

**Univerzita Karlova**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

# **ADAPTAČNÍ KURZY NA PRAŽSKÝCH GYMNÁZIÍCH**

Bakalářská práce

Autor: Petr Dudek

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Kalkusová

Praha, 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze 20. 8. 2018

.....  
Petr Dudek

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

**Poděkování:**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Lucii Kalkusové za trpělivost, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

### **Název práce: Adaptační kurzy na pražských gymnáziích**

**Cíl:** Cílem práce je zmapovat situaci na pražských gymnáziích ohledně pořádání adaptačních kurzů, jejich délky, míst konání, personálního obsazení a programové náplně.

**Metody:** Výzkumný soubor tvořilo 19 státních pražských gymnázií. Sběr dat byl proveden pomocí elektronické korespondence. Výzkumnou metodou byl elektronický dotazník, který obsahoval 13 otázek. Data byla následně vyhodnocena pomocí základních statistických metod a interpretována pomocí grafů.

**Výsledky:** Všechny školy účastníci se výzkumu pořádají lyžařské a adaptační kurzy. V programu adaptačních kurzů všech škol byly uvedené hry v přírodě, a to konkrétněji hry seznamovací, 18 škol zařazuje také hry rozvíjející komunikaci 17 škol hry rozvíjející důvěru. V programu se dále u 15 škol objevuje turistika, 13 škol zařazuje lanové překážky. Kurzů se ve všech případech účastní třídní učitelé, z hlediska zázemí dvě třetiny škol využívají rekreační střediska s ubytováním v chatkách, jedna třetina penziony. Nejvyužívanější forma stravování probíhá plnou penzí, kterou využívá 16 škol.

**Klíčová slova:** adaptace, sportovní kurz, pražská gymnázia, hry v přírodě, aktivity v přírodě

## **Abstract**

**Title:** **Adaptation courses in grammar schools in Prague**

**Objectives:** The aim of this bachelor thesis is to map the situation at grammar schools in Prague considering the organization of adaptation courses, their length, venue, staffing and program content.

**Methods:** The examined group consisted of 19 grammar schools in Prague. The data collection was done by using electronic correspondence. As a research method was used an electronic questionnaire that contained 13 questions. The data was analyzed and evaluated by basic statistical methods. The graphs were used for interpretation of data.

**Results:** All of the grammar schools participating in this survey organize ski and adaptation courses. The adaptation courses every school includes outdoor activities in the nature in their program of courses of adaptation – especially games that focus on getting to know each other. 18 out of 19 grammar schools include games that develop communication skills and 17 grammar schools use games develop trust. 15 grammar schools include hiking and 13 grammar schools include rope obstacles. In every grammar school the staff consists of teachers of the specific class, 2/3 of schools arrange their courses in recreational use recreational centers with camp cabins and 1/3 in boarding houses. The most widely used form of boarding is a full board, which is used by 16 schools.

**Keywords:** adaptation, sports course, grammar schools in Prague, outdoor games, outdoor activities

## **OBSAH**

1. ÚVOD .....	5
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA ADAPTAČNÍCH PROGRAMŮ.....	7
2.1 Vymezení pojmu adaptace .....	7
2.2 Adaptační kurz .....	8
2.3 Historický vývoj adaptačních kurzů.....	9
2.3.1 Lipnice 1989 .....	9
2.3.2 Hnutí GO! .....	11
2.3.3 Outward Bound - Česká cesta .....	12
2.4 Cíle adaptačních kurzů.....	12
2.5 Stavba a náplň kurzu .....	13
2.6 Legislativa .....	13
3. Cíle práce .....	15
3.1 Dílčí cíle .....	15
3.2 Úkoly práce .....	15
4. Metodika .....	16
4.1 Výzkumný soubor .....	16
4.2 Sběr dat.....	16
4.3 Použité metody.....	16
4.4 Vyhodnocení výsledků.....	17
5. Výsledky .....	18
5.1 Všeobecné informace .....	18
5.2 Prostředí, organizace a program adaptačních kurzů .....	20
6. Diskuze .....	29
7. Závěr.....	31
8. Literatura .....	33
Graf 1 – Forma studia .....	18
Graf 3 – Ubytování žáků.....	21
Graf 4 – Stravování žáků .....	21
Graf 5 – Zajištění programu.....	22
Graf 6 – Aktivity na kurzu.....	23
Graf 7 – Typy her.....	24

Graf 8 – Personální obsazení .....	25
Graf 9 – Zpětná vazba, reflexe.....	26
Graf 10 – Rozdělení bodů.....	27
Obrázek 1 – Mapa lokalit pořádání adaptačních kurzů .....	20

**Seznam zkratk:**

CHKO – chráněná krajinná oblast

NP – národní park

OB – Outward Bound

PŠL – Prázdninová škola Lipnice

RVP – Rámcový vzdělávací program



## 1. ÚVOD

Adaptační kurz. V dnešní době pro většinu škol, ať již středoškolsky či vysokoškolsky zaměřených, znamená zahájení školního roku s novými studenty. Označení adaptační ještě zdaleka není centralizováno, ale všeobecně začíná být více používáno než např. seznamovací či úvodní. Důvodů může být nepřeberné množství od medializace až po snahu katalogizovat tyto kurzy a zařadit je do plnohodnotné výuky.

Svou práci jsem zaměřil na pražská gymnázia a díky jejich spolupráci zjišťuji, jak se k těmto kurzům staví vyučující i samotné vedení školy.

Zpracování tohoto tématu má pro mě velkou hodnotu ať již z důvodu, že jsem si těmito kurzy prošel jako účastník, což pro mě mělo význam v pozdějším studiu, tak i z důvodu mých zkušeností z pohledu instruktora, vedoucího či koordinátora těchto akcí, kterých se stále účastním.

Adaptační kurz sám o sobě bývá často špatně pochopen a z toho důvodu i velice podceňován, přestože to již zdaleka není fenomén nový. V dnešní velice rychle se vyvíjející se společnosti, která bohužel staví jen na výkonech, a ne na cestě k nim, bývá často opomíjen význam pro mentální rozvoj účastníka a jeho celkový psychický stav vhodný pro další působení nejen ve vzdělávacím systému, ale následně i pro jeho další život. V této oblasti se z adaptačních kurzů přechází v teambuildingové akce, které se organizují převážně pro firmy a mají jasně daný záměr.

Nespornou výhodou má však tento kurz i pro pedagoga či instruktora, který danou akci vede či je jen nezúčastněným pozorovatelem. Vypozorované poznatky bude moci využít pro svoje další působení s vedením mládeže ať již konkrétní skupiny jedinců například jako třídní učitel nebo k pochopení myšlení a jednání dané generace studentů.

Publikací, které se věnují této problematice, bylo již napsané velké množství, avšak většina z nich se věnuje převážně skladbě programu a jeho působení na účastníka kurzu. Má práce má poněkud odlišný charakter. V teoretické části práce se věnuji samotnému pojmu adaptace a jeho vysvětlením, dále uvádím některé historické milníky, které předcházely adaptačním kurzům a jejich následný vývoj přes středoškolské kurzy, vysokoškolské seznamovací kurzy až k teambuildingovým akcím. Další část se zabývá cíli adaptačního kurzu a jejich významem pro jednotlivce i pro celou skupinu. V poslední části se věnuji legislativním otázkám při organizování samotných kurzů.

Praktická část je již zaměřena na samotnou komunikaci se školami, jejich vyjádření se k dané problematice pomocí metody dotazníku a následné kvantitativní zpracování výsledků. Jedná se o snahu zmapovat situaci na již zmíněných pražských gymnáziích, která se zúčastnila výzkumu, a tím dodat podrobné informace z pohledu pedagogů o situaci na výběrových školách, kterými gymnázia stále jsou. Předpokládám využití získaných poznatků pro další výzkum v této oblasti.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA ADAPTAČNÍCH PROGRAMŮ

V teoretické části jsou charakterizovány základní pojmy k tématu adaptačních programů, jejich stručná historie v Čechách a východiska, která z nich plynou.

### 2.1 Vymezení pojmu adaptace

Pojem adaptace je v dnešní době hojně využíván především pro své široké pole působnosti. Používá se prakticky ve všech vědních oborech, přičemž sociologie a pedagogika není výjimkou. Dle Hartla (2004) je adaptace přizpůsobení. U člověka ji pak můžeme chápat jako schopnost přizpůsobení se přírodnímu i společenskému prostředí.

Vlastní složitost pojmu adaptace nám může pomoci pochopit výrok Charvát (1973), jenž deklaruje to, že *„není možno definovat všechny adaptace jednotně, leda bychom se spokojili s konstatováním, že mají při změně zevních podmínek zajistit trvání individua, tím že mu mají pomáhat přežít zátěž“* (Charvát, 1973 s. 49).

Pro účely této práce se však přesuneme do roviny, kde adaptaci chápeme jako přizpůsobování se organismu novému prostředí. Dařílek a Kusák se zmiňují o tom, že *„adaptace obecně představuje stupeň přizpůsobení organismu požadavkům prostředí. Vzhledem k tomu, že adaptací člověk prochází během celého života, musíme ji chápat jako proces dlouhodobý a nekončící“* (Dařílek a Kusák, 1998 s. 134).

Z těchto výroků je možno usuzovat, že adaptace je dlouhodobý nezastavitelný proces, ať již v rámci vyvíjející se společnosti, změn v okolním prostředí nezpůsobených člověkem nebo jednotlivce samotného. Je tudíž jasné, že podceňování výzkumu ohledně adaptace lidí ve společnosti rozhodně není na místě a v životním cyklu přicházíme k adaptaci na různé společenské role právě ve věku nástupu do školy. Stejného názoru je i Čačka, který tvrdí, že *„prvním adaptačně zátěžovým obdobím je nástup do školy. Představuje pro děti jak v poznávací, tak i v prožitkové oblasti mimořádný nápor, který obtížně zvládají, takže se u nich mohou vyskytovat nejrůznější maladaptace až neurotické příznaky“* (Čačka, 2000 s. 378).

