

JAKÝ JE ČESKÝ POBYT A POHYB V PŘÍRODĚ?

SBORNÍK SEDMIHORKY 2018



Editori: Jan NEUMAN
Ivana ŠIRCOVÁ



PRAHA 2019

JAKÝ JE ČESKÝ POBYT A POHYB V PŘÍRODĚ?

SBORNÍK SEDMIHORKY 2018

doc. PhDr. Jan NEUMAN, CSc. (ed.)
Mgr. Ivana ŠIRCOVÁ, Ph.D. (ed.)

Fotografie: Jan KOROUS (konference)
a z archivů autorů



PALÉSTRA®
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

PRAHA 2019

Sborník příspěvků z konference, která se konala v Českém ráji, v Autocampu Sedmihorky, 27. – 29. 4. 2018.

Poděkování donátorům a organizátorům konference

Velmi děkujeme donátorům za přispění k uskutečnění konference. Dík patří Projektu Odyssea, z. s., který se finančně a především organizačně podílel na přípravě a zajištění ubytování a místa jednání konference a jehož lektori i přátelé se podíleli na zázemí a dokumentaci při jednání konference. Děkujeme Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. za finanční podporu vydání tištěné podoby sborníku.

Editoři: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.
Mgr. Ivana Šircová, Ph.D.

Fotografie: Jan Korous a archivy autorů

Technická redakce: Alena Malcová

© Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.
© Projekt Odyssea, z. s.

Praha 2019

ISBN 978-80-87723-50-0 (VŠTVS PALESTRA)
ISBN 978-80-87145-45-6 (tisk) (Projekt Odyssea)
ISBN 978-80-87145-46-3 (pdf) (Projekt Odyssea)

OBSAH

ÚVOD	5
Marina MALYGINA	
Education in nature of students of the Department of Theory and Methods of Tourism and Recreation of the Siberian State University of Physical education and Sports in Omsk, Russian Federation	13
Ladislav VOMÁČKO, Ivana TURČOVÁ, Lucie KALKUSOVÁ	
Katedra sportů v přírodě – oddělení Turistiky, sportů a výchovy v přírodě, FTVS UK ...	16
Radek HANUŠ	
Katedra rekreologie FTK UP v Olomouci	21
Dita CULKOVÁ	
Kurzy sportů a pobytu v přírodě na KTVS PdF UHK	28
Jaroslav KUPR, Klára KUPROVÁ	
Aktivity na KTV, FP, TU v Liberci	34
Jan NEUMAN, Lukáš MALÁT, Pavel DVOŘÁK	
Kurzy na VŠTVS PALESTRA, s.r.o.	38
Josef VALENTA	
„Outdoor drama“ aneb Lávka jako metafora	45
Jitka VINDUŠKOVÁ	
Atlet a příroda	51
Jana PTÁČKOVÁ	
Jaký je pobyt v přírodě městské mateřské školy?	55
Ivana ŠIRCOVÁ	
Aktivity v přírodě v programech primární prevence pro žáky základních škol a nižších gymnázií	66
Eva WEISLOVÁ	
Liga lesní moudrosti – sdružení dětí, mládeže a dospělých se zájmem o WOODCRAFT	78
Marie MARTINOVSKÁ	
Děti a škola v přírodě	83
Lenka VOJTÍKOVÁ	
Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra tělesné výchovy	85
Ivana TURČOVÁ, Jan NEUMAN	
České organizace rozvíjející aktivity v přírodě	87
Jan NEUMAN	
Sport a zážitková pedagogika – Prožitek a zkušenost – edukační fenomén i pro 21. století	97
Jan NEUMAN	
International Mountain and Sports Conference (IMOSC)	99

Věnováno k 80. narozeninám kolegy doc. Jana Neumana

Inspirací pro setkání v Sedmihorkách 2018 bylo celoživotní pedagogické dílo našeho kolegy a přítele lidí doc. Jana Neumana. Setkání bylo kromě pracovního záměru, jako setkání lidí, kteří se potkávají a pracují na jednom poli, snaží se podněcovat rozvoj lidí při aktivitách a pobytu v přírodě, zamýšleno i jako ocenění životního jubilea, poděkování za osobní přínos a předání symbolického dárku. V úvodu konference byla proto Janu Neumanovi předána terénní koloběžka ověšená květinami.

doc. J. Neuman zkouší dárek k narozeninám



V úvodním textu si dovolíme citovat pozvánku na konferenci, která nejvíce vystihuje pohnutky k jejímu konání. Konference pro všechny, kteří chtějí učit a vychovávat prostřednictvím aktivit a sportů v přírodě se konala v Českém ráji, v Autocampu Sedmihorky, 27. – 29. 4. 2018.

ÚVOD

Milí kolegové a přátelé,

v rychle plynoucím čase, ve kterém jsme stále více vzdalování od přírodního prostředí a všestranně rozvíjejícího pohybu v něm, vyvstává naléhavá potřeba hledání „nápravy našich věcí lidských i veřejných“. Proto bychom Vás rádi pozvali na společné setkání, na kterém by se mohli možná poprvé sejít lidé, kteří připravují, organizují a vedou výuku i volnočasové aktivity, ve kterých využívají pohybové činnosti v přírodním prostředí pro všestranný rozvoj mladé generace.

Domníváme se, že letošní „osmičkový“ rok dává řadu důvodů, abychom se přes minulost zadívali do nejbližší budoucnosti. Platí to i o tématech našeho setkání. Lze přitom vzpomenout, české země mají jednu z nejbohatších tradic spojenou s pobytem a pohybem v přírodě. Naši předkové ukázali dostatek předvídavosti i tvořivosti ve spolkových tělesných cvičeních, v aktivní turistice, v rychlém přejímání a rozvoji sportů v přírodě, v modifikaci zahraničních vzorů dětských organizací do českého prostředí, ve vytváření teorií i vlastních přístupů ve výchovné práci i v zábavě. V naší odborné literatuře také nalézáme velkou rozmanitost termínů, které charakterizují způsoby pobývání v přírodě: turistika, pobyt v přírodě, pobyt a táboření v přírodě, pobyt a cvičení v přírodě, pohybová rekreace v přírodě, turistika a pobyt v přírodě, turistika a sporty v přírodě, aktivity v přírodě, výchova v přírodě, pobyt a výchova v přírodě, outdoorový trénink.

Z historie bychom se měli stále učit a terminologii upravit tak, abychom si lépe rozuměli u nás doma, ale i v zahraničí. Chtěli bychom v tom porozumění učinit první krok a zveme proto odbornou veřejnost k aktivní účasti na konferenci, ve které bychom se společně snažili odpovědět na otázku v názvu naší konference.

Proto se obracíme se na učitele vysokých škol, které připravují budoucí učitele, vychovatele i organizátory. Oslovujeme také členy organizací, které se ve své činnosti zaměřují na pobyt a pohyb v přírodě tak, aby všem účastníkům přinášely radost, nové poznatky i podněty pro další tělesný i duševní rozvoj. Zveme také vybrané učitele a učitelky z mateřských, základních i středních škol, kde mají dobré zkušenosti s širokou nabídkou aktivit v přírodě ve školní i mimoškolní činnosti.

Naše setkání by mělo posloužit k výměně informací umocněných osobním kontaktem i přírodním prostředím. Zástupce škol a organizací si dovoluujeme žádat o krátká sdělení s obsahem předem zaslaného posteru. Přednesené informace shromáždíme ve formě sborníku, který obdrží každý účastník konference. Zachytíme také nové podněty k další společné činnosti.

Těšíme se, že si ve svých náročných pracovních rozvrzích uděláte čas a podpoříte naši snahu o víkendové vzájemné setkání i poznání těch, kteří se určitě již někdy potkali při poznávání přírody, při táboření v údolích a lesích, na horských túrách, na řekách, na cyklistických stezkách i na lyžích.

Končíme se slovy Miloslava Nevrlého: *„Sem s tebou hedvábný bratříčku, blaženější je dávat než brát! Ale nejdůležitější je probudit touhu. Otevřít oči. Nadchnout.“*

Místo pro setkání a konferenci bylo zvoleno pro svou polohu a symboliku pro aktivity v přírodě. Vždyť sama malebnost a historie Českého ráje nabízela a nabízí množství příležitostí k pohybu venku a jeho krajina láká k toulkám. Skalák se svými magickými věžemi k nám promlouvá jako jedna z kolébek českého pískovcového

lezení. Vnímavý návštěvník tu může ocenit krásy přírody i památky v krajině. Zázemí pro setkání poskytl jeden z nejpřívětivějších hostitelů – Autocamp Sedmihorky, kde jsme mohli využít klubovny pro jednání konference i ubytování v chatách či v ubytovně na Podháji nebo oběd v restauraci Skalák.

Průběh konference

Někteří účastníci se pozdravili již v pátek odpoledne, ubytovali se na Podháji a vydali se na procházku po Skaláku v oblasti Majáku. V pátek se také připravilo místo pro jednání. Večer se sešli organizátoři i účastníci u ohně na Podháji. Vzácným hostem byla Marina Malygina z Univerzity v Omsku v Ruské federaci.

V sobotu ráno jsme si přivstali na doprovodný program. Pozvání přijal významný ornitolog a znalec oblasti Českého ráje dr. Zdeněk Mrkáček, autor knihy Ptáci Českého ráje. Společně jsme se vydali za ptačími hlasy do nejbližšího okolí. Náš průvodce nás mnohokrát udivil rozpoznáváním jednotlivých ptačích druhů podle hlasů i jiných charakteristických projevů, včetně napodobování jiných druhů. Vycházka byla velice zajímavá i poučná. Měli jsme možnost pohroužit se za časného rána do ojedinělé činnosti.

Na ranní vycházce s dr. Z. Mrkáčkem



V 9 hodin jsme se přemístili do jednací místnosti v klubovnách v kempu. Postupně zde vystoupili jednotliví účastníci se svými velmi zajímavými příspěvky. V pořadí jsou uvedeny jako články ve sborníku.

doc. J. Neuman čte blahopřání s hádankou



M. Malygina prezentuje Omskou oblast



D. Culková představuje kurzy



M. Malygina a J. Vindušková



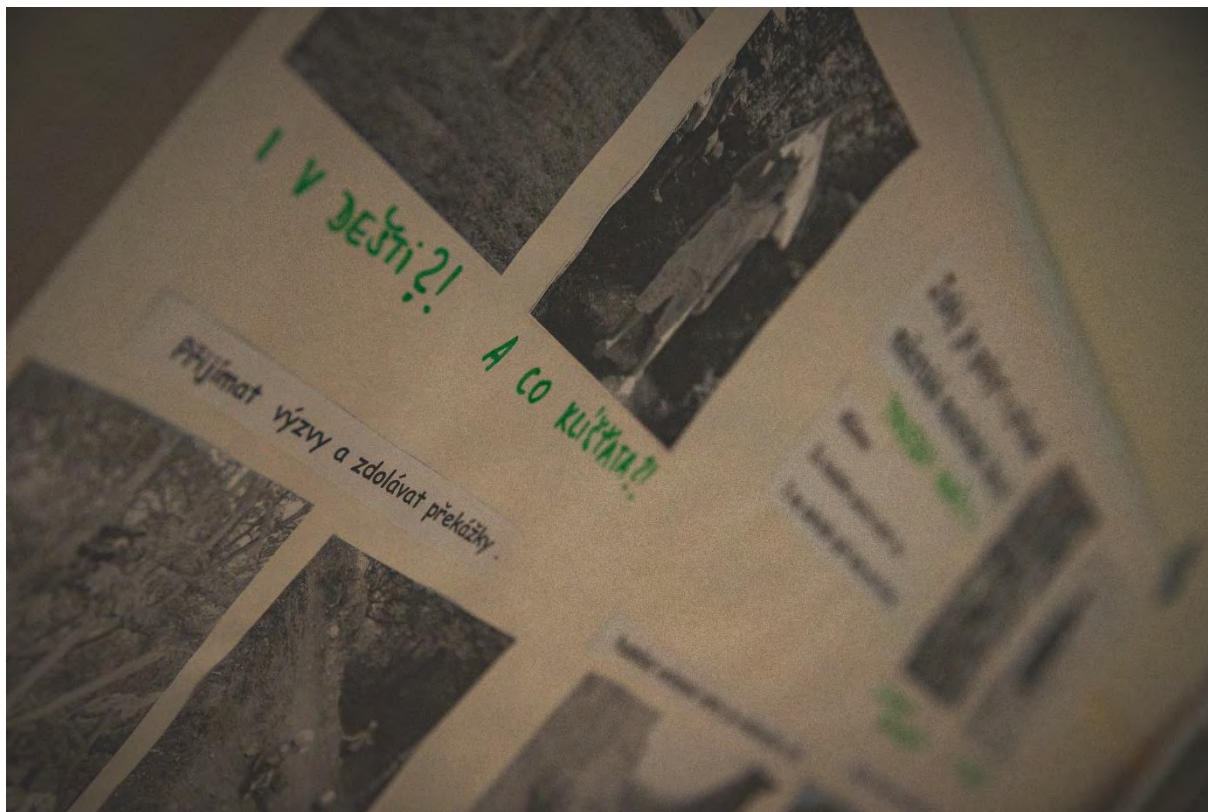
Zaujatí posluchači zprava S. Vomáčko, L. Kalkusová, J. Kupr, V. Korousová, M. Čapek, I. Šircová



doc. J. Valenta při svém vystoupení



Poster MŠ Palmovka



zleva J. Neuman, J. Valenta



Velký zájem vzbudil popis omské oblasti z hlediska možností turistiky od Mariny Malyginy. Do nitra oborů a kurzů na vysokých školách jsme pronikli díky příspěvkům některých vyučujících. Vystoupili zde, Ladislav Vomáčko, Radek Hanuš, Dita Culková, Jaroslav Kupr a Jan Neuman. Netradiční pohled na vnímání přírody z hlediska scéničnosti a dramatickosti poskytl Josef Valenta. Zajímavý pohled do historie atletiky a přírody přinesla Jitka Vindušková. Jednání bylo přerušeno obědem v přilehlé restauraci a dokončeno v odpoledne. V odpolední části jednání přiblížila činnosti dětí mateřské školy v přírodě Jana Ptáčková. O aktivitách v přírodě jako součásti preventivních programů rizikového chování promluvila Ivana Šircová. S cíli a činnostmi Ligy lesní moudrosti v České republice seznámila účastníky konference Eva Weislová. Během jednání konference se o občerstvení a zázemí skvěle staraly lektorky a přátelé Projektu Odyssey, z.s.

Na konci jednání konference byl mnoha účastníky vyjádřen zájem v této akci pokračovat. Jak už život přináší různé změny, nakonec místo hostování příštího setkání v jiné instituci, jsme přikročili k pozvání tradičně znovu do Sedmihorek.

S radostí vás proto zveme:

Přijďte „pobejt“ v pátek 10. 5. a v sobotu 11. 5. 2019 do Sedmihorek!

V tomto sborníku kromě textů vystupujících účastníků publikujeme i texty zaslané, zájemců, kteří nemohli přijet a dále také několik doplňujících textů z aktuálních akcí, které následovaly v roce 2018 a mají vazbu na téma konference. Texty jsou publikovány v plném znění a neprošly jazykovou úpravou. Děkujeme tímto všem zúčastněným a autorům příspěvků, kteří tak pomohli načrtnout odpovědi na úvodní otázku konference:

Jaký je český pobyt a pohyb v přírodě?

Jan Neuman a Ivana Šircová

Účastníci konference, v popředí zleva J. Neuman a R. Hanuš, u zábradlí zdola nahoru: E. Weislová, D. Culková, M. Malygina, S. Vomáčko, L. Kalkusová, J. Kupr, H. Šlampová, E. Hájková, druhá řada zdola: I. Šírcová, J. Valenta, J. Vindušková, J. Ptáčková, M. Čapek, A. Doležalová, V. Korousová, P. Dvořák



Marina MALYGINA

Education in nature of students of the Department of Theory and Methods of Tourism and Recreation of the Siberian State University of Physical education and Sports in Omsk, Russian Federation

The Department of Theory and Methods of Tourism and Recreation of the Siberian State University of Physical Education and Sport in Omsk was established on June 13, 2001. The department is quite young, but tourism as a sport at the SW1990, such sports as sports tourism and orienteering developed. After 2001, the Department opened the "Professional School of Tourism", "Professional School of Fitness" and the tourist company "Academy of Tourism". The organization of work is carried out in the following sports:

- rock climbing;
- sports tourism;
- hiking;
- tourist all-around;
- orienteering.

The faculty of the department consists of 13 people. Of these, 3 doctors of science, 7 candidates of science.

Currently, the department of theory and methodology of tourism and recreation is being trained in the following directions: 43.03.02 "Tourism" (bachelor's degree), 43.04.02 "Tourism" (magistracy) and 49.03.03 "Recreation and sports and health tourism" (bachelor's), 49.03.01 "Physical Education" (bachelor degree).

In the process of learning in the direction of "Recreation and sports and health tourism", students study a number of disciplines that form the abilities and skills of human behavior in nature, as well as the foundations of life in nature. skills in working with topographic maps. One of the most important tasks solved in the process of studying the discipline is the formation of the ability to navigate in various conditions.

In the process of studying the discipline "Basics of sports tourism", students should learn the basic concepts in tourism, study the content of tourist training, the principles of tourist clubs and sections, learn the method of categorizing the route. An important section in the program is the role and importance of sports tourism in the upbringing of children, adolescents and youth.

Pedestrian tourism is the most common type of tourism, as it does not require complicated terrain. It is popular in children's and family tourism. In the process of studying the discipline "Theory and methods of sports tourism: hiking" bachelors must master the theory and methodology of training in pedestrian sports tourism as a sport, learn to hold competitions in this sport, have an idea about the features of organizing and conducting classes in institutions of additional education of children . Equipment and outfit in sports tourism is currently part of the out-of-industry activity. It is used both in regular groups, and during the animation programs and tourist entertainment.

In the process of studying the discipline "Equipment and equipment in sports tourism", students should get a complete picture of the modern equipment and equipment used in tourism, both in the form of sports and in physical culture recreation, the use of

equipment and equipment in conducting different age groups, with different levels of preparedness.

The educational practice of students of the direction "Recreation and Sport Tourism" consists of two blocks. The first block is informational and is dispersed for six weeks (3 weeks in November-December, 3 weeks February-March) two days a week in the sports and recreation complex "Extreme Park SibGUFK" as trainees for the staff of the ski complex. At this sports and recreational facility, students learn to ski and snowboard. The second practice block is a concentrated outbound as a participant in recreational walking and combined routes of individual and group tourism. Participation in a sports or recreational tour (optional Omsk region, Altai, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Turkey, Greece).

The practice of obtaining professional skills and professional experience is an integral part of the bachelor's training system, and therefore is considered as one of the most important forms of linking the university learning process with the future practical activities of graduates in recreational organizations.

According to the curriculum of the direction of training 49.03.03 "Recreation and sports tourism", the pedagogical practice for students is concentrated. The bases of pedagogical practice are camps (stationary, tent, field) of various types: children's health, tourist, sports, youth, profile, labor, etc.), supplementary education institutions, organizations of different forms of ownership, having the necessary material and technical conditions and highly qualified specialists in the field of recreation and tourism for the organization of the camp.

Students of the direction "Tourism" (bachelor degree) in the process of learning also form the necessary practical skills of amateur, walking tourism and communication with nature.

Discipline "Technology of organizing active tours: pedestrian tourism is aimed at developing among students a comprehensive understanding of pedestrian tourism as a form of recreation. The program covers a pedestrian form of sports tourism in two groups of sports disciplines: distance and route. The main purpose of the lesson is to teach students to design a tourist product with elements of hiking for different ages and levels of accommodation.

The relevance of studying the discipline "Tourist centers of the Omsk region" lies in the fact that students learn about the main monuments, cultural, natural and natural-cultural landscapes, medical resources, centers of therapeutic and recreational tourism, the medical and recreational services provided in them, and the sights of Omsk students's understanding of the tourist region and contributes to the development of the ability and readiness to use natural and historical co-cultural attractions of the Omsk region for the development of tourism in the region. Within this discipline, students design tours of various types in the Omsk Region. In the practical part of the discipline, students travel together with teachers of the department along the developed routes in the Omsk Region.

On the discipline "Ecological tourism" system knowledge is formed on the content, principles of development and organization of ecological tourism and the competence of designing, developing and implementing excursion services in the field of natural ecological tourism in the Omsk region.

The result of the study of the discipline "Youth tourism" is the introduction of the profession, the formation of understanding as a means of sports tourism used in working with children and adolescents of different sexes, skills and health.

In the process of studying the discipline, students should learn the basic concepts in tourism, study the content of tourist training, the principles of the work of tourist clubs and sections, master the method of categorizing the route. An important section in the program is the role and importance of sports tourism and respect for nature in the education of children, adolescents and young people.

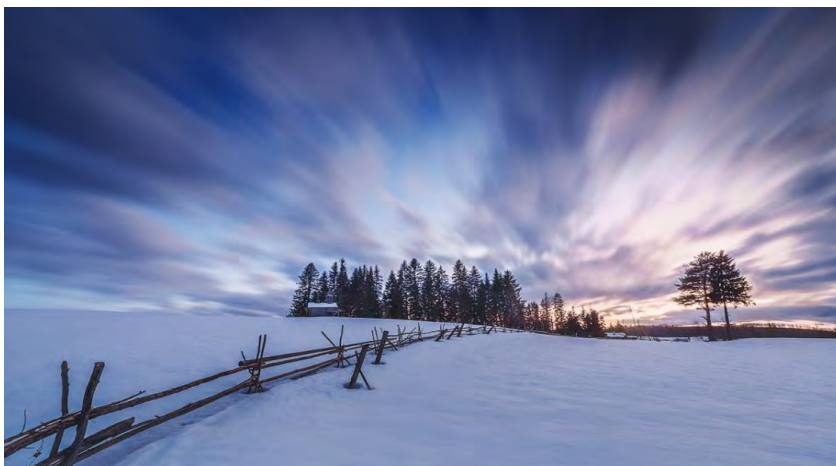
Educational practice in the direction of "Tourism" is implemented in two stages. The first stage is informational and involves the participation of students in the recreational tour (optional Omsk region, Altai, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Turkey, Greece) as a participant. The second stage of the practice consists in the development, organization and conduct of recreational pedestrian or combined routes of individual and group tourism as an assistant instructor in tourism. Duration of practice is 2 weeks.

Thus, the Department of Theory and Methods of Tourism and Recreation, carrying out the preparation of bachelors, gives them a clear, practice-oriented view of life in nature and the ability to save it for future generations.

Sjíždění řeky Om



Studená zima



Kontakt:
Marina MALYGINA
e-mail: marija-72@mail.ru

Ladislav VOMÁČKO, Ivana TURČOVÁ, Lucie KALKUSOVÁ
Katedra sportů v přírodě – oddělení Turistiky, sportů a výchovy
v přírodě, FTVS UK

Stručný historický pohled

Přesto, že výchova v přírodě se v ČR dosud neetablovala jako studijní obor, můžeme nalézt v historii i současnosti mnoho teoretických i praktických informací svědčících o tom, že programy, které bychom mohli řadit do oblasti výchovy v přírodě, byly v českých zemích předvídány i organizovány již začátkem 20. století.

Pohlédneme-li na evropské dějiště, je třeba stále zmiňovat renesanční myslitele, jejichž slova i činy jsou stálou inspirací i pro moderní společnost.

Výchova se má dít v přírodě, pro přírodu a ve shodě s přírodou říká F. Rabelais (1483-1553). Rozumný vychovatel by se měl řídit přírodou, tak nabádá Komenský (1592-1670). Z novější doby je třeba respektovat volání J. J. Rousseaua (1712-1778) podle něhož je třeba vychovávat a volat lidi z měst do přírody a k výchově přirozené. Dalšími zastánci přirozené výchovy jsou Pestalozzi (1746-1827), J. Ruskin (1818-1900), L. N. Tolstoj (1828-1910). Již v polovině osmnáctého století přiváděli filantropisté (Basedow, Salzmann) školy a žáky blíže k přírodě, k táboření v přírodě a cvičení v přírodě.

Stálým vzorem pro nás zůstává E. T. Seton (1860-1946), který Woodcraft Indians považoval za výchovu a rekreaci v přírodě.

Generál Baden-Powel (1857-1941) založil Scouting ve kterém ocenil a vyzdvihl pobyt v přírodě na výchovný prostředek pro školní mládež.

V českých zemích můžeme nalézt jedinečná zdůvodnění v publikaci Základy junáctví (Svojsík a kol. 1912). V této publikaci spojuje pedagog F. Drtina skauting s výchovou přirozenou a v přírodě. Politik V. Klofáč cítí potřebu přirozené výchovy, stejně jako potřebu užšího přimknutí se k přírodě, přiblížení školy a výchovy vůbec skutečnému životu to podle něj pociťuje moderní lidstvo stále intenzivněji.

S výchovou v přírodě lze za určitých okolností spojovat i český koncept turistiky, který se dle Jiřího Gutha (1917 str. 18) „poněkud od sportu odkloňuje potud, že poznávání přírody a požitky z ní a její krásy obsahuje v sobě vlastní cíl“.

Sokolský pobyt v přírodě spojený s výchovným působením zaznamenal rozmach od roku 1924.

Aktuální myšlenky směřující k výchově v přírodě najdeme v díle Miloše Seiferta (1920) i v jedné verzi názvu jeho organizace „Liga pro výchovu v přírodě – Moudrost lesa“ (1924).

