupni ZŠ

Následující otázky se zaměřují na zjištění představ žáků mladšího školního věku o zimním výcvikovém kurzu. Jedná se o otázky polouzavřené s možností zvolit i více odpovědí včetně varianty „jiné“, kde mohou žáci vyjádřit i vlastní odpověď. Tyto odpovědi budou následně využity v druhé části této diplomové práce.

Otázka č. 5: Co bys chtěl/a dělat se školou na horách?

Tato otázka se zaměřuje na dílčí aktivity během zimního pobytu na horách.



Graf č. 10: Četnost zájmu o zimní sporty a jiné aktivity

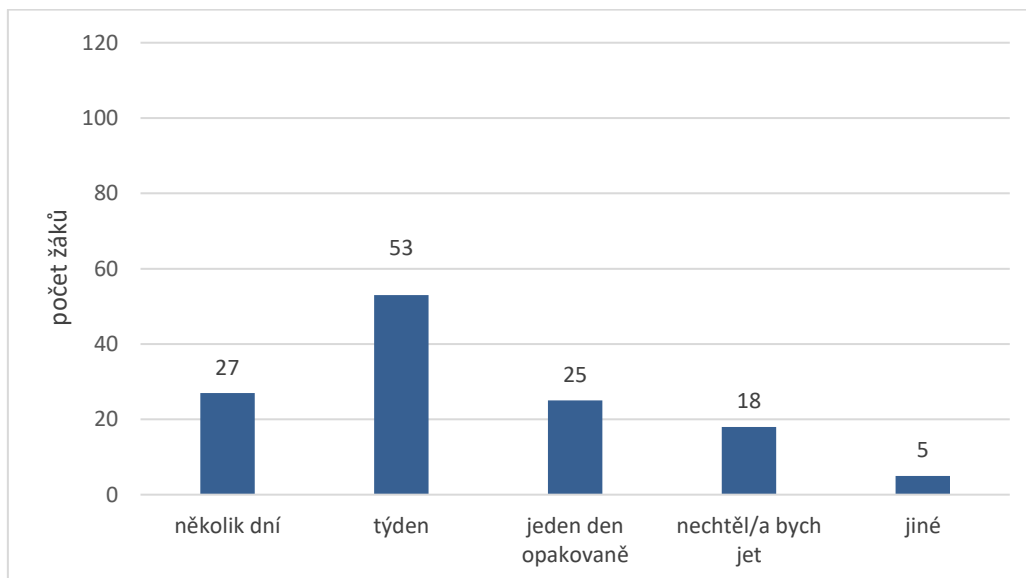
Tabulka č. 5: Četnost zájmu o zimní sporty a jiné aktivity z hlediska pohlaví

Chci se naučit:	Lyžovat	Jezdit na snowboardu	Lyžovat i na snowboardu
Dívky	17	20	7
Kluci	14	12	12

Žáci nejčastěji uváděli možnost, že chtějí trávit čas s kamarády jinde než ve škole. Takto zodpovědělo otázku 59 dotazovaných žáků tj. 57 %. Celkem 5 dotazovaných žáků zvolilo i možnost „jiné“, kde 3 žáci uvedli, že by si chtěli „jen zalyžovat“, jeden žák by chtěl trávit čas i s paní učitelkou mimo školní prostředí a pouze jeden žák uvedl, že by se chtěl naučit lyžovat lépe.

Otázka č. 6: Jak dlouho bys chtěl/a být se školou na horách?

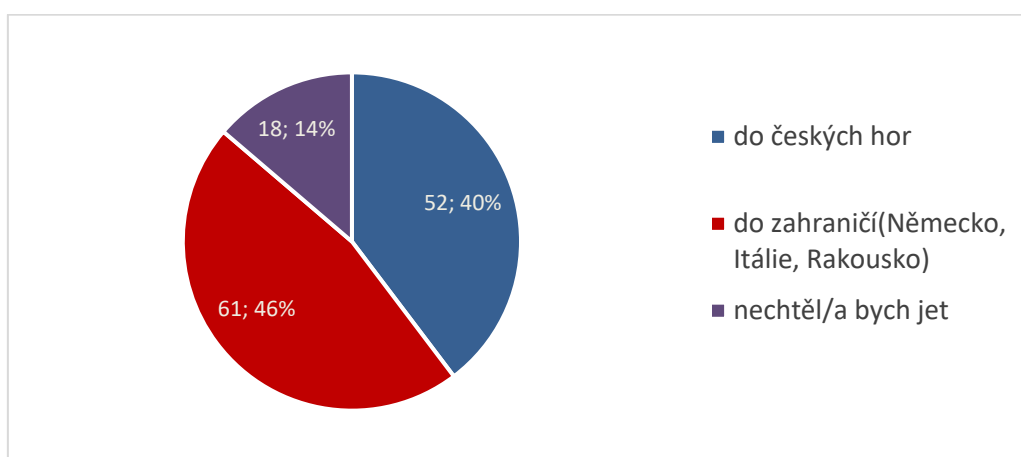
Děťmi nejpreferovanější délka pobytu je jeden týden. Dalšími možnostmi, které žáci uváděli, byl jeden měsíc, takto odpověděli celkem 3 žáci a na 2 týdny by se pobytu chtěli zúčastnit 2 žáci.



Graf č. 11: Zájem dotazovaných žáků z hlediska délky pobytu

Otázka č. 7: Kam bys chtěl/a jet na zimní výcvikový kurz?

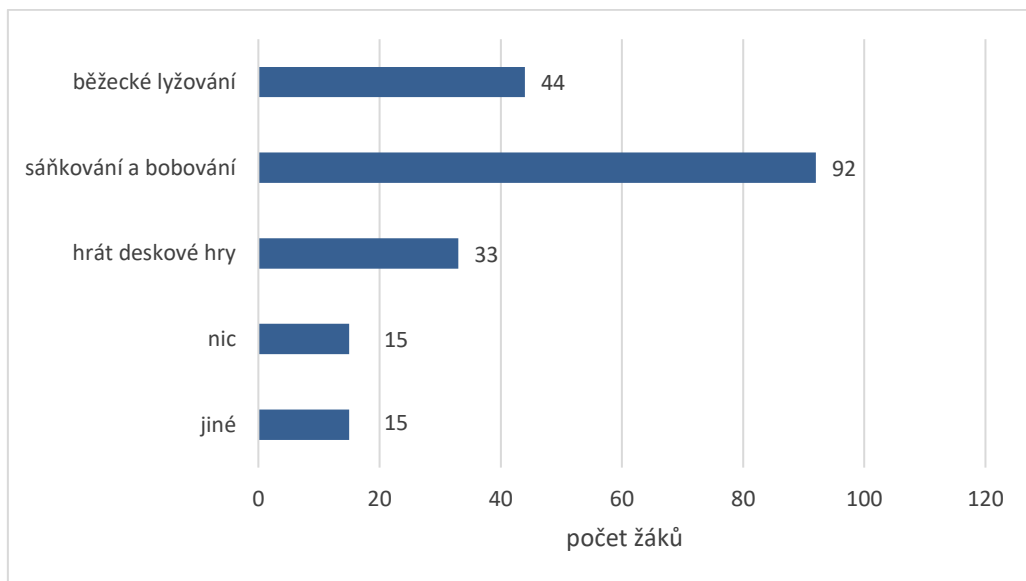
Zájem dotazovaných jedinců je z větší části o pobyt v zahraničí. Předpokládá se, že důvodem je větší atraktivita zahraničního prostředí a možnost vycestování.



Graf č. 12: Zájem dotazovaných žáků z hlediska místa pobytu

Otázka č. 8: Jaké další zimní aktivity bys chtěl/a během pobytu dělat?

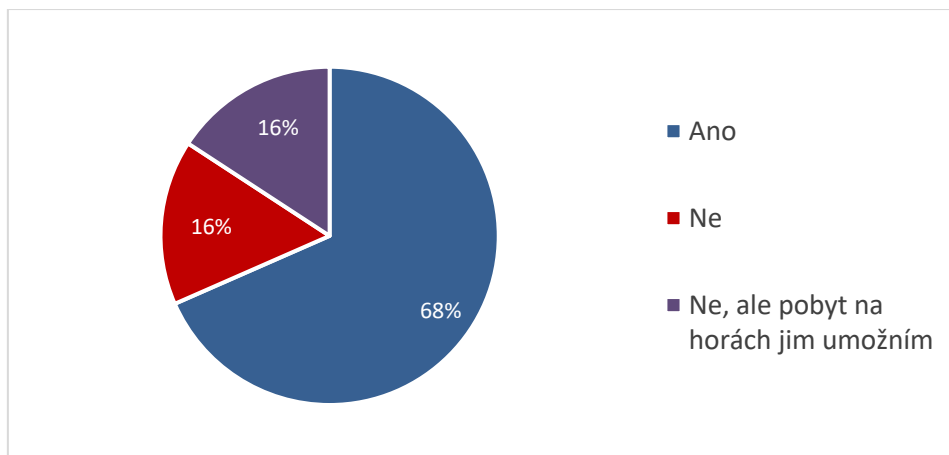
Největší zájem z ostatních aktivit je o sáňkování, resp. bobování. Zajímavým zjištěním je i zájem o deskové hry. Při školním zimním pobytu je vhodné nechat děti hrát deskové hry mimo čas sportovního vyžití na čerstvém vzduchu. Mezi odpověďmi ze sekce „jiné“ žáci nejčastěji uváděli možnost hrát koulovanou, postavit sněhuláka, bruslit, vyzkoušet zimní skútr nebo pít kakao. Možnost hrát koulovanou uvedlo 9 žáků.



Graf č. 13: Výběr dílčích aktivit v průběhu zimního pobytu

10.4.2 DOTAZNÍK Č. 2 – ZÁKONNÍ ZÁSTUPCI DOTAZOVANÝCH ŽÁKŮ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Otázka č. 1: Jezdíte se svými dětmi na hory?