## 2.2 Adaptační kurz

Jak již název napovídá, jedná se o kurz neboli podle Průchy a spol. o „*krátkodobý program nebo část vzdělávacího programu vztahující se k určitému úseku výuky*“ (Průcha a kol., 2009, s. 137) se zaměřením na adaptaci. Adaptace je všeobecně definovaná jako reakce na prostředí a následné přizpůsobení. Adaptační kurz tuto definici ve své podstatě plní s tím rozdílem, že se jedná o vzájemné přizpůsobování se všech účastníků kurzu navzájem jeden druhému a zároveň reakci na situace připravené ať již uměle instruktorem pomocí her nebo nepředvídaně chováním účastníků při hře i mimo ni. Do těchto proměnných lze také zahrnout cizí prostředí, jiný denní režim a další faktory, které se v adaptaci promítnou. Pakosta se pokusil tento pojem vymežit slovy:

*„Adaptační kurz je třídní kurz s pobytem mimo areál školy. Družstva jsou vytvářena náhodně, případně rozhodnutím dozoru tak, aby byl každý žák alespoň jednou v interakci se všemi ostatními žáky. Akce začíná již cestou na místo konání. Smyslem kurzu je vystavit žáky náročným situacím, které by pomohly odhalit jejich silné a slabé stránky. Zároveň vícedenní společný pobyt utuží kolektiv třídy, pomůže třídním učitelům k jeho poznání a žáci naopak blíže poznají část pedagogů. Program kurzu je složen z různých činností, převážně her, které prověřují různé stránky osobnosti žáků (komunikační schopnost, paměť, orientaci v různých situacích, pohybové vlastnosti, manuální zručnost)“* (Pakosta, 2003, s. 145).

Adaptační kurzy, které Neuman definuje jako dobrodružné akce, by jakožto krátkodobé programy měly také obsahovat „*optimální sled her, jejich dramaturgii a odpovídající sekvenci. Z toho vyplývá pro vedoucí a organizátory dobrodružných akcí v přírodě s výchovnými ambicemi povinnost připravit určitý scénář, určit cíle jednotlivých dnů a etap a volit odpovídající prostředky, tj. hry a cvičení*“ (Neuman, 2000, s. 31).

Definic na toto téma existuje nepřeborné množství, přičemž se každá soustředí na jiný aspekt již zmiňovaných adaptačních kurzů. Všechny se však shodují v tom, že adaptační kurz by měl pomáhat novým žákům v interakci s novým kolektivem včetně učitele a zároveň odhalovat jejich možnosti pro další působení v životě. Vše samozřejmě velmi záleží na programu daného kurzu a osobnosti instruktora a učitele.

## **2.3 Historický vývoj adaptačních kurzů**

Počátky novodobých inovací ohledně výchovy v přírodě sahají do Skotska, kde ve 30. letech 20. století založil Kurt Hahn školu v Gordonstounu, kterou postavil na rozvíjení základních fyzických dovednostech a zároveň výuky přežití v přírodě pomocí expedic.

Výuku Hahn dále praktikoval za 2. světové války ve spolupráci s britským námořním důstojníkem Lawrencem Holtem při výcviku britského námořnictva. Na základě této spolupráce začal pořádat kurzy nazvané Outward Bound námořní termín popisující loď opouštějící bezpečí svého přístavu směrem k otevřeným mořím. S učebním plánem založeným především na přesvědčení Hahna, že rozvoj charakteru je stejně důležitý jako akademický úspěch, se nová škola stala pramenem zkušenostního učení v poválečném období. Hahn zjistil, že lidé, kteří se dostali do náročných, dobrodružných venkovních situací, získali sebedůvěru, znovu definovali vlastní vnímání svých osobních možností, projevíli soucit a vyvinuli ducha kamarádství se svými vrstevníky (Outward Bound International, 2004-2018).

Trvalo jen několik let, než tento průkopnický vzdělávací program začal jako mezinárodní expanze. Vzhledem k tomu, že společnost Outward Bound rostla, došlo k významnému přizpůsobení programů a míst. Kurzy začaly být koncipovány jako firemní teambuildingové akce, zážitkové a výchovné pobyty pro mládež i zotavovací semináře pro závislé či problematické jedince. Programy přestaly být výsadou divoké přírody a začaly se nabízet také v prostředí učeben a městských center (Outward Bound International, 2004-2018).

### **2.3.1 Lipnice 1989**

Historicky první novodobý adaptační kurz v Čechách proběhl po listopadu 1989 a signalizoval tak začátek nové éry. Místem pořádání a samotnou organizací se stala Prázdninová škola Lipnice (PŠL). Tvorba programu byla unikátně řešena spoluprací pedagogů a psychologů, která přetrvává dodnes. Kurzy, které trvaly až 14 dní, nebyly koncipovány jen v rovině studentů a třídních učitelů, nýbrž se jich zúčastňovaly i ředitelé škol a rodiče studentů. Ti mohli v praxi vidět, že po 5-6 dnech na kurzu byli studenti schopni rozmlouvat i o závažnějších tématech, přestávali se bát a začínali být celkově otevřenější. To vedlo k ujasnění potřeb a akceptování druhých, stejně jako k vytvoření

pocitu sounáležitosti, celkové týmové práci díky přijímání nápadů a názorů celé skupiny. Mezi roky 1991-95 se průměrná délka kurzu pohybovala okolo 11 dnů, na přelomu tisíciletí 1996-2003 průměrně kolem 6,5 dne a současná doba nám přináší kurzy 1-3 denní (Adaptační příběh, 2018).

### **2.3.1.1 Charakteristika PŠL – Prázdninové školy Lipnice**

Prázdninová škola Lipnice je nevládní nezisková organizace, která má za cíl pomocí vícedenních kurzů motivovat a mobilizovat v člověku odvahu a tvořivost. Její kurzy jsou naplněny hrami, pohybem, dílnami, happeningy, diskuzemi a rozjímáním (Jirásek, 2008).

První zmínky o PŠL se objevují již po roce 1960 při pořádání Tábornických škol v rámci školení instruktorů. Vznik samotné PŠL je spjat s magickým rokem 1977. Obdobím pod hlavičkou Socialistického svazu organizaci provedl Dr. Allan Gintel. Po osamostatnění roku 1990 se z Prázdninové školy Lipnice stává občanské sdružení a začíná fungovat samostatně pod vedením zkušených instruktorů v čele s Ing. Otou Holcem.

Tvorba programů byla založena na zkušenostech z již proběhlých ročníků, nicméně instruktoři také hledali nové inspirace a témata ke zpracování. Všemi programy prostupoval antický ideál harmonického všestranného rozvoje člověka - KALOKAGATHIA - tělesná a duševní krása a dokonalost. Místo, ve kterém se odehrávaly programy, bylo v Lipnici nad Sázavou pod hradem Lipnice. Součástí areálu Prázdninové školy Lipnice je zatopený lom, který je také využíván k aktivitám. Toto prostředí bylo při tvorbě programů velice inspirativní, a i díky experimentování s cílem osobnostního rozvoje nacházela PŠL stále nové metody a programy. V roce 1993 toto místo opouští a po soustředění sboru PŠL v Zábřehu na Moravě se rozhodují koupit v roce 1995 chatu Doubravku u Chotěboře. (Prázdninová škola Lipnice, 2018)

Od konce 80. let Prázdninová škola Lipnice spolupracuje s britským mezinárodním výchovným hnutím Outward Bound. V roce 1993 zakládá dceřinou společnost Outward Bound – Česká cesta, s. r. o., která využívá metod PŠL i OB. V roce 1994 zakládají i sesterskou organizaci na Slovensku *Nadácií Štúdio zážitku*, se kterou Prázdninová škola Lipnice aktivně spolupracuje.

Na tvoření programu se podílí spousta významných pedagogů, psychologů, ale také řada osobností z kultury, vědy, politiky a publicistiky. Své aktivity také šíří dál díky svým absolventům a také prostřednictvím knih, které vydávají, jako například: Zlatý fond her, Prázdniny v pohybu a Instruktorův slabikář (Jirásek, 2008).

### **2.3.2 Hnutí GO!**

Již v roce 1989 začali mít psycholožka Jana Matějková spolu s pedagogy Radkem Schindlerem a Vladislavem Haladou tendence odtrhnout se od Prázdninové školy Lipnice a vytvořit vlastní projekt. To se jim v listopadu 1989 podařilo a vznikl projekt GO!, který byl zaměřený na seznámení studentů prvních ročníků na středních školách. Přípravy zabraly dlouhé dva roky, a tak se teprve v roce 1991 uskutečnil první projekt GO! pro Gymnázium Jana Keplera v Praze. Během následujících 5-ti let spolupráce pokračovala a docházelo k vylepšování programu, který se ustálil na 12 denní akci, jíž se zúčastnili vždy 2 pedagogové a ředitel gymnázia (Másilka a Zappe, 2007).

Rok 1994 byl pro projekt GO! výjimečný, neboť se poprvé kurz uskutečnil mimo PŠL za pomoci nadace AD FONTES. O rok později tento projekt pronikl za hranice na Slovensko díky instruktorům z Nadace Štúdia zážitku. Během dalších let docházelo k rozšiřování projektu GO! do škol v Čechách i na Slovensku. Začalo cílené vzdělávání instruktorů a došlo také k přejmenování na Hnutí GO!. Posvěcení projektu přinesl výzkum v roce 1997, kdy pedagogicko-psychologická poradna v Šumperku zjišťovala význam a celkový vliv Hnutí GO! a shledali, že akce pořádané hnutím mají pro studenty prvních ročníků velký přínos. Hnutí GO! začalo spolupracovat s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a s občanským sdružením II. RENESANCE z Ostravy. Po roce 2000 vzešla od vedení myšlenka těsnější spolupráce s vybranými školami a po roce 2001 začala další etapa Hnutí GO!, kdy vznikl pilotní projekt pro gymnázia v Šumperku a Žďáru nad Sázavou a taktéž pro VOŠ a SPŠ Šumperk, který si kladl za cíl do hloubky a cíleně pracovat s žáky vybraných škol. Po vytvoření tohoto projektu získává hnutí akreditaci na školení Pedagog zážitkové pedagogiky udělené MŠMT (Másilka a Zappe, 2007).

