

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

LANOVÉ PŘEKÁŽKY A LANOVÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Rope obstacles and rope courses

DIPLOMOVÁ PRÁCE
MAGISTERSKÁ

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Věra Svobodová

Autor:
Matěj Sottner
Studijní obor:
učitelství pro 2. stupeň ZŠ
Tělesná výchova – Technická a
informační výchova

2010

TITLE:

Rope obstacles and rope courses

SUMMARY:

The objective of my thesis is to describe rope courses as a possible didactical and pedagogical means in realms of the Curricular educational program for elementary education. Furthermore, I am going to research on the basis of questionnaire inquiry whether Prague elementary schools take advantage of the available rope courses, eventually with which goals and intentions. In the field of my concerns, which is going to be a content of further questionnaires, will be also how students of second grade elementary school perceive the program in rope centres. The purpose should be to inscribe a general introduction to rope courses, present them as an effective educational means and the work itself should pose a guidance for those teachers who are encouraged to include the positives of the rope courses into their learning.

KEYWORDS:

Rope course, rope obstacle, challenge course, rope game, adventure playground, scouting, climbing, high ropes, low ropes, assisted belay, self-belay, smart belay, belay device, fall arrest track, spotting, pulley, carabiner, helmet, harness, anchor, sewn sling, lanyard, ascender, quick link.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Věry Svobodové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 29.6.2010

Matěj Sottner

Děkuji Mgr. Věře Svobodové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Dávám souhlas k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosim, aby byla uvedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno	Adresa	Datum	Podpis

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle práce a úkoly	9
2.1	Cíle práce.....	9
2.2	Úkoly.....	9
3	Teoretická východiska	10
3.1	Historické kořeny lanových aktivit.....	10
3.1.1	Od počátku po konec devatenáctého století.....	10
3.1.2	Od Woodcraft Indians do současnosti ve světě	17
3.1.3	Od Woodcraft Indians do současnosti na českém území	19
3.2	Lanové překážky a lanové překážkové dráhy.....	21
3.2.1	Definice lanové překážky	21
3.2.2	Terminologie.....	21
3.2.3	Dělení lanových překážek.....	23
3.2.4	Kde se můžeme s lanovými překážkami setkat	28
3.2.5	Typy programů podle Neumana (6).....	30
3.2.6	Cílové skupiny – komu jsou lanové aktivity určeny	31
3.2.7	Působení lanových aktivit.....	32
3.2.8	Legislativa.....	33
3.2.9	Aktuální nabídka lanových parků	34
3.3	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – vybrané body.....	37
3.3.1	Cíle základního vzdělávání (10, s. 12 a 13).....	37
3.3.2	Klíčové kompetence (10, s. 14)	38
3.3.3	Vzdělávací oblasti (10, s. 18).....	39
4	Hypotézy.....	42
5	Metodika a postup práce	43
5.1	Použité metody	43
5.2	Postup práce.....	44
5.2.1	Obsahová analýza RVP ZV	44
5.2.2	Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze	44
5.2.3	Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze	46

6	Výsledková část.....	48
6.1	Možnosti využití lanových aktivit v mezích RVP ZV	48
6.1.1	Jazyk a jazyková komunikace.....	48
6.1.2	Matematika a její aplikace	50
6.1.3	Informační a komunikační technologie	51
6.1.4	Člověk a společnost.....	53
6.1.5	Člověk a společnost.....	56
6.1.6	Umění a kultura.....	59
6.1.7	Člověk a zdraví	59
6.1.8	Člověk a svět práce	65
6.1.9	Další cizí jazyk.....	66
6.1.10	Dramatická výchova.....	66
6.1.11	Průřezová témata.....	67
6.2	Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze.....	79
6.2.1	Výběrový vzorek.....	79
6.2.2	Výsledky dotazníkového šetření	81
6.3	Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze	88
6.3.1	Výběrový vzorek.....	88
6.3.2	Výsledky dotazníkového šetření	89
7	Diskuse	93
8	Závěr	96
9	Literatura	98
10	Přílohy	100

1 Úvod

Když jsem hledal vhodné téma pro svou diplomovou práci, chtěl jsem psát o některém ze sportů, kterým se věnuji. Měl jsem také představu, že mé téma bude originální a pomůže rozšířit spektrum aktivit, které si mohou děti ve školní tělesné výchově vyzkoušet a prožít. Stále se mi v hlavě promítaly sporty jako skialpinismus, divoká voda, hydrospeeding, speleologie nebo třeba canyoning, ale nenacházel jsem vhodné spojení těchto aktivit se školní výukou. Nakonec moje mysl ulpěla na lanových překážkových drahách, kterým jsem se rozhodl svou práci věnovat.

Když se dnes někde zmíním o lanovém parku nebo lanovém centru, téměř každý si umí alespoň zhruba představit, o čem mluvím. Někomu se vybaví pocity hrůzy, strachu a bezmoci, někomu společný zážitek s přáteli, radost a euforie, někdo prohlásí, že je to strašně nebezpečné a někdo se hned rozpovídá, jak chodil po kladině deset metrů nad zemí. Lanové překážky a lanové dráhy se staly v posledních několika letech v Čechách součástí mnoha sportovních areálů a jsou také velmi často zařazovány do vzdělávacích programů a sportovních kurzů. Ne každý ale ví, že lanové aktivity mohou sloužit jako výchovně vzdělávací prostředek vhodný k naplňování cílů vzdělávacích programů nejen v oblasti člověk a zdraví.

Jsou tomu již 3 roky od chvíle, kdy jsem se začal lanovým aktivitám věnovat intenzivně. Zahájil jsem spolupráci s agenturou zabývající se pořádáním outdoorových kurzů pro firmy a mládež, na kterých mám obvykle na starost právě lanovou část programu. Na podzim loňského roku jsem svou činnost rozšířil o práci obchodního zástupce a nabízím produkty této agentury školám. Při schůzkách s řediteli, zástupci ředitelů, výchovnými poradci i učiteli se potýkám se spoustou obav a mylných představ, které často pramení z nedostatečné informovanosti.

Ve své diplomové práci se budu věnovat typům lanových programů, jejich vlivu na žáky a především možnostem využití lanových aktivit ve školní výuce s vazbou na Rámcově vzdělávací program. Doufám, že výsledky této práce pomohou k častějšímu a účelnému zařazování lanových aktivit do školního vzdělávání.

2 Cíle práce a úkoly

2.1 Cíle práce

- 1) Popsat možnosti využití lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku v mezích Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.
- 2) Na základě dotazníkového šetření zjistit, zda pražské základní školy využívají lanových aktivit jako didaktických a výchovných prostředků a s jakým cílem.
- 3) Na základě dotazníkového šetření zjistit, jak žáci druhého stupně základních škol vnímají program v lanovém parku.

2.2 Úkoly

Abych splnil stanovené cíle, je třeba řešit tyto úkoly:

- 1) Pro vysvětlení základních pojmů z oblasti lanových aktivit provést rešerši odborné literatury a dalších zdrojů zabývajících se touto problematikou.
- 2) Provést obsahovou analýzu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.
- 3) Provést dotazníkové šetření v lanových parcích a ve školách.
- 4) Zhodnotit výsledky dotazníkového šetření a zaznamenat je do tabulek a grafů.
- 5) Shrnout výsledky práce do konkrétních statistických údajů a pokusit se vysvětlit zjištěné údaje.

3 Teoretická východiska

3.1 Historické kořeny lanových aktivit

3.1.1 Od počátku po konec devatenáctého století

Abychom mohli lépe proniknout do podstaty lanových překážkových drah, je třeba uvést některé historické souvislosti jejich vzniku. Ač není známo přesné místo ani datum jejich vzniku, jejich existence je zakořeněna již v dávné historii lidstva.

V průřezu dějinami zdůrazním některé důležité momenty a poukáži na to, že soudobý výběr lanových aktivit není uměle vykonstruován, ale předchází mu dlouhodobý vývoj.

Pátráním po historických souvislostech jsem se nakonec dostal na samotný počátek lidské existence. Prakticky ve všech oblastech světa probíhal počátek vývoje v tomto ohledu dost podobně. Všichni museli něco jíst, pít a vytvářet si obydlí a při honbě za potravou, ať už se jednalo o sběr nebo lov, překonávali lidé nejrůznější překážky, které jim příroda nachystala. Podlézali, přelézali, přeskakovali, šplhali. V některých oblastech si dokonce museli budovat svá obydlí v korunách stromů, aby byli chráněni před zvěří nebo vodou.

„Čistě účelové pohybové činnosti směřující k obživě a uchování života se začaly měnit v určité soubory tělesných cvičení, které bychom mohli nazvat základním pohybovým fondem člověka“ (3, s. 20).

Postupem času začali lidé k lovu a boji využívat nejrůznější zbraně, čemuž musela být přizpůsobována i technická a fyzická připravenost zúčastněných jedinců. Zde můžeme mluvit o počátcích záměrného tréninku. Vznikaly také rituály obsahující mimo jiné i soubory tělesných cvičení a činností zaměřených na odvalu, vytrvalost, obratnost a snášení fyzické bolesti. „Jednalo se o „iniciační“ zkoušky, v nichž mladí muži překonáváním šoku a traumat přecházeli od minulosti a současnosti k dosud nepoznané budoucnosti, k dospělosti“ (3, s. 20).

Jednodušší formy závodění a iniciačních zkoušek se začaly vyskytovat již u vyspělejších loveckých kultur a v raně pasteveckých a zemědělských kulturách přibližně 10 000 let př.n.l. Ze stejné doby je doložené i „soutěžení v zápase, boxování, střílení, šermování, závody v běhu, ve skocích, v hodů, v plavání, veslování a jízdě na zvířatech“ (3, s. 20). Mnoho rituálů a zkoušek se u domorodých kmenů po celém světě zachovalo v téměř nezměněné podobě dodnes. Často bývá zmiňována zkouška „gkol“, která inspirovala dnes již dobře známý bungee jumping. Tuto iniciační zkoušku můžete doposud zažít u kmene Pentecost v souostroví Vanuatu (dříve Nové Hebridy) v Jižním Pacifiku. Gkol je skok do prostoru z uměle vybudované, 30 metrů vysoké, věže. Muži si přiváží nohy za kotníky k liánám a vrhnou se po hlavě dolů. „Konstrukce věže a liána svou pružností tlumí náraz, ale zvyšuje riziko dopadu na zem. Při správně provedeném skoku je hlava odvážlivce v nejnižším bodě pouhých 30cm nad zemí. Věž má stupně i pro děti a starší členy kmene“ (3, s. 20-21).

V počátcích starověku, asi 4000 let př.n.l., začaly vznikat na různých místech světa (Egypt, Mezopotámie, Indie, Čína) první civilizace a s nimi i první gymnické systémy. Jejich obsahem byla hlavně cvičení spojená s chůzí, během, skoky, hody, zápasem, plaváním a jízdou na koních (3). Ve starém Egyptě už dokonce existoval šplh jako forma cvičení (7). Kromě toho se ve starověku začali lidé specializovat na určité činnosti, objevily se první armády a s nimi vojenský výcvik.

Ve Spartě se celá společnost řídila přísnou vojenskou organizací. Tamní „systém vyžadoval odolnost vůči únavě, otužilost, vysokou výkonnost v běhu, skocích, házení, zápase a překonávání překážek“ (3, s. 21). Překážkové dráhy pro výcvik armády byly určeny pro trénink extrémně zdatných jedinců a ne na rozvoj celé osobnosti tak, jak je tomu zvykem dnes. Využití jisticích prostředků a systémů snižujících rizikovost bylo limitováno, nebo vůbec neexistovalo.

V Řecku je ještě třeba zmínit Hippokrata, „otce medicíny“, který, kromě toho, že položil základy modernímu lékařství, poukázal na „souvislosti způsobu života, zdravotního stavu, psychiky lidí a snad i charakteru národů s přírodním prostředím“ (13).

Nejčastějšími sportovními aktivitami ve starověkém Římě byly běh, zápas, box, hod oštěpem, střelba lukem, míčové hry, plavání a dlouhé pochody. Známa je také předstíraná bitva dvou skupin, tzv. *lusus Troiae*. „Římský lékař Mercurialis prosazoval k udržení tělesné kondice různé šplhací konstrukce a lana“ (7, s. 9).

Bez povšimnutí nemohou zůstat gladiátorské školy, které byly, kromě bojových dovedností, určeny k tomu, aby gladiátory naučily co nejdéle přežít. K tomu mělo dopomoci zvyšování rychlosti, obratnosti, vytrvalosti a síly pomocí překážkových drah a cvičného boje na překážkách i kolem nich.

Středověká výchova rytířů se skládala nejen ze sedmera rytířských ctností (jízda na koni, plavání, lukostřelba, zápas, šerm, lov, hra v šachy a veršování), ale patřila k ní i tělesná cvičení v přírodě, ze kterých se vyvinuly zárodky dnešních umělých překážek. „Tzv. sedm rytířských ctností bylo dále doplňováno vrháním kamenů, šplháním po žebříku, tyči, laně, během i skákáním. I na vesnicích se lidé přes těžké podmínky své existence věnovali různým hrám v přírodě, zápasům, závodům v běhu, házení, šplhání a jízdě na koni“ (3, s. 22).

Období renesance (14. – 17. stol.) přináší zvýšený důraz na člověka samotného, na lidský rozum a poznání a pozemský život. Renesanční člověk se vymaňuje ze středověkého způsobu myšlení a odvrací se od Boha k člověku a k přírodě. Člověk se stává všestranně rozvinutou osobností.

Ve středověku bylo postaveno velké množství hradů, zámků a opevnění, sloužících jako ochrana jejich obyvatel. „Válečná tažení si tehdy žádala specialisty na dobývání hradů a překonávání opevnění, tzv. žebříkáře“ (7, s. 9).

První známý výstup na vrcholek hory Mont Ventoux (1912m) v roce 1336 inspiroval dokonce básníka Francesca Petrarca k básnické tvorbě (3).

François Rebelais (1483 – 1553) píše ve své knize „Gargantua a Pantagruel“, mimo jiné, o důležitosti pohybových aktivit ve výchově. Tělesná zdatnost je podle něj nedílnou součástí přípravy a tělesná cvičení měla být vybírána z co nejširší palety

možných cviků, kde lezení má své důležité místo. V knize je zmiňováno stoupání do vrchu, šplhání na stromy, skákání ze stromu na strom, šplh na laně a mnoho dalších (7).

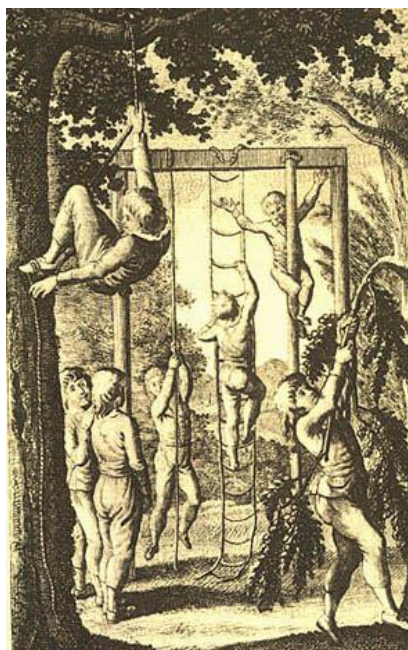
V historickém přehledu nemohu vynechat Jana Amose Komenského (1592 - 1670), který ve svém výchovném systému přikládal velký význam přírodě jako učitelce. „Pro zdravý rozvoj mládeže doporučoval cvičení a hry v přírodě, procházky a cestování. Svými didaktickými zásadami ovlivnil další rozvoj škol“ (3, s. 22).

Francouzský filozof Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778) položil ve své knize „Emil čili o výchově“ základy revolučního přístupu k výchově, kterým ovlivnil celé generace učitelů a vychovatelů. Na přední místo postavil potřebu pohybu a samostatného objevování. „Zmiňuje přirozená cvičení, která jsou nutná ke „kultivaci“ inteligence dítěte. Emil běhá bos, překonává přírodní překážky, šplhá přes zdi, cvičí rovnováhu, hraje různé hry“ (7, s. 10).

Švýcarský pedagog Johann Henrich Pestalozzi (1746 – 1827) chápal výchovu jako rozvoj přirozených schopností v souladu s vývojem přírody (3). Ve své knize „O tělesném vzdělávání“ se snažil přesvědčit rodiče, aby dětem nezakazovali běhání, skákání, lezení, hry, nošení břemen a zápas. K získání jistoty pohybu při lezení doporučuje zpočátku žebříky, pak lezení po stromech, kamenných zdech a nakonec i po skutečných skalách. Dále doporučuje rodičům, aby co nejdříve vodili děti na věže, vrcholky hor, na okraje strží a na úzké lávky přes řeky a potoky (7).

Filantropismus byl pedagogicko-filosofickým směrem, který hrál v historii lanových a překážkových drah jednu z důležitých rolí. Jeden z jeho předních představitelů, Johann Bernhard Basedow (1729 – 1790), vedl výchovný ústav v Dessavě, který měl za cíl vychovávat po všech stránkách vzdělané občany. Výuka zohledňovala přirozené potřeby člověka a potřeby praktického života. Žáci si, vedle rytířských umění, osvojovali „pohybové činnosti s cílem získat obratnost nezbytnou v případě ohrožení života: lezení po skalách a spouštění se po laně dolů, házení a uhýbání před padajícími tělesy, přecházení přes tenký led a přes úzké lávky, plavání, veslování...“ (7, s. 10). Ve filantropických výchovných ústavech byl zaveden vícehodinový cvičební program. Tzv. Dessavský Pentathlon zahrnoval běh, skok, šplhání, cviky rovnováhy a cvičení na koni.

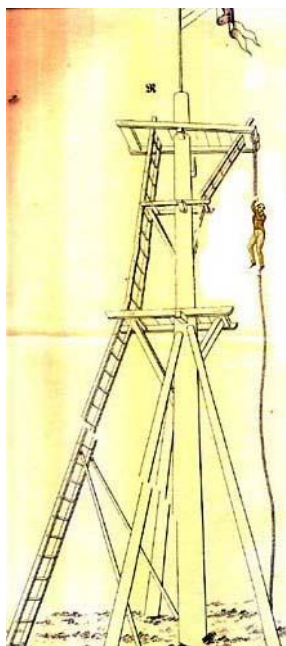
Johann Christoph Friedrich Guts-Muths (1759 – 1829) byl průkopníkem přirozeného směru v tělesné výchově. Kromě běžných cvičení „vytvářel zvláštní konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, lan, tyčí a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Součástí cvičení pak byly visy, šplh, vystupování po žebříku, cviky rovnováhy, zvedání a nošení břemen a přetahování“ (3, s. 23). J.C.F. Guts-Muths „vzdvihuje lezení jako komplexní prostředek k rozvoji silových schopností, jeho přínos k utužování psychických vlastností a rovněž jeho využitelnost v mimořádných situacích“ (7, s. 10).



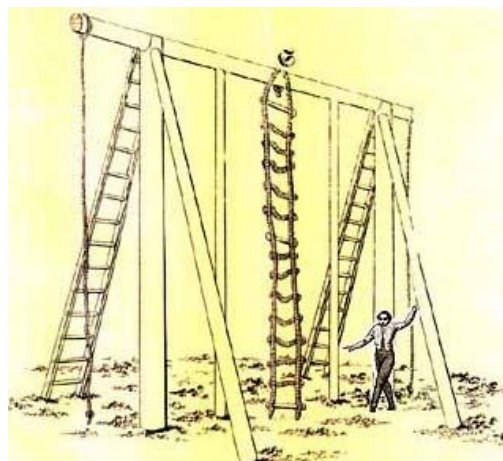
Obrázek 1: lezecká cvičení 1793 (2)

Pestalozzim a filantropismem se později inspirovala výcviková centra pro Španělské vojáky. Důstojník Francesco Amoros y Ondaneo (1770 – 1848) popsal ve své dvoudílné práci „Příručka výchovy tělesné, gymnastické a mravní“ (1830) celkovou přípravu vojáků. Rozšířil cvičení filantropistů o činnosti napodobující terénní boj. Jeho tělesná výchova zahrnovala „chůzi, běhy, skoky do hloubky i do dálky, skok do výšky, cviky rovnováhy, překonávání překážek, ručkování a šplh, nošení břemen a osob, házení, úpoly a rukodělné práce k povzbuzení tvůrčího ducha. Vojenský výcvik prováděl formou kurzů, které byly ukončovány zkouškou; při ní musela skupina v určitém čase zvládnout řadu činností, např. vykopat zákop a zdolávat přírodní i umělé překážky“ (3, s. 24).

Významným přínosem pro vývoj lanových překážek a drah bylo Turnerské hnutí, u jehož zrodu stáli Němci Karl Friedrich Friesen (1785 – 1814), Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792 – 1846) a hlavně pak Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852). Základ tvořila cvičení vhodná pro hromadný výcvik: chůze, běh, skoky, šplhání, házení, tahání a posouvání, zvedání, nošení a zápas. Významnou úlohu hrálo cvičení na speciálním nářadí - bradla, kruhy, hrazda, kolovadla a žebříky - díky jehož vzniku je Turnerské hnutí všeobecně známo. Četná byla ovšem i ostatní tělocvičná zařízení. Mezi nejznámější z nich patří šplhací konstrukce „Einbaum“, „Zweibaum“, „Dreibaum“ a „Vierbaum“, jejichž kombinací vznikaly komplexní gymnasticko-lezecké areály (7).



