

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

**Oddíl E – učební osnovy**  
**XVI.4.A**

**DOCTRINA**  
PODJEŠTĚDSKÉ GYMNÁZIUM

**VODÁCKÝ KURZ**

## XVI.4.A – Vodácký kurz

### Charakteristika kurzu: VODÁCKÝ KURZ

---

#### Obsah kurzu

Kurz je povinnou součástí výuky v kvartě 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 a dějepis. Studenti během týdne formou polodenních a celodenních výletů sjíždějí úseky vybrané řeky. Zvyšují svou fyzickou kondici, učí se novým pohybovým dovednostem, potřebným ke zvládnutí lodě, učí se důležitým zásadám bezpečného pohybu na vodě a zásadám pobytu v přírodě, poznávají geografické, historické i kulturní zajímavosti regionu, ve kterém se kurz koná.

---

#### Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
prima	X	X
sekunda	X	X
tercie	X	X
kvarta	5-6 DNŮ	X

---

#### Organizace výuky

Kurz probíhá zpravidla na přelomu května a června, kdy je kolem řeky již plně zajištěna přiměřená úroveň tábořišť. Lodě, pádla, záchranné vesty a barely zapůjčuje specializovaná cestovní agentura. Ubytování je v kempech ve vlastních stanech, stravu si studenti připravují sami.

Protože se jedná pro studenty většinou o zcela novou pohybovou aktivitu, první dopoledne je věnováno základnímu výcviku, vytváření základních pohybových dovedností na klidné i tekoucí vodě, základním pravidlům bezpečnosti a činností nutným pro záchranu v případě převrácení lodi. Jezdí se na kanoích s dvoučlennou posádkou. V dalších dnech studenti sjíždějí středně obtížné úseky řeky, každé ráno jsou seznámeni s celodenním programem, trasou a obtížnými místy. Po doputí na další tábořiště se provádí základní údržba lodí a stavba stanů.

Vedle hlavní sportovní činnosti jsou studenti vedeni ke zvládnutí základů táboření v přírodě.

Na trase jsou také organizovány návštěvy a prohlídky geografických a historických zajímavostí a památek.

Studenti obdrží veškeré pokyny a informace ke kurzu s dostatečným předstihem.

Cena kurzu je stanovena podle aktuální situace, zahrnuje dopravu na kurz, zapůjčení lodí, pádel, vest, barelů a jejich dopravu, poplatky za tábořiště, případně vstupy do památek.

---

## XVI.4.A – Vodácký kurz

### Výchovné a vzdělávací strategie

Studenti získají během kurzu praktické dovednosti potřebné pro zvládnutí jízdy na lodi a také z turistiky a pobytu v přírodě. Kurz je zaměřen také na vytváření pocitu odpovědnosti za sebe i za spolujezdce na lodi, víry ve vlastní schopnosti, vede studenty k samostatnosti i vzájemné spolupráci, učí je základům pobytu v přírodě, pěstuje v nich odvalu, rozhodnost a schopnost přežít i v nepříznivých klimatických podmínkách.

#### Kompetence k učení

- umožňujeme studentům vyzkoušet si jinou, specifickou formu pohybových dovedností
- vedeme studenty k získávání informací o místech, kde kurz probíhá

#### Kompetence k řešení problémů

- vedeme studenty k rozhodnosti při řešení obtížných situací (nečekané překážky, převrácení lodě)
- připravujeme studenty na vyrovnání se s nepříznivými klimatickými podmínkami, se zvýšenou fyzickou zátěží

#### Kompetence sociální a personální

- vedeme studenty k dodržování pravidel bezpečnosti na vodě
- vyžadujeme od studentů odpovědnost za sebe i spolujezdce na lodi
- využíváme kurzu jako možnosti ke spolupráci třídy jako celku

#### Kompetence pracovní

- rozšiřujeme dovednostní spektrum studentů o činnosti využitelné v praktickém životě

---

## Rozpracování vzdělávacího obsahu kurzu

<b>K V A R T A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
Vodácký kurz	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>student zvládne bezpečnou jízdu na lodi na tekoucí vodě</i></li><li>○ <i>vyrovná se s nepříznivými podmínkami</i></li><li>○ <i>připraví a sbalí si věci potřebné na kurz</i></li><li>○ <i>spolupracuje ve skupině</i></li><li>○ <i>respektuje fyzicky slabší členy ve skupině a pomáhá jim</i></li><li>○ <i>postaví a složí stan</i></li><li>○ <i>uvaří si jednoduché jídlo</i></li></ul>	Potřebné informace k vybavení obdrží studenti s dostatečným předstihem. Kurz je fyzicky i psychicky náročný.