



# 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](#) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*