



Střední pedagogická škola Futurum

ve spolupráci s



představuje...

Sportovní kurzy

Stručný video
náhled kurzů



<https://www.youtube.com/watch?v=M11uJA57Wq4>



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, které je třeba si vážit a pečovat o její udržení. Rád bych spolu s Vámi pracoval na tom, abychom pohyb vnímali jako příjemnou součást života a cestu, 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 s pomocí tohoto přehledu v dostatečném předstihu informoval o sportovních kurzech, které nás společně čekají ve Vašem aktuálním ročníku (či budoucích ročnících).

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

V případě potřeby mě, prosím, kontaktujte přes **Teamsy** (studenti) či **Bakaláře** (rodiče), případně na email: 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 přirozeně jiný vztah k plavání, lyžování atd., stejně tak má každý své fyzické a psychické 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 a pohodového zvládnutí i této formální stránky.

Zdravotní způsobilost



Vzhledem k pohybovému charakteru kurzů a jejich jisté fyzické náročnosti si Vás spolu s podáním přihlášky ke studiu dovoluujeme požádat o doložení zdravotní způsobilosti ke studiu, a tedy i 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, které daný kurz obsahuje. 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.

O případných zdravotních omezeních, prosíme, informujte co nejdříve vedoucího kurzů. Společně nalezneme řešení.

Výstupy sportovních kurzů

Sportovní kurzy poskytují kvalitní teoretický i praktický základ pro jednotlivé činnosti dle zaměření daného kurzu. Časová dotace kurzů sice neumožňuje udělit účastníkům kurzů oficiální certifikát instruktora, cvičitele či učitele dané pohybové činnosti, avšak spolu s dokladem o absolvování studia jsou absolventi oprávněni k vykonávání pedagogické činnosti v rámci takto zaměřeného pohybového vzdělávání.

Studenti, kteří úspěšně absolvují sportovní kurzy obdrží **osvědčení o absolvování** s podpisem a razítkem školy. Toto osvědčení může tvořit důležitou součást absolventského portfolia a zvyšuje celkovou prestiž absolventa ať už v rámci budoucích přijímacích pohovorů na vysokou školu či do zaměstnání, tak i v případě samostatné činnosti v oblasti vzdělávání.

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

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.

Matyáš Pokorný
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. Dále na organizaci letních kurzů a škol v přírodě, organizaci outdoorových, indoorových a seznamovacích her a dalších aktivit v přírodě či na chatě, plánování výletů, orientaci v přírodě s pomocí mapy (případně i buzoly). Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů v elektronické podobě. Kurz je zakončen teoretickým on-line písemným testem a praktickým orientačním testem – orientačním během. 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 motýlek pro děti i dospělé a dále na nácvik kročného skoku a záchranu tonoucího. Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů v elektronické podobě. Kurz je zakončen teoretickým on-line písemným testem a praktickým plaveckým testem – 100 m volným způsobem + kročným skokem a simulací záchranu tonoucího. 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 v elektronické podobě. Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line 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 na metodiku výuky sjezdového a běžeckého lyžování spolu s hrami na sněhu. Dále na organizaci lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě, zásady bezpečného pohybu a pobytu na horách. Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky. Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line 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.

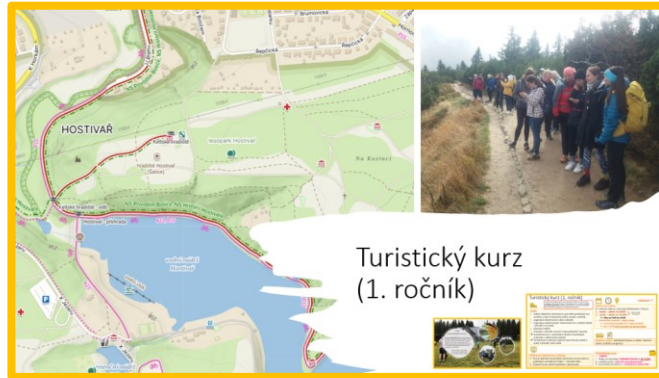


Kurz první pomoci (1. ročník) je zaměřen na nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení – selhání krevního oběhu, dušení, krvácení, šokové stavy (popáleniny, alergické reakce a další), a to s důrazem na poskytování první pomoci dětem. Celý kurz je veden formou praktických nácviků a doplněn pouze 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 2024/2025

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.