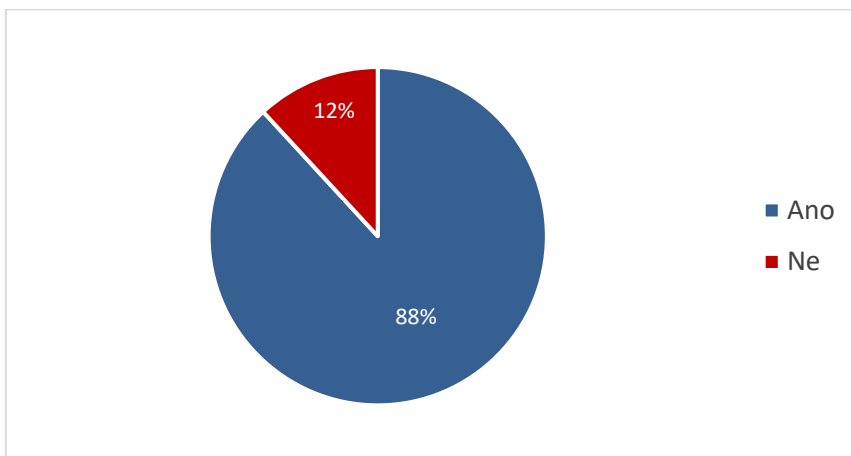
Graf č. 14: Procentuální vyjádření pobytu dotazovaných respondentů s dětmi na horách

Tabulka č. 6: Procentuální rozdělení respondentů dle umístění jejich dětí v ročníku

	Jezdí na hory	Nejezdí na hory	Umožnění pobytu
3. ročník	75 %	18,75 %	6,25 %
4. ročník	66 %	16,60 %	16,60 %
5. ročník	66 %	13,30 %	20,00 %

Graf č. 15 procentuálně znázorňuje, zda jezdí rodiče se svými dětmi na hory. Z celkového počtu 76 dotazovaných respondentů 52 tj. 68 %, jezdí se se svými dětmi na hory. Vzhledem ke kladné odpovědi lze předpokládat, že mají pozitivní vztah k zimní přírodě či k vykonávání zimních aktivit. Z grafu vyplývá, že 32 % dotazovaných respondentů se svými dětmi na hory nejezdí, ovšem polovina z nich svým dětem pobyt na horách alespoň umožní.

Otázka č. 2: Myslíte si, že by bylo vhodné zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy?



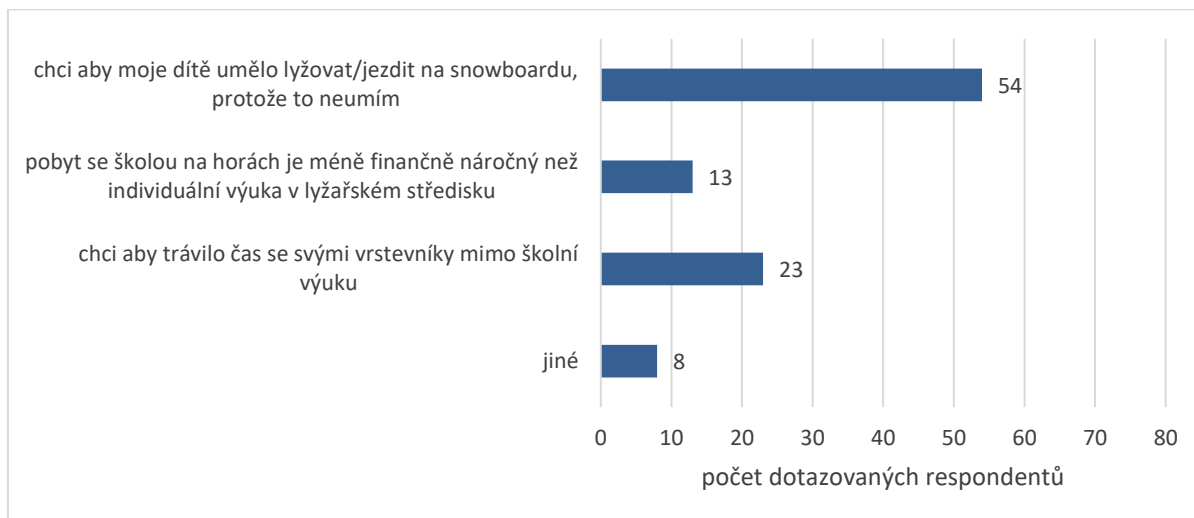
Graf č. 15: Zájem dotazovaných respondentů o zimní pobyt na horách v rámci školní docházky na 1. stupni ZŠ

Tabulka č. 7: Procentuální četnost zájmu z hlediska ročníků

	Zařazení kurzu	Nezařazení kurzu
3. ročník	87,50 %	12,50 %
4. ročník	86,60 %	13,40 %
5. ročník	90,00 %	10,00 %

Smyslem otázky č. 2 bylo zjištění zájmu o zařazení zimního výcvikového kurzu na 1. stupeň základní školy. Většina dotazovaných respondentů (88 %) souhlasila s tím, že by bylo vhodné zařadit tento kurz již na 1. stupeň základní školy. Pouze 12 % (tj. 9 respondentů) si myslí, že zařazení kurzu by bylo nevhodné. Důvody nezájmu uvádějí v otázce č. 3.

Otázka č. 3: Proč si myslíte, že by bylo vhodné zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy?



Graf č. 16: Možné důvody zařazení zimního výcviku na 1. stupeň ZŠ

K této otázce odpovídalo 67 respondentů. Překvapující je, že 54 dotazovaných uvedlo, že považují za vhodné zařadit výuku lyžování nebo snowboardingu na 1. stupeň základní školy, neboť sami tyto sporty neprovozují.

Jedná se o otázku polouzavřenou s možností zvolit i více odpovědí. Jednou z těchto odpovědí byla i možnost „jiné“. Danou možnost zvolilo 8 respondentů, kteří uvedli následující odpovědi:

„Chci, aby umělo lyžovat.“

„Chci, aby dítě umělo lyžovat, ale jet na hory s celou rodinou je z mnoha důvodů v současné době problematické.“

„Chci, aby mělo možnost lyžovat častěji a zlepšovat se.“

„Hlavně pohyb v přírodě.“

„Menší děti se lépe učí novým věcem a nebojí se.“

„Naučilo se lyžovat, protože čím dřív se dítě učí, tím jim to jde lépe a nebojí se.“

„V tomto věku nemají děti tolik zábran a snáz se sport naučí.“

„Přeji si, aby rozvíjelo dovednost v lyžování, kterou společně trénujeme od útlého věku.“

„Zdokonalení lyžování.“

Proč si myslíte, že by **nebylo** vhodné zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy?

9 respondentů (tj. 12 %) uvedlo následující důvody, proč si myslí, že by nebylo vhodné zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy.

„Děti jsou ještě malé a ne dost samostatné.“

„Vždy se jezdilo až na 2. stupni.“

„Myslím si, že s tak malými dětmi by byl kurz pro učitele náročný, nakonec asi i pro děti.“

„Lyžování je sice moc fajn, ale pokud pojedou až na 2. stupni, nic jim neuteče. Důležitější mi přijde dělat sport, který se dá dělat větší část roku, např. jízda na kole, bruslení a všeobecná pohybová průprava. Raději ať hrají sportovní hry, běhají venku, hrají si s míčem. Finanční náročnost zimního výcvikového kurzu je také velká.“

„Děti do 10 let nejsou tak samostatné jako děti na druhém stupni ZŠ. Jde o zajištění kontroly oblečení, s tím spojeno předcházení nemocem...chlاد, mokro, ...“

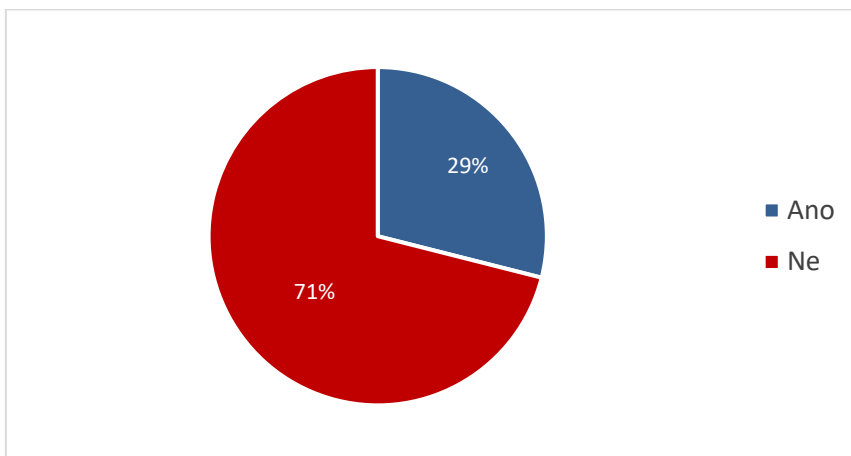
„Mám obavy o bezpečnost dítěte. Dcera jezdí od 4 let, každopádně odpovědnost bych za ni na horách ve skupinovém výcviku nepředala. Musela bych vědět kolik dětí je schopno již dobře samostatně lyžovat. Jinak mám obavy, že by dcera stála na svahu a čekala by na výkonnostně horší žáky, o což zájem nemám.“

„Myslím, že tak od 12 let je to vhodnější.“

„Vypělost dětí.“

„Z mého pohledu dcera na ten zimní výcvik nepojede ani druhém stupni z důvodu financí a prý by ani nechtěla. Nejsme moc na hory.“

Otázka č. 4: Víte, že některé zdravotní pojišťovny mohou přispět na lyžařský výcvikový kurz až 1500 Kč?



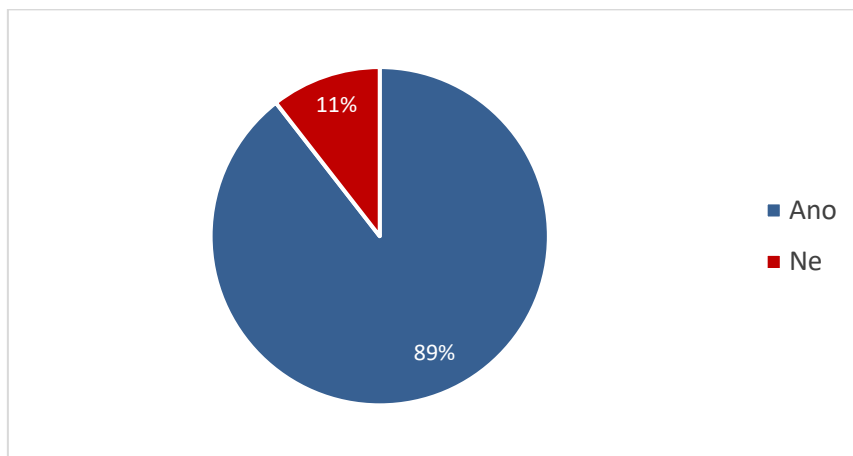
Graf č. 17: Povědomí o finančním příspěvku zdravotních pojišťoven ČR

Účelem této otázky bylo zjištění informovanosti o finančních příspěvcích, které některé zdravotní pojišťovny přispívají zákonným zástupcům na sportovní aktivity či pobyty včetně lyžařského výcviku.

Tabulka č. 8: Ukázka tabulky příspěvků zdravotních pojišťoven

VZP	NE	
VoZP	ANO	Sportovní pobyt 500Kč/rok s min. trváním 5 dní
ČPZP	NE	
OZP	ANO	Kupon 500Kč + kredity, které umožní i větší příspěvek
ZP ŠKODA	ANO	4-18 let, 700Kč/rok jakýkoliv pobyt
ZP MV ČR	ANO	Do 18 let, 1500Kč/rok, na sportovní aktivity včetně lyž. výcviku
RPB	ANO	(proplacení pouze skipasu)

Otázka č. 5: Pokud by vám zdravotní pojišťovna přispěla nějakou část, měli byste zájem pro své dítě o zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ?



