

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV5-003

Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.

Popis úrovně Na cestě

- Rozvíjí tělesnou zdatnost podle pokynů učitele a svých individuálních možností.
- Uplatňuje vůli při překonávání námahy spojenou s tělesnou zátěží.

Výstup na Mount Everest po schodech

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou **využívat schody jako simulaci náročného terénu** pro rozvoj **vytrvalosti, síly a mentální odolnosti** (překonávání námahy a psychických obtíží). Budou schopni **uplatňovat zásady bezpečnosti** v náročném prostředí, **spolupracovat v týmu** („horolezecká výprava“) a **udržovat pozitivní naladění** i přes značnou fyzickou zátěž, přičemž si **budou vizuálně uvědomovat svůj pokrok počítáním schodů**.

Zadání pro žáky

Dnes se vydáme na cestu, o které sní mnozí – **vystoupíme na Mount Everest!** Tedy, budeme se tvářit, že naše školní schodiště je nejvyšší horou světa. Čeká nás náročná, ale nesmírně odměňující výprava, kde si sáhneme na dno sil, ale hlavně zjistíme, jak moc jsme silní v hlavě i v nohách! Pamatujte, **každý krok se počítá a tým je naše podpora!** A dnes budeme naše kroky pečlivě počítat, abychom viděli, jak moc jsme toho už „vystoupali“!

Vaším úkolem je v týmu „vystoupat“ na „Mount Everest“ (schodiště) a zpět, plnit výzvy jednotlivých „výškových táborů“, udržet si pozitivní náladu i přes námahu a zároveň pečlivě počítat každý zdolaný schod!

Co musíte splnit:

1. „Základní tábor a příprava na expedici“ (úvod):
 - Společně se důkladně rozcvičíme – připravíme nohy, ruce, plíce na výstup.
 - **Bezpečnostní instruktáž:** Učitel vám vysvětlí **zásady bezpečnosti pro „výstup“**:
 - **Nikdy nespěchejte, neběhejte!** Soustředte se na každý schod. Nejde o rychlost, ale vytrvalost.
 - Držte se **zábradlí** („fixní lana“) tam, kde je potřeba.
 - **Dávejte pozor na „laviny“** (spolužáci vracející se po schodech dolů) – udržujte rozestupy.
 - **Kontrolujte svůj dech** – správné dýchání vám pomůže překonat námahu.

- **Mluvte spolu!** V týmu si říkejte, jak se cítíte, a povzbuzujte se.
 - Rozdělte se do „horolezeckých výprav“ (3–4 žáci v týmu).
 - Každý tým si určí „**počtáře schodů**“ – jednoho člena týmu, který bude nahlas počítat každý zdoláný schod nahoru i dolů. Každý člen týmu si vyzkouší být počtářem.
2. „**Výstup na vrchol: Dobývám každý schod a počítám!**“ (praktická část):
- Každá výprava bude stoupat po schodišti nahoru a dolů. Můžeme si představit, že každé patro je „**výškový tábor**“ s novou výzvou.
 - **Pravidla „výstupu“:**
 - Tým jde vždy **pospolu**, nikdo nikoho nenechá samotného.
 - „**Záchranná lana**“: Držte se zábradlí, když se cítíte nejistě nebo unaveně.
 - **Počtář počítá nahlas každý schod**, který tým překoná. Když tým dojde na nejvyšší patro a vrací se dolů, pokračuje v počítání při dalším výstupu.
 - **Vrchol je dosažen po absolvování daného počtu schodů**, který určí učitel po diskusi a vlastních návrzích žáků (dle možností žáků).
 - **Výzvy v jednotlivých „výškových táborech“ (patrech/segmentech schodiště):**
 - **Základní tábor (přízemí):** Dýchejte zhluboka, připravte se na výstup.
 - **Tábor 1 (první patro):** Výzva „*Přes ledovec*“: Jděte po schodech jen po špičkách, tiše a opatrně, jako po tenkém ledu. Počtář počítá tišeji, ale přesně.
 - **Tábor 2 (druhé patro):** Výzva „*Sněhová bouře*“: Jděte s vysokými koleny a silnými pažemi, jako byste se brodili sněhem. Počtář musí počítat pevným hlasem.
 - ...
 - „**Vrchol**“ (**nejvyšší patro**): Dosažení vrcholu! Zvedněte ruce, zhluboka se nadechněte, pocítíte ten úspěch! Pak se opatrně vracíte dolů.
 - **Cesta zpět (dolů):** Je stejně důležitá! Soustředte se na každý krok, abyste si neodnesli „zranění“. Pokračujte v počítání schodů.
 - **Překonávejte námahu a nepohodlí:** Když cítíte únavu, připomeňte si, že jste „horolezci“ a nevzdáváte se! Počítání vám může pomoci udržet rytmus a motivaci.
3. „**Zpět v základním táboře: Zhodnocení expedice**“ (reflexe):
- Po návratu si odpočiňte, zhluboka dýchejte a protáhněte se.
 - Společně si popovídáme o vaší „expedici“:
 - Jaký byl váš **celkový počet zdoláných schodů** za jedno kolo (nahoru a dolů)?
 - Co bylo nejtěžší na „výstupu na Everest“ a co na počítání schodů zároveň?
 - Kdy jste to chtěli vzdát a co vám pomohlo pokračovat? Pomáhala vám počítání?
 - Jak vám pomáhala podpora vašeho týmu a váš „počtář“?
 - Jak se cítíte teď, když jste „dobyli vrchol“? (Fyzicky i psychicky).
 - Co jste se dnes naučili o překonávání sebe sama a sledování pokroku?
 - Jak bychom se při takovém skutečném výstupu na vrchol měli ohleduplně chovat v přírodě vůči svému okolí?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000- ZV5-001	<i>Monitoruje své procesy učení.</i>	- plány učení či kritéria práce vytvářím společně se žáky - nastavuji přiměřené vzdělávací cíle pro každého z žáků - provázím žáky diskusí o tom, které postupy mohou využít v následující práci - navozuji takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení apod.