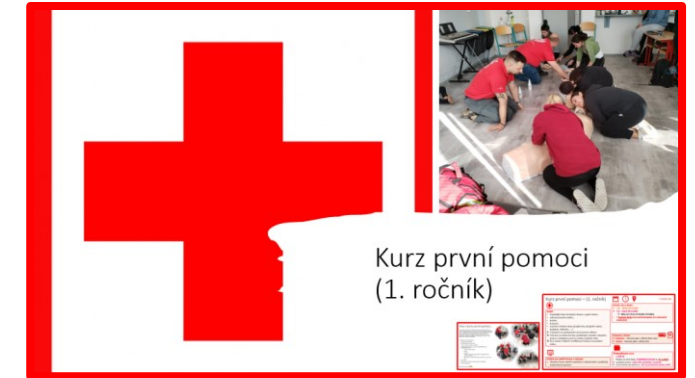
1 den



1 den



1 den



1. + 2. část



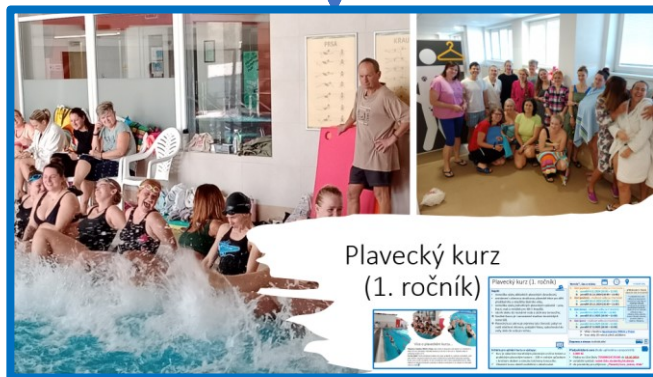
3. část



4. část



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



4 dny



2 dny

Celkem dnů za rok	Z toho všední dny	Z toho <u>víkendové</u> <u>dny</u>
10	6	3



Turistický kurz (1. ročník)



Turistický kurz (1. ročník)

Pro všechny zájemce o letní dobrodružnou aktivitu v Třebíči, kteří budou mít v období Prázdninové dovolené volno a rádi by se zúčastnili **23. 8. 2024 od 8:00 do 18:00** hodin. **Prázdninová dovolená zahrnuje i přepravu na ubytování. Turistický kurz probíhá v rámci skupiny a účastníci jsou povinni být včas na místě.**



Náplň:

- získání základních dovedností a poznatků potřebných pro turistiku a obecné bezpečí osoby a pohyb v přírodě,
- organizace letních kurzů a školy v přírodě,
- organizace outdoorových i indoorových her a dalších aktivit v přírodě či v chatě,
- plánování výletů,
- orientace v terénu s pomocí mapy (případně i buzoly);
- Seznáčení kurzu i s samostatnou studiem teoretických materiálů v elektronické podobě.
- Turistický kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb a pohyb v přírodě, chůze i běh.



Termíny, čas a místo:

- 1. termín - sobota 5. 10. 2024** 21 účastníků
- 2. termín - sobota 12. 10. 2024** 24 účastníků

➤ Vždy od 8:00 do 18:00

Místnost: škola / klubovna školy

➤ Hornomohulčská 873, Praha-Hostivice

➤ Sraz v 8:30 před vstupem do budovy školy



Doprava a strava: individuální (pauza na oběd z vlastních zásob v průběhu programu)



Předpokládaná cena:

- 1. 000 Kč**
- Platba na účtu školy **733890024710100 do 20. 9. 2024**
- variantní škola (pro zájemce, kteří nebudou v Třebíči)
- do poměrně pro případ: „turistický kurz, jímno, výlet“

Turistický kurz (1. ročník)



Pro zájemce proběhne také on-line informační schůzka v Teamsech, kde zodpovíme Vaše případné dotazy. Předpokládaný termín schůzky je **středa 25.9.2024 od 20:15 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

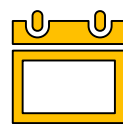
Náplň:

- 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 je i samostatné studium teoretických materiálů v elektronické podobě.
- ❖ Turistický kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb a pobyt v přírodě, chůze a běh.



Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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



1 víkendový den

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování v Teams)

1. termín – sobota 5.10.2024

2. termín – sobota 12.10.2024

} kapacita vždy
25 studentů

➤ **Vždy od 9:00 do 18:00**

• **Hostivařský lesopark / učebny školy**

➤ **Hornoměřcholupská 873, Praha-Hostivař**

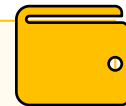
➤ **Sraz v 8:30 před vchodem do budovy školy**



Doprava a strava: individuální (pauza na oběd z vlastních zásob v průběhu programu)

Předpokládaná cena:

- **1.000 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **20.9.2024**
- variabilní symbol: **rodné číslo studentky/studenta**
- do poznámky pro příjemce: „**Turistický kurz, jméno, třída**“



Více o turistickém kurzu...

A na co se můžete těšit? Čeká nás pestrý program v pohodovém a dobře dostupném přírodním prostředí. Zkusíme si plánovat trasy a orientovat se v terénu. Zahrajeme si hry na ven i dovnitř. Seznámíme se základy organizace škol v přírodě. Možná se ztratíme při orientačním běhu 😅. Rozhodně se společně zasmějeme a seznámíme se.

To vše a mnohem více nás čeká na turistickém kurzu 😊. Těšíme se na společné chvíle v přírodě.





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, znak a motýlek 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.

Termín*, čas a místo:

1. část (podzim) – možnost volby ze 2 termínů:
A. pondělí 4.11.2024 (10:30 – 11:30)
B. pondělí 11.11.2024 (10:30 – 11:30)

2. část (podzim) – možnost volby ze 2 termínů:
A. pondělí 18.11.2024 (10:30 – 11:30)
B. pondělí 25.11.2024 (10:30 – 11:30)

3. část (zima) – možnost volby ze 2 termínů:
A. pondělí 6.1.2025 (10:30 – 11:30)
B. pondělí 13.1.2025 (10:30 – 11:30)

4. část (jaro) – možnost volby ze 2 termínů:
A. pondělí 10.3.2025 (10:30 – 11:30)
B. pondělí 17.3.2025 (10:30 – 11:30)

Doprava a strava: individuální

Předpokládaná cena (bude upřesněna v propozicích):

- 3.000 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 18.10.2024
- variabilní symbol: rodné číslo studentky/studenta
- do poznámky pro příjemce: „Plavecký kurz, jméno, třída“

Plavecký kurz (1. ročník)



Náplň:

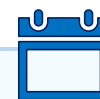
- metodika výuky základních plaveckých dovedností,
- seznámení s obecnou strukturou plavecké lekce pro děti předškolního a mladšího školního věku,
- metodika výuky jednotlivých plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak a motýlek pro děti i dospělé,
- nácvik skoku do neznámé vody a záchrana tonoucího;
- ❖ 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.



Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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

Termín*, čas a místo:



4 všední dny

1. část (podzim) – možnost volby ze 2 termínů:

- A. pondělí 4.11.2024 (10:30 – 11:30)
- B. pondělí 11.11.2024 (10:30 – 11:30)

2. část (podzim) – možnost volby ze 2 termínů:

- A. pondělí 18.11.2024 (10:30 – 11:30)
- B. pondělí 25.11.2024 (10:30 – 11:30)

3. část (zima) – možnost volby ze 2 termínů:

- A. pondělí 6.1.2025 (10:30 – 11:30)
- B. pondělí 13.1.2025 (10:30 – 11:30)

4. část (jaro) – možnost volby ze 2 termínů:

- A. pondělí 10.3.2025 (10:30 – 11:30)
- B. pondělí 17.3.2025 (10:30 – 11:30)

přihlašování v Teams
(kapacita vždy 25 studentů)

*v případě, že by Vám některý ze stanovených termínů pro Vaši třídu ze **závažných důvodů** nevyhovoval, je možné si **po předchozí domluvě** s vedoucím kurzu nahradit příslušnou část s některou třídou denního studia. Případné náhrady, prosíme, řešte co nejdříve. Děkujeme.