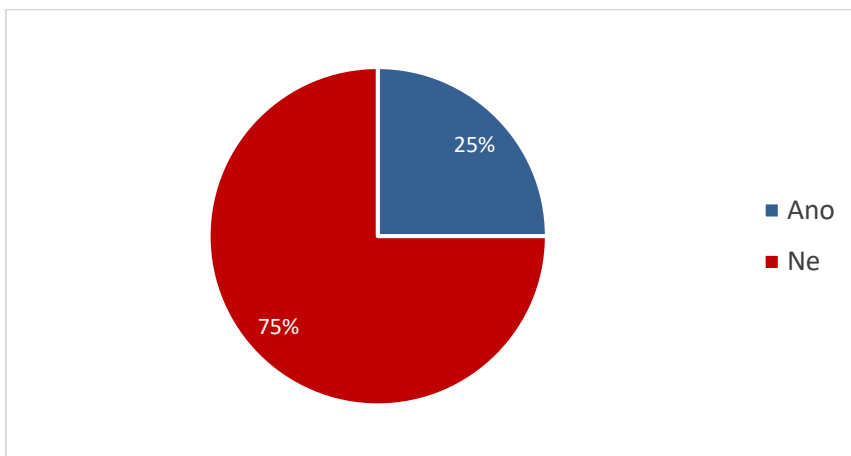
Graf č. 18: Zájem o uskutečnění pobytu s příspěvkem zdravotní pojišťovny ČR

Cílem otázky č. 5 bylo zjistit, zda by zákonní zástupci po příspěvku zdravotní pojišťovny umožnili svým dětem účast na zimním výcvikovém kurzu. 89 % dotazovaných respondentů uvedlo kladnou odpověď, zbylých 11 % uvedlo, že i přes finanční příspěvek zdravotní pojišťovny by dětem kurz neumožnili.

V otázce č. 2, která se týkala zjištění zájmu zařazení zimního výcvikového kurzu na 1. stupeň základní školy, odpovědělo 9 respondentů záporně. Zároveň část respondentů (6), která takto odpověděla, nevěděla, že zdravotní pojišťovny finančně přispívají na sportovní aktivity a pobyty. Po zobrazení těchto finančních příspěvků v tabulce z otázky č. 4 změnila tato část respondentů názor a v navazující otázce č. 5 byla již jejich odpověď kladná. Naopak zbývajících 3 respondenti uvedli, že i přes povědomí o finančních příspěvcích by svému dítěti pobyt neumožnili.

Dotazník byl nastaven tak, že pokud respondent uvedl v otázce č. 5 zápornou odpověď, již jej dále nevyplňoval.

Otázka č. 6: Víte, že Vám na lyžařský výcvik vašich dětí může přispět i některý zaměstnavatel?

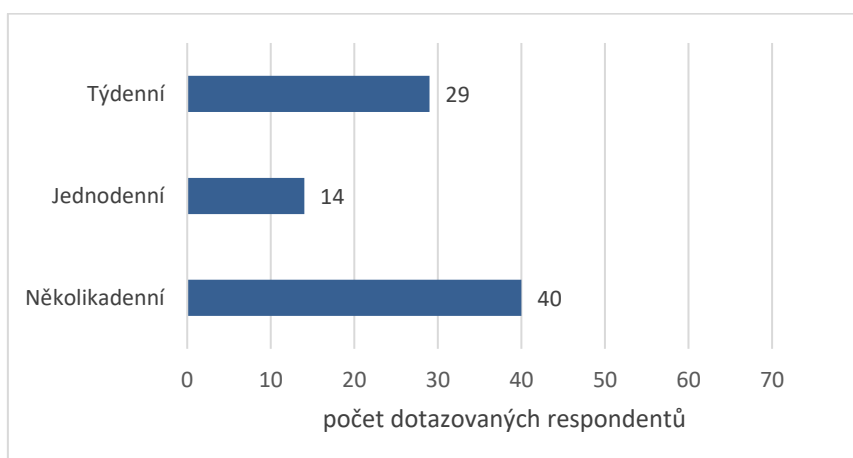


Graf č. 19: Povědomí o finančním příspěvku zaměstnavatele

Od této otázky odpovídali už jen respondenti, kteří projevili zájem o zimní výcvikový kurz. Tato otázka navazuje na otázku předchozí a též se týká povědomí o finančním příspěvku, tentokrát se jedná o podporu ze strany zaměstnavatele. Počet respondentů, kteří o tomto příspěvku nevěděli, je 75 %. Můžeme říci, že míra neinformovanosti o finančních příspěvcích je poměrně vysoká.

Následující otázky jsou zaměřeny na zjištění představy respondentů o zimním výcvikovém kurzu. Tyto odpovědi budou následně využity v druhé části této diplomové práce.

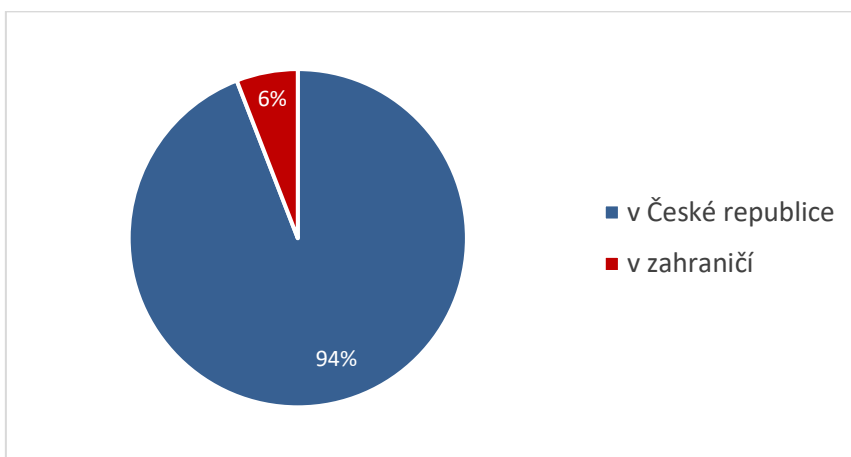
Otázka č. 7: Preferovali byste pobyt na horách...



Graf č. 20: Zájem dotazovaných respondentů z hlediska délky pobytu

U této otázky měli respondenti možnost zvolit více odpovědí. Jednou z těchto odpovědí byla i možnost „jiné“, kterou však žádný z dotazovaných nevyužil. Z výše uvedeného grafu vyplývá zájem především o několikadenní kurz. Může se jednat například o pobyt od čtvrtka do neděle. Druhou nejčastěji uváděnou odpovědí byl týdenní pobyt.

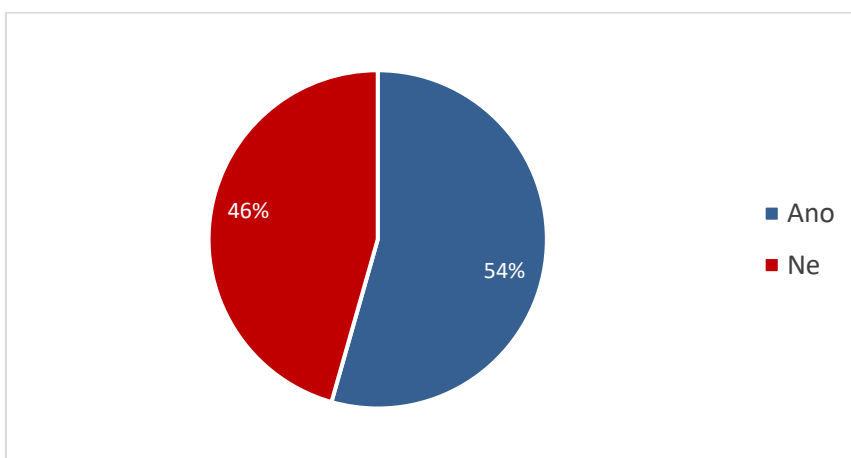
Otázka č. 8: Preferovali byste zimní výcvikový kurz v České republice, nebo v zahraničí?



Graf č. 21: Zájem dotazovaných respondentů z hlediska místa pobytu

Graf k této otázce zobrazuje značný zájem o lokaci zimního výcvikového kurzu. Většina respondentů (94 %) preferuje konání daného kurzu v České republice.

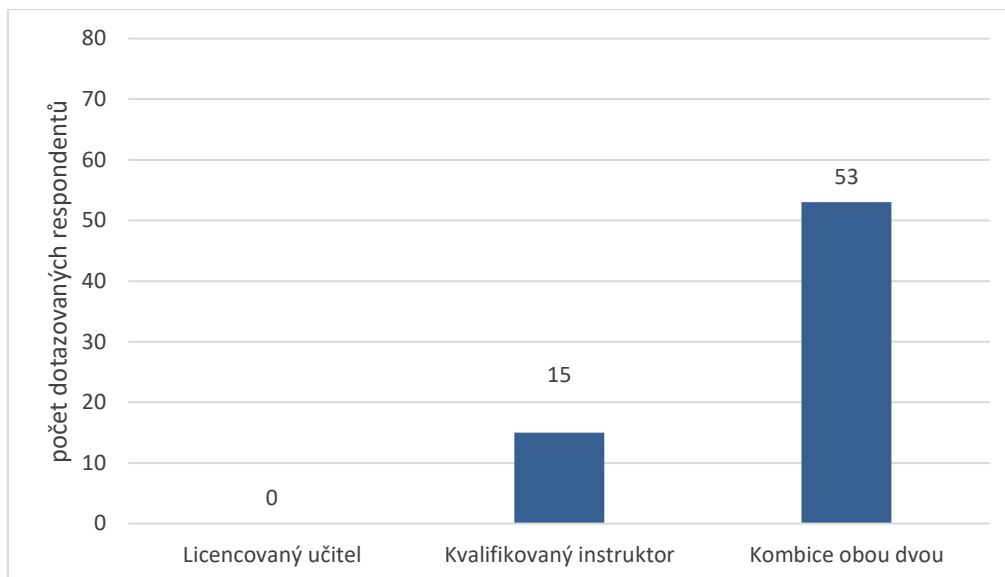
Otázka č. 9: Měli byste zájem, aby byl zimní lyžařský výcvik propojený se školní výukou (hlavní předměty M, ČJ, AJ)?



Graf č. 22: Procentuální vyjádření zájmu o propojení kurzu se školní výukou hlavních předmětů

Účelem této otázky je zjištění zájmu o výuku hlavních předmětů v průběhu kurzu. Procentuální vyjádření odpovědí je téměř shodné. V malé míře převažuje kladná odpověď, neboť počet dotazovaných respondentů, kteří zvolili odpověď „ano“, byl 37 (tj. 54 %). V opačném případě činila odpověď „ne“ 46 % tj. 31 respondentů.