Obrázek 2: Einbaum (31)



Obrázek 3: Zweibaum (31)

„Koncem 19. století nastupují ve Francii reformátoři G. Demény (1850–1917), G. Raciné (1865–1939) a Georges Hébert (1875–1957), kteří zdůrazňovali, že umělé tělocvičné tvary nemohou nahradit spontánní tělesná cvičení, k nimž vede sama příroda“ (3, s. 24).

G. Hébert, původem námořní důstojník, zastával názor, že nejlepším prostředkem výchovy k tělesné a mravní dokonalosti je přirozený způsob života. Ovlivnily ho názory J. J. Rousseau. Na cestách si všiml tělesné vyspělosti domorodců, civilizace podle něho vadila tělesnému rozvoji. Proto začal v tělesné výchově využívat více přírodního prostředí např. padlé kmeny, stromy, skály, strže a zalesněné prostory. Několik let vedl tělesnou přípravu francouzských námořních důstojníků a v roce 1913

vystoupil s uceleným popisem své přirozené metody – Méthode Naturelle. Ta se skládala z části hlavní (pochod, běh, skok, plavání, šplh, vzpírání břemen, vrh a úpoly), vedlejší (cvičení prostná, visy, podpory, cvičení rovnováhy, poskoky a dechová cvičení) a doplňující (hry, sporty a rukodělné práce) (3).

Hébert založil své pojetí tělesné výchovy zčásti na poznatcích francouzského fyziologa jménem Étienne-Jules Marey (1830 – 1904). Ten dělil proces osvojování pohybových dovedností, návyků a rozvoje tělesných schopností na část výchovnou a část užitou. Výchovná část měla za úkol hlavně naučit cvičence nejlepší způsoby provádění přirozených cvičení a jejich prvky. Užitá část směřovala hlavně k vyšší výkonnosti a otužení organismu. „Prostředkem k dosažení těchto úkolů byly stále náročnější pochody a běh v jakémkoli terénu, zdolávání skutečných překážek, plavání, šplhání, lezení, zdvihání břemen, vrhy a úpoly za stále těžších podmínek. Patřila sem také záchrana tonoucích, zlézání veškerého nářadí a přenášení raněného. Posléze probíhaly hry, sporty a rukodělné práce“ (3, s. 26).

„Hébertismus“ se výrazně uplatnil i ve francouzské školní tělesné výchově, kde přetrval od svého vzniku až do šedesátých let dvacátého století. Do školní praxe byl v období mezi světovými válkami zařazen i v Německu a u nás se o jeho rozšíření a popularizaci významně zasloužil pedagog Augustin Očenášek (1871–1942) (3).

Spoluzakladatel Sokola PhDr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884) jako první v českých zemích zařadil šplhání a lezení mezi cvičení nezbytná pro rozvoj organismu. „Ve svém díle „Základové tělocviku“ (1874) popisuje šplhové nářadí a způsoby šplhu na laně, tyči a stožáru“ (7, s. 14).

V roce 1902 založil Ernest Thomson Seton (1861 - 1946) organizaci Woodcraft Indians – Indiáni lesní moudrosti. Podle Setona nabízí život v přírodě spoustu možností výchovného působení na mládež. Jeho zásadami a zákony se inspirovala celá řada výchovných organizací až do dnešní doby. Organizace „Woodcraft Indians“, „Orlí pera“ a „Mistrovství lesní moudrosti“ vytvořily základnu, kterou následovníci dále doplňovali a rozvíjeli (3).

Po Woodcraft Indians vzniklo tak velké množství různých zájmových organizací, spolků, systémů i názorů, že není možné, abych se všem podrobně věnoval. Budu se soustředit pouze na ty, které hrály v historii lanových a překážkových drah významnější roli.

3.1.2 Od Woodcraft Indians do současnosti ve světě

Jednu z takových rolí bezesporu hrál Skauting. Britský voják Robert Baden-Powell (1857 – 1941) vedl v roce 1907 první skautský tábor pro 21 britských chlapců z různých sociálních vrstev. Tábor byl zaměřen na přežití ve volné přírodě, organizaci skupiny a potlačení sociálních rozdílů. V roce 1908 vydal Baden-Powell knihu „Scouting for boys“, kde popsal inovační principy své výchovné metody, která si kladla za cíl vychovat plně fyzicky, intelektuálně, sociálně a duchovně vyzrálé jedince a zodpovědné občany. Na skautských letních táborech měly své místo přírodní tělocvičny, dobrodružné stezky, lanové stavby a překážky (14). Vznikl i dodnes používaný termín „pioneering“, který se dá vysvětlit jako „aplikace uzlů a úvazů k budování staveb a překážek“ (3, s. 27).

V meziválečném období (1920 - 1940) se ve školní výchově uplatňuje metoda novorakouského přirozeného tělocviku - Natürliches Turnen, kterou vytvořili K. Gaulhofer (1885–1941) a M. Streicherová (1891–1961). Aby bylo cvičení přirozené, mělo náradí a náčiní spíše charakter překážky, kterou se žáci učili překonávat co nejekonomičtějším způsobem (3).

Německý pedagog Kurt Martin Hahn (1886 – 1974) a princ Maximilian von Baden (1867 - 1929) založili v roce 1920 v jižním Německu vzdělávací a výchovný ústav Salem, kde využívali principu prožitkové terapie. Žáci se zde, kromě denního cvičení, pobytu v přírodě, expedic a příprav na expedice, věnovali také záchranné službě v horách a na pobřeží (15).

Jedním z nejdůležitějších přínosů do oblasti lanových aktivit byl vznik organizace Outward Bound, která byla založena v roce 1941 v divokých vodách Severního moře, aby mladí námořníci získali zkušenosti a dovednosti nezbytné k přežití

na moři. Její název pochází z námořnického označení pro loď opouštějící jistotu přístavu. Outward Bound vznikla díky spolupráci britského rejdaře Sira Lawrence Holta a výše zmíněného německého pedagoga Kurta Martina Hahna, který věřil, že vzdělávání musí působit nejen na intelekt člověka, ale i na jeho osobnost. Hahn rozvinul koncept zkušenostního učení, při kterém měl skutečně silný prožitek dodat studentům sebeúctu, objevit jejich skryté možnosti a naučit je zodpovědnosti za druhé (16).

Po válce vznikla z Outward Bound civilní organizace stejného jména, která se i nadále zabývá osobnostním růstem. Využívá pedagogiky opírající se o silný a intenzivní zážitek se snahou posílit sebedůvěru a spolupráci, pocit zodpovědnosti, kreativitu a schopnost zvládat krizové situace. Nově získávané zkušenosti z Outward Bound kurzů vedly ke zdokonalování a úpravě původních armádních konstrukcí a překážek i přístupů. „Školy tohoto hnutí zcela záměrně zařazovaly překonávání různých překážek a zdolávání lanových drah do programu kurzů. To umožnilo rozvinout tvůrčí činnost v koncipování různých druhů překážek a přineslo také velké množství metodických zkušeností“ (3, s. 32).

Dalším důležitým bodem historie byl vznik hnutí Adventure playground movement, jehož název je do češtiny překládán jako dobrodružná hřiště, nebo Robinsonova hřiště. Toto hnutí, zabývající se přípravou, stavbou a využíváním hřišť, má své kořeny v Dánsku a „vycházelo z toho, že dítě potřebuje již v ranném dětství podněty spojené s objevováním, experimentováním a dobrodružstvím“ (3, s. 31). Dánský architekt C. Th. Sørensen postřehl, že si děti hrají všude možně, jen ne na hřištích, která navrhoval a napadlo ho, že děti ve městech by měli mít stejnou šanci hrát si, jako děti na vesnici. První Robinsonovo hřiště bylo otevřeno v dánském městečku Emdrup v roce 1943 jeho hlavní část tvořily různé konstrukce z lan, sítí a trámů. V českých městech vznikají podobná hřiště bohužel až v posledních letech (17).

V roce 1971 vznikla ve Spojených Státech nezisková organizace Project Adventure, která začala stavět lanová centra ve pro americké střední školy. Project Adventure zakládá své výchovně vzdělávací působení na osobní zkušenosti a prožitku studentů (18). Dobrodružně laděná tělesná výchova vycházela z principů Outward

Bound a organizace získala státní podporu pro rozšíření svého programu do škol po celých Spojených Státech (19).

Poslední organizací, kterou ve světovém historickém přehledu zmíním, je asociace zabývající se technologiemi lanových překážkových drah ACCT (Association for Challenge Course Technology). Vznikla v roce 1993 a sdružuje organizace, které se zabývají lanovými aktivitami a lanovými centry. Cílem ACCT je stát se předním poskytovatelem prostředků pro ty, kdo chtějí vytvářet bezpečné a efektivní programy na lanových překážkových drahách. Díky této asociaci vznikla v roce 1999 první evropská norma vztahující se k lanovým překážkám, a sice EN 12572:1999 - Umělé lezecké konstrukce – jistící body, požadavky na stabilitu a testovací metody (20).

3.1.3 Od Woodcraft Indians do současnosti na českém území

V roce 1912 vyšla kniha „Základy junáctví“, kterou napsal A.B. Svojsík, zakladatel českého skautingu. Při psaní vycházel A.B. Svojsík z knihy „Scouting for Boys“ od R. Baden-Powella, ale byl ovlivněn i E.T. Setonem. Český skauting se od britského lišil hlavně tím, že kladl větší důraz na pobyt v přírodě a na národní cítění. V části o táboření věnuje zvláštní oddíl stavbám a pracím v táboře, mezi které řadí vázání uzlů, porážení stromů, stavbu mostů a mnoho dalších. Podle Svojsíka měli junáci udržovat svou tělesnou zdatnost „zdoláváním přírodních překážek, cvičením rovnováhy, zdvíháním a nošením, skoky a cvičením na náradí. Ve všech aktivitách se využívalo lanových překážek, stromů i speciálně budovaných drah“ (3, s. 27).



Obrázek 4: lanový most (1)

Od 20. let se v Sokole začal rozvíjet pobyt v přírodě zahrnující tělesná cvičení v přírodě, výlety, tématické vycházky a později táboření a putovní tábory (celkem bylo

uspořádáno přes 900 táborů). Vše bylo dopodrobna metodicky rozpracováno. Velkou zásluhu za to Sokol připisuje Marii Provazníkové, která byla též neúnavnou propagátorkou nových sportů (21).

V roce 1953 vznikla na první vysoké tělovýchovné škole ITVS (Institut Tělesné Výchovy a Sportu) katedra sportů v přírodě.

V roce 1977 byla založena Prázdninová škola Lipnice. U jejího zrodu stál psycholog, redaktor a manažer dr. Allan Gintel, který ji až do roku 1987 řídil. PŠL navázala svými programy na tradice pobytu v přírodě u nás a nabídla nové přístupy, postupy a témata. Cílem byla výchova jedince v aktivní a spolupracující osobnost, ovlivňující dění kolem sebe. Tato metoda byla nazvána „intenzivní rekreační režim“. Důležitou roli sehrálo i samotné lipnické středisko, jehož prostředí inspirovalo vznik množství her a dalších programů. Dispozice objektu nutily účastníky k neustálému kontaktu s perfektním přírodním prostředím, jehož skalnatý terén a zatopené lomy nabízely desítky výzev. V roce 1992 se stala PŠL členem mezinárodní organizace Outward Bound (22).

V roce 1991 byly otevřeny 2 důležité studijní obory. Specializace Sporty v přírodě na FTVS UK a obor Rekreatologie na FTK UP v Olomouci.

V roce 2008 byly vydány první normy upravující požadavky pro lanové překážkové dráhy v ČR. ČSN EN 15567-1 - Sportovní a rekreační zařízení - Lanové dráhy - Část 1: Konstrukční a bezpečnostní požadavky a ČSN EN 15567-2 - Sportovní a rekreační zařízení - Lanové dráhy - Část 2: Funkční požadavky. Na základě revizí podle těchto norem je v současné době pro nevyhovující technický stav postupně zavíráno mnoho lanových parků a provozovatelé fungujících lanových parků jsou nuceni více dbát na technický stav veškerého vybavení a opotřeбенý materiál včas měnit za nový.

3.2 Lanové překážky a lanové překážkové dráhy

3.2.1 Definice lanové překážky

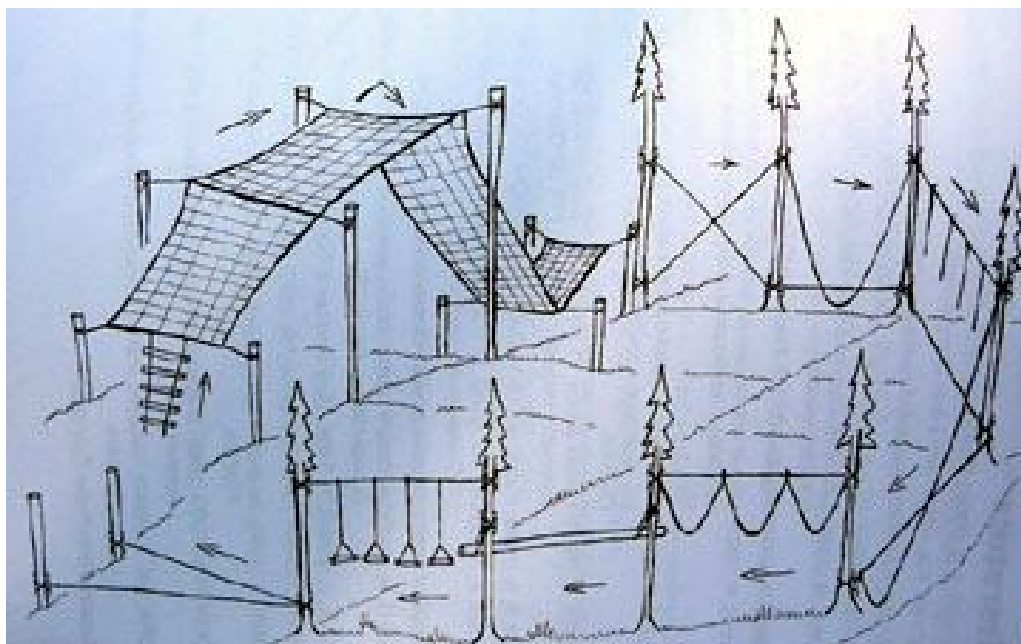
Lanové překážky můžeme definovat jako „překážky umístěné v různé výšce nad zemí na stromech či dřevěných kůlech a tvořené převážně lanovými prvky. Objektivní rizika spojená s jejich překonáním jsou redukována pomocí různých způsobů jištění na téměř nulovou hranici, účastník má přesto velmi vysoký pocit subjektivního nebezpečí, které v něm vyvolává vysokou hladinu adrenalinu“ (23).

3.2.2 Terminologie

Názvosloví lanových překážek, drah, programů a aktivit se jeví jako značně problematická záležitost. Snad každý autor a každá agentura používá vlastní označení a není vždy lehké se v nich rychle zorientovat. Pro svou práci se pokusím vybrat nejužitečnější z těch, se kterými jsem se dosud setkal.

- **Lanová překážka** – viz. kapitola 3.2.1.
- **Nízká lanová překážka** – lanová překážka umístěná obvykle ve výšce do 1,5 metru nad zemí, která nevyžaduje jištění pomocí lana či jiných jistících prvků.
- **Vysoká lanová překážka** - lanová překážka umístěná obvykle výše než 1,5 metru nad zemí, zpravidla však v rozmezí 6 až 12 metrů nad zemí. Na této překážce je nutné, aby byl lezec jištěn některým ze způsobů pro tento účel schválených.
- **Mobilní lanové překážky** - všechny použité materiály jsou přenosné a nastavitelné tak, aby je bylo možné používat v různých lokalitách a přizpůsobit je danému programu. Bývají instalovány na stromy.
- **Stacionární lanové překážky** – překážky jsou instalovány stabilně, nepřenositelně. Jejich umístění je popsáno v kapitole 3.2.4.

- **Lanová překážková dráha** – soubor několika na sebe navazujících lanových překážek.



Obrázek 5: lanová překážková dráha (5, s. 149)

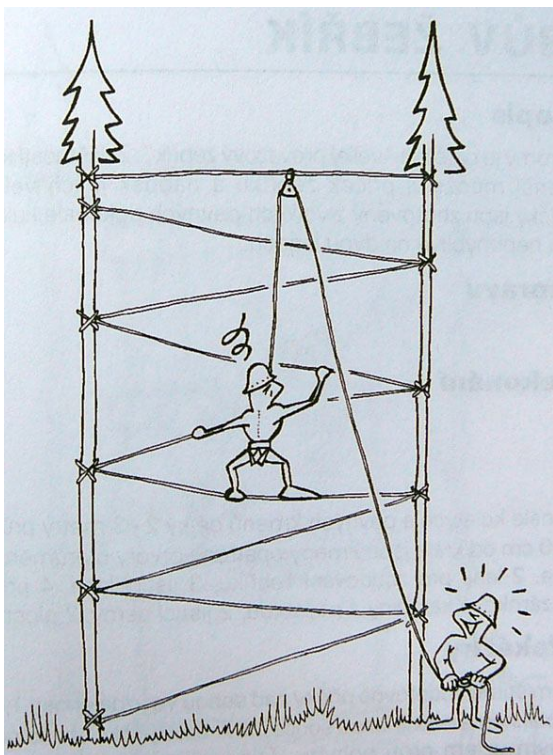
- **Lanový park** – areál, nebo objekt, ve kterém se nachází lanové překážky a lanové překážkové dráhy, a to obvykle nízké i vysoké.
- **Lanové aktivity** – souhrnné označení pro všechny aktivity přímo související s lanovými překážkami a lanovými překážkovými drahami, jako je např. jejich překonávání a jištění.

Další označení, se kterými se můžete běžně setkat, jsou: lanová dráha, lanové centrum, „lanáč“, lanový kurz, nízká lana, vysoká lana, atd. V angličtině se nejčastěji objevují názvy: ropes course, challenge course, ropes challenge course, teams course, low ropes, nebo high ropes.

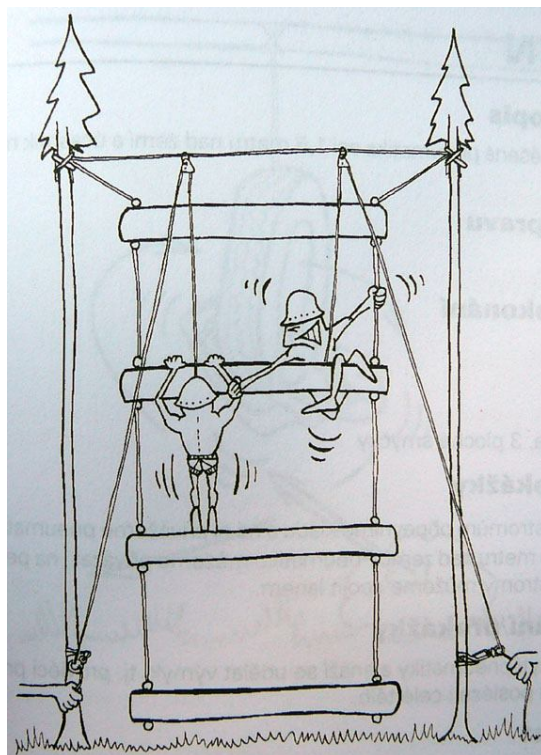
3.2.3 Dělení lanových překážek

Lanové překážky lze rozlišovat podle mnoha různých faktorů. Pro tuto práci je podstatné rozdělení podle výšky, mobility, počtu zapojených účastníků, druhu instalace a druhu jištění. Další, převážně technické dělení, nechávám stranou.

- **Podle výšky překážky** rozlišujeme lanové překážky nízké a vysoké (viz. kapitola 3.2.2).
- **Podle mobility** rozlišujeme lanové překážky mobilní a stacionární (viz. kapitola 3.2.2).
- **Podle počtu zapojených účastníků** rozlišujeme lanové překážky pro:
 - **Jednotlivce** – překážku, ať už nízkou či vysokou, překonává pouze jeden účastník, který je odpovídajícím způsobem jištěn (horní jištění, spotting).
 - **Dvojice** - překážku, ať už nízkou či vysokou, překonává dvojice účastníků. Pro překonání překážky musí dvojice spolupracovat, překážku nelze překonat samostatně (např. kvůli velkým vzdálenostem stupů či chytů). Dvojice je odpovídajícím způsobem jištěna (horní jištění, spotting).

