



## **Školní vzdělávací program Gymnázia Vysoké Mýto**

### **Příloha č. 5**

#### **Osnova adaptačního kurzu, lyžařského výcvikového kurzu a sportovně turistického kurzu**

# Adaptační kurz

## Obecný cíl vyučovacího předmětu

Hlavním cílem adaptačního kurzu je pobyt v přírodě, který usnadní komunikaci a vytvoří vazby mezi studenty, kteří nastupují do primy a 1. B čtyřletého gymnázia. Třídní učitel získá možnost sledovat svou novou třídu. Kurz probíhá na začátku školního roku a je třídní nebo čtyřdenní.

## Charakteristika učiva

Náplň je tvořena sportovně – turistickými aktivitami, hrají se psychologické hry, kvízy a pořádají se soutěže. Vzájemné poznávání a stmelování kolektivu probíhá mimo budovu školy, v turistickém zařízení a ve volné přírodě.

## Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Adaptační kurz směřuje k tomu, aby žáci:

- vytvořili ze školní třídy společenství
- docílili bezproblémové soužití kolektivu
- smýšleli pozitivně a získali vhodnou míru sebevědomí
- při výuce ostatních předmětů využili pozitivně naladěné prostředí spolupráce

## Výuková strategie

Podle zdroje poznání a typu poznatků:

- metody praktické činnosti žáků
- metody slovní

## Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí, odborných kompetencí a k aplikaci průřezových témat:

Kompetence k učení

Komunikativní kompetence

Personální a sociální kompetence

Třídy se účastní zpravidla adaptačního kurzu, který pořádá organizace, zabývající se touto problematikou.

Adaptačního kurzu se zúčastňují všichni žáci třídy se souhlasem zákonného zástupce. Pokud se žáci kurzu nemohou prokazatelně zúčastnit ze zdravotních nebo sociálních důvodů, chodí v době konání kurzu do školy a mají řádnou výuku.

# Lyžařský výcvikový kurz

## Obecný cíl vyučovacího předmětu

Hlavním cílem lyžařského výcvikového kurzu je ovládnutí základů sjezdového a běžeckého lyžování, případně snowboardingu. Kurz probíhá v sekundě pro nižší stupeň osmiletého gymnázia a ve druhém ročníku pro vyšší stupeň osmiletého gymnázia a čtyřleté gymnázium. Je zpravidla pětidenní až týdenní a je pořádán prostřednictvím cestovní kanceláře v České republice nebo v Rakousku.

## Charakteristika učiva

Náplň je tvořena aktivitami sjezdového a běžeckého lyžování doplněnými potřebnou teorií.

## Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Lyžařský výcvikový kurz směřuje k tomu, aby žáci:

- upevnili kolektiv třídy
- smýšleli pozitivně a získali vhodnou míru sebevědomí
- při výuce ostatních předmětů využili pozitivně naladěné prostředí spolupráce

## Výuková strategie

Podle zdroje poznání a typu poznatků:

- metody praktické činnosti žáků
- metody slovní

## Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí, odborných kompetencí a k aplikaci průřezových témat:

Kompetence k učení

Komunikativní kompetence

Personální a sociální kompetence

## Učivo:

- zásady pobytu na horách
- první pomoc
- výzbroj, výstroj, údržba, mazání lyží
- historie lyžování
- beseda o regionu
- praktické lyžování sjezdové a běžecké
- závody a jejich vyhodnocení

Lyžařského výcvikového kurzu se zúčastňují všichni žáci třídy se souhlasem zákonného zástupce. Pokud se žáci kurzu nemohou prokazatelně zúčastnit ze zdravotních nebo sociálních důvodů, chodí v době konání kurzu do školy a mají řádnou výuku.

# Sportovně turistický kurz

## Obecný cíl vyučovacího předmětu

Sportovně turistický kurz:

- motivuje ke smysluplnému využití volného času, prevence drogových závislostí
- napomáhá k bezproblémovému soužití kolektivu
- vychovává k odpovědnosti (vaření, úklid, zodpovědnost za svěřené věci)

## Charakteristika učiva

Sportovně turistický kurz je součástí výuky předmětu Tělesná výchova. Probíhá ve třetím ročníku a doba pobytu je zpravidla 5 dní. Sportovně turistický kurz tvoří turistika, sporty v přírodě, pobyt v přírodě a další činnost.

## Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Sportovně turistický kurz směřuje k tomu, aby žáci:

- prohloubili společenství třídy
- docílili bezproblémové soužití kolektivu
- smýšleli pozitivně a získali vhodnou míru sebevědomí
- upevnili si své zdraví a vážili si života
- zvýšili si svoji fyzickou i psychickou zdatnost
- rozšiřovali si své kulturní obzory a znalost naší vlasti

Cílem není maximální výkon, ale radost z rozmanitých pohybových činností ve volné přírodě.

## Výuková strategie

Podle zdroje poznání a typu poznatků:

- metody praktické činnosti žáků (návčik pohybových dovedností);
- metody slovní (přednášky, instrukce).

## Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí, odborných kompetencí a k aplikaci průřezových témat

Kompetence k učení

Komunikativní kompetence

## Učivo:

Topografická orientace v terénu

Zdravotnická příprava

Vodní turistika

Sportovní střelba

Cykloturistika

Ochrana člověka za mimořádných situací

Sportovně turistického kurzu se zúčastňují všichni žáci třídy se souhlasem zákonného zástupce.

Pokud se žáci kurzu nemohou prokazatelně zúčastnit ze zdravotních nebo sociálních důvodů, chodí v době konání kurzu do školy a mají řádnou výuku.