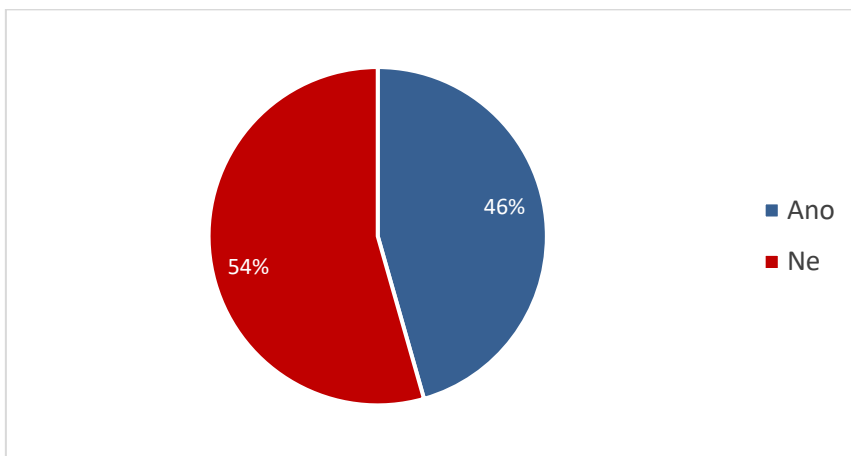
Otázka č. 10: Upřednostnili byste raději ...



Graf č. 23: Vyjádření zájmu o pedagogické vedení výuky

Další otázka, která je uzavřená, se zaměřuje na zprostředkovatele výuky lyžování a snowboardingu. Dotazovaní respondenti mohli tedy zvolit pouze jednu platnou odpověď. Z výše uvedeného grafu je patrné, že převažuje zájem o kombinaci licencovaného pedagoga a kvalifikovaného instruktora.

Otázka č. 11: Pokud by škola uspořádala zimní lyžařský výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, přispěli byste na jeho uspořádání sponzorským darem?



Graf č. 24: Možnost finančního příspěvku na podporu uskutečnění zimního výcvikového kurzu

Cílem závěrečné otázky bylo zjistit, zda by respondenti byli ochotni přispět finančním darem na uspořádání zimního výcviku. Z finančního příspěvku by mohla škola zakoupit lyžařskou či snowboardovou výzbroj, financovat její zapůjčení nebo snížit celkovou částku kurzu.

Náměty a připomínky:

„Syn jezdil na lyže už se školkou celý týden, určitě by zařazení lyžařského výcviku na 1.stupni bylo pro děti zpestření.“

„Dobrý den, moje dcera krasobruslí, proto nemáme moc času dostat se v zimě na hory. Nicméně jakýkoliv sportovně založený kurz bych u dětí vítala. A co se týče předmětů, asi bych během kurzu upřednostnila spíše vlastivědu a přírodovědu než matematiku a český jazyk.“

10.5 SHRnutí VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Na základě výsledků dotazníkového šetření byly potvrzeny stanovené hypotézy. Pro každý test musíme formulovat nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : nulová hypotéza

H_1, H_2 : alternativní hypotézy

Dotazník č. 1 – Žáci mladšího školního věku

H_0 : Méně než polovina dětí by chtěla jet se školou na hory.

H_1 : Alespoň polovina dětí by chtěla jet se školou na hory.

Tabulka č. 9: Doložení potvrzení hypotézy č.1

Celkový počet respondentů	122
Počet respondentů, kteří by chtěli jet se školou na hory	103
Podíl respondentů, kteří by chtěli jet se školou na hory	0,844 (84,4 %)
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme H_0

Předpokládám, že alespoň polovina dětí bude mít zájem zúčastnit se zimního pobytu na horách. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Z celkem 122 respondentů 103 uvedlo, že by chtěli jet se školou na hory. Podíl těchto respondentů činil 0,844 tj. 84, %, což je více než polovina tj. 50 %. Alternativní hypotézu tak můžeme potvrdit.

Dotazník č. 2 – Zákonní zástupci dotazovaných žáků mladšího školního věku

H_0 : Méně, než polovina rodičů se domnívá, že by bylo dobré zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy.

H_2 : Alespoň polovina rodičů se domnívá, že by bylo dobré zařadit zimní výcvikový kurz již na 1. stupeň základní školy.

Tabulka č. 10: Doložení potvrzení hypotézy č. 2

Celkový počet respondentů	76
Počet respondentů, kteří by zařadili ZVK na 1. stupeň	67
Podíl respondentů, kteří by zařadili ZVK na 1. stupeň	0,882 (88,2 %)
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme H_0

Předpokládám, že alespoň polovina rodičů se domnívá, že by bylo dobré zařadit zimní výcvikový kurz již na první stupeň základní školy. Nulová hypotéza byla zamítnuta

ve prospěch alternativní hypotézy. Z celkem 76 respondentů 67 uvedlo, že si myslí, že by bylo dobré zařadit výcvikový kurz již na první stupeň základní školy. Podíl těchto respondentů činil 0,882 tj. 88,2 %, což je více než polovina tj. 50 %. Alternativní hypotézu můžeme potvrdit.

10.5.1 NÁVRH OPTIMÁLNÍ PODOBY ZIMNÍHO VÝCVIKOVÉHO KURZU

Následující tabulku jsem vytvořila pro přehlednost odpovědí na otázky, které se týkaly organizace zimního výcvikového kurzu, neboť názory žáků a jejich zákonných zástupců se ve většině případů rozcházel.

Tabulka č. 11: Porovnání výsledků odpovědí žáků mladšího školního věku a jejich zákonných zástupců

	Žáci mladšího školního věku	Zákonní zástupci dotazovaných žáků
Délka pobytu	Týden	Několik dní
Místo pobytu	Zahraničí	Česká republika
Dílčí aktivity	Sáňkování a bobování	Výuka hlavních předmětů (M, ČJ, AJ)

Odpovědi obou stran pro mě byly důležité při vytváření optimální podoby zimního výcvikového kurzu, ve které se snažím vyhovět jak představě žáků, tak i jejich zákonným zástupcům.

U délky pobytu se odpovědi odlišovaly. Z dotazníkového šetření, které probíhalo mezi žáky, vyplynulo, že největší zájem je o týdenní pobyt. Myslím si, že je to zejména z důvodu absence výuky. Naopak zákonní zástupci se nejvíce přikláněli k možnosti několikadenního pobytu, nejspíše z důvodu obavy o žáky a náročnosti vzhledem k věku dítěte.

Z hlediska místa pobytu měli žáci zájem především o kurz v zahraničí. Na druhou stranu zákonní zástupci projeví větší zájem o konání pobytu v České republice. Dle mého názoru volí tuto možnost z důvodu bezpečnosti a nižších nákladů na vycestování.

Co se týká dílčích aktivit, největší zastoupení ze stran žáků bylo zjištěno u sáňkování a bobování. Tyto aktivity je vhodné zařadit do odpočinkového „půldne“ nebo jako úvodní seznámení se sněhem a okolním prostředím. Ze strany rodičů byl zájem o zařazení výuky hlavních předmětů. Vzhledem k nepatrnému rozdílu v procentuálních výsledcích bych rozhodnutí o zařazení daných předmětů ponechala na vedoucím kurzu. Zařazení výuky může proběhnout například za nepříznivého počasí.

ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – dle analýzy výsledků uvedeného průzkumu zájmu**Věk:** 9-10 let (3. a 4. ročník)**Doporučený počet dětí:** 25 (veškeré vybrané třídy mají počet do 25 žáků)**Místo konání:** Česká republika – Šumava**Typ ubytování:** Chata Pancíř**Délka pobytu:** 5 dní (pondělí-pátek)**Přibližná cena pobytu:** 4 500 Kč obsahuje cenu ubytování, stravu, náklady na dopravu, místní přepravu a drobné výdaje**Personální zajištění:** pedagogický dozor, licencovaný učitel, 2 instruktoři**Výuka:** lyžování/snowboarding**TÝDENNÍ PROGRAM – ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ STARÝ PLZENEC****PONDĚLÍ**

příjezd, ubytování,

seznámení s týdenním programem, s řádem ubytovacího zařízení, poučení o bezpečnosti a chování na sjezdovkách, rozdělení do družstev dle výkonosti: sjezdové lyžování/snowboarding,

odpoledne: hry na sněhu, seznámení s lyžařskou a snowboardovou výzbrojí a výstrojí + případná péče (mazání, voskování apod.)

ÚTERÝ

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik

odpoledne: lyžařský a snowboardový výcvik, přednáška horské záchranné služby

STŘEDA

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik

odpoledne: bobování, sáňkování, hry na sněhu, společenské hry/výuka

ČTVRTEK

dopoledne: návštěva Environmentálního centra ŠUMAVA v Železné Rudě

odpoledne: ozdravná procházka, v případě dobrého počasí výlet na Černé/Čertovo jezero („stopovačka“), volná zábava, dětská diskotéka/karaoke

PÁTEK

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik + závod

odpoledne: úklid, ukončení kurzu, shrnutí a vyhodnocení závodů, hodnocení kurzu, odjezd

Ostatní dokumenty týkající se organizace kurzu naleznete v přílohách.

10.5.2 EKONOMICKÉ ROZVRŽENÍ KURZU

V této kapitole se věnuji návrhu zimního výcvikového kurzu po finanční stránce. Následná tabulka přehledně shrnuje přibližné vyúčtování. Je nutné počítat s tím, že ceny jsou pouze orientační.

Tabulka č. 12: Přibližný odhad souhrnného vyúčtování směřovaný k žákům mladšího školního věku

	Pro 25 žáků mladšího školního věku	pro 25 žáků	pro 1 žáka
Místo pobytu, plná penze	Chata Pancíř	62 500 Kč	2500 Kč
Instruktor	School4Fun	6 000 Kč	480 Kč
Autobusová doprava	Autobusová doprava Rotenborn	12 000 Kč	480 Kč
Návštěva environmentálního centra	Železná Ruda	1 250 Kč	50 Kč
Skipas	Areál Godlhof	11 000 Kč	440 Kč
Konečná cena		92 750 Kč	4 260 ÷ 4 500 Kč

Pracovala jsem s finanční nabídkou několika ubytovacích zařízení. Základní podmínkou při výběru bylo, aby byla třída ubytovaná v jedné budově, bez přítomnosti ostatních návštěvníků. V tomto ohledu nejvíce vyhověla Chata Pancíř s maximální kapacitou 32 osob. Po finanční stránce, v porovnání s ostatními ubytovacími zařízeními, vyšla v průměru nejlevněji i s plánovaným zdražením o max. 20 % pro příští rok. Další výhodou je i ubytování jednoho pedagogického dozoru zdarma (ústní zdroj č.1).

