

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. 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
- 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), závodu v běžeckém lyžování, 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 dvou 2,5-hodinových celků denně v rozsahu čtyřikrát až šestkrát týdně. Výuka probíhá na lyžařském svahu a v běžecké stopě a je organizována společně pro chlapce i dívky. Součástí kurzu je i poučení o bezpečnosti pohybu a pobytu na horách v zimě, každodenní půlhodinová tematická přednáška, závod ve slalomu, závod v běžeckém lyžování, běžecký výlet (v závislosti na podmínkách), odpočinkový den a organizovaný společenský program.

---

#### 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

## **XVI.2.A – Lyžařský výcvikový kurz**

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 občanské

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

## XVI.2.A – Lyžařský výcvikový kurz

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

### Rozpracování vzdělávacího obsahu kurzu

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