

PRAKTICKÁ METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO UČITELE ZŠ

Bouldering jako moderní nástroj výuky

Jak zapojit školu a vytěžit maximum pro žáky

Komplexní mezipředmětový přesah do RVP ZV (TV, ČJL, INF, OV), pravidlo 2+2 a organizace bez zátěže pro učitele

1. Mezipředmětový přesah do Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV)

Boulderingový pohár není jednorázový turnaj vytržený z kontextu školy. Je navržen tak, aby přirozeně obohatil výuku v několika předmětech:

Tělesná výchova & Zdraví

- **Hluboký stabilizační systém (Core):** Přirozené zpevnění středu těla bez jednostranného přetěžování.
- **Kompenzace sedavého režimu:** Narovnání páteře a posílení zádových svalů oslabených sezením u mobilů.
- **Škola bezpečného pádu:** Návik tlumení dopadu s pokrčenými koleny do měkkého – dovednost chránící děti i mimo stěnu.

Český jazyk & Mediální výchova

- **Zapojení nezelezcových žáků:** Pozice školního reportéra a fotografa přímo u lezecké stěny.
- **Soutěž o nejlepší reportáž:** Vyhlašena samostatně pro I. stupeň (4.–5. tř.) i II. stupeň (6.–7. tř.).
- **Rovná šance pro malotřídky:** Žáci z menších škol nesoutěží v textu s deváťáky – píší ve své kategorii.

Informatika & Digitální gramotnost

- **Práce s živými daty:** Žáci sledují systém na vrchlabileze.cz a analyzují tabulky úspěšnosti boulderů.
- **QR technologie v praxi:** Každý závodník má osobní startovní kartičku s QR kódem.
- **Digitální etika:** Práce s výsledkovou listinou, ochrana soukromí a anonymizovaný režim pro citlivé případy.

Občanská výchova, Etika & Resilience

- **Práce s chybou:** Spadnutí z boulderu není selhání, ale podnět k analýze: „Kde udělám krok jinak?“
- **Cena Fair Play & Cena Bojovník:** Vyzdvihujeme vzájemné fandění, pomoc soupeři a překonání obav.
- **Regionální partnerství:** Propojení městských dětí z Vrchlabí se spolužáky ze spádových podkrkonošských obcí.

2. Soutěžní formát & Pravidlo 2+2: Proč mají malotřídky stejnou šanci?

Kategorie	Věk / Ročník ZŠ	Doporučená sestava
Kategorie I	4.–5. třída	4–6 žáků (min. 2 chlapci + 2 dívky)
Kategorie II	6.–7. třída (+ primy gymnázií)	4–6 žáků (min. 2 chlapci + 2 dívky)

*Odděleno od 8.–9. tříd z důvodu biomechanického vývoje dětí a rovných šancí mladších žáků.

Garantované pravidlo 2+2 (bodování týmu):

 Do konečného bodování školy se započítávají body **2 nejlepších chlapců a 2 nejlepších dívek**. Zbytek nominovaného týmu (až 8 dětí) tvoří oporu pro případ absence. Menší spádová škola (např. Horní Branná, Lánov, Kunčice) tak může s vyrovnanou čtveřicí zcela férově porazit velkou městskou školu!

3. Pravidla boulderingu na stěně (Jednoduše podle IFSC)

TOP (Vrchol cesty)

 Závodník oběma rukama kontrolovaně chytí označený vrcholový chyt na dobu **2–3 sekund**. Zaznamenává se dosažení a počet pokusů.

ZÓNA (Mezichyt v půlce cesty)

 Označený chyt přibližně v polovině boulderu. Přináší body i dětem, které nedosáhnou na vrchol – **garantuje pocit úspěchu pro každého začátečníka**.

4. Jak připravit děti během zimy v běžné tělocvičně školy?

Během ledna až března můžete prvky boulderingu snadno zařadit do běžných hodin tělesné výchovy s vybavením, které má každá škola:

1. Traverzování na žebřinách

Lezení vodorovně z jednoho pole žebřin do druhého nízko nad zemí. Zkoušejte držení pouze prsty, překřížování rukou a přesné pokládání špiček nohou na příčky.

2. Průpravné hry na rovnováhu a střed těla

Chůze a obraty na obrácené švédské lavičce, vis na hrazdě s pokrčenými koleny, krátké planky (prkna). Rozvíjí stabilitu potřebnou pro lezení v převisu.

3. Šplh na tyči / laně a ručkování

Přirozený nácvik stisku a síly předloktí. Stačí i ručkování po vodorovném žebříku či přitahování na nízké hrazdě s nohama na zemi.

4. Nácvik bezpečných doskoků

Seskoky z bedny do žíněny: doskok na obě špičky, plynulé pokrčení kolen do dřepu (tlumení), případně pokračování v bezpečný kotoul.

5. Bezpečnost na stěně Spartaku Vrchlabí (100% dozor & certifikace)

- **Certifikované dopadiště:** Leze se výhradně bez lana v bezpečné výšce do 3,5 metru nad 30cm měkkým dopadištěm.
- **Pravidlo volné zóny:** Na dopadišti smí být pouze lezec. Ostatní žáci fandí a čekají za vyznačenou hranicí.
- **Vybavení zdarma:** Lezečky půjčujeme všem dětem přímo na místě. Stačí mít běžný cvičební úbor a tenké ponožky.
- **Dozor instruktorů:** Každý blok vedou kvalifikovaní instruktoři oddílu TJ Spartak Vrchlabí – učitel se nemusí bát o bezpečnost.

6. Průběh soutěžního bloku na stěně (V rámci 1 dvouhodinovy TV)

Čas	Program bloku	Co dělá učitel / pedagog
00–10 min	Příchod, přezutí, půjčení lezeček	Dohlédne na sejmutí hodinek/prstýnků a stažení dlouhých vlasů.
10–25 min	Rozcvička & ukázka bouldrů instruktorem	Společné protažení zápěstí a ramen. Děti si prohlédnou cesty B1–B8.
25–70 min	Soutěžní lezení na stěně (45 min)	Učitel povzbuzuje žáky a zadává body v mobilním rozhraní / <i>ucitel</i> .
70–80 min	Závěrečné protažení & týmové foto	Zhodnocení bloku, vrácení lezeček, kontrola výsledků v živém systému.

7. Harmonogram ročníku & Finále

Zima (leden–březen)

Příprava v hodinách TV

Průprava v tělocvičnách. Možnost domluvit nezávaznou ukázkovou hodinu na stěně Spartaku.

Duben

Kvalifikační kola

Každá škola absolvuje svůj blok. Body se zapíší do krajského žebříčku a určí finalisty 2+2.

Květen

Velké finále & Ocenění

Finále nejlepších škol, předání Poháru starosty Vrchlabí a vyhlášení na anketě Sportovec města.

Chcete si se třídou vyzkoušet stěnu ještě před kvalifikací?

Oddíl TJ Spartak Vrchlabí rád zajistí pro Vaši školu ukázkovou lekci v rámci tělesné výchovy! Ozvěte se garantovi projektu na tel: **+420 730 601 752** (Martin Sedliský) nebo napište na martin.sedlisky@icloud.com.