Metodický komentář pro učitele

- **Výběr vhodného schodiště:** Klíčové je mít k dispozici **bezpečné schodiště** – s pevným zábradlím, bez kluzkého povrchu, s dostatečnou šířkou a ideálně mimo frekventované trasy. Ideální je schodiště, které lze pro potřeby hodiny dočasně „uzavřít“ nebo k němu omezit přístup.
- **Požadovaný absolvovaný počet schodů, který určí učitel (může konzultovat s žáky), by měl být přiměřený věku a kondici žáků a dosažitelný pro všechny.**
- **Bezpečnost:** Důkladně vysvětlíte pravidla bezpečnosti na začátku hodiny a opakovaně na ně upozorňujte. Kontrolujte, zda žáci dodržují pravidla (zejména neběhání, soustředění se na každý schod, držení zábradlí, rozestupy, kontrola dechu). Vždy mějte žáky pod dohledem, ideálně z pozice, která umožňuje vidět celý průběh.
- **Vysvětlení a motivace:** Podrobné vysvětlení konceptu „Mount Everestu“ a „výškových táborů“ pomůže žáky vtáhnout do hry a motivovat je. Použijte silný, pozitivní a dobrodružný jazyk. **Zdůrazněte význam počítání schodů jako měřítka pokroku a vizuální motivace.**
- **Důraz na mentální odolnost a počítání:** Hlavní částí tohoto výstupu je **překonávání námahy a psychických obtíží**, a to i ve spojení s nutností soustředit se na počítání. Opakovaně mluve o tom, že únava je normální, a poskytněte strategie, jak ji překonat (pozitivní samomluva, hluboké dýchání, podpora týmu, **zaměření se na počítání jako na dílčí cíl**).

Popis ověřování

1. **Pozorování během „výstupu na vrchol“:**
 - **Uplatnění bezpečnostních zásad:** Dodržují žáci pravidla bezpečnosti (soustředění se na každý krok, držení zábradlí, rozestupy)?
 - **Překonávání námahy:** Projevují žáci snahu pokračovat i přes únavu? Jak reagují na fyzickou zátěž a nepohodlí (např. vydýchají se a pokračují)?
 - **Využití strategií:** Snaží se žáci používat pozitivní myšlení k překonání obtíží?
 - **Týmová spolupráce a podpora:** Jak se žáci vzájemně povzbuzují a podporují? Dbají na to, aby šli všichni spolu? Pomáhají si (např. podáním ruky u zábradlí)?
 - **Přesnost počítání schodů:** Kontroluje si tým počet schodů?

- **Dosažení stanoveného počtu schodů:** Splnili žáci společný úkol?

2. Závěrečná reflexe (ústní diskuse):

- **Pojmenování pocitů a emocí:** Jsou žáci schopni pojmenovat různé pocity, které prožívali během výstupu (např. únava, bolest svalů, frustrace, ale i radost, hrdost, uspokojení), a **propojit je s vizuálním pokrokem počítání?**
- **Popis strategií pro překonávání:** Dokážou popsat, co jim pomohlo překonat námahu a nechtění, včetně toho, zda a jak jim **pomáhalo soustředění se na počítání schodů?**
- **Vhled do přínosů:** Chápu žáci, jak jim tato zkušenost pomohla rozvinout jejich vytrvalost, odolnost a celkovou pohodu? Uvědomují si význam týmové podpory a **význam sledování vlastního pokroku (počítání)?**

Učitel by měl hodnotit nejen fyzický výkon, ale především **mentální odolnost, schopnost překonávání obtíží, efektivitu týmové spolupráce a sebereflexi** žáků po takto náročné, i když simulované výzvě.