F. Bakule (1902-1913) „otec školního českého pokusnictví“, vidí, že škola musí vychovávat životem a prací i učením v přírodě podporovaném prožitky. Na svoje ocenění stále čeká E. Štorch (1878-1956) nejen za školní kursy v přírodě, ale i za podporu pobytu a výchovy v přírodě v rámci ucelené koncepce „Eubiotiky“, zdravého způsobu života.

Stále ještě dostatečně nevyužíváme zkušeností J. Foglara (1907-1999), který s výchovným působením spojoval romantiku, dobrodružství a pobyt a cvičení v přírodě, stejně jako jeho následovník M. Zapletal.

Katedra sportů v přírodě FTVS UK

Z hlediska dnešního rozvoje aktivit v přírodě vidíme, že jeden z moderních a dnes se dá říci i prozíravých přístupů se udal na první naší vysoké tělovýchovné škole ITVS (1953), nyní UK FTVS. Vznikla zde **světově ojedinělá katedra sportů v přírodě (současný vedoucí katedry PhDr. Martin Jindra, Ph.D.)** na které se v průběhu let vytvořily samostatné okruhy studijních programů sdružené ve třech odděleních.

Oddělení lyžování (vedoucí PaedDr. Tomáš Gnad) rozvíjí tradiční a populární české sportovní a rekreační odvětví, které se vedle běžeckého a sjezdového lyžování rozrůstá o řadu nových disciplín (snowboard, freeride, ...). Na výuce lyžování se zpočátku podíleli zástupci téměř všech kateder fakulty. Učitelské semináře před zahájením zimní sezóny patřily v celém padesátiletém období k významným odborným i společenským událostem. Totéž lze říci i o seminářích, které pořádali a pořádají pracovníci oddělení lyžování pro kolegy ze všech vysokých škol v České republice. Je to ojedinělý jev, který mimo jiné ukazuje na to, že katedra po celá desetiletí odborně ovlivňovala výuku lyžování i rozvoj samotného sportovního odvětví. Za světově jedinečný, lze považovat původní koncept výuky, který spojoval sjezdové a běžecké disciplíny se skoky na lyžích. Unikátní byla dokonale metodicky rozpracovaná česká škola lyžování. Pracovníci oddělení se také velmi zasloužili o získání a dobudování chaty na Muldě jako příjemného a moderního horského střediska umožňujícího kvalitní výuku lyžování i rekreaci pracovníků fakulty.

Oddělení vodních sportů (vedoucí PhDr. Milan Bílý, Ph.D.) věnuje pozornost mezinárodně úspěšným i tradičním českým sportům a rozvíjí nové disciplíny jako je např. rafting, see-kayaking.

Velkou tradici má výuka kanoistiky. Se sjížděním a výcvikem na českých řekách Vltavě, Lužnici, Otavě i Ohři se později spojila výuka jachtingu, windsurfingu i jízdy na divoké vodě. Součástí kursů bylo táboření a často i netradiční aktivity, noční přejezdy, denní i noční orientační jízdy atp. Také při této výuce se setkávaly různé profese, neboť na kurzech se podílelo mnoho učitelů z jiných kateder fakulty. I zde přinesla katedra velký vklad do rozvoje vodních sportů, V současnosti ovlivňuje oddělení vodních sportů rozvoj vodního slalomu v ČR a podílí se na výrazných mezinárodních úspěších (medaile na OH i MS).

Nadšenou prací se podařilo oddělení vodních sportů vybudovat kvalitní základnu pro trénink i výuku kanoistiky i raftingu. Loděnice v Troji společně s kanálem představují dnes jednu z nejlepších základen v ČR pro vodní slalom i kanoistiku.

Programům třetího oddělení oddělení se v našem příspěvku věnujeme ve větším rozsahu. Je to **oddělení Turistika, sporty a výchova v přírodě (současný vedoucí Mgr. Tomáš Brtník)**, které se zabývá vybranými druhy turistiky, sporty v přírodě jako je cyklistika, horolezectví, orientační běh a dalšími aktivitami jako hry a cvičení v přírodě a programy využívající aktivity v přírodě k výchovným cílům.

Mezi hlavní studijní předměty patří letní kurs Turistiky a sportů v přírodě. V průběhu let, se podařilo sestavit unikátní učební program, který ve velmi komprimované podobě nabízí studentům nové dovednosti i znalosti a prožitky v mnoha

aktivitách v přírodě. Patří mezi nejoblíbenější studijní předměty fakulty. Oddělení se také snaží formovat základy dnešního českého pojetí výchovy v přírodě. Členové oddělení vybudovali výukové a rekreační středisko v jižních Čechách. Středisko Stráž (Ovčín) představuje co do vybavení stanovišti a programové nabídky jedno z nejlepších „outdoorových center „ v ČR.

Středisko Ovčín



V krátkém ohlédnutí upozorňujeme na *první studijní program* (14 denní kurz od r. 1954), který se **vyznačoval pozoruhodnou koncepcí**, neboť zahrnoval vysokohorskou turistiku, horolezectví, orientaci a práci s mapou, poznávání přírody, hry a cvičení v přírodě, práci s lanem, tvůrčí a umělecké aktivity (malování v přírodě, seznamování se s národními písněmi, dramatizace příhod z kurzovní výuky). Později se zvýšil podíl cyklistiky, orientačního běhu, her a cvičení v přírodě, a to včetně dnes populárních problémově orientovaných her a cvičení či lanových překážkových drah ev. parkúru

Podobně byly koncipovány programy kurzů na řadě tělovýchovných a pedagogických fakult. Dá se tedy říci, že taková koncepce mohla ovlivnit velkou část pedagogické a tělovýchovné odborné veřejnosti.

S určitými obměnami a ve zkrácené časové dotaci probíhá kurz do dnešní doby. Je koncipován jako úvod do problematiky turistiky a sportů v přírodě. Program se v průběhu více než 40 let setkával s příznivou odezvou u studentů vysokých škol a v modifikovaných verzích u studentů středních škol a žáků základních škol.

Znovu poukazujeme na to, že se učitelé oddělení snažili dále podpořit všechny záměry, které vidí v aktivitách a sportech v přírodě nejen prostor pro rozvoj dovedností a výkonnosti, ale i jejich potenciál pro poznávání okolního světa, jiných lidí i sebe sama.

Pokus o nastínění určitých etap, spojených s rozvojem studijním programů katedry Sportů v přírodě s ohledem na turistiku a aktivity v přírodě

Sporty v přírodě a turistika, převažující zaměření v letech 1953-1958. Vycházelo se z české koncepce tří složek a druhů turistiky, které se prolínaly s jednotlivými sporty v přírodě. Náročné provádění turistiky se propojovalo s jednotlivými sporty v přírodě – lyžování, kanoistika, cyklistika, horolezectví, veslování a později orientační běh. Zdůrazňoval se ohled na přírodu i kulturu.

Zaměření výuky sledovalo výkonnost a technické zvládnutí disciplín, přihlíželo se také k přírodě a kulturním souvislostem. Důležité osobnosti Bohuslav Sýkora, a Lubomír Vambera.

Turistika jako sportovně kulturní oblast v letech 1959 – 1964.

Období charakterizováno spojením ITVS (pojetí turistické a sportovní zde představoval B. Sýkora) a Vysoké školy pedagogické (pojetí turistiky jako sportovně-kulturního fenoménu představoval prof. J. Wála). Vedle důrazu na technické dovednosti se podporovalo společenské uplatnění turistiky.

Turistika sportovní a rekreační – široká specializace turistiky v období 1964 - 1969.

Tento trend prezentoval doc. Miroslav Hlaváček, dr. Vlastimil Michalička. Výrazná snaha seznámit specialisty se všemi druhy turistiky i s jednotlivými sporty v přírodě. Přineslo to rozvoj orientačního běhu, horolezectví-lezení a cyklistiky ve výukových programech. Bylo to všeobjímající pojetí turistiky, spojené s masovým rozvojem sportů v přírodě.

Ohled na teorie volného času a podpora koncepce rekreace.

Období, ve kterém se vedle výkonnosti zdůrazňovala také prožitková sféra. Snaha o formulování samostatné oblasti Sportů a pobytu v přírodě či Tělocvičných aktivit v přírodě. První zmínky o výchově v přírodě (období 1970 – 1980). Praktický a teoretický podíl Jaroslava Potměšila, Jaroslava Cihláře, Pavla Tajovského, Františka Dvořáka a Jana Neumana. V rámci specializované výuky pohybové rekreace se hledaly výchovné aplikace aktivit v přírodě. Docházelo ke srovnávání se zahraničními koncepcemi – kontakty s Francií, Norskem.

Turistika a aktivity v přírodě s prvky výchovy v přírodě.

Období 1981- 1989. Teorii i praxi rozvíjeli: Jan Neuman, Jaroslav Cihlář, Jiří Brtník, Jiří Šafránek, Petr Ďoubalík. Hledání širších souvislostí turistiky, teoretický koncept z počátku 20. století a možné vazby na zahraniční koncepcce. Charakter výuky byl povinný, volitelný a výběrový.

Výchova v přírodě využívající turistiky a sportů v přírodě (po roce 1989 - 2004)

Specializovaná výuka pod názvy Sporty v přírodě, Sporty v přírodě a Outdoor Leadership, Dobrodružná výchova a vůdcovství v přírodě. Mezinárodní seminář v roce 1994 pod názvem „Outdoor activities“, snaha o navázání mezinárodních kontaktů.

Na vedení výuky se podíleli: Jan Neuman, Jiří Brtník, Petr Ďoubalík, Jiří Šafránek, Dušan Bartůněk, Soňa Boštíková, Slávek Vomáčko.

Formulace studijního směru Aktivit v přírodě (inspirace z Velké Británie – Outdoor activities) od roku 2005. Řada nových předmětů a počáteční velký nápor studentů. Počty studentů jsou však záhy regulovány, nepodařilo se výrazně dobudovat samostatný studijní program. Teoretickou i praktickou zajišťují: Jan Neuman, Dušan Bartůněk, Jiří Šafránek, Slávek Vomáčko, Ivana Turčová, Jiří Baláš, Lucie Kalkusová.

Akreditace specializovaného studijního programu Výchova v přírodě 2018. S využitím zkušeností z výuky „Aktivit v přírodě“ formulovali podklady pro akreditaci: Ivana Turčová, Jiří Baláš, Slávek Vomáčko, Lucie Kalkusová.

Kurz TSP I Kooperace v přírodě



Kontakt:
PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.
Univerzita Karlova
FTVS, katedra sportů v přírodě
e-mail: turcova@ftvs.cuni.cz

Radek HANUŠ

Katedra rekreologie FTK UP v Olomouci

Tak pěkně od počátku. Aniž si toho mnoho lidí všimlo, Akademický senát univerzity Palackého v Olomouci na zasedání 27. srpna 1990 zřídil Fakultu tělesné kultury. Vznikla tak druhá na pohyb a zdraví životní styl orientovaná fakulta v ČR. Naštěstí zakladatelé fakulty mysleli i na volný čas a výchovu v přírodě a tak vznikla i katedra rekreologie. Ta byla založena v roce 1991 jako jedna ze zakládajících kateder Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která měla řešit vzdělávání odborníků pro výchovu ve volném čase. Ideovými vůdci katedry byli RNDr. Jaroslav Bokůvka, CSc. a RNDr. Jiří Kratochvíl. Jaroslav Bokůvka tak v projektu katedry rekreologie zhmotňoval své praktické pedagogické zkušenosti a především myšlenky, které čerpal ze zahraničních pobytů ve Skandinávii a Severní Americe. Podobně i Jirka Kratochvíl – Kráťa, dlouholetý úspěšný vodák sportovec i trenér, vycítil a otevřel prostor pro etablování témat moderních forem pobytu v přírodě, výchovy v přírodě a zážitkové pedagogiky na katedře rekreologie. On se svými kolegy Rudou Rozsypalem a dalšími, rozpracoval pro juniorskou reprezentaci koncept zážitkové pedagogického kurzu pro osobnostně sociální rozvoj budoucích reprezentantů.

V době vzniku katedry rekreologie patřilo bezpochyby k předním pracovištím zabývajícím se sporty v přírodě a turistikou FTVS UK v Praze. Působili na ni lidé propojení i na činnost PŠL, například Pavel Tajovský, Jan Neuman, Jiří Brtník, atd. Toto pracoviště hrálo důležitou roli při navazování spolupráce s organizací Outward Bound, tak jako při pořádání první mezinárodní konference Outdoor Activities 1994. Na této konferenci za katedru rekreologie vystoupil Jiří Kratochvíl a zúčastnili se Radek Hanuš a Ivo Jirásek. Kolega Jan Neuman vlastní odbornou aktivitou pomohl na katedře rekreologie etablovat nové předměty v rámci specializace Výchova a pobyt v přírodě, kdy vyučoval několik let předmět Zahraniční systémy a Skialpinismus. Svým kritickým a naléhavým pohledem pomohl a dodnes pomáhá udržovat kvalitu zážitkové pedagogického tématu v akademickém prostředí (Kromě FTVS UK výrazně pomohl toto téma usadit i na VŠTVS Palestra v Praze).

V létě roku 1994 uskutečnila katedra drobný experiment. Dala možnost svým studentům 2. ročníku účastnit se kurzu v Lipnici nad Sázavou pod vedením Radka Hanuše instruktora Prázdninové školy Lipnice – PŠL na kurzu s názvem Outward Bound. A protože šlo o kurz velmi úspěšný, tak se stalo, že od roku 1994 až dodnes, studenti prvního ročníku absolvují zážitkový kurz na Lipnici. Kurz vedený v duchu zážitkové pedagogiky PŠL. Tato úvodní spolupráce na letním kurzu záhy přerostla do intenzivní spolupráce odborné. Radek Hanuš se stal členem katedry rekreologie a Ivo Jirásek, který na letním kurzu na Lipnici také spolupracoval, jako instruktor nastoupil na katedru kinatropologie FTK UP, kde rozvíjel především filozofickou reflexi prožitku, pohybu a hry.

Skok ze skály Lipnice



V letech 1995 – 1997 KRL řídil katedru PaedDr. Mojmír Vážanský, CSc., odborník na Pedagogiku volného času, který v roce 1992 publikoval na Masarykově univerzitě v Brně první vysokoškolskou učebnici s názvem „Volný čas a pedagogika zážitku“. Tím vznikly na katedře ideální podmínky pro zakotvení tématu zážitkové pedagogiky do akademického prostředí. Dělo se tak přes otevření nových předmětů a kurzů až po publikování prvních odbornějších textů. Nastal „tvůrčí kvas“ a přišel „Čas zážitkové pedagogiky“.

V roce 1995 katedra rekreologie podepsala smlouvu o spolupráci s Prázdninovou školou Lipnice a její instruktoři pod vedením Radka Hanuše uskutečnili v roce 1995 kurz Sapere aude a v roce 1996 pod vedením Milana Hanuše kurz Schody do nebe. Následně pak desítky kurzů vedli s týmem studentů a pedagogů Radek Hanuš, Luděk Šebek, Josef Pisca, Jan Vybíral, Jiří Dohnal, Mirek Žák, Kateřina Najmanová, Ruda Rozsypal, Andrej Kirchmayer, Adéla Dvořáčková, aj. Kurz se stal trvalou a důležitou součástí studia oboru rekreologie.

Kurzy GO! Díky rozvoji tohoto projektu v PŠL za účasti Radka Hanuše, vznikla v roce 1995 idea vytvořit Hnutí GO!, které by propagovalo kurzy pro nastupující studenty prvního ročníků střední školy v ČR a SR. V letech 1996 – 2005 stovky studentů oboru rekreologie, realizovalo tyto adaptační kurzy na desítkách středních škol v Praze, Brně, Šumperku, Valašském Meziříčí, Jeseníku, Ostravě, Bratislavě, Jindřichově Hradci, Třebíči, Žďáru nad Sázavou, atd. Na katedře rekreologie z iniciativy Radka Hanuše vzniklo v roce 1997 občanské sdružení Hnutí GO!, které má sídlo na FTK UP jako zapsaný spolek dodnes. Zajímavostí může být, že jejím prvním ředitelem byl v roce 1997 Dan Dražanský další z legendárních instruktorů PŠL a že

řada studentů oboru rekreologie založila celou řadu neziskových organizací a firem, které se tématem adaptačních kurzů a zážitkové pedagogiky věnují do dnes.

Stavba z tyčí Lipnice



V letech 1996 – 2001 katedra rekreologie FTK UP ve spolupráci s Nadací Pangea uskutečnila čtyři národní konference o aktivitách v přírodě. Hlavními organizátory byli na straně KRL FTK Radek Hanuš a Nadace Pangea Allan Gintel. Byly to tyto konference:

- „Výchova a pobyt v přírodě na konci 20. století“ v Králikách v roce 1996.
- „Kalokagathia – nové dimenze a výzvy“ v Olomouci v roce 1997.
- „Komunikace a hra“ v Olomouci v roce 1998.
- „Fenomén hry“ v Olomouci v roce 2001.

Na konferencích vystupovali: V. Břicháček, M. Bojar, M. Holub, J. Neuman, A. Gintel, J. Herzman, R. Hanuš, J. Kratochvíl, M. Vážanský, V. Hrdličková, V. Svatoš, M. Hlavica, M. Hrdlička, I. Jirásek, A. Rosický, aj.

V roce 1998 katedra rekreologie zorganizovala v Olomouci první mezinárodní konferenci s názvem: „**The Outdoors – The Roots of Life**“. Konference se zúčastnili odborníci z mnoha zemí Evropy.

Na tyto konference tematicky navázal svou aktivitou, kolega PhDr. Jiří Kirchner, PhD z FTVS UK v Praze, který v letech 2001 – 2008 realizoval konference na FTVS UK v Praze a později na Univerzitě J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.

Na konferenci z konce 90. let 20. století, navázali Radek Hanuš a Allan Gintel uceleným projektem konferencí. V březnu roku 2010 proběhla konference „Dlouhá cesta – nové objevy“ v Havlíčkově Brodě k výročí 40. let střediska v Lipnici nad Sázavou. Po této konferenci se již další ročníky odehrávali přímo v Lipnici nad Sázavou a to v letech 2010 – 2015. Lipnické konference - historie:

Dlouhé cesta – nové objevy

1. konference k 40. výročí střediska pro výchovu v přírodě u Lipnice nad Sázavou
27. březen 2010, Havlíčkův Brod, hotel Slunce

Hranice citlivosti

2. konference o všestranné výchově k poctě Václava Břicháčka
10. listopad 2012, Lipnice nad Sázavou, penzion Brixen

Pedagogika útisku

3. konference o intenzivních formách všestranné výchovy
12. říjen 2013, Lipnice nad Sázavou, penzion Brixen

Půvab renesance

4. konference o intenzivních formách všestranné výchovy a úpadku všeobecné vzdělanosti
11. říjen 2014, Lipnice nad Sázavou, penzion Brixen

Démon tvořivosti

5. tradiční lipnická konference jako pobídka k činům a vyšší míře životnosti
10. říjen 2015, Lipnice nad Sázavou, penzion Brixen.

Na konferencích vystupovali: A. Gintel, R. Hanuš, O. Holec, V. Smékal, A. Rosický, B. Stránský, st., V. Halada, M. Hrdlička, E. Špačková, J. Neuman, O. Landa, J. Havel, J. Gregor, T. Řehák, J. Holeyšovský, I. Čermák, M. Třeštík, M. Herman, I. Jirásek, J. Růžička, M. Klusáček, P. Velička, S. Mikulcová, M. Štěpán, A. Pokorný, aj.

Všechny tyto konference přispěly a přispívají k propagaci tématu zážitkové pedagogiky a výchovy v přírodě. Nezanedbatelnou zajímavostí je, že se tímto tématem zabývají FTVS UK v Praze, FTK UP v Olomouci, případně katedra tělesné výchovy na PedF v Ústí nad Labem či VŠTVS Palestra v Praze. Tedy pracoviště, kde pohyb, odolnost, aktivita, pobyt v přírodě a jeho moderní formy jsou přirozenou součástí vzdělávacího programu a rozvoje budoucích profesionálů. Na těchto pracovištích se daří zážitkové pedagogice a jejich tématům. Ne, na pedagogických fakultách, byť už i na nich jsou vyučovány předměty či kurzy s názvem „zážitková pedagogika“.

Kromě konferencí vznikaly na KRL FTK UP další praktické inspirace a projekty. K prvním z nich patří „zimní survivaly“. Zimní survivaly, od roku 1995 absolvují studenti oboru rekreologie tradiční zimní akci: Zimní Survival. Jde o projekt zimního táboření, který od počátku testoval a rozvíjel studenty, hledal technické a metodické možnosti vhodně provozovaného zimního táboření, zkoušel různá místa a pohoří od Hrubého Jeseníku, Novohradských hor, Rychlebských hor až po Národní park Poloniny na Slovensku. Zkušenosti z tohoto typu projektu pomohli zahájit a rozvinout dnes již

legendární projekt zimního táboření v PŠL „Život je Gotickej pes“. Ten svým vývojem především díky Miroslavu Hanušovi vykročil za hranice ČR na Slovensko a dále na východ na Sibiř do Altajské republiky, kde se v roce 2018 uskutečnil další ze série projektů Život je Gotickej pes. Dlouholetým instruktorem těchto projektů je i Ivo Jirásek z KRL FTK UP.

Dalším takovým praktickým příspěvkem pro české pojetí výchovy v přírodě jsou Lanová centra PROUD. Ta vznikla v hlavách iniciátorů Radka Hanuše, Dušana Šmída, Michala Paulíčka a Edy Hrabalíka již v roce 1998 po návratu Radka Hanuše, Jiřího Kratochvíla a Jirky Skoumala z KRL FTK UP z návštěvy univerzit a outdoor center v roce 1998 v USA. Po této návštěvě vznikla pracovní skupina, která se rekrutovala z pracovníků katedry a jejich studentů, kteří byli současně aktivní jako šéfinstruktoři kurzů GO! v rámci Hnutí GO!, na středních školách v ČR. V létě roku 2001 se po usilovné činnosti podařilo otevřít v Olomouci první lanové centrum ve střední Evropě – Lanové centrum PROUD. Tím se zahájila dynamická etapa propagace, vzniku a rozvoje metodiky lanových aktivit a překážek v ČR. Těch je nyní v ČR na dvě stě v různých podobách lanových center, lanových parků, dobrodružných center, atd.

Lanové centrum



Snad nejvýznamnějším projektem, který fyzicky vznikl v prostorách katedry rekreologie, jako společný projekt s PŠL je vznik časopisu Gymnasion. Významem a překračuje projekty předchozí. Gymnasion - časopis pro zážitkovou pedagogiku, jehož první číslo, vyšlo na jaře 2004. Oficiálním vydavatelem byla Prázdninová škola Lipnice 2004-2009, Gymnasion o.p.s. 2009-2015 a v současnosti Nadační fond Gymnasion 2015-2018, vznikl společnou spoluprací tří instruktorů PŠL Ivo Jiráska, Radka Hanuše a Michala Stránského. Tato trojice s první redakční radou, redakcí a členy redakčního kruhu rozběhla projekt, který přes řadu proměn a obtíží významně

ovlivňuje metodickou kvalitu a teoretickou inspiraci zážitkově pedagogického hnutí již 15 let. Obrovskou zásluhu na tomto má především Ivo Jirásek jako dlouholetý šéf redaktor a bratři Milan, Radek a Miroslav Hanušovi, kteří od prvního čísla především finančně celý projekt zabezpečují a rozvíjí. V současné době šéfredaktorské místo drží Petra Dražanská.

Na katedře rekreologie vznikla od počátku celá řada odborných otázek a témat, které bylo potřeba řešit. Ve světě existuje několik samostatných konceptů zážitkové pedagogiky od Kurta Hahna a jeho Sálemského konceptu tzv. „prožitkové terapie“, přes hnutí Outward Bound, přes mezinárodní projekt Ceny vévody z Edinburghu, dále pak v Německu hnutí Erlebnispädagogik v anglosaském světě Project adventure, Experiential education, Experiential learning a Outdoor education až po skandinávské pojetí Friluftslivu. Katedra rekreologie pro svou metodickou práci přijala teorii i praxi českého zdroje zážitkové pedagogiky Prázdňinovou školu Lipnice. Sleduje i další koncepty, nicméně vlastní praxí i teorií vychází z tradic českého prostředí. Rozvoj témat, předmětů a specializací studia se dynamicky vyvíjí od jednoho kurzu a metodického předmětu v roce 1995. Až po současnou podobu, kdy jsou vyučovány v rámci oboru rekreologie tyto předměty:

Bakalářské studium, obsahuje v denní i kombinované formě studia předměty: Kurz pobytu v letní přírodě – Lipnice, Kurz pobytu v zimní přírodě, Základy horolezectví, Základy kanoistiky, Kurz lanových aktivit, Kurz her v přírodě, Kurz pobytu v zimní přírodě – sjezd, Kurz pobytu v zimní přírodě snowboarding, Kurz pobytu v letní přírodě - rafting, Základy první pomoci, Netradiční hry, Komunikativní dovednosti, Evaluace a zpětná vazba, Výtvarné programy, Hudební programy, Výchovná dramatika, Skupinová dynamika, Teorie rekreace v přírodě a Zážitkovou pedagogiku. U bakalářského studia jsou součástí státnic otázky z oblasti zážitkové pedagogiky a výchovy v přírodě.

Magisterské studium má v současnosti specializační modul Výchova v přírodě, kde jsou vyučovány předměty: České a zahraniční systémy výchovy v přírodě, Hra a volný čas, Dramaturgie, Prožitková estetická výchova, Bezpečnost a řízení rizika, Kurz zimního táboření. Státní zkouška obsahuje samostatnou část modulovou Výchova a pobyt v přírodě.

