

**ZŠPRODĚTI**  
**ZŠ**  **LYŽOVÁNÍ**



# ÚVOD

**ZŠ Lyžování je jedinečný koncept spojující lyžařský kurz, vzdělávací a zábavní program pro děti mladšího a staršího školního věku.**

## JAKÝ JE KONCEPT ZŠ LYŽOVÁNÍ?

Spolu s několika kapacitami v oboru jsme vytvořili pětidenní kurz založený na osvědčených postupech výuky základů sjezdového a klasického lyžování, snowboardingu a netradičních zimních sportů. Klademe důraz na provedení základů těchto disciplín, stejně tak je pro nás ovšem důležitý přenos historických souvislostí v kontextu s environmentálním přesahem i bezpečným chováním člověka na horách. Děti učíme hravou formou pomocí pozitivní motivace a přirozené autority.

Nácvik dovedností probíhá na sjezdovkách, běžeckých stopách i jiných místech odpovídajících přísným kvalitativním, a hlavně bezpečnostním kritériím. Děti jsou rozřazeny do skupin vedených zkušenými instruktory. Jeden instruktor vede vždy jen jednu skupinu (max. 10 dětí) v průběhu celého kurzu z důvodu nastolení důvěry mezi ním a dětmi.

## CO KURZ ZŠ LYŽOVÁNÍ ZAHRNÚJE?

Kurz probíhá v kombinovaném formátu s výukou běžeckého, sjezdového lyžování a doplňkovým programem. Po dohodě a při větším počtu snowboardistů zahrnuje pro danou skupinu namísto sjezdového lyžování výuku snowboardingu. Lze z programu vypustit bloky klasického lyžování, stejně tak volit kurz zaměřený ryze na klasické lyžování.

## JAK PROBÍHÁ LYŽAŘSKÁ VÝUKA?

Děti absolvují v průběhu pěti dnů celkem sedm stodvacetiminutových vyučovacích lekcí zaměřených na provedení základních lyžařských technik:

- **úvodní – rozcvičení** a příprava na výuku, rozvoj koordinačních schopností a uvědomování si vlastního těla,
- **hlavní – osvojování** lyžařských dovedností, zvládnutí základních oblouků a běžeckých technik, seznámení se základy první pomoci v kontextu horského prostředí,
- **závěrečná** – hry a zhodnocení.

## CO JE DOPLŇKOVÝ SPORTOVNÍ PROGRAM?

Doplňkový sportovní program probíhá třetí, krizový den. Má 120 minut a je zaměřen na zábavné relaxační hry v přírodě a netradiční zimní sporty.

## CO OBSAHUJE VEČERNÍ ZÁBAVNÍ PROGRAM?

Večerní zábavní program probíhá každý večer a zahrnuje 90 minut dlouhé bloky indoorových aktivit edukativního charakteru, hravých kvízů a her související s pobytem na horách.

# KDE KURZY PROBÍHAJÍ?

## Chata Plešivka

je přes 300 let stará, zrekonstruovaná nádherná krušnohorská chalupa v obci Abertamy v nadmořské výšce okolo 900 metrů. Hornická kulturní krajina Abertamy – Horní Blatná – Boží Dar byla v roce 2019 zapsána na seznam Světového dědictví UNESCO. V rámci doplňkového programu tedy lze zažít i mnoho zajímavého mimosportovního vyžití. Chata nabízí romantický výhled na blízký moderní rodinný ski – areál Plešivec, kde probíhá výuka sjezdového lyžování. Doslova za domem je přístup k běžeckým stopám.

## Chata Radost

leží uprostřed čisté přírody nedaleko lyžařského střediska Deštné v Orlických horách. Lekce probíhají v lyžařském areálu i v okolní divoké přírodě. Areál se stává z hlavní budovy a osmi dřevěných celoročně obyvatelných chat s vlastním sociálním zařízením. V blízkém okolí je možné navštívit oboru s daňky a divokými prasaty, vrch Špičák s překrásným výhledem do okolí nebo farmu se zvířaty.

## Chata u Medvěda

se nachází v obci Kořenov v Jizerských horách. Chata prošla v roce 2021 rekonstrukcí a nabízí ubytování až pro 40 osob. Je vybavena sociálním zařízením u každé z osmi ložnic, společenskou místností, hospůdkou a četnými možnostmi pro trávení volného času. Lyžařské lekce probíhají na 300 m vzdálené sjezdovce, v okolní přírodě nebo v blízkém areálu Rokytnice nad Jizerou.

## Hotel Jelenovská

je usazen uprostřed překrásné chráněné krajiny Bílých Karpat v lese, kde dominantou je nenarušená příroda, klid a čistý vzduch. Lyžařská výuka probíhá na sjezdovce přímo pod hotelem, která je vhodná zejména pro děti mladšího školního věku.

## Bouda Na Muldě

se nachází v krásném prostředí Krkonošského národního parku v oblasti rekreačního střediska Pec pod Sněžkou ve výšce cca 1000 m n. m. Jde o objekt patřící FTVS UK splňující ta nejprísnejší kritéria pro výuku sjezdového lyžování. Je dobrým výchozím bodem pro pěší turistiku, včetně méně náročných výletů do blízkého okolí.

