

Sportovní kurzy – úvod



Vážené studentky, vážení studenti,

jmenuji se Matyáš Pokorný a jsem vedoucí sportovních kurzů na naší škole. Mám velmi rád pohyb a jsem přesvědčen, že pravidelný pohyb slouží k udržení funkčnosti našeho těla i dobrého stavu naší psychiky. Dodává nám pocit sebeúcty i úcty k ostatním. Umožňuje nám objevovat svět, setkávat se s našimi blízkými a navštěvovat místa, která máme rádi. Je hodnotou, o kterou je třeba pečovat. Rád bych spolu s Vámi pracoval na tom, abychom dětem (i sobě) ukázali, že pohyb může být příjemnou součástí života i cestou, jak se rozvíjet a lépe poznat sama sebe i svět kolem nás.

Mám proto radost, že jste se rozhodli pro studium, jehož součástí jsou právě i pohybové či sportovní kurzy, konkrétně plavecký, bruslařský, lyžařský, turistický a první pomoci. Sportovní kurzy jsou povinnou součástí studia a účast na kurzech je tak nutnou podmínkou jeho úspěšného absolvování. Vaším zahájením studia se předpokládá, že jste zvážili všechny jeho součásti, tedy i účast na sportovních kurzech, a to že Vám Váš zdravotní stav umožňuje kurzy absolvovat. Případná zdravotní omezení mohou být důvodem pro úlevu při aktivitách v průběhu kurzů, neměla by však zcela vylučovat účast na kurzech. Dále se předpokládá, že jste obeznámeni s finanční stránkou kurzů, které jsou hrazeny zvlášť nad rámec školného. Dovolte mi, abych Vás v dostatečném předstihu informoval o sportovních kurzech, které Vás čekají v dalším ročníku (či ročnících).

Podrobné informace ke každému z kurzů budou postupně zveřejňovány a zasílány v propozicích v **Teamsech** či **Bakalářích**.

V případě potřeby kontaktujte matyas.pokorny@spgsfuturum.cz.

Obecné cíle sportovních kurzů



Kurzy jsou obecně zaměřeny zejména na metodiku a postup výuky jednotlivých pohybových činností u dětí předškolního a mladšího školního věku, tj. předně bychom Vám rádi (spolu s dalšími instruktory) ukázali, jak je možno děti (ale i dospělé) od základu učit například plavání, lyžování, bruslení a další. Jsme si přitom vědomi, že způsobů výuky může být více a snažíme se s Vámi proto vždy projít souhrn toho, co se osvědčilo, co funguje a ukazuje se být efektivní. Naší velkou ambicí je Vás inspirovat a motivovat k zařazení výše zmíněných aktivit nejen do Vaší možné budoucí výuky, případně výchovy Vašich dětí, ale obecně do Vašeho vlastního života. Proto se vždy snažíme volit náplň kurzů i lokalitu tak, aby pro Vás byly jak z profesního, tak i osobního hlediska atraktivní.

S tím je spojen i další cíl kurzů a tím je snaha o zlepšení Vašich individuálních dovedností a schopností v rámci tréninku daných pohybových činností. Pro někoho to může být několik kraulových temp, pro jiného pár oblouků na lyžích či nalezení kontroly při orientačním běhu. Ať tak či tak, věřte, že největší zadostiučinění nám přináší Vaše radost z pohybu, Vaše objevování nového a Váš osobní pokrok. Těšíme se proto na společné chvíle v pohybu a věříme, že pro Vás, pro nás, budou sportovní kurzy příjemné a přínosné.

Úspěšné absolvování kurzů



Základem úspěšnosti každého kurzu je aktivní a vědomá spoluúčast studentů na programové náplni kurzů s ohledem na jejich individuální fyzické možnosti, preference a ambice. Každý má samozřejmě jiný vztah k plavání, lyžování atd., stejně tak má každý své fyzické limity. Naší zásadou je Váš vztah a limity vždy respektovat, naší snahou pak je Váš vztah (pokud možno) vylepšovat a limity posouvat (alespoň o kousek).

Aktivní a vědomá spoluúčast, nikoli dosažení striktně předepsané výkonnosti či dokonalého provedení určité činnosti, je tak pro nás instruktory hlavním kritériem při Vašem hodnocení, resp. podmínkou pro Vaše úspěšné splnění kurzů. Vedle toho je pro úspěšné absolvování kurzů vyžadováno též splnění formálních náležitostí, zejména prokázání základních teoretických znalostí a praktických dovedností souvisejících s danou pohybovou činností a její metodikou. Výše zmiňovaná aktivní a vědomá spoluúčast na kurzech je však bezpečnou zárukou přirozeného zvládnutí i této formální stránky.



Zdravotní způsobilost

Vzhledem k pohybovému charakteru kurzů a jejich jisté fyzické náročnosti si Vás dovoluujeme požádat o doložení zdravotní způsobilosti k účasti na kurzech od Vašeho lékaře. Pro lepší představu, čeho se má zdravotní způsobilost týkat, resp. co vše by měla zahrnovat, je níže uvedena stručná náplň kurzů včetně konkrétních pohybových činností. V případě, že by některá z činností byla zcela neslučitelná s Vaším zdravotním stavem, není to nutně důvodem k vzdání se studia – kurz je možné i tak úspěšně absolvovat na základě Vaší účasti na teoretických přednáškách a následu praktické výuky bez vykonávání dané pohybové činnosti nebo vybraných prvků. V těchto případech vyžadujeme potvrzení od lékaře, že danou činnost nemůžete vykonávat.