### 2.3.3 Outward Bound - Česká cesta

Jak již název napovídá, projekt Česká cesta vznikl na základech Outward Bound International na půdě Prázdninové školy Lipnice v roce 1993. Původní myšlenkou byla snaha o české pojetí outdoor trainingu na základě zkušeností výše zmíněných institucí. Na přelomu tisíciletí se začala společnost profilovat výrazně směrem k programům pro firmy, které zpočátku byly koncipovány jako 3-4 denní akce s přidanou zábavou, náznakem motivace a podpory zaměstnanců daných firem. Během dalších let se začala výrazně profilovat na úrovni teambuildingových akcí zaměřených dle různé diferenciaci na teamspirit či vedení a rozvoj manažerských dovedností. V tomto trendu pokračuje dodnes (Česká cesta, 2018).

### 2.4 Cíle adaptačních kurzů

Jednou z nejdůležitějších částí jsou právě cíle kurzu, které je potřeba stanovit ještě před samotným skládáním her a tvorbou programu. Obecně je potřeba mít na paměti, že adaptační kurzy poskytují jedinečnou možnost poznat se lépe v rámci třídy a stmelit kolektiv. Při správném nastavení a splnění cílů je zde možné nastartovat a významně během několika dnů urychlit procesy poznávání a sblížování, které ve školním prostředí trvají měsíce (Dubec, 2007).

#### **Cíle adaptačních kurzů podle organizace Wenku (Agentura Wenku s.r.o., 2018):**

- **seznámení spolužáků** – nejen zapamatování jmen, ale seznámení se zájmy, osobnostními charakteristikami i typickými sociálními rolami všech členů skupiny, poznání třídy jako celku v její vnitřní variabilitě a jejích možnostech;
- **rozvoj sociálních dovedností** – komunikace a spolupráce jsou o více než jen společném povídání a děláním věcí dohromady, vyžadují i jistou míru sebereflexe a empatie, uvědomování si vlastních motivů i potřeb a motivů i potřeb toho druhého, vyžadují sebekontrolu a schopnost přemýšlet o tom, co dělám, reflektovat svou roli a především vnímat ostatní;
- **budování klimatu otevřené a bezpečné komunikace** a vzájemného sdílení;
- **rozvoj identity a koheze skupiny;**
- **navázání vztahu mezi třídou a třídním učitelem** – směřuje k prohloubení vztahu v osobní lidské rovině nad rámec role učitele a žáka, cílem je především nastolení otevřené komunikace a vzájemné důvěry.



Tyto body stručně a všeobecně shrnují, jaké možnosti může adaptační kurz účastníkům nabídnout. Je však důležité mít na paměti, že i při dodržení výše uvedených bodů jde především o správné načasování jednotlivých aktivit v programu, kterými lze dosáhnout vytyčených cílů.

## **2.5 Stavba a náplň kurzu**

Po určení cílů kurzu může organizátor přikročit k další části, kterou je stavba programu daného kurzu. Ta by měla být tvořena promyšleně a v návaznosti na to, jaký výsledek by měl kurz přinést. Typy těchto programů, jak je uvádí Neuman a kol. (2000), závisí na povaze akce. Adaptační kurz by měl splňovat podmínky pro programový typ nazvaný výchovné aplikace, které všeobecně usilují o rozvoj sebe sama. Převážně se věnují rozborům vztahů a přemýšlení jiným způsobem, což vede k novým nápadům a celkově ke změnám postoje účastníka. Tento typ se vyznačuje vysokou připraveností programu i instruktorů, kteří dokáží program vést správným směrem a přizpůsobovat mu i reflektivní stránku, která v tomto případě hraje velice důležitou roli. Náplň kurzu by měly tvořit především seznamovací hry a všeobecně hry na stmelení kolektivu, kterými jsou například hry na rozvoj komunikace a hry na důvěru následované hrami kooperativními a problémově orientovanými.

## **2.6 Legislativa**

Legislativně je pojem adaptační kurz zařazen pod „zotavovací akce pro děti“. Z toho důvodu se řídí příslušnou legislativou a to konkrétně Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti ve znění ke dni 01.01.2014. Tato legislativa v několika paragrafech upravuje Prostorové a ubytovací podmínky včetně jejich vybavení a úklidu, dále přístup k pitné vodě, stravování, nakládání s odpadem a režim dne. V přílohách č.1 až č.4 k Vyhlášce č.106/2001 Sb. jsou uvedeny podmínky pro podávání některých potravin a pokrmů, náplň kurzu první pomoci a celkové vzdělání zdravotnického personálu včetně vybavení lékárny a vzor formuláře zdravotní způsobilosti dítěte.

Podle RVP pro gymnázia vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v předmětu Tělesná výchova je škola povinna organizovat pouze dva typy sportovních kurzů. Konkrétně se jedná o Turistiku a pobyt v přírodě a Lyžařský kurz (Balada, 2007).

Podrobněji jsou pokyny nejen ke kurzům uvedeny v „*Metodickém pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy*“. Jedná se o instrukce podložené především Zákonem č. 561/2004 Sb. obecně známým jako Školský zákon, který však sám o sobě o vedení kurzů nehovoří.

Ve výše uvedeném Metodickém pokynu je v Článku 1 uvedeno, pro koho jsou tyto pokyny určeny a tudíž je na místě uvést ještě 2 zákony, které do provozování kurzů zasahují. Jedním z nich je Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, který určuje, kdo může podnikat v oboru organizování akcí pro děti. Dle §6 Zákona č. 455/1991 Sb. je hranice stanovena podmínkami dovršení 18 let, trestní bezúhonnost a způsobilost k právním úkonům. §7 ještě upřesňuje nutnost doložit odbornou způsobilost či praxi v daném oboru. Druhým z nich je Zákon č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů, který upřesňuje provozování akcí neziskovými organizacemi.

### **3. Cíle práce**

Cílem práce je zmapovat situaci na pražských gymnáziích ohledně pořádání adaptačních kurzů, jejich délky, míst konání, personálního obsazení a programové náplně.

#### **3.1 Dílčí cíle**

1. Informovat o možnostech všech sportovních kurzů, které dotázané školy organizují.
2. Lokalizovat místa v ČR nejčastěji využívaná pražskými gymnázii pro potřeby adaptačních kurzů a charakterizovat zázemí využívané k pořádání kurzů.
3. Popsat program a jeho konkrétní části využívané pro potřeby adaptačních kurzů.
4. Zjistit personální obsazení na kurzech.

#### **3.2 Úkoly práce**

1. Sepsat teoretický přehled zabývající se tématy adaptace, adaptačních kurzů a jejich historie. Zjistit legislativní opatření týkající se těchto kurzů.
2. Sestavení dotazníku a jeho využití pro zjištění, jaké kurzy se sportovní tematikou školy pořádají, kde pořádají adaptační kurzy, jaká je náplň adaptačních kurzů, jejich zázemí a personální obsazení.
3. Vyhodnotit data získaná dotazníkovým šetřením na státních pražských gymnáziích.

## 4. Metodika

### 4.1 Výzkumný soubor

Pro výzkum bylo osloveno 35 státních gymnázií, nacházejících se v různých městských částech Prahy. Z oslovených respondentů odpovědělo 19 gymnázií z městských částí Praha 1, Praha 4, Praha 5, Praha 6, Praha 8, Praha 9, Praha 10 a Praha 13. Respondenty byli především učitelé tělesné výchovy z daných škol, popřípadě ředitelé škol.

### 4.2 Sběr dat

Cílovou skupinou byla státní pražská gymnázia, která byla vyhledána za pomoci domény [www.seznamskol.eu](http://www.seznamskol.eu). Z nichž bylo vybráno 35 státních zařízení, které bylo možno pomocí elektronické korespondence kontaktovat. Distribuce dotazníků a následně jejich získání probíhalo též přes elektronickou korespondenci. Pilotní výzkum byl proveden na třech školách, jejichž výsledky napomohly finálním úpravám dotazníku. Sběr dat probíhal během roku 2017 ve třech etapách (březen, červen a listopad).

### 4.3 Použité metody

Vzhledem ke komplexnosti výzkumu byla pro získání dat zvolena metoda dotazníku. Dotazník je obecně formou strukturovaného rozhovoru, na který respondenti odpovídají buď v písemné nebo elektronické podobě. Autor dotazníku zjišťuje pomocí otázek od respondentů informace týkající se zkoumaného tématu, jejich názory a postoje.

Výhodou této metody je rychlost získání potřebných informací od většího množství respondentů a jejich zpracování elektronickou formou, což by například pomocí rozhovoru nebylo možné.

Velkou nevýhodou této metody může být nízká návratnost dotazníků či jejich validita, jelikož se jedná o kvantitativní metodu se subjektivními prvky, jejichž subjektivita spočívá v možnosti respondenta záměrně ovlivnit své odpovědi, čímž může dojít ke zkreslení výsledků (Pelikán, 2011).

**Struktura dotazníku:** Pro výzkum byl použit elektronický dotazník, který respondenti vyplňovali přes portál [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com). Dotazník obsahoval otevřené (4), polouzavřené (7) a uzavřené (2) otázky. Dotazník lze rozdělit na: identifikační údaje školy, portfolio

všech pořádaných kurzů, informace o adaptačních kurzech na dané škole a osobní pohled respondentů na adaptační kurzy. Kompletní znění dotazníku viz. Příloha č. 1.

#### **4.4 Vyhodnocení výsledků**

Data získaná z dotazníků byla vyhodnocena základními statistickými metodami, vyjádřením četností jednotlivých odpovědí, v jednom případě procentuálním rozložením. Získané výsledky byly následně interpretovány pomocí grafů.

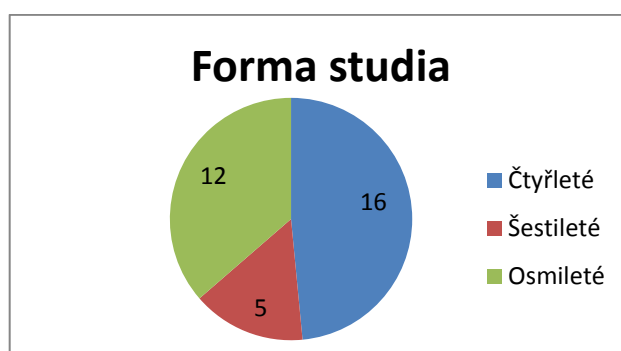
## 5. Výsledky

Jak již bylo uvedeno výše, výsledky byly shromážděny pomocí dotazníku, ve kterém se nacházelo 13 otázek, přičemž prvních 5 se týkalo všeobecných informací o škole a všech jejích kurzech. Na adaptační kurzy byly zaměřeny otázky 6-13. Tato kapitola je dále členěna na podkapitulu Všeobecné informace a podkapitulu Prostředí, organizace a program adaptačního kurzu.

