

Sportovní kurzy – úvod

Milí přátelé, zájemci o studium,



jmenuji se Matyáš Pokorný a jsem vedoucí sportovních kurzů na Střední pedagogické škole Futurum. 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 se zajímáte o studium, jehož součástí jsou právě i pohybové či sportovní kurzy, konkrétně, turistický, plavecký, bruslařský, lyžařský a první pomoci. Sportovní kurzy jsou povinnou součástí studia a účast na kurzech je tak nutnou podmínkou jeho úspěšného absolvování. V případě Vašeho rozhodnutí o zahájení 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 školního. Dovolte mi, abych Vás (před Vaším případným zahájením studia) informoval o programové náplni kurzů, jejich přibližných termínech, pravděpodobných místech jejich konání a současných cenách – pro tento účel vycházíme z aktuální podoby kurzů.

Uvedené termíny, místa a ceny kurzů platí pro současný školní rok – pro příští, resp. budoucí roky očekáváme konání kurzů v podobných termínech a na stejných místech. Ceny kurzů se budou pravděpodobně zvyšovat v závislosti na vývoji nákladů spojených s jejich organizací. 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 před zahájením studia 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 náslechu 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 <i>jméno, příjmení</i>		
TURISTICKÝ KURZ: Labská bouda, Krkonoše 6. - 8. 10. 2023 Časový rozsah kurzu: 14 hodin (4 teorie + 10 praxe) Náplň kurzu: orientace v terénu a plánování výletů, plánování a organizace letních turistických a herních kurzů, příprava outdoorových a indoorových her.		
PLAVECKÝ KURZ: Benešov u Prahy 11/23; 3/24; 6/24 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. 12. 2023 Časový rozsah kurzu: 3 hodiny (1,5 teorie + 1,5 praxe) Náplň kurzu: metodika ledního bruslení a krasobruslení a hry na ledu.		
LYŽAŘSKÝ KURZ: Skiareál Monínec, 2. - 4. 2. 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.		
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.		
 Mgr. Matyáš Pokorný, vedoucí kurzu	V Praze 30. 6. 2024 Místo a datum	

Stručná charakteristika kurzů a jejich programová náplň



Turistický kurz (1. 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.



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. 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 (1. 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.



Kurz první pomoci (1. 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 dálkové studium – přehled pro školní rok 2023/2024

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

1 + 2



1



1



1. část



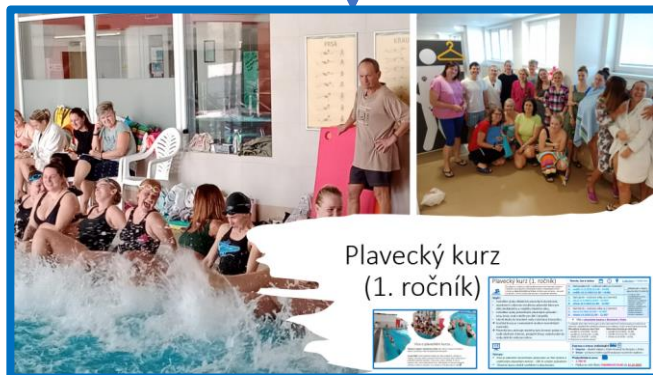
2. část



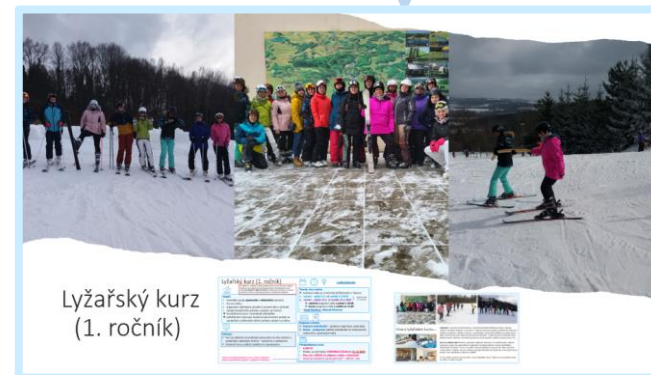
3. část



1. ročník	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen
2. ročník	možnost náhrady...									

