



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

METODIKA DÍLNY: projekt „Chci být jako vy“ Základní škola Veltrusy, okres Mělník

| | |
|---|---|
| Registrační číslo projektu: | CZ.1.07/1.2.33/02.0056 |
| Název projektu: | Chci být jako vy |
| Název a číslo globálního grantu | CZ.1.07/1.2.33 Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání ve Středočeském kraji II: |
| Název a číslo oblasti podpory: | 1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami |
| Název dílny: | Opičí dráha |
| Cílová skupina: | žáci školy, žáci partnerských škol, žáci partnerských mateřských škol, žáci a rodiče |
| Datum konání akce: | 29. dubna 2014 |

Anotace dílny: Žáci se seznamují s horami světa, řadí je podle výšky, hrají si na horolezce, zdolávají „opičí dráhu“, vážou uzle.

Klíčová slova: hory, opičí dráha, lano, bezpečnost, uzly, kostky

Časové rozvržení: 4 hodiny

Místo konání: ZŠ Veltrusy, hřiště

Počet účastníků: 25

Téma:

- ❖ Zdolávání překážkové dráhy, hory světa, uzlování

Cíl:

- ❖ Zapojení všech dětí do volnočasových činností
- ❖ Socializace
- ❖ Seznámení dětí z MŠ s prostředím školy
- ❖ Překonání sebe sama
- ❖ Získání nových poznatků
- ❖ Posilování sebevědomí
- ❖ Rozvoj fantazie a představivosti
- ❖ Rozvoj soustředěnosti
- ❖ Spolupráce
- ❖ Komunikační dovednosti
- ❖ Postoj k hodnotám
- ❖ Přístupy k řešení problémů
- ❖ Pozitivní závěr



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenčeschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pomůcky:

- ❖ lana
- ❖ stromy
- ❖ kartičky
- ❖ přehled hor
- ❖ mapa
- ❖ kostky
- ❖ židle
- ❖ stoly

Motivace:

- ❖ Zdolání překážkové dráhy – výzva pro děti – Zvládnu to?
- ❖ Probud' svou fantazii. Jsem horolezec.
- ❖ Chci být tím, co se mi líbí.

Postup práce:

- ❖ Příprava dílny
 - Zjištění informací o horách světa, jejich nadmořské výšce, státech, kde se nacházejí.
 - Zjištění informací o uzlování, o uzlech, které se používají při lezení.
 - Dohoda s panem Halamou, který je zkušený horolezec, že se této dílny bude účastnit.
 - Výběr místa, kde bude instalována překážková (lanová dráha), zvažení možných rizik a zajištění bezpečnosti dětí.
 - Nainstalování lezecké dráhy.
 - Zajištění židlí, stolů.
 - Výroba kartiček s jednotlivými horami, státy, výroba přehledu hor.
 - Zajištění lan na uzlování, odměn pro děti, které zdolají „opičí dráhu“.
 - Vytvoření cedule s názvem dílny.

❖ Vlastní dílna

- Opičí dráha

Ve vytyčeném prostoru se natáhnou lana tak, aby děti mohly po nich přelézat, ručkovat,... Bezpečnost dětí zajišťuje učitel a pan Halama. Leze vždy jedno dítě. Když seskočí z překážkové dráhy, leze další dítě. Děti mohou opičí dráhu lézt několikrát, až se jim podaří trať zdolat tak, aby se nedotkly země.

- Uzlování

Děti se učí podle návodu dračí smyčku a osmičkový uzel. Návod lze najít na stránkách:

<http://gord.gringo.cz/Uzly/?Text=ZU-Sitovani.html>

U dračí smyčky u malých dětí můžeme použít pohádku:



evropský
sociální
fond v ČR



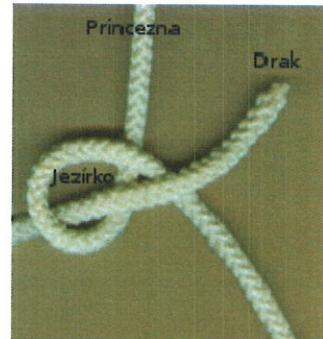
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pohádka

Spodním závitem na pevném honci vytvoříme jezírko. Pevná část představuje lehou princeznu stojící u jezera. Volný konec vedeme okolo sebe a vsuneme jej zespodu do jezera.



