

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická**



## **ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**



# Dobrodružná plavba - aktivní zážitkový pochod nejen pro rodiče s dětmi

## Závěrečná práce

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd - vychovatelství

Autor práce:

**Kateřina Svobodová**

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





## Zadání závěrečné práce

# Dobrodružná plavba - aktivní zážitkový pochod nejen pro rodiče s dětmi

Jméno a příjmení: **Kateřina Svobodová**  
Osobní číslo: P19C00026  
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků  
Studijní obor: Studium v oblasti pedagogických věd - vychovatelství  
Zadávající katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky  
Akademický rok: 2019/2020

### Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu na podporu aktivního trávení volného času rodin s dětmi v přírodě.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: projekt.

Rozsah grafických prací:  
Rozsah pracovní zprávy:  
Forma zpracování práce:  
Jazyk práce:

tištěná/elektronická  
Čeština



### Seznam odborné literatury:

- JIRÁSEK, I., 2019. Zážiteková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase). 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4.
- LOKŠOVÁ, I., 1999. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-205-X.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2008. Přehled vývojové psychologie. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2433-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.  
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

17. března 2020

Předpokládaný termín odevzdání: 18. prosince 2020

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.  
vedoucí katedry

# Prohlášení

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

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 - školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

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

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

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

15. ledna 2021

Kateřina Svobodová

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat mé rodině a kolegyním za podporu při studiu a Ing. Zuzaně Palounkové, Ph.D. za vedení mé práce a věcné připomínky.

## **Anotace**

Hlavním cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu na podporu aktivního trávení volného času rodin s dětmi v přírodě. Tento projekt se bude soustředit především na děti z prvního stupně základní školy a jedná se o jednodenní akci. V teoretické části se zabýváme významem volného času dětí. V praktické části se zaměříme na samotný plán projektu zážitkového pochodu pro děti a jejich rodiče s názvem Dobrodružná plavba. Pochod přírodou obsahuje 13 stanovišť, kde děti plní úkoly, které jsou zaměřeny na povolání a aktivity jim budou tematicky odpovídat.

## **Klíčová slova**

Volný čas, motorické schopnosti, sociální dovednosti, spolupráce, komunikace

**Annotation**

The main aim of this thesis is the processing of pedagogical project which supports actively spending time of families with children in the nature. This project will focus specifically on the children from the first degree of primary school and it is a one-day event. In the theoretical part we focus on the meaning of children's free time. In the practical part we will focus on the project plan of adventurous march for children and their parents called Adventurous voyage. The march includes thirteen stages, where children fulfill the tasks that are aimed for professions and the tasks will thematically match them.

**Keywords**

Free time, motoricabilities, socialskills, cooperation, communication



## Obsah

Úvod.....	10
1 Teoretická východiska projektu.....	12
1.1 Volný čas dětí.....	12
1.1.1 Význam aktivního využívání volného času .....	12
1.2 Působení volnočasových aktivit u dětí.....	13
1.2.1 Rozvoj sociálních dovedností ve volném čase.....	13
1.2.2 Podpora komunikace a spolupráce u dětí.....	13
1.2.3 Rozvoj pohybových a motorických schopností u dětí .....	14
1.3 Význam společného trávení času v rodině.....	15
2 Pedagogický projekt.....	17
2.1 Popis projektu.....	17
2.2 Osnova projektu: .....	17
2.3 Cílová skupina.....	18
2.4 Harmonogram projektu .....	18
2.5 Seznam a popis jednotlivých aktivit.....	19
Závěr .....	24
Seznam použité literatury .....	25

## Úvod

Cíl závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu na podporu aktivního trávení volného času rodin s dětmi v přírodě.

Projekt, kterému se v závěrečné práci budeme věnovat, se jmenuje Dobrodružná plavba. Název má připomínat akce pořádané spolkem Domeček Frýdlant, který pro děti a širokou veřejnost organizuje výlety a zájezdy jak po České republice, tak do zahraničí. Proto Dobrodružná plavba, aneb Plujte s námi frýdlantskou přírodou.

V oblasti vzdělávání a pořádání mimoškolních aktivit pro děti především prvního stupně základní školy se aktivně podílím jako praktikant už několik let. Proto, když se mi naskytla příležitost pracovat jako vychovatelka ve školní družině, přijala jsem ji bez váhání. Práce ve školní družině je pro mě smysluplná a dává mi pocit, že jsem našla obor, který mě naplňuje. Mimo školské odvětví jsem aktivním členem zapsaného spolku Domeček Frýdlant, kde se podílím na organizaci zájezdů, výletů a divadelních představení. Nápad zorganizovat pochod nejen pro děti, ale i jejich rodiče mám v hlavě již nějaký čas, a proto jsem se rozhodla tuto závěrečnou práci věnovat právě tomuto tématu.