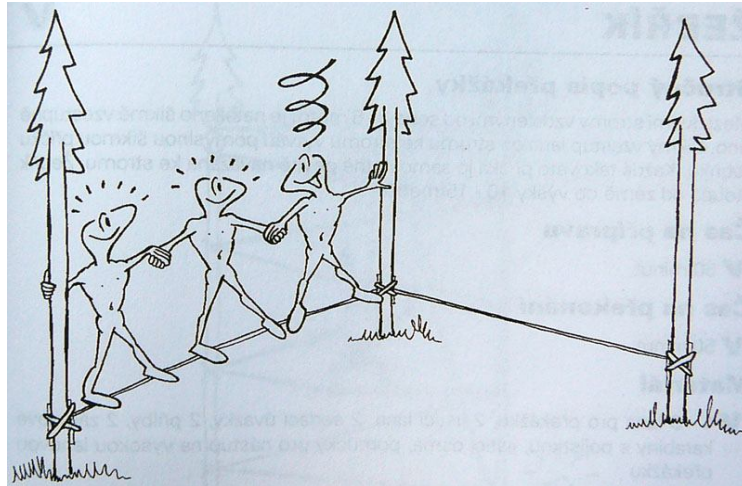


Obrázek 6: lanová překážka
pro jednotlivce (5, s. 89)



Obrázek 7: lanová překážka
pro dvojice (5, s. 91)

- **Skupiny** - překážku, téměř výhradně nízkou, překonává skupina účastníků. Pro překonání překážky musí skupina spolupracovat, překážku nelze překonat samostatně ani ve dvojici (např. kvůli velkým vzdálenostem). Skupina je odpovídajícím způsobem jištěna (spotting).



Obrázek 8: lanová překážka pro skupiny (5, s. 87)

- **Podle druhu instalace** rozlišujeme lanové překážky instalované na:
 - **Stromy** – překážky jsou instalovány v lese nebo v parku přímo na stromy. Přírodní prostředí umocňuje prožitek. Vhodné pro stavbu jak stacionárních, tak i mobilních překážek.
 - **Kůly (sloupy)** – překážky stavěné tak zvané „na zelené louce“. Sloupy jsou rozmístěny přesně podle přání zadavatele a prostor je tedy efektivněji využit. Uměle budované prostředí však nemůže konkurovat prostředí přírodnímu. Pro mobilní překážky je tato instalace příliš finančně nákladná.
 - **Lezecké věže** – věže konstruované obvykle ze dřeva nejsou v lanových parcích příliš obvyklé. Jejich výška dosahuje i několika desítek metrů a jejich stavba je náročná a nákladná. Bývají využívány pro nástup a sestup na různé překážky a díky své velikosti tvoří dominantu parku.



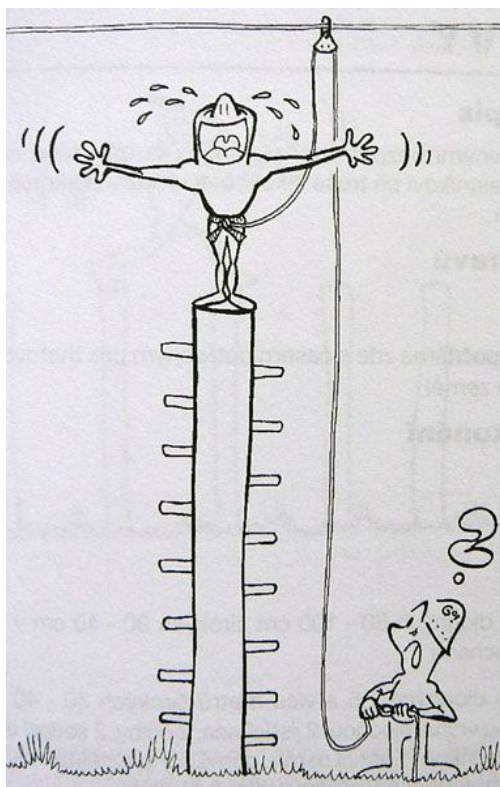
Obrázek 9: lezecká věž v adrenalinovém centru Baldovec

- **Podle druhu jištění** – na nízkých lanových překážkách se používá spotting, na vysokých lanových překážkách jsou podle aktuálních norem povoleny tři způsoby jištění.
 - **Spotting** – způsob jištění používaný pro nízké lanové překážky (pro vysoké naprosto nevhodný). Několik členů skupiny stojí v bezprostřední blízkosti lezce na překážce a s rukama nataženýma cca 20 cm od jeho těla sledují každý jeho pohyb a jsou připraveni aktivně zachytit jeho případný pád. Je to skupinová činnost zaměřená na vytvoření tzv. „živé záchranné sítě“, jejímž cílem je ochrana hlavy a horní poloviny těla před úrazem z nekontrolovaného pádu z překážky (24).



Obrázek 10: spotting (33)

- **Vzájemné jištění (dříve horní jištění)** – způsob jištění, který používají například lezci při jištění na umělých stěnách. Lezec je jištěn minimálně jednou další osobou (může být i více osob), s využitím jisticích pomůcek a dynamického horolezeckého lana, vedoucího přes horní vratný bod (redukční blok) (24).



Obrázek 11: vzájemné jištění (5, s. 135)

- **Sebejištění** – účastníci se aktivně starají o svou vlastní bezpečnost s pomocí jistících setů, které dostanou od provozovatele lanového centra před vstupem na trasu. Po překonání každé překážky musí sami aktivně změnit jištění tzv. „přecvaknutím se“ z jednoho jistícího bodu na druhý. K tomu jsou obvykle používány ferratové sety připevněné k lezeckému úvazku účastníka, přičemž musí být dodržena hlavní zásada – v každý okamžik je lezec připojen k alespoň jednomu jistícímu bodu (a to i při změně jištění) (24).



Obrázek 12: sebejištění (34)

- **Průběžné jištění** - velmi bezpečný způsob zajištění bezpečnosti v lanových centrech. Přechody horizontálního jistícího lana jsou nad přestupními plošinami řešeny tak, že je speciálně konstruovaná kladka přejede bez nutnosti jejího sundání před přechodovým místem. Prakticky tak účastníci nasadí kladku (nebo tzv. „jezdce“) pouze na samém začátku trasy a absolvují s ním celou trasu, aniž by se někde vypnuli z jistícího lana. Takto je možné absolvovat všechny překážky včetně přejezdů. Jediné místo, kde se dá kladka opět z lana sejmut, je na samém konci trasy. Průběžné jištění se v lanových centrech považuje za nejbezpečnější způsob jištění účastníků (24).



Obrázek 13: průběžné jištění (35)

3.2.4 Kde se můžeme s lanovými překážkami setkat

- **Dobrodružně laděná hřiště**

Hřiště skládající se s velkého množství rozmanitých atrakcí, mezi které patří prolézačky, skluzavky, šplhadla, houpačky a různé dřevěné konstrukce. Lanové překážky jsou na takových hřištích jednou z mnoha možností vyžití. Často zde bývají různě nakloněné sítě, lanovky a jiné prvky. Protože je většina takových hřišť veřejně přístupná a není na nich stálý odborný dozor, jsou vždy voleny takové překážky, na kterých nejsou potřeba jistící pomůcky. Některá hřiště jsou určena výhradně malým dětem, některá se však orientují i na dospívající a dospělé jedince. Dobrodružně laděná hřiště jsou umísťována na sídliště a do městských parků. Můžeme se s nimi ale setkat také v nejrůznějších sportovních areálech, rekreačních oblastech a na pozemcích hotelů a penzionů.



Obrázek 14: dobrodružně laděné hřiště (32)

- **Lanové parky**

Jedná se o areály, nebo objekty zaměřené převážně nebo výhradně na lanové aktivity. Druhy a velikost překážek se mohou výrazně lišit podle cílové skupiny, pro kterou je park stavěn. Většina lanových parků má k dispozici několik nízkých lanových překážek a buď několik samostatných vysokých lanových překážek, nebo vysokou lanovou překážkovou dráhu. Lanové parky nejsou veřejně přístupné a bývají oploceny, nebo jiným způsobem zabezpečeny proti nechtěným návštěvníkům a vandalům. Všechny programy, které zde probíhají, jsou vedeny školeným instruktorem či instruktory. Lanové parky jsou situovány jak do měst a větších obcí, tak i do rekreačních středisek a na pozemky hotelů a penzionů.

- **Speciálovizovaná sportoviště**

Jsou určena pro výcvik nebo trénink speciálních dovedností různých profesí, čemuž odpovídá i jejich vybavení. Lanové překážky používají armádní složky, hasiči, policie, záchranné sbory a další organizace. Specializované překážky se od běžně používaných lanových překážek a lanových překážkových drah mohou lišit nejen náročností, ale i bezpečnostními standardy, které jsou v civilním sektoru přísnější a přísněji dodržované.

- **Školní lanové parky**

Jsou budovány na školních pozemcích pro potřeby školního vyučování. Od samostatně fungujících lanových parků se, kromě snadné každodenní dostupnosti pro školu, liší hlavně tím, že zde musí být schopen jeden učitel zvládnout zapojit do činnosti někdy i 20 žáků najednou. Nízké překážky jsou proto umístovány tak, aby byly přehledné, díky čemuž jich může být použito více naráz. U vysokých překážek pak musí být velkému počtu žáku na jednoho učitele (instruktora) uzpůsoben hlavně systém jištění. Jako u každého sportoviště ve škole je i zde potřeba zabezpečit, aby sem měli žáci přístup pouze pod dohledem proškolené osoby. Školní lanové parky bohužel nejsou v České republice příliš často k vidění.

3.2.5 Typy programů podle Neumana (6)

Na začátku si musíme stanovit cíle, ke kterým má program či aktivita směřovat. Lanové aktivity jsou velmi často součástí většího programového celku, pak je třeba znát i jejich roli ve scénáři celé akce.

- **Programy sloužící odpočinku, zábavě, relaxaci a rekreaci**

Jejich cílem je získání nových pocitů, radostného napětí a zájmu o jejich další provádění. Řadíme sem slaňování a nízké i vysoké lanové překážky. Výběr překážek nemusí být důmyslně promyšlen, jde o zábavu. Obvykle bez zpětné vazby.

- **Sportovně orientované programy**

Jsou blízké rekreačnímu pojetí, ale kladou větší důraz na pohyb a sportovní trénink. Typickým rysem je podpora soutěživosti a týmové spolupráce ve snaze o dosažení co nejlepšího výsledku. V některých případech se soustředíme na technické provedení, překonávání překážek na rychlost se z bezpečnostních důvodů nedoporučuje. Reflexe obvykle probíhá formou rozboru videozáznamu.

- **Programy zaměřené na výchovnou aplikaci překážek a lezení**

Umožňují účastníkům dozvědět se něco o sobě a o svých postojích k ostatním členům skupiny. Snaha o změnu způsobu přemýšlení, názorů, postojů, podněcování nových nápadů atd. Tato koncepce vyžaduje perfektní přípravu a přesné zaměření programu. Zpětná vazba hraje významnou roli.

- **Rozvojové programy**

Navazují na programy výchovné. Jsou konkrétně zaměřeny na změny určité oblasti chování, jako např. rozvoj vůdčích schopností, rozvoj kreativity, zvládnutí krizových situací, atd. „Procvičují se potřebné dovednosti a schopnost jejich užívání v simulovaných situacích, korigují se chyby, zlepšuje komunikace a povzbuzuje tvůrčí řešení“ (6, s. 35). Vyžaduje perfektní připravenost programu. Při reflexi je kladen důraz na transfer zkušeností nabytých v modelových situacích do běžného života účastníků. V instruktorském týmu takovýchto programů bývá psycholog, který má na starost „pouze“ reflexi.

- **Terapeutické programy**

Zaměřují se na změnu chování a návyků jednotlivců či skupiny. Řeší sociálně patologické jevy, povzbuzují sebevědomí, pomáhají překonávat různé obtíže, ať už zdravotní, nebo sociální. Program je detailně připravován s odborníky na psychické či fyzické problémy účastníků. Někteří účastníci mohou být velice citliví, proto je zde nutná asistence lékařů či terapeutů.

3.2.6 Cílové skupiny – komu jsou lanové aktivity určeny

Lanové aktivity jsou určeny téměř všem věkovým skupinám obyvatelstva od dětí předškolního věku až po jedince staré, či dokonce kmety, jsou-li fyzicky aktivní. Mezi typické skupiny účastníků se lanových aktivit patří:

- **školní třídy** – naplňování cílů RVP, různě zaměřené kurzy, školy v přírodě
- **rodiny** – rekreace
- **zájmové skupiny** - kroužky, oddíly
- **aktivní veřejnost** - jednotlivci, skupiny přátel
- **firemní kolektivy** - doplňkový program meetingů, teambuilding
- **profesní skupiny** - hasiči, policie, armáda

Každá skupina účastníků, nebo spíše každý účastník, má své specifické potřeby a požadavky, kterým musí být program uzpůsoben. Vždy je potřeba respektovat věkové zvláštnosti a fyzickou i psychickou kondici všech účastníků. Vzhledem k mé aprobaci se budu v této práci soustředit na školní skupiny žáků druhého stupně základních škol, tedy děti ve věku 11 až 15 let.

3.2.7 Působení lanových aktivit

V kapitole 3.2.5 jsou popsány typy programů, které obvykle v lanových parcích probíhají. Každý z těchto programů je charakteristický svým zaměřením a cíli, tedy tím, jak a proč má působit na účastníka. Pokud vím, nikdy nebyl proveden komplexní výzkum zabývající se působením lanových aktivit. Teorie zážitkové pedagogiky, podpořené dlouholetými zkušenostmi mnoha organizací pro volný čas, se však shodují na tom, že lanové aktivity (3, s. 81 a 82)(26)(27):

- zlepšují týmovou spolupráci a komunikační dovednosti
- zlepšují dovednosti v rozhodování i v řešení konfliktů
- zlepšují uvědomování si sebe samého
- zvyšují tělesnou zdatnost
- rozvíjejí pohybovou tvořivost a obratnost
- přispívají k rozvoji kreativity
- poskytují zábavný a radostný přístup ke cvičení
- rozvíjejí sebedůvěru
- kladně působí na skupinovou soudružnost
- zvyšují důvěru
- rozvíjejí vůdcovské schopnosti
- zlepšují kladné přijímání rizik
- zvyšují sebeúctu
- zlepšují schopnost stanovování vlastních cílů
- přispívají k umění řešit problémové situace originálními a netradičními způsoby s vlastním plným aktivním řešením
- ukazují, že stálé opakování zaběhlých praktik není vždy to nejlepší
- přispívají k dobrému pocitu ze splnění úkolů a překonání výzvy
- zlepšují schopnost posuzovat procesy ve skupině, ohodnotit působení pozitivního i negativního chování

3.2.8 Legislativa

Legislativu vztahující se k lanovým aktivitám můžeme rozdělit do dvou základních směrů. Stavba lanových překážek a odpovědnost za zdraví a život žáků.

3.2.8.1 Stavba lanových překážek

Lanové překážky může stavět pouze oprávněná osoba. Toto oprávnění lze získat na kurzu pořádaném některou z organizací, které má příslušnou akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Stavba vysokých lanových překážek podléhá ještě vyhlášce č.324/1990 Sb., která upravuje oprávnění pro vykonávání výškových prací.

V roce 2009 vstoupily v České republice v platnost závazné normy týkající se lanových překážek a lanových překážkových drah (28):

- ČSN EN 15567-1 - Sportovní a rekreační zařízení - Lanové dráhy - Část 1: Konstrukční a bezpečnostní požadavky
- ČSN EN 15567-2 - Sportovní a rekreační zařízení - Lanové dráhy - Část 2: Funkční požadavky

3.2.8.2 Odpovědnost za zdraví a život žáků

Ustanovení § 426 a) Občanského Zákoníku říká, že:

„Příslušná škola odpovídá žákům základních škol a základních uměleckých škol za škodu, která jim vznikla porušením právních povinností nebo úrazem při vyučování nebo v přímé souvislosti s ním; při výchově mimo vyučování ve školském zařízení nebo v přímé souvislosti s ní odpovídá za škodu příslušné školské zařízení. (Nevystupuje-li škola nebo školské zařízení v právních vztazích svým jménem a nemá-li odpovědnost vyplývající z těchto vztahů, odpovídá za škodu zřizovatel školy nebo školského zařízení)“ (25).

Pokud staví pedagogický pracovník lanové překážky sám, nebo pokud vede program ve školním lanovém parku, je odpovědnost školy, respektive pedagogického pracovníka, zřejmá.

V případě, že škola absolvuje program v komerčně provozovaném lanovém parku, je to s odpovědností poněkud složitější. Z výše uvedeného ustanovení vyplývá, že i zde nese v době vyučování odpovědnost za žáky škola. Podle § 420a - škoda způsobená provozní činností - je však provozovatel lanového parku odpovědný za vše, co se v lanovém parku přihodí. Provozovatel lanového parku se nemůže zříci odpovědnosti za zdraví a život klienta ani tím, že to napíše do provozního řádu ba dokonce ani tím, že dá klientovi podepsat, že klient absolvuje program na vlastní nebezpečí. Dojde-li během programu ke zranění žáka, který se choval v souladu s provozním řádem lanového parku, má škola právo případné odškodnění vymáhat na provozovateli lanového parku. Jak škola, tak i lanový park by měly mít zájem předejít případným dohadům, a proto je oboustranně přínosné sepsat krátkou smlouvu o poskytnutí služby. Provozovatel tak stvrdí poskytnutí služby a škola se zaváže dodržovat provozní řád lanového parku. Z právního hlediska není podpis takové smlouvy nutný, ale může pomoci urychlit případné soudní tahanice. (Tato pravidla neplatí pouze pro lanové parky, ale i pro návštěvu jiných zařízení, např. lyžařského střediska, kde již zakoupení lyžařské permanentky slouží jako smlouva o poskytnutí služby.)

3.2.9 Aktuální nabídka lanových parků

Lanové parky jsou v České republice stále se rozvíjejícím odvětvím, vznikají nové a stávající rozšiřují svou nabídku o další překážky či služby. Není tedy třeba tvořit jejich rozsáhlý seznam, protože údaje v něm obsažené by za pár měsíců přestaly být aktuální. Při výběru lanového parku bychom si měli utvořit alespoň hrubou představu o tom, co očekáváme, tedy o jaký typ programu máme zájem (viz. kapitola 3.2.5). Po materiální stránce je rozhodující množství a druh nabízených lanových překážek, počet účastníků, kteří mohou být současně aktivně zapojeni do programu, prostředí lanového parku, dostupnost, resp. vzdálenost od školy a další nabízené možnosti, např. hřiště, lukostřelba, koupání, ubytování, atd.. Nemateriální stránka závisí na personálu a tady je

dobré dát na reference a vlastní zkušenosti. Nabídka je velmi široká a není třeba dělat kompromisy.

3.2.9.1 Vybrané lanové parky v Praze

Lanové centrum PROUD, Rubeška 393, Praha 9 – Vysočany

<http://www.lanovecentrum.cz/>

Cena programu je 90 Kč za žáka za hodinu

Lanové centrum Ořech, roh ulic K Ovčínu a Rovná, Ořech - Praha západ

<http://www.lanovecentrumorech.cz/>

Cena programu je 50 Kč za žáka za hodinu

Lanové centrum DDM hl. m. Prahy, Libeňský ostrov, Praha 8 - Libeň

<http://www.vysokalana.cz/>

Cena programu je 60 Kč za žáka za hodinu

Fun Island, Císařská louka, Praha 5

<http://www.fun-island.cz/>

Cena programu je 300 Kč za osobu za vstup

Lesní Adrenalin , Praha 4 - Komořany, poblíž "pobřežní cyklostezky"

<http://www.lesniadrenalin.cz/>

Ceny programu po domluvě s provozovatelem

Lanový park ABYSS, ul. K Jezeru, Praha 15 - Hostivař

<http://www.ilanac.cz/>

Cena 100 Kč za žáka za projití lanové překážkové dráhy

Lanová dráha + lanový park Bobová dráha Prosek, Prosecká 906/34b, Praha 9

<http://www.bobovadraha.cz/>

Cena 100 Kč za žáka za lanovou dráhu a lanový park

3.2.9.2 Vybrané lanové parky v České republice

Centrum Outdoorových Programů

<http://www.outdoor-center.cz/>

Lanové parky v rekreačních střediscích DRAK Křižanov a Meziříčko na Vysočině

Cena 240 Kč za žáka za komplexní program nízkých a vysokých lanových aktivit

Lanový park Landštejn, Staré Město pod Landštejnem

<http://www.coody.cz/>

Cena 200 Kč za žáka za komplexní program nízkých a vysokých lanových aktivit

Lanový park SAMBAR Kladno, Sportovců 817, Kladno

<http://www.lanackladno.cz/>

Cena programu je 90 Kč za žáka za vstup

Lanová centra PROUD

<http://www.lanovecentrum.cz/>

Brno, Bystřice n.P., Harrachov, Karlov p. Pradědem, Kružberk – Davidův Mlýn,
Mariánské Lázně, Olomouc, Ostrava, Praha, Sklárna, Zadov - Churáňov, Železná
Ruda

Cena programu je v každém z lanových center různá

3.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – vybrané body

Podle RVP ZV (10, s. 9 - 11)

Současný systém kurikulárních dokumentů je rozdělen do dvou úrovní, státní a školní. Státní úroveň v tomto systému představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). RVP vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání – předškolní, základní a střední. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP si vytváří školy samostatně podle zásad stanovených v náležitém RVP.

