

## CAMP HORSKÁ KOLA 2019

### **Charakteristika programu:**

Kurz je zaměřen na získání znalostí a dovedností pro jízdu na horském kole. Jedná se především o výuku individuální techniky při jízdě, specifika techniky jízdy dětí a metodiku výuky dětí. Kurz je přednostně určen učitelkám a učitelům MS a 1. stupně ZŠ a vychovatelům ŠD. Cílem kurzu je seznámit účastníky nejen s jízdními dovednostmi, ale také se základy bezpečnosti jízdy dospělých i dětí, specifiky jízdy ve skupině, technickými parametry kol, základními opravami, tipy pro zlepšení výkonnosti a cyklistickou výživou a regenerací. Součástí kurzu jsou společné vyjížděky na kolech, hry na kolech, videoukázky s MTB tematikou, základní péče o kola, doplňkové aktivity, společenské večery.

### **Požadované předpoklady uchazeče:**

Dosažené středoškolské vzdělání s maturitou. Přednostně určeno studentům, pedagogickým pracovníkům MŠ a 1. stupně ZŠ a vychovatelům ve ŠD a dále i veřejnosti.

### **Profil absolventa:**

Absolvent bude vybaven základními znalostmi a dovednostmi v oblasti cykloturistiky a jízdy na horských kolech se zaměřením na jízdu dětí. Získá zásobník podnětů pro výuku dětí na školách a školkách v přírodě a v outdoorovém prostředí.

**Garant kurzu:** Mgr. Marek Trávníček

**Lektor kurzu:** Mgr. Marek Trávníček

**Délka kurzu:** čtyřdenní praktický kurz (celkem 32 vyučovacích hodin)

1. den - 8.00 sraz na hřišti Poříčí 31, odjezd na vlak a odjezd z Brna vlakem jen s kolem (odvoz zavazadel zajištěn), přeprava na Vysočinu, výuka základní techniky, přejezd do Březin – ubytování, večer teorie, posezení (grilování, hry)

2. den – celodenní výjezd, večer teorie, posezení

3. den – celodenní výjezd, hry, večer teorie, posezení

4. den – dopolední výjezd, teorie, odpoledne návrat vlakem do Brna (převoz zavazadel zajištěn), návrat v 18.00

Pozn.: Změna programu vyhrazena.

**Termín konání kurzu:** 22. 9. 2019 – 25. 9. 2019

### **Obsahový plán kurzu:**

Výuka dovedností a znalostí v oblasti cykloturistiky, především horských kol.

Teoretická část

- Zásady první pomoci, bezpečnost a předpisy - 1 hod.
- Výzbroj, výstroj a technologie - 2 hod.
- Technika jízdy - 1 hod.
- Výživa - 1 hod.
- Etnografie krajiny, trasy - 1 hod.

Praktická část

- Technika a metodika cykloturistiky - 26 hod.

**Průběh kurzu a způsob jeho ukončení:** Účastníkům, kteří splní požadavky kurzu a absolvují jej v plném rozsahu, bude předáno osvědčení o absolvování kurzu.

**Cena kurzu:** 1 500 Kč (platba přes Obchodní centrum MU)

**Termín podání přihlášky:** do 19. 9. 2019 přes Obchodní centrum MU na základě zaplacení poplatku 1 500 Kč (zahrnuje ubytování, dopravu vlakem, převoz zavazadel z Brna a zpět do Brna, technické zabezpečení, povolena pouze platba z účtu na účet, ne kartou). Cena nezahrnuje stravu. Účastníci si budou vařit sami společně a na suroviny se složí na místě.

**Počet uchazečů:** min. 8, max. 15