Výstupy sportovních kurzů

Sportovní kurzy poskytují kvalitní teoretický i praktický základ pro jednotlivé činnosti dle zaměření daného kurzu. Časová dotace kurzů však neumožňuje udělit účastníkům kurzů oficiální certifikát instruktora, cvičitele či učitele dané činnosti.

Studenti, kteří úspěšně absolvují sportovní kurzy, nicméně obdrží **osvědčení o absolvování** s podpisem a razítkem školy. Toto osvědčení pak může tvořit důležitou součást absolventského portfolia a zvyšuje prestiž absolventa v rámci budoucích přijímacích pohovorů na vysokou školu či do zaměstnání.

Studenti dále obdrží **index** pro záznam o absolvování kurzů.



Střední pedagogická škola Futurum
ve spolupráci s MP-Art

tímto uděluje

Osvědčení o absolvování
sportovních kurzů
jméno, příjmení

PLAVECKÝ KURZ: Benešov u Prahy 11/2023; 3/2024; 6/2024
Časový rozsah kurzu: 10 hodin (4 teorie + 6 praxe)
Náplň kurzu: metodika základních plaveckých dovedností a struktura plavecké lekce, metodika plaveckých způsobů, plavecký test na 100 m volným způsobem, skok do neznámé vody a záchrana tonoucího.

BRUSLAŘSKÝ KURZ: ZS HASA Praha-Vršovice 12/2023 - 12/2026
Časový rozsah kurzu: 7,5 hodiny (1,5 teorie + 6 praxe)
Náplň kurzu: metodika ledního bruslení a krasobruslení a hry na ledu.

LYŽAŘSKÝ KURZ: Horní Mísečky v Krkonoších, 7. - 13. 1. 2024
Časový rozsah kurzu: 10 hodin (3 teorie + 7 praxe)
Náplň kurzu: metodika běžeckého lyžování - klasika a bruslení, a sjezdového lyžování - snožný oblouk a carving, hry na sněhu, základy plánování a organizace zimních kurzů, zásady bezpečného pohybu a pobytu na horách, první pomoc při zranění na lyžích.

TURISTICKÝ KURZ: Horní Mísečky v Krkonoších 8. - 12. 10. 2023
Časový rozsah kurzu: 16 hodin (4 teorie + 12 praxe)
Náplň kurzu: orientace v terénu a plánování výletů, plánování a organizace letních turistických a herních kurzů, příprava outdoorových a indoorových her.

KURZ PRVNÍ POMOCI: Praha-Hostivař, 16. 4. 2024
Časový rozsah kurzu: 4 hodiny (4 teorie + praxe)
Náplň kurzu: nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení - selhání krevního oběhu, dušení, poskytování první pomoci dětem.

Matyáš Pokorný
Mgr. Matyáš Pokorný,
vedoucí kurzu

V Praze 30. 6. 2024
Místo a datum



Stručná charakteristika kurzů a jejich programová náplň



Plavecký kurz (1. ročník) je zaměřen na metodiku výuky základních plaveckých dovedností a seznámení s obecnou strukturou plavecké lekce pro děti předškolního a mladšího školního věku, dále na metodiku výuky jednotlivých plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak a delfín pro děti i dospělé a dále na nácvik skoku do neznámé vody a záchranu tonoucího. Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů. Kurz je zakončen teoretickým písemným testem a praktickým plaveckým testem – 100 m volným způsobem. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Plavecký kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pobyt ve vodě ošetřené chlorem, potápění hlavy, vydechování do vody, skok do vody po nohou.



Bruslařský kurz (1. - 4. ročník) je zaměřen na metodiku výuky základů ledního bruslení a krasobruslení spolu s hrami na ledu. Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů. Kurz je zakončen teoretickým písemným testem a praktickým bruslařským testem – bruslařskou dráhou zručnosti. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Bruslařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na ledních bruslích, pobyt na ledové ploše.

Lyžařský kurz (2. ročník) je zaměřen zejména na metodiku výuky sjezdového a běžeckého lyžování spolu s hrami na sněhu. V rámci kurzu se dále věnujeme organizaci lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě, zásadám bezpečného pohybu a pobytu na horách. Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky. Kurz je zakončen teoretickým písemným testem a praktickým lyžařským testem – slalomem a biatlonem. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Lyžařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na sjezdových a běžeckých lyžích, pohyb a pobyt na sněhu.



Turistický kurz (3. ročník) je zaměřen na získání základních dovedností a poznatků potřebných pro turistiku a obecně bezpečný pohyb a pobyt v přírodě. V rámci kurzu se věnujeme organizaci letních kurzů a škol v přírodě, organizaci outdoorových i indoorových her a dalších aktivit v přírodě či na chatě, plánování výletů, orientaci v přírodě s pomocí mapy (případně i buzoly). Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky a celodenní pěší výlety. Kurz je zakončen teoretickým písemným testem a praktickým orientačním testem – orientační běh. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Turistický kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb a pobyt v přírodě, chůzi a běh.

