

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

**Oddíl E – učební osnovy**  
**XVI.3.A**



# **CYKLOTURISTICKÝ KURZ**

## **XVI.3.A – Cykloturistický kurz**

### **Charakteristika kurzu: CYKLOTURISTICKÝ KURZ**

---

#### **Obsah kurzu**

Kurz je povinnou součástí výuky v tercií a vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle rámcového učebního plánu pro základní vzdělávání. Hodnocen je v rámci tělesné výchovy, těsné propojení má také na zeměpis. Studenti během pěti dnů formou polodenních a celodenních výletů na kole zvyšují svou fyzickou kondici, učí se základům pravidel silničního provozu, bezpečné jízdy na silnici i v terénu, poznávají geografické, historické i kulturní zajímavosti regionu.

---

#### **Časové vymezení předmětu**

	vyučovací hodina	cvičení
prima	X	X
sekunda	X	X
tercie	5 DNŮ	X
kvarta	X	X

---

#### **Organizace výuky**

Kurz probíhá zpravidla v první polovině května v předem vybrané lokalitě nedaleko Liberce. Kola mají studenti vlastní. Ubytování je v zařízeních odpovídajících sportovnímu charakteru kurzu, stravování je z organizačních důvodů (celodenní výlety) formou polopenze. Každý den ráno jsou studenti seznámeni s trasou výletu a zásadami bezpečnosti. Po návratu se koná zhodnocení a údržba kol.

Studenti obdrží veškeré pokyny a informace ke kurzu s dostatečným předstihem, ráno před odjezdem předkládají potvrzení rodičů o dobrém technickém stavu kol.

Cena kurzu se stanovuje podle aktuální situace, zahrnuje dopravu, ubytování polopenzi, případně vstupy.

---

#### **Výchovné a vzdělávací strategie**

Studenti během kurzu získávají praktické dovednosti k bezpečné jízdě na kolech v terénu i v silničním provozu, vyrovnávají se se zvýšenou fyzickou zátěží, nepříznivými klimatickými podmínkami, zvládnou základní údržbu a jednoduché opravy kola. Jsou vedeni k praktickému naplňování zásad vzájemné spolupráce a pomoci. Poznávají geografické, historické a kulturní zajímavosti regionu, kde se kurz koná.

#### **Kompetence k učení**

- vedeme studenty k vytváření základních pohybových návyků, předvídání nebezpečných situací a jejich řešení

## XVI.3.A – Cykloturistický kurz

Kompetence k řešení problémů

- vyžadujeme od studentů morálně volní vlastnosti důležité pro vyrovnání se s neočekávanými situacemi (únava, nepříznivé počasí)

Kompetence sociální a personální

- pěstujeme u studentů pocit odpovědnosti
- vedeme studenty ke vzájemné spolupráci a pomoci

Kompetence pracovní

- vedeme studenty ke zvládnutí praktických činností nutných k jednoduchým opravám kola

---

## Rozpracování vzdělávacího obsahu kurzu

<b>T E R C I E</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<b>Cykloturistický kurz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>student zvládne bezpečnou jízdu na kole v terénu i v silničním provozu</i></li><li>○ <i>zvládne orientaci na mapě i v terénu</i></li><li>○ <i>připraví a sbalí si věci potřebné na kurz</i></li><li>○ <i>opraví jednoduché závady na kole</i></li><li>○ <i>spolupracuje ve skupině</i></li><li>○ <i>respektuje fyzicky slabší členy ve skupině a pomáhá jim</i></li></ul>	Potřebné informace k vybavení obdrží studenti s dostatečným předstihem. Kurz je fyzicky i psychicky náročný.