Vylezá z něj drak. Drak obejde princeznu a vrátí se zpět do jezera. V tu chvíli přijíždí princ (ruka vazače), chytí princeznu a jme se o ni přetahovat se saní. Tak se uzel utáhne a je to



Osmička

Jiná jména: uzel Bdělého

Uzel se uvazuje na koncích lan, aby nevyklouzla z otvorů, kladky, při sláňování ze sláňovací osmy a podobně. Používá se také jako dekorativní a je základem pro řadu dalších velmi důležitých uzlů používaných pro různé účely. Dobře slouží i při připevňování strun na kolíky houslí, kytar, mandolín a dalších strunných nástrojů. Na rozdíl od [očka](#) neníčí tolik lano při silném zatížení a v porovnání s ním se lépe rozvazuje.

Je jedním z mála uzlů, které se vyskytují v heraldice. Jméno **uzel Bdělého** vzniklo právě proto, že jej měl ve znaku Hareward Bdělý od roku 1071.

Dejte však pozor na to, o kterém uzlu budete mluvit, protože jménem **osmička** je mezi horolezci, jeskyňáři a záchranaři nazýván uzel, který vazači uzlů jmenují [osmičkové poutko](#). Možná proto, že je základem pro tzv. *píchaný* způsob vázání poutka nebo prostě proto, že celé



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

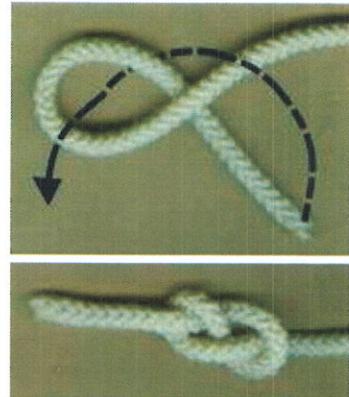


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

jméno *osmičkové poutko* je příliš dlouhý název pro tak často (prakticky vždy a pořád) používaný uzel.

Začneme vytvořením závitu, pak volný konec převedeme přes pevný a zdola zasuneme do smyčky.

Utáhneme, a je hotovo.



Osmička s převinem

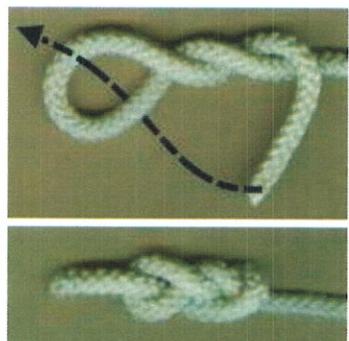
Jiná jména: dispečerský uzel

Jeho použití je podobné [osmičce](#) - jako zarážka na lanech procházejících skrz kladky a různé otvory. Nenarazil jsem na jeho použití jako dekorativního uzlu, ale proti gustu ... Rozvazuje se snáz než osmička.

Při zatěžování je třeba kontrolovat závity, aby se nepřekroutily a nepreskočily do smyčky.

Vážeme podobně jako osmičku, jen do smyčky zastrčíme volný konec až potom, co jej ještě jednou ovineme okolo pevného konce.

Utáhneme, a je hotovo.



Osmička s více převiny

Další variace [osmičky](#) nebo [osmičky s převinem](#). Uzel velmi zkracuje provaz a pokud jej uvážete dost dlouhý, získáte rukojet' vhodnou k nesení kdejaké bedny, jako držadlo vodítka pro psa či na dětské sáně. Ani utažený uzel nepoškozuje provaz a snadno se rozvazuje.



evropský
sociální
fond v ČR

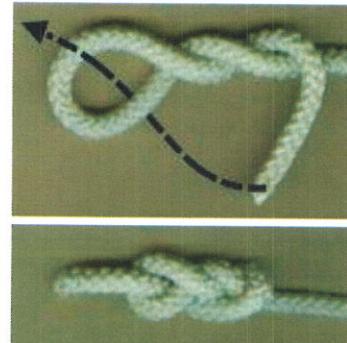


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokud chcete uvázat více převinů než 2, udělejte delší závit a pak volný konec strkejte střídavě z obou stran do ohybu.