Vědecké zakotvení zážitkové pedagogiky. V současné době nejvyšší akademickou autoritou, která zaštiťuje zážitkovou pedagogiku v ČR je: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.. Od roku 1995 působí na FTK UP a od roku 2010 působí přímo na katedře rekreologie ve specializaci Výchova a pobyt v přírodě. Ivo v současnosti působí jako předseda zkušební státnicové komise magisterského studia, ale především jako garant tématu. V doktorandském studiu vede několik studentů Ph.D., píše posudky a odborně se vyjadřuje přes recenzní řízení k dílčím tématům a oblastem zážitkové pedagogiky. Během své odborné kariéry publikoval desítky odborných textů nejen pro časopis Gymnasion, ale především v akademických periodikách mezinárodního významu. Málo se o něm ví, že se svými především filozofickými tématy působí celosvětově od Ameriky až po Asii, kde je pravidelně zván jako hlavní řečník. V neposlední řadě Ivo působil jako dlouholetý šéfredaktor časopisu Gymnasion a je také Zlatým instruktorem PŠL, což je nejvyšší instruktorská úroveň v rámci PŠL.

Radek Hanuš a Ivo Jirásek v letech 2011 – 2016 působili ve vedení FTK UP v Olomouci, jako proděkani a významně se podíleli na rozvoji a modernizaci FTK UP.

Ve stručnosti lze konstatovat, že katedra rekreologie měla zásadní přínos pro etablování tématu zážitkové pedagogiky do akademického prostředí v ČR. Dále pak svou aktivní činností vědeckou, odbornou, pedagogickou, metodickou, grantovou, propagační i výchovnou dostala téma zážitkové pedagogiky do širšího povědomí v celé České republice.

Kontakt:

Mgr. Radek Hanuš, PhD.

e-mail: rhanus@project-education.cz

Dita CULKOVÁ

Kurzy sportů a pobytu v přírodě na KTVS PdF UHK

Katedra tělesné výchovy a sportu pravidelně realizuje tzv. **zimní a letní kurzy pobytu a pohybu v přírodě**.

Kurzy, které jsou pro studenty zařazeny jako povinné, popisuje následující text.

Letní výcvikový kurz pro učitelství pro mateřské školy

Zařazení: V druhém ročníku v letním semestru.

Cíl předmětu (anotace):

Znalosti a dovednosti v oblasti vybraných outdoorových aktivit a jejich využití ve výchovně-vzdělávacím procesu. Znalosti a dovednosti potřebné při poskytování první pomoci. Zásobník pohybových a psychomotorických her v přírodě - praktické zapojení se do jejich realizace a rozvoj kreativního myšlení při jejich využívání v mateřské škole. Aktivní pobyt a pohyb v přírodě.

Požadavky na studenta:

Aktivní účast na všech činnostech během kurzu.

Obsah

- Teorie v oblasti cyklistiky, turistiky, aktivního pobytu v přírodě, bezpečnosti a první pomoci.
- Organizace školy v přírodě.
- Praktická cykloturistika, organizace výletu, dovednostní jízda.
- Práce s mapou, orientace v terénu.
- Hry v přírodě - orientační hry, ekohry, psychomotorické hry. Vzájemné sdílení zkušeností v oblasti her.
- Školení ČČK v první pomoci.
- Netypické sportovní hry, „zahradní hry“, soutěžní systémy a jejich využití v MŠ.
- Závod v orientačním běhu.

Letní výcvikový kurz pro učitelství pro 1. stupeň základní školy

Zařazení: V druhém ročníku v letním semestru.

Cíl předmětu (anotace):

Teoretické znalosti a praktické dovednosti v oblasti vybraných outdoorových aktivit a jejich využití ve výchovně-vzdělávacím procesu. Znalosti a dovednosti potřebné při poskytování první pomoci. Zásobník pohybových a psychomotorických her v přírodě a her se zaměřením na mezipředmětové vztahy - praktické zapojení se do jejich realizace a rozvoj kreativního myšlení při jejich využívání na prvním stupni základní školy. Aktivní pobyt a pohyb v přírodě.

Požadavky na studenta:

Aktivní účast na všech činnostech během kurzu.

Obsah

- Teorie v oblasti cyklistiky, turistiky, aktivního pobytu v přírodě, bezpečnosti a první pomoci.
- Organizace školy v přírodě.
- Praktická cykloturistika, organizace výletu. Dovednostní jízda.
- Školení ČČK v první pomoci.
- Práce s mapou, orientace v terénu.
- Nízké lanové překážky a využití slack line.
- Hry v přírodě – orientační hry, ekohry, psychomotorické hry.
- Zahradní hry.
- Nordic walking.
- Závod v orientačním běhu.

Letní výcvikový kurz pro učitelství pro 1. stupeň základní školy**Sport a pobyt v přírodě – cyklo pro obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání a pro učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**

Zařazení: V prvním ročníku v letním semestru

Cíl předmětu (anotace):

Získání základních teoretických vědomostí a dovedností z oblasti sportů a pobytu v přírodě, cykloturistiky, horolezectví a lanových aktivit, orientačního běhu a přírodních vícebojů, softbalu a dalších novějších/méně tradičních her s důrazem na organizaci a bezpečnost při těchto aktivitách. Přispět ke zvýšení fyzické kondice účastníků kurzu. Zásady pohybu družstva na cyklistickém výletě, dopravní pravidla pro cyklisty, péče o kolo, vhodná výživa při cyklistickém výletě, cyklistické zručnosti. Obsah

kurzu se může měnit v závislosti na lokalitě konání kurzu, klimatických podmínkách, vstupních dovednostech studentů.

Požadavky na studenta:

100% účast na praktických i teoretických zaměstnáních v průběhu kurzu.
Úspěšné splnění praktických zápočtových požadavků: cykloturistika, orientační běh, horolezectví, softbal, přírodní víceboj, noční přesun a nocleh pod širým nebem.

Obsah

- Kurz je 5 denní a obsahuje vybrané outdoorové aktivity (MTB, základy horolezectví, orientačního běhu, survival, triatlon, hry v přírodě), noční přesun, vybudování nouzového noclehu pod širým nebem. Příprava a organizace cyklistického výletu, kurzu, zásady bezpečnosti při cykloturistice.

Outdoorové aktivity



Cyklistický výlet



Sport a pobyt v přírodě – lyžování 1 pro obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání a pro učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Cíl předmětu (anotace): V prvním ročníku v zimním semestru.

Získání teoretických vědomostí z oblasti lyžování. Osvojení si a osobní zdokonalení v dovednostech z oblasti sjezdového lyžování a běhu na lyžích. Aplikovat herní pojetí výuky na podmínky zimního prostředí. Naučit se zásady bezpečného pohybu a pobytu v zimní přírodě a na horách.

Požadavky na studenta:

- Aktivní účast na praktických i teoretických zaměstnáních v průběhu kurzu.
- Test z teoretických znalostí.
- Testování lyžařských dovedností - sjezd – základní paralelní oblouk, základní oblouk v pluhu.
- Testování lyžařských dovedností - běh na lyžích – běh soupažný jednodobý, běh střídavý dvoudobý, bruslení oboustranné dvoudobé.
- Absolvování výletu a závodu v běhu na lyžích.
- Příprava a realizace herního programu.

Obsah

- Teorie v oblasti lyžařské výzbroje a výstroje.
- Mazání a údržba lyží.
- Historie lyžování a současné lyžařské disciplíny. Moderní trendy pohybu na sněhu.
- Pravidla bezpečného pohybu na horách.
- Pravidla bezpečnosti pohybu na sjezdových tratích.
- Orientace v zimní přírodě.
- Všeobecná lyžařská průprava.
- Specializovaná lyžařská průprava.
- Technika běžeckého lyžování - výuka klasické techniky, výuka bruslení.
- Společný celodenní výlet.
- Závod v běhu na lyžích.
- Technika sjezdového lyžování - výuka jízdy v přívrátném postavení, paralelní oblouk (v základním, krátkém a středním a dlouhém provedení), carvingový oblouk (v základním provedení).
- Fun carving a jízda na "snowblade" lyžích.
- Závod v obřím slalomu.
- Videorozbory.
- Hry na lyžích a hry na sněhu.
- Orientační hra v noční zimní přírodě.
- Seznamovací hry a společenské hry. Hry se specifickými výchovně-vzdělávacími cíli.

Sport a pobyt v přírodě – lyžování 2 pro učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Zařazení: Ve třetím ročníku bakalářského studia a v prvním ročníku navazujícího magisterského studia.

Cíl předmětu (anotace):

Kurz je koncipován jako zdokonalovací výcvik lyžařských technik, osvojení metodiky výuky běžeckého a sjezdového lyžování a seznámení s vybranými činnostmi pobytu a pohybu na sněhu.

Požadavky na studenta:

Aktivní účast na praktických i teoretických zaměstnáních v průběhu kurzu.
Test z teoretických znalostí techniky a metodiky sjezdového a běžeckého lyžování.
Praktické ukázky vybraných prvků ze sjezdového lyžování – regulovaná jízda carvingovými oblouky (5 druhů oblouků), krátký paralelní oblouk.
Praktické ukázky vybraných prvků z běžeckého lyžování – bruslení se střídavou prací končetin, přechody technik u klasického běhu (běh střídavý dvoudobý s jednodobým soupažným).
Realizace metodických výstupů a drobných činností (zahřívací a aktivizační vstupy).
Organizace a vedení vybraných programů - karnevalu na lyžích, zážitkového závodu, kulturního večera.

Obsah

- Část bežeckého lyžování:
- Úvod ke kurzu + přednáška Metodika běhu 1
- Opakování techniky bruslení formou metodických výstupů.
- Trénink zápočtového prvku z bruslení + videorecording technik bruslení.
- Videorozbory s hodnocením a autoanalýzou + přednáška Metodika běhu 2.
- Opakování technik klasického běhu na lyžích formou metodických výstupů.
- Inovační didaktické formy osvojování a zdokonalování na běžeckých lyžích, využití moderních edukačních pomůcek.
- Natáčení technik klasického běhu na lyžích.
- Videorozbory s hodnocením a autoanalýzou.
- Karneval na lyžích + veselý závod.

Část sjezdového lyžování:

- Opakování carvingových oblouků s důrazem na metodiku.
- Race carvingové oblouky + trénink regulované jízdy.
- Přednáška Didaktika sjezdu + film.
- Nácvik smýkaných oblouků s důrazem na techniku i metodiku.
- Procvičení obou technik a zápočtových prvků v pestrých organizačních formách výuky.
- Inovační didaktické formy osvojování a zdokonalování na sjezdových lyžích, využití moderních edukačních pomůcek.
- Natáčení obou zápočtových prvků.
- Základy funcarvingu.

- Videorozbory s hodnocením / autoanalýzou + filmy.
- Hrátky na snowblades, jízda ve formacích a jiné aktivity.
- Pedagogická práce se studenty 1. roč.
- Metodika - 3 manéžová stanoviště s využitím rozličných pomůcek.
- Zpětná vazba z metodických činností + přednáška. Moderní trendy lyžování.
- "Sjezdový víceboj" - zábavný závod jednotlivců či dvojic.

Sport a pobyt v přírodě – voda 1 pro obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání a pro učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Zařazení: Ve druhém ročníku v letním semestru.

Cíl předmětu (anotace):

Osvojení si teoretických vědomostí a základních pohybových dovedností v oblasti vodní turistiky a táboření. Seznámení s možnými nebezpečími a ohrožení při vodní turistice, s pravidly táboření u vodních toků a nádrží, s využitím dovedností v oblasti ovládání plavidel při záchraně obyvatel za běžných rizik a mimořádných situacích.

Požadavky na studenta:

Aktivní účast na praktických i teoretických zaměstnáních v průběhu kurzu.

Vědomostní test.

Praktické provedení nájezdu z tišiny do proudu, nájezdu z proudu do tišiny.
Praktické provedení přejezdu proudu na kajaku a kanoi nebo raftu.
Samostatná praktická organizace sjezdu daného úseku řeky.

Obsah

Praxe: metodika a technika jízdy na kajaku a kanoi na klidné vodě, sjezd řeky s mírnou obtížností ZWB – ZWC na různých druzích plavidel, sjezd řeky s meandrujícím tokem, záchrana při vodní turistice, nácvik plavání v proudu a jeho zásady, sjezd řeky a nácvik techniky ovládání plavidel na řece s obtížností WWI, WWII, WWIII.

Teorie: poučení o bezpečnosti, technika a metodika jízdy na kajaku a kanoi, vodácké materiální vybavení, technika a taktika jízdy na kajaku, kanoi a raftu, záchrana a bezpečnost při vodní turistice, technika a taktika jízdy na raftu, geografie vodní turistiky, říční kilometráž a obtížnost toků, dělení vodáckých disciplín, opravy lodí, technika a taktika jízdy na kajaku, kanoi a raftu, ochrana přírody při vodní turistice, technika a zásady zachování bezpečnosti při záchraně tonoucích, taktika a strategie záchrany tonoucích, využití plavidel při záchraně tonoucích, při povodních a záplavách.

Kontakt:

Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta, Katedra TV a sportu

e-mail: dita.culkova@uhk.cz

Jaroslav KUPR, Klára KUPROVÁ

Aktivity na KTV, FP, TU v Liberci

Katedra tělesné výchovy, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita v Liberci

Anotace:

Hlavním cílem příspěvku je představení aktivit na Katedře tělesné výchovy, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické, Technické univerzity v Liberci, s dominantním zaměřením na kurzovní výuku. KTV zajišťuje studium v následujících TV oborech: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Rekreologie, Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ. Kurzovní výuka je realizována ve třech skupinách (zimní kurzy, letní kurzy, kurzy DVPP). Celkově organizuje KTV 10 zimních, 13 letních a 9 vzdělávacích (DVPP) kurzů. Všechny kurzy s výjimkou Kurzu vysokohorské turistiky a Horské turistiky jsou prováděny v ČR. Celkový počet studentů účastnících se kurzovní výuky za akademický rok 2016/2017 byl 491 studentů.

Představení katedry:

Katedra tělesné výchovy (dále jen KTV) existuje v Liberci od roku 1953, kdy zde byla založena vysoká škola (dnes Technická univerzita v Liberci – dále jen TUL). Po roce 1990 se změnila na oborovou katedru s tím, že zajišťuje i všeobecnou tělesnou výchovu pro nespecialisty na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické (dále jen FP) a ostatní studenty TUL. V současnosti je na KTV 14 pedagogů. Spolupráce je navázána i s externími lektory a odborníky.

Většina výuky probíhá v prostorách sportovního areálu TUL nacházejícího se v těsné blízkosti kolejí (2 velké tělocvičny, posilovna, herna stolního tenisu, fotbalové hřiště, tenisové kurty, nafukovací tenisová hala, 3 aerobní sály, sauna, lanové centrum). Všechny prostory využívá i Akademické sportovní centrum (ASC) pro volnočasové sportovní vyžití studentů TUL. Vědeckovýzkumnou činnost KTV podporuje Laboratoř sportovní motoriky, která je od roku 2001 výzkumným pracovištěm KTV a nachází se ve sportovním areálu TUL.

Výuka na KTV FP TUL

KTV zajišťuje studium v následujících TV oborech:

A) Studijní program Tělesná výchova a sport, bakalářské studium

- Studijní obor **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**, dvouoborové studium (prezenční forma i kombinovaná forma)
- Studijní obor Rekreologie, jednooborové studium (prezenční forma)

B) Studijní program Učitelství pro základní školy, navazující magisterské studium

- Studijní obor **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ**, dvouoborové studium (prezenční forma i kombinovaná forma)

Dále KTV zajišťuje oborovou výuku pro magisterské studium Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, bakalářské studium Pedagogika volného času a Vychovatelství pro mateřské školy. KTV také realizuje výuku tělesné výchovy pro ostatní fakulty TUL. Celkově zařizuje KTV výuku pro cca 1100 studentů za semestr.

Kurzovní výuka na KTV

Z hlediska kurzovní výuky má KTV v nabídce 10 zimních kurzů, 13 letních kurzů a 9 akreditovaných vzdělávacích kurzů Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků.

Tabulka – Přehled zimních kurzů pořádaných KTV PF TUL

ZIMNÍ KURZY				
Název kurzu	Určeno pro:	Časová dotace	Lokalita	Pobyt./dojez.
Kurz aktivit v zimní přírodě	Učitelství pro mateřské školy	5 dní	ČR	Pobyťový
Kurz bruslení	Všechny stud. TUL	5 dní	ČR	Dojezdový
Kurz pobytu v zimní přírodě	Rekreologie	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz skialpinismu	Rekreologie/TVS	7 dní	ČR	Dojezdový
Kurz snowboardingu	Všechny stud. TUL	7 dní	ČR	Dojezdový
Kurz zimní	Učitelství pro 1. st. ZŠ	5 dní	ČR	Pobyťový
Kurz zimních sportů 1	Bak. TVS	7 dní	ČR	Dojezdový
Kurz zimních sportů 2	Bak. TVS	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz zimních sportů 3	nav. Mgr. TVS	7 dní	ČR	Pobyťový
Zimní kurz	Všechny stud. TUL	7 dní	ČR	Pobyťový

Jak vyplývá z tabulky, z nabízených 10 zimních kurzů jsou všechny realizovány na území ČR. Důvody jsou finanční, personální, organizační apod. Nezastupitelnou rolí je snaha prezentovat prostředí ČR jako ideální pro realizaci zimních aktivit s rozličnou náplní a zaměřením. Primární důraz je na KTV kladen na povinné kurzy. Kurz zimních sportů 1 je určen pro 1. roč. bakalářského oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání. Kurz je realizován dojezdovou formou do Jizerských hor a náplní je běžecké lyžování. V 2. roč. navazuje Kurz zimních sportů 2, zaměřený na sjezdové lyžování. V časové dotaci je počítáno se 2 dny pro snowboarding. Kurz se odehrává v Peci pod Sněžkou. Bakalářský obor Rekreologie má Kurz pobytu v zimní přírodě v 2. roč. Kurz je realizován v Peci pod Sněžkou a je zaměřen na rozličné zimní aktivity, které mají návaznost na povinně-volitelných a volitelných kurzech (běžecké lyžování, sjezdové lyžování, sněžnice, základy skialpinismu, hry na sněhu atd.). Obor Učitelství pro 1. st. ZŠ má povinný zimní kurz, který lze plnit ve dvou formách. Kurzem zimním (Harrachov), který obsahuje běžecké lyžování, chůze na sněžnicích, hry na sněhu apod.), nebo kurzem bruslení, který se koná v Liberci dojezdovou formou.

Povinně-volitelné a volitelné kurzy předpokládají hlubší zájem o zvolenou aktivitu u studentů a jsou organizovány pro menší skupiny. Např. Kurz skialpinismu je prováděn ve dvou variantách – dojezdová (v okolí Liberce), přechodová (přechod Jizerských hor a Krkonoš). Kurz počítá s určitou lyžařskou zkušeností účastníků. Zimní kurzy pořádané KTV za sezónu 2017/2018 absolvovalo 164 studentů.

Tabulka – Přehled letních kurzů pořádaných KTV PF TUL

LETNÍ KURZY				
Název kurzu	Určeno pro:	Časová dotace	Lokalita	Pobyt./dojez.
Kurz golfu	Všechny stud. TUL	5 dní	ČR	Dojezdový
Kurz cykloturistiky	Všechny stud. TUL	7 dní	ČR	Dojezdový
Kurz letní	Učitelství pro 1. st. ZŠ	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz outdoorových aktivit	Rekreologie	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz pobytu v letní přírodě 1	Rekreologie	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz pobytu v přírodě	nav. Mgr.	7 dní	ČR	Pobyťový
Letní kurz	Všechny stud. TUL	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz aktivit v letní přírodě	Učitelství pro mateřské školy	5 dní	ČR	Pobyťový
Kurz horské turistiky	Všechny stud. TUL	7 dní	Slovensko	Pobyťový
Turistika a sporty v přírodě	Bak. TVS	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz vysokohorské turistiky	Všechny stud. TUL	7 dní	Rak./Itálie	Pobyťový
Vodácký kurz	Všechny stud. TUL	7 dní	ČR	Pobyťový
Kurz vodních sportů	Všechny stud. TUL	5 dní	ČR	Dojezdový

Tabulka prezentuje letní kurzy na KTV. Kromě volitelného Kurzu vysokohorské turistiky a Kurzu horské turistiky, jsou všechny kurzy realizovány na území ČR. Kurz vysokohorské turistiky je zaměřený na zajištěné cesty (via ferrata), skalní lezení a turistiku. Oblasti jsou pravidelně střídány (Arco, Hallstatt, Cortina d'Ampezzo). Kurz horské turistiky je prováděn na Slovensku se zaměřením na turistiku. Lokality v ČR jsou pravidelně měněny s rozestupem 4 let (dříve – Sedmihorky, Pecka, Kytlice, Drhleny atd.). Důvodem je snaha o poznání nových míst a aplikování nových aktivit do programů kurzů.

Dominantní pozornost je věnována povinným kurzům pro bakalářské obory Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a Rekreologie, magisterský obor Učitelství pro 1. st. ZŠ a navazující magisterský obor Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ. V současné době jsou všechny tyto kurzy realizovány ve Stráži pod Ralskem. Program kurzu a lokalita umožňují zapojení mnoha aktivit s různým nasazením a časovou dotací (orientační běh, cyklistika, lanové překážky, in-line, netradiční hry, vodácká turistika, nordic-walking atd.). Povinně-volitelné a volitelné kurzy jsou organizovány již pro menší skupiny studentů, kteří mají hlubší zájem o zvolenou problematiku. Velmi populární jsou Kurz vodních sportů (Stráž pod Ralskem – wakeboarding), Vodácký kurz (Ohře), Kurz vysokohorské turistiky (viz výše) a Kurz cykloturistiky (dojezdový v okolí Liberce).

Letní kurzy pořádané KTV za sezónu 2016/2017 absolvovalo 316 studentů.

Tabulka – Přehled vzdělávacích kurzů DVPP pořádaných KTV PF TUL

Kurzy DVPP	
Název kurzu	Časová dotace
Nízké lanové překážky pro pedagogické pracovníky	15 hod.
Lezení na umělé stěně pro pedagogické pracovníky	19 hod.
Základní školní lyžování	50 hod.
Základní snowboarding	50 hod.
Zdravotník zotavovacích akcí	40 hod.

Samostatnou složkou jsou na KTV vzdělávací kurzy DVPP. KTV mám v současné době akreditovaných 9 kurzů Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků od MŠMT. Soustavně vypisovaných je 5 kurzů (viz tabulka Přehled vzdělávacích kurzů DVPP pořádaných KTV PF TUL). Kurzy byly vyjmuty ze studijních plánů a jsou orientovány pouze pro samoplátce. Podmínkou je splňování požadavků DVPP z hlediska vzdělání a možnosti uplatnění jako prohlubujícího vzdělání.

Kontakt:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

PhDr. Klára Kuprová,

Katedra tělesné výchovy Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické,

Technická univerzita v Liberci,

e-mail: jaroslav.kupr@tul.cz

e-mail: klara.kuprova@tul.cz

Jan NEUMAN, Lukáš MALÁT, Pavel DVOŘÁK

Kurzy na VŠTVS PALESTRA, s.r.o.

VŠTVS PALESTRA je vysoká škola, která vstoupila do povědomí veřejnosti spoluprací na veřejně prospěšných akcích (vytrvalostní běhy, mezinárodní sportovní akce) a také díky úspěšnému studiu celé řady vrcholových sportovců (v roce 2018 absolvoval školu např. Ondřej Synek, přední světový veslař) a společensky úspěšných osobností (jakými jsou např. Zora Jandová či Petra Řehořková). Dobrou startovní pozici pro vysokou školu vytvořila prosperující Vyšší odborná škola Palestra. V posledních několika letech vybudovalo vedení školy nové kvalitní zázemí ve Kbelích. Vysoká škola zajišťuje prezenční i kombinované bakalářské i magisterské studium. Kurzovní výuka je určena převážně pro studijní program Sportovní a kondiční specialista a pro Sportovní a volnočasové pedagogiky. S aktivitami v přírodě a jejich vlivem na člověka se seznamují také studenti magisterského studia Wellness specialista.

Vedení školy (Mgr. Milena Špačková) od začátku dbalo na to, aby výukové programy byly spojeny s turistikou, aktivitami a sporty v přírodě. Tato myšlenka je stále živá. V průběhu posledních let se však změnila motivace studentů. O fyzicky náročné kurzy se zmenšuje zájem a celkově se snižují počty studentů na kurzech, zvláště na těch, které nejsou ohodnoceny kredity.

První kurzy se konaly v roce 2005. Většina kurzů probíhala v chráněných krajinných oblastech a národních parcích. Kurzy připravuje a vede doc. Jan Neuman vedoucí katedry Sportů a pobytu v přírodě, který spolupracuje s dalšími učiteli školy, externími odborníky a se studenty vyšších ročníků. Mezi stále spolupracovníky patří Mgr. Ivana Šircová, PhD., Mgr. Lukáš Malát, Mgr. Pavel Dvořák, Mgr., Ing. Pavel Bartovský, Mgr. Pavel Provázek, Mgr. Filip Rata, Mgr. Jitka Bejdáková, ing. Vít Ratislav, Mgr. Slávek Šrámek a další. Organizačně zajišťuje kurzy tajemník katedry Sportů a pobytu v přírodě Mgr. Kamila Bulířová.