### 5.1 Všeobecné informace

Výzkumu se zúčastnilo 19 respondentů a pro lepší přehlednost výzkumu se první otázka týkala jména školy. V souladu s novým nařízením GDPR však není možné zde tyto informace uvádět, neboť byl výzkum prováděn ještě před uvedením tohoto zákona v platnost, a tudíž nebylo třeba požadovat od škol souhlas se zpracováním osobních údajů.

**Otázka č. 2** se týkala „*Formy studia*“. Gymnázia mají možnost 3 různých délek studia. Nejčastěji se setkáváme se 4 a 8-letým programem. K těmto tradičním programům mohou školy ještě otevřít studium 6-leté.



Graf 1 – Forma studia

V této fázi měly školy na výběr označit všechny možnosti, které nabízejí. Z výsledků je patrná převaha 4 a 8-letých programů. Šestiletý program nabízí pouze 5 z 19 dotazovaných škol.

**Otázka č. 3** „*Nabízí Vaše škola žákům nějaký typ sportovního kurzu?*“ se týkala celkově možnosti, zda školy nabízejí sportovní kurz, přestože jim žádný zákon neudává

povinnost tyto kurzy pořádat. Na všech školách zařazených do výzkumu pořádají alespoň jeden typ sportovního kurzu.

**Otázka č. 4** „*Pokud ano, jaký?*“ se týkala typu kurzu/ů, které daná škola nabízí. Nabídli jsme na výběr 6 typů kurzů (adaptační kurz, lyžařský kurz, vodácký kurz, cyklistický kurz, obecně zaměřený sportovní kurz, geologická/biologická či jiná exkurze s pohybovými aktivitami), popřípadě mohli respondenti doplnit, které další kurzy pořádají. U jednotlivých kurzů byla zjišťována jejich délka (dny), ve kterém ročníku je daný kurz zařazen, přibližný počet studentů a počet tříd na kurzu.

Všechny dotazované školy pořádají adaptační a lyžařské kurzy. Dalšími nejčastěji pořádanými kurzy jsou vodácký kurz a obecně zaměřený sportovní kurz, které pořádá 12 z 19 škol. 11 škol pořádá geografickou/biologickou či jinou exkurzi s pohybovými aktivitami. 9 škol pořádá cyklistické kurzy. Možnost jiné v dané tabulce byla využita čtyřmi školami, nebylo však specifikováno, o jaké kurzy se jedná.

Doba strávená na kurzu závisí především na typu kurzu. Počet dní na kurzu se pohybuje mezi 2-7 dny, přičemž nejčastěji se objevovaly kurzy 5-ti a 6-ti denní. Sportovní kurzy typu lyžařský, vodácký či cyklistický se dle výzkumu řadí mezi nejdelší kurzy a jejich doby konání se pohybovaly mezi 5-7 dny, obecně zaměřený sportovní kurz 5-6 dny, geografická/biologická či jiná exkurze s pohybovými aktivitami 3-5 dny. Oproti tomu adaptační kurz, který nás v této práci nejvíce zajímá, měl poměrně velkou variabilitu v délce 3-6 dní.

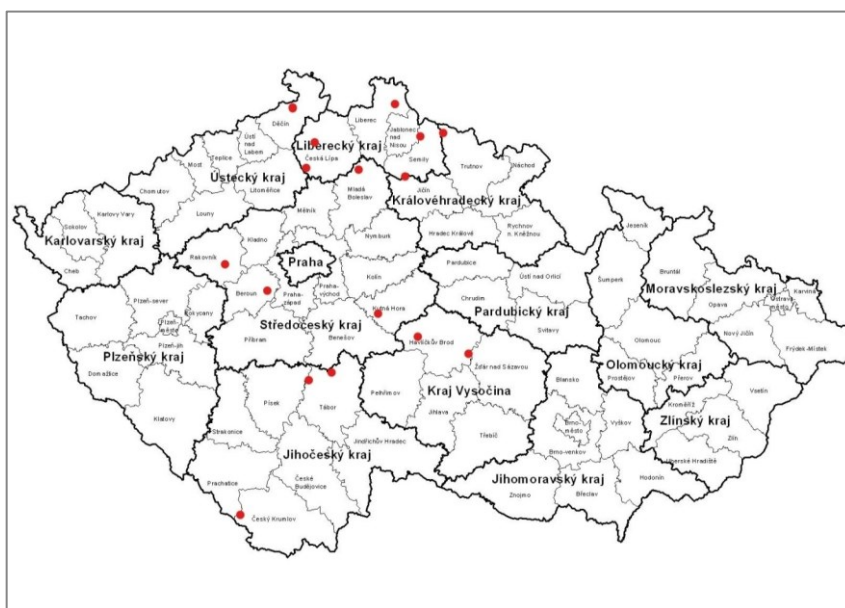
V rámci studia se adaptační kurzy pořádají pro první ročníky nižšího a vyššího gymnázia, což vychází z výzkumu. Lyžařské kurzy se pořádají pro nižší (především v sekundě) i vyšší gymnázium (převážně v 1. ročníku). Vodácké a cyklistické kurzy jsou určeny především pro 3. ročníky vyššího gymnázia. Obecně zaměřený sportovní kurz školy zařazují do 3. ročníku studia na vyšším gymnáziu. Exkurze s pohybovými aktivitami školy zařazují individuálně během celého studia dle svých možností. Celkový počet účastníků se odvíjí od velikosti dané školy a počtu tříd, které je schopna ročně otevřít. V našem výzkumu se počty pohybují od přibližně 90 po 550 žáků ročně, přičemž počet tříd na jednom kurzu se pohybuje mezi 1-4. Polovina škol upřednostňuje hromadné kurzy pro všechny třídy v ročníku. 6 z 19 dotazovaných škol pořádá adaptační kurz vždy pouze pro jednu třídu.

**Otázka č. 5** „*Pokud ne, z jakého důvodu?*“ byla uvedena pouze proto, aby bylo vyhověno možnosti, že některá zařízení žádné kurzy nepořádají. Z otázky č. 3 vyplývá, že tato odpověď zůstala u všech dotazovaných nevyplněna.

## 5.2 Prostředí, organizace a program adaptačních kurzů

V této fázi se již dostáváme k samotným adaptačním kurzům a konkrétně k prostředí, ve kterém je jednotlivé školy realizují, k personálnímu obsazení na nich a programovému řešení.

**Otázka č. 6** „*V jaké lokalitě se Váš ADAPTAČNÍ kurz koná?*“ Respondenti se vyjadřovali ke konkrétním místům, kde se konají jejich adaptační kurzy. Pro lepší přehlednost byla tato místa vyznačena na mapě ČR.



**Obrázek 1 – Mapa lokalit pořádání adaptačních kurzů**

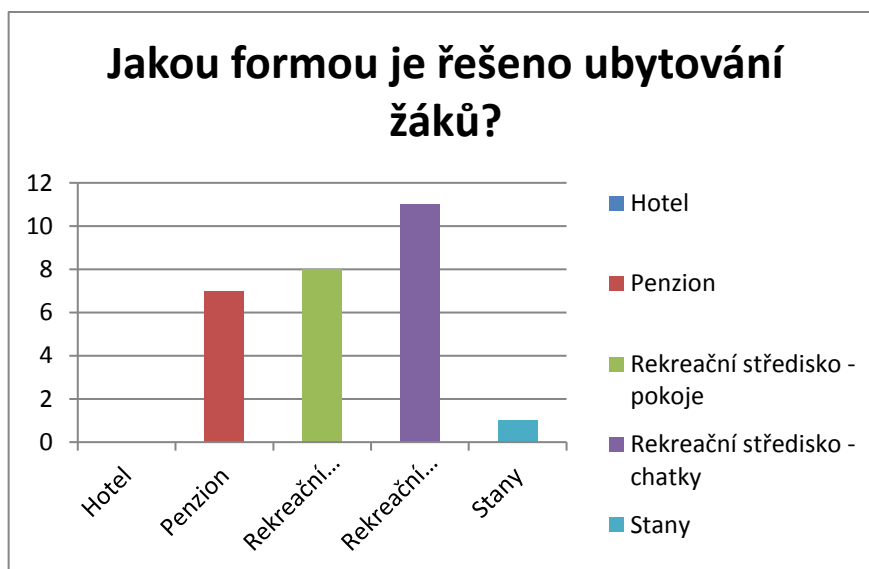
Z jednotlivých lokalit zobrazených na mapě bylo pouze 8/19 přesně lokalizovaných př.: Mozolov, okres Tábor. Zbýlých 11/19 lokalit bylo označeno všeobecně např. Šumava, Krkonoše. Přesto je z umístění patrná velká oblíbenost Libereckého kraje a jeho blízkého okolí (konkrétně NP Krkonoše, NP Českosaské Švýcarsko, Jizerské hory, okolí České Lípy, okolí Semil) a Českomoravské vrchoviny, kde bych uvedl povodí Sázavy a ve Středočeské pahorkatině zejména okres Tábor.



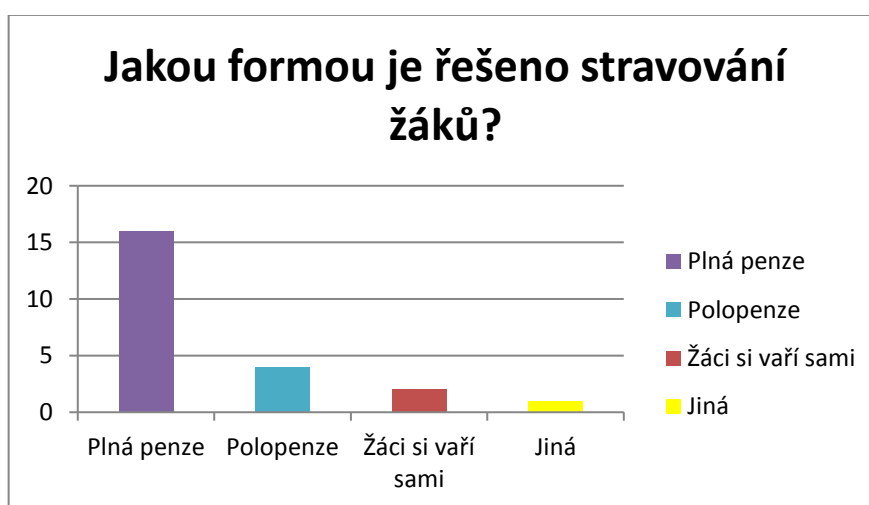
Z lokalit ve Středočeském kraji je na místě uvést CHKO Křivoklátsko a CHKO Český Kras. Opomenout samozřejmě nemůžeme ani NP Šumava.