Volný čas a jeho kvalita prožívání je stále více diskutované téma a dostává se na přední místo zájmu společnosti. Důležitým aspektem je prožitek volného času dítěte, formuje jeho osobnost a ovlivňuje jeho celkový duševní i tělesný vývoj. V tomto projektu se budeme snažit o splnění pedagogických cílů, a to jsou:

- **Motivační cíl**

Motivace je jedním ze základních psychických procesů. Je to vnitřní pohnutka, která podněcuje jednání člověka k něčemu. Motivace má usměrňující a aktivizující funkci a s její pomocí lze přijít na to, proč člověk něco dělá, nebo nedělá a jak mu poradit a pomoci, aby v budoucnu něco dělal, nebo nedělal. Je to něco, co nás pohání něco dělat. Motivace může vycházet z vnitřních pohnutek (vnitřní potřeby), nebo z vnějšího popudu. (Lokšová, Lokša, 1999)

Motivování je úsilí jednoho lidského jedince nebo jedinců vytvořit u jiného jedince motivaci pro požadované chování. V tomto případě je aktivní pedagog, jehož snahou je děti na projekt motivovat, získat jejich nadšení pro účast.

- **Vzdělávací, poznávací cíl**

Vzdělávání je osvojování poznatků a intelektových dovedností (znalost, porozumění, hodnotící posouzení). Cílová skupina jsou děti mladšího školního věku. Úkoly na

stanovištích jsou připraveny tak, aby byl splněn cíl vzdělávací. Například poznávání zvířat, přiřazování pojmů, obrázků aj.

- Sociální cíl

Zde je opět záměrem projektu splnit tento cíl v takové podobě, kdy se může akce zúčastnit každý, startovné je zdarma, odměněn bude každý, kdo splní úkoly. Může se tedy zúčastnit i dítě ze sociálně slabé rodiny (viz startovné). Za sociální cíl také považuji stmelení celé rodiny, jakým může být například společné plnění úkolu (pomoc menším členům rodiny, party) na stanovišti či společné posezení v závěru akce.

- Rozvíjení motorických schopností

Většina aktivit v projektu se zaměřuje na osvojování jemné i hrubé motoriky. Pro děti je velmi důležité rozvíjet jejich manuální zručnost a pro vytváření kooperace jemného svalstva se vyžaduje souhra jemné a hrubé motoriky.

V teoretické části práce se zaměříme na význam aktivního využívání volného času dětí.

# 1 Teoretická východiska projektu

## 1.1 Volný čas dětí

### 1.1.1 Význam aktivního využívání volného času

Aktivity pro děti ve volném čase jsou specifické. Na téma volný čas existuje nespočet definic od různých autorů. Definice z pedagogického slovníku zní: „*Volný čas je čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 274)

V dětství se vytváří preference a hodnoty jedince, pro které je významnou součástí způsob trávení volného času a propojení školních, pracovních a volnočasových aktivit a považujeme je za základ vytváření životního způsobu. Činnosti ve volném čase mají pro celkový vývoj dítěte velký význam. Ve volném čase se věnujeme činnostem, které nás baví, uspokojují, uvolňují, máme je rádi a přináší nám radost. (Pávková, 2002)

Děti se ve volném čase učí hlavním kognitivním a motorickým schopnostem prostřednictvím her. Volný čas pro děti tvoří nezbytnou část jejich vývoje a není pro ně jen zábavou. Volný čas je pro lidský život specifickou oblastí, která přináší potěšení, radost z volnosti, uspokojení, prostor pro tvořivost a pocit štěstí. Také podporuje celkové zdraví a pohodu a poskytuje prostor pro seberealizaci a pro činnosti, které zahrnují duševní, tělesné i umělecké prvky. Významně přispívá ke kvalitě života a jeho součástí jsou zájmové činnosti, jako jsou hobby a koníčky.

Hlavní znaky volného času lze podle Pávkové (2014) vymezit takto:

- je to doba pro svobodnou volbu činností (člověk nedělá to, co musí, ale dělá to, co chce);
- volnočasové činnosti jsou příležitostí k odpočinku, rekreaci, obnově sil i k osobnímu rozvoji;
- zvolené činnosti přinášejí radost, potěšení a jsou pro člověka příjemné.

U žáků prvního stupně základní školy lze vymezit oblast volného času tak, že nejprve odečteme dobu od celkového denního času, která je spojena s vyučováním a povinnou školní docházkou. Celý čas mimo vyučování a přípravy na školu nelze však považovat za volný čas dítěte, jelikož má dítě další povinnosti, jako jsou spánek a relaxace, hygiena, stravování a také zdravotní péče. Volným časem je pro dítě doba, která vznikne po vyloučení činností a

povinností, které musí dítě v rámci domácnosti plnit, jako jsou domácí práce, pomoc s mladšími sourozenci aj. Pro dítě většinou představují volný čas různé hry doma nebo venku, návštěvy u kamarádů, zábavních, sportovních a kulturních akcí nebo také poslech hudby a čtení knih či časopisů. (Bláha, 1984)