## Další objekty naleznete zde:

<https://www.zslyzovani.cz/services/skolni-lyzarsky-kurz/>

# CO SE DĚTI NAUČÍ?

Lyžařský kurz ZŠ Lyžování si klade za cíl rozvoj schopností, osvojení specifických dovedností a získání pozitivního vztahu k horám a přírodě.

## **Sjezdové lyžování**

- základní postoje
- jízda rovně, jízda v pluhu, brždění, jízda šikmo svahem, sesouvání šikmo svahem
- oblouk s přivrátím vyšší lyží

- základní oblouk
- carvingový oblouk
- krátký oblouk
- jízda v hlubokém sněhu
- základy péče o lyže

## Klasické lyžování

- základní postoje
- střídavý běh
- jízda soupaž
- odšlapování
- „stromček“
- techniky bruslení
- základy péče o lyže

## Snowboarding

- manipulace s prknem
- nastupování a vystupování
- vstávání a padání
- základní postavení
- chůze a klouzání
- padající list, smýkaný oblouk, řezaný oblouk
- základy péče o snowboard

## LEKTOŘI

### Mgr. Omar el Karib

- Absolvent magisterského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (2009)
- Spoluzakladatel a provozní manažer ZŠ Plavání a ZŠ PRO DĚTI – školy v přírodě s výukou plavání, environmentální kurzy, školy v přírodě, vzdělávací aplikace Dobrilo, autor knižní publikace Ostrov Socci (od 2017)
- Spoluzakladatel AJVA, o.s. – pořádání sportovních a kulturních akcí
- Učitel lyžování druhé třídy

### Eva Schrolllová

- Instruktorka ZŠ Plavání a ZŠ PRO DĚTI
- Lektorská praxe – Japonsko, Rakousko, Itálie, Česká republika
- Držitelka mezinárodní licence APUL – asociace profesionálních učitelů lyžování

### Bc. Adrian Šírek

- Absolvent bakalářského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (2021)
- Lektor ZŠ Plavání a ZŠ PRO DĚTI

- Držitel certifikátu Učitel lyžování druhé třídy
- Trenérská praxe v KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou (2017-2018)
- Několikanásobný vicemistr ČR v běžeckém lyžování – TJ Tanvald, Ski klub

## Štěpán Sivý

- Absolvent magisterského studia Přírodovědecké fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor biologie ochrany přírody (2017)
- Lektor a instruktor programů ZŠ PRO DĚTI, ZŠ Plavání a ZŠ Lyžování (Od 2021- současnost)
- Instruktor lyžování od roku 2013
- Instruktor windsurfingu
- Trenérská praxe při vedení juniorských reprezentantů ČR v jachtingu (2017, 2018)
- Několikanásobný mistr České republiky v jachtingu, mezinárodní mistr Rakouska a Maďarska v jachtingu

## Jiří Patera

- Student Fakulty tělesné výchovy a sportu UK (2019- současnost)
- Instruktor ZŠ Plavání a ZŠ Lyžování (od 2020)
- Trenér gymnastiky a všeobecné sportovní přípravy, instruktor na adaptačních kurzech a sportovních letních táborech, lektor anglického jazyka pro nejmenší
- Aktivní lezec, plavec, skialpinista, lyžař

## Další instruktoři zde:

<https://www.zsprodeti.cz/nas-tym/>

## CO JE ZŠ PRO DĚTI?

Jsme mladá a dynamická společnost, která si klade za cíl přinést do vzdělávacího systému svěží vítr. Chceme pomoci tam, kde jsme jako externí subjekt působící mimo MŠMT schopni, a zároveň tam, kde si myslíme, že má systém největší mezery. Pořádáme sportovní a vzdělávací akce pro ZŠ i pro veřejnost, usnadňujeme online vzdělávání.

Naším mottem je bavit, vzdělávat a rozvíjet. Chceme dětem ukázat nejkratší cestu, ale také je nechat samostatně hledat cesty nové. Učíme děti nenásilně nacházet jejich hranice a umožňujeme jim další růst. Podporujeme rozvoj jednotlivců i týmu. Povzbuzujeme přirozenou sebedůvěru, chuť spolupracovat, vzájemný respekt, toleranci i smysl pro humor. Pomáháme dětem budovat pozitivní vztahy na všech úrovních – k sobě samým, ke druhým lidem, ke zvířatům, k živé a neživé přírodě i k lidským výtvorům.

Užívané hry na kurzech, názvy družstev, postavy v on-line hrách a cvičeních a celkový vizuální obsah projektu ZŠ PRO DĚTI je protnut s příběhem a postavami v naší publikaci Ostrov Socci.

## KONTAKTY

[info@prodeti.cz](mailto:info@prodeti.cz)

[zsprodeti.cz](https://www.zsprodeti.cz)

[facebook.com/zsprodeti](https://facebook.com/zsprodeti)

[instagram.com/zsprodeti](https://instagram.com/zsprodeti)



# ZŠPRODĚTI

**ZŠPLAVÁNÍ** **ZŠDOMA** **ZŠENVIRO**  
**ZŠVÝLETY** **ZŠLYŽOVÁNÍ** **ZŠACADEMY**