**Otázka č. 7** „Jakou formou je řešeno ubytování a stravování žáků?“ byla zaměřena na ubytování a stravování žáků. Respondenti mohli zvolit i více možností.

První část otázky zabývající se ubytováním žáků je zpracována v Grafu č. 3. Respondenti měli na výběr z pěti různých typů ubytování. Druhá část otázky zabývající se stravováním žáků je zpracována v Grafu č. 4, kde byly na výběr čtyři možnosti.



Graf 2 – Ubytování žáků

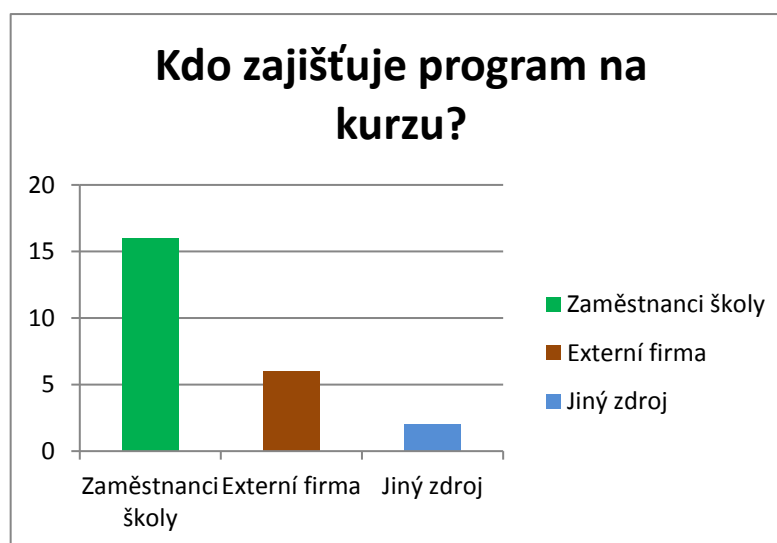


Graf 3 – Stravování žáků

Školy nejčastěji využívají možnost ubytování svých studentů v rekreačních střediscích ve variantách chatek či pokojů, které byly označeny celkem v devatenácti případech. Možnost ubytování v penzionu byla zvolena v sedmi případech. Pouze jedna škola využívá možnost ubytování studentů ve stanech.

Graf č.4 nabízí pohled na stravování žáků. Opět zde byla možnost označit více odpovědí. V tomto případě byla prakticky jasná volba téměř všech dotazovaných, možnost plná penze (16/19). Zbylé odpovědi polopenze (4/19) a žáci si vaří sami (2/19) jsou v jasné menšině.

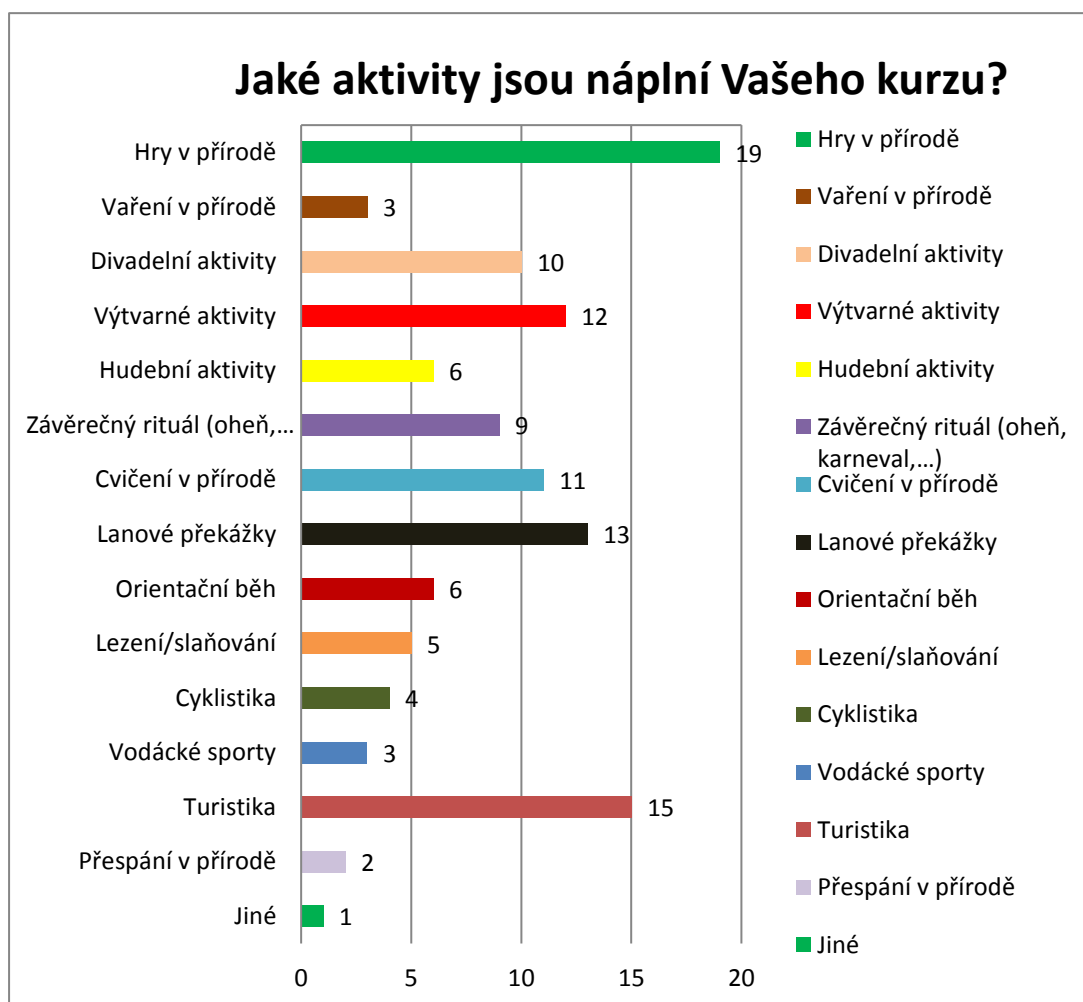
**Otázka č. 8** „Kdo zajišťuje program kurzu?“ se věnuje možnostem, které se dnes nabízejí a těmi je převážně spolupráce s externími firmami, které se věnují čistě pořádání adaptačních kurzů či teambuildingových akcí. Respondenti měli na výběr ze tří možností, přičemž měli možnost výběru jedné a více odpovědí.



Graf 4 – Zajištění programu

Výsledky této otázky nám ukázaly, že školy z velké části dávají přednost svým zaměstnancům (16/19) před externími firmami (6/19). Jiný zdroj (2) uvedený v odpovědích je program vedený psychologickými pracovníky či výchovnými poradci.

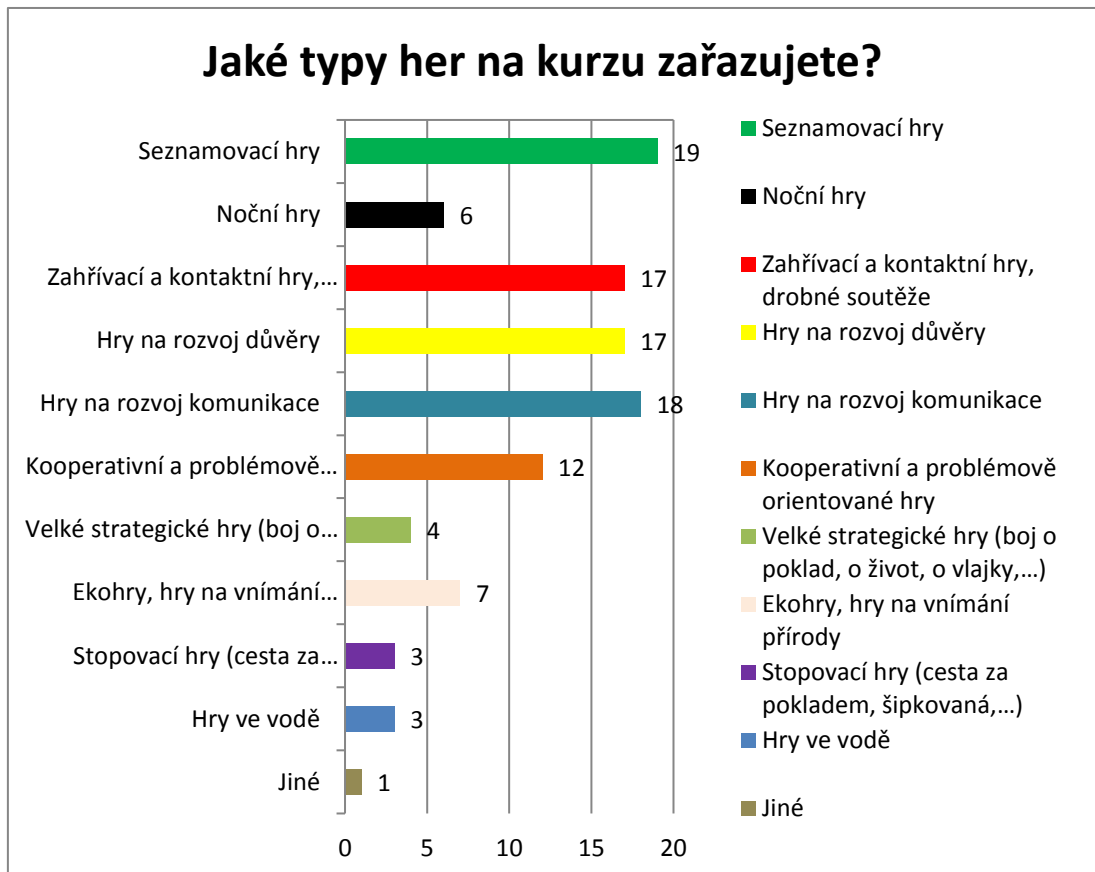
**Otázkou č. 9** se dostáváme k samotnému programu a to konkrétně dotazem: „*Jaké aktivity jsou náplní Vašeho kurzu?*“. V této otázce je předpoklad, že respondenti jsou obeznámeni se základními typy aktivit konaných na adaptačních kurzech.