Úvodní kurz Skok přes oheň



Prvním kurzem, který probíhá poblíž přírody je **Úvodní kurz**, který musí absolvovat studenti všech typů bakalářského studia. Zdá se, že VŠTVS je jedinou vysokou školou v ČR, která pravidelně organizuje na počátku bakalářského studia úvodní nebo také adaptační kurzy. Snažíme se zde vybírat různorodé aktivity v přírodě i v klubovně, které by měly přispět k vzájemnému seznámení studentů při různorodých hrách a aktivitách. V průběhu kurzu nabídneme také několik aktivit, které rozvíjejí důvěru, spolupráci a kondici. Vybrané aktivity v přírodě jsou pro všechny druhy studia jakýmsi úvodem, na který je možné v dalších letech navazovat. Ze čtrnáctileté praxe můžeme konstatovat, že zpětné vazby studentů na úvodní kurzy jsou výjimečně pozitivní. Znamená to dobrý vstup do studia a dobrou možnost, aby na tuto pozitivní motivaci navazovaly další studijní předměty.

Do **povinného programu bakalářského studia Sportovních a kondičních specialistů (SKS)** jsou v prvním ročníku zařazeny dva kurzy. Ke konci zimního semestru organizujeme **základní lyžařský kurz (Lyže I)**. Lyžování má v českých zemích dlouhou tradici a od studentů sportovních škol se očekávají základní dovednosti a znalosti ze sjezdových (základní oblouky) a běžeckých disciplín (základy střídavého běhu a bruslení). Pohyb na lyžích a na sněhu využívají k rozvoji kondice téměř všechny sporty. Pohyb v zimní přírodě má také výrazné rekreační a zdravotní přínosy. Výzkumy ukazují, že mnoho skupin obyvatel ČR zařazuje do svého volnočasového programu lyžování a pohyb na sněhu. Řadulet pozorujeme vzrůstající specializační trend. Často téměř polovina studentů má jen výlučně zkušenosti s pohybem na běžeckých lyžích. Je to situace, na kterou by měly reagovat nejen rodiče, ale i školy a sportovní organizace. Zpětné vazby z těchto kurzů jsou pozitivnější ve vztahu ke sjíždění.

Pobyt v přírodě I - Lipno



Druhý kurz na konci letního semestru je do učebního programu bakalářského studia SKS zařazen pod názvem **Pobyt a výchova v přírodě I**. Body programu tohoto kurzu navazují na Úvodní kurz. Lze podtrhnout, že VŠTVS Palestra skloubila v názvu,

ale i v obsahu pobyt v přírodě s výchovou v přírodě. To představuje důležitý můstek k rozvoji spolupráce v oblasti volného času i wellness. Důležitou součástí kurzu je celodenní túra v krásné přírodní oblasti (Národní park nebo Chráněná krajinná oblast), přespání v lese, překonávání přírodních překážek, absolvování lekcí zaměřených na poznávání a prožívání přírody a na řešení problémově orientovaných her a činností (včetně základů orientačního běhu) v přírodním prostředí. V programu kurzu se najde také čas na samostatnou práci studentů v absolvování, ale i v přípravě aktivit, které využívají přírodního prostředí pro rozvoj kondice i environmentálního citění. Národní park Šumava dává mnoho možností k zamyšlení se nad vztahem člověka a přírody. Studentské reflexe z těchto kurzů vyzdvihují úzký kontakt s přírodou Národního parku Šumava (Tábory u Jezera). Většina studentů oceňuje aktivity, ve kterých řeší malé skupiny studentů problémy jak zvládnout přírodní překážky. Mnozí studenti oceňují momenty sebepřekonávání a získávání důvěry ve vlastní síly.

Pobyt v přírodě I Lipno



Pobyt v přírodě Skok do sítě



V rámci volitelného programu nabízíme pro všechny typy studia řadu dalších kurzů, které využívají tradiční rekreační i kondiční aktivity, mnohé z nich jsou řazeny mezi tzv. adrenalinové či dobrodružné sporty.

Lyže II sjezd Monte Bondone



Mezi oblíbené volitelné kurzy patří kurz nazvaný **Lyže II**. Studenti si zde mohou vybrat zdokonalování oblouků na alpských sjezdovkách nebo doplnit své dovednosti v jízdě na **snowboardu**. Kurzy vedou zkušení učitelé lyžování, lektoři vedoucí školení v Svazu lyžařů ČR. Většina získá základní kvalifikace pro výuku lyžování na školách. V posledních letech ubývá zájemců. Zkoumáme, kde je ten největší problém. Finanční zátěž, nedostatek kreditů, nebo naše nedostatečná propagace přínosu těchto kurzů. Je to pro nás velmi zajímavé, neboť tyto kurzy byly v prvních 10 letech hodnoceny výrazně pozitivně.

Ve volitelném programu si mohou studenti zvolit i předmět **Pobyt a výchova v přírodě II**, který je zaměřen na vypracování projektu několikadenní akce využívající aktivity v přírodě. Předmět vede studenty k úvaze nad komplexním přístupem, který představuje směr, známý v zahraničí i u nás pod termínem výchova v přírodě“ (Outdoor Education). Změnu nazírání studentů na aktivity v přírodě považujeme za důležitou. Pohled na aktivity v přírodě se celosvětově mění. Zjišťuje se, že nácvik a zdokonalování dovedností by měly být doplněny přesvědčením, že různorodé činnosti v přírodě jsou mocnými prostředky pro učení a výchovu. Takový přístup by se měl prosazovat i v přípravě kurzů pro skupiny mladých sportovců z různých sportovních odvětví.



Kurz vodní turistiky navazuje na českou oblibu zdolávání řek na kánoích, vzpomeňme, kolik trampských písní se vztahuje k jízdě na lodích a poznávání krajiny kolem řek. V několika dnech se studenti zdokonalí v ovládání a řízení lodě. Postupně zdolávají propusti a vyzkouší si některé prvky záchrany na vodě. Nabízíme také možnost jízdy na kajaku ev. i na dalších plavidlech. Pro mnoho skupin obyvatel je vodní turistika významným rekreačním činitelem a mnoho sportovců zařazuje aktivní jízdu na lodích do kondičního programu. Současný stav vodní turistiky na vybraných řekách je alarmující. Nadměrné množství lodí, dlouhé čekání na průjezd propustí, ztráta romantiky a nástup konzumu. Soudný člověk musí pozorovat znečištění řek, množství odpadů z umělých hmot a časté holdování alkoholu. Je tedy čas se zamýšlet nad udržitelným provozováním vodní turistiky. Studentská hodnocení tohoto kurzu jsou ryze pozitivní. Stále ještě zůstávají výzvy v podobě peřejí a hlavně průjezdů propustí různých tvarů. Zpestřujeme to cviky rovnováhy, zdokonalováním řízení lodě v proudící vodě a nácvikem záchrany člověka, který vypadl z lodě a nechtěně proplouvá propustí. Přes mnohé negativní jevy, lze stále nalézt romantická zákoutí a úseky, kde se můžeme kochat přírodou i historií kolem řeky.

Velký rozvoj zažívá cyklistika a cykloturistika a to především díky horským i „trekovým“ kolům (nyní kola s elektrickým pohonem). Na **cykloturistickém kurzu** se účastníci seznámí s technikou jízdy v různých terénních podmínkách, vedením skupiny a současně poznávají krásné oblasti České republiky. Cyklistika na různých typech kol patří k významným kondičním aktivitám, ale je to samozřejmě i příležitost k aktivnímu odpočinku. Kurzu se zúčastňují dobře připravení studenti, kteří nemají problémy s náročnými trasami. Je to také šance pro získávání hlubších poznatků z technologie výroby kol a jejich užívání. I v době GPS je stále zajímavé vedení malé skupiny a získávání znalostí o navštívené oblasti ČR. Z dosavadních zkušeností můžeme

potvrdit, že studenti Palestry jsou na kurzy cykloturistiky dobře připravení. To je důležitý předpoklad pro další aplikace jízdy na kolech pro získávání kondice i pro přípravu sportovců řady disciplín.

Rafting



Zajímavou příležitostí poznat novou disciplínu přináší kratší kurz nazvaný **Rafting**. S účastníky trénujeme jízdu na raftech, což je významné z hlediska koordinace záběrů celé posádky tak, aby v divoké vodě (WW 2-3) ovládla plavidlo. I tato aktivita musí být spojena s procvičováním záchranných akcí po převrnutí lodě. Jízda na raftech je často součástí tzv. outdoorových tréninků, přispívá ke kondici i k podněcování spolupráce v malé skupině. Zatím čekáme na studenty, kteří by měli zájem po dvoudenní přípravě na vodním kanále sjíždět části některé z horských řek v Rakousku či jiné alpské zemi.

Mezi zajímavé a náročné kurzy patří také **kurz Vysokohorské turistiky (VHT)** spojený především s překonáváním zajištěných cest (Klettersteig, Via Ferrata) ve vysokých horách. Je to aktivita podporující rozvoj kondice a vyvolávající nezapomenutelné zážitky z překonávání horských hřebenů a stěn. K tomu lze přičíst výhledy na krásné horské oblasti a pohyb na skutečně čistém vzduchu. Tato aktivita prožívá v Alpách „boom“ a zkušenost z absolvování několikadenní akce podporuje významně i sebevědomí účastníků. Zpětná hodnocení těchto kurzů studenty zdůrazňovala důležitost překonávání strachu a výzev. Zpracovali jsme a ověřili několik kurzů v různých oblastech rakouských Alp. Bohužel se nepodařilo v posledních letech naše projekty ověřit. Zájem studentů je poměrně malý.

Z hlediska kondice a krásných prožitků z vysokých hor v zimě je vysoce přínosný **kurz využívající skialpinistické vybavení**. V prospektech se často hovoří o „**Skitouringu**“. Je to nabídka pro studenty, kteří absolvovali s úspěchem lyžařský kurz a chtějí procvičit své dovednosti v jízdě na lyžích mimo sjezdovky. Výstupy na

lyžích s pomocí „tulenních“ pásů, které umožňují chůzi do kopce, jsou v alpských zemích i u nás v oblíbě všech skupin populace. První zkušenosti s touto aktivitou lze samozřejmě získat během několika dnů i v českých horách. Je pravdou, že název tohoto kurzu zmizel ze studijních předmětů. Zdá se, že by to mohla být obdoba vysokohorské turistiky. Je třeba připomenout fakt, že v sousedním Rakousku se jedná o aktivitu, kterou využívají tisíce seniorů, kterým pomáhá k udržení kondice a životní svěžesti. Stále považujeme skitouring za aktivitu budoucnosti.

Dosud jsme pojednávali především o kurzech, které využívali studenti bakalářského studia. Chtěli bychom uvést, že v magisterském studiu – Wellness specialisté jsou zařazeny také dva předměty, které se dotýkají aktivit v přírodě (**Outdoorové aktivity**) i poznávání přírody (**Environmentální výchova**). V rámci výuky se snažíme také o to, abychom teoretickou výuku doplňovali praktickými semináři v přírodě. Předpokládáme rozšíření tohoto směru výuky. Je to perspektivní z hlediska nabídek pro rekreaci obyvatel i pro tvorbu efektivních wellness programů. Přibývá studií, které ukazují na nutnost kontaktů člověka s živou přírodou. Proto mnohé vyspělé země podporují předškolní výchovu v přírodě, rozšiřují nabídky školních programů učení a výchovy v přírodě a stejně tak podporují zkvalitnění rekreace a životního stylu pravidelnou aktivitou v přírodním prostředí.

V závěru chceme upozornit, že po úspěšném zvládnutí základních kurzů doplněné o znalosti a dovednosti zprostředkovaných volitelnými kurzy mohou studenti **získat kvalifikace** (instruktor lyžování, instruktor vodní turistiky, cykloturistiky i pobytu v přírodě) využitelné v profesionální praxi i v osobním životě.

Věříme, že znalosti a dovednosti z předmětů, které nabízí katedra Sportů a pobytu v přírodě mohou být prospěšné pro všechny studijní obory na VŠTVS Palestra. Pracovníci katedry Sportů a pobytu v přírodě se proto těší na setkání se studenty na kurzech a seminářích, jakož i na společné řešení problémů v bakalářských či magisterských pracích.

Dá se předpokládat, že se učitelé a studenti VŠTVS Palestra zapojí do spolupráce v rámci ČR i v zahraničí.

Kontakt:

PhDr. Jan Neuman, CSc.

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.,

Katedra sportů a pobytu v přírodě,

Slovačíkova 400/1,

197 00 Praha 19 - Kbely,

e-mail: neuman@atlas.cz

Josef VALENTA

„Outdoor drama“ aneb Lávka jako metafora ...

Postava (míněno v divadelním smyslu) Ženy se přiblížila k lávce. Vlastně k prknu, které tu kdysi kdosi položil přes potok. Zastavila se. Zamyšleně, ale i s obavami, se ohlížela zpět. Půlkruh diváků stojící na jednom z břehů potoka ji mlčky pozoruje. Žena popošla k lávce. Znovu stojí, je vážná, dívá se na druhý břeh, pak se náznakem znovu ohlédne, lehce zavrtí hlavou a sklopí ji. Vstoupí na lávku, Ta je vratká, ale Žena jde. Něco za polovinou se zastaví. Znovu se otáčí, dívá se na břeh, který opustila, pak zase na břeh, k němuž míří. Sklopí hlavu. Jakoby se hroutila sama do sebe. A tu skutečně poleká diváky. Zakolísá, ale snad nechce udržet rovnováhu. Zakolísá znovu, padá do vody a ztratí se pod hladinou.

Vzápětí se ovšem objevuje, již ne jako Žena, ale jako hráčka Ženy, a rukama naznačuje, že představení je u konce. „Co bylo podle vašeho názoru tématem téhle scény?“, adresuje první otázku divákům/účastníkům lektor letního kurzu.

Sousloví „outdoor drama“, a to je nutno předeslat, v jazyce anglickém obvykle označuje divadelní představení hrané v plenéru. V tomto textu ale využívám pojem převážně tak, že ve zkratce označuje dramatickou výchovu¹ (výchovné drama, drama-edukaci atd.) realizovanou venku, zejm. pak – obecně řečeno – v přírodě, v krajině apod.²

Zastavíme se nejprve u scéničnosti, resp. divadelnosti a dramatickosti krajiny a pak se obrátíme ke konkrétním podobám setkávání krajiny a dramatické výchovy. Nuže: Krajina sama o sobě – bez ohledu na dramatickou hru – může být scénická až divadelní a samozřejmě ruku v ruce s tím též dramatická. A tyto její potenciální rysy rovněž vytvářejí příležitosti pro pedagogickou práci s divadelními prostředky „venku“. Co tu mám na mysli? Existuje obor zvaný „scénologie“³ (nikoliv scénografie!) a ten studuje tzv. scéničnost. Scéničnost je rys či princip, jehož prostřednictvím se především lidské chování, ale i zvíře (a jeho chování) či jakýkoliv jev (předmět, místnost, stavba apod.) stává *scénickým*. Být scénický znamená vybízet, ba i nutit (*ke*) *sledování* nebo přímo sledování vyžadovat. A z tohoto hlediska pak může být scénická i krajina (viz např. výrazy typu „scénérie“ apod.). Faktem je, že krajina – na rozdíl od člověka, pilně hrajícího různá „divadýlka“⁴ – sama svou vůlí nic nescenuje. Scénický objekt z ní ale činíme my, když se rozhodneme ji divácky sledovat. „Divácky“ pak znamená, že nejde jen o holý účel (jako když se podíváme, kudy vede dál cesta), ale

¹ Dramatická výchova je esteticko-výchovný obor, který plní rozmanité edukační cíle tím, že obsah vyučování převádí do fiktivních situací nezdědka vytvářejících společně příběh nesoucí nějaké téma. Situace jsou zpracovávány formou různých divadelních postupů (pantomima, běžná hra v roli, „rozhlasová“ hra, práce s loutkou apod.). Žáci vstupují do fikce v rolích různých postav, které obvykle řeší svým jednáním v oněch situacích určité problémy (dramatičnost...). V širším smyslu lze do drama-edukace zahrnout divadlo hrané žáky, klienty různých organizací apod. nebo tzv. dramatické hry, které necílí k představení, ale využívají divadelních postupů k edukační práci „ve třídě“ ... nebo kdekoli jinde. Dramatické hry se ovšem – z druhé strany nahlédnuto – mohou též stát základem práce na příštím představení. Blíže o oboru viz např. Machková, 2007; Valenta, 2008a ad.

² Tím není ovšem automaticky vyloučeno užítí sousloví pro označení hry např. v „krajině města“.

³ Obor je pěstován pod vedením prof. J. Vostrého v Ústavu teorie scénické tvorby DAMU.

⁴ „Divadýlka“ hrají lidé co chvíli, někdy lžou, jindy předstírají a mystifikují nebo něco zakrývají či se prostě jen nějak stylizují ... (blíže o každodenním /sebe/scénování viz Valenta, 2011).

je tu přidaná hodnota zaujetí, prožitku, úvahy, interpretace, tzv. vnitřněhmatového⁵ vnímání či dokonce psychosomatického reagování atd.

Pojďme ke zkonkrétnění. Umožní nám je různé klasifikace vzešlé z výzkumu scéničnosti, resp. divadelnosti a dramatickosti krajiny (Valenta, 2008b⁶). Např. takto:

- a) Pozornost poutají a pocity či myšlenky vyvolávají vizuálně, auditivně apod. zajímavé prvky krajiny.
- b) Více „do“ emocí, prožitku a vnitřněhmatového vnímání intervenují prvky krajiny, které mají estetický rozměr – mají zřetelnou dimenzi krásna či ošklivosti a jistou dramatickост.
- c) Až divadelně scénické (a opět i dramatické) mohou být různé figurativní prvky v krajině (např. skály připomínající zvířata, obličeje atd.)
- d) Znakově (ve smyslu „symbolicky či metaforicky“) pak lze číst i jiné součásti krajiny (lávka jako symbol „přechodu“ k jinému životu; průnik světla do jeskyně puklinou ve skále jako znak naděje). Metaforicky můžeme vnímat ovšem nejen dílčí prvky, nýbrž i celek krajiny.
- e) Narazíme ale i na segmenty krajiny evokující představu skutečně divadelního prostoru (jeviště, hlediště, scénografického objektu či přímo scény s postavami).

To vše má potenciál podpořit naše pocity, prožívání, ba i reagování (předvídavě opatrný pohyb lesem při silném větru jako reakce na dramatickou situaci) a představivost dosazující do krajiny to, co v ní aktuálně není. A zde se již blížíme k meritu tématu.

Tím je propojení edukačních dramatických her s přírodním prostředím, krajinou, oním „plenérem“. Přitom nám nepůjde o prosté přenesení dramatické hry z učebny např. na školní hřiště. Půjde o možnosti organického prolnutí scénických edukačních postupů a prostoru v uvedeném smyslu slova. Existují (v „hrubém“ dělení) dva základní principy přístupu ke vztahu (zúžím „outdoor“ na krajinu) „krajina – edukační drama“:⁷

1. Nalezení vhodné krajiny pro předem známou dramatickou herní akci.
2. Inspirace krajinou pro vznik předem nedefinované dramatické herní akce právě zde, v tomto prostředí.

V prvním případě tedy máme daný plán rozehrávání situací určitého příběhu/tématu v podobě (například) klíčových situací, z nichž se příběh skládá. A k tomu víme nebo alespoň předpokládáme, že účinek bude posílen právě zasazením hraných situací do krajiny. Owens (Univerzita v Chesteru) tak rozehrál se skupinou českých účastníků workshopu příběh indiánské dívky, jehož tématem bylo domácí násilí. Dívka se zachrání před bezcitným strýcem mezi zvířaty v divočině. Lektor otevřel počátek příběhu „indoorově“, ale když drama dospělo k setkání dívky se zvířaty v lese, přemístila se celá

⁵ Vnitřněhmatové (tělové, kinestetické, scénické) vnímání je typ recepce, kdy současně s příjmem kupř. obrazové nebo zvukové informace probíhá jakoby komplexní fyzický vjem spojený i s tělovou reakcí či alespoň její intencí. Velmi stručně řečeno: Díky vnitřně hmatovému vnímání nevidíme jen „obraz“ situace a lidského jednání, ale cítíme dění současně ve svém těle nejen jako prožitkovou reakci, ale příp. i jako tendenci k určitému jednání. (Valenta, 2011, s. 33)

⁶ Konkrétně se jednalo o výzkum scénicky výrazné krajiny známé obecně jako Kokořínsko (CHKO), tedy o Polomené hory rozkládající se od severozápadních partií Středních Čech až na Liberecko.

⁷ Zkušenosti přináším jednak ze seminářů zahraničních lektorů v ČR a jednak z praxe vlastní, totiž z práce se studenty kombinovaného studia výchovné dramatiky na DAMU, ze zkušeností s využitím zážitkové pedagogiky v adaptačních kurzech pro nastupující studenty oboru pedagogika na FFUK (kurzy vedli starší studenti) a též z kurzů „outdoor dramatu“ v některých běžících letních školách pro pedagogy „Prázdniny trochu jinak“ nebo z prázdninových škol pro vedoucí dětských oddílů různých organizací v 80. letech XX. století.

skupina do blízkých skal, kde byla odehrána druhá část dramatu. Prostor hry byl tedy zvolen s ohledem na její obsah a průběh této části. V jiném případě, avšak podobně, byl předem dán (znám) do značné míry příběh (indická pohádka) velmože, který putuje horskou krajinou s průvodem, jehož součástí je jedna z jeho manželek, za druhou manželkou do vzdáleného místa (dramatické elementy: překonávání morové oblasti; napadení hadem; rivalita první manželky vůči druhé ad.).

Ve druhém případě se postupuje cestou de facto improvizace, byť ta začíná nejprve tím, že k sobě necháme promlouvat právě krajinu tak, aby nám nabídla téma, situaci, postavu, příběh. To byl případ etudy na lávce, kdy různé skupiny účastníků kurzu (na základě lektorovy instrukce) procházely lesnatým údolím řeky a nechávaly vyrůstat z krajiny podněty pro různé scény.

Pokud si budeme tyto dvě varianty konkretizovat do dílčích forem, pak můžeme postupovat např. takto:

- Hledání krajinného prostoru k předem dané divadelní hře a jeho využití: „Outdoor divadlo“, sehrání představení (dle předem daného dramatického textu) s tím, že outdoor bude náležitě scénograficky využito jako prostředí hraného příběhu. To je varianta již zmíněná na začátku. Nejde ale opravdu pouze o to, že se představení umístí „ven“. V rámci drama-workshopu ve Velké Británii jsem např. měl možnost vidět představení *Snu noci svatojánské*, které bylo realizováno postupně v různých částech zámecké zahrady podle toho, jak která vyhovovala obsahu jednotlivých dějství (diváci se tedy několikrát přemísťovali, a to za živé asistence postav, které je doprovázely a opět s využitím toho, co zahrada právě nabízela, rozehrávaly ad hoc situace, které fakticky nepatřily k ději hry, ale k prostředí a postavám byly náležité).
- Hledání krajinného prostoru k předem dané edukační hře a jeho využití: V tomto případě jde o prostor vhodný pro jednotlivé etudy či dramatické struktury, tzv. dramata (a v případě, že se děti učí hrát divadlo, sem můžeme zahrnout opět i divadelní hru). Pokud jde o „struktury“: Dramatickou strukturou myslíme postupné hraní sledu scén, resp. situací, jimiž je rozvíjen nějaký předem více-méně známý příběh (velmožova pouť) či je rozehráváno (právě do podoby situací) určité dané téma (vyberu náhodně – kupř. téma „být řekou“ apod.). Mezi hrami situací samozřejmě probíhají nezbytné reflexe a pracuje se i nerolovými metodami (výroba předmětů charakterizujících hlavního hrdinu hry atd.). (viz např. Svobodová, 1998, s. 119n.; Valenta, 2008a, s. 98n.) Struktury se svým průběhem částečně podobají probíhajícímu představení. I zde se obvykle sleduje „dramatický oblouk“ atd. Nicméně jde o edukační aktivitu, která nemá diváky a neprobíhá – na rozdíl od představení – kontinuálně. Příkladem může být drama o úniku z jedné země do druhé, při němž musely hráčky v jedné rozsáhlejší improvizované situaci dokonce překonávat skutečně poněkud rozvodněnou řeku.
- Hledání a hraní příběhů přírodních jevů/krajinných prvků a složek ve smyslu „co zažila, co viděla tato skála...“. Drama se v tomto případě rodí na místě. Na jedné z letních škol se tak např. hrálo o tom, čeho všeho svědkem může být rozcestí tří lesních cest pod zříceninou hradu.
- Hledání a hraní příběhů lidí (zvířat) žijících v krajině ve formě 1. jednotlivých, navzájem nepropojených scén i 2. scén složených do (edukačních) dramatických struktur nebo v návazné formě 3. malých představení (např. „mordy“ u opuštěné lesní skalky).