Kurz první pomoci (3. ročník) je zaměřen na nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení. Zvláštní pozornost je pak věnována selhání krevního oběhu, dušení a poskytování první pomoci dětem. Celý kurz je veden formou praktických nácviků a doplněn pouze o nezbytnou teorii a rozbor reálných videí. Kurz vedou 4 lektori certifikovaní Českou resuscitační radou. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování a praktický manuál první pomoci.



Sportovní kurzy denní studium PMP – přehled za studium

Toto je plán sportovních kurzů na celé studium, prosíme, berte ho vážně, ale současně i s jistou rezervou – i nejlepší plány se mohou změnit, budeme se snažit o co nejméně změn.

	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen
1. ročník			1. část  1	 1			2. část*  1			3. část  1
2. ročník				 1	 2 + 5	*termín 2. části plaveckého kurzu se koná vždy v rámci jarních prázdnin pro Benešov – kurz se tudíž může konat v rámci rozmezí od února do března				
3. ročník		 1 + 4		 1					 1	
4. ročník				 1						



Celkem dnů za čtyřleté studium	20	z toho všední dny	16	z toho víkendové dny	4
--------------------------------	----	-------------------	----	----------------------	---



Plavecký kurz (1. ročník)

Plavecký kurz (1. ročník)

Náplň:

- metodika výuky základních plaveckých dovedností,
- seznámení s obecnou strukturou plavecké lekce pro děti předškolního a mladšího školního věku,
- metodika výuky jednotlivých plaveckých způsobů – prsa, kral, snak a delfin pro děti i dospělé,
- nácvik skoku do neznámé vody a záchrana tonoucího;
- Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů.

Více o plaveckém kurzu...

Plavecký kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pobyt ve vodě ošetřené chlorem, potápění hlavy, vydechování do vody, skok do vody po nohou.

Výstupy:

- ✓ Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým plaveckým testem – 100 m volným způsobem.
- ✓ Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Termín, čas a místo*

1. část (podzim):

- 1. A – neděle 19. 11. 2023 (11:00 – 12:30)
- 1. AL (a) – neděle 26. 11. 2023 (11:00 – 12:30)
- 1. AL (b) – neděle 3. 12. 2023 (11:00 – 12:30)

2. část (jaro):

- 1. A – pondělí 11. 3. 2024 (9:00 – 10:30)
- 1. AL (a) – pondělí 11. 3. 2024 (11:00 – 12:30)
- 1. AL (b) – úterý 12. 3. 2024 (9:00 – 10:30)

3. část (lato):

- 1. A – pondělí 8. 6. 2024 (9:00 – 10:30)
- 1. AL (a) – pondělí 8. 6. 2024 (11:00 – 12:30)
- 1. AL (b) – úterý 5. 6. 2024 (9:00 – 10:30)

Všude v plaveckém bazénu v Benetově u Prahy

Doprava a strava: individuálně

Doprava – individuálně vlakem z Prahy mostem do Benetova u Prahy

Strava – po kurzu můžete využít restauraci na předměstí Benetova.

Předpokládaná cena:

- 2.700 Kč
- Platba na účet číslo 7538990247/0100 do 30.9.2023



Plavecký kurz (1. ročník)



Pro zájemce – studenty a rodiče proběhne také on-line informační schůzka v Teamsech, kde zodpovíme Vaše případné dotazy. Předpokládaný termín schůzky je **středa 18.10.2023 od 19 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

Náplň:

- metodika výuky základních plaveckých dovedností,
- seznámení s obecnou strukturou plavecké lekce pro děti předškolního a mladšího školního věku,
- metodika výuky jednotlivých plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak a delfín pro děti i dospělé,
- nácvik skoku do neznámé vody a záchrana tonoucího;
- ❖ Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů.
- ❖ Plavecký kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pobyt ve vodě ošetřené chlorem, potápění hlavy, vydechování do vody, skok do vody po nohou.



Výstupy:

- ✓ Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým plaveckým testem – 100 m volným způsobem.
- ✓ Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Termín, čas a místo:*



1 víkendový
+ 2 všední dny

1. část (podzim):

- **1.A – neděle 19.11.2023 (11:00 – 12:30)**
- **1.AL (a) – neděle 26.11.2023 (11:00 – 12:30)**
- **1.AL (b) – neděle 3.12.2023 (11:00 – 12:30)**

2. část (jaro):*

- **1.A – pondělí 11.3.2024 (9:00 – 10:30)**
- **1.AL (a) – pondělí 11.3.2024 (11:00 – 12:30)**
- **1.AL (b) – středa 13.3.2024 (9:00 – 10:30)**

3. část (léto):*

- **1.A – pondělí 3.6.2024 (9:00 – 10:30)**
- **1.AL (a) – pondělí 3.6.2024 (11:00 – 12:30)**
- **1.AL (b) – středa 5.6.2024 (9:00 – 10:30)**

➤ Vždy v **plaveckém bazénu v Benešově u Prahy**

*ve hře je i málo pravděpodobná varianta / možnost realizovat plavecký kurz v podobných termínech v bazénu UK v Hostivaři – informaci obdržíme na začátku září a případně budeme co nejdříve informovat – prozatím počítáme s variantou v Benešově.