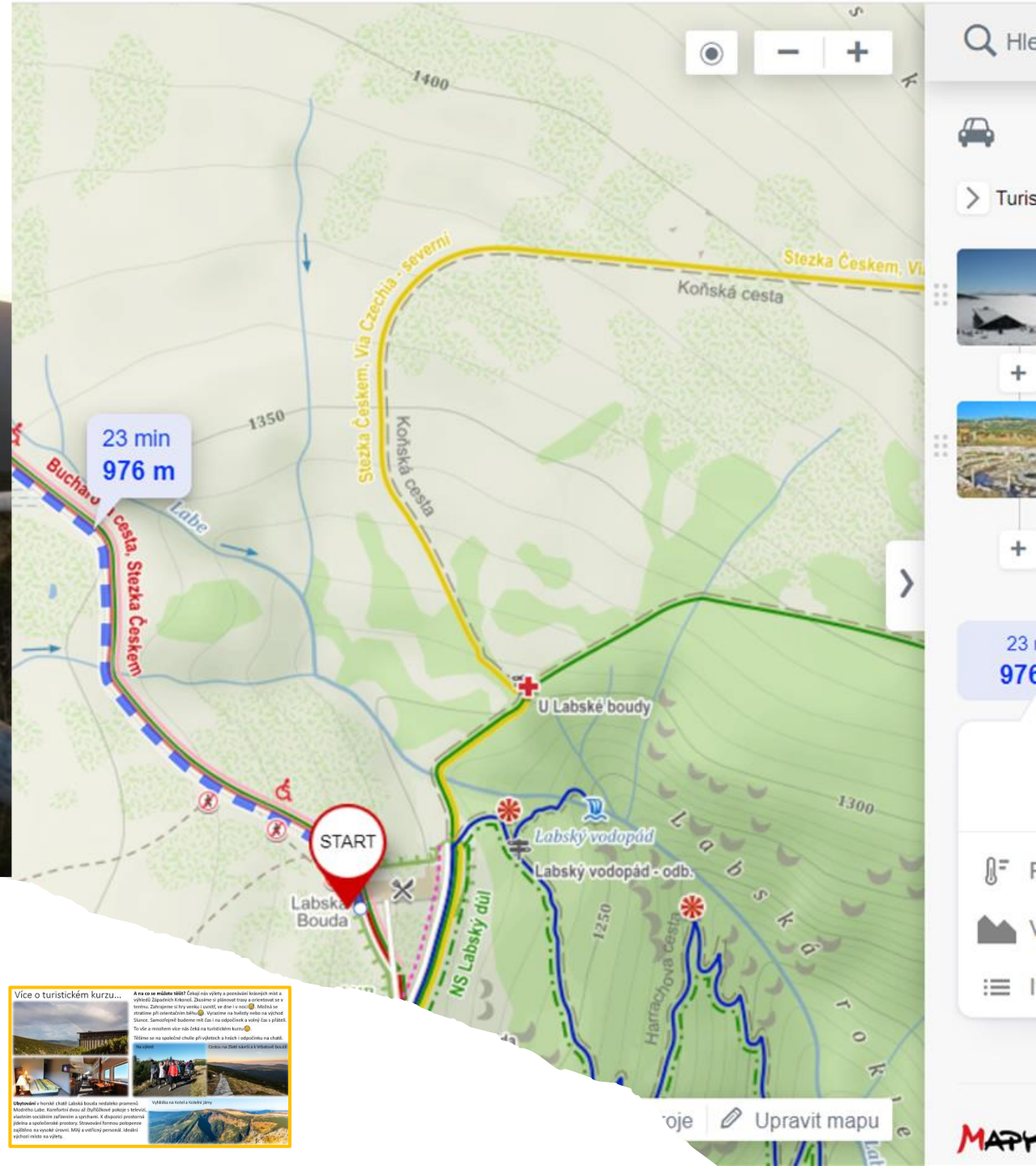


1 + 2



2

Celkem dnů za rok	Z toho všední dny	Z toho víkendové dny
10	5	5



Turistický kurz (1. ročník)

Turistický kurz (1. ročník)

Náplň:

- vzácní účastníci dovedností a osobní potřebnosti pro turistiku a obecní 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.