Nejběžnější pojetí volného času leží výlučně v rovině zbytkového času, který je zakotven v pojetí času měřitelného, kvantifikovatelného, ve střídání práce a odpočinku. Volný čas je obvykle chápán jako ta část lidského života, která se nalézá mimo pracovní čas a čas vázaný. (Jirásek, 2019)

## **1.2 Působení volnočasových aktivit u dětí**

### **1.2.1 Rozvoj sociálních dovedností ve volném čase**

Sociální dovednosti pomáhají lidem v komunikaci porozumět druhým lidem, ale i sami sobě. Ve školním období má obzvlášť velký význam pro děti kontakt s vrstevníky. Tato skutečnost s sebou nese hlavně rozvoj myšlení, motoriky, kognitivních schopností a také schopnost oddělení se od přímého dohledu dospělých. Školák potřebuje vrstevníky hlavně ke kooperativním hrám, také zkouší různé role, zjišťuje reakce okolí a používá odpozorované chování. (Šulová, 2010)

Charakteristické je ustálení vlastní pozice ve světě a rozlišování vztahu ke světu. K postupnému rozlišování dochází i v oblasti sociální, pro kterou je typický rozvoj vztahu s vrstevníky a přesah rodiny. Toto období chápeme jako fázi přípravy na život ve společnosti. (Vágnerová, 2012)

Existuje mnoho způsobů, jak rozvíjet sociální dovednosti a k nejčastějším patří přirozené rozvíjení dovedností během života a v průběhu běžných aktivit. Člověk se učí komunikovat s jinými lidmi a dodržuje určitá sociální pravidla. Již malé dítě se nápodobou naučí základní sociální dovednosti a pozoruje, jak se k sobě lidé chovají, jaká pravidla dodržují a je rodiči usměrňováno a nabádáno též dodržovat určitá pravidla. Na dítě má významný vliv kromě rodiny i skupina vrstevníků. (Vágnerová, 2000)

### **1.2.2 Podpora komunikace a spolupráce u dětí**

Kooperace neboli spolupráce je společná činnost, která směřuje k jednomu stejnému cíli. K rozvoji spolupráce dochází především, když je mezi účastníky rovnocenný vztah. Dítě komunikuje různým způsobem, zda je mezi dětmi nebo dospělými a jestli je doma nebo ve škole. (Vágnerová, 2000)

Při řešení různých úkolů a problémů, které vyžadují kooperaci více osob, je partnerská spolupráce nezbytná. Cílem je společně dospět k vyřešení úkolu, konkrétnímu postupu nebo k vzájemné dohodě. Pokud se děti vedou ke vzájemné spolupráci, mají postupem času radost z úspěchu. Mají radost ze sebe, že vše udělali dobře a nezklamali skupinu anebo radost celé skupiny, která společně celý úkol zvládla. Často se zde setkáváme se vzájemnou pomocí. Dítě, které pochopí úkol a stane se kapitánem skupiny, chce často vzít situaci do svých rukou a vyřešit problém i za ostatní účastníky. Cílem kooperace je dospět ke společnému závěru, konkrétní dohodou či postupem a vyřešit daný úkol. Pokud dosáhnou cíle všichni jedinci, dosáhne cíle i celá skupina. Pokud ale selže jen jeden jedinec, selže i skupina. Pojem pozitivní označuje skutečnost, že všichni jedinci, kteří dosáhli cíle a byli úspěšní jako skupina, tak z toho mají prospěch. (Kasíková, 2005)

### **1.2.3 Rozvoj pohybových a motorických schopností u dětí**

Období mladšího školního věku je vhodné pro vytváření kooperace jemného svalstva a vyžaduje se souhra jemné i hrubé motoriky. Rozvoj jemné motoriky dětem umožňuje manipulaci s nůžkami, tužkou, házet a chytat míč, jíst příborem a rozvíjí se tak manuální zručnost. (Šimíčková-Čížková, 2008)

Pro děti je velmi důležité správné předvedení nacvičovaného pohybu, protože nemají ještě schopnost rychle napodobit pohyb a reprodukovat ho bezprostředně v komplexu smyslového myšlení. Celková tělesná zdatnost je pro budoucí zdravotní stav jedince velice důležitá. Pravidelná pohybová aktivita přispívá k fyzickému, intelektuálnímu a emocionálnímu vývoji dítěte. Zvyšuje jeho sociální zkušenost a sebedůvěru. Děti potřebují pestrý program, hlavní náplní jsou jednoduché hry a tak se snaží porozumět pravidlům. Objevují tak základ pro složitější společenské a kolektivní hry, kde je charakteristická vzájemná spolupráce a soutěživost. Zdravé dítě často samo vyhledává podněty k rozvíjení motoriky a tělesné aktivity pomáhají dětem velkou mírou zapojit se do společenského kontaktu s ostatními dětmi. „*Úroveň motorických schopností a dovedností prolíná celý vývoj dítěte. Ovlivňuje fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí, vnímání, řeč, kresbu, později psaní*“. (Bednářová, Šmardová, 2007)

