

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XVI.2.A



LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ

XVI.2.A – Lyžařský výcvikový kurz

Charakteristika kurzu: LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ

Obsah kurzu

Kurz je povinnou součástí výuky v sekundě, je hodnocen v rámci tělesné výchovy a vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle rámcového učebního plánu pro základní vzdělávání. Studenti během kurzu získávají lyžařské dovednosti, zvyšují svoji tělesnou zdatnost, dozvídají se o historii lyžařského sportu a učí se základním pravidlům pohybu a pobytu na horách. Obsah lyžařského výcvikového kurzu je vyučován v tematických blocích, z nichž některé jsou realizovatelné v závislosti na klimatických podmínkách popř. na dostupnosti proškoleného instruktora (snowboard). Následující bloky mohou být redukovány podle momentálních podmínek.

- poznatky z lyžařského sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost na horách a v lyžařském sportu
- sjezdové lyžování
- běžecké lyžování
- snowboarding
- lyžařská turistika, pobyt v přírodě

Tematické celky jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek ve formě soustředěné výuky, lyžařského turistického výletu, závodu ve sjezdovém lyžování (slalom), tematických přednášek nebo v jiných organizačních formách.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
prima	X	X
sekunda	5-7 DNU	X
tercie	X	X
kvarta	X	X

Organizace výuky

Lyžařská výuka je organizována do dvakrát 2,5-hodinových celků v rozsahu čtyřikrát až pětkrát týdně. Výuka probíhá na lyžařském svahu a v běžecké stopě a je organizována společně pro chlapce i dívky. Součástí kurzu jsou i poučení o bezpečnosti pohybu a pobytu na horách v zimě, každodenní půlhodinové tematické přednášky, závod ve slalomu, běžecký výlet, odpočinkový den a organizovaný společenský program.

XVI.2.A – Lyžařský výcvikový kurz

Výchovné a vzdělávací strategie

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou ze základních priorit vzdělávání. Týdenní lyžařský výcvikový kurz má studentům poskytnout návod k rozvíjení harmonického vývoje duševního i tělesného. Studenti si na kurzu osvojí zásady pobytu a pohybu na horách, seznámí se s vhodnými protahovacími cvičeními, dostanou základ sjezdového a běžeckého lyžování, teoreticky i prakticky poznají i pravidla lyžařského sportu a seznámí se s historií lyžování. Týdenní lyžařský výcvikový kurz respektuje individuální nadání, schopnosti jednotlivce a přiměřeně věku a podmínkám rozvíjí dovednosti studentů.

Kompetence k učení

- podporujeme vytváření pozitivního vztahu k učení
- vedeme studenty k posouzení vlastního pokroku a zhodnocení výsledků svého učení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme studenty k vnímání nejrůznějších problémových situací na zimním výcvikovém kurzu
- vedeme studenty k přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách promyšlení a plánování způsobu řešení problému

Kompetence komunikativní

- vyžadujeme, aby byli studenti schopni formulovat a vyjádřit své myšlenky a názory
- motivujeme studenty k účinnému zapojení do diskuze
- vedeme studenty k tomu, aby byli schopni obhájit svůj názor a vhodně argumentovat

Kompetence sociální a personální

- vyžadujeme, aby studenti účinně spolupracovali ve skupině
- vedeme studenty k tomu, aby se podíleli společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu
- motivujeme studenty k tomu, aby se podíleli na vytváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi
- vedeme studenty, aby přispívali k upevnění dobrých mezilidských vztahů
- vedeme studenty, aby chápali potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají
- vedeme studenty, aby ovládali a řídili svoje jednání tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence pracovní

- trváme na používání bezpečné výzbroje a výstroje, dodržování pravidel bezpečnosti pobytu a pohybu na horách v zimě a plnění povinností
- vedeme studenty, aby byli schopni se adaptovat na nové nebo změněné pracovní podmínky

XVI.2.A – Lyžařský výcvikový kurz

- vedeme studenty, aby přistupovali k výsledkům pracovní činnosti i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých

Kompetence občanské

- trváme na tom, aby studenti odmítali hrubé zacházení a uvědomovali si povinnost se proti fyzickému i psychickému násilí postavit
- trváme na tom, aby studenti dle svých možností chránili zdraví spolužáků
- vedeme studenty k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních i společenských aktivit

Rozpracování vzdělávacího obsahu kurzu

SEKUNDA		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace na týdenním lyžařském výcvikovém kurzu <ul style="list-style-type: none">• význam lyžařského sportu pro zdraví• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí• komunikace v lyžařském výcviku• pravidla osvojovaných pohybových činností• průpravná, kompenzační a relaxační cvičení	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student rozumí významu lyžařského sportu pro zdraví, zná rozdíly mezi výkonnostním a rekreačním lyžováním</i>○ <i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody</i>○ <i>zvládá cviky pro různé účely a dovede je využít v denním režimu</i>○ <i>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence a diváka</i>○ <i>vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i>	
Lyžování <ul style="list-style-type: none">• sjezdové lyžování• běžecké lyžování• snowboarding	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i>○ <i>dle svých možností zvládá nebo vylepšuje základní techniku jízdy na sjezdových (snowboardu) i běžeckých lyžích a na vleku</i>	Soustředěná výuka, závod ve slalomu, lyžařská turistika