- Náhled na krajinné prvky jako na metafory lidských situací a rozehrávání těchto metafor – ano, opět „lávka“ (nebo skutečná cesta jako životní cesta; úžina ve skalách jako „temné období života“ apod.).
- Doplnování konkrétního místa v krajině, krajinných prvků atd. těly hráčů, které kombinuje využití tzv. živého obrazu⁸ a přirozené „scénografie“ krajiny prostřednictvím jakési „scénicky-výtvarné“ instalace či tzv. misanscény.⁹ Takový obraz může být konečným produktem nebo naopak východiskem, jehož rozpohybování začne vyprávět další děj.
- Úpravy konkrétního prostoru/krajinných prvků (např. papírem, provazy ...) a tím vytváření výchozího prostoru pro dramatickou improvizaci jsou pak spíše již scénografickou záležitostí. Krajina jako přirozená scéna je dotvářena „uměle“. I scénografie však k dramatické výchově přirozeně náleží. V posledních dvou variantách se může edukační drama potkávat též s tzv. akční výtvarnou tvorbou. (Havlík et al., 1991)
- Již zmiňované formy se mohou propojit i se scénickou iluminací zejména noční krajiny ve formátu jakéhosi představení-stínohry či performance pracující s využitím různých světelných zdrojů (účastníci kurzů připravují pro děti noční – dramatickou a divadelní – pouť za tajemnými bytostmi do pohádkového lesa).
- Putování v rolích (i fyzicky náročná), ne nepodobná některým „postmoderním akčním hrám“, avšak se zvýrazněným akcentem na scénický/divadelní parametr v jednání hráčů. Nejde tu ani tak o úroveň simulace typu „já jako bych byl v situaci, kdy se děje to a to“, ale spíše úroveň tzv. alterační hry typu „já, když tvořím tu a tu postavu/hraji tu a tu roli v té a té situaci“. Příkladem může být propojení hraní postav v příběhu o pádu osobního letadla; všichni zachráněni; různé charaktery; různé sociální vrstvy – bussines class + economy atd. Hráči si rozebírají role a při dodržení charakteru (což se při delších putováních ukazuje být často obtížné) se vydávají na cestu za záchranou z divočiny, při níž musejí překonávat různé – např. lanové, skalní, vodní, ale i dramatické vztahové¹⁰ – překážky. Prolnutí s některými typy zážitkově pedagogických aktivit je tu zřejmé. A blížít se tomu mohou i některé Larpy.¹¹
- Larpy jsou zatím spíše poněkud mimo zorné pole dramatické výchovy, ale již existují např. diplomové práce hledající návaznosti a prolnutí obou systémů. Zde zmíním jen dvě (navzájem se nevylučující) podoby Larpů. Dramatickým hrám využívaným v edu-dramatu se obecně podobají tzv. komorní larpy, a to průběhem i akcentem na dramatickou (vyostřené vztahy atd.). Outdoorové edu-larpy jsou pak typem hry orientující svůj obsah na různá vzdělávací témata (uvádějí se např. i témata matematická či fyzikální). Hráči buď aplikují a

⁸ Hráči jej vytvářejí ze svých těl, která jsou tzv. ve štronzu, nehýbou se a tvoří cosi jako momentku či sousoší apod.

⁹ Tímto pojmem se označuje rozestavení postav v prostoru tvořeném scénickými objekty a volným místem, kteréžto rozestavení samo o sobě již charakterizuje povahu a děj situace, ukazuje téma apod.

¹⁰ Mohou být v zásadě dvojího (být zde i spojitého) typu. Některé, s puncem reálnosti, vyplývají z prožitku hráčů při překonávání fyzických překážek, jiné jsou instruované jako vztahové problémy postavy uvnitř fiktivního světa.

¹¹ Live action role-playing. Viz např. <http://www.larp.cz/?q=en/info>. Larp je založen na hraní rolí, tedy postav a jejich jednání. Postava hráči zůstává hodiny či dny (dle délky trvání Larpu). Základní tematika je dána (bývá „soutěživého“ typu), ale řešení problémů, s nimiž se postavy setkávají, záleží na tom, jak se hráči rozhodují sice za sebe, ale v rámci hrané postavy. Právě osobní prožitek hráče jako cílová hodnota je důležitý (zatímco např. v dramatické výchově je sice též důležitý, ale cílem je jen zčásti a celkem důležitá je jeho funkce jako prostředku pro dosahování dalších edukačních cílů). Larpy se běžně odehrávají v reálném prostoru, tedy ne v prostoru typu „jeviště“. Nemají diváky, není běžné, aby pobyt ve fikci byl rozčleňován mimorolovými reflexemi jako dramata.

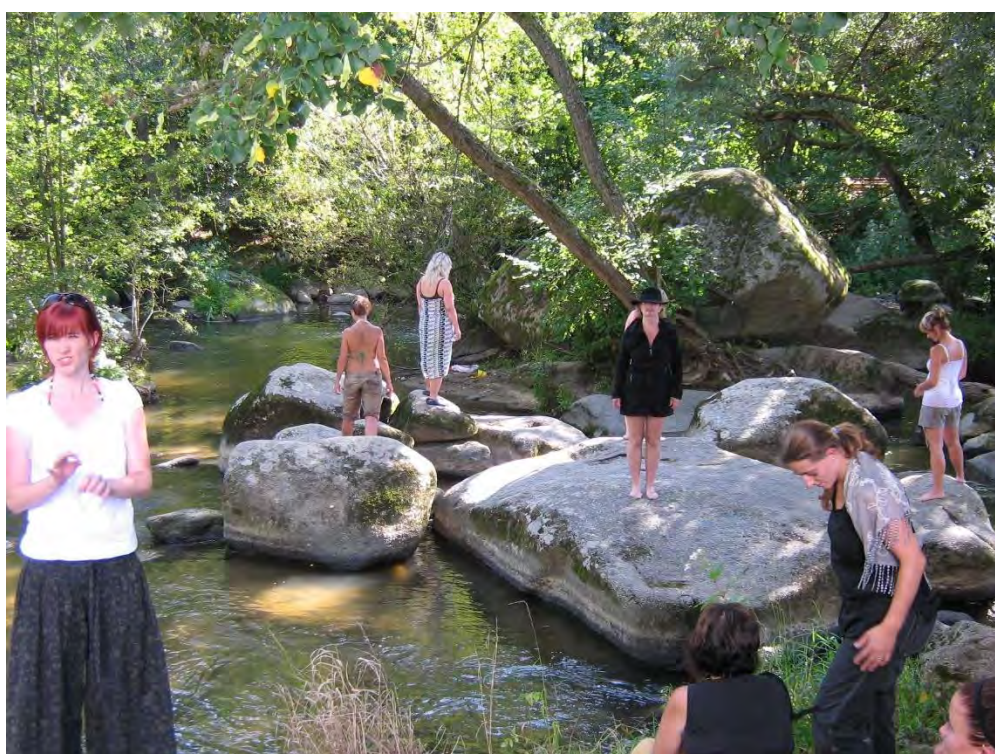
procvičují ve škole získané znalosti a dovednosti nebo je rozvíjejí. Krajina v outdoorovém edu-larpu je (stejně jako jiná prostředí Larpů) pro hráče zcela reálná (ve všech svých parametrech), ale pro postavy je samozřejmě fiktivním světem. Edukační „venkovní“ Larp se tak přibližují jednak de facto aktivitám zážitkové pedagogiky a jednak naukovým typům dramatických her.

Krajina svou archetypálností, i (byť zhusta modifikovanou) přirozeností, svébytností a samozřejmě také scéničností a dramatickostí může dramatickou výchovu rozhodně obohatit. Ale i naopak – edu-drama nabízí pohledy (a nemíním tím jen vizuální vjemy) na krajinu, které nemusí být vůbec obvyklé.

Tolik tedy k možnostem jejich setkávání.

Literatura

- ZHOŘ, Igor, HORÁČEK, Radek a HAVLÍK, Vladimír. *Akční tvorba*. Vyd. 1. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 1991. 84 s. ISBN 80-7067-074-6.
- Kamenou, S. *Promoting Drama Activities in Outdoor Environments for Elementary School Children: Linköping University Sweden*. 2006 (magisterská práce)
- Machková, E. (2007) *Úvod do studia dramatické výchovy*. Praha: NIPOS. Svobodová, R. (1998) Strukturované drama. In Kořátková, S. et al. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*. Praha: Karolinum, s. 119 – 147.
- Tengku, N., Shima T. N., Zainala, L. & Yussof, R.B. (2010) Students' Perceptions on Drama Activities in Outdoor Environments: A Case Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 38, s. 293 – 303.
- VALENTA, Josef. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008(a). 352 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1865-1.
- VALENTA, Josef. *Scénologie (každodenního) chování*. 1. vyd. Praha: KANT, 2011. 201 s. Disk. Velká řada; sv. 18. ISBN 978-80-7437-055-7.
- VALENTA, Josef. *Scénologie krajiny*. 1. vyd. V Praze: Kant pro AMU, 2008(b). 242 s. Disk. Malá řada; sv. 5. ISBN 978-80-86970-68-4.



Kontakt:
 doc. PhDr. Josef Valenta, CSc.
 Univerzita Karlova
 Filozofická fakulta, katedra pedagogiky,
 e-mail: josef.valenta@ff.cuni.cz

Jitka VINDUŠKOVÁ

Atlet a příroda

V první polovině dvacátého století se psalo a mluvilo o lehké atletice. Atletem byl často zván každý sportovec. V současnosti (na začátku 21. století) se v českém jazyce přidržujeme pojmů „atlet“ a provozujeme „atletiku“. Za atleta považujeme osobu, která trénuje v atletickém oddíle a závodí podle pravidel atletiky. Český atletický svaz (ČAS) byl v roce 2017 dobře fungujícím spolkem se samostatným hospodařením. ČAS je aktivním členem Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF), Evropské atletiky (EA) i České unie sportu (ČUS) a Českého olympijského výboru (ČOV).

Objevuje se pojem „Příroda“ v metodických učebnicích našich otců a matek vzdělavatelů? Jaká doporučení o cvičení a tréninku v přírodě najdeme v současných metodických textech?

VOJTA, František. *Kolektivní a individuální metodika lehké atletiky*. Brno: Občanská tiskárna, 1939.

- „Lehká atletika v dnešní době musí býti odůvodněná, účelná a kulturní. ...Lehká atletika bude účelná jen tehdy, když jí bude **zdokonaleno a posíleno zdraví**, když lehká atletika bude postavena cele do služeb života, **aby hodnota zdraví – jako nejcennějšího pokladu jedince a národa – neklesala, ale vzrůstala**. Čili lehká atletika musí se dělat **pro zdraví**, nikoliv pouze pro rekord nebo klub. ...Lehká atletika chce všemi svými složkami postavit a připravit jedince do životního prostředí: zdravějšího, odolnějšího proti nemocem, proti malomyslnosti a průměrnosti, připravenějšího pro životní boj“.

(s. 15)

- „Rozdělení lehké atletiky.
 - I. Chůze může být prováděna na závodní dráze nebo na silnici. Podle úboru se rozeznává chůze závodní a turistická.
 - II. Běh koná se:
 - 1. na závodní dráze
 - 2. na silnici
 - 3. **ve volné krajině**
 - 4. v ulicích města ...“

(s.42)

JANDERA, Otakar. *Sport mladých*. V Praze: Práce, 1946. 284 s., [16] s. obr. příl.

- „**Vraťme se k přírodě, k přirozenosti, ke hře při cvičení mladých i starých!** Pryč se strohostí při cvičení! Chceme volnost pohybů. **Některé původní národy a zvířata se umějí v přírodě pohybovat lehce a bez námahy**“.

(s. 11)

- „Toto jsou **nové cesty**, všude je zřejmá snaha **zpět k přírodě**. Ty cesty jsou správné“.

(s. 12)

- „**Zkrátka, nový směr je návrat k přírodě, hledání sama sebe a svých předností k plnému uplatnění hlavně v boji o život**“.

(s. 13)

- „Atletika jest základem všech sportů a i základem duševního vzdělání, V ní se člověk nejlépe pozná“.

(s. 17)

- **„Kdo pak porozumí přírodě, přirozenosti, přirozenému pohybu, atletickým cvičením se již snadno naučí“.**

(s. 20)

CVRKOVÁ, Bláža a kol. *Lehká atletika pro mládež*. Vyd. 1. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954. 133 s.

- „Lehká atletika pěstuje a zušlechťuje přirozené pohybové schopnosti člověka: běhání, skákání, házení. Jde o to, naučit se provádět tyto pohyby co možná nejpřesněji, hospodárně a účelně. **Lehká atletika se provádí převážně v přírodě za bezprostředního působení vzduchu a slunce, to vede k otužilosti a upevnění zdraví sportovce!**

(s. 7)

CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena a MERHAUTOVÁ, Jarmila. *Lehká atletika žactva*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961. 104 s., 2 tab.

- **„Lehkoatletický výcvik sám o sobě umožňuje, aby se většina cvičení prováděla venku, a proto je třeba i v zimě pamatovat na zařazování cvičení na čerstvém vzduchu. Pro děti jsou poutavé různé hry a zimní sporty, jako je sánkování, koulování, bruslení, vycházky a výběhy do terénu, které jsou zároveň účinným prostředkem zvyšování odolnosti organismu proti chladu i jiným klimatickým změnám“.**

(s.33)

1998

VINDUŠKOVÁ, Jitka et al. *Atletika*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1998. 64 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0528-8.

- „Metodické listy jsme vypracovávali se záměrem inspirovat učitele tělesné výchovy....“
„Snažili jsme se poukázat na možnosti vyučování atletice v různých podmínkách školního prostředí (hřiště, tělocvična, **příroda**).“

(s. 5)

- Na jednadvaceti metodických listech jsou rozpracovány příklady cvičení v přírodě (3x Běháme sprinty, 3x Běháme štafety, 3x Běháme přes překážky, 3x Běháme na vytrvalost, 3x Házíme a vrháme, 3x Skáčíme do dálky, 3x Skáčíme do výšky)
- V návaznosti na tuto publikaci byly a jsou na FTVS UK do výuky atletiky a didaktiky atletiky zařazovány lekce **„Atletika na nezařízeném hřišti (na louce)“** a **„Atletika v terénu“**.

2003

KAPLAN, Aleš, BARTŮNĚK, Dušan a NEUMAN, Jan. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 149 s. ISBN 80-7178-785-X.

- V této publikaci jsou spojeny myšlenky lidí, jímž byly a jsou hry a hrátky vším. V knize jsou hry a cvičení rozdělena do kapitol **Pohybové hříčky**, **Atletické hříčky**, **Atletika pro radost** a **Projekty pro školu i volný čas**.
- „Cvičení a hry mohou probíhat na hřišti, **ve volné přírodě** i v tělocvičně.“ (s. 17)
- Lektorovat tuto publikaci mi bylo velkým potěšením. Před očima jsem měla zimní a letní hrátky s vlastními dětmi (11, 9 a 4) a s dětmi na zimních a letních dětských táborech FTVS UK.

2007

IAAF Green Project

www.iaaf.org

- Tento projekt byl pilotně zahájen v roce 2005 v Helsinkách a oficiálně byl zahájen v Osace v roce 2007. Tento projekt a následné aktivity propagují ekologické myšlení organizátorů atletických podniků a směřují **k ekologickému jednání vůči přírodě**.

2018

Projekt **ČAS Atletika pro celou rodinu**. 19. května byl projekt prezentován ve volnočasovém areálu Milad u Ústí nad Labem, akce byla spojena s tradičním odemykáním vodní plochy vílou Miladou. Projekt Atletika pro celou rodinu se také představil na Kladně a na pražském Vítkově. Další akce jsou plánované do prostředí **lesních areálů**.

V současnosti směřují atleti do přírody na podzimní kondiční soustředění. Oblíbené jsou destinace Krušných hor, Krkonoš, Šumavy a Jeseníků. V prosinci, v lednu, v dubnu směřují atleti do teplých krajín za tréninkem u moře nebo ve středněhoří.

Většina městských atletických oddílů pořádá v letních měsících soustředění, která se svým obsahem a charakterem činnosti podobají letním táborům.

Fascinace **horami, lesem a mořem** je charakteristická pro téměř všechny současné atlety a jejich trenéry.

S pozdravem „Vzhůru do přírody!“

Atlet a příroda



Kontakt:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

katedra atletiky FTVS UK Praha,

předsedkyně metodické komise Českého atletického svazu,

e-mail: vinduskova@ftvs.cuni.cz

Jana PTÁČKOVÁ

Jaký je pobyt v přírodě městské mateřské školy?

I mateřská škola zřizovaná Městskou částí Praha 8, která není obklopena větší přírodní plochou, může vytvářet mnoho příležitostí pro pobyt dětí v přírodě. Jsme pětiletá mateřská škola, v každé třídě je 25 dětí ve věku od 3 do 6-7 let. Heterogenní skupiny jsou jednou z podmínek Škol podporující zdraví v jejich síti je naše škola zařazena.

Škola disponuje zahradou, která slouží zejména v období začátku roku pro adaptaci dětí a k odpolednímu pobytu. Učitelé po skončení adaptací dětí, zpravidla od poloviny října, začnou vyjíždět s celou skupinou nebo pouze s nejstaršími dětmi do blízkého i vzdálenějšího okolí školy. Na polodenní a celodenní výlety většinou vyjíždíme až na jaře. Děti už jsou starší a zvyklé chodit.





Při pobytu dětí mimo území mateřské školy odpovídá podle zákona jeden pedagogický pracovník za bezpečnost nejvýše: 20 dětí smyslově, tělesně a duševně zdravých starších 3 let nebo 15 dětí v případě, že jsou mezi nimi 2 děti od 2 do 3 let nebo 12 dětí v případě, že jsou mezi nimi 2 postižené děti nebo 1 postižené dítě a 1 dítě od 2 do 3 let. Na celodenní výlety a vycházky s celou třídou jdou v naší škole vždy 2 pedagogové.

Děti v mateřské škole by měly podle § 21 odst. 2 vyhlášky č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, ve znění vyhlášky č. 343/2009 Sb. trávit venku dopoledne zpravidla 2 hodiny denně a odpoledne se pobyt venku řídí délkou pobytu dětí v zařízení. Pobyt venku lze přiměřeně zkrátit nebo zcela vynechat pouze při mimořádně nepříznivých klimatických podmínkách. Nepříznivé klimatické podmínky jsou: smogová situace, silný vítr, déšť, hustá mlha, husté sněžení, teplota vzduchu pod -10°C a kombinaci uvedených situací.

O pobytu dětí venku v době nepříznivých klimatických podmínek rozhoduje ředitel/ka nebo učitel/ka předškolního zařízení na základě hlášení o výskytu smogové situace a aktuálních klimatických podmínkách v daném místě, případně při vážném zhoršení počasí.





Záleží vždy na učitelce/učiteli, zda a jak využije daný čas. Pobyt venku nabízí dětem zkoumání přírody všemi smysly. Většinu vzdělávacích činností lze přenést do venkovního prostředí. Vždy se dají najít důvody, proč vychovávat a vzdělávat v budově. Ale zažít les se dá jenom v lese. Setkání s živou a neživou přírodou je nešťastné přenášet do tříd. Ve třídě se jen těžko zapojí všechny smysly, které se při pobytu v přírodě zapojí samozřejmě. Les i bez přípravy pedagoga voní, šumí, umožní nám slyšet ptáky, cítit vítr, slunce, bořit se do mechu, šlápnout na šišku, uvidět veverku, ochutnáme jahody, přirozeně nás nutí chvíli záměrně pozorovat, rozlišovat, hledat souvislosti ...



Děti se při pobytu mimo budovu otužují vzduchem, vodou, sluncem. Pro předškolní dítě je prospěšné trávit denně alespoň 6 hodin v pohybu a 50 % činnostmi, které si samo zvolí. Přírodní prostředí samo vybízí z mnoha aktivitám, zdolávání překážek a ke spolupráci. Vždy lze nalézt dostatek zajímavých pobídek k činnostem (strom, příkrý svah, kláda přes potok), vždy objevíme něco nečekaného (plod jinanu a jeho nezaměnitelnou vůni, zvláštní kámen...) a zažijeme nevšední setkání (lidé, nutrie, střevlík...)

Záleží jen na dospělém, zda dětem dá dostatek času zažít a zkoumat a zda on sám považuje přírodu za přirozené a bezpečné místo. Je skutečně nebezpečné chodit bosí? Je život ohrožující přenesení klády? Ohrozí nás obejmutí stromu? Zraníme se při putování potokem a při hledání vodních živočichů? Otrávíme se nebo nás něco pokouše?



Při pobytu v přírodě se nám osvědčilo, mít nastavená pravidla:

- Vždy jsem v dohledu dospělého.
- Když chci jít dál nebo na toaletu, musím říci dospělému.
- Nejíme nic, co předtím neukážeme dospělému
- Každé zranění ukážu, aby mohlo být případně ošetřeno.
- Dbám na svou bezpečnost i bezpečnost druhých.
- Neničím rostliny a neubližuji živočichům.
- Nesbíráme odpadky.

Každá mateřská škola může zajistit, ale vlastně by měla zajistit, aby každý den a za každého počasí děti chodily ven. Pro psychohygienu je důležité zažít nebe nad hlavou a nevadí, že na školní zahradě a zároveň je důležité mít dostatek času na spontánní činnosti.



Pro aktivity v přírodě je efektivní získání rodičů na svou stranu. Velkou příležitostí je společný výlet nebo vycházka. Rodiče mají možnost se setkat mimo prostředí školy a seznámit se s rodinami a pedagogy, se kterými se ve škole mívají. Je dostatek příležitostí si zahrát hru, zdolat překážku, projít starým tunelem... Prostě se neformálně setkat a popovídat. Tito rodiče, pak nemusí zažívat úzkost, když třída na jaře začne podnikat celodenní výlety do vzdálenějšího okolí. Opět záleží na pedagogovi, jak a jaké informace podá. Jak se mu podaří vysvětlit přínos pobytu venku. Někdy je třeba trpělivě vysvětlovat.



Jsme přesvědčeni, že děti starší 3 let, které už chodily na kratší vycházky, zvládnou celý den venku. Že ujdou pár kilometrů, unesou batoh s jídlem, pitím a pláštěnkou. Chůze je přirozená a případné chvilkové nepohodlí není důvodem nejít příště za bránu školy. Je to o překonání sebe sama.

Když děti hodnotí školní rok anebo plánují, co chtějí v mateřské škole zažít, nikdy nechybí celodenní výlet.



Je vždy na pedagogovi, na jeho znalostech individuálních zvláštností dětí a na jeho organizačních schopnostech, jak pobyt venku naplánuje. Vždy by měl být dostatek času na spontánní činnosti, vždy by se mělo vycházet z toho, co děti přitáhne, co si z přírody vyberou, co použijí ke hře. Příroda nabízí mnoho. Je jen na dospělých, aby dětem ukázali i etické problémy, se kterými se mohou při pobytu v přírodě potkat. Není neobvyklé při pobytu v přírodě pozorovat škodlivé vlivy na životním prostředí. Skoro vždy najdeme poházený odpad nebo jinak poškození přírody.

Dospělí je dětem příkladem v chování k přírodě. Je příkladem jak se chovat k živočichům, rostlinám, k celému přírodnímu prostředí, aby po setkání s námi nebylo negativně ovlivněno.

Pedagog musí vždy zvážit danou situaci a myslet na bezpečnost celé skupiny. Ale je důležité, aby děti zažívali přiměřené riziko. Je to součást přirozeného seznamování s okolním světem. Pohybem v přírodě, v rozmanitém terénu vždy dochází k rozvoji hrubé motoriky. Vše souvisí se vším. Chceme-li rozvíjet jemnou motoriku a mluvení je dobré rozvíjet předem i hrubou motoriku.

Získávat citlivost k přírodě lze nejlépe v přírodě. Nepřenosná osobní zkušenost dětí při pobytu v přírodě, vzpomínky, vytvoření pocitu sounáležitosti, doufejme, způsobí, že i v dospělosti budou tyto děti ochotnější přírodu chránit a bránit a citlivě užívat. Zároveň získají sebevědomí, že bez obtíží dovedou strávit celý den pod širým nebem.





Kontakt:
Mgr. Ing. Jana Ptáčková,
Mateřská škola, Praha 8,
Sokolovská 182, Sokolovská 513/182,
180 00 Praha 8 – Libeň,
e-mail: reditelka@mssokolovska.cz



Ivana ŠIRCOVÁ

Aktivity v přírodě v programech primární prevence pro žáky základních škol a nižších gymnázií

Anotace

Příspěvek poukazuje na důležité součásti prožitků při aktivitách v přírodě. Pojednává o významu těchto aktivit pro programy primární prevence rizikového chování pro žáky základních škol a pohlíží na ně ze zkušeností lektorů Projektu Odyssea, z. s. Zaměřuje se především na adaptační a stmelovací kurzy. Zdůrazňuje vztah aktivit v přírodě a osobnostní a sociální výchovy jako průřezového tématu a jejich přínos pro rozvoj osobností žáků a školních kolektivů.

Adaptační a stmelovací kurzy

Projekt Odyssea, z. s. má již přes 15 let zkušenosti s organizací a realizací adaptačních seznamovacích, nebo stmelovacích kurzů, především určených pro šesté třídy základních škol a primy gymnázií, ale i prvních ročníků středních škol. V minulosti tyto kurzy byly samostatnými aktivitami některých škol pro nově utvářené třídy. V poslední době se staly neoddělitelnou součástí preventivních programů všeobecné primární prevence rizikového chování žáků základních i středních škol a gymnázií.

Stále a beze změny však tyto kurzy pokládají základy vztahů pro vycházení žáků v nově formovaných školních kolektivech. Spojuje je většinou to, že se konají v prostředí mimo školu, v přírodě. Jejich základem jsou aktivity, které se dějí v přírodě, jsou pohybové a jinak činnostně zaměřené. Jako základní prvek adaptačního soustředění vnímáme změnu prostředí.

Dalším nepominutelným prvkem kurzů Projektu Odyssea, z. s. je provázející přístup lektorů, který je založen na respektující komunikaci. Stanovuje pevné hranice a zároveň podporuje vlastní aktivitu žáků.

V manuálu Projektu Odyssea, z. s. je kurz definován pomocí některých konkrétních cílů. Těmi jsou např.: *„Kurz přispívá k budování pozitivních vztahů a dobré atmosféry v třídním kolektivu skrze silné společné zážitky. Žáci zažijí atmosféru důvěry a spolupráce se spolužáky a mohou se poznat v reálných situacích. Dostanou šanci naučit se hned na začátku „táhnout za jeden provaz“ a cítit se ve své třídě dobře.“* (s. 3).