Vstupní:

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

Termín, čas a místo:

- Pátek 6.10. až neděle 8.10.2023
- začátek programu v pátek ve 14:00
- konec programu v neděli ve 14:00
- Chata Labská bouda v Kirkosích

Doprava a strava: organizovaná

- Doprava autobusem – odjezd v pátek v 10:00 od školy, příjezd v neděli cca v 17 hodin ke škole
- Strava – polopenze (obědy individuálně na Labské boudě a dalších horských chatách)

Příspevková částka: 3.600 Kč

- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 15.9.2023

Více o turistickém kurzu...

A na co se můžete těšit? Časní ná výhled a poskytnutí teoretických a praktických znalostí. Dostane se plánovat trasy a orientovat se v terénu. Získáte si své první zkušenosti, se kterými budete spokojeni. Využít se na houbičky nebo na výhled Šumava. Samostatně budete mít čas na odpočinek a vlnění (na příkladě). To vše a mnohem více vše čeká na turistickém kurzu.

Ubytování v houbičkách! Labská bouda nabízí ubytování v houbičkách. Můžete si vybrat z různých typů ubytování. Vybírejte si podle svých potřeb. Vybírejte si podle svých potřeb. Vybírejte si podle svých potřeb.

Turistický 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 27.9.2023 od 20 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

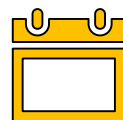
Náplň:

- 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, chůzi a běh.



Výstupy:

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



1 všední + 2 víkendové dny

Termín, čas a místo:

- **Pátek 6.10. až neděle 8.10.2023**
 - začátek programu v pátek ve 14:00
 - konec programu v neděli ve 14:00
- **Chata Labská bouda v Krkonoších**



Doprava a strava: organizovaná

- **Doprava autobusem** – odjezd v pátek v 10:00 od školy, příjezd v neděli cca v 17 hodin ke škole
- **Strava – polopenze** (obědy individuální na Labské boudě a dalších horských chatách)



Předpokládaná cena:

- **3.600 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **15.9.2023**

Více o turistickém kurzu...



Ubytování v horské chatě Labská bouda nedaleko pramenů Modrého Labe. Komfortní dvou až čtyřlůžkové pokoje s televizí, vlastním sociálním zařízením a sprchami. K dispozici prostorná jídelna a společenské prostory. Stravování formou polopenze zajištěno na vysoké úrovni. Milý a vstřícný personál. Ideální výchozí místo na výlety.

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



Vyhlídká na Kotel a Kotelní jámy





Plavecký kurz (1. ročník)



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? Učinit vyfukovat bubliny do vody, podívat se, splynou na hladině, vlnit jako oheň, bezvadně skákat do vzdušné vody a vědět jak na jednotlivé plavecké záležitosti - Kraul, prsa, znak a motýlka. To vše se budeme učit v rámci plaveckého kurzu. Vždy vzhůru na Váš pocit bezpečí, pohody a radosti a voláme o to, abyste se cítili jako doma ve vodě!

Plavecký kurz (1. ročník)

Pro zájemce - studenty a rodiče probíráme také on-line informační schůzku v Termínu, kde zodpovíme Vaše případné dotazy. Předpokládáme termín schůzky je středa 18.10.2023 od 19 hod. Schůzka bude natvářena - lze pustit ze zákona. Termín schůzky bude potvrzen v dostředním plakátu.

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 delfin 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 ošetřen chlorem, potápění hlavy, vydechování do vody, skok do vody po nohou.

Termín, čas a místo:

1. část (podzim) - možnost volby ze 2 termínů
A. neděle 5.11.2023 (11:00 - 14:00)
B. neděle 12.11.2023 (11:00 - 14:00)

2. část (jaro) - možnost volby ze 2 termínů
A. úterý 12.3.2024 (11:00 - 12:30)*
B. středa 13.3.2024 (11:00 - 12:30)*

3. část (letní) - možnost volby ze 2 termínů
A. úterý 4.6.2024 (11:00 - 12:30)*
B. středa 5.6.2024 (11:00 - 12:30)*

Vždy v plaveckém bazénu v Benešově u Prahy

*v případě, že by Vám termín jarní a letní část extrémně nevyhovovaly, je možné je po domluvě v dostředním předstihu přesunout na některý z jiných termínů denního studia. Alternativní termíny pro jarní část: pondělí 11.3.24 (9:00 - 10:30), úterý 11.3.24 (11:00 - 12:30), středa 13.3.24 (9:00 - 10:30), čtvrtek 13.3.24 (11:00 - 12:30). Alternativní termíny pro letní část: pondělí 3.6.24 (9:00 - 10:30), úterý 3.6.24 (11:00 - 12:30), středa 5.6.24 (9:00 - 10:30).

