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 – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.