

POPIS VZDĚLÁVACÍHO MODULU – PŘÍKLAD	
A. VSTUPNÍ ČÁST	
1. Název: Pohyb v přírodě	
2. Kód:	
3. Kategorie/obor vzdělání: 78-42-M/08 Lyceum	
4. Typ vyučovací jednotky: vzdělávací modul	
4. Délka výuky – doporučený počet vyučovacích hodin: 32 hodin	
5. Platnost: 1.9.2025 Zpracovatelský tým: Jakub Forýtek, Petr Chaluš, NPI	
6. Vstupní předpoklady: očekávané výsledky učení dle RVP ZV	
Doporučené umístění v učebním plánu: 2. ročník, kontinuální/bloková výuka (2 hod týdně)	
B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY	
1. Charakteristika Vzdělávací modul prohlubuje znalosti, souvislosti, dovednosti a postoje, které prohlubují environmentální povědomí a tělesný rozvoj žáků v souvislosti s pohybem v přírodě (mimo tělocvičnu).	
2. Očekávané výsledky učení vč. indikátorů Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích spojených s mimořádnou událostí, krizovým stavem - reflektuje možnosti předcházení vzniku mimořádných událostí - aplikuje v modelových situacích základní postupy pro ochranu lidského života a zmírnění škod - předvede v modelových situacích postupy bezpečného chování při vzniku náhlé mimořádné události v prostorách školy Podporuje své zdraví rozvojem tělesné zdatnosti a odolnosti - reflektuje svůj rozvoj tělesné zdatnosti a odolnosti z hlediska přínosu pro své zdraví - monitoruje pohybový výkon a upravuje svůj další rozvoj pohybových dovedností - uplatňuje strategie ke zvládnutí tělesné zátěže	
3. Podpora rozvoje klíčových kompetencí a základních gramotností - KK k učení, k řešení problémů, osobnostní a sociální, komunikační, k podnikavosti a pracovní, digitální, k občanství a udržitelnosti	
Orientace a pohyb v terénu: - Základy topografie, kartografie, GPS: Čtení turistických map (vrstevnice, značky, měřítko), porozumění terénním nerovnostem, základy práce s turistickou GPS nebo aplikací v chytrém telefonu. - Bezpečný pohyb v různém terénu: Chůze do kopce a z kopce, překonávání překážek, správný výběr obuvi a oblečení. - Základy přežití: Příprava na nečekané situace.	

- **Turistika:**

- Plánování trasy: Výběr vhodných tras dle fyzické kondice, délky a obtížnosti, zjišťování informací o terénu a počasí.
- Výbava pro turistiku: Vhodné oblečení (vrstvení), obuv, batoh, lékárnička, strava a pitný režim.
- Pravidla chování v přírodě: Zásady minimalizace dopadů, ochrana přírody
- Skupinová dynamika: Vedení skupiny, spolupráce, řešení krizových situací.
- Zásady první pomoci v terénu

(Poznámka: Další různá pojetí pohybu v přírodě, volená dle možností školy)

- **Lyžování:**

- Základní techniky sjezdového lyžování: Správné postavení, pluh, oblouk v pluhu, přivrátňý oblouk.
- Bezpečnost na sjezdovce: Desatero FIS, ohleduplnost k ostatním lyžařům, znalost značení.
- Výběr a údržba vybavení: Správná délka lyží, nastavení vázání, lyžařské boty, helma a chrániče.
- První pomoc u lyžařských úrazů: Specifika zranění na horách (zlomeniny, podvrtnutí).
- Možnost rozšíření: Základy běžeckého lyžování (klasická technika, bruslení).

- **Bruslení (lední/kolečkové):**

- Základní techniky bruslení: Správné postavení, rozjezd, zastavení, jízda vpřed a vzad.
- Bezpečnost na ledě: ochrana hlavy a kloubů (helma, chrániče), dodržování směru jízdy.
- Výběr a údržba vybavení: Správná velikost a typ bruslí (lední, kolečkové), broušení nožů.
- První pomoc u bruslařských úrazů: Ošetření odřenin, modřin, podvrtnutí.