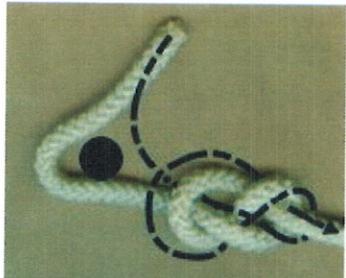
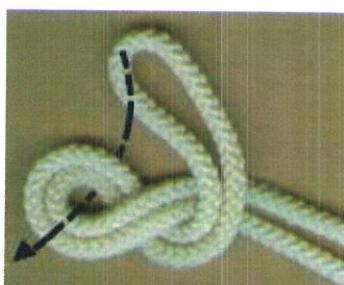
Utahujte každý závit samostatně a nakonec je sesuňte k sobě.

Osmičkové poutko

Jiná jména: v horolezectví a příbuzných oborech je nazýván osmičkou, flámská smyčka

Od chvíle, kdy byla testy prokázaná nespolehlivost [dračí smyčky](#) v lezecké praxi, je osmičkové poutko nejčastěji používaným uzlem v horolezectví, jeskyňářství, při výškových pracích a příbuzných oborech. Snadno se váže na lanach celkem libovolného průměru i materiálu a vždy je to spolehlivý uzel. (Poslední studie ukazují, že má trochu tendenci se při střídavém zatížení po laně pohybovat a slabou tendenci k povolování při namáhání v ohybu místo v tahu. I toto je důvod, proč se v oborech, kde na uzlu závisí život, doporučuje udělat na volném konci [pojistku](#).) Drobou nevýhodou je, že po prudkém zatažení se obtížně rozvazuje. Pevnost lana v uzlu se snižuje asi na 55 - 60 % původní pevnosti. Jako u každého uzlu, na kterém závisejí životy, je třeba dbát na správné uvázání a urovnání pramenů v uzlu. U nepečlivě uvázaného uzlu se uvnitř uzlu prameny kříží a výrazně snižují pevnost v uzlu.

V praxi se používají dva způsoby vázání: na konci ohybu uvážeme osmičku.



Druhou využívanou metodou je tzv. "píchání" - na jednoduchém laně uvážeme osmičku a pak volný konec prostrčíme kruhem a vedeme do uzlu v protisměru volného konce.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

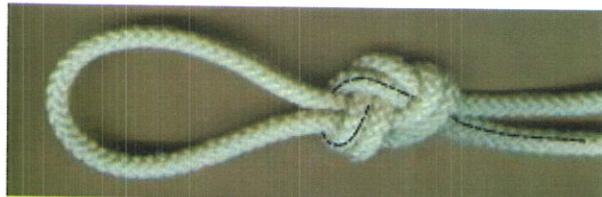


OP Vzdělávání
pro konkurenčeschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jen tak pro zajímavost, horolezci rozeznávají horní (pravou) a dolní (levou) osmičku. Obě varianty se váží stejným způsobem, jen u pravé osmičky vchází zatěžovaný pevný konec do uzlu dále od osy uzlu a u smyčky vede blíž k jejímu konci. Pravá osmička snižuje pevnost lana asi o 40 - 45 %, levá o dalších 10 %.

Pravá (horní) osmička



❖ Hory a svět

- Děti se seznámí s některými horami na světě, na mapě zjistí, kde se jednotlivé hory nacházejí, jak jsou vysoké. Podle věku dětí provádí řazení jednotlivých hor podle jejich výšky. Přiřazují jednotlivé státy, jejich vlajky, nadmořské výšky hor. Na mapě vidí, kde jsou nejvyšší hory světa, jaký je rozdíl od ostatních.
- Pro menší děti vhodná aktivita s kostkami. Jednotlivé kostky znázorňují 1000m nadmořské výšky. Děti staví komíny podle nadmořské výšky jednotlivých hor. Názorně vidí výškový rozdíl mezi horami.