Co se týká personálního zajištění, je potřeba počítat s třídní učitelkou (pedagogický dozor), licencovaným pedagogem tělesné výchovy na druhém stupni pro zajištění lyžařského výcviku. Vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření, které zahrnovaly kombinaci pedagogů a instruktorů, doporučuji zahrnout dva instruktory z lyžařské a snowboardové školy School4Fun (ústní zdroj č. 2).

Z důvodu většího pohodlí, bezpečnosti a věku žáků jsem zvolila autobusovou dopravu společnosti „Bruj – Rotenborn, s.r.o.“. S narůstajícími cenami pohonných hmot je odhadovaná částka na místo určení a zpět 12 000 Kč (ústní zdroj č. 3)

Další částku tvoří návštěva výukového Environmentálního centra Šumava. Zde je možnost výběru různých výukových programů, jejichž ceny se pohybují v rozmezí od 30 do 50 Kč (ENVIRONMETNÁLNÍ CENTRUM ŽELEZNÁ RUDA © 2018).

Aktuální ceny skipasu lyžařského areálu Godlhof jsou 220 Kč na den. Lze počítat se sníženou cenou po domluvě přímo na místě.

10.5.3 REAKCE VEDENÍ ŠKOLY NA VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Paní ředitelka Základní školy Starý Plzenec, Mgr. Alice Kellerová, uvádí, že v porovnání se zájmem žáků staršího školního věku, konkrétně 7. třídy 2. stupně základní školy, kdy je lyžařský výcvikový kurz povinný, je zájem žáků mladšího školního věku značně vyšší. Usuzuje tak z hlediska účasti žáků na kurzu, který pořádali tři roky nazpět. Důvodem nezařazení kurzu byla epidemická situace a náročnost mimořádných epidemiologických opatření při onemocnění COVID-19. Dále popisuje, že hlavním důvodem nenaplnění celkové kapacity lyžařského výcvikového kurzu byla finanční náročnost.

Vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření uvádí, že znalost možného finančního příspěvku zdravotních pojišťoven či některého zaměstnavatele by mohla u některých rodičů vzbudit zájem o možnost konání zimního pobytu či pobytu včetně výuky zimních sportů již na 1. stupni základní školy. S návrhem optimální podoby zimního výcvikového kurzu pro žáky mladšího školního věku souhlasí. Pozitivní přínos kurzu vidí v rozvoji pohybových schopností a dovedností, neboť základní škola nedisponuje vhodnými prostory pro výuku tělesné výchovy. Další klady spatřuje v kombinaci licencovaného pedagoga a instruktora lyžování/snowboardingu. Licencovaný pedagog a instruktor z lyžařské/snowboardové školy mohou úzce spolupracovat a licencovaný pedagog (většinou tedy učitel tělesné výchovy 2. stupně) může získat větší nadhled, co se týká výuky lyžování/snowboardingu, a inspirovat se nejnovějšími trendy ve výcviku. Co se týká zařazení, či nezařazení výuky hlavních předmětů, přiklání se k možnosti spíše tyto předměty zařadit v rámci souhrnného opakování a procvičování formou her. V neposlední řadě zmiňuje možné zlepšení vztahů ve třídě.

Závěrem uvádí, že návrh optimální podoby zimního výcvikového kurzu je možné využít a případně zrealizovat.

11 DISKUZE

Diplomová práce s názvem „Zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, průzkum zájmu“ se zaměřuje na zařazení zimního výcvikového kurzu již na 1. stupeň základní školy. Vzhledem k mým zkušenostem s lyžařskou i snowboardovou výukou dětí, ve věku od 3 let – 11 let, jsem přesvědčena, že by zařazení lyžařského kurzu na 1. stupeň základní školy bylo přínosné nejen pro žáky, ale také pro učitele nebo instruktory, kteří s žáky jezdí na výcvikové kurzy především až na 2. stupni základní školy.

V teoretické části uvádím, jaké klady má lyžování na všestranný rozvoj osobnosti dítěte, a jak přímo souvisí s cíli tělesné výchovy z hlediska výchovného, zdravotního a vzdělávacího. Období na 1. stupni základní školy se z hlediska pohybového vývoje dítěte nazývá „zlatý věk motoriky“, dítě se snadněji učí novým pohybovým dovednostem, ve kterých je třeba ho podporovat a umožnit mu výběr nejrůznějších pohybových aktivit. Na základě těchto faktů se nabízí otázka, proč doposud není zimní výcvikový kurz povinně zařazen na 1. stupeň základní školy.

Z internetových zdrojů a kvalifikačních prací jsem získala určité informace, týkající se organizace zimních pobytů v přírodě s výukou lyžování, kterých však na toto téma nebylo mnoho. I přes to, že jsem se snažila o komunikaci s několika základními školami v zahraničí, nedostalo se mi žádné odpovědi. Ze získaných informací jsem vytvořila stručný souhrn, který se vztahoval k organizaci zimních pobytů v přírodě v Německu a na Slovensku. Ve srovnání s německým vzdělávacím programem, konkrétně určeným pro základní školy v Bavorsku, je zařazování zimních aktivit v České republice podstatně nižší. Obdobná situace je také na Slovensku, kde si základní školy vytváří své školní vzdělávací programy, do kterých mohou a nemusí zařadit výuku lyžování či snowboardingu.

K průzkumu současného stavu zájmu o pořádání zimního výcvikového kurzu na konkrétní základní škole ve Starém Plzenci jsem v této diplomové práci použila dotazníky určené pro žáky 3., 4. a 5. tříd a jejich zákonné zástupce. Dotazníky jsou nestandardizovaného typu se všemi typy otázek – otevřené, polootevřené a uzavřené. Analýza výsledků dotazníkového šetření proběhla použitím koláčových a sloupcových grafů a rozepsáním výsledků do tabulek.

Návratnost obou dotazníků byla značně rozdílná. Vliv na tuto skutečnost měla především forma předložení dotazníků. Žákům základní školy Starý Plzenec byl předložen dotazník v tištěné podobě a jejich návratnost byla 100 %. Zákonným zástupcům těchto žáků jsem dotazník zaslala v elektronické podobě přes internetovou platformu Google Forms. Z dotazovaných zákonných zástupců se 45 výzkumu nezúčastnilo, tudíž lze předpokládat, že nejeví zájem o tuto problematiku. Návratnost tak byla pouze 62 %.

Dotazníky jsem získala od 121 žáků mladšího školního věku, z nichž byl vyvážený počet dívek a chlapců. Nejvíce zastoupenou skupinou byli žáci ve věku 10 let (39 %) a nejméně zastoupenou skupinou byli žáci ve věku 12 let (2 %) a žákyně ve věku 13 let (1 %). Z dotazníkového šetření vyplývá, že relativně velké procento žáků se nikdy neúčastnilo pobytu na horách. Dále velká část respondentů má alespoň částečné zkušenosti s výukou lyžování nebo snowboardingu, naopak 42 žáků uvedlo, že se s těmito sporty nikdy nesetkali. Z těchto 42 respondentů 18 žáků nemá zájem o pobyt na horách v rámci školní docházky. Za kladné výsledky dotazníkového šetření lze považovat, že zhruba 50 % žáků má již částečné zkušenosti s lyžováním a 53% má zkušenost s výukou od rodičů či instruktora. V závěru dotazníku jsou uvedeny otázky zjišťující zájem o délku pobytu, místo konání a doplňující aktivity. Největší zájem projeví žáci o týdenní pobyt v zahraničí se zařazením volnočasových aktivit – bobování a sáňkování.

Do výzkumu se zapojilo 76 zákonných zástupců z celkového počtu 121 dotazovaných. Z průzkumu vyplývá, že 32 % respondentů s žáky na hory nejezdí. Ovšem 16 % z těchto zákonných zástupců nadále uvádí, že svým dětem pobyt na horách umožňují. K možnosti zařadit zimní výcvikový kurz na 1. stupeň základní školy se přiklání 88 % respondentů. Naopak 12 % si myslí, že by zařazení nebylo vhodné. Důvody nezařazení kurzu jsou velmi rozmanité. Uváděna byla především obava o bezpečnost, nevyspělost žáků, náročnost jak pro děti, tak pro pedagogy či finanční nákladnost. Překvapivé jsou výsledky ohledně informovanosti zákonných zástupců o finanční podpoře od zdravotních pojišťoven a zaměstnavatele. Více než polovina respondentů nemá o těchto příspěvcích žádné informace. V závěrečné otázce uvedlo 46 % respondentů, že v případě pořádání lyžařského kurzu by byli ochotni přispět sponzorským darem. Co se týká otázek ohledně návrhu optimální podoby kurzu, zákonní zástupci preferují několika denní pobyt v České republice s výukou hlavních předmětů.

Z výsledků obou dotazníků vyplývá, že zájem o pořádání kurzu je poměrně vysoký, jak ze strany zákonných zástupců (celkem 88 % ze zúčastněných respondentů), tak především i ze strany žáků (85 % ze zúčastněných respondentů). Mimo jiné dotazník poukázal na vedlejší přínosy tohoto typu výcviku. Žáci v dotazníkovém šetření projevili zájem trávit čas se svými spolužáky i mimo školní prostředí – očekává se tedy, že bude docházet k prohlubování sociálních vazeb v třídním kolektivu. Z pedagogického hlediska se jedná o přínos v sociální oblasti vývoje žáka, přestože ne vždy se vedení škol zaměřuje na fungující vztahy ve třídě.

Na základě výsledků dotazníkového šetření jsem vytvořila návrh optimální podoby zimního výcvikového kurzu, který jsem předložila vedení základní školy ve Starém Plzenci. Součástí daného návrhu jsou i potřebné dokumenty k celkové organizaci tohoto kurzu, jejichž cílem je usnadnění především administrativní stránky zimního výcvikového pobytu. Výcvikový kurz jsem vytvořila pro žáky ve věku 9-10 let. Doporučený počet žáků jsem vzhledem k věku a personálnímu zajištění zvolila 25 osob. Místo konání jsem stanovila v České republice, konkrétně na Šumavě, neboť s touto lokalitou mám osobní zkušenosti, a navíc se nachází nejbližší Starému Plzenci, čímž se sníží celkové náklady. Délka pobytu je vzhledem k četnosti odpovědí na tuto otázku stanovena na 5 dní. Výsledná cena kurzu se v hrubém odhadu pohybuje okolo 4 500 Kč za osobu. Tato cena je však pouze orientační a v případě finanční podpory ze strany zákonných zástupců je možné její snížení.