- Vždy v bazénu **Sportcentra YMCA v Praze**
- Sraz vždy 20 minut před začátkem

Doprava a strava: individuální



Předpokládaná cena (bude upřesněna v propozicích):



- **3.000 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **18.10.2024**
- variabilní symbol: **rodné číslo studentky/studenta**
- do poznámky pro příjemce: „**Plavecký kurz, jméno, třída**“



Více o plaveckém kurzu...

Plaveme v bazénu YMCA v Praze, kde máme k dispozici celý bazén se 3 drahami o délce 25 m a pomůcky. Hloubka bazénu je od 1,0 m do 1,6 m. Teplota vody se pohybuje kolem 27°C.

Co nás čeká? Umět vyfukovat bubliny do vody, potápět se, splývat na hladině, vlnit jako delfíni, bezpečně skočit do 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 🐟.



Více o bruslařském kurzu...

Bruslaři na příjemném a dobře dotopeném zimním stadionu HAŠA ve Vřesovicích. Možnost zapůjčení i bruslení bruslí přímo u ledové plochy

Na co se můžete těšit? Budeme se učit bruslit a trochu i krasobrusle! krok za krokem. Naším cílem bude základní dovednost vyjetí i vstupu, přelapování i obraty. Vyzkoušíme si mnoho zajímavých cvičení a nať na led. Těšíme se, budete to jistě i

Bruslařský kurz (1. ročník)

Náplň:

- metodika výuky základů ledního bruslení a krasobruslení,
- hry na ledu,
- Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů v elektronické podobě.

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

Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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

1 leden 2024

Termín*, čas a místo:

- > 2.A + 1.0 J 7. míra - úterý 10.12.2024 [8:30 – 10:30]
- > 4.A + 1.0 J 12. míra - úterý 10.12.2024 [11:00 – 13:00]
- > 1.A + 2.0 J 12.2.2024 [8:30 – 10:30]
- > 3.A + 3.B - čtvrtek 12.12.2024 [11:00 – 13:00]

> Zmínit student HANA Praha-Viktoria

*Termíny kurzu se mohou při zápisu změnit, pokud by na daném místě nedostali potřebnou početnost účastníků.
V případě zájmu o účastníky kurzu do dnešního odpoledne zavolat číslo 302.12, do školky 12.12.2024 - ostatní dle rozpisu jednotlivých v následující příloze.

Doprava a strava: individuální

Předpokládaná cena (bude upřesněna v propozicích):

- 550 Kč
- Platba na účet školy 75930982497/0100 do **30.11.2024**
- variabilní symbol: rodina-studenty@vse.cz
- do poznamky pro příjemce: „**bruslařský kurz, jméno, třída**“
- Možnost zaplacení brankou 100 Kč (+300 Kč záloha)
- Možnost bruslení bruslí 150 Kč (jen v předstihu)

Bruslařský kurz (1. ročník)



Náplň:

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



Kritéria pro splnění kurzu a 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



*v případě, že by Vám některý ze stanovených termínů pro Vaši třídu ze **závažných důvodů** nevyhovoval, je možné si **po předchozí domluvě** s vedoucím kurzu nahradit kurz s jinou třídou. Případné náhrady, prosíme, řešte co nejdříve. Děkujeme.

Termín*, čas a místo:

- 2.A + 1.D / 1.E mix – úterý 10.12.2024 (8:30 – 10:30)
- 4.A + 1.D / 1.E mix – úterý 10.12.2024 (11:00 – 13:00)
- 1.A + 1.B – čtvrtek 12.12.2024 (8:30 – 10:30)
- 3.A + 3.B – čtvrtek 12.12.2024 (11:00 – 13:00)
- **Zimní stadion HASA Praha-Vršovice**

Volba ze 2 termínů:
přihlašování v Teams
(kapacita vždy 25 studentů)

*termíny kurzu mohou být ještě upraveny v závislosti na časových možnostech zimního stadionu, zůstanou však v rámci některého všedního dne v časovém rozmezí od úterý 10.12. do čtvrtka 12.12.2024 – studenti budou informováni v časovém předstihu.