Část programu rozvíjí schopnost otevřeně projevovat vlastní názory a respektovat odlišné postoje druhých. Kurz nabízí ideální příležitost k tomu, aby si žáci na základě vlastních přímých zkušeností sami zformulovali pravidla chování ve své třídě.

Jedním z hlavních cílů tohoto typu programu je stmelení skupiny. Osvědčeným prostředkem stmelení jsou aktivity, ve kterých žáci řeší dané úkoly díky intenzivní spolupráci.

Obecné cíle adaptačního a stmelovacího kurzu jsou:

- Seznámení žáků s třídním učitelem a mezi sebou.
- Stmelit třídu, vytvořit zážitek společného úspěchu, pozitivně naladit vztahy.
- Zdokonalit dovednost spolupracovat se spolužáky.
- Prohloubení vzájemné důvěry.
- Motivovat a inspirovat žáky k práci na vztazích ve třídě.

- Umožnit žákům formulaci základních pravidel vzájemného chování (skupinových norem) ve třídě.
- Rozvoj kooperativních dovedností.

K dosažení uvedených cílů se využívají zejména následující metody - využití strategií partnerské symetrické komunikace, metody zajišťující psychické bezpečí účastníků, učení prožitkem, aktivizační metody, hry zaměřené na rozvoj spolupráce, aktivity a hry v přírodě, reflexe aktivit, diskusní techniky, evaluace výsledků kurzů účastníky (Metodika AS str. 40).

Co prožíváme při aktivitách v přírodě?

Následující text přináší několik poznámek k vybraným, často užívaným aktivitám v přírodě v programu kurzů Projektu Odyssea, z. s. Aktivity jsou vybrány tak, aby vedly ke splnění cílů kurzů a jejich výběr je ověřen mnohaletými zkušenostmi z jejich uvádění. V praxi jsou na kurzu vybírány konkrétní aktivity s ohledem na potřeby každé konkrétní skupiny.

Aktivity jsou zaměřeny na spolupráci, pomoc druhým, tvořivost, řešení problému, vcítění, výzvu a důvěru. Střídavě jsou zařazovány různé kooperativní aktivity i soutěživé týmové sportovní hry. Účastníci při nich prožívají vzájemný fyzický kontakt, napětí, úspěch, podporu celé třídy a projevují odhodlání i odvahu. Bez jejich zájmu, elánu a radosti by se cílů kurzu nedosáhlo.

V lektorské práci s účastníky usilujeme také o nacházení dobrodružství. Uvědomujeme si, že neznámé, riskantní, zajímavé, nové, fyzické, pohybové je živé.

Eskymácký baseball



Lano v kruhu



Lesní golf



Lyžování



Míčkostroje



Podbíhání



Přehled vybraných aktivit v přírodě

Aktivita	Cíle adaptačních kurzů dle metodiky Projektu Odyssea, z. s.	Očekávané výstupy OSV / dlouhodobé cíle OSV
Vedení slepých	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi. 11.7 Žák se zodpovědně rozhoduje a jedná v eticky náročných situacích všedního dne.
Mohawkův přechod	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů. 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi.
Slepé lano	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi. 11.7 Žák se zodpovědně rozhoduje a jedná v eticky náročných situacích všedního dne.
Slepý strom	Žák si vyzkouší použít některá z těchto doporučení během praktických situací.	5.1 Žák používá základní kreativní postupy 7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Dráhy pro ping-pongový míček	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	5.1 Žák používá základní kreativní postupy
Lano v kruhu	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací.
Smyce	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi.
Podbíhání	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Míčkostroje	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů.
Eskymácký baseball	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	3.3 Žák zvládá vlastní agresivitu (s ohledem na sebe i na své okolí). 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 9.4 Žák zvládá situace soutěže a konkurence.
Lesní golf	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru.
Trojnoha	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	4.3 Žák nachází radost v těle, pohybu, pobytu v přírodě a zdravé životosprávě.
Lyžování	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	3.6 Žák uplatňuje vůli při pohybových činnostech. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 9.4 Žák zvládá situace soutěže a konkurence.
Titanic	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Věčko	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů.
Výtah na strom	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru.

Vedení slepých



Slepý strom



Slepé lano



Mohawkův přechod



Věčko



Výtah na strom





Kde nacházíme spojitost aktivit v přírodě s obsahem osobnostní a sociální výchovy?

V průběhu celého programu kurzu si všímáme každé osobní výpovědi účastníků, po některých aktivitách vedeme reflexe. Nejlepší zpětnou vazbou i diagnostikou je chování a jednání osob. Pozorujeme, jak se projevuje skupinová dynamika. Vnímáme atmosféru skupiny. Zaměříme se na průběh aktivit. Jasným vodítkem pro lektory jsou spontánní reakce a iniciativa účastníků. Venku se děti cítí zpravidla volněji, pociťují svobodu pohybu, využívají prostor pro kreativitu a vnímají všemi svými smysly přírodu v detailech i v celku prostřednictvím jejích krás i počasí. Podle Neumana (2011) je výchova v přírodě ideální oblastí umožňující sociální a emocionální rozvoj mladých lidí. Mezi specifické cíle výchovy v přírodě patří:

- rozvoj tvořivého myšlení
- rozvoj znalostí a dovedností pro využívání volného času
- podpora rozvoje společenských kontaktů, procesu socializace
- rozvoj občanské odpovědnosti
- získávání sebedůvěry a sebevědomí

(Neuman 2011. s. 16)

K nejdůležitějším vlastnostem a rysům člověka, které má výchova rozvíjet, počítá Neuman sebedůvěrou, motivací, spoluprací, důvěrou a empatií vedle mnoha dalších. Velmi potřebná je i schopnost reflexe a hodnocení.

Spojitost nacházíme tedy i v rovině cílů. Mezi cíli adaptačního výjezdového kurzu definujeme např. prožívání situací vzájemné důvěry se svými spolužáky nebo prožívání radosti ze společného zvládnutí náročných situací vyžadujících spolupráci.

Mezi konkrétní cíle některých částí kurzu formulované z hlediska žáka patří např., že žák: zhodnotí, jak se mu během aktivit spolupracovalo se spolužáky, zhodnotí, jak se on sám snažil dodržovat doporučení pro spolupráci a jak přispíval k prosazování jejich fungování během jednotlivých aktivit, sdělí jeden zážitek, který ho během programu hodně oslovil a popíše, jak prožíval aktivity zaměřené na důvěru.

Jak se spojitost projevuje při činnosti ze strany účastníků? Menší děti si ve volném čase spontánně hrají tam, kde přírodní místo vzbudí jejich zájem, nebo poskytuje možnosti a výzvu. Jsou to místa s vodou, skalky, vzrostlý smrkový les, volné prostranství louky a mnoho dalších. Při řízených činnostech venku žáci podávají návrhy, projevují kreativitu a zvýšenou aktivitu. Dochází přirozeně ke spolupráci všech členů skupiny. Někdy pozorujeme váhání jednotlivců a to, jak dostávají podporu většiny, jak se odhodlávají k přijetí výzvy. Nejvyšší úrovní mezilidských vztahů, která se již na adaptačním kurzu projeví, je nabízení a poskytování pomoci druhým spolužákům. Oceňujeme dovednost vyjadřování pochopení jiným osobám. Zásadním faktorem pro sociální rozvoj je projevená motivace k dosažení výsledku nebo ke zlepšení skupiny. Účastníci se při aktivitách v přírodě spontánně ujímají týmových rolí, Vymezují si také svoje pozice ve třídě.

Dráčci 1



Přínosy aktivit v přírodě pro školní kolektivy

Adaptační a stmelovací kurzy včetně aktivit v přírodě jsou efektivním začátkem pro nastartování vztahů mezi žáky. Mohou být ve svém dopadu pro účastníky velmi pozitivní, i naprosto odrazující. Naprosto souhlasíme s Neumanem, že žáci musí cítit také vnitřní uspokojení z aktivity (Neuman 2011, s. 20).



Adaptační kurzy vytvářejí společnou historii jedinečných, zajímavých a hlubokých zážitků, ke kterým se třída může vracet. Pro žáky je zásadní, aby vyzněly pozitivně, aby problémy s nimi spojené byly vyřešené, a programy byly jimi samými pozitivně hodnocené. Jinak je společná historie, spojená s negativními vzpomínkami, zatěžující z hlediska možnosti zlepšování vztahů celé třídy v budoucnosti. Do školy se z výjezdního adaptačního kurzu vrací v ideálním případě stmelená skupina, která má všechny předpoklady pro další upevnění i rozvoj pozitivních vztahů mezi svými členy.

Vedení aktivit a programu

Velmi záleží, jaká osobnost lektora program vede. Lektor má zásadní vliv na to, jak program vnímají, prožijí a hodnotí účastníci. Jaké je jeho převažující vyznění. Neuman uvádí požadavky na vedoucích akcí: měli by mít požadovanou úroveň vzdělání a praktické zkušenosti. Měli by být příkladem pro své žáky. Měli by zvládat roli vůdce, instruktora, rádce i organizátora. (Neuman 2011, s. 17)

Osoba vedoucího má mít kromě jiného předcházející zkušenosti, kvalifikaci a sama by měla procházet dlouhodobým procesem sebevýchovy. Vedoucí by měl umět nadchnout, projevovat zájem a být sám motivován, než začne někoho vychovávat.



Také upozorňuje, že nestačí aktivitu uvést a nechat žáky jednat, ale může využívat různé didaktické styly, využít prvky volby a aktivně zapojit žáky. S těmito požadavky na osobnost, která vede program plně souhlasí zkušenosti z lektorské práce Projektu Odyssea, z. s. Než lektor zařadí určitou aktivitu do programu, sám ji musí poznat a vyzkoušet na sobě, aby si uvědomil možnosti i úskalí dané aktivity pro žáky při uvádění. Teprve pak může sám být koučem, podporovatelem. V průběhu kurzu stále musí zohledňovat cíle aktivit i celého programu, ohlížet se na žáky. Mezi důležité schopnosti lektora Projektu Odyssea, z. s. patří vnímat momenty, ve kterých může docházet k efektivnímu učení a umět k tomu pružně využívat nastalých neplánovaných situací. Klademe důraz na dovednost vtáhnout žáky do dění. Pokud se dosáhne stavu „flow“, hmatatelně cítíme, že žáci jsou nejvíce motivováni samostatně se učit a podílet se na vlastním růstu. (Neuman, 2011, s. 21)

Na závěr

Konstatujeme, že výjezdové preventivní programy pro žáky jsou ve své stěžejní části postaveny na aktivitách v přírodě. Využívají pro účastníky v přírodě nejen její rekreační stránku, ale především také stránku rozvojovou, tvořivou, etickou i estetickou. Venku se někdy konají i programy probíhající v bezprostředním okolí školy. Můžeme říci, že aktivity probíhající venku mají velký význam pro žáky v rovině prožívání i v dopadu porozumění. Prožitkové aktivity a hry venku jsou v rámci programu jen obtížně nahraditelné. Významně podporují dopady programů primární prevence a znásobují jejich efektivitu.

Konec kurzu



Zdroje a literatura

www.odyssea.cz

http://www.odyssea.cz/localImages/adaptacni_soustredeni_6_trida_a_prima.pdf
dostupné na 13

Dubec, M., Adaptační (stmelovací) soustředění pro 6. třídu a primu

<http://www.odyssea.cz/localImages/odyssea-neuman.pdf>

Neuman, J., Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě

<http://www.odyssea.cz/metodiky-osv/ocekavane-vystupy-osv>

Očekávané výstupy OSV

Kontakt:

Mgr. Ivana Šircová, Ph.D.

Projekt Odyssea, z. s.,

e-mail: sircova@odyssea.cz

Eva WEISLOVÁ

Liga lesní moudrosti – sdružení dětí, mládeže a dospělých se zájmem o WOODCRAFT



WOODCRAFT neboli LESNÍ MOUDROST je výchovné hnutí založené americkým spisovatelem a malířem E. T. Setonem, jehož cílem je výchova člověka v souladu s přírodou a jeho osobní rozvoj. Spočívá v hledání lesní moudrosti podle principů woodcrafterského zákona v duchu krásy – pravdy – síly – lásky.

CÍLEM WOODCRAFTU JE člověk vysoké lidské úrovně:

- člověk, který žije v souladu s přírodou a pečuje o své zdraví a tělesnou zdatnost,
- člověk, který hledá poznání a dbá na všestranný harmonický rozvoj,
- člověk pevných morálních zásad,
- člověk prospěšný svému okolí.



DEVĚT HLAVNÍCH ZÁSAD HNUTÍ LESNÍ MOUDROSTI

- *Woodcraft je rekreace.* Slouží k obnovení sil a osvěžení člověka a k utužení zdraví.
- *Táborový život.* Pobyt v přírodě zaměřený na zajištění skutečných potřeb.

- *Samospráva za vedení dospělých.* Každý se může podílet se na řešení společných věcí.
- *Kouzlo táborového ohně.* Táborový oheň jako symbol spojení a kamarádství požívá zasloužené úcty.
- *Výchovné prostředky v duchu lesní moudrosti.* Celoživotní všestranný rozvoj, kdy si každý sám volí oblasti, ve kterých se chce zlepšit nebo naučit něco nového.
- *Pocty podle stanovených měřítek.* Cílem je překonat sám sebe a dosáhnout určitého výsledku, ne porazit soupeře.
- *Osobní vyznamenání za osobní výkony.* Odměnou za dosažený výkon je uznání od ostatních, ne věcná cena, podstatou výkonu je rozšiřování znalostí a zkušeností, ne hromadění poct.
- *Ideální hrdina.* Činnost je volně inspirována indiány pro jejich statečnost, čestnost, znalost přírody a úctu k rituálům.
- *Malebnost ve všem* působí na podvědomé složky osobnosti a rozvíjí citové vnímání světa.

WOODCRAFTERSKÁ ČINNOST zahrnuje širokou škálu aktivit od putování přírodou a její poznávání na vandrech, přes táboření (v indiánských týpích, zálesáckých šeltrech, pravěkých „zubřících“), přes akce ve městě, až po občanskou angažovanost. Činnost v rámci Ligy lesní moudrosti se převážně odehrává ve **kmenech** nebo **rodech** – dětských, mládežnických, dospělých nebo rodinných. Jednotlivci, kteří nechtějí nebo nemají možnost být členem kmene nebo rodu, mají možnost být součástí LLM jako **stráž**. Členství v LLM není omezeno věkem a v rámci mnoha aktivit je podporováno mezigenerační soužití a spolupráce.

V roce 2018 je v LLM registrováno přes 1500 členů, sdružených do 60 kmenů nebo rodů.

Všechny aktivity realizované Ligou lesní moudrosti vychází z myšlenek woodcraftu – výchovného systému, který před více než 100 lety popsal E. T. Seton. Od roku 1913 pak vznikaly první „woodcrafterské“ skupiny v Čechách, obvykle jako mládežnické přírodovědné kroužky na středních školách pod vedením mladých profesorů, z nichž nejvýznamnějším byl Miloš Seifert, velký propagátor woodcraftu, překladatel mnoha Setonových knih a autor českého ekvivalentu anglického slova woodcraft – lesní moudrost, zakladatel a mnohaletý náčelník woodcrafterské organizace (později „LLM“). Mnohé z tradičních Setonových principů si LLM zachovala dodnes.

Činnosti, které Liga lesní moudrosti nabízí, mohou být inspirací, jak trávit volný čas. Výchova v duchu woodcraftu nás vede nejen k tomu, jak zaplnit volný čas, ale jak ho vyplnit smysluplně.

VÝCHOVA V DUCHU WOODCRAFTU nás vede k celoživotnímu rozvoji v souladu s přírodou na základě osobního růstu, nikoliv porovnáváním s ostatními

CO NÁM POMÁHÁ NA CESTĚ LESNÍ MOUDROSTI?

- *Svítek březové kůry pro Velkou lóži, kniha orlích per a mistrovství* – soubor více než tisícovky úkolů z téměř stovky oborů lidské činnosti, které nás mohou motivovat k všestrannému rozvoji a které odborníci z řad LLM pravidelně aktualizují.

- *Svítek březové kůry pro Malou lóži* – soubor úkolů přizpůsobený pro věkovou kategorii mládeže 10 - 16 let
- *Korálkové činy pro skřítky* – soubor úkolů přizpůsobený pro věkovou kategorii dětí do 10 let

Každý si z bohaté nabídky může vybrat úkoly, které jsou pro něj nejzajímavější a po splnění jasně daných podmínek má každý nárok na „odměnu“ v podobě symbolického orlího pera. Za daný počet orlích per z různých oblastí náleží člověku určitý titul lesní moudrosti, který prokazuje, že se jedná o všestranně šikovného jedince. Ve společnosti zaměřené na výkon a soutěživost dává tento systém každému šanci vyniknout v oblasti, která je mu osobně blízká, a je využitelný ve všech skupinách, ať již ve kmeni, oddílu, mateřské škole, družině nebo školní třídě. Výhodou systému je mimo jiné i nezávislost na věku. Děti mohou své úspěchy sdílet nejen se svými vrstevníky, ale i s dospělými, kteří plní obdobné úkoly, ale vyšší náročnosti.

Podrobnější popis výchovného woodcrafterského systému najdeme v publikacích *Svítek březové kůry* – kniha orlích per a mistrovství a *Jak pracovat s knihou Svítek březové kůry* – výchova v duchu woodcraftu.



CO JE PRO MNE WOODCRAFT

Když byl E. T. Seton požádán, aby v jedné větě řekl, co je woodcraft, odpověděl: *„Woodcraft je způsob, jak vytvořit člověka s modrou oblohou nad hlavou. Znamená to něco v přírodě dělat, o něčem přemýšlet, z něčeho se těšit, něco si pamatovat, ale stále mít na mysli, že ne učenost, ale pravé lidství je nejvyšším účelem výchovy.“*

A jak to vidí současná generace? Citujeme z úvahy, kterou před časem napsal jeden z adeptů na budoucího náčelníka kmene LLM:

- *Woodcraft je harmonie, woodcraft je celoživotní cesta, woodcraft je název pro „dědictví“ po rodičích. Obsahuje téměř vše, co považuji v životě za důležité a co k životu potřebuji. Čtyři cesty, které popisují a naplňují moje životní potřeby.*
- *Potřebuji „krásu“, krásu ducha i těla. Potřebuji pobyt v přírodě, pěšky, na lyžích, na kole, v horách i na vodě. Obdivuji přírodu ve dne i v noci, ve všech ročních obdobích a za každého počasí.*
- *Potřebuji k životu „pravdu“. Pravdu, která se skrývá ve vědění i pravdu, která je ve vztazích mezi lidmi. Příroda na mne působí velmi křehce a zranitelně a přes to cítím její sílu, která ve mně vzbuzuje a učí mne pokoře.*
- *Potřebuji „sílu a odvahu“ žít život podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Sílu a odvahu překonávat sebe sama a odvahu posouvat si hranice.*
- *Potřebuji v životě rozdávat „lásku“, naplňuje mne to...*



LITERATURA VYUŽITELNÁ PRO WOODCRAFTERSKOU ČINNOST

Červinkovi J. a H., Tintěra L.: Výpravy do pravěku, Edice tábor 16, Mravenec, Brno, 2011.

Lunerová K., Lehká A., Kupková M., Nedvědová M. a kol.: Korálkové činy pro skřítky, Liga lesní moudrosti, Praha, 2014.

Lunerová L., Porsch J., Čapek M., Kubát V., Spálený P. a kol.: Jak pracovat s knihou Svitek březové kůry – výchova v duchu woodcraftu

Macek J. a kol.: Svitek březové kůry – Kniha orlích per a mistrovství, Liga lesní moudrosti, Praha, 2013.

Macek J. a kol.: Svitek březové kůry pro Malou lóži, Liga lesní moudrosti, Praha, 2012.

Macek J. a kol.: Táboříme v týpí, Václav Vávra, Praha, 2012.

Macek J. , Lunerová K. a kol.: Orlí pera a mistrovství pro malé zálesáky a woodcraftery, Liga lesní moudrosti, Praha, 2012.

Porsch J. a kol.: Kmenové zřízení, Liga lesní moudrosti, Praha, 2011.

Porsch J. a kol.: Týpí jako domov, A-TOM, Praha, 2018

Seton E. T.: Kniha lesní moudrosti, Olympia, Praha, 1991.

Seton E. T.: Stoupání na horu, Petrkov, 2013.

Kontakt:

PhDr. Eva Weislová

Liga lesní moudrosti, z. s.

Senovážné nám. 24

110 00 Praha 1

e-mail: weislova@gmail.com

Marie MARTINOVSKÁ

Děti a škola v přírodě

Celé pojednání o pobytu dětí na školách v přírodě by šlo shrnout do jedné věty: Školy v přírodě jsou od toho, aby byly děti co nejvíce venku. I učit se dá venku. Proč sedět v místnosti, když venku je tak krásně. A pokud není hezky, stačí dobré oblečení a jde se ven.

A to je kámen úrazu. Některé děti nemají potřebné vybavení. Chybí holinky, dobré boty, nepromokavá bunda nebo pláštěnka. Stalo se nám, že na školu v přírodě odjel jeden žák (první třída) pouze s batohem, ve kterém měl učení a kartáček na zuby. Vše mu bylo půjčeno od vlastního dítěte učitelky. Apeluji na rodiče, aby dali oblečení raději více. Vždy se dá oblečení odložit, ale když není co obléknout, znepříjemní to (nejen) dítěti pobyt venku.

Je na každém pedagogovi, v jakém poměru bude mít činnost řízenou a neřízenou. Podstatné ale je, dát dětem možnost neřízené činnosti. Těm nerozhodným a nezkušeným (rozuměj těm, kteří se v přírodě „necítí“, protože do ní s rodiči moc nechodí) nabídnout možnosti, avšak nenutit. Také je potřeba mít odvahu dovolit dětem projevit se v přírodě, dát jim čas (!) zkoumat, kooperovat spolu, pozorovat, nezasahovat (pro některé pedagogy těžké, vyloučíme-li samozřejmě život a zdraví nebezpečné situace).

Také mám někdy obavu, jestli např. nespádnou ze stromu, ale vždycky si vzpomenu na jednu mladší paní učitelku na ZŠ, která mne nechala v osmé třídě vylézt až do koruny stromu (a že jsem měla sama strach, když vítr rozkýval kmen).

Zažila jsem už pár dětí, které nevěděly, co mají venku dělat. Bez mobilů se najednou neuměly zabavit. A to byly děti prvního stupně!

A tím se dostávám k otázce mobilů. S rodiči jsme odsouhlasili pobyt na škole v přírodě bez mobilů (pátá třída). Domnívám se, že je to poslední rok, kdy jedou bez nich. Jakmile totiž mají ve škole nebo na mimoškolních akcích možnost mobil vytáhnout, tak většinou končí zájem o okolní svět.

Podstatné, i když v menší míře, je také dobrá strava a přístup personálu k dětem (a dospělým).

Pláně pod Ještědem: Děti si samy nanosily dříví, vyrobily ohniště, sehnaly pruty, na které napíchly buřty (kus dřeva). Zkuste si tipnout, kolik dětí se zabavilo ze skupinky 22 dětí.



Cesta z Horního Hanychova na Pláně. Pro některé děti první pořádný výšlap do kopce.



Kontakt:

Mgr. Marie Martinovská

Základní škola Praha 5 - Smíchov

Podbělohorská 26/720

e-mail: martinovska.podbel@seznam.cz

Lenka VOJTÍKOVÁ

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra tělesné výchovy

Pedagogická fakulta zajišťuje výuku oboru Tělesná výchova a sport pro budoucí učitele tělesné výchovy, kteří mají vždy kombinaci s druhým všeobecně vzdělávacím předmětem v bakalářském i navazujícím magisterském programu. Dále se podílí na výuce studentů učitelství pro MŠ a učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Nedílnou součástí všech těchto vzdělávacích programů jsou i předměty a kurzy zaměřené na sporty a pobyt v přírodě.

Pro studijní program učitelství tělesné výchovy je několik kurzů či předmětů povinných: Kurz kanoistiky a vodní turistiky, Kurzy lyžování, Kurz sportů a pobytu v přírodě a Základy lezení. Pro studenty učitelství pro mateřské školy je povinný Kurz sportů a pobytu v přírodě, pro studenty učitelství pro 1. stupeň je to pak rovněž Kurz sportů a pobytu v přírodě a navíc ještě Kurz lyžování.

Dále katedra nabízí je další volitelné kurzy a předměty: Instruktor lyžování, Instruktor snowboardingu, Kurz telemarku, Vodní sporty, Outdoorové aktivity, Pohybové hry a cvičení v přírodě, Sportovní lezení na umělé stěně aj.

Na katedře je aktuálně 12 vyučujících, vedoucím katedry je Ladislav Kašpar. Aktivně se na výuce a organizaci kurzů v přírodě podílí většina členů katedry. Nejvíce kurzů a předmětů spojených s pobytem v přírodě má na starosti Ivan Příbyl, který organizuje kurzy pro učitelství TV a zajišťuje i volitelné předměty a kurzy.

Mezi studenty je výuka kurzů spojených s pobytem v přírodě velmi oblíbená, velký zájem je i o volitelné kurzy. Při reflexích studenti oceňují vysokou úroveň výuky i přínos těchto aktivit pro jejich praxi. Studenti oborů, kde je povinných kurzů zaměřených na sporty v přírodě méně (např. učitelství MŠ) se dožadují dalších kurzů podobného zaměření. V tomto ohledu se jim snažíme vyjít vstříc a hledáme cesty, jak zařadit nabídku dalších obdobných kurzů.