S vytvořeným návrhem zimního výcvikového kurzu pro žáky mladšího školního věku ředitelka základní školy souhlasila a uvedla několik pozitiv k zařazení výuky lyžování/snowboardingu na 1. stupeň základní školy. Dále uvedla, že tuto podobu lze využít a případně také zrealizovat. Vzhledem k tomu, že školy mají povinnost zařadit některé zimní aktivity do ŠVP, tak by bylo vhodné, kdyby využily možnosti zorganizovat zimní výcvik, kde splní svoji povinnost vůči RVP a zároveň umožní žákům trávit společný čas mimo školu a zlepšit tím vztahy v třídním kolektivu.

Díky diskusi s několika řediteli základních škol, kteří pořádají lyžařské kurzy na 1. stupni, můžu říci, že zařazení zimního výcviku již na 1. stupeň základní školy je ovlivněno koncepcí dané školy. Sportovně zaměřené školy tyto kurzy většinou aktivně pořádají. Co se týká základních škol s jinou koncepcí je zařazení výuky zimních sportů především na aktivitě a přístupu pedagoga k zimním pohybovým činnostem a zimnímu

prostředí celkově. Jedním z častých důvodů je také to, že pedagogové prvního stupně nemají potřebnou kvalifikaci, tudíž pro ně pořádání tohoto kurzu z vlastní iniciativy není nijak zajímavé. Z tohoto důvodu jsem v praktické části vytvořila návrh optimální podoby zimního výcvikového kurzu, který umožňuje účast pedagoga i bez potřebné licence, neboť může zastávat funkci pedagogického dozoru a výuku přenechat instruktorům.

Využití těchto dotazníků a přiložených organizačních materiálů může být přínosné pro všechny základní školy, neboť poskytují informace o aktuálním stavu zájmu o tento výcvikový kurz a mohou tak usnadnit jeho organizaci či zjištění stavu možností finančního zajištění ze strany zákonných zástupců v podobě finančního příspěvku. Tento příspěvek by mohl snížit celkovou částku pro žáky, kteří jsou ze sociálně slabších rodin.

ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce s názvem „Zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, průzkum zájmu“ bylo zjistit, jaký je zájem žáků mladšího školního věku a jejich zákonných zástupců o účast na lyžařském/snowboardovém kurzu již na 1. stupni základní školy. Průzkum probíhal formou dotazníkového šetření u obou těchto skupin. Dotazníkové šetření proběhlo na Základní škole ve Starém Plzenci. Zájem o zařazení zimního výcvikového kurzu na 1. stupeň základní školy byl poměrně vysoký. Potvrdil se tak můj předpoklad a stanovené hypotézy a byly tak splněny i dílčí cíle.

Z poznatků uvedených v teoretické části vyplývá, že pro mladší školní věk je charakteristické učení nápodobou. Je to období, kdy se děti nejnáze učí novým pohybovým dovednostem. Pohyb se přirozeně zlepšuje, zdokonaluje a spolu s ním i koordinace. Je tedy důležité zaměřit se na rozvoj pohybových dovedností různého charakteru, které mohou všestranně rozvíjet osobnost dítěte. Práce tak přináší doporučení zařadit zimní výcvikový kurz na 1. stupeň základní školy a tím zvýšit rozvoj pohybových dovedností a schopností, položit základy pro výuku lyžování/snowboardingu, na které lze plynule navázat na druhém stupni základní školy a v neposlední řadě přispět ke zlepšení vztahů ve třídě.

V praktické části této diplomové práce jsem se věnovala analýze dotazníkového šetření a následné tvorbě optimální podoby a realizace zimního výcvikového kurzu pro 1. stupeň ZŠ na základě vyhodnocených odpovědí. Návrh jsem spolu s výsledky obou dotazníků předložila vedení školy, konkrétně paní ředitelce Základní školy ve Starém Plzenci. S vytvořeným návrhem zimního výcvikového kurzu pro žáky mladšího školního věku souhlasila a uvedla několik pozitiv k zařazení výuky lyžování/snowboardingu na 1. stupeň základní školy. Dále uvedla, že tuto podobu lze využít a případně také zrealizovat.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá zájmem žáků mladšího školního věku a jejich zákonných zástupců o účast na zimním výcvikovém kurzu (lyžování, snowboarding) již na 1. stupni základní školy. V teoretické části se věnuji charakteristice dětí mladšího školního věku, platné školní legislativě, základním metodickým doporučením pro lyžařskou a snowboardovou výuku dětí včetně stručné charakteristiky těchto dvou sportů. Tato práce může sloužit jako podpůrný materiál ke zjištění zájmu o zimní výcvikový kurz a jeho následnou organizaci. Práci může využít každá základní škola a zvýšit tím tak uskutečňování lyžařských a snowboardingových kurzů na 1. stupni základní školy a rozvíjet jím pohybové schopnosti a dovednosti žáků mladšího školního věku.

| Summary

This diploma thesis deals with the interest of parents and children of younger school age in winter training courses (skiing, snowboarding) at the first stage of primary school. In the theoretical part, I focus on characteristics of children of younger school age, valid school legislation, basic methodological recommendations for skiing and snowboarding of children including a brief description of these two sports. This thesis can serve as supporting material to determine the interest of children in winter training courses and their subsequent organization. Every primary school can use the thesis to increase the number of ski and snowboarding courses they organize at the 1st stage of primary school in order to develop the physical abilities and skills of younger school-age pupils.

SEZNAM LITERATURY

BLÁHA, Ladislav. *Výuka tělesné výchovy a její odraz v pohybových aktivitách dětí a mládeže v regionu Severozápadních Čech*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2019. ISBN 978-80-7561-223-6.

BUCHTOVÁ, Gabriela. *Začátky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Marek TRÁVNÍČEK.

BINTER, Lukáš. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3981-6.

BINTER, Lukáš. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1509-0.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. přepracované vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

DOUBRAVSKÁ, Lucie. *Organizování zimní školy v přírodě na 1. stupni ZŠ*. Brno, 2012. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

GILLE, Frank a René MARKS. *Snowboarding: Make a Perfect Start*. Oxford: Meyer und Meyer, 2002. ISBN 1-84126-058-4.

GNAD, Tomáš a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0241-5.

GRABMÜLLEROVÁ, Marcela a Jiří RŮŽIČKA. *Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích*. Praha: Pedagogické centrum, 1995.

HOŠEK, Václav, Antonín RYCHTECKÝ, Pavel SLEPIČKA, Bohumil SVOBODA a Miroslav VANĚK. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia, 1984. 202 s.

HRAŠKO, Petr. *Komplexní hodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v ČR*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Ing. Marcela Polášková.

JIRÁSEK, Jaroslav. *Orientační test školní zralosti*. Bratislava: Psychodiagnostika, 1992, s. 5.

KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

KOVAŘÍK, Vladimír a kol. *Lyžování: Učební texty pro posluchače odborné tělesné výchovy, vychovatelství národních škol*. 2. dotisk. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1979.

KUTÁČ, Petr a Taťána NAVRÁTÍKOVÁ. Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory. Vyd. 3. (přeprac. a dopl.). Olomouc: HANEX, 2005. ISBN 80-85783-60-6.

LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 970-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0

MATĚJČEK, Zdeněk a POKORNÁ, Marie. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN isbn80-244-0981-x.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vydání, Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7

RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-294-5.

RYCHTECKÝ Antonín a Fialová LUDMILA. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum: Praha, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

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

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006, 108 s. ISBN 80-7044-792-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALACHOVÁ, Lenka. *Lyžování na 1. stupni základních škol v okrese Strakonice*. 2008. Diplomová práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

WEST, G. Kenneth. *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál, 2002. Spektrum (Portál). ISBN 8071786845.

Internetové zdroje

Burton: Burton Snowboards [online]. 2022 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z:

https://www.burton.com/discover/s/article/teaching-kids-to-snowboard?language=en_US

Enviromentální centrum Železná Ruda [online]. 2018 [cit. 2022-04-24]. Dostupné z:

<https://www.sumavskecentrum.cz/>

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005). [online]. 2006. [cit. 2022-03-07]. Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/file/38377>

MUŽÍK, Vladislav, Hana ŠERÁKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ. *Pohyb jako životní potřeba* [online]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2019 [cit. 2021-12-6].

Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html>

NOSEK, Martin. *Sjezdové lyžování dětí a mládeže* [online]. 2008 [cit. 2022-04-09].

Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2021. s. 96

[cit. 2021-11-29]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>

Štátny pedagogický ústav: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky [online]. 2020 [cit. 2022-04-08]. Dostupné z:

<https://www.statpedu.sk/sk/svp/statny-vzdelavaci-program/svp-prvy-stupen-zs/>

Ústní zdroje

KELLEROVÁ, Alice. Ředitelka ZŠ Starý Plzenec [ústní sdělení]. Starý Plzenec, 18. 3. 2022.

KLASNA, Martin. Majitel lyžařské a snowboardové školy School4Fun [ústní sdělení]. Železná Ruda, 11. 3. 2022.

KLÁŠTERKOVÁ, Vendula. Kontaktní osoba pro Chata Pancíř [elektronická pošta]. Příjemce: kamilabustova@seznam.cz. 16. března 2022 7:51 [cit. 2022-17-03]. Osobní komunikace

PÁNÍK, Tomáš. Ředitel ZŠ Chrást [ústní sdělení]. Chrást u Plzně, 2. 3. 2022.

PROKOP, Martin. Ředitel 21. ZŠ Plzeň [ústní sdělení]. Plzeň, 15. 10. 2021.

ROTENBORN, Miroslav. Autobusový dopravce [ústní sdělení]. Starý Plzenec, 17. 3. 2022.