Doprava a strava: individuální

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

Předpokládaná cena:

- **2.700 Kč**
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 15.10.2023

Výstupy:

- ✓ Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým plaveckým testem - 10 m volným způsobem.
- ✓ Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Přihlašování v Teams (kapacita vždy 25 studentů)

*va byla je i název předpokládaná strava / možnost realizovat plavecký kurz v podobných termínech v bazénu UK v nepřípadě - informovat oběma na začátku září a případně budeme na neglance informovat - později požadavek z vaším v Benešově

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 (podzimní) – možnost volby ze 2 termínů

A. **neděle 5.11.2023 (11:00 – 14:00)**

B. **neděle 12.11.2023 (11.00 – 14:00)**

2. část (jarní) – možnost volby ze 2 termínů

A. **úterý 12.3.2024 (11:00 – 12:30)***

B. **středa 13.3.2024 (11:00 - 12:30)***

3. část (letní) – možnost volby ze 2 termínů

A. **úterý 4.6.2024 (11:00 – 12:30)***

B. **středa 5.6.2024 (11:00 - 12:30)***

přihlašování v Teams
(kapacita vždy 25 studentů)

*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.

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

*v případě, že by Vám termíny jarní a letní části extrémně nevyhovovaly, je možné je po domluvě v dostatečném předstihu přesunout na některý z jiných termínů denního studia:

Alternativní termíny pro jarní část:

- pondělí 11.3.24 (9:00 – 10:30),
- pondělí 11.3.24 (11:00 – 12:30),
- středa 13.3.24 (9:00 – 10:30),

Alternativní termíny pro letní část:

- pondělí 3.6.24 (9:00 – 10:30),
- pondělí 3.6.24 (11:00 – 12:30),
- středa 5.6.24 (9:00 – 10:30),

➤ Pokusíme se vykomunikovat;

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 **15.10.2023**



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. 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

Termín, čas a místo:

- **Úterý 12.12.2023***
 - **od 11:00 do 12:30 (1,5 hodiny)**
- **Zimní stadion HASA Praha-Vršovice**

*v případě, že by Vám dané termíny extrémně nevyhovovaly, je možné je po domluvě v dostatečném předstihu přesunout na některý z jiných termínů denního studia:

- úterý 12.12.23 (9:00 – 10:30),
 - středa 13.3.23 (9:00 – 10:30),
 - čtvrtek 14.12.23 (9:00 – 10:30) / čtvrtek 14.12.23 (11:00 – 12:30)
- Pokusíme se vykomunikovat a co nejdříve upřesnit;



Doprava a strava: individuální

Předpokládaná cena:



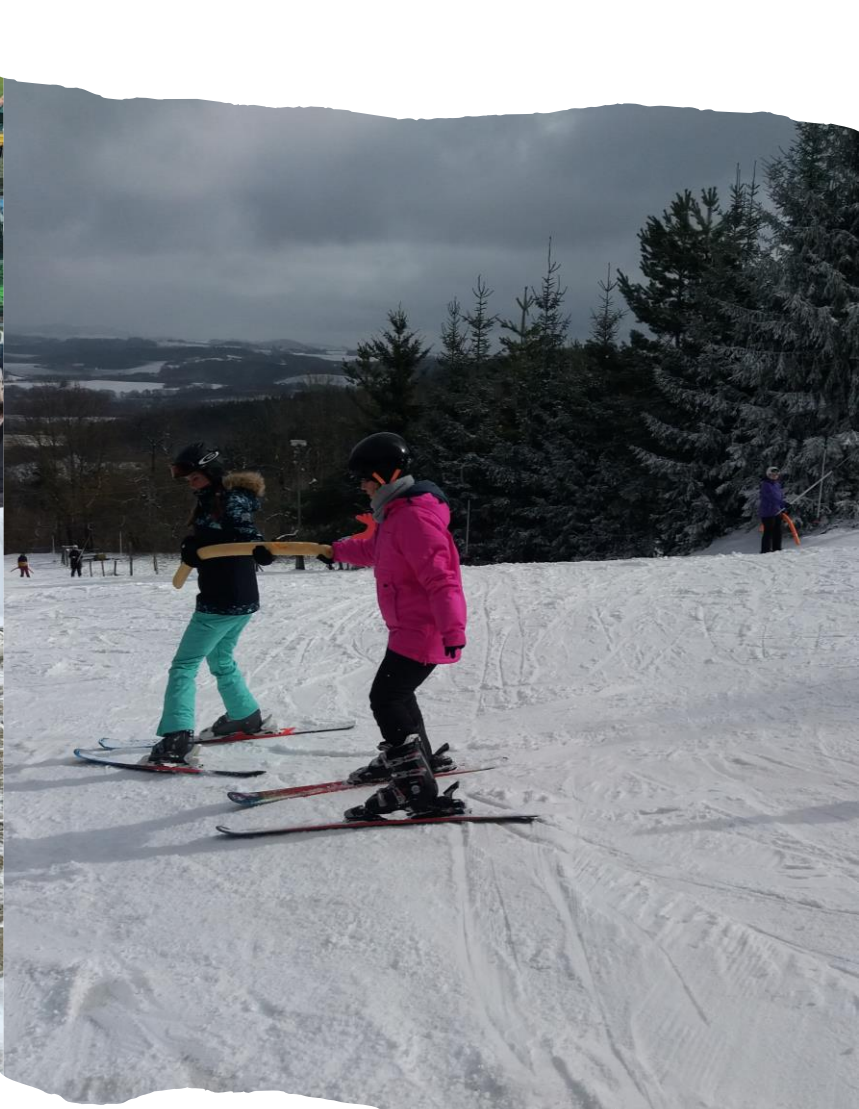
- **400 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **30.11.2023**
- Možnost zapůjčení bruslí 100 Kč (+300 Kč záloha)
- Možnost broušení bruslí 150 Kč

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 (1. ročník)

Lyžařský kurz (1. ročník)

Pro zájemce – účastníky a rodiče probíhá v době on-line a dozorování učebnic a Testech, kde postupně vada připadá doba. Předpokládaný termín začátku kurzu je 23.2.2024 od 9:00 hod. Školní kůle na sjezdovce – lze využít za příplatek. Terén se liší podle podmínek v dané době předávkou.

- 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:

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

*Výška na běžecké lyžování není v areálu k dispozici – možno zprostředkovat půjčení v přilehlém v Barabosce.

2 víkendové dny

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování in Teams)
- 1. termín – pátek 2.2. až neděle 4.2.2024
- 2. termín – pátek 23.2. až neděle 25.2.2024
- začátek programu vždy v pátek ve 18:00
- konec programu vždy v neděli ve 13:00
- **Hotel Morince, Skiareál Morince**

Doprava a strava:

- Doprava individuální – podpora organizace spolujízdy
- Strava – polopenze (obědy individuální ve stravovacích zařízeních u sjezdových tratí)

Předpokládaná cena:

- 4.800 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 31.12.2023
- Plus cca 1.000 Kč na skipasy s sebou v hotovosti
- Možnost zapůjčení sjezdových lyží* – 300 Kč / den

Více o lyžařském kurzu...

Ubytování v luxusním hotelu Morince. Komfortní příhodně tříhvězdičkové pokojů s tělností, vlastním sociálním zařízením a sprchami. K dispozici prostorná jídelna, společenská místnost a wellness a bazénové, vířivka a sauny v ceně pobytu. Stravovací zařízení na vysoké úrovni. Měly a outflow personal. Výborné podmínky pro lyžování – kvalitní sjezdové i běžecké tratě v blízkosti hotelu. Možnost večerního lyžování na okružní nejlépe osvětlené sjezdové trati v ČS.

