



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# VSTUPNÍ ČÁST

## Název modulu

Sporty v přírodě, Lyžařský kurz, Péče o zdraví (M)

## Kód modulu

ZD-m-4/AL74

## Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

## Typ modulu

všeobecně vzdělávací

## Využitelnost vzdělávacího modulu

### Kategorie dosaženého vzdělání

M (EQF úroveň 4)

L0 (EQF úroveň 4)

### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

### Komplexní úloha

### Obory vzdělání - poznámky

### Délka modulu (počet hodin)

12

### Poznámka k délce modulu

### Platnost modulu od

30. 04. 2020

### Platnost modulu do

### Vstupní předpoklady

Modul je bez nároku na předchozí znalosti a dovednosti.

# JÁDRO MODULU

## Charakteristika modulu

**Obsahový okruh:** Tělesná výchova

**Obsahový podokruh:** Sporty v přírodě

Cílem modulu je seznámit žáky se základy a zásadami sportů v přírodě (povinné lyžování). Zejména se zásadami ekologického a bezpečného pohybu v přírodě, při různých formách turistiky, při sportech mimo školní sportoviště, při bruslení nebo plavání.

Naučit žáky znalostem a dovednostem v péči o zdraví, první pomoci, zásadám jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí.

## Očekávané výsledky učení

- a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností
- b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
- c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky ostatních cvičenců
- d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů
- e) aktivně se podílí na organizaci třídní nebo školní akce
- f) osvojí si základy péče o zdraví, první pomoci, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí

## Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

Povinné:

- a) lyžování (základy sjezdového a běžeckého lyžování, snowboardingu)
- b) péče o zdraví, první pomoc, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí (součást lyžařského kurzu)

Volitelné:

- c) bruslení, inline bruslení
- d) turistika a pohyb v přírodě
- e) cyklistika
- f) plavání

## Učební činnosti žáků a strategie výuky

Povinné:

- a) Osvojí si základy sjezdového a běžeckého **lyžování**. Seznámí se s deseti pravidly FIS pro chování na sjezdových tratích. Teoreticky (videoukázkou) se dozví o možných nebezpečích pohybu ve volné přírodě zejména na horách. Vyzkouší si přípravu a organizaci závodů ve sjezdových nebo běžeckých disciplínách.
- b) Osvojí si (teoreticky, prakticky nebo za pomoci videa) **první pomoc** při vybraných úrazech, přivolání rychlé zdravotnické pomoci, použití záchranných pomůcek, zvládnutí zásad jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí a péče o tělesné a duševní zdraví, především důsledky sociálně patologických závislostí. První pomoc je součástí všech kurzů (povinného i volitelného).

Volitelné:

- c) Osvojí si základy techniky **bruslení a inline bruslení**.
- d) Vyzkouší si (při kurzu **turistiky a pohybu v přírodě**) přípravu turistické akce, orientaci v terénu popřípadě orientační běh. Teoreticky (videoukázkou) se dozví o možných nebezpečích pohybu ve volné přírodě, zejména na horách.
- e) Osvojí si základy **cyklistiky**. Vyzkouší si (při kurzu) přípravu cyklistického výletu.
- f) Osvojí si (při výuce **plavání**) jeden plavecký způsob, kterým uplavou určenou vzdálenost, dopomoc unavenému plavci a záchranu tonoucího. Teoreticky (videoukázkou) se dozví o možných nebezpečích plavání ve volné přírodě zejména v neznámých vodách a skocích do vody.

## Zařazení do učebního plánu, ročník

# VYSTUPNI CAST

## Způsob ověřování dosažených výsledků

### Ad Očekávané výsledky učení

- a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností  
praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;
- b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti  
praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;
- c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky svoje i ostatních cvičenců  
praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;
- d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů  
praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;
- e) aktivně se podílí na organizaci třídní nebo školní akce  
praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;
- f) osvojí si základy péče o zdraví, první pomoci, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí  
praktické předvedení s teoretickým vysvětlením, test, subjektivní posouzení učitelem.

## Kritéria hodnocení

### Ad očekávané výsledky učení

- a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností  
předvede alespoň 10 rozcvičovacích cviků (průpravných her), které jsou v souladu s náplní hlavní činnosti;
- b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti  
zvládne zvolené disciplíny v dostatečně správném provedení a v souladu s individuálními předpoklady;
- c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky ostatních cvičenců i svoje  
dokáže rozlišit dobré a špatné provedení pohybové činnosti a dokáže popsat, kde jsou zjevné nedostatky v provedení;
- d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů  
správně používá názvosloví;
- e) aktivně se podílí na organizaci třídní nebo školní akce  
zvládne zorganizovat pro minimálně tři třídy jednu z těchto akcí (turistický výlet, cyklistický výlet, závod v orientačním běhu, závod v plavání);
- f) osvojí si základy péče o zdraví, první pomoci, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí  
prakticky předvede první pomoc při vybraných úrazech, rozhovor s dispečinkem záchranné služby, teoreticky vysvětlí, jak a proč dané činnosti provádí a jaké záchranné pomůcky využije;  
vysvětlí zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí;  
dokáže rozlišit dobré a špatné činnosti ovlivňující péči o tělesné a duševní zdraví.

## Doporučená literatura

## Poznámky

Doporučené rozvržení výuky:

- ideální rozvržení vícedenní kurz nebo 4 hodiny v řadě vždy ve 2 navazujících týdnech v každém ročníku;

- lze rozvrhnout podle možností a podmínek školy, zájmu žáků a finančních možností i jinak.

Časová dotace na tento modul je delší (vyučuje se v rámci kurzů – lyžařský, cyklistický, turistický, adaptační, pobytu v přírodě apod.), ale podle učebního plánu týdenní dotace bude vyučováno v jednom týdnu (tedy dvě hodiny z časového plánu).

## Obsahové upřesnění

### VV - Všeobecné vzdělávání

*Materiál vznikl v rámci projektu Modernizace odborného vzdělávání (MOV), který byl spolufinancován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jehož realizaci zajišťoval Národní pedagogický institut České republiky. Autory materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, jsou Petr Polívka, Vít Somr.*

*[Creative Commons CC BY SA 4.0](#) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*