Hrubá motorika zahrnuje pohyblivost, koordinaci a udržení rovnováhy. Úroveň schopností pozorujeme při běžných činnostech, jako jsou hry, skákání a běhání. Motoriku můžeme rozvíjet prostřednictvím různých her jako skákání panáka, házení, kopání aj. (Budíková, Krušinová, Kuncová, 2004)

Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů, jedná se o postupné zdokonalování jemných pohybů rukou, uchopování a manipulace s drobnými předměty a zahrnuje:

- grafomotoriku – označuje pohybovou aktivitu při grafických činnostech;
- logomotoriku – pohybová aktivita mluvních orgánů při artikulované řeči;
- mimiku – motorika mimická, pohybová aktivita obličeje;
- oromotoriku – pohyby ústní dutiny;
- vizuomotoriku – týká se pohybové aktivity se zpětnou vazbou zrakovou (Dvořák, 2001)

Dítě skládá rádo puzzle, hraje si se stavebnicemi a zapojuje se do výtvarných, rukodělných činností. Zvládá manipulaci s příborem, tužkou, stříhákem. Pro rozvoj jemné motoriky je obzvláště důležité hmatové vnímání. Prostřednictvím hmatu dochází k poznávání okolního světa a k regulaci tělesného napětí už od útlého věku. (Bednářová, Šmardová, 2007)

Školní děti si osvojí postupně různé strategie a naučí se je vhodným způsobem používat. Učení různými strategiemi řešení problémů může probíhat různými způsoby. V tomto věku lze podle Vágnerové mluvit o třech způsobech:

- **Učení pokusem a omylem.** Probíhá většinou spontánně a bez vedení jiné osoby. Děti přijdou na způsob řešení problému náhodou a zapamatují si ho. Jde o učení pomocí podmiňování, kdy si dítě zapamatuje správné řešení, na které samo přišlo, i když je objevilo náhodou.
- **Dedukce, logické odvození, usuzování na správné řešení na základě předchozí zkušenosti.** Dítě aplikuje určité řešení na problém, který má podobný princip, jako měla již známá situace.
- **Učení nápodobou.** Dítě napodobuje řešení, které se u jiné osoby osvědčilo. (Vágnerová, 2000)

### 1.3 Význam společného trávení času v rodině

Prostředí, kde děti tráví svůj volný čas je různorodé. Je jisté, že je to na prvním místě záležitostí rodiny. Trávení volného času dětí v rodině ovlivňuje do určité míry mentální i sociální vyspělost dítěte, jeho věk a charakter rodinné výchovy. (Pávková, 2002)

Rodina a rodinná vazba je velmi důležitá a pro dítě nepostradatelná a těžko nahraditelná. Rodiče jsou svým dětem vzorem a děti se od nich učí životnímu stylu. Jeden ze znaků výchovy zdravého životního stylu je právě způsob trávení volného času dětí s rodinou. Na děti

každý den působí atmosféra a rodinné podmínky. Vliv rodiny a zejména rodičů je zásadní především pro výchovu a množství volného času, který rodiče dětem věnují. Volnočasové aktivity dětí s rodiči přináší dítěti prostor k seberozvoji a seberealizaci a díky těmto aktivitám si může vyzkoušet své schopnosti a překonávat hranice. Na děti každý den působí atmosféra a rodinné podmínky. Vliv rodiny a zejména rodičů je zásadní především pro výchovu a množství volného času, který rodiče dětem věnují.

Mylně si však myslíme, že veškerou výchovu dětí ve volném čase plně zajistí rodina. Rodiče mohou mít nedostatek času, nebo jim chybí materiální vybavení. Dítě potřebuje ve svém volném čase i uspokojit potřebu sdružovat se s vrstevníky a proto existuje mnoho vzdělávacích institucí se zájmovými činnostmi pro děti. (Pávková, 2002)



## **2 Pedagogický projekt**

Cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu na podporu aktivního trávení volného času rodin s dětmi v přírodě.

### **2.1 Popis projektu**

Projekt bude probíhat o víkendu v sobotu ve Frýdlantu formou dětského pochodu. Dobrodružná plavba je pochod dlouhý zhruba 5 km. Název pochodu připomíná akce organizované spolkem Domeček Frýdlant, který pořádá pro širokou veřejnost výlety a zájezdy jak po České republice, tak i do zahraničí. Proto plavba, aneb Plujte s námi krásami Frýdlantu. Trasa bude vyznačena přehledným značením. Po cestě budou účastníci na označených stanovištích plnit jasně zadané úkoly a získávat potvrzení, že úkol splnili a stanoviště skutečně navštívili. Po obdržení všech razítek na stanovištích děti obdrží v cíli pochodu odměnu. V cíli akce proběhne losování o další zajímavé ceny pro děti a prostor pro volnou zábavu dětí i rodičů.