Doprava a strava: individuální



Předpokládaná cena (bude upřesněna v propozicích):



- **550 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **30.11.2024**
- variabilní symbol: **rodné číslo studentky/studenta**
- do poznámky pro příjemce: „**Bruslařský kurz, jméno, třída**“
- Možnost zapůjčení bruslí 100 Kč (+300 Kč záloha)
- Možnost broušení bruslí 150 Kč (jen v předstihu)

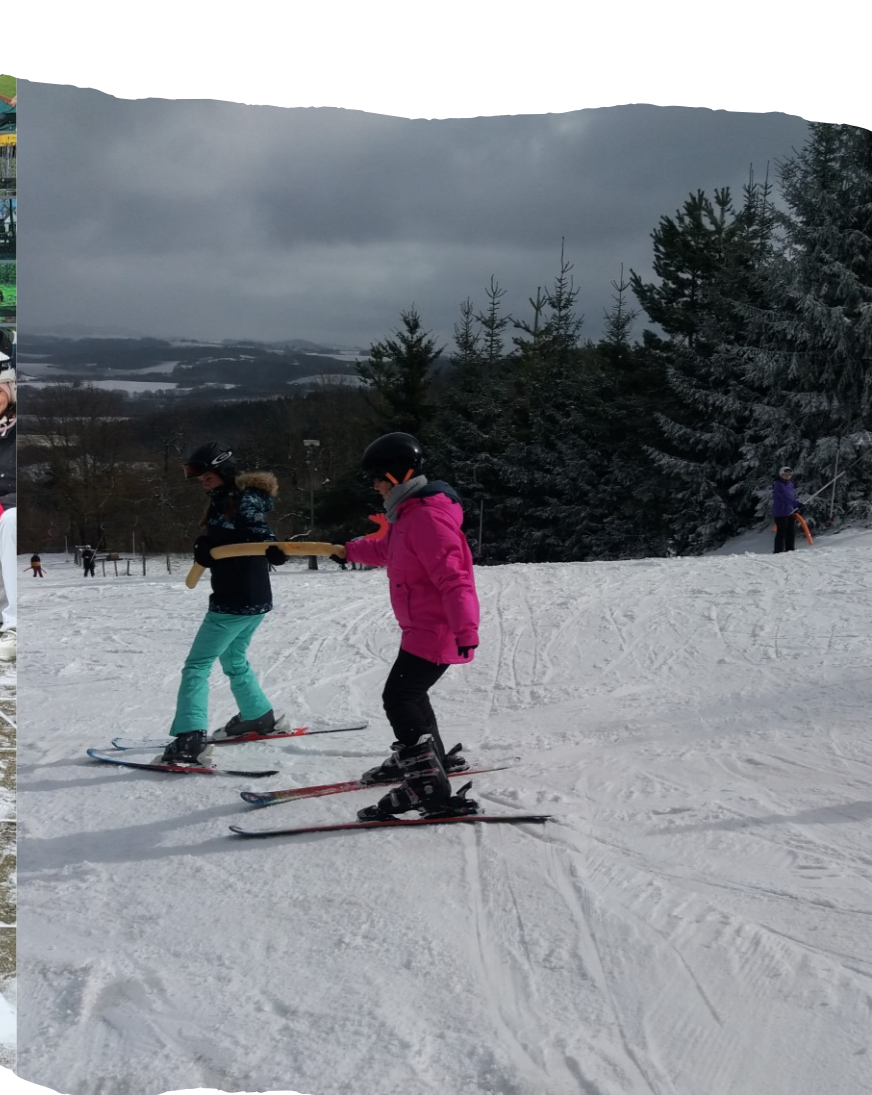


Více o bruslařském kurzu...

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 agenty – studenty a rodiče probíhá výběr on-line informací schůzka s Trénéry, kde budou uvedeny příslušné podmínky. Předpokládá se, že účastníci kurzu budou mít věk 13-18 let. Schůzka bude probíhat na-line (včetně) 27.11.2022 od 18:00. Schůzka bude probíhat na-line (včetně) 27.11.2022 od 18:00. Schůzka bude probíhat na-line (včetně) 27.11.2022 od 18:00.

Náplň:

- metodika výuky sjezdového a běžeckého lyžování,
- hry na sněhu,
- organizace lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě,
- zásady bezpečného pohybu a pobytu v zimní přírodě a 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.

Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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

*Výlety na běžecské lyžování není v ceně a k dispozici – možno sponzorovat výlety a příjezdy v Benátkách. V případě zájmu, prosím, kontaktujte vedoucího kurzu o dostatečném předstihu.