*termíny jarní a letní části se mohou změnit v závislosti na časových možnostech dálkového studia, zůstanou však v rámci časových rozmezí – jarní část: od pondělí 11.3. do středy 13.3.2024; letní část od pondělí 3.6. do středy 5.6.2024 – studenti budou informováni v časovém předstihu 😊

Doprava a strava: individuální



- **Doprava** – ideálně vlakem z Praha Hostivař do Benešov u Prahy
- **Strava** – po kurzu možno využít restauraci na zimním stadionu

Předpokládaná cena:

- **2.700 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **30.9.2023**



Více o plaveckém kurzu...

Plaveme v bazénu v Benešově u Prahy, kde máme k dispozici potřebné zázemí a pomůcky. Voda má příjemných 28 stupňů.

Co nás čeká? Umět vyfukovat bubliny do vody, potápět se, splývat na hladině, vlnit jako delfíni, bezpečně skočit do neznámé vody a vědět jak na jednotlivé plavecké způsoby – kraul, prsa, znak a motýlek. To vše se budeme učit v rámci plaveckého kurzu. Vždy dbáme na Váš pocit bezpečí, pohody a radosti a usilujeme o to, abyste se cítili jako ryba ve vodě 🐟.





Bruslařský kurz (1. až 4. ročník)



Bruslařský kurz (1. až 4. ročník)

2 vědní den (2x za rok)

Termín*, čas a místo:

- 1. a 2. ročník – úterý 12.12.2023 (9:00 – 10:00)
- 3. a 4. ročník – úterý 13.12.2023 (9:00 – 10:00)
- 1. a 2. ročník – úterý 13.12.2023 (11:00 – 12:00)
- 3. a 4. ročník – úterý 14.12.2023 (9:00 – 10:00)
- 1. a 2. ročník – úterý 14.12.2023 (11:00 – 12:00)

Místo:

- 1. a 2. ročník – Městská tělocvična Praha-Vršovice
- 3. a 4. ročník – Městská tělocvična Praha-Vršovice

Popis kurzu:

- Kurz je zakončen teoretickým plaváním on-ice tancem a praktickým bruslařským tancem – bruslařskou diáhou.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Průběh kurzu:

- Kurz je zakončen teoretickým plaváním on-ice tancem a praktickým bruslařským tancem – bruslařskou diáhou.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Průběh kurzu:

- Kurz je zakončen teoretickým plaváním on-ice tancem a praktickým bruslařským tancem – bruslařskou diáhou.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Bruslařský kurz (1. až 4. ročník)



Náplň:

- metodika výuky základů ledního bruslení a krasobruslení,
- hry na ledu,
- ❖ Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů.
- ❖ Bruslařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na ledních bruslích, pobyt na ledové ploše.



Výstupy:

- Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým bruslařským testem – bruslařskou dráhou zručnosti 😊.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.



1 všední den (1x za rok)

Termín*, čas a místo:

- 2.A + 2.B – úterý 12.12.2023 (9:00 – 10:30)
- 2.L + 2.AL – středa 13.12.2023 (9:00 -10:30)
- 1.A + 1.AL(a) + 1.AL(b) – středa 13.12.2023 (11:00 – 12:30)
- 3.A + 3.L – čtvrtek 14.12.2023 (9:00 – 10:30)
- 4.A + 4.L – čtvrtek 14.12.2023 (11:00 – 12:30)
 - Zimní stadion HASA Praha-Vršovice

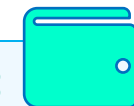
*termíny kurzu se mohou změnit v závislosti na časových možnostech dálkového studia, zůstanou však v rámci některého všedního dne dopoledne v časovém rozmezí od úterý 12.12. do čtvrtka 14.12.2023 – studenti budou informováni v časovém předstihu 😊



Doprava a strava:

- **Doprava** – vlakem z Praha-Hostivař do Praha-Vršovice
- **Strava** – možno se vrátit do školy na oběd

Předpokládaná cena:



- **400 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **30.11.2023**
- Možnost zapůjčení bruslí 100 Kč (+300 Kč záloha)
- Možnost broušení bruslí 150 Kč



Více o bruslařském kurzu...

Bruslíme na příjemném a dobře dostupném zimním stadionu HASA ve Vršovicích. Možnost zapůjčení i broušení bruslí přímo u ledové plochy.

Na co se můžete těšit? Budeme se učit bruslit a trochu i krasobruslit krok za krokem. Naším cílem bude zvládnout jízdu vpřed i vzad, přešlapování i obraty. Vyzkoušíme si mnoho zajímavých cvičení a her na ledu. Těšíme se. Bude to jízda 🛼.