Projekt Dobrodružná plavba má motivovat děti ke zdravému pohybu ve volném čase v přírodě a propojení spolupráce dětí, rodičů a pedagogů při různých úkolech během akce. Úkoly, které mají děti na stanovištích plnit, jsou postaveny na propojení všech smyslů. Projekt spočívá v předpokladu zapojení všech typů rodin, jako jsou děti z dětského domova, děti ze sociálně slabých rodin, matky samoživitelky. Vstupné na akci je zdarma a odměnu dostane každý účastník.

Personálně bude akci zajišťovat spolek Domeček Frýdlant ve spolupráci s pedagogy ZŠ Frýdlant. Podílet se na jeho realizaci bude přibližně 21 organizátorů. Finančně akci zajistí peněžité dary sponzorů ve Frýdlantu, pomůcky a jiné potřeby poskytne spolek Domeček Frýdlant.

### **2.2 Osnova projektu**

1. Start pochodu bude na náměstí T. G. Masaryka ve Frýdlantu, kde se rodiny zapíší, dostanou startovací karty, na které budou sbírat razítka na stanovištích. Ty jsou důležité pro získání odměny v cíli pochodu. Budou jim zde sdělena pravidla pochodu.

2. Celá trasa pochodu bude vyznačena barevnými fábory se stanovišti s úkoly. Po celé trase bude rozmístěno 10 stanovišť s úkoly. Pochod se půjde lesem po obnovené křížové cestě na Křížovém vrchu ve Frýdlantu a končí na tenisových kurtech, které se nachází na konci křížové cesty.
3. Cíl trasy bude tvořit poslední stanoviště s odměnami. Cíl bude na tenisových kurtech ve Frýdlantu. Zde děti předloží vyplněnou kartičku s razítky a vyzvednou si balíček s odměnou. Kartičku s iniciály odevzdají ke slosování. Pro vylosované bude připravena další odměna v podobě zajímavých her, hraček či různých stavebnic.
4. Jedná se o jednodenní akci a předpokládaný konec celé akce plánujeme na 15 hodinu.

### **2.3 Cílová skupina**

Tento projekt bude zaměřen především na děti z prvního stupně základní školy tj. ve věku od 6 – 11 let. Jelikož se akce bude konat o víkendu v sobotu, cílovou skupinou jsou společně s dětmi nejen rodiče, ale i prarodiče a ostatní členové rodiny a přátelé.

### **2.4 Harmonogram projektu**

1. Schůzka organizátorů k plánování projektu pochodu proběhne v dubnu. Náplní schůzky bude rozdělení úkolů pro každého z pořadatelů, jako je návrh plakátu a výroba startovacích a losovacích karet, výběr aktivit a úkolů pro děti na jednotlivá stanoviště a sepsání všech potřebných pomůcek ke konání akce. Příprava akce a stanovišť, soupis sponzorů, nákup odměn a propagace akce proběhne během měsíce května.
2. Projekt Dobrodružná plavba proběhne na konci školního roku poslední víkend v sobotu v červnu. Příprava jednotlivých stanovišť, rozvoz nezbytných pomůcek a atrakcí proběhne ráno v den akce, jako i nákup občerstvení pro všechny zúčastněné.

## 2.5 Seznam a popis jednotlivých aktivit

Všechny úkoly a aktivity na stanovištích odkazují tematicky na různé profese. Děti se během pochodu dozví o důležitosti různých profesí a na stanovištích si je v zábavné formě vyzkouší. Na každé zastávce bude popis dané profese a i organizátoři oblečeni tematicky ke svému stanovišti. Inspirací pro všechny aktivity a úkoly v projektu nám bylo portfolio autorky ze školní družiny a zkušenosti z různých pobytových zájezdů a táborů.

První úkol s názvem **U hasiče**, který budou muset děti splnit, bude zaměřen na rozvoj hrubé motoriky, přesnost a soustředění. Schopnost soustředit se děti nezískávají automaticky, ale získávají ji postupným tréninkem právě při různých hrách. U tohoto úkolu se musí dítě cílevědomě soustředit na jednu konkrétní věc, a tím napomáhá procesu poznávání. Zadání stanoviště U hasiče ukazuje dětem jak důležitá je rychlost a hlavně přesnost u tohoto povolání. Úkol na stanovišti bude možné splnit dvojí variantou. Dítě si může zvolit, zda plechovky naskládané do pyramidy strefí proudem vody z vodní pistole nebo pomocí míčku. Děti plechovky shazují ze vzdálenosti cca 6 metrů. Každý účastník musí shodit všechny vyskládané plechovky, jako každý hasič musí uhasit všechny oheň při požáru.

