## VSTUPNÍ ČÁST

#### Název modulu

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

#### Kód modulu

ZD-m-3/AG99

#### Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

#### Typ modulu

všeobecně vzdělávací

### Využitelnost vzdělávacího modulu

#### Kategorie dosaženého vzdělání

H (EQF úroveň 3)

#### 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 (pěší, vodní, cyklo), 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 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 a snowboardingu)

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

Volitelné (lze vybrat jednu nebo více možností v každém školním roce):

c) bruslení

d) turistika a pohyb v přírodě

e) cyklistika

f) plavání

g) vodní turistika

#### 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 v 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**.

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 uplave 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

## VÝSTUPNÍ ČÁST

#### 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 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 8 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*

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 akce*

zvládne spoluorganizovat pro svou třídu 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 rozložení výuky: ideální rozvržení 2 hodiny v každém ročníku v jednom týdnu (během týdenního kurzu); lze rozvrhnout podle potřeb školy 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. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Vít Somr. [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.