ŽIŽKOVÁ, Iveta. Ředitelka ZŠ a MŠ Benešova Plzeň [ústní sdělení]. Plzeň, 29. 9. 2021.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Seznam grafů

Graf č. 1: Počet vyplněných dotazníků z hlediska pohlaví respondentů.....	51
Graf č. 2: Počet dotazovaných žáků v jednotlivých třídách	51
Graf č. 3: Počet žáků z hlediska věku	51
Graf č. 4: Procentuální vyjádření věku dítěte dotazovaných respondentů	52
Graf č. 5: Počet žáků dotazovaných respondentů dle tříd	52
Graf č. 6: Procentuální vyjádření pobytu dotazovaných žáků na horách	54
Graf č. 7: Předchozí zkušenost s lyžováním nebo snowboardem	55
Graf č. 8: Předchozí zkušenost s výukou lyžování nebo snowboardingu v %.....	56
Graf č. 9: Zájem o zimní pobyt na horách v rámci školní docházky na 1. stupni ZŠ	56
Graf č. 10: Četnost zájmu o zimní sporty a jiné aktivity.....	57
Graf č. 11: Zájem dotazovaných žáků z hlediska délky pobytu.....	58
Graf č. 12: Zájem dotazovaných žáků z hlediska místa pobytu	58
Graf č. 13: Výběr dílčích aktivit v průběhu zimního pobytu	59
Graf č. 14: Procentuální vyjádření pobytu dotazovaných respondentů s dětmi na horách 60	
Graf č. 15: Zájem dotazovaných respondentů o zimní pobyt na horách v rámci školní docházky na 1. stupni ZŠ.....	61
Graf č. 16: Možné důvody zařazení zimního výcviku na 1. stupeň ZŠ.....	62
Graf č. 17: Povědomí o finančním příspěvku zdravotních pojišťoven ČR.....	64
Graf č. 18: Zájem o uskutečnění pobytu s příspěvkem zdravotní pojišťovny ČR	65
Graf č. 19: Povědomí o finančním příspěvku zaměstnavatele	66
Graf č. 20: Zájem dotazovaných respondentů z hlediska délky pobytu.....	66
Graf č. 21: Zájem dotazovaných respondentů z hlediska místa pobytu	67
Graf č. 22: Procentuální vyjádření zájmu o propojení kurzu se školní výukou hlavních předmětů	67
Graf č. 23: Vyjádření zájmu o pedagogické vedení výuky	68
Graf č. 24: Možnost finančního příspěvku na podporu uskutečnění zimního výcvikového kurzu	69

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Porovnání pozitiv a negativ u lyžování a snowboardingu	26
Tabulka č. 2: Procentuální vyjádření pobytu na horách dle tříd	54
Tabulka č. 3: Četnost zájmu dle pohlaví.....	54
Tabulka č. 4: Zkušenost dotazovaných žáků z hlediska zimních sportů dle pohlaví.....	55
Tabulka č. 5: Četnost zájmu o zimní sporty a jiné aktivity z hlediska pohlaví	57
Tabulka č. 6: Procentuální rozdělení respondentů dle umístění jejich dětí v ročníku	60
Tabulka č. 7: Procentuální četnost zájmu z hlediska ročníků	61
Tabulka č. 8: Ukázka tabulky příspěvků zdravotních pojišťoven	64
Tabulka č. 9: Doložení potvrzení hypotézy č.1	70
Tabulka č. 10: Doložení potvrzení hypotézy č. 2	70
Tabulka č. 11: Porovnání výsledků odpovědí žáků mladšího školního věku a jejich zákonných zástupců	71

Tabulka č. 12: Přibližný odhad souhrnného vyúčtování směřovaný k žákům mladšího školního věku.....	73
---	----

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností přehledně (Měkota a Novosad 2005).....	13
Obrázek č. 2: Správné držení holí	31
Obrázek č. 3: Možnosti nošení lyží.....	31
Obrázek č. 4: Chůze na lyžích bez holí, chůze s vysokým zvedáním kolen.....	32
Obrázek č. 5: Chůze v hlubokém sněhu, chůze stranou.....	32
Obrázek č. 6: Chůze sunem.....	32
Obrázek č. 7: Chůze s překračováním překážek do stran	32
Obrázek č. 8: Výstupy stranou, oboustranným odvratem.....	33
Obrázek č. 9: Obrat přešlapováním přívratem, odvratem – s holemi, bez holí	33
Obrázek č. 10: Obrat s přednožením, zanožením, překrokem	33
Obrázek č. 11: Obrat s výskokem	34
Obrázek č. 12: Vyšlapávání obrázku	34
Obrázek č. 13: Napodobování pohybu cvičitele	34
Obrázek č. 14: Honičky	34
Obrázek č. 15: Honička ve dvojicích	35
Obrázek č. 16: Vzájemná výměna místa v družstvech	35
Obrázek č. 17: Výměna místa otočením	35
Obrázek č. 18: Obratnostní cvičení.....	35
Obrázek č. 19: Tahání	36
Obrázek č. 20: Koloběžka.....	36
Obrázek č. 21: Závod, štafeta.....	36
Obrázek č. 22: Jízda po jedné lyži	37
Obrázek č. 23: Sjíždění z mírného svahu do zastavení.....	37
Obrázek č. 24: Sjíždění z mírného svahu v určitých polohách („základní postoj, snížený postoj, v sedu na patkách, v lehu na zádech na patkách lyží, ve vzporu, v kleku na lyžích“)	37
Obrázek č. 25: Zvedání špičky, zvedání nohy nad různými předměty	38
Obrázek č. 26: Házení při jízdě na cíl.....	38
Obrázek č. 27: Sjíždění mírného svahu s držením.....	38
Obrázek č. 28: Podjíždění branek	39
Obrázek č. 29: Odšlapování a bruslení	39

PŘÍLOHY**Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník č.1 – Žáci mladšího školního věku.....	II
Příloha č. 2: Dotazník č. 2 – Zákonní zástupci žáků mladšího školního věku.....	III
Příloha č. 3: Pověření vedoucího lyžařského kurzu	VI
Příloha č. 4: Dokumenty potřebné k uskutečnění zimního výcvikového kurzu	VII
Příloha č. 5: Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte	VIII
Příloha č. 6: Potvrzení o bezinfekčnosti.....	IX
Příloha č. 7: Potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání	X
Příloha č. 8: Jmenný seznam žáků	XI
Příloha č. 9: Základní informace	XII
Příloha č. 10: Rámcový program zimního výcvikového kuru	XIII
Příloha č. 11: Denní řád.....	XIII
Příloha č. 12: Pravidla chování	XIV
Příloha č. 13: Denní rozkaz	XIV
Příloha č. 14: Týdenní program	XV

Příloha č. 1: Dotazník č.1 – Žáci mladšího školního věku

- 1) Už jsi byl/a někdy na horách?
 - a) ano
 - b) ne

- 2) Který z těchto konkrétních zimních sportů už jsi vyzkoušel/a? *(vyber jednu odpověď)*
 - a) lyžování
 - b) snowboarding
 - c) lyžování i snowboarding
 - d) žádné

- 3) Učili tě lyžovat nebo jezdit na snowboardu rodiče či daný instruktor?
 - a) ano
 - b) ne

- 4) Chtěl/a bys jet se školou na hory?
 - a) ano
 - b) ne

Pokud nechceš jet na se školou na hory, napiš důvod.

-
- 5) Co bys chtěl/a dělat se školou na horách?
 - a) učit se lyžovat
 - b) učit se jezdit na snowboardu
 - c) učit se lyžovat a jezdit na snowboardu
 - d) trávit čas s kamarády jinde než ve škole
 - e) nechci jet se školou na hory
 - f) jiné, prosím uveď _____

 - 6) Jak dlouho bys chtěl/a být se školou na horách? ... *(můžeš označit i více možností)*
 - a) několik dní (př. ČT – NE)
 - b) týden (př. NE – SO)
 - c) jeden den opakovaně (př. každý pátek během dvou měsíců)
 - d) nechtěl/a bych jet
 - e) jiné, prosím uveď _____

 - 7) Kam bys chtěl/a jet na zimní výcvikový kurz?
 - a) do českých hor
 - b) do zahraničí (Německo, Rakousko, Itálie)
 - c) nechtěl/a bych jet

 - 8) Jaké další zimní aktivity bys chtěl/a během pobytu dělat? *(můžeš označit i více možností)*
 - a) běžecké lyžování (běžky)
 - b) sáňkování a bobování
 - c) hraní deskových her
 - d) nic
 - e) jiné, prosím uveď _____

Příloha č. 2: Dotazník č. 2 – Zákonní zástupci žáků mladšího školního věku

Vážení rodiče,

jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni – obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Ve své diplomové práci zjišťuji současný stav zájmu o zimní výcvikový kurz (zejména o lyžování/snowboarding) na prvním stupni základních škol. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku. Výsledky šetření budou použity pouze pro zpracování diplomové práce. U některých otázek lze vybrat i několik odpovědí a je zde také dán prostor pro vyjádření jiného názoru.

Děkuji

S přáním pěkného dne

Kamila Buštová

VĚK DÍTĚTE: _____

POHLAVÍ DÍTĚTE: chlapec/dívka

TŘÍDA: _____

ŠKOLA: _____

- 1) Jezdíte se svými dětmi na hory? *(vyberte jednu odpověď)*
 - a) ano
 - b) ne, ale dětem pobyt na horách umožním
 - c) ne, nejezdíme

- 2) Myslíte si, že by bylo dobré zařadit zimní výcvikový kurz už na 1. stupeň ZŠ, proč? *(vyberte jednu odpověď)*
 - a) ano, důvod: _____
 - b) ne, důvod: _____

- 3) Měli byste zájem o výuku lyžování/snowboardingu již na 1. stupni ZŠ, proč? *(vyberte jednu odpověď)*
 - a) ano, protože *(lze vybrat více odpovědí)*
 - 1) ... chci, aby moje dítě umělo lyžovat/jezdit na snowboardu, protože to neumím
 - 2) ...pobyt se školou na horách je méně finančně náročný než individuální výuka v lyžařském středisku
 - 3) ... chci, aby moje dítě trávilo čas se svými vrstevníky mimo školní výuku
 - 4) jiné, prosím uveďte _____
 - b) ne

- 4) Víte, že některé zdravotní pojišťovny mohou přispět na lyžařský výcvikový kurz až 1500 Kč? (vyberte jednu odpověď)

- a) ano
b) ne

Pojišťovny přispívaly v minulém roce takto.

VZP	NE	
VoZP	ANO	Sportovní pobyt 500Kč/rok s min. trváním 5 dní
ČPZP	NE	
OZP	ANO	Kupon 500Kč + kredity, které umožní i větší příspěvek
ZP ŠKODA	ANO	4-18 let, 700Kč/rok jakýkoliv pobyt
ZP MV ČR	ANO	Do 18 let, 1500Kč/rok, na sportovní aktivity včetně lyž. výcviku
RPB	ANO	(proplacení pouze skipasu)

- 5) Pokud by vám zdravotní pojišťovna přispěla nějakou část, měli byste zájem pro své dítě o zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ? (vyberte jednu odpověď)
- a) ano
b) ne (v dotazníku již nemusíte dále pokračovat)
- 6) Víte, že Vám na lyžařský výcvik vašich dětí může přispět i některý zaměstnavatel? (vyberte jednu odpověď)
- a) ano
b) ne
- 7) Preferovali byste pobyt na horách... (lze vybrat více odpovědí)
- a) několikadenní (př. ČT – NE)
b) jednodenní opakovaný (př. každý pátek během dvou měsíců)
c) týdenní (př. NE – SO)
d) jiná varianta _____
- 8) Preferovali byste zimní výcvikový kurz v České republice, nebo v zahraničí? (vyberte jednu odpověď)
- a) ano
b) ne
- 9) Měli byste zájem, aby byl zimní lyžařský výcvik propojený se školní výukou (hlavní předměty M, ČJ, AJ)? (vyberte jednu odpověď)
- a) ano
b) ne
- 10) Upřednostnili byste raději ... (vyberte jednu odpověď)
- a) lyžařský/snowboardový výcvik pod dohledem prvostupňového licencovaného učitele
b) lyžařský/snowboardový výcvik pod dohledem kvalifikovaného instruktora
c) kombinaci obou dvou

11) Pokud by škola uspořádala zimní lyžařský výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, přispěli byste na jeho uspořádání sponzorským darem? *(vyberte jednu odpověď)*

a) ano

b) ne

12) Náměty, připomínky

Příloha č. 3: Pověření vedoucího lyžařského kurzu**POVĚŘENÍ**

Ředitelství Základní školy Starý Plzenec pověřuje vedením zimního výcvikového kurzu konaného v ve dnech 6. - 10. 2. 2023 paní/pana Kurzu se zúčastní vybraní žáci 3. a 4. ročníku.