Na druhém stanovišti **U kováře Tondy** bude úkolem zatlouct kladivkem 4 hřebíky do papírové podkovy na velkém prkně. Na podkově budou vyznačena místa, kam přesně musí dítě zatlouct hřebík. Zde je zapotřebí pomoc rodiče, doprovodu dítěte, nebo pořadatele. Děti zde procvičují jemnou motoriku a úkol vyžaduje značnou míru soustředění. Při této aktivitě se dítě naučí, že musí dbát na svou bezpečnost a nikam nespíchat, protože uspěchání by mohlo mít pro něho samotného neblahý vliv v podobě potlučených prstů. Jako na prvním stanovišti, se ale klade důraz na přesnost. V tomto úkolu se nejedná o rychlost zatlučení, ale o přesnost uchycení hřebíků na vyznačeném místě.

Stanoviště **U ševce Matouše** je zaměřeno opět na rozvoj jemné motoriky, zručnosti. V dnešní době se často setkáváme s tím, že si dítě na prvním stupni samo neumí zavázat boty s tkaničkami. Úkolem je do velké kartonové boty provléct tkaničky a zavázat botu na mašli. Tato aktivita mnoha dětem pomůže zábavnou formou naučit se správně používat tkaničky u bot. Zejména menším dětem by mohla tato aktivita činit potíže, proto zde bude třeba dopomoc rodičů nebo doprovodu. Společná aktivita může oběma stranám přinést dobrý pocit ze společně splněného úkolu.

K rozvoji spolupráce a jemné motoriky poslouží čtvrté stanoviště. Aby dítě splnilo úkol **U holiče**, musí splést z namotaných provazů na tyči copánek. Poté copánek po sobě také rozplést, hřebenem s velkými mezerami aniž by provázky zamotali. I u tohoto úkolu musí být děti trpělivé a nepospíchat. Když budou zbrklé, mohou provázky zamotat do sebe. Zejména u holčiček bude toto stanoviště velmi oblíbené. Rády se parádí a češou panenky či kamarádky. Rodič nebo doprovod mohou být dítěti opět nápomocni.

**Myslivci** je stanoviště, kde dítě prokáže své získané vědomosti a znalosti z přírody tím, že určí za pomoci obrázků běžně známé druhy hub a na druhém místě přiřadí obrázky zvířat, které může potkat v lese k jejich stopám. Ani zde není vyloučena možnost spolupráce doprovodu. Na tomto stanovišti si děti zopakují, jaká zvířata v lese žijí, čím se živí a všeobecně jak se v lese mají chovat, aby zvířata nevyplašila. U myslivců si děti mohou prohlédnout rekvizity, jako jsou pušky, různé trofeje a vše nezbytné pro provozování myslivosti, v neposlední řadě oblečení samotného myslivce. Dostanou zde informace o volnočasovém kroužku Myslivost a ochrana přírody, na který se mohou přihlásit.

Aktivita na stanovišti **U horníka Františka** podporuje hrubou motoriku a posílí sebedůvěru u dětí tím, že musí úkol zvládnout sami. Zde musí každý účastník po čtyřech projít dlouhým látkovým tunelem. Do tohoto úkolu byly děti zvyklé, že jim jejich doprovod mohl při zvládnutí zadání pomoci. U dětí může posílit důvěru a překonat strach z úzkého prostoru, kterým jim bude látkový tunel. Tato aktivita je u dětí velmi oblíbená a zatím jsme se nesetkali s někým, kdo by úkol nesplnil, ba naopak děti chtějí probíhat tunel stále dokola. Tato zastávka je spíše odpočinková a věříme, že ji zvládne každý.

Zejména pro seberealizaci dětí je připraveno stanoviště **Sportovci**, na němž musí dítě pomocí florbalové hokejky prokličkovat s míčkem trasu mezi kužely a následně se trefit míčkem do branky. Účastníkům může opět pomoci doprovod nebo může být úkol upraven tak, že děti budou střílet na branku bez slalomu. Aktivita rozvíjí hrubou motoriku dětí, spolupráci a kooperaci těla při této pohybové aktivitě.

Jemná motorika a kooperace rukou bude rozvíjena na stanovišti **Rybáři**, kde děti za pomoci udice s háčkem, musí nachytat všechny dřevěné ryby s očkem z nafukovacího bazénku. Jako sezení u rybníku a chytání ryb, potřebuje i tento úkol pořádnou dávku trpělivosti a klidný postoj, aby se podařilo chytit rybu na háček. I zde si děti prohlédnou obrázky nejčastěji

vyskytujících se ryb v českých rybnících a dozví se, v jakých rybnících v okolí Frýdlantu se smí rybařit. I na tomto stanovišti se děti dozví o probíhajícím kroužku rybářů, na který se mohou se zájmem přihlásit.

Na stanovišti **Na poště** bude zohledněna dovednost a zručnost dětí. Aby děti úkol splnily, musí orazítkovat dopis s obálkou, projet na koloběžce slalomem do cíle ke schránce a doručit tak svůj dopis. Na koloběžce bude připevněna kapsička na dopis, aby mohl každý svůj dopis bezpečně doručit. Zde se přihlíží na rychlost dodávaného balíčku, jako tomu je i v této profesi.

