

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 tercii 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 v květnu nebo červnu v předem vybrané lokalitě nedaleko Liberce. Horská či treková kola mají studenti vlastní, elektrokola nejsou povolena. Ubytování je v zařízeních odpovídajících sportovnímu charakteru kurzu, stravování je z organizačních důvodů (celodenní výlety) zpravidla formou polopenze. Každý den ráno jsou studenti seznámeni s trasou výletu a zásadami bezpečnosti. Po návratu se koná zhodnocení výjezdu 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. V případě potřeby studenti absolvují před konáním kurzu jednodenní cyklistický trénink, na kterém jsou seznámeni se zásadami bezpečnosti pohybu na kole a se základy techniky jízdy.

Cena kurzu se stanovuje podle aktuální situace, zahrnuje dopravu, ubytování polopenzí, 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.

XVI.3.A – Cykloturistický kurz

Kompetence k učení

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

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

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