Lyžařský kurz (2. ročník)



Lyžařský kurz (2. ročník)

Náplň:

- metodika výuky sjezdového a běžeckého lyžování,
- hry na sněhu,
- organizace lyžařských výprav či zimních škol v přírodě,
- základy bezpečného pohybu a pobytu na horách;
- Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky.
- Lyžařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na sjezdových a běžeckých lyžích, pohyb a pobyt na sněhu.

Výstup:

- Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým lyžařským testem – slalomem a biatlonem.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Termín, čas a místo:

- Neděle 7.1. až sobota 13.1.2024
- Pension Horské Zátíší, Horní Mělník v Královéhradeckém území

Doprava a strava: organizovaná

- Doprava autobusem – odjezd v neděli v 10:00 od školy, příjezd v sobotu cca ve 14 hodin ke škole;
- Strava – plná penze

Předpokládaná cena:

- 9.400 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 30.11.2023
- Plus cca 1.000 Kč na dopravu v sobotu v hotelu
- Plus cca 2.000 Kč na půjčení sjezdových či běžeckých lyží
- Možnost zapůjčení sjezdových či běžeckých lyží na místě

Lyžařský kurz (2. ročník)



Pro zájemce – studenty a rodiče proběhne také on-line informační schůzka v Teamsech, kde zodpovíme Vaše případné dotazy. Předpokládaný termín schůzky je **středa 1.11.2023 od 19 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

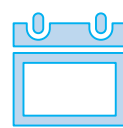
Náplň:

- metodika výuky **sjezdového** a **běžeckého** lyžování,
- hry na sněhu,
- organizace lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě,
- zásady bezpečného pohybu a pobytu na horách;
- ❖ Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky.
- ❖ Lyžařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na sjezdových a běžeckých lyžích, pohyb a pobyt na sněhu.



Výstupy:

- Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým lyžařským testem – slalomem a biatlonem 😊.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.



2 víkendové + 5 všedních dnů

Termín, čas a místo:

- **Neděle 7.1. až sobota 13.1.2024**
- **Penzion Horské Zátíší, Horní Mísečky v Krkonoších**



Doprava a strava: organizovaná

- **Doprava autobusem** – odjezd v neděli v 10:00 od školy, příjezd v sobotu cca ve 14 hodin ke škole;
- **Strava – plná penze**



Předpokládaná cena:

- **9.400 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **30.11.2023**
- **Plus cca 1.500 Kč na skipasy s sebou v hotovosti**
- **Plus cca 2.000 Kč na půjčení sjezdových či běžeckých lyží**
- **Možnost zapůjčení sjezdových i běžeckých lyží na místě**



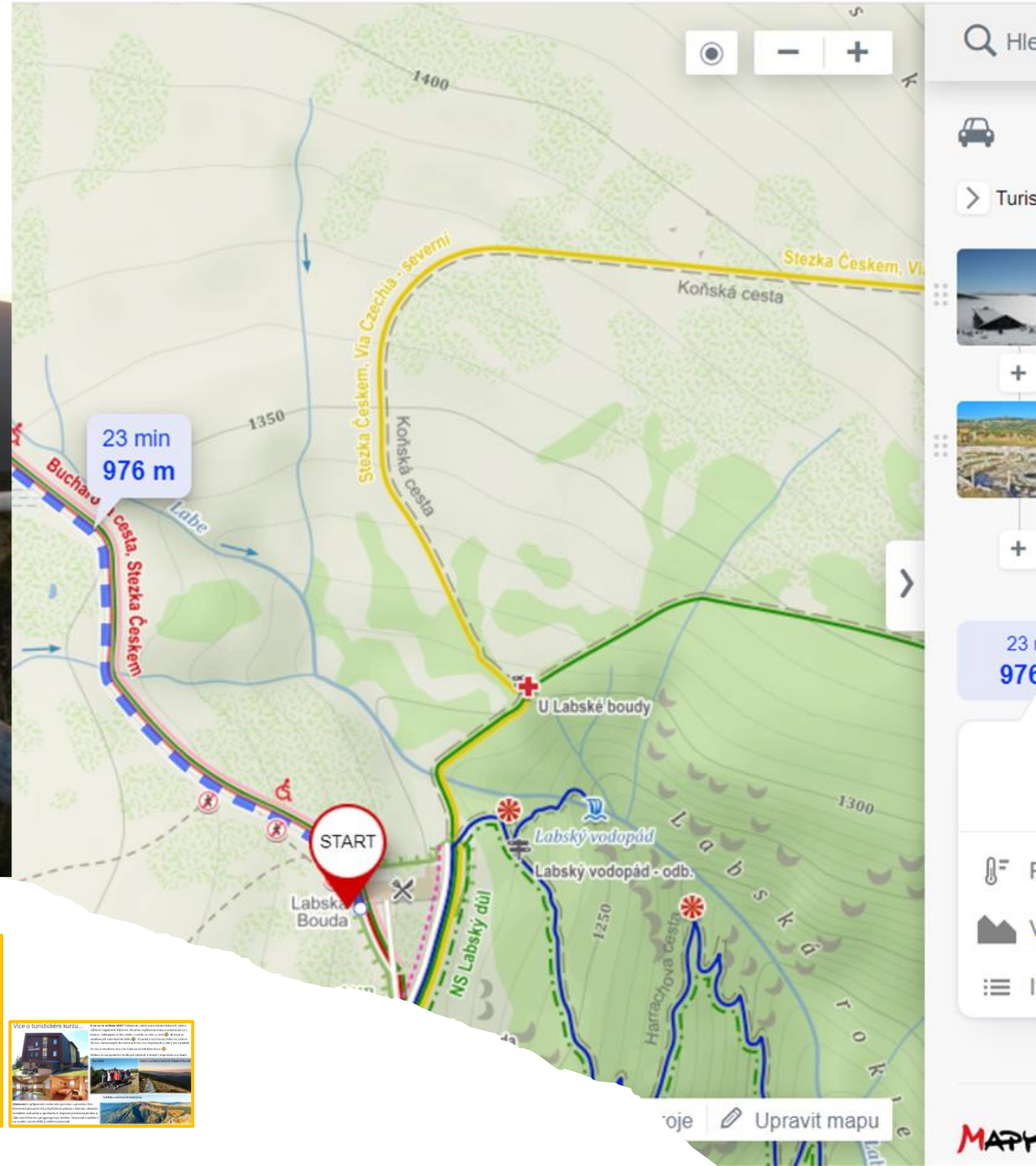
Více o lyžařském kurzu...