Obtížnější a fyzicky náročnější aktivitu musí děti splnit na stanovišti **Horolezec**, kde mezi stromy budou natažená lana, přičemž po jednom z nich dítě půjde a druhé, umístěné výše, poslouží k zachycení rukou. Dítě musí přejít po laně mezi stromy z jedné strany na druhou. Rodič nebo doprovod může být při této aktivitě dítěti nápomocen. Účastník se musí plně soustředit na plnění úkolu, aby nespadol a bezpečně přešel z jedné strany na druhou. Na tomto stanovišti si děti prohlídnou horolezecké vybavení, lana, sedáky, aby se jim více přiblížilo toto povolání, i když pro spoustu horolezců je lezení spíše koníčkem.

Zdánlivě snadnou aktivitou je splnění úkolu **U kuchaře**. Zde musí dítě projít trasu s pingpongovým míčkem na lžici tak, aby míček nespadol. U této pohybové činnosti se musí dítě soustředit na pohyb a klidnou ruku. Pokud míček ze lžice během cesty spadne, musí se dítě vrátit na start a projít tak trasu s míčkem znovu od začátku. Pokusy na zvládnutí úkolu nejsou omezené. Hlavním cílem je dopravit míček celou trasou až do konce. Zde dostanou děti od kuchaře za zvládnutí úkolu mimo razítka i kapsičku s přesnídávkou a pitíčko jako malé občerstvení.

Zábavnou aktivitu děti rovněž zažijí na stanovišti **Horský záchranář**, kde musí zapojit rovnováhu, zkoordinovat pohyb rukou a nohou tak, aby překonaly stanovenou vzdálenost a trasou prošly s nasazenými lyžemi na botách a s hůlkami v rukou. Děti si prohlídnou staré lyže s původním vázáním a lyže, které už v této době jen tak neuvidí. Dále se mohou podívat na obrázky aut, čtyřkolek a nezbytných věcí pro výkon povolání horského záchranáře.

Hrubou motoriku a koordinaci procvičí stanoviště **Zemědělec**, kde má účastník za úkol naložit náklad tj. dřevěná polena na malé kolečko, objet s ním překážku, vrátit se na start a

vyložit náklad. Tuto činnost zná jistě každé dítě, které pomáhá doma rodičům či jiným příbuzným na zahradě, a proto ji určitě zvládne opět každý účastník.

Po splnění všech úkolů, dorazí děti i se svým doprovodem do cíle pochodu. Cíl a zázemí akce se nachází na tenisových kurtech na konci křížové cesty a zde také každý účastník dostane svou zaslouženou odměnu. Pro každé dítě s vyplněnou kartičkou splněných úkolů je připraven balíček, ve kterém najdou batůžek (vak), poukázku na občerstvení, placku s logem akce, sušenku, pitíčko, notes a malé pastelky. Vydávání odměn probíhá po celou dobu akce, jak přicházejí účastníci do cíle. Vyhlášení slosovateľných cen probíhá každých 30 minut, vždy se stejným počtem účastníků a to tak, že dítě vhodí lístek se svými iniciály do losovacího zařízení. Každé dítě má tak stejnou šanci na výhru ve slosování.

Akce končí po odchodu všech účastníků pochodu.

### **Pomůcky, zajištění zázemí akce:**

Pomůcky na stanoviště – Na každém stanovišti bude dozor, razítko s obrázkem stanoviště, lékárníčka,

Další pomůcky budou specifikovány dle stanoviště –

U hasiče: 18x prázdná plechovka, 3x pěnová vodní trubice, 9x tenisový míček

U kováře Tondy: 1x krabice s hřebíky, 2x kladívko, 5x prkno, 150x papírová podkova, 1x kleště na případné vytahování hřebíků

U ševce Matouše: 4x kartonová bota, 4x tkaničky

U holiče: 4x tyč, provázky na copánky, 4x hřeben

Myslivci: obrázky hub, zvířat, stop, názvy, myslivecké rekvizity

U horníka Františka: 4x látkový tunel

Sportovci: 2x florbalová hokejka, 2x florbalový míček, 6x kužel, 2x branka

Rybáři: 4x udice, 2x nafukovací bazén, 12x dřevěná ryba, obrázky ryb

Na poště: 2x koloběžka, 2x kapsička, 6x kužel, 150x dopis, 150x obálka, 2x razítko

Horolezec: 1x slackline, 1x lano, horolezecké vybavení

U kuchaře: 4x lžíce, 8x pingpongový míček, 4x kužel, 150x přesnídávková kapsička, 150x pitíčko

Horský záchranář: 2x lyže, 2x hůlky, obrázky profese

Zemědělec: 2x malé kolečko, 6x dřevěné poleno, 2x kužel

Vývěska se sponzory akce – pomůcky: vytištěná loga sponzorů, provázky, nůžky

Místo pro vydávání odměny – 2x stůl, cedule CÍL, fix na proškrtnutí startovací karty

Stánek s občerstvením – 1x stůl, 2x lavice, přístroj na přípravu párků v rohlíku, prodlužovací kabel, rychlovarná konvice, prkénko, nůž, kleště na párky, stojan na rohlíky, ubrousky, kečupy, hořčice, rohlíky, párky, pytel na odpadky, rukavice, pitíčka.