❖ Úklid dílny

Uklidí se stoly, židle, papíry, kostky, kartičky, lana na vázání uzelů, demontuje se lanová dráha.

Hodnocení:

❖ Děti

- Obrázek kluka na Sněžce.
- Slovní hodnocení.

❖ Učitel

- Dílna byla zorganizována vhodně pro tuto akci.
- Děti zažívaly pocit uspokojení při zdolání lanové dráhy.
- Děti posilovaly svaly.
- Děti překonaly své obavy z neznámého.
- Naučily se vázat nové uzly.
- Získaly nové poznatky.
- Vytyčené cíle byly splněny.
- Tato dílna je vhodná pro všechny akce školy zaměřené na volnočasové aktivity žáků, na charitativní akce školy.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Navrhované změny, úpravy:

- ✧ Zajištění lepších kostek na stavění komínů.
- ✧ Zajištění většího množství lan na vázání uzlů.

Zdroje:

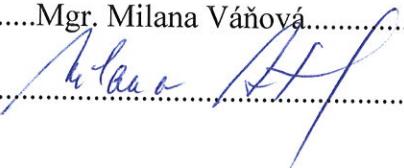
- ✧ <http://www.statnivljajky.cz/l>
- ✧ http://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_st%C3%A1t%C5%AF_sv%C4%9Bta_podle_nejvy%C5%A1%C5%A1%C3%AD%C3%ADch_hor
- ✧ <http://gord.gringo.cz/Uzly/?Text=ZU-Sitovani.html>

Přílohy:

- ✧ Fotografie dětí, mapa pohoří světa, kartičky, hodnocení dílny – obrázky kluka, jak leze na Sněžku.

Vedoucí akce:

Jméno a příjmení: Mgr. Milana Váňová

Podpis: 

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nepál/Čína

Mount Everest

8848 m. n. m.

Pakistán

Čhokori K2

8611 m. n. m.

Indie

Kančendženga

8586 m. n. m.



INVESTICE DO ROZVOJE Vzdělávání
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Tanzánie

Kilimandžáro

5892 m. n. m.

Rusko

Elbrus

5642 m. n. m.

Francie/Itálie

Mont Blanc

4810 m. n. m.



INVESTICE DO ROZVOJE Vzdělávání

Slovensko

Gerlachovský

2655 m.n.m.

štít

Polško

Rysy

2499 m. n. m.

Česká rep.

Sněžka

1602 m. n. m.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

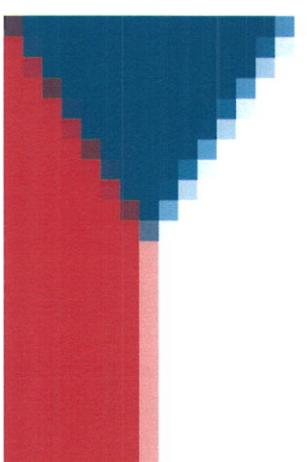
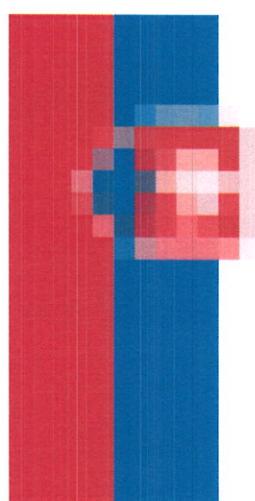
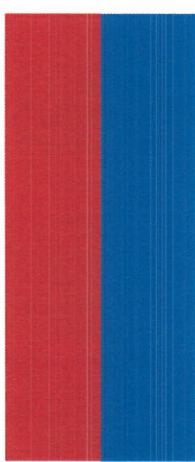
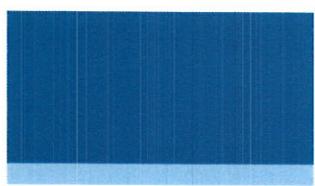
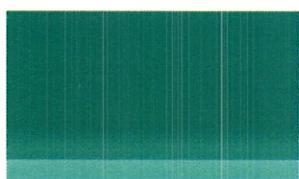
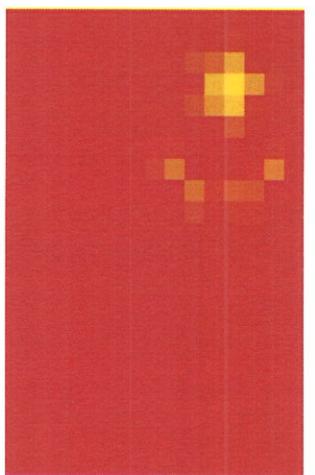
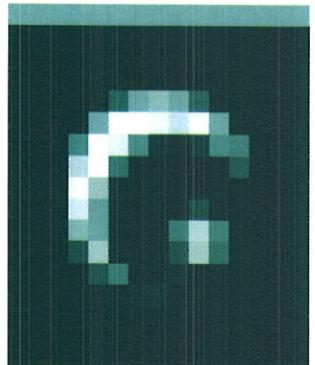
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