Ubytování v příjemném rodinném penzionu. Komfortní převážně tří a čtyřlůžkové pokoje s televizí, vlastním sociálním zařízením a sprchami. K dispozici prostorná jídelna a dále menší herna s pingpongovým stolem. Stravování zajištěno na vysoké úrovni. Milý a vstřícný personál. Výborné podmínky pro lyžování – kvalitní sjezdové i běžecké tratě v bezprostřední blízkosti penzionu.

Na co se můžete těšit? Budeme sjezdovat i běžkovat. Naučíme se na lyžích brzdit, zatáčet i stoupat do svahu. Na sjezdovkách si vyzkoušíme smýkaný oblouk i carving. Na běžkách klasický běh i bruslení. Kdo bude chtít, může vyrazit i na delší projížďku. K tomu si na lyžích i bez lyží zahrajeme spoustu her. Dále si zkusíme sranda slalom a biatlon 😊. Na své si přijdou jak pokročilí lyžaři tak začátečníci. Samozřejmě bude prostor i pro odpočinek a volný čas s přáteli.

To vše a ještě mnohem více nás čeká v rámci lyžařského kurzu. Těšíme se na společné chvíle na sněhu i v teple na chatě.





Turistický kurz (3. ročník)

Turistický kurz (3. Ročník)

Náplň:

- získání základních dovedností a poznání potřebných pro turistiku a účast na bezpečný pohyb a pobyt v přírodě,
- organizace turistických kurzů a lekt v přírodě,
- organizace vzdělávacích i individuálních her a dalších aktivit v přírodě či na chatě,
- přehledná výhled,
- orientace v přírodě s pomocí mapy (případně i turistický).

Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky a celodenní pří- výlety.

Turistický kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb a pobyt v přírodě, chůze a běh.

Výhody:

- Kurz je zakončen teoretickým plánem na line teoretom a praktickým orientačním testem – orientační běh
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Termín, čas a místo:

- Nástup 9.30. až do 12.30.2023
- Pásmo: Borek, Zámek, Horní Mlýnský v Křivkolech

Organizace a organizace:

- Organizace autobusem – odjezd v neděli v 10:00 od školy, příjezd na Borek cca v 18 hodin ke škole.
- Strava – polopenze (pobyt individuální na horských chatách)

Číslo a cena:

- 4.800 Kč
- Plus cca 1.000 Kč na obědy s sebou v hotelu
- Platba na účet školy 7158990247/0200 do 31.3.2023



Turistický kurz (3. Ročník)



Pro zájemce – studenty a rodiče proběhne také on-line informační schůzka v Teamsech, kde zodpovíme Vaše případné dotazy. Předpokládaný termín schůzky je **středa 27.9.2023 od 19 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

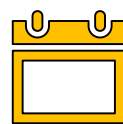
Náplň:

- získání základních dovedností a poznatků potřebných pro turistiku a obecně bezpečný pohyb a pobyt v přírodě,
- organizace letních kurzů a škol v přírodě,
- organizace outdoorových i indoorových her a dalších aktivit v přírodě či na chatě,
- plánování výletů,
- orientace v přírodě s pomocí mapy (případně i buzoly);
- ❖ Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky a celodenní pěší výlety.
- ❖ Turistický kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb a pobyt v přírodě, chůze a běh.



Výstupy:

- Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým orientačním testem – orientační běh 😊.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.



1 víkendový + 4 všední dny

Termín, čas a místo:

- **Neděle 8.10. až čtvrtek 12.10.2023**
- **Penzion Horské Zátíší, Horní Mísečky v Krkonoších**



Doprava a strava: organizovaná

- **Doprava autobusem** – odjezd v neděli v 10:00 od školy, příjezd ve čtvrtek cca v 18 hodin ke škole;
- **Strava – polopenze** (obědy individuální na horských chatách)



Předpokládaná cena:

- **4.800 Kč**
- **Plus cca 1.000 Kč na obědy s sebou v hotovosti**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **15.9.2023**

Více o turistickém kurzu...