Pro mou práci je podstatný rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV), který specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jichž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání. Jeho důležitou součástí tvoří průřezová témata se silně formativními funkcemi. RVP ZV „podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků.“ (10, s. 10)

RVP ZV navozuje a podporuje tendence:

- uplatňovat variabilnější organizaci a individualizaci výuky podle potřeb a možností žáků
- zohledňovat při dosahování cílů vzdělávání potřeby a možnosti žáků
- vytvářet příznivé sociální, emocionální i pracovní klima založené na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky

3.3.1 Cíle základního vzdělávání (10, s. 12 a 13)

Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci

3.3.2 Klíčové kompetence (10, s. 14)

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je dlouhodobý a složitý proces, který probíhá ve všech etapách vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Úroveň klíčových kompetencí, které žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání tvoří neopomenutelný základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu.

Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají.

Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: **kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní.**

3.3.3 Vzdělávací oblasti (10, s. 18)

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- **Jazyk a jazyková komunikace** (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- **Matematika a její aplikace** (Matematika a její aplikace)
- **Informační a komunikační technologie** (Informační a komunikační technologie)
- **Člověk a jeho svět** (Člověk a jeho svět) – pouze pro první stupeň
- **Člověk a společnost** (Dějepis, Výchova k občanství)
- **Člověk a příroda** (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- **Umění a kultura** (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- **Člověk a zdraví** (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- **Člověk a svět práce** (Člověk a svět práce)

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou vymezeny charakteristikou vzdělávací oblasti a cílovým zaměřením vzdělávací oblasti. Pro každou vzdělávací oblast a vzdělávací obor je stanovena minimální časová dotace (10, s. 104). Vzdělávací obory jsou dále

vymezeny očekávanými výstupy žáka za jednotlivá období a učivem, které by měl žák v tomto období zvládnout.

Praktické propojení vzdělávacího obsahu s klíčovými kompetencemi je dáno tím, že si škola na základě cílového zaměření vzdělávací oblasti stanovuje ve ŠVP výchovné a vzdělávací strategie vyučovacích předmětů.

Z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací vzdělávacího obsahu více vzdělávacích oborů (integrováný vyučovací předmět). RVP ZV umožňuje propojení (integraci) vzdělávacího obsahu na úrovni témat, tematických okruhů, případně vzdělávacích oborů.

Kromě výše zmíněných vzdělávacích oblastí tvoří podstatnou část RVP ZV průřezová témata, která reprezentují okruhy aktuálních problémů současného světa, a která jsou významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. V základním vzdělávání mají důležitou formativní funkci, vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a podílejí se na rozvoji osobnosti žáka především v oblasti postojů a hodnot. V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

- **Osobnostní a sociální výchova**
- **Výchova demokratického občana**
- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**
- **Multikulturní výchova**
- **Environmentální výchova**
- **Mediální výchova**

Průřezová témata jsou povinnou součástí základního vzdělávání. Aby byla účinná, musí být propojena se vzdělávacím obsahem konkrétních vyučovacích předmětů a s obsahem dalších činností žáků realizovaných ve škole i mimo školu.

Pro tvorbu školních vzdělávacích programů je jedním z hlavních záměrů to, aby učitelé vzájemně spolupracovali, propojovali vhodná témata společná jednotlivým vzdělávacím oborům a posilovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání.

4 Hypotézy

1. Předpokládám, že lanové aktivity jako didaktický prostředek mohou být využity ve většině vzdělávacích oblastí RVP ZV.
2. Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří se žáky někdy navštívili lanový park, tak činí opakovaně.
3. Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří nechodí do lanového parku, si myslí, že jsou lanové aktivity vhodné pouze pro vzdělávací obor Tělesná výchova.
4. Předpokládám, že více než 75 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ dělá se žáky lanové aktivity s cílem utvářet společné zážitky třídy.
5. Předpokládám, že více než osmdesáti procentům žáků se návštěva lanového parku líbila a chtěli by ji zopakovat.

5 Metodika a postup práce

Tato práce se skládá ze dvou na sobě nezávislých částí, které vycházejí ze stanovených cílů. Pro každou část byla zvolena jiná metoda výzkumu. Pro první část, která se zabývá možnostmi využití lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku v mezích Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, byla použita obsahová analýza dokumentu. Druhá část, zkoumající, zda pražské základní školy využívají lanových aktivit jako didaktických a výchovných prostředků a s jakým cílem a to, jak žáci druhého stupně základních škol vnímají program v lanovém parku, byla realizovaná metodou dotazníkového šetření.

5.1 Použité metody

1. Obsahová analýza dokumentu

„Jedná se o systematické a objektivní identifikování specifických sdělení, které vede k objektivnímu poznání“ (30). V této práci byla provedena obsahová analýza RVP ZV (10).

2. Dotazníková metoda

Dotazník je nejpoužívanější metodou v pedagogice a je určen pro hromadné šetření a získávání dat pomocí písemně zadaných otázek. Podstatou dotazníku je zjištění dat a informací o respondentovi, jeho názorů a postojů k dané problematice. Důležitá je správná formulace otázek, které musí být srozumitelné a svým významem jednoznačné. Rozsah dotazníku musí být úměrný věku respondentů, např. mladší respondenti se vydrží na vyplňování dotazníku soustředit kratší dobu než respondenti starší. Údaje získané touto metodou lze většinou kvantifikovat a digitálně zpracovávat (11)(12). Pro tuto práci byly vytvořeny dva dotazníky. Jeden byl určený pedagogickým pracovníkům druhého stupně základních škol v Praze a druhý žákům těchto škol.

5.2 Postup práce

5.2.1 Obsahová analýza RVP ZV

Cílem obsahové analýzy bylo popsat možnosti využití lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku v mezích Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Na základě teoretických východisek práce a vlastních zkušeností jsem se snažil nalézt shodu mezi cílovými zaměřenými vzdělávacích oblastí, očekávanými výstupy žáků a učivem vzdělávacích oborů na jedné straně a působením lanových aktivit na straně druhé.

5.2.2 Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze

Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, zda pražské základní školy využívají lanových aktivit jako didaktických a výchovných prostředků a s jakým cílem. Dotazníkové šetření bylo realizováno prostřednictvím internetového serveru <http://docs.google.com/>, který umožňuje online tvorbu a vyhodnocování dotazníků. Odkaz na dotazník byl společně s průvodním dopisem rozeslán na více než 300 e-mailových adres základních škol v Praze. Dotazník obsahuje 16 otázek (příloha 2). Dotazník dále obsahuje hlavičku s oslovením respondenta a sdělením, jaký je cíl průzkumu a k čemu budou sloužit jeho výsledky. Hlavička končí poděkováním respondentovi za čas, který věnuje vyplnění dotazníku. Poté následují jednotlivé položky. Úvodní otázky jsou identifikační a zaměřují se na zjištění údajů o respondentovi. Následují otázky které slouží potvrzení nebo vyvrácení hypotéz a doplňkové otázky, které nám mohou pomoci utvořit si přesnější představu o celkovém postoji respondentů k lanovým aktivitám.

5.2.2.1 Souhrn jednotlivých položek a jejich popis

Otázka č. 1:

- Zjišťuje název školy, ve které respondent působí, resp. kolik různých škol se do výzkumu zapojilo.
- Otevřená s tvořenou odpovědí. Nepovinná.

Otázka č. 2:

- Zjišťuje, v jaké městské části se nachází škola, ve které respondent působí.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z deseti nabízených variant.

Otázka č. 3:

- Zjišťuje funkci respondenta ve škole.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze sedmi nabízených variant.

Otázka č. 4:

- Otázka pouze pro učitele. Zjišťuje, jaké předměty učitel vyučuje.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z patnácti nabízených variant.

Otázka č. 5:

- Otázka pouze pro učitele. Zjišťuje, zda je učitel třídním učitelem.
- Uzavřená dichotomická.

Otázka č. 6:

- Zjišťuje věk respondenta.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z deseti nabízených variant.

Otázka č. 7:

- Zjišťuje, jaká je respondentova osobní zkušenost s lanovými aktivitami.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z pěti nabízených variant.

Otázka č. 8:

- Zjišťuje, jak často chodí respondent se žáky do lanového parku.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z pěti nabízených variant.

Otázka č. 9:

- Zjišťuje důvod, proč respondent se žáky do lanových parků nechodí.
- Polouzavřená nabízející 9 variant doplněných o možnost vlastní slovní odpovědi.

Otázka č. 10:

- Zjišťuje, zda, a popř. při jaké příležitosti, respondent staví pro žáky nízké lanové překážky.
- Polouzavřená nabízející 6 variant doplněných o možnost vlastní slovní odpovědi.

Otázka č. 11:

- Zjišťuje, při jaké příležitosti chodí respondent se žáky do lanového parku.
- Polouzavřená nabízející 5 variant doplněných o možnost vlastní slovní odpovědi.

Otázka č. 12:

- Zjišťuje, s jakým cílem dělá respondent se žáky lanové aktivity.
- Polouzavřená nabízející 6 variant doplněných o možnost vlastní slovní odpovědi.

Otázka č. 13:

- Zjišťuje, jak rád chodí respondent se žáky do lanového parku.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

Otázka č. 14:

- Zjišťuje respondentův názor na cenu programu v lanovém parku.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

Otázka č. 15:

- Zjišťuje vzdálenost lanového parku od školy, ve které respondent působí.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

Otázka č. 16:

- Zjišťuje respondentův celkový dojem z lanových parků.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z pěti nabízených variant.

5.2.3 Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze

Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, jak žáci druhého stupně základních škol vnímají program v lanovém parku. Dotazníkové šetření jsem realizoval osobně v lanovém centru PROUD v Praze – Vysočanech. Jako asistující instruktor jsem se zúčastnil dvou programů pro vybrané žáky základních škol. Na konci programu jsem vždy žáky požádal o vyplnění dotazníku. Díky osobnímu kontaktu s respondenty neobsahuje dotazník hlavičku ani poděkování, ale pouze otázky samotné. Veškeré informace dostali žáci ústní formou. Dotazník se skládá z osmi otázek (příloha 3). Úvodní otázky jsou identifikační a zaměřují se na zjištění údajů o žákovi. Následují otázky, které byly koncipovány za účelem potvrzení nebo vyvrácení hypotéz a otázky,

kteřé dokreslují celkový postoj ůáků k programu v lanovém parku. Doplnkové otázky nám napomáhají k vytvoření přesnější představy o tom, které z nabízených aktivit mají u ůáků největší odezvu.

5.2.3.1 Souhrn jednotlivých položek a jejich popis

Otázka č. 1:

- Zjišťuje pohlaví ůáka.
- Uzavřená, dichotomická.

Otázka č. 2:

- Zjišťuje věk ůáka.
- Otevřená s tvořenou odpovědí.

Otázka č. 3:

- Zjišťuje, kolikrát již ůák navštívil lanový park.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

Otázka č. 4:

- Zjišťuje, kolik lanových překážek se ůák pokusil zdotat.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

Otázka č. 5:

- Zjišťuje, jaká činnost v lanovém parku ůáka nejvíce bavila.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z pěti nabízených variant.

Otázka č. 6:

- Zjišťuje, co ůák v lanovém parku vnímal jako nejsilnější zážitek.
- Uzavřená s výběrem odpovědi z pěti nabízených variant.

Otázka č. 7:

- Zjišťuje, z čeho měl ůák v lanovém parku největší strach.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze šesti nabízených variant.

Otázka č. 8:

- Zjišťuje, jaký celkový dojem udělal program v lanovém parku na ůáka.
- Uzavřená s výběrem odpovědi ze tří nabízených variant.

6 Výsledková část

6.1 Možnosti využití lanových aktivit v mezích RVP ZV

Obsah rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání je analyzován po jednotlivých vzdělávacích oblastech. U každé vzdělávací oblasti jsou vybrány pasáže z cílového zaměření vzdělávací oblasti, z očekávaných výstupů žáků a z učiva vzdělávacích oborů. Jsou vybrány jen ty pasáže, které mají přímou souvislost s působením lanových aktivit. Na základě těchto souvislostí je pak uveden příklad konkrétního využití lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku pro danou vzdělávací oblast či vzdělávací obor.

6.1.1 Jazyk a jazyková komunikace

Vzdělávací obory: Český jazyk a literatura, Cizí jazyk.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 21):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- vnímání a postupnému osvojování jazyka jako bohatého mnohotvárného prostředku k získávání a předávání informací, k vyjádření jeho potřeb i prožitků a ke sdělování názorů
- zvládnutí běžných pravidel mezilidské komunikace daného kulturního prostředí a rozvíjení pozitivního vztahu k jazyku v rámci interkulturní komunikace
- získávání sebedůvěry při vystupování na veřejnosti a ke kultivovanému projevu jako prostředku prosazení sebe sama

6.1.1.1 Český jazyk a literatura

Komunikační a slohová výchova

Očekávané výstupy. Žák:

- odlišuje ve čteném nebo slyšeném textu fakta od názorů a hodnocení, ověřuje fakta pomocí otázek nebo porovnáváním s dostupnými informačními zdroji
- rozlišuje subjektivní a objektivní sdělení a komunikační záměr partnera v hovoru

- dorozumívá se kultivovaně, výstižně, jazykovými prostředky vhodnými pro danou komunikační situaci
- zapojuje se do diskuse, řídí ji a využívá zásad komunikace a pravidel dialogu

Učivo:

- **naslouchání** – praktické (výchova k empatii, podnět k jednání), věcné (soustředěné, aktivní), kritické (objektivní a subjektivní sdělení, komunikační záměr mluvčího, manipulativní působení projevu, zvukové prostředky souvislého projevu a prostředky mimojazykové), zážitkové
- **mluvený projev** – zásady dorozumívání (komunikační normy, základní mluvené žánry podle komunikační situace), zásady kultivovaného projevu (technika mluveného projevu, prostředky nonverbální a paralingvální); komunikační žánry: připravený i nepřipravený projev na základě poznámek nebo bez poznámek, referát, diskuse

Příklad využití: Vybereme lanovou překážku určenou pro překonávání ve skupině a dáme žákům časový limit, ve kterém se domluví na způsobu, kterým překážku překonají. Po uplynutí limitu skupině zakážeme mluvit. Skupina se tedy bude moci při samotném překonávání překážky domlouvat jen posunky či gesty. Tento program bude rozvíjet v přípravné fázi kritické naslouchání a nepřipravený mluvený projev a ve fázi realizační nonverbální komunikaci.

6.1.1.2 Cizí jazyk

Receptivní řečové dovednosti

Očekávané výstupy. Žák:

- rozumí jednoduché a zřetelně vyslovované promluvě a konverzaci
- odvodí pravděpodobný význam nových slov z kontextu textu

Produktivní řečové dovednosti

Očekávané výstupy. Žák:

- sestaví jednoduché (ústní i písemné) sdělení týkající se situací souvisejících s životem v rodině, škole a probíranými tematickými okruhy
- stručně reprodukuje obsah přiměřeně obtížného textu, promluvy i konverzace
- vyžádá jednoduchou informaci

Učivo:

- **jednoduchá sdělení** – oslovení, reakce na oslovení, pozdrav, přivítání, rozloučení, představování, omluva, reakce na omluvu, poděkování a reakce na poděkování, prosba, žádost, přání, blahopřání, žádost o pomoc, službu, informaci, souhlas/nesouhlas, setkání, společenský program
- **základní vztahy** – existenciální (Kdo?...), prostorové (Kde? Kam?...), časové (Kdy?...), kvalitativní (Jaký? Který? Jak?...), kvantitativní (Kolik?...)
- **tematické okruhy** – domov, rodina, bydlení, škola, volný čas a zájmová činnost, osobní dopis, formulář, dotazník, sport, péče o zdraví, stravování, město, oblékání, nákupy, příroda, počasí, člověk a společnost, cestování, sociokulturní prostředí příslušných jazykových oblastí a České republiky
- **slovní zásoba a tvoření slov**

Příklad využití: Celý program, nebo jeho části, vedeme v cizím jazyce. I žáci mohou používat pouze cizí jazyk. Návštěvě lanového parku může předcházet několik vyučovacích hodin zaměřených na slovní zásobu, která bude při programu potřeba.

6.1.2 Matematika a její aplikace

Vzdělávací obor: Matematika a její aplikace

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 29 a 30):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- využívání matematických poznatků a dovedností v praktických činnostech – odhady, měření a porovnávání velikostí a vzdáleností, orientace
- rozvíjení kombinatorického a logického myšlení, ke kritickému usuzování a srozumitelné a věcné argumentaci prostřednictvím řešení matematických problémů
- provádění rozboru problému a plánu řešení, odhadování výsledků, volbě správného postupu k vyřešení problému a vyhodnocování správnosti výsledku vzhledem k podmínkám úlohy nebo problému
- rozvíjení spolupráce při řešení problémových a aplikovaných úloh vyjadřujících situace z běžného života a následně k využití získaného řešení v praxi; k

poznávání možností matematiky a skutečnosti, že k výsledku lze dospět různými způsoby

- rozvíjení důvěry ve vlastní schopnosti a možnosti při řešení úloh, k soustavné sebekontrolě při každém kroku postupu řešení, k rozvíjení systematickosti, vytrvalosti a přesnosti, k vytváření dovednosti vyslovovat hypotézy na základě zkušenosti nebo pokusu a k jejich ověřování nebo vyvracení pomocí protipříkladů

6.1.2.1 Matematika a její aplikace

Nestandardní aplikační úlohy a problémy

Očekávané výstupy. Žák:

- užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací
- řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých tematických a vzdělávacích oblastí

Příklad využití: Logickou úvahu a kombinační úsudek využijeme vymyšlení způsobu překonávání lanových překážek určených pro skupinu. Aby skupina překážku překonala, musí žáci zvolit vhodný způsob zapojení zdatnějších jedinců a jedinců méně zdatných. Abychom zabránili překonávání překážky metodou pokusu a omylu, omezíme skupině počet pokusů. Při zpětné vazbě se zaměříme na odůvodnění, proč žáci vybrali zrovna daný způsob řešení.

6.1.3 Informační a komunikační technologie

Vzdělávací obor: Informační a komunikační technologie

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 34):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- schopnosti formulovat svůj požadavek a využívat při interakci s počítačem algoritmické myšlení

- porovnávání informací a poznatků z většího množství alternativních informačních zdrojů, a tím k dosahování větší věrohodnosti vyhledaných informací

6.1.3.1 Informační a komunikační technologie

Vyhledávání informací a komunikace

Očekávané výstupy. Žák:

- ověřuje věrohodnost informací a informačních zdrojů, posuzuje jejich závažnost a vzájemnou návaznost

Učivo:

- hodnota a relevance informací a informačních zdrojů, metody a nástroje jejich ověřování
- internet

Zpracovávání a využití informací

Očekávané výstupy. Žák:

- používá informace z různých informačních zdrojů a vyhodnocuje jednoduché vztahy mezi údaji

Příklad využití: Žák má za úkol překonat lanovou překážku na základě informací, které si vyžádá od spolužáků. Každý přihlížející žák představuje jiný informační zdroj a má na papíře seznam informací, které může lezoucímu spolužákovi dát. Lezoucí žák si musí potřebné informace sám vyžádat a posoudit jejich relevanci. Cílem je, aby žák překonal překážku přesně podle postupu, který je předem daný. Při zpětné vazbě se zaměříme na to, podle čeho žák posuzoval relevanci informací.

6.1.4 Člověk a společnost

Vzdělávací obory: Dějepis, Výchova k občanství

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 44):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- účtě k vlastnímu národu i k jiným národům a etnikům; k rozvíjení respektu ke kulturním či jiným odlišnostem (zvláštnostem) lidí, skupin i různých společností
- utváření vědomí vlastní identity a identity druhých lidí, k rozvíjení realistického sebepoznávání a sebehodnocení, k akceptování vlastní osobnosti i osobnosti druhých lidí
- utváření pozitivních vztahů k opačnému pohlaví v prostředí školy i mimo školu, k rozpoznávání stereotypního nahlížení na postavení muže a ženy v rodině, v zaměstnání i v politickém životě, k vnímání předsudků v nazírání na roli žen ve společnosti
- uplatňování vhodných prostředků komunikace k vyjadřování vlastních myšlenek, citů, názorů a postojů, k zaujímání a obhajování vlastních postojů a k přiměřenému obhajování svých práv

6.1.4.1 Dějepis

Počátky lidské společnosti

Očekávané výstupy. Žák:

- charakterizuje život pravěkých sběračů a lovců, jejich materiální a duchovní kulturu

Učivo:

- člověk a lidská společnost v pravěku

Rozdělený a integrující se svět

Očekávané výstupy. Žák:

- posoudí postavení rozvojových zemí

Učivo:

- věda, technika a vzdělání jako faktory vývoje; sport a zábava

Příklad využití: Žáci jsou přesunuti v čase do pravěku. Neumějí mluvit, číst, ani psát. Mohou se dorozumívat pohybem, vydávat zvuky a kreslit jednoduché obrázky. Jeden žák představuje lovce, který se právě vrátil do tábora poté, co zahlédl mamuta. Tento žák má za úkol ostatním vysvětlit, že se musejí vydat na lov na mamuta a odvést je tam. Cestou skupina překonává překážky pro jednotlivce, dvojice i skupinu. Při zpětné vazbě má učitel prostor pohovořit o pravěku a se žáky rozebere život pravěkých lidí a jejich způsoby komunikace.