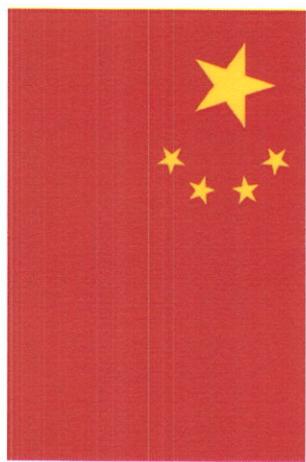
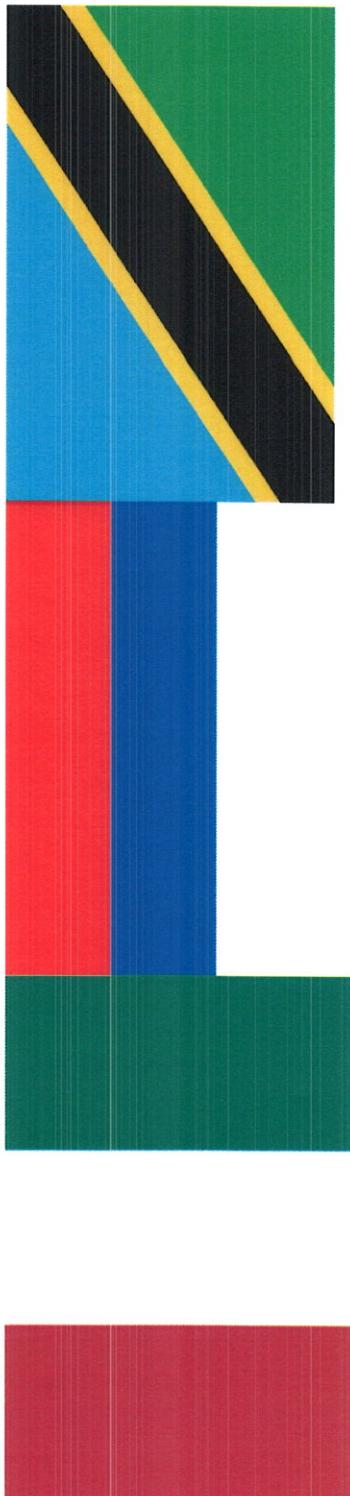