**Graf 5 – Aktivity na kurzu**

Z grafu č. 6 vyplývá, že respondenti si uvědomují důležitost her a v rámci školního sportu nekonvenčních aktivit: tj. her (19/19) a cvičení (11/19) v přírodě, turistiky (15/19) či lanových překážek (13/19), při nichž není přímý důraz na výkon. Důležité je také poznamenat využití kreativních aktivit jako je divadlo (10/19), hudba (6/19), výtvarné aktivity (12/19) nebo závěrečný rituál (9/19). V menším měřítku se v odpovědích objevily náročnější aktivity, kterými jsou orientační běh (6/19), lezení/slaňování (5/19), cyklistika (4/19) a vodácké sporty (3/19). Vaření (3/19) a přespání (2/19) v přírodě jsou dle grafu na těchto kurzech spíše výjimkou.

Na předchozí otázku, kde všichni respondenti uvedli využívání her v přírodě, nám navazuje **Otázka č. 10** „*Jaké typy her na kurzu zařazujete?*“, která už se zajímá konkrétněji o definované typy her, které pedagog či instruktor na kurzu zařazuje.



Graf 6 – Typy her

Dle Grafu č. 7 všichni respondenti do programu adaptačního kurzu zařazují seznamovací hry a až na jednu výjimku také hry na rozvoj komunikace. Většina (17/19) respondentů využívá při těchto kurzech zahřívací či jiné drobné hry a hry na rozvoj důvěry. Již menší četnost (12/19) pozorujeme u kooperativních a problémově orientovaných her. Pouze 7 z 19 dotázaných využívá na adaptačních kurzech ekohry. Noční hry (6/19) se v odpovědích vyskytly přibližně u třetiny škol. V malém množství se zde objevily velké strategické hry (4/19), stopovací hry a hry ve vodě (3/19).

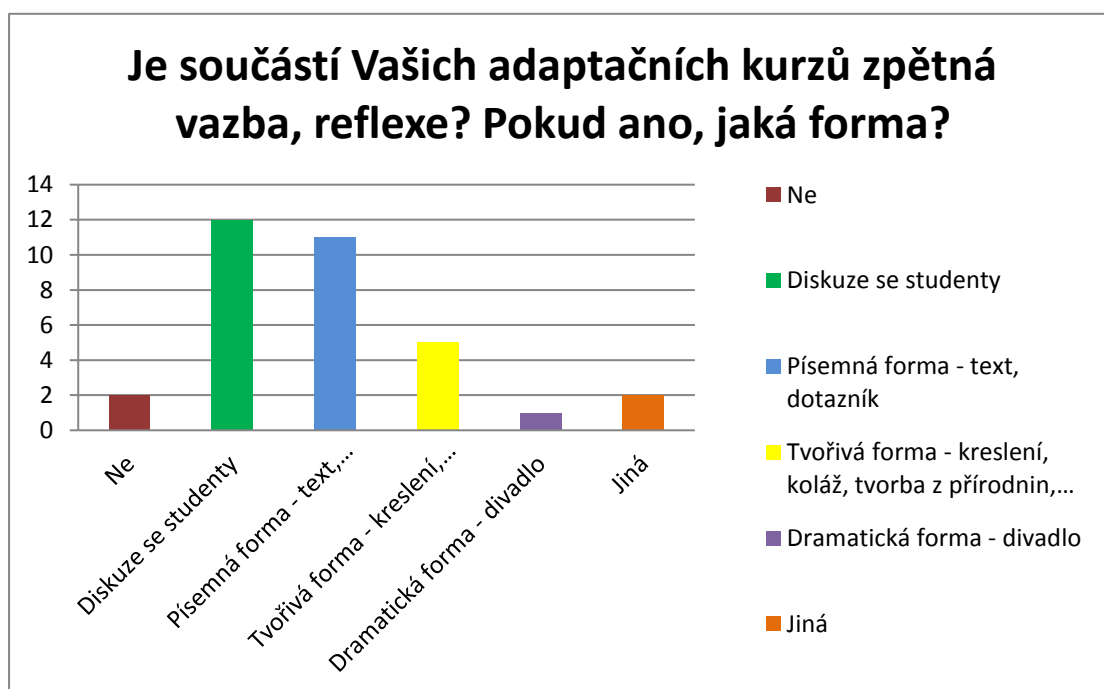
**Otázkou č. 11** se vracíme k problematice uvedené u otázky č. 8 a tou je „Personální obsazení na kurzu“, jež je často jedním z klíčových ukazatelů úspěšného kurzu. Pokud je pedagog či instruktor zblhlý v pořádání podobných akcí a zvládne skupinu připravit a provést celým programem, dokáže to odbourat řadu případných negativních vlivů jako je počasí, zázemí či špatné vztahy ve skupině.



Graf 7 – Personální obsazení

Všechny dotázané instituce označily možnost třídní učitel, který by měl na kurzu být, ať již jako součást skupiny v roli pedagoga, nebo mít funkci nezávislého pozorovatele. V ideálním případě se tyto dvě funkce prolínají a učitel je integrován mezi studenty, ale zároveň si dokáže udržet odstup a tím zjistit velké množství informací o svých budoucích svěřencích. Dalšími skupinami v pořadí jsou dle dotazníku učitelé TV, psychologové a zdravotníci, což může být v některých případech shoda s třídními učiteli. Účast pedagogů vzdělaných v těchto třech oborech je velice nápomocná z důvodu psychické i fyzické náročnosti kurzu. Funkce zdravotníka samozřejmě musí být zastoupena na každém kurzu. Odpověď jiné se v této otázce objevuje v 7 případech, a tudíž bych rád uvedl některé odpovědi. Ve třech případech se jedná o studenty vysokých škol konajících praxi. Zbytek odpovědí se týkal výchovných poradců či samotného vedení školy. Zastoupení externích pracovníků (6) nám koresponduje s otázkou č. 8.

**Otázka č. 12** „Je součástí Vašich adaptačních kurzů zpětná vazba, reflexe? Pokud ano, jaká forma?“ se týkala reflexe a celkově způsobů hodnocení kurzu, které je velice důležité z důvodu uvědomění si prožitých zážitků a zamyšlení se nad nimi. Reflektování kurzu je náročná disciplína, ve které se pedagog nebo instruktor kurzu snaží nenásilnou formou pomocí různých metod získat názor studentů na právě realizovanou akci a uvědomění si její důležitosti.

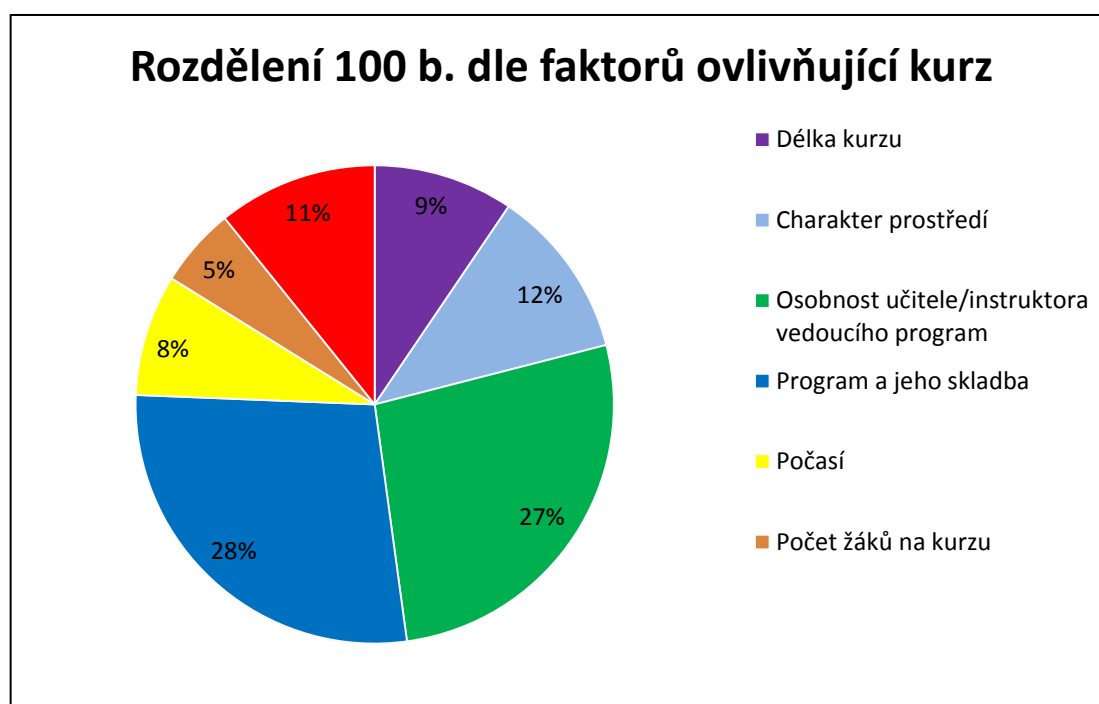


Graf 8 – Zpětná vazba, reflexe

Z grafu č. 9 je patrné, že hodnocení kurzu pomocí reflexe není pro všechny běžná záležitost. Lze tak usuzovat ze dvou negativních hodnocení, kdy se školy jasně vyjádřily, že reflexi neprovádějí. Nejvíce školy využívají diskuzi či písemnou formu vyjádření, která je pro studenty nejběžnější, bohužel často se může stát, že v tomto vyjádření vidí žáci prostředí školy a uzavírají se do sebe. Neuman a kol. (2009) se shodují, že vedení diskuze je velice náročné a vyžaduje od instruktora pečlivé pozorování již během aktivity, která reflexi předchází. Při samotné reflexi, které by měl věnovat dostatečnou přípravu, musí pedagog rovněž pozorně sledovat průběh a vhodnými otázkami vybízet k reakce svěřence a tím reflexi usměrňovat. Tato dovednost vyžaduje určité zkušenosti, a i přesto se ne vždy vydaří. 5 dotazovaných využívá na svých kurzech různé tvořivé formy vyjádření, kdy se může jednat o výkresy, barvení triček, tvoření společné koláže nebo různé další metody. Tyto metody dávají šanci žákům, kteří například nejsou příliš průbojní ve skupině. Potíž je ovšem ve vyhodnocování takovýchto výstupů, samotný

kvalitní rozbor kresby je náročný a nezkušený učitel s ním může mít problém. Dramatická forma reflexe se zde vyskytla pouze v jednom případě. Zde se často využívá metoda hraní rolí, díky níž se může žák uvolnit a otevřeně projevit emoce. V jiných formách se objevila odpověď, která jistě stojí za zmínku. Jedná se o tvoření pravidel třídy, na kterých se během kurzu celá skupina dohodne a určitou formou je zaznamená. Poté je možnost přesunout tato pravidla i do školního života a připomenout si tak kurz vždy, když to bude situace vyžadovat (Čáp, 2007).