Na co se můžete těšit? Budeme sjezdovat i běžkovat. Naučíme se na lyžích brzdit, zatáčet i stoupat do sněhu. Na sjezdovkách u vyhledávané smyčkové obloky i carving. Na běžeckých masíků běží i bruslení. K tomu si na lyžích i bez lyží zahrájeme spoustu her. Dále si ukážeme speciální slalom a biatlon. Na své si přijdou jak pokročilí lyžaři tak začátečníci. Samozřejmě bude prostor pro doprovodné lyžování a sjezdové lyžování.

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

Lyžařský 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 8.11.2023 od 19 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

Náplň:

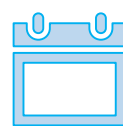
- metodika výuky **sjezdového** a **běžeckého** lyžování,
- hry na sněhu,
- organizace lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě,
- zásady bezpečného pohybu a pobytu na horách.
- ❖ Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky.
- ❖ Lyžařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb na sjezdových a běžeckých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

*Výbava na běžecské lyžování není v areálu k dispozici – možno zprostředkovat půjčení v půjčovně v Benešově.



2 víkendové dny

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování v Teams)

1. termín – pátek 2.2. až neděle 4.2.2024

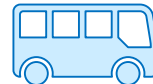
2. termín – pátek 23.2. až neděle 25.2.2024

} kapacita vždy
25 studentů

- začátek programu vždy v pátek v 18:00

- konec programu vždy v neděli ve 13:00

- **Hotel Monínek, Skiareál Monínek**



Doprava a strava:

- **Doprava individuální** – podpora organizace spolujízdy
- **Strava – polopenze** (obědy individuální ve stravovacích zařízeních u sjezdových tratí)



Předpokládaná cena:

- **4.800 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **31.12.2023**
- **Plus cca 1.000 Kč na skipasy s sebou v hotovosti**
- **Možnost zapůjčení sjezdových lyží* - 300 Kč / den**



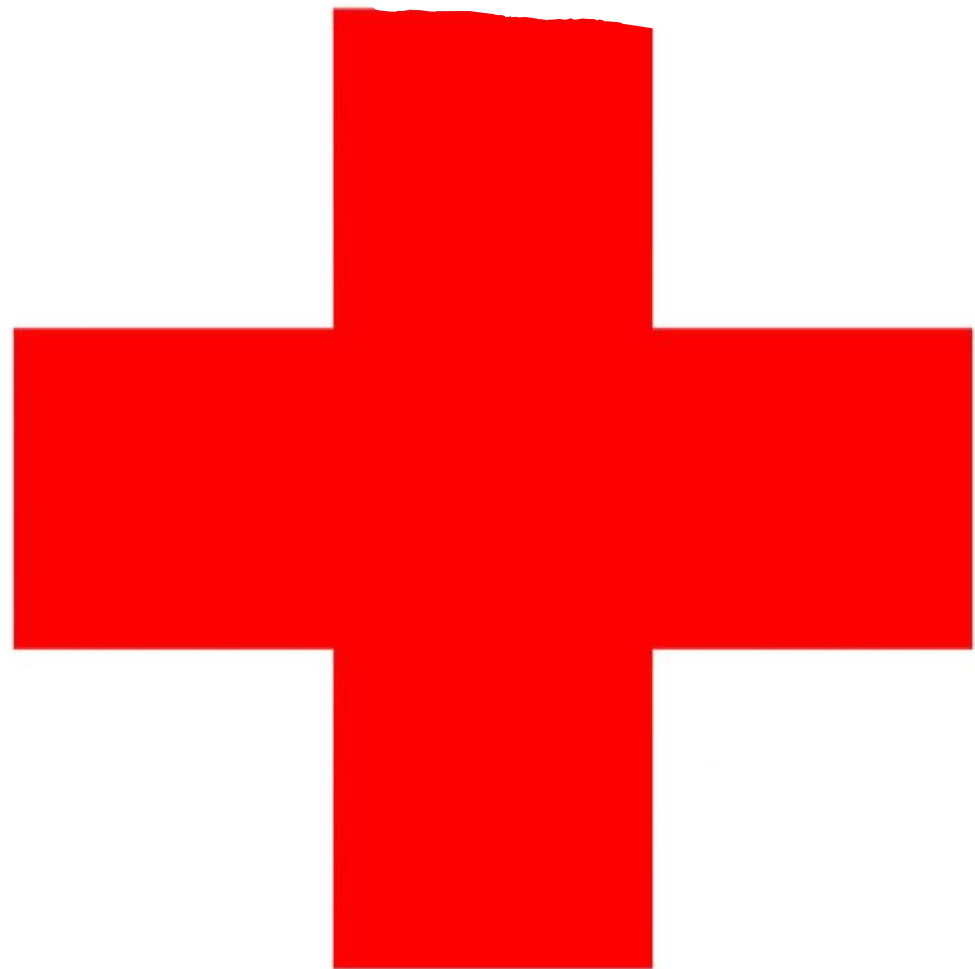
Více o lyžařském kurzu...