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování v Teams)
- 1. termín – pátek 31.1. až neděle 2.2.2023
- 2. termín – pátek 21.2. až neděle 23.2.2023

ke spuštění výuky 25. studen.

- začátek programu vždy v pátek v 18:00
- konec programu vždy v neděli ve 13:00
- **Hotel Morinec, Skiareál Morinec**

Doprava a strava:

- Doprava individuální – podpora organizace spolujazdy
- Strava – polopenze (obědy individuální ve stravovacích zařízeních na sjezdových trati)

Předpokládaná cena:

- 4.800 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 31.12.2022
- variabilní symbol: roční číslo studentky / studenta
- do poznámky pro příjemce: „lyžařský kurz, jméno, třída“
- Plus cca 1.200 Kč na skipasy s sebou v hotovosti
- Možnost zaplacení sjezdových lyží* - 300 Kč / den

Více o lyžařském kurzu...

Ubytování v luxusním hotelu Morinec, Skiareál Morinec. Komfortní přehledné třílůžkové pokoje s balkonem, vlastním sociálním zařízením a společnou, k dispozici prostorná jídelna, společenská místnost a wellness s bazénem, vířivkou a saunou v ceně pobytu. Stravování zapláceno na vysoce úrovni. Máte a vyčerpání personál. Výborné podmínky pro lyžování – kvalitní sjezdové a běžecké trati 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 vychutnáme smyčky oblouk i carving. Na běžkách krásný běh lesů, k tomu si na lyžích i bez lyží zahráme spoustu her. Dále si dle svého stranda dáme a biatlon. Na své si přijdou jak pokročilí lyžaři tak začátečníci. Samozřejmě bude prostor i pro odpočinek a volný čas s přáteli.

Tu vše a ještě mnohem více nás čeká v rámci lyžařského kurzu. Těšíme se na společné chvilky na sněhu i v teplé 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 27.11.2024 od 19 hod.** Schůzka bude nahrávána – lze pustit ze záznamu. Termín schůzky bude potvrzen v dostatečném předstihu.

Náplň:

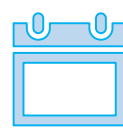
- metodika výuky **sjezdového** a **běžeckého** lyžování,
- hry na sněhu,
- organizace lyžařských výcviků či zimních škol v přírodě,
- zásady bezpečného pohybu a pobytu v zimní přírodě a na horách.
- ❖ Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky.
- ❖ Lyžařský kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pohyb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



Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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

*Výbava na běžecké lyžování není v areálu k dispozici – možno zprostředkovat půjčení v půjčovně v Benešově. V případě zájmu, prosím, kontaktujte vedoucího kurzu v dostatečném předstihu.



2 víkendové dny

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů (přihlašování v Teams)
- 1. **termín – pátek 31.1. až neděle 2.2.2025**
- 2. **termín – pátek 21.2. až neděle 23.2.2025** } kapacita vždy 25 studentů
- **začátek** programu vždy **v pátek v 18:00**
- **konec** programu vždy **v neděli ve 13:00**
- **Hotel Moníneč, Skiareál Moníneč**



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**
- variabilní symbol: **rodné číslo studentky / studenta**
- do poznámky pro příjemce: „**Lyžařský kurz, jméno, třída**“
- **Plus cca 1.200 Kč na skipasy s sebou v hotovosti**
- **Možnost zapůjčení sjezdových lyží* - 300 Kč / den**





Více o lyžařském kurzu...



Ubytování v luxusním hotelu Monínec či Javorka. 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)

Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- selhání krevního oběhu,
- dušení,
- krvácení,
- úrazové a šokové stavy (popáleniny, alergické reakce, epilepsie, diabetes, ...)
- s důrazem na poskytování první pomoci dítětem.

♦ 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.

Termín, čas a místo:

- > 1.D – úterý 22.4.2025
- > 1.E – úterý 29.4.2025
- > Vždy od 14 do 19 hodin (5 hodin)
- > V budově školy Hornoměřčubská (ve vybraných ulehnutích)

Doprava a strava:

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

Předpokládaná cena:

- 1.250 Kč
- Platba na účet školy 7538990247/0100 do 31.3.2025
- variabilní symbol: roční číslo studentky / studenta
- do poznámky pro příjemce: „Kurz první pomoci, Jindava, Vřelá“

Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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

Kurz první pomoci – (1. ročník)



Náplň:

- nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení,
- selhání krevního oběhu,
- dušení,
- krvácení,
- úrazové a šokové stavy (popáleniny, alergické reakce, epilepsie, diabetes, ...)
- S důrazem na 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.



Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

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



1 všední den

Termín, čas a místo:

- **1.D – úterý 22.4.2025**
- **1.E – úterý 29.4.2025**
 - **Vždy od 14 do 19 hodin (5 hodin)**
- **V budově školy Hornoměřcholupská (ve vybraných učebnách)**

Doprava a strava:

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



Předpokládaná cena:

- **1.250 Kč**
- Platba na účet školy **7538990247/0100** do **31.3.2025**
 - variabilní symbol: **rodné číslo studentky / studenta**
 - do poznámky pro příjemce: „**Kurz první pomoci, jméno, třída**“

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 a budete si vědět rady v nejčastějších situacích, které poskytnutí první pomoci vyžadují.

- Náplň kurzu bude zejména:
- 3 pravidla první pomoci
- zásady bezpečnosti záchrance
- rozbor reálných výjezdů a incidentů
- trénink poskytnutí první pomoci při nejčastějších život ohrožujících stavech:
 - selhání krevního oběhu
 - dušení
 - krvácení,
 - úrazové a šokové stavy (popáleniny, alergické reakce, epilepsie, diabetes, ...)
 - první pomoc a resuscitace u dětí u dětí (do 1 roku / do 18 let)
- práce s AED
- komunikace s ZOS (Zdravotnické operační středisko)
- týmová spolupráce

Chceme umět pomoc ❤️😊



Finance – předběžné ceny kurzovního pro školní rok 2024/2025

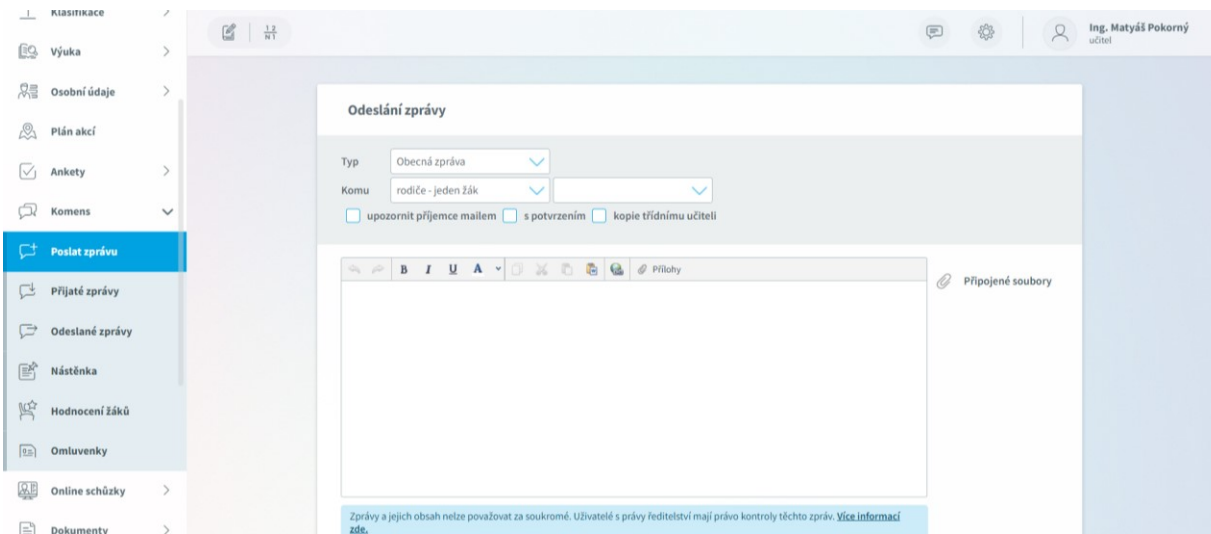
DÁLKOVÉ STUDIUM PMP	TURISTICKÝ KURZ	PLAVECKÝ KURZ	BRUSLAŘSKÝ KURZ	LYŽAŘSKÝ KURZ	KURZ PRVNÍ POMOCI	CELKEM	Odhad pro nastupující studenty do školního roku 2025/26
Čistá cena kurzů	1 000,00 Kč	3 000,00 Kč	550,00 Kč	4 800,00 Kč	1 250,00 Kč	10 600,00 Kč	Plus inflace 10 %
Čistá cena kurzů + související náklady	1 500,00 Kč	3 000,00 Kč	800,00 Kč	8 150,00 Kč	1 250,00 Kč	14 700,00 Kč	11 660,00 Kč
							16 170,00 Kč