Závěrečná otázka č. 13 byla zadána slovy „Výsledný efekt adaptačního kurzu, ať už se jedná o bližší seznámení žáků, rozvoj komunikace, spolupráce, vztahů ve třídě, a další, může během kurzu ovlivnit celá řada proměnných. Rozdělte, prosím, 100 bodů mezi uvedené proměnné podle toho, jak Vám připadají důležité, nakolik podle Vás ovlivňují výše zmíněné.“. Zde měli respondenti možnost rozdělit 100 bodů dle svého uvážení mezi faktory ovlivňující průběh kurzu.



Graf 9 – Rozdělení bodů

Přes 55 % rozdělených bodů připadlo na dvě kategorie, kterými jsou osobnost učitele/instruktora vedoucího program a program a jeho skladba. Z toho vyplývá názor vedení škol a pedagogů na obrovský vliv lidského faktoru, který dokáže otočit k lepšímu i potencionální negativní podmínky, které člověk nemá možnost ovlivnit. Také je

evidentní, že školy požadují kvalitně vzdělané pedagogy či instruktory v tomto oboru, kteří jsou schopni vytvořit a vést daný program, a plně se na ně spoléhají. Je tudíž třeba vzít tuto skutečnost v úvahu. Zbýlých 45 % bodů respondenti rozdělili mezi 5 faktorů, které pedagog z větší části není schopen ovlivnit. Délku kurzu a počet žáků na kurzu určuje vedení školy a celkově jim bylo v dotazníku přiděleno 14 %, přičemž počet žáků se podle odpovědí (5 %) zdá prakticky zanedbatelný. Počasí a charakter prostředí se dá samozřejmě částečně ovlivnit výběrem lokality, ale nikdy není zaručený. Důležitost těchto dvou faktorů respondenti ohodnotili na 20 %, přičemž jsou si vědomi možnosti ovlivnění kurzu přírodními podmínkami lokality, ale jak již bylo řečeno, spoléhají na vedoucího kurzu, který by měl být schopen se s danou situací vypořádat. 11 % tudíž připadlo na odpověď, která se týkala vztahu a znalosti žáků mezi sebou před zahájením kurzu. Tato možnost je prakticky neovlivnitelná ať už z pohledu pedagoga, vedení či jakéhokoliv jiného hlediska, avšak může do dění na kurzu významně zasáhnout.



## 6. Diskuze

Tato práce se podrobněji zabývá adaptačními kurzy a okrajově také sportovními kurzy pořádanými pražskými gymnázii. Hlavním cílem bylo zjistit celkové informace o seznamovacích kurzech od samotných pedagogů a vedení školy pomocí dotazníku. Dílčí cíle se týkaly základních informací o všech kurzech, které daná škola pořádá a následně pak jednotlivých částí adaptačních kurzů. Výzkumné otázky byly sestaveny tak, aby poskytly co nejlepší náhled do všech aspektů ovlivňující průběh kurzu.

Pozitivním zjištěním bylo, že všechny dotazované školy pořádají nějaký typ sportovního kurzu či odborného kurzu s pohybovou aktivitou, přičemž nejvyšší účast na všech kurzech dosahovala až 550 studentů ročně. Nejvyšší účast žáků (až 200 žáků ročně) byla však zjištěna u adaptačních a lyžařských kurzů, které mají všechny vybrané školy zařazené do svého studijního plánu. V porovnání se Svačkem (2011) je 100 % pořádání adaptačních kurzů velkým překvapením. Z jeho výzkumu v Olomouckém kraji, kterého se zúčastnila nejen gymnázia, ale i SOŠ a SOU, jsem pro porovnání vybral gymnázia, kde ze 7 dotázaných pořádají adaptační kurzy pouze 4. Oproti tomu stejný výběr provedený z práce Kovařikové (2010) koresponduje se zjištěním v mé práci, kde ze 7 dotazovaných všechny školy dané kurzy pořádají. Musíme podotknout, že z námi oslovených 35 škol se podařilo získat data od 19 a můžeme se jen domnívat, proč ostatní školy odmítly účast ve výzkumu, jestli adaptační kurzy pořádají či nikoli.

Zázemí kurzu celkově vypovídá o potřebách, která daná škola preferuje. Podle nich následně volí lokalitu a služby zde poskytované. Je nutné tuto skutečnost nepodceňovat, neboť se jedná o celkový komfort žáků a správně připravené zázemí umožňuje soustředit se na cíle kurzu, které si škola vytyčila.

Zajištění programu na kurzu je pro školy ošemetnou záležitostí, neboť zde musí volit mezi svými zaměstnanci nebo externími pracovníky či firmami. Z dotazníku nám ovšem jasně vyplývá, že se školy přiklánějí spíše ke svým zaměstnancům. Obě varianty mají své klady i zápory, přičemž bych u zaměstnanců uvedl možnou kontrolu jejich práce a menší finanční zatížení pro školu. Naproti tomu se u externích pracovníků a firem předpokládá vyšší vzdělání v oblasti aktivit v přírodě a celkově lepší připravenost programu, do kterého ovšem škole nemůže tolik zasahovat. Zároveň je tato služba pro školy finančně náročnější. Tuto domněnku lze podložit výzkumem Kahánka (2012), z jehož práce vyplývá finanční faktor jako jeden z nejdůležitějších pro výběr jak

střediska, tak firmy. Je zde také nutno brát v úvahu i bezpečnost účastníka ve formě různých nařízení (ISO, BOZP, ČSN,...), která se každého instruktora či organizátora dotýkají. Základním principem je proto heslo minimalizace objektivních rizik při zachování rizika subjektivního pro maximalizaci zážitku, který je principem zážitkové pedagogiky. Tyto nařízení je všeobecně jednodušší kontrolovat u vlastního personálu než u jiné firmy (Vecheta 2009).

Samotný program kurzu vychází z cílů, které by si měl organizátor pro daný kurz vytyčit. Soubor her zařazených do programu by se měl řídit dramaturgií, jak ji uvádí Neuman (2009, s. 31-32). Každá hra by měla být uvedena až po zodpovězení několika klíčových otázek. Obecný princip zní: uvést hru ve správný čas na správném místě. Samozřejmě vše je omezeno časovou osou kurzu, dostupností náročnějších aktivit i aktuálním počasím. Instruktor by měl být schopen na takové změny pružně reagovat a mít připravený záložní program. Průzkumem aktivit, které školy pořádají, jsme zjistili, k jaké míře náročnosti používaných aktivit se pedagogové přiklánějí a skutečnost, že v mnohých případech koresponduje i s délkou adaptačních kurzů na jednotlivých školách.

Zpětná vazba, jak ji popisuje Neuman a kol. (2000), nebyla v našem dotazníku příliš rozvedena. Jednalo se pouze o zjištění, zda a jakou formou ji školy provádějí. Panuje všeobecný názor, že provádění reflexe je jedním z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným využitím aktivit v přírodě a z toho důvodu se domnívám, že by se na adaptačních kurzech, které zapadají do školních vzdělávacích programů, měla objevit. S tímto názorem se ztotožňuje i Volšátová (2009), která ve své práci uvádí samotný vliv programu na žáky i pedagogy, kteří jsou díky reflexi schopni si jeho význam uvědomit a využít v dalším působení.

Závěrečné procentuální hodnocení kurzu z pohledu pedagogů bylo zařazeno z důvodu zjištění názorů respondentů na jednotlivé aspekty, které kurz ovlivňují. Přikládání velké důležitosti osobě instruktora a programu i od samotných respondentů, z nichž valná většina kurzy samá pořádá či pořádala, nás utvrzuje v domněnce důležitosti poskytovat kvalifikované pedagogy, jež umí na situace reagovat a být kreativní, více než na materiální zabezpečení či zázemí kurzu. Tyto informace podněcují k dalším výzkumům v této oblasti ohledně vztahu mezi délkou kurzu, aktivitami na něm pořádaných a výstupním hodnocením samotných zúčastněných.

Kurzy mají studenty vytrhnout z běžné školní rutiny a pomoci jim zvětšit rozsah jejich znalostí nejen v oboru, ke kterému je daný kurz určen, ale i v sociální sféře. Žák se často na intenzivním kurzu zdokonalí v dovednostech, které mu prostředí školní budovy jednoduše nemůže nabídnout. Adaptační kurzy je nutné brát jako celek a nezaměřovat se pouze na jednu stránku, ať už tím jsou aktivity, zázemí nebo osobnost pedagoga, který daný kurz vede. Všechny tři proměnné se navzájem doplňují a pouze jejich souhrn nám vypovídá o celkovém působení kurzu.

## 7. Závěr

Bakalářská práce na téma „*Adaptační kurzy na pražských gymnáziích*“ se stručně zabývá všemi kurzy se sportovní tematikou, ale především byla zaměřena na adaptační kurzy. Na základě výzkumných cílů byla rozčleněna do čtyř kapitol, z nichž první měla čistě informativní charakter.

Tato část práce posloužila k ucelenému obrazu kurzovní výuky i její náročnosti pro školy, kupříkladu v oblasti časové náročnosti, kde vyhrazená doba nepřesáhla týden. Dále pak vzešly zajímavé výsledky v rozmanitém množství studentů od 90 do 550 ročně, z čehož vyplývá obrovský nepoměr v počtech studentů na jednotlivých školách. Samotné adaptační kurzy, které do této části také zapadaly, přinesly zajímavé zjištění vzhledem k počtu tříd na kurzu, kde se přibližně třetina dotazovaných vyjádřila pro pořádání adaptačního kurzu pouze pro jednu třídu.

