



Název projektu: Lyžařský výcvikový kurz

Cíl projektu: Základy lyžování

Cílová skupina: Studenti sekundy (kvinty). Projekt sahá mimo věkové spektrum nižšího gymnázia (zapojují se i studenti kvinty), kurs je organizován pro oba ročníky současně.

Přes které vzdělávací obory/oblasti/předměty projekt jde: Bi, Zsv, Tv.

Garant projektu: Ředitel školy.

Časová dotace: Délka celého LVK je 5-6 dnů (podle podmínek) v zimních měsících. Nacvičování na závěrečný slalom a následný běh na lyžích probíhá po celou dobu lyžařského kursu.

Průběh prací na projektu: Návuk základního sjezdového postoje, otáčení na lyžích, chůze do kopce, nošení lyží, brždění, jednotlivých oblouků, skoků na lyžích (lyžařská abeceda). Vše probíhá v dopoledních a odpoledních zaměstnáních, zvláště v jednotlivých družstvech. Po dokonalém parciálním nacvičení těchto prvků se jednotlivci poslední den zúčastní závodů ve sjezdovém lyžování a v běhu na lyžích.

Čas na přípravu: Po dobu trvání kursu, přípravné práce k zajištění kursu měsíc před odjezdem.

Pomůcky a materiály: lyžařská výstroj a výzbroj, diplomy, kamera, video, zdravotní materiál.

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, mediální výchova.

Klíčová slova: lyžařská výstroj a výzbroj, základy lyžařské abecedy, hygiena a bezpečnost na horách.

Rozvíjené kompetence: Kompetence k učení, personální, komunikativní a občanské.

Vyučovací předměty: Tv, Bi, Zsv.

Hodnocení projektu: Na místě poslední den kursu, formou diskuse, dialogu apod., v hodinách Zsv, Čj, Vv formou písemných postřehů či výtvarných prací.

Rozvíjené kompetence

Kompetence k učení	operuje s obecně používanými sportovními termíny na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a oborů, je ochoten se učit novým pohybovým aktivitám a technikám, dovede plánovat, organizovat a vyhodnocovat své činnosti a dovednosti, přijímá zodpovědnost za své zdraví patřící mezi nejdůležitější životní hodnoty
Kompetence komunikativní	zapojuje se do diskuze, jedná v duchu "fair play", zvládá komunikaci s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích, komunikuje se spolužáky z jiných tříd, ročníků, věkových kategorií
Kompetence sociální a personální	účinně spolupracuje ve skupině, přispívá k celkovému dojmu a naladění, oceňuje zkušenosti a práci ostatních, respektuje různá hlediska účastníků projektu, přichází se svými návrhy, dokáže zastávat v týmu různé role, vnímá vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce,
Kompetence občanské	učí se respektovat druhé, pomáhá při vytváření atmosféry na chalupě, zapojuje se do sportovního dění, je zodpovědný za svůj život, své zdraví a za životní prostředí v jeho blízkosti, je schopen a ochoten účinně pomáhat v různých životních situacích

Vyučovací předměty

Biologie	Poskytování první pomoci, sport a zdravý životní styl. Biologie člověka – základy anatomie – pohybový aparát svaly a skelet.
Základy společenských věd	Hry, aktivity a besedy zaměřené na rozvoj prosociálnosti.
Tělesná výchova	Nácvik základů lyžařské techniky alpského i klasického lyžování. Kondiční a vytrvalostní cvičení, důraz je kladen na rozvržení pohybových aktivit během celého dne. Hry na sněhu. Alternativně výuka snowboardové techniky. Propojení mezi teoretickou přípravou a praktickými cvičeními.
Člověk a zdraví	Životospráva při pohybových aktivitách. Dodržování pitného režimu. Bezpečnostní rizika při pohybu v horách a jejich prevence.