Místo na losování a vyhlášení cen – 2x stůl, aparatura – reproduktory, zesilovač, notebook, mikrofon, prodlužovací kabel, mísa na slosovateľné lístky, ceny pro děti, nafouknuté balonky

Výzdoba na startu, celé trase a v cíli, fábory na označení celé trasy.

## **Závěr**

V tomto projektu jsme se snažili o splnění těchto konkrétních cílů, a to motivačních, vzdělávacích, poznávacích, sociálních a motorických. V teoretické části závěrečné práce vysvětlujeme východiska a význam aktivního využívání volného času dětí mladšího školního věku. Volný čas je jejich důležitou součástí, potažmo i dospělých a způsob jeho využití je ukazatelem jejich zdravého životního stylu. Zejména u dětí má bezesporu nezastupitelný význam. Poskytuje mu prostor pro seberealizaci v činnostech dle jeho představ, zájmů a nadání, poznání sebe samého, ale také poznání ostatních. Organizace volného času, trávení volného času v rodinném prostředí a jeho prožívání všemi členy rodiny hraje v tomto procesu nezbytnou roli a důležitá je v každém případě podpora rodiny a komunikace. Životní styl a volný čas dnešních dětí ovlivňují technické vymoženosti a chybí jim zdravý a aktivní využití volného času, avšak existuje široká škála výběru volnočasových aktivit jak pro děti, tak i pro jejich rodiče.

V praktické části je Dobrodružná plavba představena v celém rozsahu, jsou zde vytyčeny všechny technické parametry a organizace celé akce. Stanovišť na trase pochodu je 13 a každé představuje určité povolání. Úkoly na stanovištích jsou postaveny tak, aby zábavnou formou motivovaly děti k trávení volného času se svými nejbližšími, k poznání a naučení se určitým činností. Děti při plnění úkolů procvičují jemnou a hrubou motoriku a spolupracují jak s rodiči, či rodinnými příslušníky tak s pedagogickým dozorem. Naplněn byl cíl vzdělávací, kde mají děti za úkol poznávat zvířata a přiřazovat pojmy a obrázky. Celý projekt je plánován tak, aby byl dostupný všem typům rodin a mohli se ho zúčastnit děti z různých sociálních vrstev.

Cílem závěrečné práce bylo vytvoření projektu, který vede k trávení volného času rodin s dětmi v přírodě. Myslím, že ten zde byl zcela naplněn. Jisté je, že se musí počítat s předvídatelnými úskalími, mezi které můžeme zařadit např. nepřízeň počasí, podporu sponzorů, ale také s těmi nepředvídatelnými (projekt je připravován s předstihem, je zde možnost jiné akce v regionu, momentálně i pandemie). Přesto všechno projekt naplňuje svou podstatu, dopřát rodinám a jejich dětem aktivní společný zážitek v podobě dobrodružství. Zdravý pohyb a pobyt dětí v přírodě, konkrétně mimo školní aktivity, trávení volného času se svými rodiči a prarodiči přináší do života dětí nejen radost, ale i pocit bezpečí a jistoty. To by mělo být ve výchově dítěte nedílnou součástí a já si myslím, že toto může projekt Dobrodružná plavba dětem dopřát.



## Seznam použité literatury

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ V., 2007. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd. Brno: ComputerPress. ISBN 978-80-251-1829-0.

BLÁHA, V., 1984. *Výchova mimo vyučování na základních školách*. 1. vyd. Praha: SPN.

BUDÍKOVÁ, J., KRUŠINOVÁ, P., KUNCOVÁ, P., 2004. *Je vaše dítě připraveno do první třídy?*. 1. vyd. Brno: ComputerPress. ISBN 80-7226-637-3.

DVOŘÁK, J., 2001. *Logopedický slovník: [terminologický a výkladový]*. 2. upr. a rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum. ISBN 80-902536-2-8.

JIRÁSEK, I., 2019. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4.

KASÍKOVÁ, H., 2005. *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. 1. vyd. Kladno: AISIS. ISBN 80-239-4668-4.

LOKŠOVÁ, I., 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-205-X.

PÁVKOVÁ, J., 2002. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J., 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ E., MAREŠ J. 2003. *Pedagogický slovník: didaktika, ekonomika školství, nové formy ve vzdělávání*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2008. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠULOVÁ, L., 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 4. ISBN 978-80-246-1820-3.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum ISBN 978-80-246-2153-1.