OP Vzdělávání
pro konkurenční
schopnost



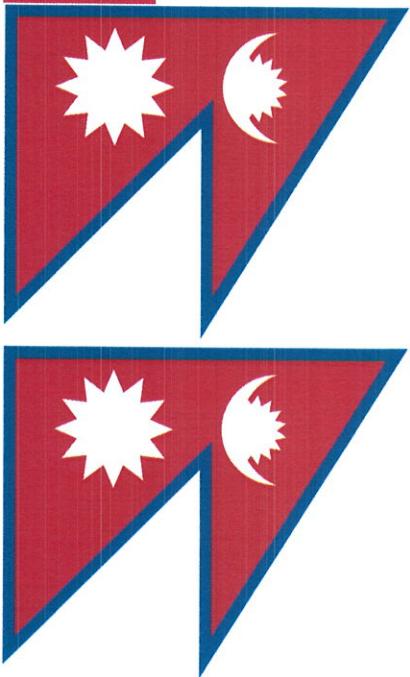
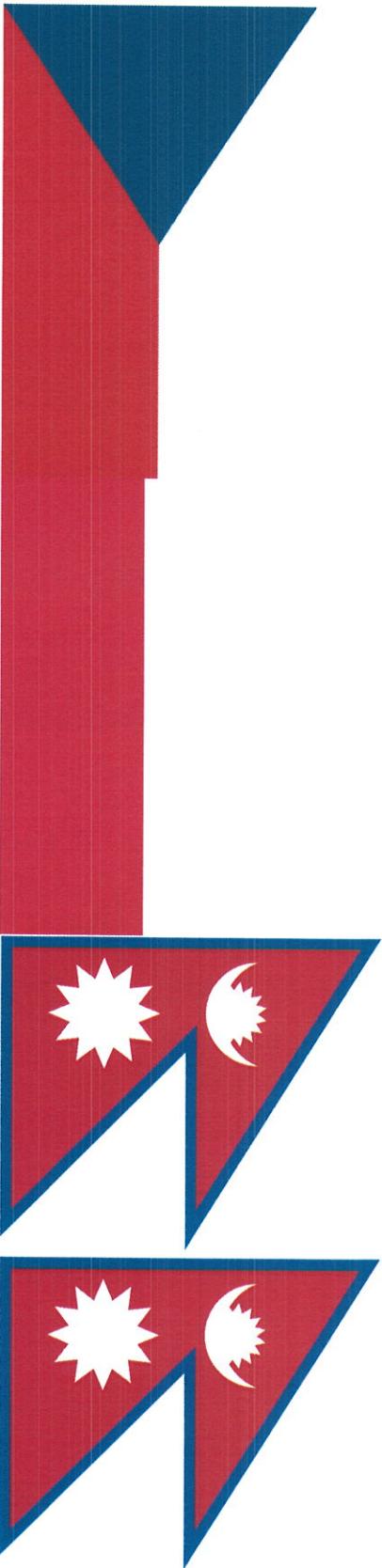
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