Ubytování v luxusním hotelu Moníneč. Komfortní převážně třílůžkové pokoje s televizí, vlastním sociálním zařízením a sprchami. K dispozici prostorná jídelna, společenská místnost a wellness s bazénem, vířivkou a saunou v ceně pobytu. Stravování zajištěno na vysoké úrovni. Milý a vstřícný personál. Výborné podmínky pro lyžování – kvalitní sjezdové i běžecké tratě v blízkosti hotelu. Možnost večerního lyžování na druhé nejdelší osvětlené sjezdové trati v ČR.

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. 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.



Kurz první pomoci (1. ročník)

Kurz první pomoci – (1. ročník) 📅🕒📍 1 víkendní den

Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- seřazení 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 lektori certifikovaní Českou resuscitační radou.

Vstupní:

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

Přepokládaná cena:

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

Doprava a strava: Individuální

Více o kurzu první pomoci...

První pomoc je povinně ze zákona poskytnout každě, pokud není v ohrožení vlastního života. První pomoc by měl umět poskytnout každý z nás – něčemu stačí jen zanechat zachráněnou osobu, a někdy je potřeba i přímo a správně první pomoc provést, aby byla efektivní. Po absolvování tohoto kurzu budete schopni první pomoc správně poskytnout včetně sí rady.

Náplň kurzu bude zejména:

- 3 pravidla první pomoci
- zásady bezpečnosti záchránce
- rozbor reálných výjezdů a incidentů
- život ohrožující stavy
 - sálava úrady
 - 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 pomoci a těšme se.



Kurz první pomoci – (1. ročník)



Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- selhaní 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 lektori certifikovaní Českou resuscitační radou.



Výstupy:

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



1 všední den

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování v Teams)

1. **termín – úterý 16.4.2024** } kapacita vždy

2. **termín – úterý 23.4.2024** } 25 studentů

- vždy **od 14 do 18 hodin (4 hodiny)**

- **v areálu školy (učebny + blízké venkovní okolí školy)**



Doprava a strava: individuální



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 záchránce
- 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.