Ubytování v příjemném rodinném penzionu uprostřed hor. Komfortní převážně tří a čtyřlůžkové pokoje s televizí, vlastním sociálním zařízením a sprchami. K dispozici prostorná jídelna a dále menší herna s pingpongovým stolem. Stravování zajištěno na vysoké úrovni. Milý a vstřícný personál.

A na co se můžete těšit? Čekají nás výlety a poznávání krásných míst a výhledů Západních Krkonoš. Zkusíme si plánovat trasy a orientovat se v terénu. Zahrajeme si hry venku i uvnitř, ve dne i v noci 😊. Možná se ztratíme při orientačním běhu 😊. Vyrazíme na hvězdy nebo na východ Slunce. Samozřejmě budeme mít čas i na odpočinek a volný čas s přáteli. To vše a mnohem více nás čeká na turistickém kurzu 😊.

Těšíme se na společné chvíle při výletech a hrách i odpočinku na chatě.

Na výletě



Cestou na Zlaté návrší a k Vrbatově boudě



Vyhledka na Kotel a Kotelní jámy





Kurz první pomoci – 3. ročník





Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- selhání krevního oběhu,
- dušení,
- poskytování první pomoci dítětem.

❖ Celý kurz je veden formou praktických nácviků a doplněn pouze o nezbytnou teorii a rozbor reálných videí.

❖ Kurz vedou 4 lektoři certifikovaní Českou zbrojnicí ČR.

Termín, čas a místo:

- > 3. A – úterý 16. 6. 2024
- > od 8 do 12 hodin (4 hodiny)
- > v **areálu školy** (učebny a blízké venkovní okolí školy)

Doprava a strava:

- > Doprava – klasicky jako v běžný školní den
- > Strava – klasicky ve školní jídelně

Vstupný:

- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování a praktický manuál první pomoci.

Předpokládaná cena:

- 1.000 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do **31.3.2024**

[illegible]

Kurz první pomoci – 3. ročník



Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- selhání krevního oběhu,
- dušení,
- poskytování první pomoci dětem.
- ❖ Celý kurz je veden formou praktických nácviků a doplněn pouze o nezbytnou teorii a rozbor reálných videí.
- ❖ Kurz vedou 4 lektoři certifikovaní Českou resuscitační radou.



Výstupy:

- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování a praktický manuál první pomoci.



1 všední den

Termín, čas a místo:

- **3.A – úterý 16.4.2024**
 - **od 8 do 12 hodin (4 hodiny)**
- **v areálu školy (učebny + blízké venkovní okolí školy)**



Doprava a strava:

- **Doprava** – klasicky jako v běžný školní den
- **Strava** – klasicky ve školní jídelně



Předpokládaná cena:

- **1.000 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **31.3.2024**

Více o kurzu první pomoci...

První pomoc je povinen ze zákona poskytnout každý, pokud není v ohrožení vlastního života. První pomoc by měl umět poskytnout každý z nás – někdy stačí jen zavolat záchrannou službu, a někdy je potřeba i přímo a správně první pomoc provést, aby byla efektivní. Po absolvování tohoto kurzu budete schopni první pomoc správně poskytnout vědět si rady.

Náplní kurzu bude zejména:

- 3 pravidla první pomoci
- zásady bezpečnosti záchrance
- rozbor reálných výjezdů a incidentů
- život ohrožující stavy
 - zástava srdce
 - dušení
 - první pomoc u dětí (do 1 roku / do 18 let)
 - resuscitace u dětí
 - úrazové stavy
- práce s AED
- komunikace s ZOS (Zdravotnické operační středisko)
- týmová spolupráce

Chceme umět pomoc a těšíme se.