6.1.4.2 Výchova k občanství

Člověk ve společnosti

Očekávané výstupy. Žák:

- uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, případné neshody či konflikty s druhými lidmi řeší nenásilným způsobem
- objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám
- posoudí a na příkladech doloží přínos spolupráce lidí při řešení konkrétních úkolů a dosahování některých cílů v rodině, ve škole, v obci

Učivo:

- **lidská setkání** – přirozené a sociální rozdíly mezi lidmi, rovnost a nerovnost, rovné postavení mužů a žen; lidská solidarita, pomoc lidem v nouzi, potřební lidé ve společnosti
- **vztahy mezi lidmi** – osobní a neosobní vztahy, mezilidská komunikace; konflikty v mezilidských vztazích, problémy lidské neshovlivosti
- **zásady lidského soužití** – morálka a mravnost, svoboda a vzájemná závislost, pravidla chování; dělba práce a činností, výhody spolupráce lidí

Člověk jako jedinec

Očekávané výstupy. Žák:

- objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi i kvalitu života
- posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek
- rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání
- popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru

Učivo:

- **podobnost a odlišnost lidí** – projevy chování, rozdíly v prožívání, myšlení a jednání; osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter; vrozené předpoklady, osobní potenciál
- **vnitřní svět člověka** – vnímání, prožívání, poznávání a posuzování skutečnosti, sebe i druhých lidí, systém osobních hodnot, sebehodnocení; stereotypy v posuzování druhých lidí
- **osobní rozvoj** – životní cíle a plány, životní perspektiva, adaptace na životní změny, sebezměna; význam motivace, aktivity, vůle a osobní kázně při seberozvoji

Příklad využití: Program můžeme zaměřit na potřebné lidi ve společnosti, například na slepce. Žáci jsou rozděleni do dvojic, kdy jeden zastává roli zdravého občana a druhý roli slepce. Společně překonávají jednoduché lanové překážky, přičemž zdravý občan se musí kompletně postarat o to, aby slepec bez úhony překážku dokončil. Musí být kladen extrémní důraz na bezpečnost a záchranu. Role ve dvojici se v polovině programu vymění. Důležitá je řízená zpětná vazba s výměnou názorů a poznatků.

6.1.5 Člověk a společnost

Vzdělávací obory: Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 51 a 52):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- zkoumání přírodních faktů a jejich souvislostí s využitím různých empirických metod poznávání (pozorování, měření, experiment) i různých metod racionálního uvažování
- zapojování do aktivit směřujících k šetrnému chování k přírodním systémům, ke svému zdraví i zdraví ostatních lidí
- porozumění souvislostem mezi činnostmi lidí a stavem přírodního a životního prostředí
- utváření dovedností vhodně se chovat při kontaktu s objekty či situacemi potenciálně či aktuálně ohrožujícími životy, zdraví, majetek nebo životní prostředí lidí

6.1.5.1 Fyzika

Pohyb těles, síly

Očekávané výstupy. Žák:

- rozhodne, jaký druh pohybu těleso koná vzhledem k jinému tělesu
- určí v konkrétní jednoduché situaci druhy sil působících na těleso, jejich velikosti, směry a výslednici

Učivo:

- **pohyby těles** – pohyb rovnoměrný a nerovnoměrný; pohyb přímočarý a křivočarý
- **gravitační pole a gravitační síla** – přímá úměrnost mezi gravitační silou a hmotností tělesa
- **třecí síla** – smykové tření, ovlivňování velikosti třecí síly v praxi
- **rovnováha na páce a pevné kladce**

Energie

Očekávané výstupy. Žák:

- využívá poznatky o vzájemných přeměnách různých forem energie a jejich přenosu při řešení konkrétních problémů a úloh

Učivo:

- **formy energie** – pohybová a polohová energie; vnitřní energie; elektrická energie a výkon; výroba a přenos elektrické energie; jaderná energie, štěpná reakce, jaderný reaktor, jaderná elektrárna; ochrana lidí před radioaktivním zářením

Příklad využití: Program pojmem jako názornou demonstraci fyzikálních jevů. Učitel by si měl před programem zjistit, jaké překážky jsou v lanovém parku instalovány a jak probíhá jištění. Na základě toho si pak připraví popisy výše uvedených jevů.

6.1.5.2 Chemie, Přírodopis

Tyto vzdělávací obory nemají přímou souvislost s lanovými překážkami a jejich působením. I přesto je však možné vymyslet takový program, který bude směřovat k očekávaným výstupům vzdělávacího programu. Například v lanovém parku instalovaném v lese se můžeme zaměřit na biologii rostlin, se kterými se běžně v českých lesích setkáme, nebo na šetrné chování k živé přírodě.

6.1.5.3 Zeměpis

Geografické informace, zdroje dat, kartografie a topografie

Očekávané výstupy. Žák:

- používá s porozuměním základní geografickou, topografickou a kartografickou terminologii
- Přiměřeně hodnotí geografické objekty, jevy a procesy v krajinné sféře, jejich určité pravidelnosti, zákonitosti a odlišnosti, jejich vzájemnou souvislost a

podmíněnost, rozeznává hranice (bariéry) mezi podstatnými prostorovými složkami v krajině

- vytváří a využívá osobní myšlenková (mentální) schémata a myšlenkové (mentální) mapy pro orientaci v konkrétních regionech, pro prostorové vnímání a hodnocení míst, objektů, jevů a procesů v nich, pro vytváření postojů k okolnímu světu

Učivo:

- **komunikační geografický a kartografický jazyk** – vybrané obecně používané geografické, topografické a kartografické pojmy; základní topografické útvary: důležité body, výrazné liniové (čárové) útvary, plošné útvary a jejich kombinace: síť, povrchy, ohniska – uzly; hlavní kartografické produkty: plán, mapa; jazyk mapy: symboly, smluvené značky, vysvětlivky; statistická data a jejich grafické vyjádření, tabulky; základní informační geografická média a zdroje dat
- **geografická kartografie a topografie** – glóbus, měřítko glóbusu, zeměpisná síť, poledníky a rovnoběžky, zeměpisné souřadnice, určování zeměpisné polohy v zeměpisné síti; měřítko a obsah plánů a map, orientace plánů a map vzhledem ke světovým stranám; praktická cvičení a aplikace s dostupnými kartografickými produkty v tištěné i elektronické podobě

Terénní geografická výuka, praxe a aplikace

Očekávané výstupy. Žák:

- uplatňuje v praxi zásady bezpečného pohybu a pobytu ve volné přírodě

Učivo:

- **ochrana člověka při ohrožení zdraví a života** – živelní pohromy; opatření, chování a jednání při nebezpečí živelních pohrom v modelových situacích

Příklad využití: Program můžeme pojmut jako simulaci záchrany při povodních. Každý z žáků bude mít svou roli (hasič, malé dítě, důchodce, těhotná paní, hluchý, atd.) a jejich cílem bude evakuovat všechny ohrožené do bezpečné výšky, na vysokou lanovou překážku. Při zpětné vazbě se budeme soustředit na pořadí evakuovaných.

6.1.6 Umění a kultura

Vzdělávací obory: Hudební výchova, Výtvarná výchova

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 65):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- spoluvytváření vstřícné a podnětné atmosféry pro tvorbu, pochopení a poznání uměleckých hodnot v širších sociálních a kulturních souvislostech, k tolerantnímu přístupu k různorodým kulturním hodnotám současnosti a minulosti i kulturním projevům a potřebám různorodých skupin, národů a národností
- uvědomování si sebe samého jako svobodného jedince; k tvořivému přístupu ke světu, k možnosti aktivního překonávání životních stereotypů a k obohacování emocionálního života

6.1.6.1 Hudební výchova, Výtvarná výchova

Tyto vzdělávací obory nemají přímou souvislost s lanovými překážkami a jejich působením. I přesto je však možné vymyslet takový program, který bude směřovat k očekávaným výstupům vzdělávacího programu. Například v hudební výchově můžeme nechat žáky překonávat některé lanové překážky na hudbu. Ve výtvarné výchově se pak nabízí nakreslení výjevů z lanového parku, například soustředěných výrazů ve tváři.

6.1.7 Člověk a zdraví

Vzdělávací obory: Výchova ke zdraví, Tělesná výchova

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 73):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty

- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.

6.1.7.1 Výchova ke zdraví

Očekávané výstupy. Žák:

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví

- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

Učivo:

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- **tělesná a duševní hygiena** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví
- **ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy** – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); preventivní a lékařská péče;

odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
- **bezpečné chování** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích
- **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu

Hodnota a podpora zdraví

- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

- **sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí
- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení
- **psychohygienu** v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
- **mezilidské vztahy, komunikace a kooperace** – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích
- **morální rozvoj** – cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování

Příklad využití: Program můžeme zaměřit na rozvoj sebekontroly a sebeovládání. Žák překonávající překážku má k dispozici pouze 20 slov. Je jen na něm, jak je využije, ale od chvíle, kdy je vyčerpá, musí mlčet.

6.1.7.2 Tělesná výchova

Činnosti ovlivňující zdraví

Očekávané výstupy. Žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo:

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Očekávané výstupy. Žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo:

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

Činnosti podporující pohybové učení

Očekávané výstupy. Žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

Učivo:

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**

Zdravotní tělesná výchova

Očekávané výstupy. Žák:

- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
- aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Učivo:

Všestranné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Příklad využití: Program můžeme zaměřit na rozvoj obratnosti, síly a silové vytrvalosti. Při průběžné zpětné vazbě žáci zhodnotí styl, kterým překonali lanovou překážku, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny, popřípadě s lektorem proberou možnosti odstranění těchto nedostatků.

6.1.8 Člověk a svět práce

Vzdělávací obor: Člověk a svět práce

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (10, s. 81 a 82):

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- pozitivnímu vztahu k práci a k odpovědnosti za kvalitu svých i společných výsledků práce
- vytrvalosti a soustavnosti při plnění zadaných úkolů, k uplatňování tvořivosti a vlastních nápadů při pracovní činnosti a k vynakládání úsilí na dosažení kvalitního výsledku
- autentickému a objektivnímu poznávání okolního světa, k potřebné sebedůvěře, k novému postoji a hodnotám ve vztahu k práci člověka, technice a životnímu prostředí

6.1.8.1 Člověk a svět práce

Tento vzdělávací obor nemá přímou souvislost s lanovými překážkami a jejich působením. I přesto je však možné vymyslet takový program, který bude směřovat k očekávaným výstupům vzdělávacího programu. Například bude zaměřený na bezpečnost a hygienu práce a poskytování první pomoci při úrazu.

6.1.9 Další cizí jazyk

Viz. kapitola 6.1.1.2

6.1.10 Dramatická výchova

Vzdělávací obor: Dramatická výchova

Očekávané výstupy. Žák:

- uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla
- propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých
- rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí
- prozkoumává témata z více úhlů pohledu a pojmenovává hlavní téma a konflikt; uvědomuje si analogie mezi fiktivní situací a realitou

Učivo:

Základní předpoklady dramatického jednání

- **psychosomatické dovednosti** – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace
- **sociálně komunikační dovednosti** – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce

Proces dramatické inscenační tvorby

- **komunikace s divákem** – prezentace, sebereflexe

Recepce a reflexe dramatického umění

- **základní stavební prvky dramatu** – situace, postava, konflikt, téma, vrchol, gradace
- **základní divadelní druhy** – činohra, loutkové divadlo, opera, opereta, muzikál, balet, pantomima

Příklad využití: Prakticky každým programem na lanových překážkách rozvíjíme sociálně komunikační dovednosti. Žáci komunikují s instruktory programu, s učitelem a mezi sebou. Obzvláště vhodné jsou pro tuto příležitost lanové překážky určené dvojicím, nebo skupinám. V rámci dramatické výchovy pak můžeme dát komunikaci různá pravidla či omezení. Žáci např. mohou komunikovat mezi sebou pouze pomocí pantomimy.

6.1.11 Průřezová témata

6.1.11.1 Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- vede k porozumění sobě samému a druhým
- napomáhá k zvládnutí vlastního chování
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni
- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů)
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci

- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů
- přispívá k uvědomování mravních rozměrů různých způsobů lidského chování
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování

Tematické okruhy průřezového tématu

Osobnostní rozvoj:

- **Rozvoj schopností poznávání** – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium
- **Sebepoznání a sebepojetí** – já jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty); co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém chování; můj vztah ke mně samé/mu; moje učení; moje vztahy k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí
- **Seberegulace a sebeorganizace** – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; organizace vlastního času, plánování učení a studia; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení
- **Psychohygienu** – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dobrá organizace času; dovednosti zvládnání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění-relaxace, efektivní komunikace atd.); hledání pomoci při potížích
- **Kreativita** – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích

Sociální rozvoj:

- **Poznávání lidí** – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí
- **Mezilidské vztahy** – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)

- **Komunikace** – řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků; cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování); specifické komunikační dovednosti (monologické formy - vstup do tématu „rétorika“); dialog (vedení dialogu, jeho pravidla a řízení, typy dialogů); komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.); efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci
- **Kooperace a kompetice** – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny); rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence

Morální rozvoj:

- **Řešení problémů a rozhodovací dovednosti** – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí problémy v mezilidských vztazích, zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětů, problémy v seberegulaci
- **Hodnoty, postoje, praktická etika** – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí; vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.; pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu); dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne

Příklad využití: Každý program na lanových překážkách přispívá k osobnostnímu a sociálnímu rozvoji. Konkrétně můžeme program zaměřit na sebepoznání. Poznání, kde nám končí zóna komfortu a přiblížení se k hranici zóny růstu. V žádném případě nesmí program dojít až k zóně negativního stresu. Žák se během programu sám lépe pozná a během zpětné se o sobě dozví ledacos od spolužáků

a instruktorů. Pro programy zaměřené na osobnostní a sociální rozvoj musí mít lektor rozsáhlé znalosti z psychologie.

6.1.11.2 Výchova demokratického občana

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- vede k aktivnímu postoji v obhajování a dodržování lidských práv a svobod
- vede k pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti
- umožňuje participovat na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti za tato rozhodnutí a s vědomím jejich důsledků
- rozvíjí a podporuje komunikativní, formulační, argumentační, dialogické a prezentační schopnosti a dovednosti
- prohlubuje empatii, schopnost aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování
- vede k uvažování o problémech v širších souvislostech a ke kritickému myšlení

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- vede k otevřenému, aktivnímu, zainteresovanému postoji v životě
- vychovává k úctě k zákonu
- rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku
- učí sebeúctě a sebedůvěře, samostatnosti a angažovanosti
- přispívá k utváření hodnot jako je spravedlnost, svoboda, solidarita, tolerance a odpovědnost
- rozvíjí a podporuje schopnost zaujetí vlastního stanoviska v pluralitě názorů
- motivuje k ohleduplnosti a ochotě pomáhat zejména slabším
- umožňuje posuzovat a hodnotit společenské jevy, procesy, události a problémy z různých úhlů pohledu (lokální, národní, evropská, globální dimenze)
- vede k respektování kulturních, etnických a jiných odlišností
- vede k asertivnímu jednání a ke schopnosti kompromisu

Tematické okruhy průřezového tématu

- **Občanská společnost a škola** – škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole
- **Občan, občanská společnost a stát** – občan jako odpovědný člen společnosti (jeho práva a povinnosti, schopnost je aktivně uplatňovat, přijímat odpovědnost za své postoje a činy, angažovat se a být zainteresovaný na zájmu celku); základní principy a hodnoty demokratického politického systému (právo, spravedlnost, diferenciaci, různorodost); principy soužití s minoritami (vztah k jinému, respekt k identitám, vzájemná komunikace a spolupráce, příčiny nedorozumění a zdroje konfliktů)
- **Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování** – demokracie jako protiváha diktatury a anarchie; principy demokracie; základní kategorie fungování demokracie (spravedlnost, řád, norma, zákon, právo, morálka); demokratické způsoby řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti

Příklad využití: Program můžeme pojmut jako ukázkou různých politických systémů. Žáci tak během několika překážek na vlastní kůži zažijí diktaturu, anarchii a demokracii. Lektor může snadno zdůraznit pozitiva i negativa všech systémů a směřovat program k tomu, aby žáci sami poznali, že je pro ně demokracie nejlepší z dosud vymyšlených politických systémů. Zpětná vazba poslouží k dovysvětlení případných nejasností.

6.1.11.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- rozvíjí a integruje základní vědomosti potřebné pro porozumění sociálním a kulturním odlišnostem mezi národy
- prohlubuje porozumění vlivu kulturních, ideologických a sociopolitických rozdílů na vznik a řešení globálních problémů v jejich vzájemných souvislostech

- rozvíjí schopnost srovnávat projevy kultury v evropském a globálním kontextu, nacházet společné znaky a odlišnosti a hodnotit je v širších souvislostech
- rozvíjí schopnost racionálně uvažovat, projevovat a korigovat emocionální zaujetí v situacích motivujících k setkávání, srovnávání a hledání společných evropských perspektiv

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- pomáhá překonávat stereotypy a předsudky
- utváří pozitivní postoje k jinakosti a kulturní rozmanitosti
- podporuje pozitivní postoje k tradičním evropským hodnotám
- upevňuje osvojování vzorců chování evropského občana a smysl pro zodpovědnost

Tematické okruhy průřezového tématu

- **Evropa a svět nás zajímá** – rodinné příběhy, zážitky a zkušenosti z Evropy a světa; život dětí v jiných zemích
- **Objevujeme Evropu a svět** –Evropa a svět; mezinárodní setkávání
- **Jsme Evropané** – kořeny a zdroje evropské civilizace

Příklad využití: Ideální program vznikne tehdy, máme-li k dispozici cizince stejného věku, jako naši žáci, tedy při výměnných pobytech. Žáci jsou okolnostmi donuceni k interakci a prolomí se bariéry bránící skutečnému seznámení.

6.1.11.4 Multikulturní výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- poskytuje žákům základní znalosti o různých etnických a kulturních skupinách žijících v české a evropské společnosti
- rozvíjí dovednost orientovat se v pluralitní společnosti a využívat interkulturních kontaktů k obohacení sebe i druhých

- učí žáky komunikovat a žít ve skupině s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, uplatňovat svá práva a respektovat práva druhých, chápat a tolerovat odlišné zájmy, názory i schopnosti druhých
- učí přijmout druhého jako jedince se stejnými právy, uvědomovat si, že všechny etnické skupiny a všechny kultury jsou rovnocenné a žádná není nadřazena jiné
- rozvíjí schopnost poznávat a tolerovat odlišnosti jiných národnostních, etnických, náboženských, sociálních skupin a spolupracovat s příslušníky odlišných sociokulturních skupin
- rozvíjí dovednost rozpoznat projevy rasové nesnášenlivosti a napomáhá prevenci vzniku xenofobie
- učí žáky uvědomovat si možné dopady svých verbálních i neverbálních projevů a připravenosti nést odpovědnost za své jednání
- poskytuje znalost některých základních pojmů multikulturní terminologie: kultura, etnikum, identita, diskriminace, xenofobie, rasismus, národnost, netolerance aj.