- **Cyklistika:**

- Základní cyklistické dovednosti: Správné postavení na kole, šlapání, řazení, brzdění, zatáčení.
- Bezpečnost silničního provozu pro cyklisty: Pravidla silničního provozu, správné používání signalizace, viditelnost (světla, reflexní prvky).
- Výběr a údržba jízdního kola: Typy kol (horské, trekové, silniční), správná velikost, základní údržba (tlak v pneumatikách, seřízení brzd).
- Výbava pro cyklistiku: Helma, chrániče, vhodné oblečení, pití, základní nářadí na drobné opravy (lepení defektu).
- Plánování cyklotras: Výběr vhodných tras (silnice, cyklostezky, terén), zjišťování informací o náročnosti a povrchu.
- První pomoc u cyklistických úrazů: Specifika (např. odřeniny, zlomeniny klíční kosti).

5. Vzdělávací strategie

Vzdělávací modul je založen na zážitkově reflexivním učení. Zahrnuje

- praktické aktivity individuální i skupinové podporující zkušenost, reflexi a zpětnou vazbu;
- praktická aplikace dovedností, které umožňují získání zkušenosti,
- práci s vlastním osobním portfoliem (plánovací deník, záznamy tras, fotografické záznamy, videozáznamy, individuální zlepšení, sebereflexe,...).

C. VÝSTUPNÍ ČÁST

1. Způsob ověřování dosažených výsledků	max. počet bodů	2. Kritéria hodnocení	váha
Průběžné - aplikace cviků a absolvování tréninků	100	aktivní účast na cvičení	50%
Sumativní - samostatně vedené osobní portfolio žáka	100	kompetence k řešení problémů, k učení	40%
Reflexe - zpětnovazebný rozhovor s učitelem a spolužáky o výsledcích učení	100	reflexe zkušenosti: aktivní účast na reflexi	10%

Závěrečné hodnocení modulu je váženým průměrem hodnocení z jednotlivých způsobů-částí ověřování. Žák prospěl, jestliže získal alespoň 40 bodů z průběžného a 40 bodů ze sumativního hodnocení. Používá se slovní hodnocení zahrnující sebehodnocení žáka.

3. Doporučená studijní literatura, odkazy na ilustrační zdroje

4. Poznámky

Metody výuky:

- Praktický nácvik: Dominantní metoda, zahrnující exkurze do terénu, výcvik na lyžařském svahu, bruslařské dráze a cyklistické výlety.
- Demonstrace: Ukázky správných technik učitelem nebo instruktorem.

- Simulace: Modelování situací v terénu pro nácvik orientace, řešení problémů a cyklistických situací.
- Diskuze: Vedení debat o bezpečnosti, etice v přírodě a osobních zkušenostech.
- Projektová výuka: Studenti plánují a realizují vlastní turistické nebo cyklistické trasy.
- Multimediální podpora: Využití videí, mapových aplikací, online zdrojů.
- Spolupráce s odborníky: Pozvání horských vůdců, instruktorů lyžování/bruslení/cyklistiky, záchranářů.

Po absolvování modulu by studenti měli být schopni:

- Zorientovat se v terénu s pomocí mapy a GPS i bez nich.
- Napláňovat a absolvovat bezpečnou turistickou trasu s ohledem na podmínky a vlastní schopnosti.
- Zvolit a správně používat vhodné vybavení pro pohyb v přírodě.
- Ovládat základní techniky lyžování, bruslení a cyklistiky a dodržovat bezpečnostní pravidla. (Poznámka: Různá pojetí pohybu v přírodě, volená dle možností školy)
- Chovat se zodpovědně a ohleduplně k přírodnímu prostředí i k ostatním lidem.
- Poskytnout základní první pomoc v terénu a řešit krizové situace.
- Rozvíjet kladný vztah k přírodě a vnímat pohyb jako součást zdravého životního stylu.