Finance – předběžné ceny kurzovního pro školní rok 2023/2024

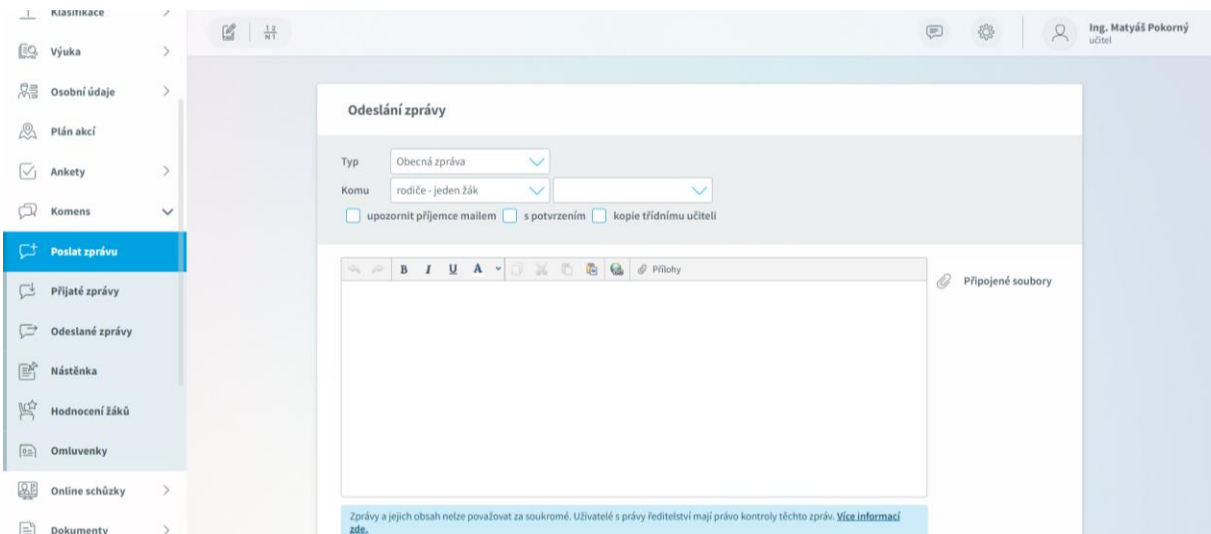
FINANČNÍ NÁROČNOST - DENNÍ STUDIUM PMP		TURISTICKÝ KURZ	PLAVECKÝ KURZ	BRUSLAŘSKÝ KURZ	LYŽAŘSKÝ KURZ	KURZ PRVNÍ POMOCI	CELKEM za 4 roky studia	Plus inflace 10 %
	Čistá cena kurzů	4 800,00 Kč	2 700,00 Kč	400,00 Kč	9 400,00 Kč	1 000,00 Kč	18 300,00 Kč	20 130,00 Kč
	Čistá cena kurzů + související náklady	5 800,00 Kč	3 300,00 Kč	650,00 Kč	12 900,00 Kč	1 000,00 Kč	23 650,00 Kč	26 015,00 Kč

- ❖ Ceny kurzů jsou předběžné – pokusíme se upřesnit vždy v dostatečném předstihu v propozicích k jednotlivým kurzům v aplikaci Teams či Bakalářích.
- ❖ Prosíme uhradit příslušnou platbu na účet školy v předepsaném termínu, děkujeme.

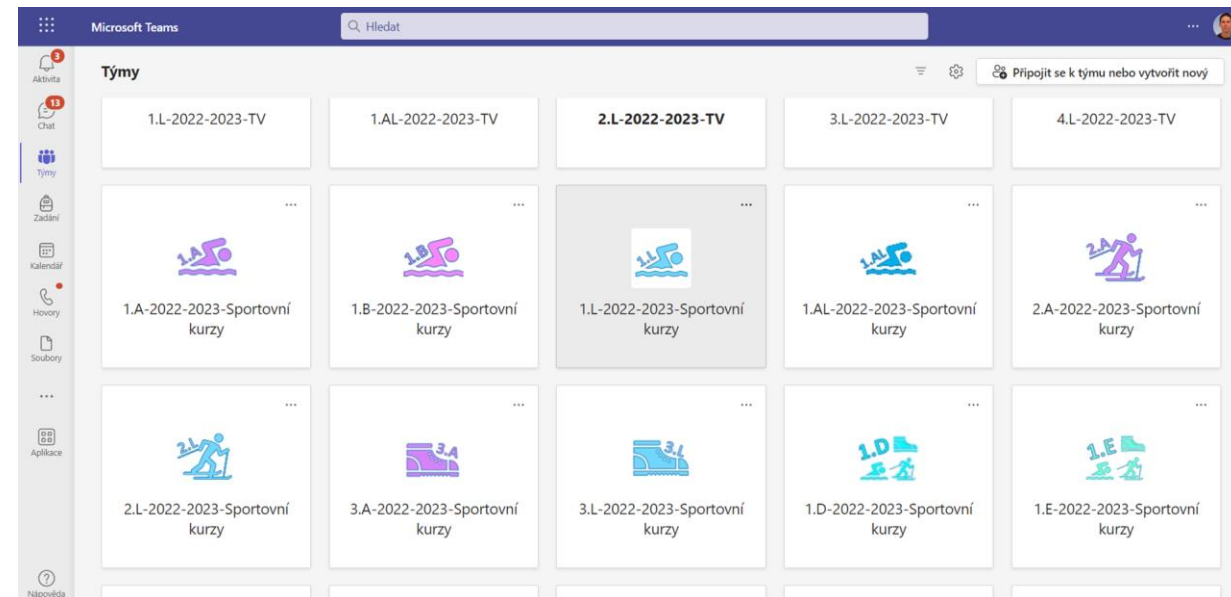
Informace o kurzech



BAKALÁŘI



- Propozice + základní informace



- Propozice + bližší informace
- Studijní materiály + dokumenty k vyplnění (bezinfekčnost, přihlašování ke kurzům, testy atd.)
- Aktuality + komunikace

Sportovní kurzy - volitelné (připravujeme)

Lyžařský zájezd do Rakouska – Hinterstroder (leden 2024)

Skialpy nalehko – Krkonoše (březen 2024)

Voda – Sázava (květen 2024)

Sportovní kurz – Vodní sporty / In-line / Beach – Poděbrady (červen 2024)