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- pomáhá žákům prostřednictvím informací vytvářet postoje tolerance a respektu k odlišným sociokulturním skupinám, reflektovat zázemí příslušníků ostatních sociokulturních skupin a uznávat je
- napomáhá žákům uvědomit si vlastní identitu, být sám sebou, reflektovat vlastní sociokulturní zázemí
- stimuluje, ovlivňuje a koriguje jednání a hodnotový systém žáků, učí je vnímat odlišnost jako příležitost k obohacení, nikoli jako zdroj konfliktu
- pomáhá uvědomovat si neslučitelnost rasové (náboženské či jiné) intolerance s principy života v demokratické společnosti
- vede k angažovanosti při potírání projevů intolerance, xenofobie, diskriminace a rasismu
- učí vnímat sebe sama jako občana, který se aktivně spolupodílí na utváření vztahu společnosti k minoritním skupinám

Tematické okruhy průřezového tématu

- **Kulturní difference** – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti; člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i jako součást etnika; poznávání vlastního kulturního zakotvení; respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy); základní problémy sociokulturních rozdílů v České republice a v Evropě
- **Lidské vztahy** – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci; udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženské, zájmové nebo generační příslušnost; vztahy mezi kulturami (vzájemné obohacování různých kultur, ale i konflikty vyplývající z jejich rozdílnosti); předsudky a vžitá stereotypy (příčiny a důsledky diskriminace); důležitost integrace jedince v rodinných, vrstevnických a profesních vztazích; uplatňování principu slušného chování (základní morální normy); význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti; tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého; lidská solidarita, osobní přispění k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy
- **Etnický původ** – rovnocennost všech etnických skupin a kultur; odlišnost lidí, ale i jejich vzájemná rovnost; postavení národnostních menšin; základní informace o různých etnických a kulturních skupinách žijících v české a evropské společnosti; různé způsoby života, odlišné myšlení a vnímání světa; projevy rasové nesnášenlivosti – jejich rozpoznávání a důvody vzniku
- **Multikulturalita** – multikulturalita současného světa a předpokládaný vývoj v budoucnosti; multikulturalita jako prostředek vzájemného obohacování; specifické rysy jazyků a jejich rovnocennost; naslouchání druhým, komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, vstřícný postoj k odlišnostem; význam užívání cizího jazyka jako nástroje dorozumění a celoživotního vzdělávání
- **Princip sociálního smíru a solidarity** – odpovědnost a přispění každého jedince za odstranění diskriminace a předsudků vůči etnickým skupinám; nekonfliktní život v multikulturní společnosti; aktivní spolupodílení dle svých možností na přetváření společnosti, zohlednění potřeb minoritních skupin; otázka lidských práv, základní dokumenty

Příklad využití: Program může být zaměřen na „vyzkoušení si“ způsobu života jiných národů (afrického domorodého kmene) a jeho následné porovnání se způsobem života v Evropě. Cílem by mělo být, aby žáci pochopili, že nejen „náš“ způsob života je ten správný, a že se od sebe národy mohou mnohé naučit.

6.1.11.5 Environmentální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- rozvíjí porozumění souvislostem v biosféře, vztahům člověka a prostředí a důsledkům lidských činností na prostředí
- umožňuje pochopení souvislostí mezi lokálními a globálními problémy a vlastní odpovědností ve vztazích k prostředí
- poskytuje znalosti, dovednosti a pěstuje návyky nezbytné pro každodenní žádoucí jednání občana vůči prostředí
- učí hodnotit objektivnost a závažnost informací týkajících se ekologických problémů
- učí komunikovat o problémech životního prostředí, vyjadřovat, racionálně obhajovat a zdůvodňovat své názory a stanoviska

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- přispívá k vnímání života jako nejvyšší hodnoty
- vede k odpovědnosti ve vztahu k biosféře, k ochraně přírody a přírodních zdrojů
- podněcuje aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí
- přispívá k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí
- vede k angažovanosti v řešení problémů spojených s ochranou životního prostředí
- vede k vnímavému a citlivému přístupu k přírodě a přírodnímu a kulturnímu dědictví

Tematické okruhy průřezového tématu

- **Ekosystémy** – les (les v našem prostředí, produkční a mimoprodukční významy lesa)
- **Lidské aktivity a problémy životního prostředí** – ochrana přírody při masových sportovních akcích
- **Vztah člověka k prostředí** – aktuální (lokální) ekologický problém (příklad problému, jeho příčina, důsledky, souvislosti, možnosti a způsoby řešení, hodnocení, vlastní názor, jeho zdůvodňování a prezentace); prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)

Příklad využití: Program můžeme pojmut jako inscenaci setkání zástupců firmy, která chce vykácet les a na jeho místě postavit sklad spediční společnosti, a ochránců životního prostředí, kteří chtějí les zachovat. Žáci v roli ochránců životního prostředí mají za úkol během programu přesvědčit žáky z druhé skupiny, že je potřeba les zachovat. Žáci musí znát téma programu a rozdělení skupin předem, aby se mohli na své role připravit. Lektor by měl mít během programu podnětné připomínky, aby se argumentace nezastavila. Při zpětné vazbě se zaměříme na nejsilnější argumenty obou stran. Pro tento program je nutné využít lanové překážky instalované v lese.

6.1.11.6 Mediální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- přispívá ke schopnosti úspěšně a samostatně se zapojit do mediální komunikace
- umožňuje rozvíjet schopnost analytického přístupu k mediálním obsahům a kritického odstupu od nich
- umožňuje pochopení cílů a strategií vybraných mediálních obsahů
- vede k rozeznávání platnosti a významu argumentů ve veřejné komunikaci
- rozvíjí komunikační schopnost, zvláště při veřejném vystupování a stylizaci mluveného textu
- přispívá k využívání vlastních schopností v týmové práci i v redakčním kolektivu

- přispívá ke schopnosti přizpůsobit vlastní činnost potřebám a cílům týmu

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- vede k uvědomování si hodnoty vlastního života (zvláště volného času) a odpovědnosti za jeho naplnění
- rozvíjí citlivost vůči předsudkům a zjednodušujícím soudům o společnosti (zejména o menšinách) i jednotlivci
- napomáhá k uvědomění si možnosti svobodného vyjádření vlastních postojů a odpovědnosti za způsob jeho formulování a prezentace

Tematické okruhy průřezového tématu

Tematické okruhy receptivních činností:

- **kritické čtení a vnímání mediálních sdělení** – rozlišování zábavních („bulvárních“) prvků ve sdělení od informativních a společensky významných; hodnotící prvky ve sdělení (výběr slov a záběrů); hledání rozdílu mezi informativním, zábavním a reklamním sdělením; chápání podstaty mediálního sdělení, objasňování jeho cílů a pravidel
- **interpretace vztahu mediálních sdělení a reality** – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce; rozdíl mezi reklamou a zprávou a mezi „faktickým“ a „fiktivním“ obsahem
- **vnímání autora mediálních sdělení** – identifikování postojů a názorů autora v mediovaném sdělení; výrazové prostředky a jejich uplatnění pro vyjádření či zastření názoru a postoje i pro záměrnou manipulaci
- **fungování a vliv médií ve společnosti** – organizace a postavení médií ve společnosti; faktory ovlivňující média, interpretace vlivů působících na jejich chování; role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na rejstřík konverzačních témat, na postoje a chování

Tematické okruhy produktivních činností:

- **tvorba mediálního sdělení** – uplatnění a výběr výrazových prostředků a jejich kombinací pro tvorbu věcně správných a komunikačně (společensky a situačně) vhodných sdělení; tvorba mediálního sdělení pro školní časopis, rozhlas, televizi či internetové médium

- **práce v realizačním týmu** – utváření týmu, význam různých věkových a sociálních skupin pro obohacení týmu, komunikace a spolupráce v týmu; stanovení si cíle, časového harmonogramu a delegování úkolů a zodpovědnosti; faktory ovlivňující práci v týmu; pravidelnost mediální produkce

Příklad využití: Program realizujeme jako setkání zástupců států Evropské Unie. Úkolem žáků-delegátů je lépe se poznat v neformální situaci, ale zároveň vystupovat tak, aby udrželi své zemi dobrou reputaci, popřípadě jí ještě vylepšili. Důraz je kladen na výběr výrazových prostředků a jejich kombinací pro tvorbu věcně správných a komunikačně (společensky a situačně) vhodných sdělení. Tomuto účelu nejlépe poslouží lanové překážky určené pro skupiny.

6.2 Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze

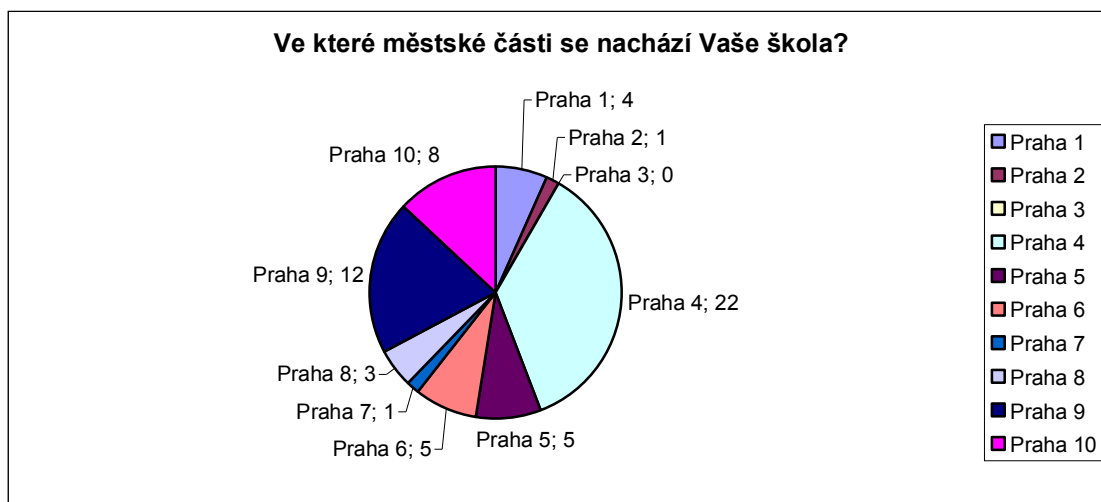
Dotazník byl k dispozici na internetových stránkách <http://docs.google.com/> od 10. 5. 2010 do 27. 5. 2010. Za dobu jeho zveřejnění bylo získáno 61 odpovědí.

6.2.1 Výběrový vzorek

Respondenty dotazníku tvoří pedagogičtí pracovníci základních škol v Praze, kteří pracují se žáky druhého stupně.

Nejvíce respondentů působí ve školách v městské části Praha 4, viz. graf 1.

Graf 1: Ve které městské části se nachází Vaše škola?



Mezi respondenty jsou nejpočetněji zastoupeni učitelé, někteří respondenti mají ve škole více funkcí, viz. graf 2.

Graf 2: Jaká je Vaše funkce ve škole?



Nejvíce respondentů-učitelů vyučuje předmět matematika, všichni učitelé pak vyučují více než jeden předmět, viz. tabulka 1.

Tabulka 1: Jaké předměty vyučujete?

Český jazyk	15
Cizí jazyk	16
Dějepis	3
Výchova k občanství a zdraví	12
Hudební výchova	9
Výtvarná výchova	9
Dramatická výchova	1
Tělesná výchova	25
Matematika	27
Fyzika	6
Chemie	3
Přírodopis	7
Zeměpis	5
Informační a komunikační technologie	11
Technická výchova	1

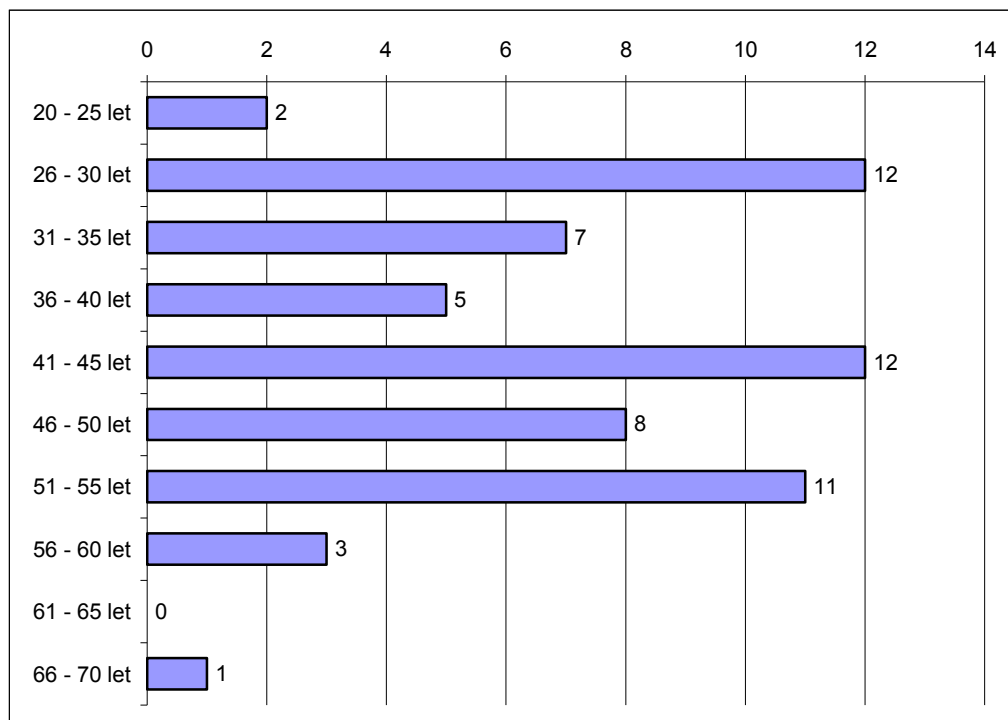
Většina respondentů-učitelů je zároveň učiteli třídními, viz. tabulka 2.

Tabulka 2: Jste třídním učitelem (učitelkou)?

Ano	17
Ne	11

Věk respondentů byl v dotazníku rozdělen do kategorií po pěti letech. Nejvíce respondentů je ve věkových kategoriích 26 – 30 let a 41 – 45 let, viz. graf 3.

Graf 3: Kolik je Vám let?



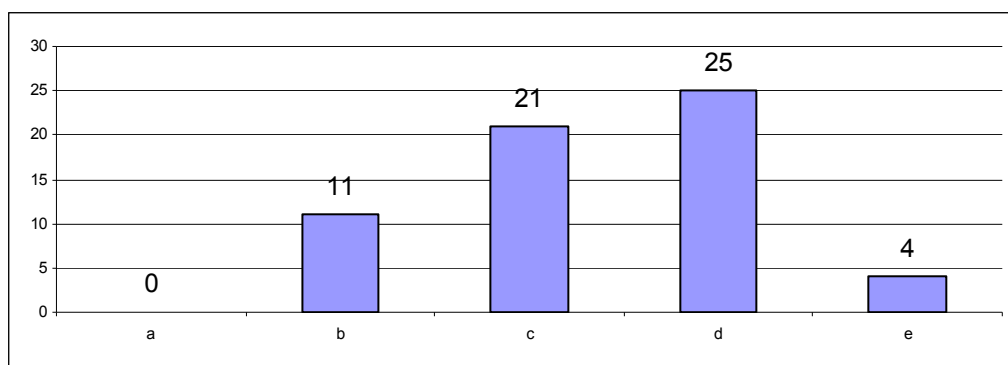
6.2.2 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 7

O lanových aktivitách: viz. graf 4

- jsem nikdy neslyšel(a)
- tuším, co to je, ale nemám s nimi osobní zkušenost
- sám (sama) jsem lanové aktivity vyzkoušel(a), ale se žáky nikdy
- byl(a) jsem jednou či vícekrát v lanovém parku se žáky, nechodím tam však pravidelně
- pravidelně (minimálně jednou za rok) chodím se žáky do lanového parku, nebo stavím nízké lanové překážky

Graf 4: Otázka č. 7



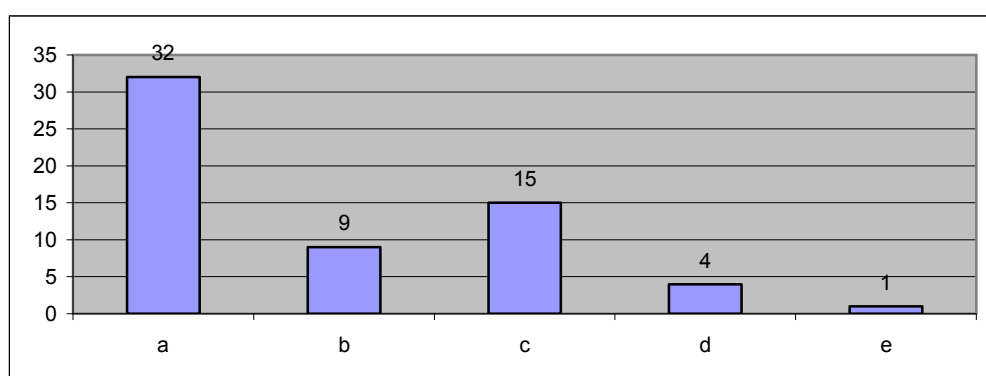
Všichni respondenti alespoň tuší, co lanové aktivity jsou a většina s nimi má osobní zkušenost. Nejvíce dotazovaných odpovědělo, že již byli se žáky alespoň jednou v lanovém parku.

Otázka č. 8

Do lanového parku chodím se žáky: viz. graf 5

- a) nikdy
- b) byl(a) jsem jednou
- c) občas, ale ne pravidelně
- d) pravidelně 1x za rok
- e) pravidelně vícekrát za rok

Graf 5: Otázka č. 8



Více než polovina dotázaných odpověděla, že nikdy nechodí se žáky do lanového parku. Většina z těch, kteří se žáky někdy navštívili lanový park, však nezůstala jen u jedné návštěvy. Jeden respondent dokonce chodí se žáky do lanového parku pravidelně vícekrát za rok.

Otázka č. 9

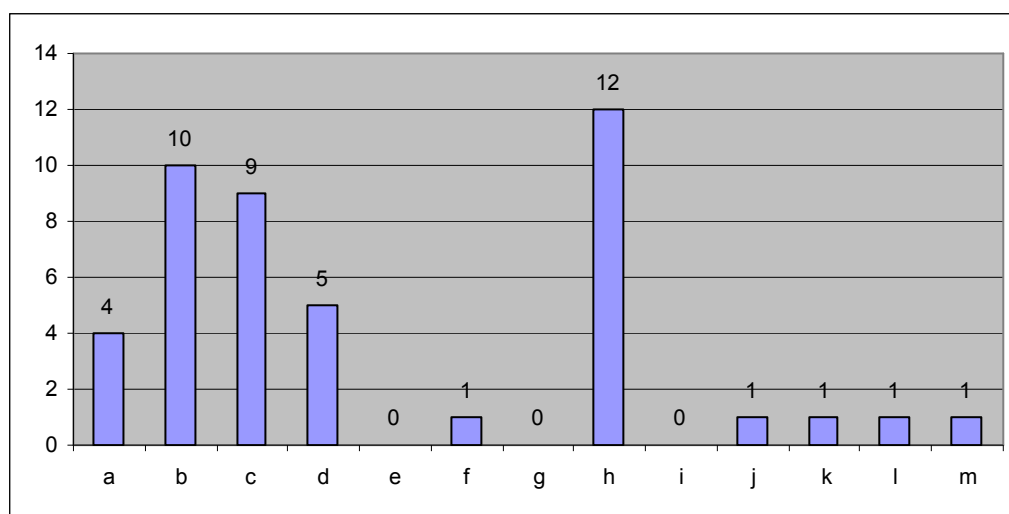
Do lanových parků se žáky nechodím, protože: viz. graf 6

- a) nevím, kde bych je hledal(a)
- b) je lanový park příliš vzdálený od školy a (nebo) špatně dostupný hromadnou dopravou
- c) je to drahé
- d) je to příliš riskantní (nebezpečné)
- e) je to ztráta času
- f) si to žáci nezaslouží
- g) by to žáky stejně nebavilo
- h) to patří výhradně do tělesné výchovy, kterou nevyučuji. V mém předmětu nemají lanové aktivity žádné využití
- i) lanové parky plně nahradí nízké lanové překážky, které stavím sám (sama)

Ostatní (vlastní tvořené odpovědi respondentů):

- j) není čas
- k) mimoškolních aktivit je u nás už příliš mnoho
- l) z naší školy tam chodí jiní
- m) to není náplní našeho ŠVP

Graf 6: Otázka č. 9



Nejčastějším důvodem, proč respondenti nechodí se žáky do lanových parků, je to, že nevědí o možnostech využití lanových aktivit v rámci jiných vzdělávacích oborů,

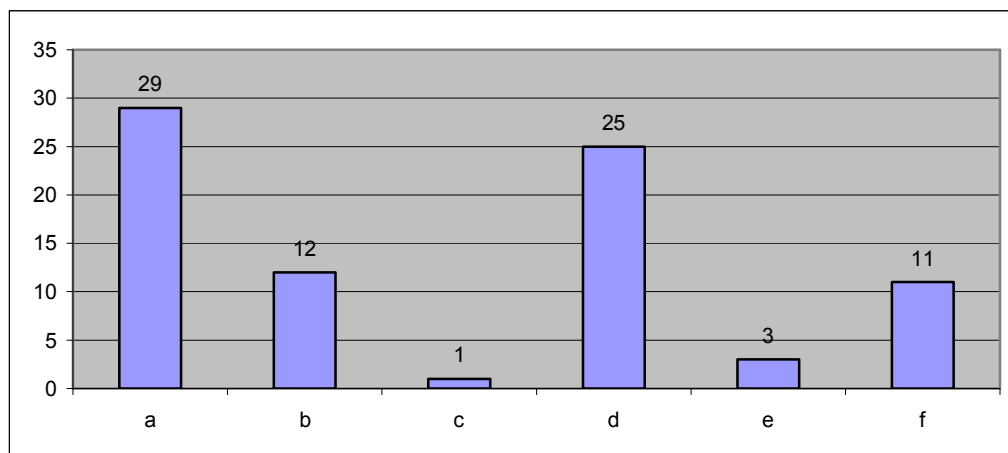
než je Tělesná výchova. Respondenti také velmi často uvádějí, že je lanový park příliš vzdálený od školy a (nebo) špatně dostupný hromadnou dopravou. Tuto odpověď shledávám irelevantní vzhledem k počtu a rozmístění lanových parků, které se v Praze nacházejí.