Lokalizace míst v ČR nejčastěji využívaných pražskými gymnázii pro potřeby adaptačních kurzů a celková charakteristika zázemí byla určena jako druhý výzkumný cíl. Z výsledků vyplynula velká oblíbenost CHKO a NP převážně v oblasti severních Čech. Dále také oblasti Posázaví a okolí řeky Lužnice. Zázemí kurzu bylo respondenty voleno tak, aby nezatěžovalo jeho zdárný průběh a neodvádělo pozornost od programu kurzu.

Program a jeho konkrétní části byly v práci velmi rozsáhlým tématem, ale všeobecně lze usuzovat, že respondenti se v dané problematice zdárně pohybují. Využití her v přírodě všemi dotazovanými a jejich následné rozčlenění na hry kooperativní a hry na rozvoj důvěry téměř všemi respondenty ukazuje uvědomění si cílů kurzu. Následná dramaturgie a uvedení her instruktory nabízí zajímavé téma na další zpracování. Rovněž

je možné z výsledků vyčíst zařazení náročnějších aktivit typu lanové překážky či problémově orientované hry více než polovinou dotázaných, což nám dává jasný signál k akceptaci aktivit v přírodě jako učebního směru. V rámci umělecky zaměřených aktivit, které opět zvolila více než polovina respondentů je jasné podněcování také k těmto stylům vyjadřování žáků, ať už se jedná o divadelní formu či výtvarné aktivity. Dlouhodobý účinek, který může kurz přinést, si uvědomují téměř všichni respondenti a zařazení reflexe je toho jasným důkazem.

Posledním výzkumným cílem bylo zjištění personálního obsazení na kurzu, které probíhalo ve dvou rovinách. První přinesla jasné příklonění se k využití při tvorbě programu i k jeho vedení vlastních zaměstnanců školy před externími firmami, u téměř všech škol. Druhá se týkala samotného obsazení pracovníků rozdílných kvalifikací. Z této otázky jasně vyšlo najevo, že školy preferují přítomnost třídního učitele jakékoliv aprobace na kurzu, z čehož se dá usuzovat, že si uvědomují jeho význam na kurzu. Přítomnost učitelů tělesné výchovy není přílišným překvapením, oproti tomu stejné množství osob s psychologickou kvalifikací může znamenat pochopení důležitosti vlivu adaptačního kurzu na studenty.

## 8. Literatura

Adaptační kurzy - Cíle adaptačních kurzů - Wenku.cz. Agentura Wenku - cestovní kancelář pro školy [online]. Dostupné z: <https://www.wenku.cz/adaptacni-kurzy-obecne/problematika-adapatace-a-cile-adaptacnich-kurzu>

BALADA, Jan. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, c2007. ISBN 978-80-87000-11-3.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Dotisk 1. vydání. Brno : Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 80-7239-060-0.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČERNÁ, Stanislava, Ivana ŠTENGLOVÁ, Irena PELIKÁNOVÁ a Jan DĚDIČ. *Obchodní právo: podnikatel, podnikání, závazky s účastí podnikatele*. Praha: Wolters Kluwer, 2016. ISBN 978-80-7552-333-4.

DAŘÍLEK, P., KUSÁK, P. *Pedagogická psychologie – část A*. Vyd. 1. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. 234 s. ISBN 80-7067-837-2.

DUBEC, Michal. *Adaptační (stmelovací) soustředění: Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 6. ročníků ZŠ a primy gymnázia*. 1. vyd. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 53 s. ISBN 978-80-871455-22-7.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.

History – OutwardBound International. OutwardBound International – To serve, to strive, and not to yield. [online]. Dostupné z: <https://www.outwardbound.net/history/>

CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. Vyd. 2. Praha : Avicenum, 1970. 49 s.

JIRÁSEK, Ivo. *Zlatý fond her: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 155 s. ISBN 978-80-7367-506-6.

KAHÁNEK, Martin. *OČEKÁVÁNÍ A POŽADAVKY ŠKOL LIBERECKÉHO KRAJE NA ADAPTAČNÍ KURZY*. Liberec, 2012. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

KOVAŘÍKOVÁ, Šárka. *Adaptační kurzy na středních školách – problémy a výzvy: situace ve Zlínském kraji*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií.

Másilka D., Zappe P. (2007): Vstupní adaptační kurz GO!. *Gymnasion 7*: 67 – 70

Management training, teambuilding, firemní akce | Česká cesta. [online]. Dostupné z: <http://www.ceskacesta.cz/cs/>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2005). *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy*. Praha: MŠMT.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vydání. Praha : Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.

NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.

PAKOSTA, J. Adaptační kurz – nástroj změny školního klimatu. In *Klima současné české školy*. Olomouc: Konvoj, 2003.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

Prázdninová škola Lipnice. Prázdninová škola Lipnice [online]. Dostupné z: <http://pslold.psl.cz/index.php?menu=1&submenu=2>

PRŮCHA, Jan. a kol. *Pedagogický slovník*. Vyd. 6. Praha : Portál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

SVÁČEK, Ondřej. *ADAPTAČNÍ KURZY NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH – PROBLÉMY A VÝZVY: SITUACE V OLOMOUCKÉM KRAJI*. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Palackého univerzita v Olomouci.

VECHETA, Vladimír. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*. Brno: Computer Press, 2009. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-2650-9.

VOLŠTÁTOVÁ, Tereza. *Vliv adaptačního soustředění na kooperativní dovednosti žáků prvních ročníků víceletých gymnázií*. Brno, 2009. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.

Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb.

Zákon č. 561/2004 Sb.

Zákon č. 455/1991 Sb.

Zákon č. 83/1990 Sb.

## Příloha 1 – Dotazník

### Adaptační a jiné a sportovní kurzy na pražských gymnáziích

Dotazník slouží pro účely výzkumné práce na FTVS UK, která se zabývá zmapováním situace sportovních, konkrétněji adaptačních kurzů na pražských gymnáziích. Děkujeme za pár minut vašeho času při jeho vyplnění. Petr Dudek a Lucie Kalkusová, Katedra sportu v přírodě, FTVS UK.

#### 1) Název vaší školy:

.....  
.....

#### 2) Formy studia

- a) Čtyřleté
- b) Šestileté
- c) Osmileté

#### 3) Nabízí Vaše škola žákům nějaký typ sportovního kurzu? (Pokud je Vaše odpověď ANO, pokračujte na otázku číslo 4. Pokud je Vaše odpověď NE, pokračujte na otázku číslo 5.)

- a) ANO
- b) NE

#### 4) Pokud ano, jaký? (Ke každému označenému kurzu vyplňte, prosím, časový rozsah kurzu, ročník, přibližný počet účastníků a počet tříd na jednom kurzu.)

Typ kurzu	Počet dní kurzu	Ročník	Přibližný počet účastníků	Počet tříd na kurzu
Adaptační (seznamovací) kurz				
Lyžařský kurz				
Vodácký kurz				
Cyklistický kurz				
Obecně zaměřený sportovní kurz				
Geografická/biologická či jiná exkurze s pohybovými aktivitami				
Jiný				



**5) Pokud ne, z jakého důvodu?**

.....  
.....  
.....  
.....

**V dalších otázkách se budeme věnovat pouze ADAPTAČNÍM KURZŮM. Pokud Vaše škola tyto kurzy neporádá, děkujeme Vám za vyplnění dotazníku a prosíme o jeho ukončení a odeslání na konci této stránky.**

**6) V jaké lokalitě se Váš ADAPTAČNÍ KURZ koná?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7) Jakou formou je řešeno ubytování a stravování žáků?**

- Hotel
- Penzion
- Rekreační středisko – pokoje
- Rekreační středisko – chatky
- Stany
- Plná penze
- Polopenze
- Žáci si vaří sami
- Jiné .....

**8) Kdo zajišťuje program kurzu?**

- Zaměstnanci školy
- Externí firma
- Jiný zdroj – Jaký? .....

### 9) Jaké aktivity jsou náplní Vašeho kurzu?

- Hry v přírodě
  - Cvičení v přírodě
  - Orientační běh
  - Lanové překážky
  - Lezení/slaňování
  - Cyklistika
  - Vodácké sporty
  - Turistika
  - Přespání v přírodě
  - Vaření v přírodě
  - Divadelní aktivity
  - Výtvarné aktivity
  - Hudební aktivity
  - Závěrečný rituál (oheň, karneval,...)
  - Jiné – Jaké?
- .....

### 10) Jaké typy her na kurzu zařazujete?

- Seznamovací hry
  - Zahřívací a kontaktní hry, drobné soutěže
  - Hry na rozvoj důvěry
  - Hry na rozvoj komunikace
  - Kooperativní a problémově orientované hry
  - Velké strategické hry (boj o poklad, o životy, o vlajky,...)
  - Ekohry, hry na vnímání přírody
  - Stopovací hry (cesta za pokladem, šipkovaná,...)
  - Hry ve vodě
  - Noční hry
  - Jiné – Jaké?
- .....

### 11) Jaké je personální obsazení na kurzu?

- Třídní učitel
- Učitel TV
- Učitel jiné aprobace
- Externí pracovník
- Zdravotní

Psycholog

Jiné

.....

**12) Je součástí Vašich adaptačních kurzů zpětná vazba, reflexe? Pokud ano, jaká forma?**

Ne

Diskuze se studenty

Písemná forma – text, dotazník

Tvořivá forma – kreslení, koláž, tvorba z přírodnin,...

Dramatická forma – divadlo

Jiné

.....

**13) Výsledný efekt adaptačního kurzu, ať už se jedná o bližší seznámení žáků, rozvoj komunikace, spolupráce, vztahů ve třídě, a další, může během kurzu ovlivnit celá řada proměnných. Rozdělte, prosím, 100 bodů mezi uvedené proměnné podle toho, jak Vám připadají důležité, nakolik podle Vás ovlivňují výše zmíněné.**

délka kurzu .....

charakter prostředí .....

osobnost učitele / instruktora vedoucího programu .....

program a jeho skladba .....

počasí .....

počet žáku na kurzu .....

vztahy a znalost žáků mezi sebou před zahájením kurzu.....

**Mnohokrát děkuje za vyplnění dotazníku a nyní prosíme o jeho odeslání**