Kurzy sportů a pobytu v přírodě probíhají ve Výcvikovém středisku UK v Horním Poříčí. V těchto kurzech sportů zařazujeme takové aktivity, aby byly využitelné pro praxi dané skupiny studentů. Studenti učitelství pro mateřské školy a učitelství pro 1. stupeň se seznámí se řadou aktivit vhodných pro mladší děti – hry v přírodě, orientační hry, základy tábornických dovedností, základy vodních sportů, turistika, cykloturistika aj. Pro studenty učitelství jsou aktivity velmi podobné, ale kromě základů se seznamují i s jejich náročnější podobou. Je od nich vyžadováno i zvládnutí určitých výkonnostních limitů např. závod v orientačním běhu, survival či větší cykloturistický výlet.

Kontakt:

Mgr. Lenka Vojtíková

Univerzita Karlova,

Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy

Magdalény Rettigové 4

116 39 Praha 1,

e-mail: lenka.vojtikova@pedf.cuni.cz

Ivana TURČOVÁ, Jan NEUMAN

České organizace rozvíjející aktivity v přírodě

V současnosti je v České republice celá řada institucí, které využívají aktivit v přírodě k výchovným záměrům. V tomto příspěvku chceme podat stručný přehled škol, občanských sdružení, tělovýchovných i komerčních organizací. Je však třeba podotknout, že v uvedeném výčtu škol a organizací je zachycen stav, který bylo možné zjistit z veřejných zdrojů v roce 2016. Situaci po akreditacích ve školách a změnách v dalších institucích a sdruženích bychom rádi popsali po důkladnějším studiu a konzultacích v prvních měsících roku 2019. Předložený text může také sloužit pro odbornou diskusi na odborných seminářích či konferencích.

ŠKOLY

Na školách všech typů získávají žáci a studenti první důležité informace o aktivitách v přírodě i o jejich výchovných aspektech.

Základní a střední školy

V rámcových vzdělávacích programech (RVP) základních a středních škol jsou zařazeny ve vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví – tělesná výchova“ aktivity týkající se turistiky, pobytu v přírodě, sportů v přírodě, které mohou učitelé vyučovat v rámci škol v přírodě, turisticko-sportovních kurzů, třídních výletů a zájezdů, či pravidelné výuky ve škole. V dnešní době školy stále hojně organizují lyžařské kurzy, cykloturistické kurzy, v menší míře kurzy vodní turistiky nebo vysokohorské turistiky.

Poměrně novým fenoménem jsou tzv. adaptační kurzy (seznamovací kurzy) na počátku školní výuky (obvykle v šesté třídě ZŠ nebo v prvním ročníku SŠ), jejímž cílem je především stmelení třídního kolektivu a vzájemné poznání jeho členů. Tyto kurzy využívají ve svém programu především hry, pobyt a cvičení v přírodě. Domníváme se však, že velká část škol využívá pro tyto kurzy služeb specializovaných komerčních pracovišť. Jsou však školy, kde adaptační kurzy připravují a vedou samotní učitelé. Rádi bychom tuto praxi podpořili a doporučili tělovýchovným a pedagogickým fakultám, aby tuto skutečnost zohlednily v přípravě budoucích učitelů tělesné výchovy či zájemců z jiných aprobačních předmětů.

Vysoké školy

Na vysokých školách se od počátku 20. století tradičně věnuje pozornost turistice i vybraným sportům v přírodě. Nový impulz přišel v roce 1953, kdy byl založen Institut tělesné výchovy a sportu (Katedra turistiky a lyžování, později sportů v přírodě) a na vysokých školách vznikly katedry tělesné výchovy.

V následujícím textu se budeme věnovat charakteristice turistiky, sportů a aktivit v přírodě. Od 80. let dvacátého století se k uvedeným termínům přidružuje po mnoha letech opět termín „výchova v přírodě“, který však v ČR nemá dosud pevné zakotvení. Nejvíce pozornosti věnujeme v následujícím textu charakteristice výuky na tělovýchovných a pedagogických fakultách připravujících učitele tělesné výchovy a další odborníky využívající ve své práci aktivity a sporty v přírodě.

Karlova Univerzita, Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze patří po celou dobu své existence (více jak 60 let) k iniciátorům rozvoje sportů a aktivit v přírodě a později, od konce 60. let, i rozvoje výchovy v přírodě. Sporty a aktivity v přírodě jsou náplní povinných učebních programů. Od roku 2006 se na UK FTVS vyučuje také nový studijní směr „Aktivity v přírodě“ v rámci studijního oboru TVS (Tělesná výchova a sport). Programy výchovy v přírodě se aplikují ve studiu managementu, i ve studiu odborníků pro osoby se specifickými potřebami i programy seniorů.

Od roku 1991 se dynamicky rozvíjí programy výchovy v přírodě na **Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci**, především pod patronací katedry rekreologie. Specializovaný studijní program je zaměřen na rekreaci v přírodě. Program obsahuje několik kurzů k získávání zkušeností a dovedností v oblasti sportů a aktivit v přírodě. Během teoretické výuky i odborných praxí jsou studenti seznamováni s výchovou v přírodě a sami ji rozvíjejí v programech zaměřených na zážitkovou pedagogiku.

Vedle těchto dvou tělovýchovných fakult podporují rozvoj aktivit v přírodě a výchovu v přírodě i **Masarykova univerzita v Brně a pedagogické fakulty** v dalších českých městech. Jejich programy zdůrazňují rozvoj dovedností a jejich aplikace ve výuce tělesné výchovy, především na základních školách.

Tabulka – Přehled vysokých škol a vyučovaných předmětů vztahujících se k aktivitám a sportům v přírodě (stav v roce 2016 získaný z webových stránek škol)

Univerzita Karlova – FTVS		
Katedra	Obor	Předměty
Sporty v přírodě Odd. lyžování Odd. vodních sportů Odd. turistiky, sportů a výchovy v přírodě	Tělesná výchova a sport (Bc., Mgr.) TVS se zaměřením na vzdělávání (Bc.) Vojenská tělovýchova (Bc., Mgr.) Učitelství TV pro střední školy (Mgr.) Management TV a sportu (Bc., Mgr.) Aplikovaná TV a sport osob se specifickými potřebami (Bc., Mgr.)	Povinné Kurz turistiky a sportů v přírodě Kurz lyžování Kurz kanoistiky a vodní turistiky Kurz didaktiky sportů a aktivit v přírodě Didaktika lyžování Didaktika kanoistiky Kurz aktivit v přírodě Kurz turistiky a sportů v přírodě OSP Kurz lyžování OSP Kurz kanoistiky a vodní turistiky OSP Kurz didaktiky sportů a aktivit v přírodě OSP Sport a životní prostředí Povinně volitelné a volitelné Studijní směr Aktivity v přírodě v rámci oboru TVS Sportovní specializace – alpské disciplíny, běh na lyžích, cyklistika, sportovní lezení, kanoistika PV, V předměty v oblastech: Lyžování, snowboarding Přírodní a umělé překážky Vedení her v přírodě

		Turistika, vysokohorská turistika Výchova a pobyt v přírodě, táboření Orientace a orientační běh Sportovní lezení a horolezectví Skitouring Kanoistika, rafting, Seakayaking Jachting, windsurfing Inline bruslení Vedení programů v přírodě Management aktivit v přírodě
Univerzita Palackého Olomouc – FTK		
Katedra sportu	Učitelství TV (Bc., Mgr.) Tělesná výchova a sport (Bc., Mgr.) Trenérství a sport (Bc.) Trenérství a management sportu (Mgr.)	Kanoistika a windsurfing Vodní turistika Windsurfing Pobyt v letní přírodě Vysokohorská turistika Lyžování
Katedra rekreologie	Rekreologie (Bc., Mgr.) Pedagogika volného času (Bc.) Management volného času (Bc.)	Kurz pobytu v zimní přírodě – základní, sjezd, snowboard, skialpinismus Kurz pobytu v letní přírodě – vod. turistika, cykloturistika., rafting Základy horolezectví Herní programy v přírodě, Kurz her v přírodě Kurz lanových aktivit Kayaking - eskymácké obraty Survival Jezdectví Expediční projekt Evaluace a zpětná vazba Filosofie přírody Bezpečnostní standardy a legislativa Komunikativní dovednosti Skupinová dynamika Týmová spolupráce Výchovná dramatika Výchova a pobyt v přírodě Zážitková pedagogika Metodika vedení akcí Teorie rekreace v přírodě Ekologické aspekty rekreace
Masarykova univerzita Brno – FSPS		
Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě – Odd. sportů v přírodě	Tělesná výchova a sport (Bc.) Učitelství TV a pro základní a střední školy (Mgr.)	Turistika a sporty v přírodě Vodní turistika Letní výcvikový kurz Zimní výcvikový kurz Lyžování, snowboarding Cyklistika Teorie a didaktika horolezectví Aktuální formy a metody sportů v přírodě

		Specializace – Běžecské lyžování, Biatlon, Cyklistika, Outdoorové sporty
UJEP Ústí nad Labem - PF		
Katedra tělesné výchovy a sportu	TV a sport (Bc.) Tělesná výchova (Bc.) – dvouoborové TV se zaměřením na vzdělávání (Bc.) Aktivity v přírodě (Bc. - platnost do 2018) Pedagogika volného času (Bc.) TV pro 2. stupeň ZŠ (Mgr.) Učitelství tělesné výchovy pro SŠ (Mgr.) Sport a zdraví (Mgr.)	Lezení na umělé stěně Instruktor lezení na umělé stěně Instruktor skalního lezení Kurz základů horolezectví Lanové aktivity Kurz aktivit v přírodě Turistický kurz – zimní Cykloturistický kurz Kurz vodní turistiky Kurz vysokohorské turistiky Instruktor horské turistiky Instruktor skialpinismu Filosofie a historie zákl. AP Teorie pohyb. aktivit v přírodě Teorie sportů v přírodě Organizace aktivit v přírodě Zážitková pedagogika Dramaturgie programů Přírodní víceboje Kurz přežití
VŠTVS PALESTRA Praha		
Katedra sportů a pobytu v přírodě	Sportovní a kondiční specialista (Bc.) Sportovní a volnočasový pedagog (Bc.)	Pobyt a výchova v přírodě I. Pobyt a výchova v přírodě II. Lyžování I (běh-klasika, bruslení; sjezd - základní oblouky) Lyžování II – sjezdové lyžování (modifikované oblouky) a snowboarding Vodní turistika, základy raftingu Cykloturistika, VHT
Univerzita Karlova - PF		
Katedra tělesné výchovy	Tělesná výchova a sport (Bc.) Učitelství TV pro ZŠ a SŠ (Mgr.)	Kurz sportů a pobytu v přírodě Kurz letních pohybových aktivit Kurz kanoistiky a vodní turistiky
Technická univerzita v Liberci – Fakulta přírodovědně humanitní a pedagogická		
Katedra tělesné výchovy Katedra pedagogiky a psychologie	Tělesná výchova (Bc.) Rekreologie (Bc.) Učitelství TV pro 2. stupeň ZŠ (Mgr.) Pedagogika volného času	Sportovní lezení Dračí lodě Kurz instruktorů lanových překážek Turistika a sporty v přírodě Kurz pobytu v přírodě Kurz cykloturistiky Kurz horské turistiky Kurz vysokohorské turistiky Vodácký kurz

		Kurz wakeboardingu a vodního lyžování Kurz instruktorů lezení na umělé stěně Kurz jachtingu Kurz zdravotníků zotavovacích akcí Letní kurz Outdoorová pedagogika Prožitková pedagogika Environmentální výchova Osobnostní a sociální výchova
Západočeská univerzita Plzeň – PF		
Katedra tělesné a sportovní výchovy	Tělesná výchova a sport (Bc.) Učitelství TV (Mgr.)	Teorie pohybové rekreace Didaktika pohybové rekreace Didaktika pohybově rekreačních aktivit Kurz vodní turistiky Horolezectví Letní výcvikový kurz Outdoorové orientační pohybové aktivity Rekreologie Teorie a didaktika sportů a pobytu v přírodě
Univerzita Hradec Králové – Pedagogická fakulta		
Katedra tělesné výchovy	Tělesná výchova a sport (Bc.) Učitelství TV pro 2. st, ZŠ (Mgr.) Učitelství TV pro SŠ (Mgr.)	Instruktor lezení na umělé stěně Instruktor skalního lezení Průvodcovská činnost horská
Univerzita Hradec Králové – Fakulta informatiky a managementu		
Katedra rekreologie a cestovního ruchu	Management cestovního ruchu (Bc.)	Lezení na umělé stěně Cyklistika, cykloturistika Kurz vodních a přímořských sportů Letní outdoorový kurz Turistika, lanové překážky
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Pedagogická fakulta		
Katedra TV a sportu	Tělesná výchova a sport (Bc.) Učitelství pro ZŠ (Mgr.) Učitelství pro SŠ (Mgr.)	Lezení Kurz windsurfingu Teorie a didaktika sportů v přírodě Teorie a didaktika cykloturistiky Vodní turistika Letní kurz

Na dalších vysokých školách nepedagogického zaměření se do studijních programů zahrnují ve velké míře sportovně rekreační kurzy v přírodním prostředí zajišťované katedrami tělesné výchovy. Některé kurzy mají také charakter výchovy v přírodě. Velmi rozsáhlý program zajišťuje již tradičně katedra tělesné výchovy na Vysoké škole ekonomické v Praze. Příspěvek této katedry byl znovu zmíněn při

oslavách 100 let Václava Červenky v roce 2017, který patřil mezi zakládající členy této katedry.

Dlouhou tradici mají i KTV dalších fakult UK i celé řady vysokých škol ČVUT, VŠCHT, ZU v Praze, v Brně, Ostravě i v Českých Budějovicích, Pardubicích a v Plzni.

Odborná pracoviště ministerstev a komunálních správ

Typickým představitelem tohoto typu organizací jsou Domy dětí a mládeže, které jsou téměř v každém „dříve okresním“ městě. Jsou řízeny ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a starají se o náplň volného času dětí a mládeže. Tradičně pořádají letní a zimní tábory, rozvíjí některé sporty a aktivity v přírodě.

V některých velkých městech pracují **Centra volného času**.

Koordinační roli má **Institut dětí a mládeže v Praze**, který pořádá semináře, školí instruktory a provádí výzkum volného času mládeže.

Mnohé programy se svým zaměřením blíží koncepci výchovy v přírodě.

Do tohoto okruhu pracovišť můžeme zahrnout všechny organizace, které mají akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR a mohou připravovat instruktory pro sporty a aktivity v přírodě. To je však samostatná kapitola, která by měla být napsána po skončení organizačních změn na MŠMT.

Sdružení dětí a mládeže

Typickou organizací zabývající se výchovou v přírodě je **Junák – český skaut** (dříve Junák - Svaz skautů a skautek). Je největší organizací pro děti a mládež v ČR, sdružující více než 55 000 členů ve více jak 2 tisíce skautských oddílů po celé zemi. Vyvrcholením činnosti jsou letní tábory, které mají program blízký zásadám výchovy v přírodě a kterých se každoročně zúčastňuje několik desítek tisíc chlapců a dívek.

Druhou největší dětskou organizací je **Pionýr** s téměř 14 000 členy. Provozuje rozmanitou činnost, zdůrazňuje hru a velký podíl dětí na řízení činnosti. Vrcholem bývají také letní tábory. Během roku organizují zajímavé soutěže nazývané „Výpravy za poznáním“ mající ekologický, historický i dobrodružný aspekt.

Česká tábornická unie má asi 10 000 členů. Vychází z myšlenek lesní moudrosti, navazuje na tradice České tábornické unie z let 1968–70 a tradice historického trampského hnutí. Svou činnost zaměřuje na pobyt v přírodě, členové se sdružují v tábornických klubech a trampských osadách.

Zajímavou činnost v přírodě rozvíjí oddíly mládeže sdružené v **Asociaci Turistických oddílů mládeže – ATOM** (kolem 9000 členů). Pořádají turistické akce a expedice i letní tábory. Využívají táborové hry, cyklistiku, vodáctví a pořádají motivační akce pro děti jako je Pohádkový les či Kouzlo zimního lesa.

V duchu odkazu E. T. Setona vyvíjí činnost **Liga lesní moudrosti** (více než 1000 členů v 50 kmenech). Nejvyšším cílem činnosti je dosažení jednoty člověka s přírodou.

Na předválečnou tradici navazují také české organizace YMCA a YWCA (celkem asi 6000 členů). Jedním s výchovných prostředků jsou letní tábory v přírodě.

Prázdninová škola Lipnice (PŠL) – Outward Bound ČR

PŠL je zájmové občanské sdružení, které má dnes již více než dvacetiletou tradici. Zaměřuje se na tzv. zážitkovou pedagogiku, výchovu v přírodě a na rozvoj osobnosti mladých lidí. Cílem je budování vyváženého vztahu mezi člověkem, společností a přírodou. Vědomě pracuje se zážitkem a pečlivě vybírá své programové zdroje tak, aby maximálně ovlivnily účastníky kurzů. Na kurzech se organicky pojí aktivity v přírodě, hry, fyzicky náročné akce s psychologickými hrami a uměleckými aktivitami.

V roce 1991 se Prázdninová škola Lipnice stala členem celosvětového hnutí Outward Bound. V dalším období se v rámci této organizace zakládá společnost s ručením omezeným s názvem Outward Bound Česká Cesta. Tato organizace spojuje české pojetí výchovy v přírodě s tradičními postupy hnutí Outward Bound. Nyní se zaměřuje více na outdoorový trénink, expediční kurzy a na kurzy typu City Bound.

Mezi občanská sdružení pracující s dětmi a mládeží patří mnoho dalších. Některá další občanská sdružení dětí a mládeže shrneme v následující tabulce:

Občanské sdružení	Náplň činnosti
Duha – sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi	Má přes 3000 členů, zaměřuje se na turistiku a táboření, sporty v přírodě, deskové hry, amatérské umění a mezinárodní výměny. Jako hlavní prostředek výchovy člověka chce používat výchovu v přírodě a pro přírodu. Iniciuje mnohé ekologické akce.
Organizace mládeže zdůrazňující křesťanský přístup (Salesiánské kluby mládeže, sdružení Sarkander v Olomouci a v jiných moravských městech, sdružení Cantate v Rokycanech, Klub pathfinder, ...)	Děti a mládež jsou vychovávány v duchu křesťanských hodnot, nabízí různé aktivity v přírodě ve volném čase, organizují víkendové pobyty mládeže v přírodě a tábory.
Sdružení přátel Jaroslava Foglara	Propaguje dílo Jaroslava Foglara, spisovatele, který využíval pobyt v přírodě, romantiku a dobrodružství jako prostředky výchovy. Sdružení se orientuje také na prevenci kriminality mládeže, prevenci zneužívání drog a dalších negativních návyků. V současnosti se jako jediná dětská organizace zaměřuje na práci s dětmi formou mikrokolektivů bez dospělého vedoucího, takzvaných klubů.
Zálesák – svaz pro pobyt v přírodě	V maximální míře se snaží využívat možností pobytů v přírodě – jednodenní výlety, víkendové výpravy, letní i zimní tábory. Doplnuje svou činnost brannými prvky. V anglické terminologii bychom mnohé z těchto prvků mohli zařadit mezi tzv. <i>ropes courses</i> .
Občanské sdružení Hnutí GO!	Zaměřeno na žáky přecházející ze základní na střední školu. Navazuje na prvotní projekty Prázdninové školy Lipnice a nyní je koordinováno z FTK Olomouc. Krátkodobé kurzy využívají klasického programu výchovy v přírodě. Důraz je kladen na vytvoření dobrých sociálních vazeb, navození atmosféry spolupráce a tolerance a na přípravu mladého člověka na život ve společnosti.
Děti bez hranic	Cílem osvěta, výchova a vzdělání dětí a mládeže formou nejrůznějších volnočasových aktivit se zvláštním zaměřením na osvětu v oblasti záchranářství a první pomoci. Pořádá také jednodenní výlety,

	turisticko-zábavné vícedenní výlety a letní tábory, které jsou vyvrcholením celoročních aktivit a her.
Projekt Odyssea	Posláním je podporovat školy v tom, aby do své vzdělávací nabídky zaváděly kvalitní prožitkové programy zaměřené na osobnostní a sociální výchovu žáků a studentů.
Studio volného času v Praze	Pomáhá chronicky nemocným a organizuje rodinnou rekreaci v přírodě.
Klub mladých cestovatelů v Praze	Pomáhá rozvoji turistiky i v oblasti ochrany přírodního prostředí.

Střešní organizací sdružení dětí a mládeže v České republice je Česká rada dětí a mládeže. Kromě většiny výše uvedených organizací jsou členy např. Český svaz ochránců přírody, Hnutí Brontosaurus, Mladí ochránci přírody, Instruktoři Brno, Sdružení turistických a tábornických oddílů, Mezinárodní cena vévody z Edinburghu, a další.

Nadace, fondy, programy

Z mnoha nadací, které během posledních 25 let vznikly, bychom se chtěli zmínit, o **Nadaci Pangea**, která vznikla v roce 1991 u příležitosti 400. výročí narození Jana Amose Komenského, k jehož odkazu se svou činností hlásí. Z iniciativy a materiální podpory Nadace Pangea vznikl Přípravný výbor pro pořádání konferencí s tematikou zaměřenou na rozvoj výchovy v přírodě. Tento výbor společně s Pangeou a katedrou rekreologie FTK UP v Olomouci uspořádal v roce 1996 konferenci s názvem Výchova a pobyt v přírodě na konci 20. století, v roce 1997 konferenci s názvem Kalokagathia – nové koncepce a výzvy, v roce 1998 konferenci zaměřenou na využívání hry a komunikace v programech výchovy v přírodě. Práce výboru určitou dobu zastupovala činnost asociace, která by se starala o rozvoj výchovy v přírodě v České republice. Záslužná činnost této nadace byla v roce 1997 obohacena o vznik Fondu nadace Pangea pro rozvoj výchovy v přírodě s názvem Lomikámen.

V roce 1995 se České republice vytvořilo národní ústředí pro **Mezinárodní cenu vévody z Edinburghu – Duke of Edinburgh Award (DofE)**, kterou v roce 1956 založil manžel britské královny Alžběty II. princ Philip, vévoda z Edinburghu, spolu s Kurtem Hahnem. Prvním ředitelem DofE byl Lord Hunt. V programu DofE jde o vyvážený a komplexní osobnostní rozvoj mladých lidí, jeho účastníci se vždy věnují následujícím aktivitám: rozvoji talentu, sportovní aktivitě, dobrovolnictví, připravují a absolvují dobrodružnou expedici v přírodě a na zlaté úrovni navíc vyráží na akci s pobytem. V České republice prošlo programem DofE již tisíce mladých lidí a v současné době se do něj zapojeno přes 600 mladých lidí.

Tělovýchovné organizace, svazy, asociace

Působnost **České unie sportu**, ČUS (do 27. dubna 2013 Český svaz tělesné výchovy, ČSTV) je české občanské sdružení, které sdružuje sportovní a tělovýchovné svazy s celostátní působností. Ze sportů v přírodě je to např. Český svaz cyklistiky, Česká asociace extrémních sportů, Český horolezecký svaz, Český svaz jachtingu, Český svaz kanoistů, Svaz lyžařů České republiky, Český svaz orientačních sportů, Český veslařský svaz.

Česká obec sokolská je největší českou tělovýchovnou organizací (ve smyslu zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, spolkem) s velkou tradicí (190 000 členů). V současné době se snaží rozvinout a modernizovat tradiční pojetí sokolského pobytu v přírodě. Tato organizace vzala pod svá křídla rozvoj nové skupiny pohybových aktivit v přírodě i v umělém prostředí – parkúr.

Další významnou a mocnou organizací je **Klub českých turistů** (asi 35 000 členů), jehož činnost se začíná modernizovat a postupně přebírá prvky s výchovným zaměřením.

Český svaz rekreačního sportu a Asociace rekreační tělesné výchovy mají ve svých tradičních programech letní i zimní kurzy a akce využívající prvků výchovy v přírodě.

Z iniciativy katedry Sportů v přírodě vznikla při Asociaci vysokoškolského sportu **Sekce netradičních sportů v přírodě**.

Asociace školních tělovýchovných klubů (AŠSK) je svou činností spojena s mnohými sportovními svazy a organizuje sportovní soutěže pro děti a mládež. V posledním období se prosazují nové trendy, které by mohly vyústit v podporu programů dobrodružné výchovy v přírodě pro školní mládež.

Svaz tělesně postižených má v pořádání táborů v přírodním prostředí více než dvacetiletou zkušenost. V programové náplni se střídají aktivity v přírodě, tábornické činnosti, výtvarná činnost, dramatická činnost i dobrodružně laděné akce. Pravidelnou součástí jsou také etapové hry, které můžeme považovat za tvůrčí obohacení programů výchovy v přírodě.

Podniková a odborová rekreace

Zde se navazuje na dobré zkušenosti s pořádáním dětských letních i zimních táborů, které se konaly v minulosti pod patronací Odborové organizace. Pořadatelé těchto táborů obohatili programovou náplň o tzv. táborové a etapové hry, které prolínají programem a motivují účastníky k plnění výchovných cílů.