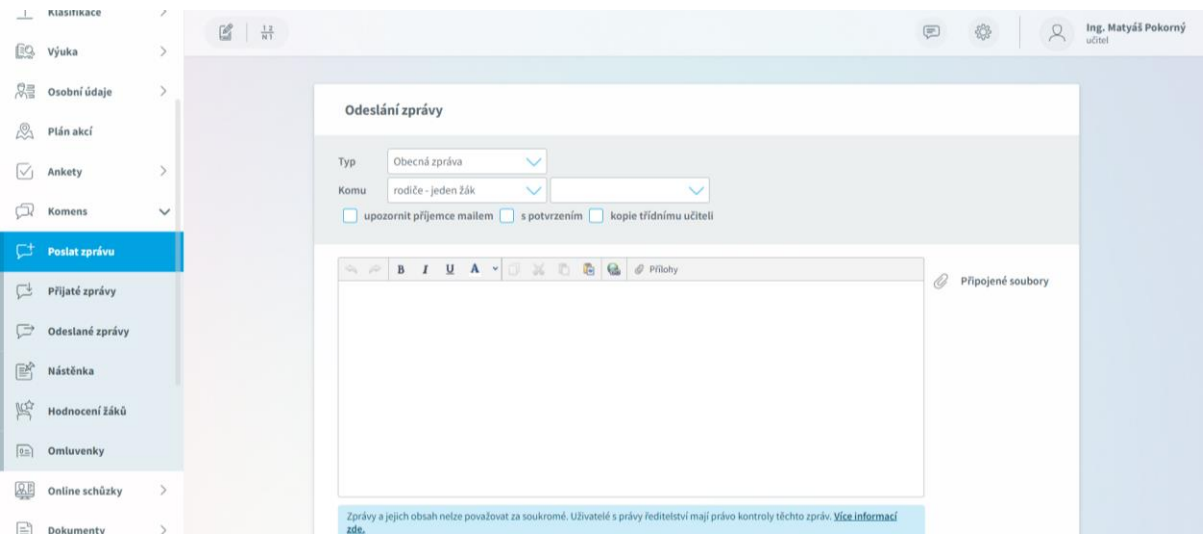


Finance – ceny kurzovního pro školní rok 2023/2024

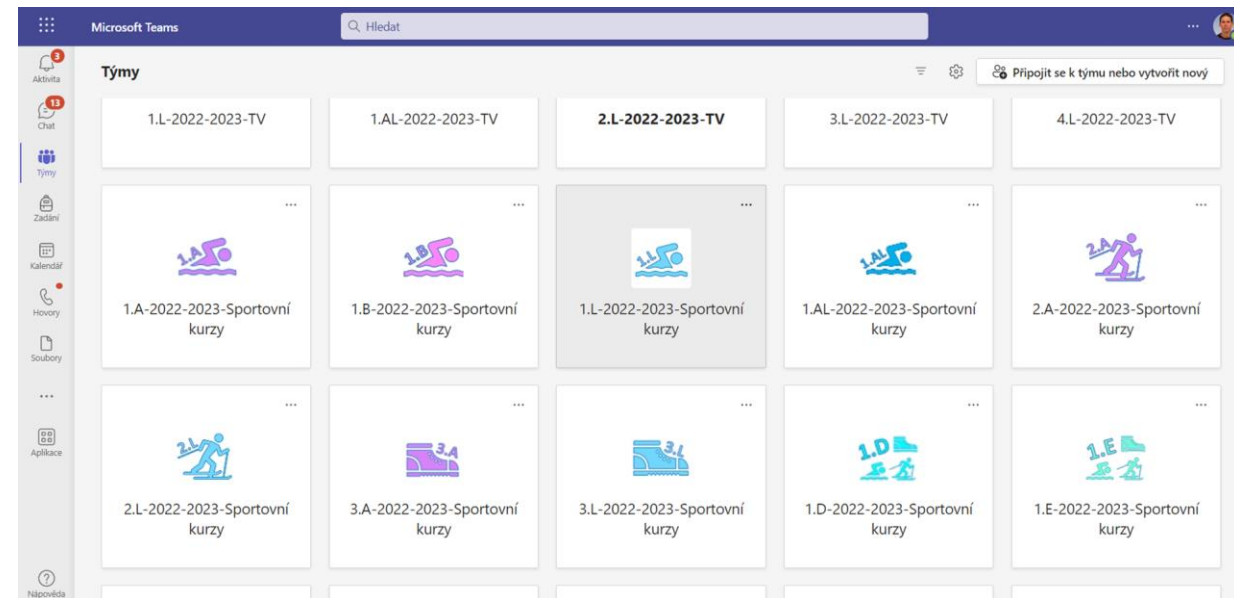
FINANČNÍ NÁROČNOST - DÁLKOVÉ STUDIUM PMP		TURISTICKÝ KURZ	PLAVECKÝ KURZ	BRUSLAŘSKÝ KURZ	LYŽAŘSKÝ KURZ	KURZ PRVNÍ POMOCI	CELKEM
	Čistá cena kurzů	3 600,00 Kč	2 700,00 Kč	400,00 Kč	4 800,00 Kč	1 000,00 Kč	10 500,00 Kč
	Čistá cena kurzů + související náklady	4 600,00 Kč	3 300,00 Kč	650,00 Kč	7 550,00 Kč	1 000,00 Kč	14 850,00 Kč

- ❖ Ceny kurzů lze považovat za téměř jisté, může však dojít k „drobným“ změnám.
 - Ceny spolu s dalšími informacemi se pokusíme 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



- 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 – (leden 2024)

Skialpy nalehko – Krkonoše (březen 2024)

Voda – Sázava (květen 2024)

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