Otázka č. 10

Nízké lanové překážky pro žáky stavím: viz. graf 7

- a) nikdy jsem pro žáky nízké lanové překážky nestavěl(a)
- b) v rámci tělesné výchovy
- c) v rámci výchovy k občanství a výchovy ke zdraví
- d) v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů, apod.
- e) v rámci kroužků a nepovinných předmětů
- f) u příležitosti dne dětí, konce školního roku, úspěchu třídy, sportovního dne, apod.

Graf 7: Otázka č. 10



Nejpočetnější část respondentů, téměř polovina, pro žáky nízké lanové překážky nikdy nestavěla. Další významnou část respondentů tvoří ti, kteří staví pro žáky nízké lanové překážky v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů a podobných příležitostí. Nezanedbatelná část, dvanáct dotázaných, staví nízké lanové překážky za účelem využití v hodinách tělesné výchovy.

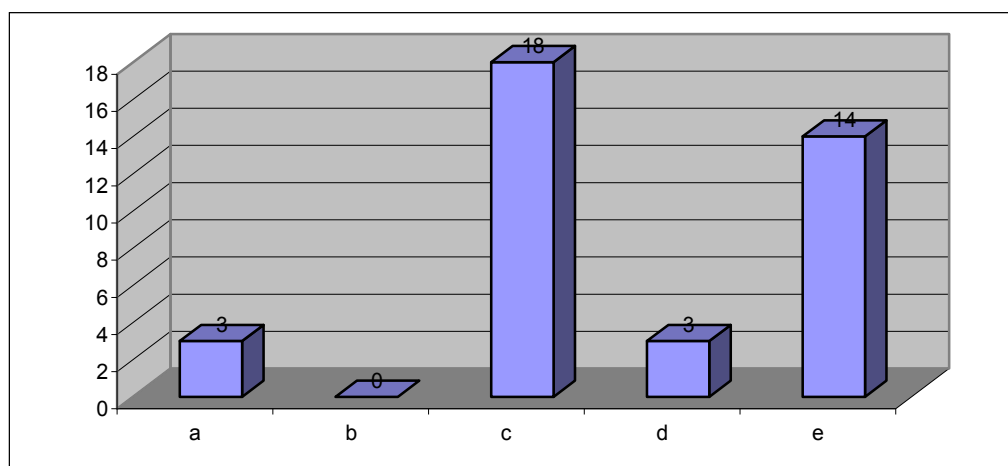
Další část dotazníku byla určena už jen těm respondentům, kteří chodí se žáky do lanových parků a (nebo) pro ně staví nízké lanové překážky. Na následující otázky odpovídalo 33 respondentů.

Otázka č. 11

Do lanového parku chodíme se žáky: viz. graf 8

- a) v rámci tělesné výchovy
- b) v rámci výchovy k občanství a výchovy ke zdraví
- c) v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů, apod.
- d) v rámci kroužků a nepovinných předmětů
- e) u příležitosti dne dětí, konce školního roku, úspěchu třídy, sportovního dne, apod.

Graf 8: Otázka č. 11



Největší část dotazovaných chodí se žáky do lanového parku v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů, a podobných příležitostí. Dalším významným důvodem návštěvy lanového parku se žáky jsou příležitosti, jako je např. den dětí, konec školního roku, úspěch třídy, sportovní den a další.

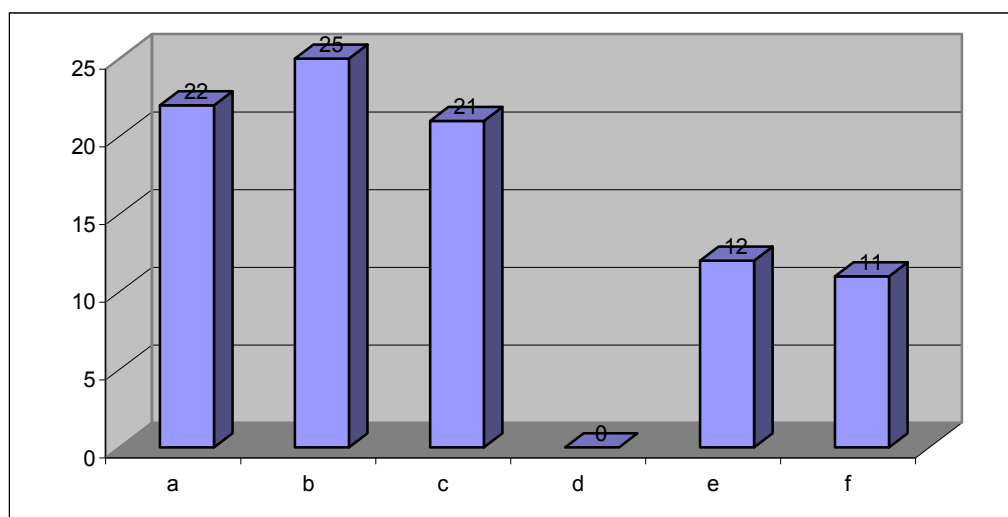
Otázka č. 12

Lanové aktivity se žáky děláme s cílem: viz. graf 9

- a) vyzkoušet něco nového
- b) utvářet společné zážitky třídy
- c) rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti

- d) naplnit cíle školního vzdělávacího programu v rámci předmětu tělesná výchova
- e) rozvíjet osobnost žáků
- f) odměnit žáky

Graf 9: Otázka č. 12



Respondenti nečastěji dělají lanové aktivity se žáky s cílem utvářet společné zážitky třídy. Velmi malá pozornost je bohužel věnována rozvoji osobnosti žáků, kterou označilo za cíl lanových aktivit se žáky pouze dvanáct ze třiatřiceti dotazovaných.

Otázka č. 13

Většina respondentů nepreferuje návštěvu lanového parku před jinými mimoškolními aktivitami, viz. tabulka 3

Tabulka 3: Do lanového parku chodím se žáky

raději, než na jiné akce mimo školu	9
stejně jako za jinými aktivitami mimo školu (kino, divadlo, apod.)	23
nerad(a)	1

Otázka č. 14

Více než polovina dotazovaných si myslí, že jsou lanové parky přiměřeně oceněné, viz. tabulka 4

Tabulka 4: Myslím si, že lanové parky jsou

Levné	0
přiměřeně oceněné	25
Drahé	8

Otázka č. 15

Téměř polovině respondentů zabere cesta do lanového parku půl hodiny až jednu hodinu, viz. tabulka 5

Tabulka 5: Cesta do lanového parku nám obvykle zabere

méně než půl hodiny	8
půl hodiny až jednu hodinu	16
více než jednu hodinu	9

Otázka č. 16

Většina dotazovaných má z lanových parků dobrý až velmi dobrý dojem, nikdo neodpověděl, že by měl z lanových parků dojem špatný či velmi špatný, viz. tabulka 6

Tabulka 6: Celkový dojem z lanových parků mám

velmi dobrý	7
Dobrý	22
Neutrální	4
Špatný	0
velmi špatný	0

6.3 Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze

Dotazník byl vyplněn ve dnech 10.6. a 11.6. 2010 v lanovém centru PROUD v Praze - Vysočanech. Během dvou programů bylo získáno 14 responsí.

6.3.1 Výběrový vzorek

Respondenty dotazníku tvoří žáci druhého stupně základních škol v Praze, kteří absolvovali program zaměřený na výchovnou aplikaci lanových překážek.

Většina respondentů jsou chlapci, viz. tabulka 7

Tabulka 7: Jsem

Chlapec	10
Dívka	4

Většina respondentů je ve věku 11 let, viz tabulka 8

Tabulka 8: Je mi

11 let	8
12 let	2
13 let	3
14 let	1

Kromě jedné respondentky byli všichni žáci v lanovém parku poprvé, viz tabulka 9

Tabulka 9: V lanovém parku jsem byl(a)

Poprvé	13
Podruhé	1
více než podruhé	0

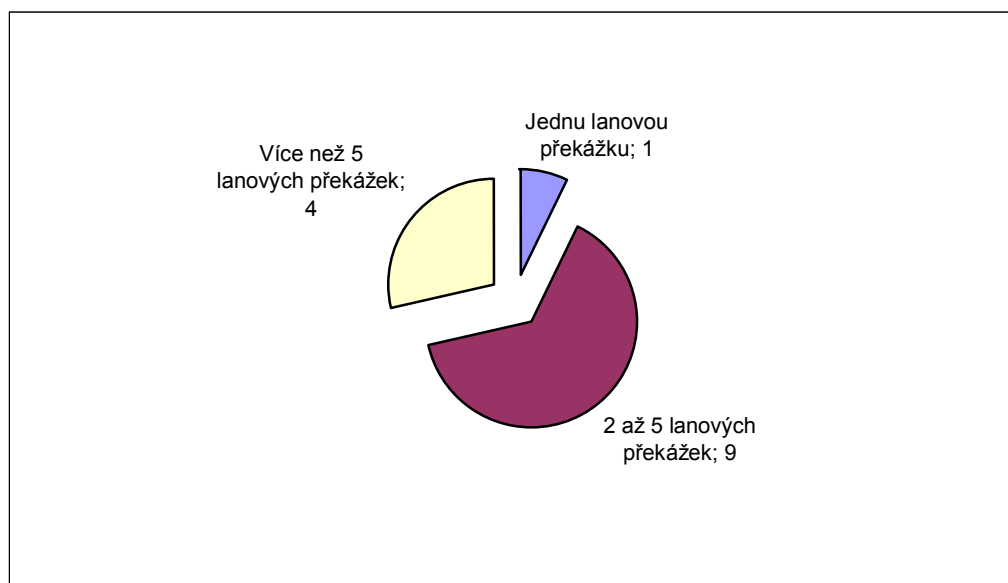
6.3.2 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 4

Pokusil(a) jsem se zdolat: viz. graf 10

- a) Jednu lanovou překážku
- b) 2 až 5 lanových překážek
- c) více než 5 lanových překážek

Graf 10: Otázka č. 4



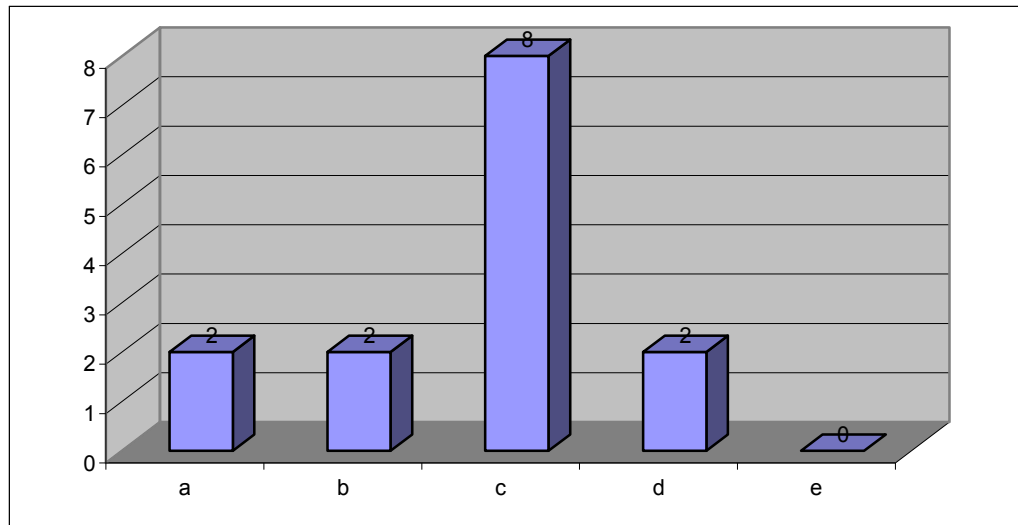
Více než polovina žáků se pokusila překonat 2 až 5 lanových překážek. Třináctiletý chlapec, který se pokusil překonat pouze jednu lanovou překážku, trpěl těžkou obezitou a i překonání jedné překážky pro něj představovalo velkou výzvu. Spolužáci jeho výkon náležitě ocenili. Měl z úspěchu radost a říkal, že se příště pokusí překonat více překážek.

Otázka č. 5

Nejvíce mě bavilo: viz. graf 11

- a) nízké lanové aktivity
- b) nácvik jištění na umělé stěně
- c) vysoké lanové překážky
- d) jištění spolužáků
- e) pozorování a focení spolužáků

Graf 11: Otázka č. 5



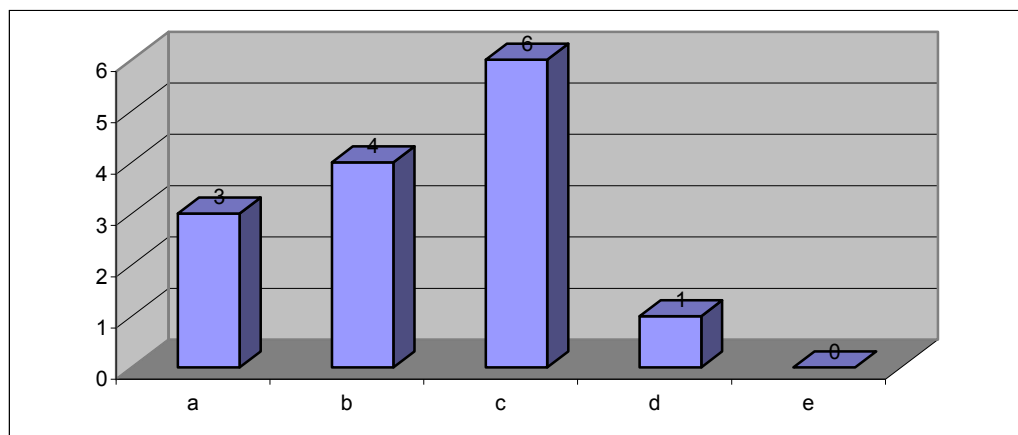
Nejzábavnější část programu v lanovém parku pro většinu žáků představovalo překonávání vysokých lanových překážek. Nikdo nebyl pasivním účastníkem programu, kterého by nejvíce bavilo pozorování a focení spolužáků.

Otázka č. 6

Nejsilnějším zážitkem pro mě bylo: viz. graf 12

- a) vyšplhat po kůlu nahoru
- b) překonat některou z vysokých lanových překážek
- c) být spouštěn(a) na laně
- d) spouštět spolužáky na laně
- e) nechtěný pád

Graf 12: Otázka č. 6



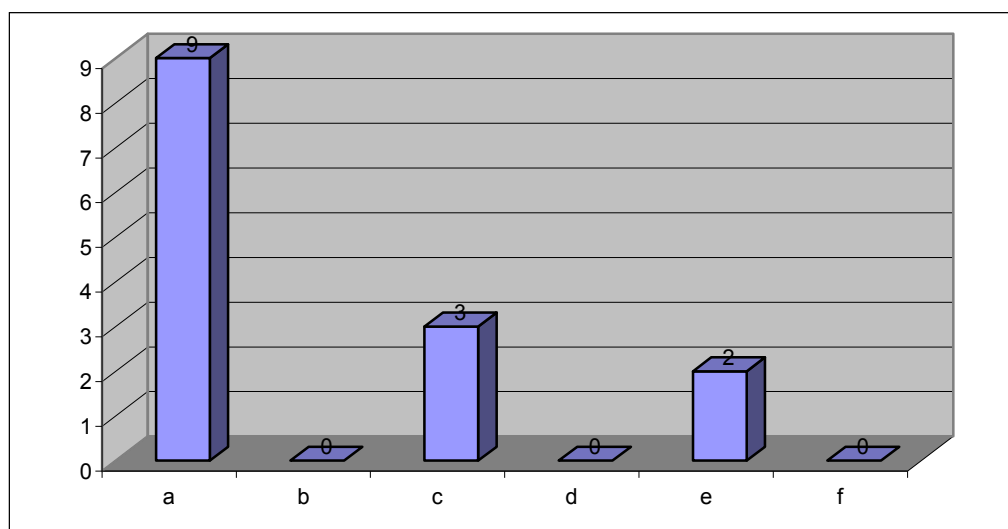
Nejčastěji žáci odpovídali, že pro ně bylo nejsilnějším zážitkem být spouštěn(a) na laně. Druhá největší část respondentů označila za nejsilnější zážitek překonávání některé z vysokých lanových překážek.

Otázka č. 7

Největší strach jsem měl(a): viz. graf 13

- a) že spadnu
- b) že nezvládnou překonat překážku, kterou ostatní zvládnou
- c) že udělám nějakou chybu, když budu jistit spolužáka
- d) že k překážkám ani nevylezu
- e) že nebudu mít na překážky dost síly
- f) z ostudy, že se mi něco nepovede

Graf 13: Otázka č. 7



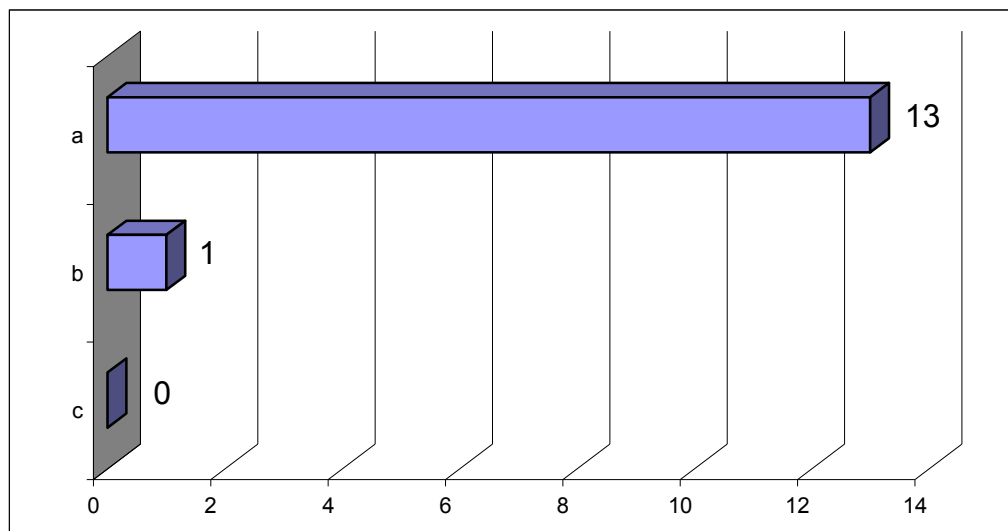
U této otázky se projeví věkové rozdíly mezi respondenty. Zatímco mladší žáci měli strach, že spadnou nebo že nebudou mít na překážky dost síly, starší žáci se báli, že udělají chybu při jistění spolužáka.

Otázka č. 8

Jak se těším na příště: viz. graf 14

- a) už se nemůžu dočkat
- b) příště bych radši šel (šla) do kina nebo divadla
- c) do lanového parku už mě nikdo nikdy nedostane

Graf 14: Otázka č. 8



Tento graf je sám o sobě velmi výmluvný. Třináct ze čtrnácti žáků odcházelo z lanového parku s nadšením. Čtrnáctá žačka s neutrálním pocitem.

7 Diskuse

V rámci psaní této práce jsem se snažil hlouběji nahlédnout do problematiky lanových aktivit a jejich využití ve škole. Velmi mě zajímalo, zda je možné nabídnout žákům základních škol smysluplnou výuku v netradičním prostředí tak, abychom nevybočovali z mezí, které nám stanovuje RVP. Dále mě zajímalo, zda pedagogičtí pracovníci využívají takto zajímavého didaktického a výchovného prostředku. V neposlední řadě jsem chtěl zjistit, jak takovou výuku a výchovu vnímají sami žáci.

Při psaní teoretické části jsem narazil na nedostatek informačních zdrojů psaných v Českém jazyce. Historií lanových aktivit se zabývá pouze jedna publikace, a to pouze na několika málo stránkách. Další informace můžeme čerpat z knih o dějinách sportu, různých zájmových organizací a publikací o historii skalního lezení a horolezectví. Zmínek o lanových překážkách a lanových překážkových drahách však najdeme poskromnu. Velmi mě také překvapilo, že ještě nikdo neprovedl, nebo přinejmenším nepublikoval výzkum, který by potvrdil působení lanových aktivit na jednotlivce a skupinu, na kterém se shodují nezávislé zdroje po celém světě. Není-li člověk sběhlý ve věcech právních, je poměrně komplikované najít předpisy, zákony a normy, které se týkají oblasti lanových aktivit.

Než jsem začal realizovat vlastní výzkum, snažil jsem se zjistit, zda není využití lanových aktivit ve škole již někde popsáno. Bez úspěchu. Ponořil jsem se tedy do RVP ZV, abych se pokusil potvrdit **hypotézu č.1** (Předpokládám, že lanové aktivity jako didaktický prostředek mohou být využity ve většině vzdělávacích oblastí RVP ZV). Tato hypotéza se ukázala jako pravdivá. Přestože pro mě velká část vzdělávacích oblastí představovala díky mé aprobaci neprostudovanou oblast, podařilo se mi mezi cíly, očekávanými výstupy a učivem najít množství bodů, k jejichž dosažení mohou jako didaktický prostředek posloužit právě lanové aktivity. Podle zjištěných údajů tedy lze za pomoci lanových aktivit vyučovat většinu vzdělávacích oblastí RVP ZV. Před případným využitím ve škole by však bylo vhodné mé nápady a podněty dále prokonzultovat s odborníky na danou vzdělávací oblast.