Komerční organizace

V České republice vzniklo během dvou let po revoluci asi 1500 cestovních kanceláří a agentur. Ukazuje to na cestovatelskou vášeň Čechů. Ve stejné době vzniká také mnoho firem organizujících tzv. outdoorový trénink či jiné outdoorové akce pro manažery a jiné pracovní skupiny. Po obrovském boomu na přelomu tisíciletí a s příchodem ekonomické krize se počet těchto organizací snížil, stále je jich na trhu poměrně mnoho. Prvními organizacemi, která v této oblasti vznikly, bylo Centrum aktivit v přírodě - C.A.P., při katedře sportů v přírodě, Adventura i Outward Bound Česká cesta, s.r.o., obě posledně jmenované organizace si stále udržují vůdčí postavení v oblasti. Mnohé z těchto organizací jsou sdruženy v Profesioním sdružení pro zážitkové vzdělávání, které bylo založeno 2005. Jeho cílem je reprezentovat obor zážitkového vzdělávání a je garantem odborných, bezpečnostních a etických standardů v oboru. Řádnými členy je v současné době 7 organizací – Alpinautic, s.r.o., Česká cesta-Outward Bound, s.r.o., New Day Activity Marketing, s.r.o., Odyssey Performance Enhancement Network, s.r.o., OMT Group, s.r.o., Project Outdoor, s.r.o., Tern; čestnými členy jsou UP FTK, UK FTVS a Experiencia, o.z.

Individuální neorganizovaný pobyt v přírodě

V ČR je stále populární **tramping**, tj. činnost, kdy malé neformální skupiny tráví víkendy na svých tábořištích, kde se věnují tábornické činnosti a mnohdy spolupracují

i na ochraně přírody. Skupiny dospělých a celé rodiny udržují tradice jednoduchého života ve srubových osadách.

Kontakt na autory

Doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.,

e-mail: neuman@atlas.cz

PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.

Univerzita Karlova, FTVS, katedra sportů v přírodě,

e-mail: turcova@ftvs.cuni.cz

Jan NEUMAN

Sport a zážitková pedagogika – Prožitek a zkušenost – edukační fenomén i pro 21. století

25. října 2018 pořádala Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. 4. ročník mezinárodní vědecké konference.

Z iniciativy doc. Markéty Švamberk Šauerové se vytvořila tradice konferencí, na kterých se referuje a diskutuje také o tématech vztahujících se k problematice prožitku, pohybu, pobytu a výchovy v přírodě.

Na konferenci, o které referujeme, bylo předneseno 10 referátů a proběhlo několik workshopů. Referáty i jednání v dílnách se dotýkaly prožitků a zkušeností ve výchově a učení ve velké šíři.

Úvodní referát přednesla doc. J. Lorenzová (FF UK) na téma „*Formativní potenciál výchovy prožitkem a sociální pedagogika*“. Autorka zajímavě pojednala o širších souvislostech výchovy prožitkem a sociální pedagogiky. Poukázala na sílu prožitku ve vzdělávání a v sociální práci. Vhodnou motivací je možné ovlivnit také životní styl. Teoretické zdůvodnění prospěšnosti výchovy prožitkem je třeba hledat v práci německých autorů, kteří v první polovině 20. století rozpracovávali tzv. duchovnědnou pedagogiku např. H. Nohl.

Doc. D. Stackeová (VŠTVS Palestra) přednášela o zkušenostech, které získala na seminářích zaměřených na řešení syndromu vyhoření pro pedagogy. Silné prožitkové situace se efektivně mohou uplatňovat i při dalším vzdělávání pedagogů.

Tým autorek z FTK Olomouc – dr. I. Klimešová, dr. J. Wittmanová a dr. J. Hoffmanová – referoval na téma „*Perspektiva svobodně zvolené hry dítěte ve školním prostředí*“. Autorky seznamovaly účastníky konference s projektem, který podporuje samostatnost, tvořivost, aktivitu i zodpovědnost dětí. Projekt navazuje na britské zkušenosti v rámci tzv. Playwork. Vedoucí a učitelé připraví pro malé děti prostory, ve kterých je rozložena řada věcí, které mohou děti použít ke svým hrám. Děti si vybírají různé už nepotřebné věci a vytvářejí si vlastní hračky. Vytváří se také týmy, jejichž členové spolupracují na úpravě a využití prostoru a předmětů pro společnou hru. Může to být další inspirace pro učitele v mateřských i lesních školách. Zajímavé by bylo srovnání popisovaných zkušeností s informacemi, které získala dr. Šircová při zpracování své disertační práce „*Spontánní aktivity dětí v přírodě a předškolní výchova*“ v roce 2011.

Mgr. R. Mlynářová (jazyková škola Mortimer) popsala rozmanité cesty, ve kterých lze prožitkových situací využívat i při učení cizím jazykům.

Mgr. T. Mirovský (VŠTVS Palestra, MUNI Brno) seznamoval účastníky s tématem „*Bezpečnost při hromadných zájmových aktivitách jako zdroj pozitivního prožitku*“. Poznatky jsou důležité pro všechny, kteří se zabývají organizováním hromadných akcí v přírodním prostředí. Pro zajištění bezpečnosti se v dnešní době využívají sofistikované systémy sledování a vyhodnocování situací v prostorech, kde se akce konají.

Doc. P. Tilinger (VŠTVS Palestra) ukázal na různé typy zkušeností a prožitků při hodnocení úrovně rovnováhy u seniorů.

Mgr. H. Bubníková (VŠTVS Palestra) rovněž charakterizovala využití prožitků a zkušeností při koučinku v poradenství.

Další tři referáty přibližovaly teorii i praxi blízkou aktivitám v přírodě. Mgr. M. Kučerová (TF JU v ČB) popsala metodiku využívání geocachingu v procesu zkušenostního učení. To jsou zajímavé informace pro širší využití geocachingu ve školách i v organizacích. Mgr. V. Jura zajímavě referoval o zkušenostech, jak je možné využívat živá zvířata v oblasti zážitkové pedagogiky. To je nové téma, které doplňuje směr, kdy společně sportují lidé a zvířata (např. psí spřežení, skijöring aj.).

Doc. J. Neuman (VŠTVS Palestra) přednesl referát charakterizující současný pohled na oblast výchovy v přírodě v ČR. Z údajů, které máme k dispozici, vyplývá, že v českých zemích najdeme mnoho odkazů a podnětů pro výchovu v přírodě. Zvláště působivý byl námět M. Seiferta na založení Ligy pro výchovu v přírodě v roce 1927. Chybí nám však jednotně chápáná charakteristika výchovy v přírodě. Autor se přimlouvá za kritické posouzení konceptu amerických autorů Gilbertson a kol. 2006, kteří vidí výchovu v přírodě jako průnik aktivit v přírodě, ekologických vztahů a aktivit podněcujících osobnostní růst. V tomto pojetí, mají blízko k výchově v přírodě další směry jako je dobrodružná výchova, ekologická výchova i ekoturistika.

Ve druhé části konference proběhly odpoledne praktické workshopy „Motivace k dobrovolnictví na sportovních akcích“ (ved. Mgr. Mirovský), Relaxační cvičení s balančními pomůckami jako prevence stresu pro učitele“ (ved. Mgr. Nechlebová – VŠTVS Palestra) a Pedagogická diagnostika v práci učitele (ved. doc. Švamberk Šauerová).

Workshop, který měl vést doc. Neuman (Zkušenosti ze stoletého trvání ČSR pro další rozvoj výchovy v přírodě v ČR) se nekonal z důvodu malého počtu zájemců. Proběhla jen diskuse v kroužku několika účastníků o potřebě takové diskuse a možné přípravě podobné akce v příštím roce.

Jan NEUMAN

International Mountain and Sports Conference (IMOSC)

Koncem listopadu 2018 (21. – 24. 11. 2018) se konala na FTVS UK Praha devátá mezinárodní konference věnovaná aktivitám, sportům i výchově v přírodě. Konferenci tradičně organizovala katedra sportů v přírodě, především však oddělení Turistiky, sportů a výchovy v přírodě. Počátek mezinárodních setkávání s podobnou tematikou můžeme najít již v roce 1989, kdy v září proběhla v mládežnickém centru Seč konference s názvem „Výchova v přírodě“. Organizačně a programově se na této konferenci podílela Prázdninová škola Lipnice a FTVS UK Praha. Další impuls dal mezinárodnímu setkávání seminář „Outdoor Activities“, který v listopadu 1994 uspořádala katedra sportů v přírodě UK FTVS. Úspěchy mezinárodních konferencí s výše uvedenou tematikou ukazují, že zvolená tematika je v současné době aktuální a společensky potřebná.

Tato mezinárodní akce měla oproti jiným rokům dvě zvláštnosti, konferenčnímu jednání předcházela seminář (21. 11.) na kterém se sešli řešitelé projektu GAČR s názvem „Models of bodily experience in the theoretical foundations of experiential education and its kinanthropological context“. Na projektu spolupracuje FTVS UK (dr. J. Parry a doc. I. Parry Martínková) a FTK UP (prof. I. Jirásek) s dalšími českými a zahraničními odborníky. Na semináři vystoupil dr. P. Allison (USA) s příspěvkem „Life-changing Experiences“, ve kterém poukazoval na složitosti výzkumu, ve kterém chceme sledovat prožitky a zkušenosti, které ovlivnily životy sledovaných osob. Jedno z řešení je vracet se k prožitým událostem po mnoha letech. Prof. Jirásek se zabýval souvislostí mezi hraničními prožitky a směřováním života z filozofického hlediska. Dr. J. Halák (PU Olomouc) rozebíral problematiku zkušenostního učení z fenomenologického pohledu. Další dva referující dr. J. Klouda (FF UK) a dr. J. Quay (Austrálie) analyzovali pojem prožitku z pohledu německého psychologa W. Dilthey a amerického psychologa J. Dewey. Závěrem proběhla diskuse u kulatého stolu na téma „Philosophy and Theory of Experiential Education“, diskusi vedl dr. J. Parry a zúčastnili se jí prof. I. Jirásek, dr. P. Allison a doc. J. Neuman.

Hlavní konferenční jednání otevřel ve čtvrtek 22. 11. proděkan FTVS doc. M. Petr, který ve své řeči ocenil aktuálnost a potřebnost zvolené tematiky, příkladnou aktivitu organizátorů a přínos k mezinárodní spolupráci.

S prvním příspěvkem vystoupil Ch. Gidlow (UK), který hledal vztahy mezi tělesnou aktivitou a přírodním prostředím. Dosavadní výsledky evropského projektu Phenotype ukazují, že snadnější přístup do přírody podporuje pohybovou aktivitu a novější výsledky upozorňují na velký potenciál cvičení v přírodě oproti cvičení ve městě či v tělocvičnách a halách. B. Eigenschenk, A. Thomann a M. McClure (Německo, UK) referovali o významném přínosu sportů v přírodě pro společnost. Toto tvrzení podporují závěry 133 studií, které byly analyzovány v rámci projektu European Network of Outdoor Sports. M. Sand (Německo) z Institutu for Outdoor and Adventure z městečka Treuchtlingen sledoval návštěvnost vodních turistů na malé říčce Altmühle. Ročně projede po řece téměř 100 000 vodáků. Výsledky ukazují na nutnost regulace počtu vodáků v průběhu dne a na několik kritických místech. Regulace musí být spojená rovněž s hodnocením výšky vodní hladiny na řece.

P. Jakubowski (UK) popisoval zkušenosti s posuzováním příznaků horské nemoci u studentů pomocí speciálních dotazníků a pozorování. P. Allison (USA) se znovu vracel k výzkumu vlivu silných prožitků na změnu životního způsobu. Podtrhuje nutnost takového sledování právě v oblasti dlouhodobějších akcí v přírodě a expedic. K. Weis z Technické univerzity Mnichov referoval o svých zkušenostech s iniciačním rituálem Indiánů, který je často představován pod anglickým názvem Vision Quest.

J. Seaman (USA) uvádí, že moderní přístup k metodě zkušenostního učení (hraní rolí, interpretace zkušeností) byl využíván v programech K. Lewina již v roce 1946. Upozorňuje na to, že často se podobné přístupy uplatňují v oblasti aktivit v přírodě. Autor zdůrazňuje, že metoda vyžaduje velkou míru zkušenosti. Vztahem člověka a přírody se zabýval maďarský autor L. Nagy. Cituje Koháka a konstatuje, že sporty a aktivity v přírodě jsou příhodným polem, kde tento vztah můžeme studovat.

J. Quay z Austrálie se zabývá otázkou, jak se dívat na aktivity v přírodě ve škole. Upozorňuje, že aktivity v přírodě jsou místem k učení a zároveň jsou předmětem učení. Jsou tedy projevem existence, aktivity i poznávání. G. Liedtke z Hamburgu se dlouhodobě věnuje aktivitám v přírodě ve stylu norského friluftslivu. Sledoval několik skupin studentů, kteří podnikli 10 denní akce do Norska. Friluftsliv aktivity a jejich sebereflexe iniciovaly změny v hodnotové orientaci a ovlivnily styl života studentů. V. Verde ze Západonorské university ověřoval nový přístup v tzv. lavinové výchově. Účastníci se poměrně rychle učí analyzovat důležité informace týkající se vzniku lavin. Obtíže působilo komplexní posuzování důsledků vlastního rozhodování. M. Mott a A. J. Martin sledovali bezpečnostní pravidla v Outward Bound New Zealand. Uvědomují si, že v kurzech této organizace je třeba zvažovat chápání rizika tak, aby se nesnižoval potenciál učení. Vyhodnotili několik tisíc dotazníků, aby zjistili, jak nová bezpečnostní pravidla vnímali účastníci kurzů. Ukázalo se, že i vysoké standardy bezpečnostních pravidel vedly k významným přínosům v učení. T. Housková, M. Petr, J. Stripek, M. Vít z UP v Olomouci a MU Brno představili mezinárodní projekt (společně s polskými kolegy) terapie divočinou (Wilderness therapy). Výsledky z pilotní studie, ve které účastníci absolvovali 8denní terapeutický pobyt v přírodě, ukázaly zlepšení sebereflexe, poznávání silných i slabších stránek, důvěru v ostatní lidi, vztah k přírodě, zlepšení týmové práce a komunikace. Je však třeba potvrdit uvedené závěry v dalším výzkumu.

Jednání konference bylo zakončeno referátem J. Neumana, I. Turčové a A. J. Martina, ve kterém autoři hodnotili odkaz 60 letého trvání programů turistiky, aktivit a her v přírodě na katedře Sportů v přírodě. Na oddělení Turistiky, sportů a výchovy v přírodě byl dlouhodobě ověřena efektivní skladba kurzovních programů. Tým oddělení pod vedením J. Neumana obohatil studijní programy o nové moderní činnosti a v kurzovní výuce ověřil řadu efektivních dramaturgických přístupů. Kvalitní výukou a prostřednictvím absolventů ovlivňovali programy i v jiných školách a organizacích. Na oddělení se formoval první studijní program „Aktivity v přírodě“ a vytvořily se předpoklady k nové učitelské specializaci „Výchova v přírodě“. Tým autorů úspěšně po mnoho let informuje o českém přístupu k turistice, která je jedinečná svou všestranností a silnou motivací pro poznávání a výchovu při pohybu a pobytu v přírodě.

V průběhu konference byla otevřena rovněž posterová část konference, kde prezentovalo své výsledky 10 autorů. Dalších 8 autorů připravilo abstrakty a z konference se omluvili.

V sobotu odpoledne proběhl úspěšný workshop zaměřený na „Wilderness therapy“. Akci vedly Jana Švecová a Tereza Houšková z UP Olomouc. Workshop

proběhl v odlehlé části přírodního parku Divoká Šárka. Účastníci byli formou drobných aktivit vtaženi do programu a stručně reflektovali své prožitky a posuzovali přínosnost toho kterého cvičení. V závěru všichni ocenili nasazení instruktořek i přínos vlastní zkušenosti s některými metodami Terapie divočinou. Pro zájemce byl také k dispozici psaný praktický průvodce Terapií divočinou.

V sobotu současně probíhala druhá sekce pod názvem „Training and testing in climbing workshop programme“. Tato sekce byla podporována Českým horolezeckým svazem a významným výrobcem lezeckého vybavení Singing rock.

S referáty vystoupilo 14 odborníků. Převážná část referátů se dotýkala fyziologických (zásobení svalů krví, vliv lezení na oběhové funkce atp.) aspektů lezení. Několik autorů posuzovalo vliv ponoření paže do studené vody na hodnoty stisku ruky. Sledoval se také vliv různých typů pasivního odpočinku na opakované vyvíjení isometrické síly.

Součástí programu byla rovněž návštěva lezecké laboratoře na FTVS. Závěr sekce tvořila diskuze u kulatého stolu. Setkali se zde výzkumníci, trenéři a závodníci v lezení. Diskutovali o možných přínosech výzkumných prací pro lezeckou veřejnost. Aktivní lezci se také vyjadřovali k další možným směrům výzkumu.

Bylo to dosud nejpočetnější setkání odborníků v České republice zabývajících se výzkumy týkající se lezení.

Všechny části konference můžeme po krátkém odstupu hodnotit jako úspěšné. Pochvalně se vyjádřili všichni zahraniční účastníci z 15 zemí.

Velký podíl na úspěchu konference mají:

doc. Jiří Baláš, Mgr. Lucie Kalkusová, Mgr. Tomáš Brtník, dr. Jiří Šafránek, Mgr. Jiří Kodejška, Mgr. Lukáš Psohlavec, Blanka Pánková. K programu přispěli také dr. Ivana Turčová a doc. Jan Neuman. Velký podíl na úspěchu konference má také stálý spolupracovník katedry sportů v přírodě prof. A. J. Martin, Massey University, Nový Zéland.

Poděkovat je třeba studentům specializace Aktivity v přírodě a mnoha absolventům specializací v minulých letech, kteří přispěli ke zdaru závěrečného večera.

PALESTRA®

VYSOKÁ ŠKOLA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Realizuje studijní program Tělesná výchova a sport 7401R, který zastřešuje 3 bakalářské a 1 magisterský obor. Bakalářské obory jsou akreditovány jako tříleté studium v prezenční i kombinované formě. Magisterský obor je akreditován jako dvouleté navazující magisterské studium, který lze studovat taktéž v prezenční nebo kombinované formě.



MAGISTERSKÉ STUDIUM

Wellness specialista

MBA STUDIUM

Sportovní management



BAKALÁŘSKÉ STUDIUM

Sportovní a kondiční specialista

Sportovní a volnočasový pedagog
výživové poradenství
a sportovní diagnostika



CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Výživový poradce
Aktivizátor seniorů
Praktik pro wellness centra



DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ

Vychovatel

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 9 – Kbely, tel. 212 277 726, 731 411 370, email: info@palestra.cz

www.palestra.cz

AKADEMIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU – VOŠ

Studijní obory jsou realizovány formou tříletého denního a tří a půl letého kombinovaného studia.

Studium je zakončeno absolutoriem a absolventi získávají titul DiS. – diplomovaný specialista.

Absolventi mohou pokračovat ve studiu na VŠTVS PALESTRA

a získat titul Bc. dvousemestrálním studiem **se slevou 20 %**.

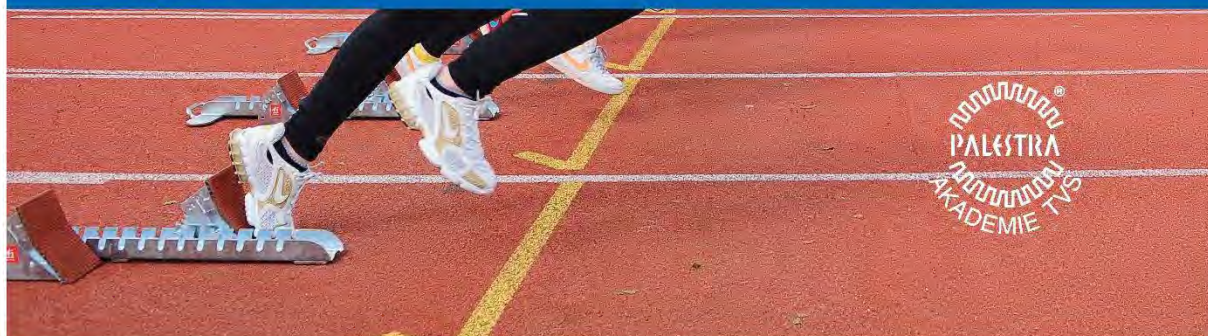
MANAGEMENT SPORTU WELLNESS – BALNEO

Studenti mají možnost získat již během studia tato osvědčení: Sportovní a rekondiční masér, Instruktor fitness, Instruktor školního lyžování a Cvičitel zdravotní tělesné výchovy.

Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA – Vyšší odborná škola, spol. s r.o.

Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 9 – Kbely, tel. 286 852 080, 603 286 852, email: info@palestra.cz

www.palestra.cz



Prožitkové programy osobnostní a sociální výchovy pro žáky základních škol, středních škol a gymnázií.

Projekt Odyssea z. s. je akreditován jako vzdělávací organizace pod MŠMT. Cílovou skupinou jsou nejčastěji žáci prvního a druhého stupně základních škol, dále pak studenti středních škol a gymnázií. Programy jednodenních kurzů trvají minimálně 4 hodiny.

Kurzy naplňují vybrané cíle průřezového tématu osobnostní a sociální výchovy a cíle v oblasti primární prevence. Podle zadání a cílů můžeme sestavit také vícedenní program.

Kurzy připravujeme vždy na míru, program přizpůsobujeme aktuální situaci ve třídě. Při jejich přípravě pracujeme s informacemi od třídních učitelů. Žáci během programu získají praktické znalosti a procvičí se v potřebných dovednostech. Kurz je uzavřen písemnou zpětnou vazbou žáků, která je předána vedení školy. Na kurzu vítáme účast třídního učitele či dalšího pedagoga.

Kurzy jsou zaměřeny na tato specifická témata:



Kurz prevence šikany

Během kurzu žáci definují, jaké chování je pro ně nepřijatelné. Opakovaně si vyzkouší, jak na šikanu reagovat a jak se jí účinně bránit jako oběť i jako pozorovatel.

Kurz prevence závislostí

Žáci získají informace o rizicích návykového chování. V rámci diskuse se vyjasní mýty o drogách a závislostech. Žáci si vyzkouší, jak odmítat nabízenou drogu a jak čelit manipulacím druhých lidí.

Zdravotnický kurz

Žáci se naučí aktivně poskytovat základní první pomoc. Program využívá simulovaných situací, do kterých se zapojuje celá třída. Cílem kurzu je rovněž posílit ochotu poskytovat první pomoc.

Bližší informace nejen o obsahu kurzů získáte na www.odyssea.cz

Email: odyssea@odyssea.cz



Prožitkové programy osobnostní a sociální výchovy pro žáky a učitele základních škol, gymnázií a středních škol. Zkušenosti s vícedenními výjezdovými kurzy sbíráme nepřetržitě od roku 2000. Každý rok uskutečňujeme kolem 140 kurzů, z toho je přes 35 výjezdních.

Cílovou skupinou jsou nejčastěji žáci prvního a druhého stupně a studenti prvních ročníků středních škol. Všechny kurzy se společně se žáky účastní i třídní učitel. Se třídou pracují vždy dva lektori současně. Výjezdové kurzy trvají dva a půl dne, nebo mohou být až 5 denní.

Kurzy pro žáky naplňují cíle průřezového tématu osobnostní a sociální výchova a současně cíle v oblasti primární prevence rizikového chování. Některé kurzy jsou zaměřeny na specifická odborná témata.

Všechny žákovské kurzy přispívají k sociálnímu rozvoji třídního kolektivu. Budují dobré vztahy mezi žáky a pracují s pravidly chování a komunikace ve třídě. Kurzy podporují rozvoj týmových dovedností o spolupráci žáků. Pozitivně formují osobnosti účastníků a přispívají k vzájemnému porozumění mezi žáky a třídním učitelem. Lektori během práce se třídou reagují na potřeby skupiny a program přizpůsobují aktuální situaci ve třídě. Lektori se žáky reflektují stěžejní části programu, což umožňuje jejich osobnostní a sociální rozvoj.

■ Stmelovací kurz ALFA

Kurz přispívá k budování pozitivních vztahů a dobré atmosféry v třídním kolektivu. Zaměřuje se na seznámení žáků s třídním učitelem a mezi sebou. Během kurzu se zavádí pravidla chování a komunikace ve třídě. Žáci zažijí atmosféru důvěry a spolupráce ve třídě. Kurz je vhodný pro nové třídní kolektivy i pro hlubší poznání se v kolektivech stávajících.

■ Kurz prevence šikany

Kurz působí preventivně na sociální skupinu přítomných žáků. Umožňuje změnu v dosavadní komunikaci a spolupráci třídy. Během kurzu se definuje chování pro třídu nepřijatelné. Žáci se učí, jak efektivně postupovat, aby zamezili agresivnímu chování.

■ Kurz protidrogové prevence

Kurz interaktivně informuje žáky o rizicích návykových látek. V rámci diskuse se vyjasní mýty o drogách a závislostech. Kurz posiluje vnitřní motivaci žáků žít zdravým způsobem a rozvíjí jejich sebevědomí. Žáci si trénují dovednost aktivně odmítnout nabízenou drogu. Kurz je určený pro třídy druhého stupně ZŠ a nižšího stupně víceletých gymnázií.

■ Zdravotnický kurz

Kurz naučí žáky aktivními metodami poskytovat první pomoc. Trénink probíhá prostřednictvím simulovaných situací, do kterých se zapojuje celá třída. Kurz rozvíjí jak dovednosti žáků, tak jejich postoje k poskytnutí první pomoci. Kurz pomáhá rozvíjet spolupráci ve třídě.

■ Odrazový můstek – na střední školu beze strachu

Kurz připravuje žáky na přechod do neznámého prostředí v nové škole a pomáhá zpracovat obavy a očekávání z dalšího životního období. Součástí kurzu je přechodový rituál, který nabízí žákům i třídnímu učiteli společný silný zážitek na závěr několikaletého soužití. Je vhodný zejména pro žáky 9. tříd základní školy.



**Bližší informace nejen o obsahu kurzů získáte na www.odyssea.cz
Email: odyssea@odyssea.cz**