Vedoucí zájezdu odpovídá za odborné vedení, finanční vyrovnání a za bezpečnost žáků.

Ve Starém Plzenci dne 16. 1. 2023

.....

vedoucí kurzu

.....

ředitel/ředitelka školy

Příloha č. 4: Dokumenty potřebné k uskutečnění zimního výcvikového kurzu

INFORMATIVNÍ SCHŮZKA se zákonnými zástupci č.1 (informace o místě pobytu, ubytování, stravování, možnosti zajištění přepravy vlakové/autobusové/vlastní, předpokládané výdaje, vhodné vybavení, zajištění instruktorů, připojištění žáků)

NEZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA, ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ STARÝ PLZENEC

Mám zájem/nemám zájem pro svou dceru/syna
o zimní výcvikový kurz konaný na Šumavě 6. - 10. 2. 2023. Můj syn/dcera absolvuje výuku na lyžích/na snowboardu. Vybavení máme vlastní/půjčíme si.

INFORMATIVNÍ SCHŮZKA se zákonnými zástupci č.2

Vážení rodiče,

dne se bude konat informativní schůzka ohledně zimního výcvikového kurzu (informace o místě pobytu, ubytování, stravování, možnosti přepravy, vhodné vybavení, odbavení dokumentů potřebných k odjezdu). Na schůzku prosím přineste vyplněnou závaznou přihlášku a zálohu ve výši 1 000 Kč.

Děkujeme

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA, ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ STARÝ PLZENEC

Jméno, příjmení

Datum narození

Třída

Adresa

Telefon zákonného zástupce (do zaměstnání/mobilní telefon)

matka:

otec (příp. jiný zákonný zástupce):

Souhlasím, že můj syn/dcera se zúčastní zimního výcvikového kurzu 6. - 10. 2. 2023.

.....
podpis zákonného zástupce

Příloha č. 5: Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte

POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE – pro účast na lyžařském výcviku

Jméno, příjmení

Datum narození

Třída

Adresa

ČÁST A) Posuzované dítě k účasti na zimním výcvikovém kurzu

- a) Je zdravotně způsobilé
- b) Není zdravotně způsobilé
- c) Je zdravotně způsobilé za podmínek s omezením
omezení:

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

ČÁST B) Potvrzení o tom, že dítě

- a) Je alergické na:
- b) Dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka):
- c) Další sdělení lékaře

V

Dne

jméno lékaře, podpis
razítko zdravotnického zařízení

Příloha č. 6: Potvrzení o bezinfekčnosti**POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI**

Prohlašuji, že můj syn/moje dcera:
narozen/a
trvalým bydlištěm

nejeví známky akutního onemocnění (například horečky, průjmy) a ve 14 dnech před odjezdem nepřišel/a do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu/jí není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědom/a právních následků, které by mě postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V

Dne

.....

podpis zákonného zástupce

Příloha č. 7: Potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání

POTVRZENÍ O SEŘÍZENÍ BEZPEČNOSTNÍHO VÁZÁNÍ

Potvrzuji, že můj syn/moje dcera: , ze třídy

lyžuje/jezdí na snowboardu na úrovni začátečník/mírně pokročilý.

Zároveň potvrzuji, že má na sjezdových lyžích/snowboardu seřízené bezpečnostní vázání z příslušného servisu.

V

Dne

.....

podpis zákonného zástupce

.....

jméno, razítko příslušného servisu

Příloha č. 8: Jmenný seznam žáků

JMENNÝ SEZNAM ŽÁKŮ

Příjmení, jméno	Třída	Přihláška	Způsobilost	Bezinfekčnost	Potvrzení o seřízení	záloha
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						

Příloha č. 9: Základní informace

ZÁKLADNÍ INFORMACE – ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ STARÝ PLZENEC

Termín: 6. - 10. 2. 2023
Místo konání: Šumava
Ubytování: Chata Pancíř/Sirotek/Belveder/Diana/Malá Paříž
Sraz: v pondělí 6. 2. 2023 v 6:50 před hlavní budovou školy na náměstí
Odjezd: v **pondělí 6. 2. 2023 v 7:00 h**
Příjezd: v **pátek 10. 2. 2023 mezi 16:00-17:00 h**

Personální zajištění: (vedoucí kurzu)
 (pedagogický dozor)
 (pedagogický dozor)

Kontaktní osoba: (vedoucí kurzu)

Zdravotník: (dle možností)

Cena: 4 500 Kč + drobné kapesné (ubytování, strava, doprava, instruktor, skipas)

Dokumenty potřebné k odjezdu:

Zdravotní způsobilost
 Kopie kartičky zdravotní pojišťovny
 Bezinfekčnost s datem odjezdu
 Potvrzení o seřízení vázání

Povinné vybavení:

- kompletní **seřizené** sjezdové vybavení (lyže, hole, „přeskáče“) nebo snowboardové vybavení, též **zkontrolované vázání** v servisu (snowboard, boty) + **BEZPEČNOSTNÍ HELMA**, sjezdové brýle, dané vybavení bude kompletně uloženo v přepravním **vaku**
- přezůvky do chaty (nejlépe navrchu v zavazadle z důvodu potřeby při příjezdu do chaty)
- vhodné oblečení do chaty, na cestu a pro pěší turistiku, vhodná nepromokavá obuv, hygienické potřeby (zubní kartáček, pasta, mýdlo, šampon, ručník, papírové kapesníky, jelení lůj), pyžamo, spodní prádlo (7x), ponožky (5x)
- oblečení na svah: funkční termoprádlo (horní i spodní díl), teplé zimní ponožky (5x), čepice (2x), teplé zimní rukavice (2x), slabé zimní rukavice (1x), šála/šátek, zimní nepromokavá bunda a kalhoty, případně kombinéza
- pravidelně užívané léky, poznámkový blok, psací potřeby

Příloha č. 10: Rámcový program zimního výcvikového kuru

DEN	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	PO SVAČINĚ	VEČER
1. (PO)	příjezd, ubytování	hry na sněhu	ukázka výzbrojí, péče	večerní hygiena, večerníček
2. (ÚT)	výcvik	výcvik	přednáška horské záchranné služby	večerní hygiena, předčítání
3. (ST)	návštěva infocentra	hry na sněhu, bobování, sáňkování	společenské hry/výuka	večerní hygiena, večerníček
4. (ČT)	výcvik	ozdravná procházka, výlet	volná zábava, dětská diskotéka	večerní hygiena, předčítání
5. (PÁ)	výcvik + závod	ukončení kurzu, odjezd		

Příloha č. 11: Denní řád

7:00 h	budíček
7:00 – 7:30 h	ranní hygiena, úklid
7:30 h	snídaně
8:00 – 8:30 h	příprava na výuku (oblečení, příprava lyží/snowboardů)
9:00 – 11:00 h	výcvik (výuka lyžování/snowboardingu)
12:00 h	oběd
12:30 – 14:00 h	polední klid
14:00 – 16:30 h	odpolední venkovní aktivity
16:30 h	svačina
17:00 – 18:00 h	připravený program
18:00 h	večeře
18:30 h	shrnutí hodnocení dne, denní rozkaz
19:00 h	večerní hygiena, příprava ke spánku

Příloha č. 12: Pravidla chování

PRAVIDLA CHOVÁNÍ

1. Žák dodržuje zásady slušného chování.
2. Na kurz s sebou žák nebere cenné předměty, v případě ztráty či poškození škola nenese zodpovědnost za vzniklou škodu.
3. Žák dodržuje po celou dobu konání kurzu ubytovací řád, se kterým je seznámen na začátku pobytu. V případě porušení ubytovacího řádu může být žák potrestán až vyloučením z kurzu. Zákonní zástupci jsou pak povinni si žáka vyzvednout.
4. Žák respektuje pokyny vedoucího kurzu, instruktorů a zaměstnanců ubytovacího zařízení. Žák dodržuje čistotu a pořádek ve svém pokoji i mimo něj, k ubytovacímu vybavení (nábytek, obrazy apod.) se chová ohleduplně. Způsobené škody na majetku je žák povinen uhradit.
5. Žák nesmí opustit ubytovací zařízení bez svolení vedoucího kurzu.
6. Bez předchozího svolení vedoucího kurzu žák nesmí opustit výcvikové družstvo při výuce na svahu či při ozdravném pobytu v přírodě.
7. O případných změnách týkajících se zdravotního stavu žák neprodleně informuje zdravotníka, vedoucího kurzu či instruktory.

Příloha č. 13: Denní rozkaz

DENNÍ ROZKAZ:**VEDOUcí DNE:****SLUŽBA:****PROGRAM:**

Příloha č. 14: Týdenní program

TÝDENNÍ PROGRAM – ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ STARÝ PLZENEC

PONDĚLÍ

příjezd, ubytování,

seznámení s týdenním programem, s řádem ubytovacího zařízení, poučení o bezpečnosti a chování na sjezdovkách, rozdělení do družstev dle výkonosti: sjezdové lyžování/snowboarding,

odpoledne: hry na sněhu, seznámení s lyžařskou a snowboardovou výzbrojí a výstrojí + případná péče (mazání, voskování apod.)

ÚTERÝ

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik

odpoledne: lyžařský a snowboardový výcvik, přednáška horské záchranné služby

STŘEDA

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik

odpoledne: bobování, sáňkování, hry na sněhu, společenské hry/výuka

ČTVRTEK

dopoledne: návštěva Environmentálního centra ŠUMAVA v Železné Rudě

odpoledne: ozdravná procházka, v případě dobrého počasí výlet na Černé/Čertovo jezero („stopovačka“), volná zábava, dětská diskotéka/karaoke

PÁTEK

dopoledne: lyžařský a snowboardový výcvik + závod

odpoledne: úklid, ukončení kurzu, shrnutí a vyhodnocení závodů, hodnocení kurzu, odjezd

dne.

.....

zpracovala

<u>Kontakt:</u>	Horská služba	1210
	Horská služba Špičák	376 397 273
	Rychlá zdravotní pomoc Železná Ruda	725 047 012