INVESTICE DO ROZOJE VZDĚLÁVÁNÍ

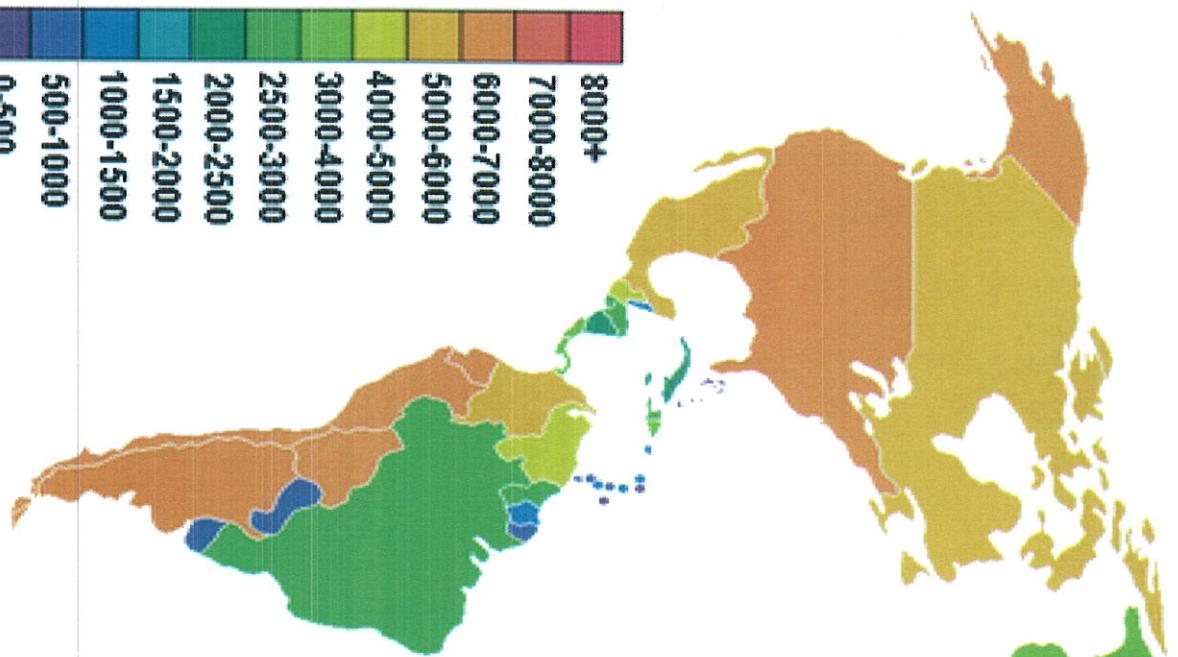




MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



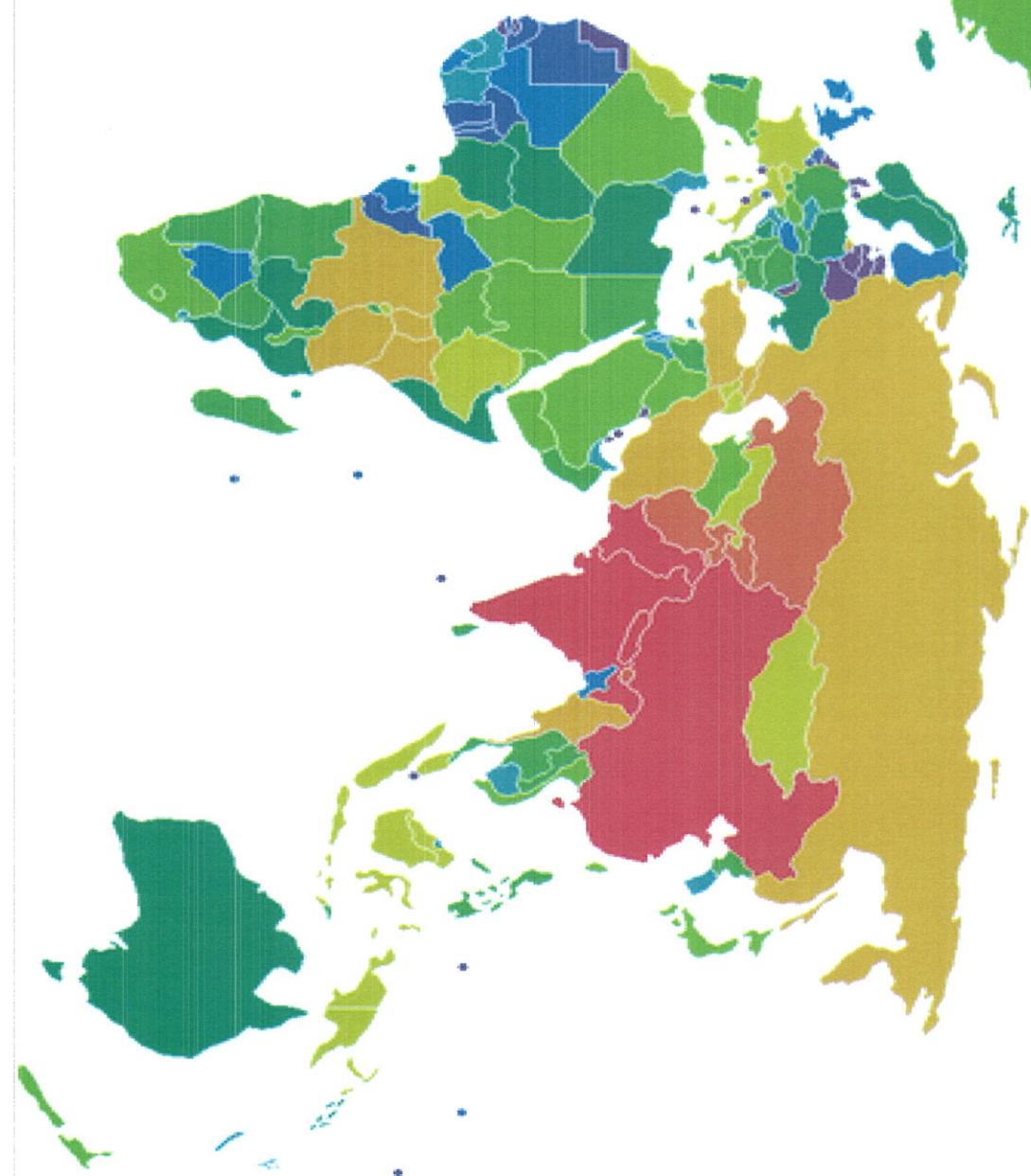
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PREZENČNÍ LISTINA projekt „Chci být jako vy“ Základní škola Veltrusy, okres Mělník

