VSTUPNÍ ČÁST

Název modulu

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

Kód modulu

ZD-m-2/AD44

Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

Typ modulu

všeobecně vzdělávací

Využitelnost vzdělávacího modulu

Kategorie dosaženého vzdělání

E (dvouleté, EQF úroveň 2)

Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

Komplexní úloha

Obory vzdělání - poznámky

Délka modulu (počet hodin)

8

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, zásadami 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

d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

e) osvojí si základy péče o zdraví, první pomoci, zásadami jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí

Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

(z volitelných lze vybrat jednu nebo více možností v každém školním roce)

Povinné:

a) lyžování (základy sjezdového a běžeckého lyžování a snowboardingu)

b) péče o zdraví, první pomoc, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí (součást lyžařského kurzu)

Volitelné:

c) 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.

b) Osvojí si (teoreticky, prakticky nebo za pomoci videa) **první pomoc** při vybraných úrazech, přivolání rychlé zdravotnické pomoci, použití záchranných pomůcek, zvládnutí zásady 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**.

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

ideální rozvržení 2 hodiny v každém ročníku v jednom týdnu (během týdenního kurzu);

lze rozvrhnout podle potřeb školy i jinak;

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) 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 6 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

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) 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

Časová dotace na tento modul je delší (vyučuje se v rámci kurzů – lyžařský, adaptační, 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. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Petr Polívka. Creative

Commons CC BY SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.