Data potřebná pro potvrzení dalších hypotéz jsem se rozhodl získat metodou dotazníkového šetření. Jeden ze dvou použitých dotazníků jsem umístil na internetové stránky, což mohlo negativně ovlivnit návratnost dotazníků. V době, kdy lidé dostávají denně několik spamových zpráv, nemají pravděpodobně všichni důvěru v „nějaký“ dotazník, na který jim přišel odkaz. Adresu umístění dotazníku jsem odeslal na více než 300 adres elektronické pošty a vrátilo se mi 61 vyplněných dotazníků, tedy přibližně jedna pětina. Dále jsem si vědom skutečnosti, že ne všichni respondenti rozumí terminologii, která byla v dotazníku použita, avšak není příliš možné této skutečnosti efektivně předejít. Někteří pedagogičtí pracovníci (2 respondenti) totiž odpovědí na jednu otázku vyvraceli svou vlastní odpověď na otázku jinou. Konkrétně se jednalo o otázky č. 7 a 8.

Vyhodnocením dotazníku pro pedagogické pracovníky se mi podařilo potvrdit **hypotézu č. 2** (Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří se žáky někdy navštívili lanový park, tak činí opakovaně). Z devětadvaceti respondentů, kteří někdy byli se žáky v lanovém parku, chodí dvacet do lanového parku opakovaně.

Hypotéza č.3 (Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří nechodí do lanového parku, si myslí, že jsou lanové aktivity vhodné pouze pro vzdělávací obor Tělesná výchova), se nepotvrdila. Vyvrácení této hypotézy беру jako pozitivum. Dalo by se z něj totiž usoudit, že většina pedagogů, kteří se žáky nechodí do lanových parků, alespoň tuší, že je možné využít lanové aktivity i v rámci jiných vzdělávacích oborů než je Tělesná výchova. Tuto domněnku však nemám ničím podloženou. Zklamáním pro mě bylo, když dva respondenti, kteří vyučují výchovu k občanství a zdraví, odpověděli, že v jejich předmětu nelze lanové aktivity využít.

Čtvrtá hypotéza (Předpokládám, že více než 75 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ dělá se žáky lanové aktivity s cílem utvářet společné zážitky třídy), se potvrdila. Na otázce č. 12 mne ale zaujaly jiné odpovědi. Devět respondentů uvedlo, že lanové aktivity se žáky dělají s cíli odměnit žáky a vyzkoušet něco nového. Ani jedna z těchto odpovědí nesleduje žádný vyšší cíl, což mě vrací zpět k hypotéze o mylných představách učitelů o lanových aktivitách. Vědí vůbec tyto pedagogové, jak lanové aktivity na žáky působí?

Výzkum mezi pedagogickými pracovníky mi přinesl nemálo zajímavých zjištění. V rámci svého působení v organizaci, která se zabývá lanovými aktivitami a programy pro školy, se budu nadále snažit zjišťovat vědomosti pedagogů o této problematice. Dále se budu snažit vypracovat pro pedagogické pracovníky informační materiál, který jim ukáže potenciál lanových aktivit a přiměje je využívat lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku.

Druhý z dotazníků byl určen žákům druhého stupně základních škol a jeho realizace nebyla příliš zdařilá. Měl jsem na sběr dat vyhrazené dva týdny, během kterých mělo podle plánu lanové centrum PROUD doslova praskat ve švech. Téměř celé tyto dva týdny však přšelo a program odřikávala jedna škola za druhou. Nakonec jsem se musel spokojit s dvěma malými skupinkami žáků, kteří dostali návštěvu lanového parku za odměnu. Odměnou za dlouhé čekání mi byl velmi příjemný program s oběma skupinami a 14 vyplněných dotazníků.

Jelikož jsem byl u obou programů přítomen, nebyly pro mě výsledky dotazníků žádným překvapením. Potvrzení **hypotézy č. 5** (Předpokládám, že více než osmdesáti procentům žáků se návštěva lanového parku líbila a chtěli by ji zopakovat), jsem tedy bral jako naprostou samozřejmost. Jedenáctiletá dívka, která uvedla, že by příště raději místo návštěvy lanového parku volila kino nebo divadlo, se po celou dobu trochu stranila kolektivu. Bohužel se mi během krátkého programu nepovedlo zjistit příčinu tohoto oddělení.

Je třeba vzít v úvahu, že je možné jednotlivé příklady využití lanových aktivit pro dané vzdělávací programy dále rozvíjet a modifikovat podle potřeb školy a žáků. Protože se jedná pouze o stručné návrhy programů, je žádoucí vytvářet i programy vlastní.

8 Závěr

Tématem mojí diplomové práce jsou lanové překážky a lanové překážkové dráhy a jejich využití ve škole. Ve své práci jsem se zaměřil na možnosti využití lanových aktivit v mezích Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Dále se tato práce věnuje výzkumu, zda pedagogičtí pracovníci pražských základních škol využívají lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku. Poslední část této práce je věnována zjišťování, jak žáci pražských základních škol vnímají program v lanovém parku.

Podářilo se mi splnit *cíl č. 1*. Analyzoval jsem obsah RVP ZV a uvedl příklady využití lanových aktivit v rámci jednotlivých vzdělávacích oblastí a vzdělávacích oborů. Výsledky obsahové analýzy RVP ZV vedly k potvrzení *hypotézy č. 1 - Předpokládám, že lanové aktivity jako didaktický prostředek mohou být využity ve většině vzdělávacích oblastí RVP ZV*. Tato hypotéza se ukázala jako pravdivá. Část cílů, očekávaných výstupů a učiva většiny vzdělávacích oblastí a vzdělávacích oborů RVP ZV může být vyučována pomocí lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku.

Dále se dostávám k otázce využívání lanových aktivit jako didaktického a výchovného prostředku v mezích RVP ZV. *Cíl č.2* se podařilo splnit a lze tedy dále odpovědět na předpokládané *hypotézy: č. 2 - Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří se žáky někdy navštívili lanový park, tak činí opakovaně.*: Tato hypotéza se při vyhodnocování dotazníku ukázala jako pravdivá.

Hypotéza č. 3 - Předpokládám, že alespoň 50 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ, kteří nechodí do lanového parku, si myslí, že jsou lanové aktivity vhodné pouze pro vzdělávací obor Tělesná výchova.: U této hypotézy jsem procentuální zastoupení této odpovědi odhadl z vlastních zkušeností v rámci kontaktu s pedagogy při své obchodní činnosti. Ukázalo se, že její procentuální zastoupení vzhledem počtu respondentů bylo 37,5 % namísto odhadovaných padesáti. Hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 4 - Předpokládám, že více než 75 % pedagogických pracovníků pražských ZŠ dělá se žáky lanové aktivity s cílem utvářet společné zážitky třídy.: Tato hypotéza se ukázala jako pravdivá.

Dále se dostávám k otázce, jak žáci pražských základních škol vnímají program v lanovém parku. *Cíl č.3 se podařilo splnit a lze tedy odpovědět na hypotézu č. 5 - Předpokládám, že více než osmdesáti procentům žáků se návštěva lanového parku líbila a chtěli by ji zopakovat.:* Tato hypotéza se při vyhodnocování dotazníku ukázala jako pravdivá.

Diplomová práce obecně popisuje lanové aktivity a přibližuje je tak širší, především pedagogické, veřejnosti. Měla by sloužit učitelům druhého stupně základních škol jako zdroj motivace a inspirace k přesně cílenému využití lanových aktivit.

9 Literatura

1. SVOJSÍK, Antonín Benjamin. *Základy Junáctví*. 3. nezměněné vydání. Praha : Merkur, 1991. 724 s. ISBN 80-7032-001-x.
2. OLIVOVÁ, Věra. *Lidé a hry : Historická geneze sportu*. první. Praha : Olympia, 1979. 604 s.
3. NEUMAN, Jan. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-292-0.
4. KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan; WAIC, Marek. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vydání. Praha : Karolinum, 2008. 160 s. ISBN 978-80-246-1566-0.
5. HANUŠ, Radek; HRKAL, Jan. *Lanové překážky a lanové dráhy*. první. Olomouc : HANEX, 1999. 156 s. ISBN 80-85783-25-8.
6. NEUMAN, Jan, et al. *Turistika a sporty v přírodě : Přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2000. 200 s. ISBN 80-7178-391-9.
7. BALÁŠ, Jiří; STREJCOVÁ, Barbora; VOMÁČKO, Ladislav. *Lezeme a šplháme*. první. Praha : Grada, 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2272-6.
8. HANUŠ, Radek; CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. Vydání 1. Praha : Grada, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.
9. PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. 208 s. ISBN 978-80-7367-353-6.
10. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha : VÚP, 2007 [cit. 2010-06-12]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.
11. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
12. SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

Internetové zdroje:

13. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hippokrates> [22.4. 2010]
14. <http://en.wikipedia.org/wiki/Scouting> [22.4.2010]

15. http://cs.wikipedia.org/wiki/Kurt_Hahn [22.4.2010]
16. http://www.outwardbound.org/index.cfm/do/ind.about_history [23.4. 2010]
17. <http://adventureplaygrounds.hampshire.edu/history.html> [23.4. 2010]
18. <http://www.pa.org/index.php> [23.4. 2010]
19. http://en.wikipedia.org/wiki/Project_Adventure [24.4.2010]
20. <http://www.acctinfo.org/associations/5266/files/ACCT%20Information%20Brochure.pdf> [24.4. 2010]
21. <http://www.sokol.eu/COS/sokol.nsf/pages/zlaty-vek-sokola-D2B1> [24.4.2010]
22. <http://www.psl.cz/index.php?submenu=2> [25.4.2010]
23. <http://www.lanoveparky.cz/> [10.5.2010]
24. http://www.ropescourses.eu/index.php?page=deleni-lanovych-center&hl=cs_CZ [12.5. 2010]
25. http://www.pedagog.ic.cz/podlahova_dok/soubory/Etika_ucitele,_pravni_odpovednost.doc [13.5. 2010]
26. http://en.wikipedia.org/wiki/High_Ropes#High_course [13.5. 2010]
27. <http://www.stropmb.cz/?page=3> [13.5. 2010]
28. <http://www.lanoveparky.cz/cz/sluzby/stavba-lanovych-parku/certifikace/> [2.6. 2010]
29. <http://www.horosvaz.cz/index.php?cmd=page&id=81> [2.6. 2010]
30. http://industry.biomed.cas.cz/kamil/filedb/files/Metody_soc._psy-_prednaska.doc [4.6. 2010]
31. <http://www128.pair.com/r3d4k7/Climbing&Gymnastics1.1a.html> [10.6. 2010]
32. <http://www.ournewplayground.co.uk/resources/Appleshaw-email.jpg> [10.6. 2010]
33. http://www.outdoor-center.cz/galerie/6_19_big.jpg [12.6. 2010]
34. http://www.junglepark.cz/foto/zakladni_trasa/POR_6106.jpg [12.6. 2010]
35. http://nikoltd.files.wordpress.com/2010/02/niko_fall_arrest_track_10.jpg [12.6. 2010]

10 Přílohy

č. 1 - Seznam obrázků

č. 2 - Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze

č. 3 - Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze

č. 4 - Seznam grafů a tabulek

Příloha č. 1

Seznam obrázků

Obrázek 1: lezecká cvičení 1793 (2) (str. 14)

Obrázek 2: Einbaum (31) (str. 15)

Obrázek 3: Zweibaum (31) (str. 15)

Obrázek 4: lanový most (1) (str. 19)

Obrázek 5: lanová překážková dráha (5, s. 149) (str. 22)

Obrázek 6: lanová překážka pro jednotlivce (5, s. 89) (str. 23)

Obrázek 7: lanová překážka pro dvojice (5, s. 91) (str. 23)

Obrázek 8: lanová překážka pro skupiny (5, s. 87) (str. 24)

Obrázek 9: lezecká věž v adrenalinovém centru Baldovec (str. 25)

Obrázek 10: spotting (33) (str. 26)

Obrázek 11: vzájemné jištění (5, s. 135) (str. 26)

Obrázek 12: sebejištění (34) (str. 27)

Obrázek 13: průběžné jištění (35) (str. 28)

Obrázek 14: dobrodružně laděné hřiště (32) (str. 28)

Příloha č. 2

Dotazník pro pedagogické pracovníky druhého stupně základních škol v Praze

Dotazník pro učitele a pedagogické pracovníky základních škol.

Lanové aktivity patří k významným prostředkům výchovy a vzdělávání jedinců nejen v tělesné výchově, ale i v mnoha dalších oblastech. Cílem tohoto dotazníku je zjistit, jak často a s jakým cílem jsou lanové aktivity zařazovány do vyučování žáků druhého stupně základních škol.

Dotazník je anonymní, a proto Vás prosím, abyste odpovídali pravdivě, bez zábran a předsudků. Výsledky pedagogického průzkumu budou využity při zpracování diplomové práce na téma Lanové překážky a lanové překážkové dráhy.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku, které Vám zabere nejvýše 10 minut.

Matěj Sottner

1. Název školy

nepovinné pole

2. Ve které městské části se nachází Vaše škola?

vyberte jednu z možností

Praha 1 Praha 2 Praha 3 Praha 4 Praha 5 Praha 6 Praha 7 Praha 8 Praha 9 Praha 10

3. Jaká je Vaše funkce ve škole?

můžete vybrat i více možností

- ředitel(ka)
- zástupce ředitele
- učitel(ka)
- výchovný poradce
- metodik prevence
- školní psycholog
- vychovatel(ka)

4. Jaké předměty vyučujete?

otázka pouze pro učitele (učitelky), můžete vybrat i více možností

- Český jazyk
- Cizí jazyk
- Dějepis
- Výchova k občanství a zdraví
- Hudební výchova
- Výtvarná výchova
- Dramatická výchova
- Tělesná výchova
- Matematika
- Fyzika
- Chemie
- Přírodopis
- Zeměpis
- Informační a komunikační technologie
- Technická výchova

5. Jste třídním učitelem (učitelkou)?

otázka pouze pro učitele (učitelky)

- ano
- ne

6. Kolik je Vám let?

vyberte jednu z možností

20 - 25 let 26 - 30 let 31 - 35 let 36 - 40 let 41 - 45 let 46 - 50 let 51 - 55 let 56 - 60 let
61 - 65 let 66 - 70 let

7. O lanových aktivitách:

vyberte jednu z možností

- jsem nikdy neslyšel(a)
- tuším, co to je, ale nemám s nimi osobní zkušenost
- sám (sama) jsem lanové aktivity vyzkoušel(a), ale se žáky nikdy
- byl(a) jsem jednou či vícekrát v lanovém parku se žáky, nechodím tam však pravidelně
- pravidelně (minimálně jednou za rok) chodím se žáky do lanového parku, nebo stavím nízké lanové překážky

8. Do lanového parku chodím se žáky:

vyberte jednu z možností

- nikdy
- byl(a) jsem jednou
- občas, ale ne pravidelně
- pravidelně 1x za rok
- pravidelně vícekrát za rok

9. Do lanových parků se žáky nechodím, protože:

můžete vybrat i více odpovědí. Pokud do lanových parků chodíte, nemusíte zaškrtnout žádnou možnost

- nevím, kde bych je hledal(a)
- je lanový park příliš vzdálený od školy a (nebo) špatně dostupný hromadnou dopravou
- je to drahé

- je to příliš riskantní (nebezpečné)
- je to ztráta času
- si to žáci nezaslouží
- by to žáky stejně nebavilo
- to patří výhradně do tělesné výchovy, kterou nevyučuji. V mém předmětu nemají lanové aktivity žádné využití
- lanové parky plně nahradí nízké lanové překážky, které stavím sám (sama)
- Ostatní:

10. Nízké lanové překážky pro žáky stavím:

můžete vybrat i více odpovědí

- nikdy jsem pro žáky nízké lanové překážky nestavěl(a)
- v rámci tělesné výchovy
- v rámci výchovy k občanství a výchovy ke zdraví
- v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů, apod.
- v rámci kroužků a nepovinných předmětů
- u příležitosti dne dětí, konce školního roku, úspěchu třídy, sportovního dne, apod.
- Ostatní:

Konec první části

pokud nechodíte do lanových parků ani nestavíte vlastní lanové překážky, srolujte, prosím, na konec stránky a zmáčkněte tlačítko "odeslat"

11. Do lanového parku chodíme se žáky:

můžete vybrat i více odpovědí

- v rámci tělesné výchovy
- v rámci výchovy k občanství a výchovy ke zdraví
- v rámci škol v přírodě, školních výletů, adaptačních kurzů, apod.
- v rámci kroužků a nepovinných předmětů

- u příležitosti dne dětí, konce školního roku, úspěchu třídy, sportovního dne, apod.
- Ostatní:

12. Lanové aktivity se žáky děláme s cílem:

můžete vybrat více odpovědí

- vyzkoušet něco nového
- utvářet společné zážitky třídy
- rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti
- naplnit cíle školního vzdělávacího programu v rámci předmětu tělesná výchova
- rozvíjet osobnost žáků
- odměnit žáky
- Ostatní:

Vaše osobní názory a zkušenosti s lanovými parky:

13. Do lanového parku chodím se žáky

vyberte jednu z možností

- raději, než na jiné akce mimo školu
- stejně jako za jinými aktivitami mimo školu (kino, divadlo, apod.)
- nerad(a)

14. Myslím si, že lanové parky jsou

vyberte jednu z možností

- levné
- přiměřeně oceněné
- drahé

15. Cesta do lanového parku nám obvykle zabere

vyberte jednu z možností

- méně než půl hodiny
- půl hodiny až jednu hodinu
- více než jednu hodinu

16. Celkový dojem z lanových parků mám

vyberte jednu z možností

- velmi dobrý
- dobrý
- neutrální
- špatný
- velmi špatný

Příloha č. 3

Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol v Praze

Dotazník pro žáky

1. Jsem **CHLAPEC / DÍVKA**. 2. Je mi let.
3. V lanovém parku jsem byl(a) **POPRVÉ / PODRUHÉ / VÍCE NEŽ PODRUHÉ**
4. pokusil(a) jsem se zdolat **JEDNU LANOVOU PŘEKÁŽKU / 2 AŽ 5 LANOVÝCH PŘEKÁŽEK / VÍCE NEŽ 5 LANOVÝCH PŘEKÁŽEK**

5. Nejvíce mě bavilo: (zaškrtni pouze jednu odpověď)

- nízké lanové překážky
- nácvik jištění na umělé stěně
- vysoké lanové překážky
- jištění spolužáků
- pozorování a focení spolužáků

6. Nejsilnějším zážitkem pro mě bylo: (zaškrtni pouze jednu odpověď)

- vyšplhat po kůlu nahoru
- překonat některou z vysokých lanových překážek
- být spouštěn(a) na laně
- spouštět spolužáky na laně
- nechtěný pád

7. Největší strach jsem měl(a): (zaškrtni pouze jednu odpověď)

- že spadnu
- že nezvládnou překonat překážku, kterou ostatní zvládnou
- že udělám nějakou chybu, když budu jistit spolužáka
- že k překážkám ani nevylezu
- že nebudu mít na překážky dost síly
- z ostudy, že se mi něco nepovede

8. Jak se těším na příště: (zaškrtni pouze jednu odpověď)

- už se nemůžu dočkat
- příště bych radši šel (šla) do kina nebo divadla
- do lanového parku už mě nikdo nikdy nedostane

Příloha č. 4

Seznam grafů a tabulek

Graf 1: Ve které městské části se nachází Vaše škola? (str. 78)

Graf 2: Jaká je Vaše funkce ve škole? (str. 79)

Graf 3: Kolik je Vám let? (str. 80)

Graf 4: Otázka č. 7 (str. 81)

Graf 5: Otázka č. 8 (str. 81)

Graf 6: Otázka č. 9 (str. 82)

Graf 7: Otázka č. 10 (str. 83)

Graf 8: Otázka č. 11 (str. 84)

Graf 9: Otázka č. 12 (str. 85)

Graf 10: Otázka č. 4 (str. 88)

Graf 11: Otázka č. 5 (str. 89)

Graf 12: Otázka č. 6 (str. 89)

Graf 13: Otázka č. 7 (str. 90)

Graf 14: Otázka č. 8 (str. 91)

Tabulka 1: Jaké předměty vyučujete? (str. 79)

Tabulka 2: Jste třídním učitelem (učitelkou)? (str. 79)

Tabulka 3: Do lanového parku chodím se žáky (str. 85)

Tabulka 4: Myslím si, že lanové parky jsou (str. 86)

Tabulka 5: Cesta do lanového parku nám obvykle zabere (str. 86)

Tabulka 6: Celkový dojem z lanových parků mám (str. 86)

Tabulka 7: Jsem (str. 87)

Tabulka 8: Je mi (str. 87)

Tabulka 9: V lanovém parku jsem byl(a) (str. 87)