Registrační číslo projektu:

CZ.1.07/1.2.33/02.0056

Název projektu:

Chci být jako vy

Název a číslo globálního grantu:

CZ.1.07/1.2.33 Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání ve Středočeském kraji II:

Název a číslo oblasti podpory:

1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Název dílny:

Opičí dráha

Zaměření dílny:

žáci školy a jejich rodiče, žáci partnerských škol a jejich rodiče

Datum konání akce:

29. 4. 2014

| Poř. č. | Jméno a příjmení | Datum nar. | Škola | Podpis |
|---------|---------------------------|--------------|------------|------------|
| 1. | Šlipinská Blažena | 12. 7. 1998 | VELTRUSY | Blažena |
| 2. | Rindlák Martin | 11. 1. 2004 | -II- | Rindlák |
| 3. | Radošek Stanislav | 6. 1. 1968 | | Radešek |
| 4. | Vlček Jan | 23. 9. 1977 | VELTRUSY | Vlček |
| 5. | KV B A H L A V A VELTRUSY | | | HLAVÁČEK |
| 6. | Richard Rittinger | 18. 4. 2003 | VELTRUSY | Rittinger |
| 7. | Svojkovská Lucie | 31. 3. 1948 | VELTRUSY | Svojkovská |
| 8. | Veronika Paťková | 19. 11. 2003 | VELTRUSY | Paťková |
| 9. | Paťková Šárka | 26. 1. 1977 | VELTRUSY | Paťková |
| 10. | Theo Paťek | 5. 10. 2007 | -II- | Paťek |
| 11. | JANA MOKRÁ | 5. 11. 2003 | VELTRUSY | Mokrá |
| 12. | JANA MOKRÁ | 25. 11. 1979 | VELTRUSY | Mokrá |
| 13. | FANDA POKORNÝ | 10. 3. | VELTRUSY | Fanda |
| 14. | DOMEČKOVÁ | 8. 12. 2006 | -II- | Domečková |
| 15. | PETŘINKOVÁ Jan | 20. 11. 1981 | VELTRUSY | Petrinková |
| 16. | PETŘINKOVÁ Simona | 3. 11. 2009 | VELTRUSY | Petrinková |
| 17. | Dominika Paňková | 4. 2. 2014 | DG Kralupy | Paňková |



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

| | | | | |
|-----|----------------------|------------|----------|-------------------|
| 18. | ORGOMÍKOVÁ Kateřina | 29.1.1975 | KELTRUSY | <i>Orgomíková</i> |
| 19. | ORGOMÍK MARETA | 25.6.1977 | KELTRUSY | <i>Orgomík</i> |
| 20. | TOMÁŠ NĚMEČEK | 28.8.2002 | KELTRUSY | <i>Němeček</i> |
| 21. | Marek Žemlý | 20.4.1972 | KELTRUSY | <i>Žemlý</i> |
| 22. | MICHAEL MEČTŘÍK | 2003 | KELTRUSY | <i>Michael</i> |
| 23. | NOVALCOVÁ Šárka | 20.5.1968 | Roudnice | <i>Novalcová</i> |
| 24. | Branislava Kuciáková | 13.1.2000 | KELTRUSY | <i>Branislava</i> |
| 25. | Veronika Moravcová | 10.11.1998 | KELTRUSY | <i>Moravcová</i> |
| 26. | | | | |
| 27. | | | | |
| 28. | | | | |
| 29. | | | | |
| 30. | | | | |
| 31. | | | | |
| 32. | | | | |
| 33. | | | | |
| 34. | | | | |
| 35. | | | | |

Vedoucí akce:

Jméno a příjmení: *MILANA VANÓVÁ*

Podpis: *MH*