

## Od základů po carving

### Charakteristika programu:

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

Kurz je určen všem, kteří mají zájem o zlepšování svých individuálních dovedností a znalostí o lyžování (od začátečníků až po pokročilé).

Obsahem kurzu je zopakovat základy sjíždění a zatáčení na lyžích a pokročit v individuální lyžařské technice každého účastníka kurzu.

Kromě praktických dovedností jsou účastníkům kurzu formou přednášek sdělovány informace o pohybových aktivitách v zimní přírodě, souvisejících předpisech a zásadách bezpečnosti a první pomoci.

### Požadované předpoklady uchazeče:

Dosažené středoškolské vzdělání s maturitou. Přednostně určeno pedagogickým pracovníkům a studentům oborů Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a Učitelství pro MŠ.

### Profil absolventa:

Absolvent kurzu bude vybaven základními teoretickými znalostmi a praktickými dovednostmi, které budou přizpůsobeny individuálním schopnostem účastníka kurzu a které bude moci využít pro svou další pedagogickou praxi v oblasti sjíždění a zatáčení na lyžích.

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

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

**Délka kurzu:** osmidenní praktický kurz, celkem 35 vyučovacími hodinami (1. den cesta autobusem, zahájení kurzu teorií a organizačními záležitostmi, 2. - 7. den výcvik, 8. den odjezd autobusem do Brna).

**1. den** - odjezd autobusem v sobotu v 8.00 od Poříčí 31, příjezd cca v 13.00 hod., 15.00-18.00 hod. - organizační pokyny a úvod do teorie lyžování, 19.30-20.30 hod. - bezpečnost sjíždění a zatáčení na lyžích a při pohybových aktivitách v zimní přírodě.

**2. - 7. den** - praktická výuka sjíždění a zatáčení na lyžích 6 hod. denně. Večerní teoretické přednášky celkem 5 hod. Jeden den (dle počasí úterý nebo středa) je vyhrazen pro volnější den s nabídkou jiných pohybových aktivit v zimní přírodě (sáňkařská dráha, snowtubing, bruslení, pěší turistika v zimní přírodě, výlet na sněžnicích...).

**8. den** - zakončení kurzu a odjezd v sobotu do Brna. Příjezd mezi 16.00 hod. a 18.00 hod.

**Termín konání kurzu:** 9. - 16. 1. 2021

**Obsahový plán kurzu:** teoretické základy (5 hod.), praxe a metodika (30 hod.)

#### *Teoretická část*

Zásady první pomoci, bezpečnost a předpisy - 2 hod.

Výzbroj, výstroj a technologie - 1 hod.

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 2 hod.

#### *Praktická část*

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 30 hod.

**Průběh kurzu a způsob jeho ukončení:** Absolvování kurzu v plném rozsahu. Absolvent obdrží osvědčení o absolvování programu celoživotního vzdělávání.

**Cena kurzu:** přihlašovací poplatek 700 Kč (platba přes Obchodní centrum MU do 4. 1. 2021 - tento poplatek je nevratný) + cena za ubytování, plnou penzi, dopravu, skipas ve výši cca 5 990 Kč (platba první den kurzu)

**Termín podání přihlášky:** do 4. 1. 2021 (přihlášení probíhá provedením objednávky kurzu přes Obchodní centrum MU a zaplacením poplatku 700 Kč)

**Počet uchazečů:** max. 40