- ❖ Ceny kurzů lze považovat za téměř jisté, může však dojít k „drobným“ změnám.
 - Ceny spolu s dalšími informacemi budou upřesněny vždy v dostatečném předstihu v propozicích k jednotlivým kurzům v aplikaci **Teams** či **Bakalářích**.
- ❖ Prosíme uhradit příslušnou platbu na účet školy **7538990247/0100** v předepsaném termínu.
- ❖ Jako variabilní symbol zadat **rodné číslo studentky / studenta** bez lomítka.
- ❖ Do poznámky pro příjemce zadat: „**název kurzu, jméno a příjmení studentky / studenta, třída**“.

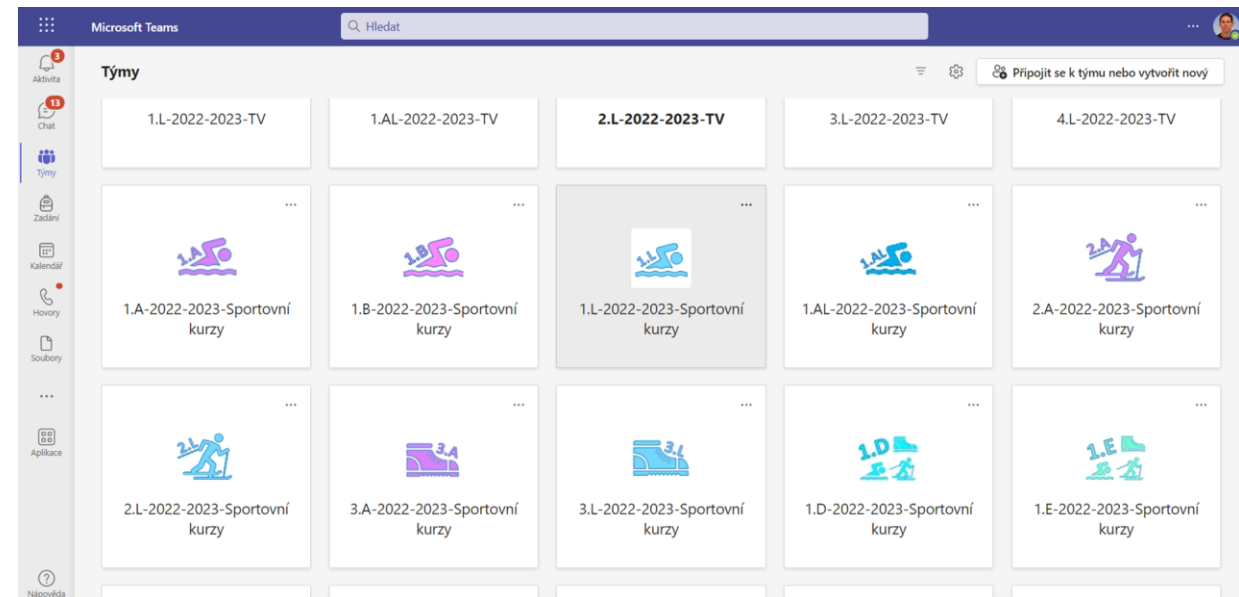
Informace o kurzech



BAKALÁŘI



- Propozice + základní informace



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

Další volitelné sportovní akce (připravujeme)

Cyklo výpravy – Čechy i zahraničí (květen až srpen 2025)

Voda – sjezd vybrané řeky (květen 2025)

Sportovní kurz – Vodní sporty / In-line / Beach – Poděbrady (červen 2025)

Skialpy – pohodový výlet na skialpech (březen 2025)

Bližší informace budou k dispozici v průběhu školního roku 2024/2025 😊

Stručný video náhled volitelných sportovních akcí 👁👉



https://youtu.be/CfLloJljoU?si=kDhuDtCQ8_shENCN