

Základní školní lyžování

Charakteristika programu:

Kurz je zaměřen na získání praktických a teoretických poznatků potřebných pro správné sjíždění a zatáčení na lyžích.

Rozsah kurzu je 7 dnů, z toho 1. den je vyhrazen pro příjezd a organizační a teoretické požadavky, 7. den pro odjezd a dopolední možnost oprav praktických ukázek (změna programu dle aktuálního počasí vyhrazena).

Požadované předpoklady uchazeče:

Dosažené středoškolské vzdělání s maturitou. Kurz je určen pro pedagogické pracovníky (studenty i učitele) mateřských škol, základních škol (1. i 2. stupeň) a středních škol.

Profil absolventa:

Instruktor kurzu Základní školního lyžování dovede využívat teoretické poznatky a spojovat je s praktickými dovednostmi tak, že zvládne vedení družstva na zimních výcvikových kurzech základních a středních škol. Úspěšný absolvent bude schopen vést družstvo během vyučovacího procesu sjezdového a běžeckého lyžování, připravit vhodnou trasu pro celodenní výlet na běžeckých lyžích. Dále bude schopen zimní výcvikový kurz připravit a řídit jeho průběh. Potvrzením úspěšného splnění požadavků je vystavení licence Základní školní lyžování.

Garant kurzu: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. (vrbas@ped.muni.cz)

Lektor kurzu: Mgr. Marek Trávníček, Mgr. Petr Vlček, Ph.D., Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

Délka kurzu: sedmidenní kurz

1. den – příjezd do Herlíkovic (organizace, teorie, běžky)

2. – 6. den – teorie a praxe výuky sjíždění a zatáčení a běhu na lyžích

7. den – ukončení a odjezd (změna programu vyhrazena)

Termín konání kurzu: 5. – 11. 1. 2020

Obsahový plán kurzu:

Teoretická část – 14 hod

Zásady první pomoci - 1 hod

Lyžařská výzbroj a výstroj a technologie - 2 hod

Historie lyžování - 1 hod

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 4 hod

Technika a metodika běhu na lyžích - 2 hod

Didaktika lyžování - 3 hod

Zkoušky – teorie - 1 hod

Praktická část

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 26 hod

Technika a metodika běhu na lyžích - 10 hod

Zkoušky praxe (metodické výstupy, sjezd, běh).

Průběh kurzu a působ jeho ukončení:

Teoretická část

Písemný test sestavený z 20 otázek. Pro splnění je třeba 15 správných odpovědí, rozbor videa, vedení lyžařského deníku (hodnocení a zpětná vazba).

Hodnocení prospěl (a)/neprospěl (a)

Praktická část

Sjezdové lyžování: oblouk v pluhu, oblouk z přivrátu vyšší lyží, základní paralelní oblouk nebo carvingový oblouk, metodický výstup.

Běžecské lyžování: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý.

Hodnocení prospěl(a)/ neprospěl(a).

(změna programu vyhrazena podle aktuálních podmínek)

Absolvent kurzu obdrží osvědčení o absolvování programu celoživotního vzdělávání. Pokud splní požadavky, obdrží také licenci Základní školní lyžování.

Kontrola kurzu: Kontrola vzdělávání probíhá v souladu s příslušnými vnitřními předpisy fakulty. Na úrovni MŠMT provádí kontrolu Interski Česká republika - sdružení pro výuku lyžování v rámci akreditace DVPP.

Cena kurzu: přihlašovací poplatek 1 600 Kč + cena za ubytování, stravu, dopravu, skipas ve výši cca 5 500 Kč (bude se hradit zvlášť na místě kurzu)

Termín podání přihlášky: do 13. 12. 2019 (přihlášení probíhá provedením objednávky kurzu přes Obchodní centrum a zaplacením poplatku 1 600 Kč)

Počet uchazečů: min. 11, max. 25 (pořadí je určeno podle platby v Obchodním centru MU)

Poznámka: Kurz je akreditován (MSMT-15835/2019-1-637).