STŘEDNÍ ŠKOLA FUTURUM

Sportovní kurzy

Dálkové studium

Předškolní a mimoškolní pedagogika

Školní rok 2026-2027

PRO RYCHLOU NAVIGACI

OBECNÉ INFORMACE



POVINNÉ KURZY 2026-2027



VIDEA Z KURZŮ A DALŠÍCH SPORTOVNÍCH AKCÍ



VOLITELNÉ KURZY A SPORTOVNÍ AKCE 2026-2027



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 povinný turistický kurz a kurz první pomoci, a dále dobrovolně volitelný plavecký, bruslařský a lyžařský kurz. Turistický kurz a kurz první pomoci jsou povinnou součástí studia a jejich splnění je tak nutnou podmínkou úspěšného absolvování. Vaším zahájením studia se předpokládá, že jste zvážili všechny jeho součásti, tedy i účast na povinných 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 zejména o povinných kurzech, ale i dalších dobrovolně volitelných sportovních kurzech a sportovních akcích.

Podrobné informace ke kurzům budou postupně zveřejňovány a zasílány v propozicích prostřednictvím **Teams** a **Bakalářů**.

V případě potřeby mě, prosím, kontaktujte přes **Teamsy** či **Bakaláře**.

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 dovolujeme 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.



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.

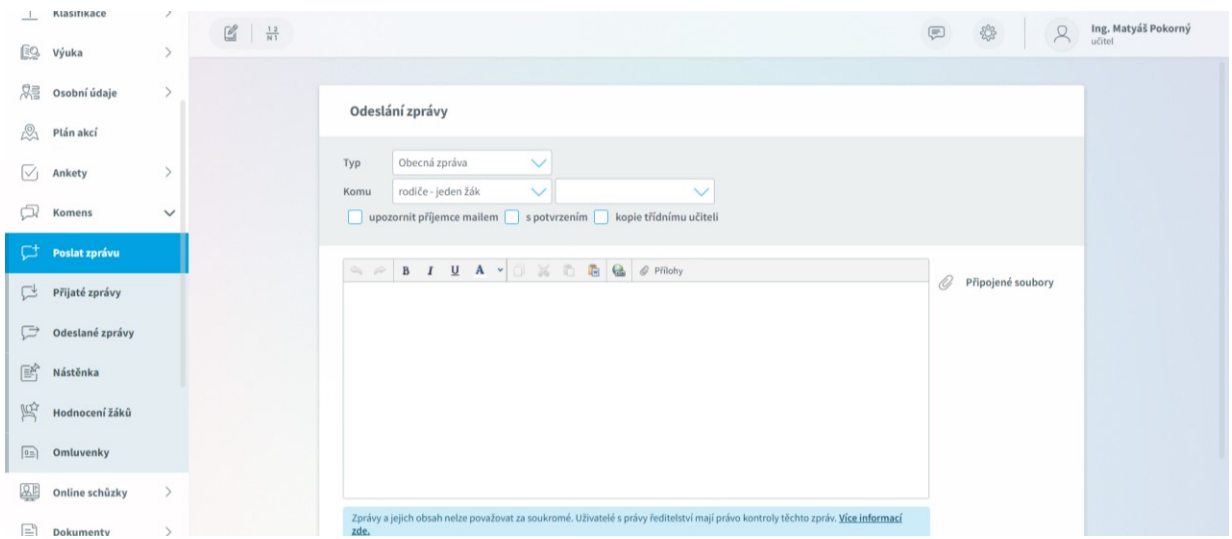
KURZ PRVNÍ POMOCI: Praha-Hostivař, 16. 4. 2024
Časový rozsah kurzu: 4 hodiny (4 teorie + praxe)
Náplň kurzu: nejčastější život ohrožující situace a jejich řešení - selhaní krevního oběhu, dušení, poskytování první pomoci dětem.

Mgr. Matyáš Pokorný,
vedoucí kurzu

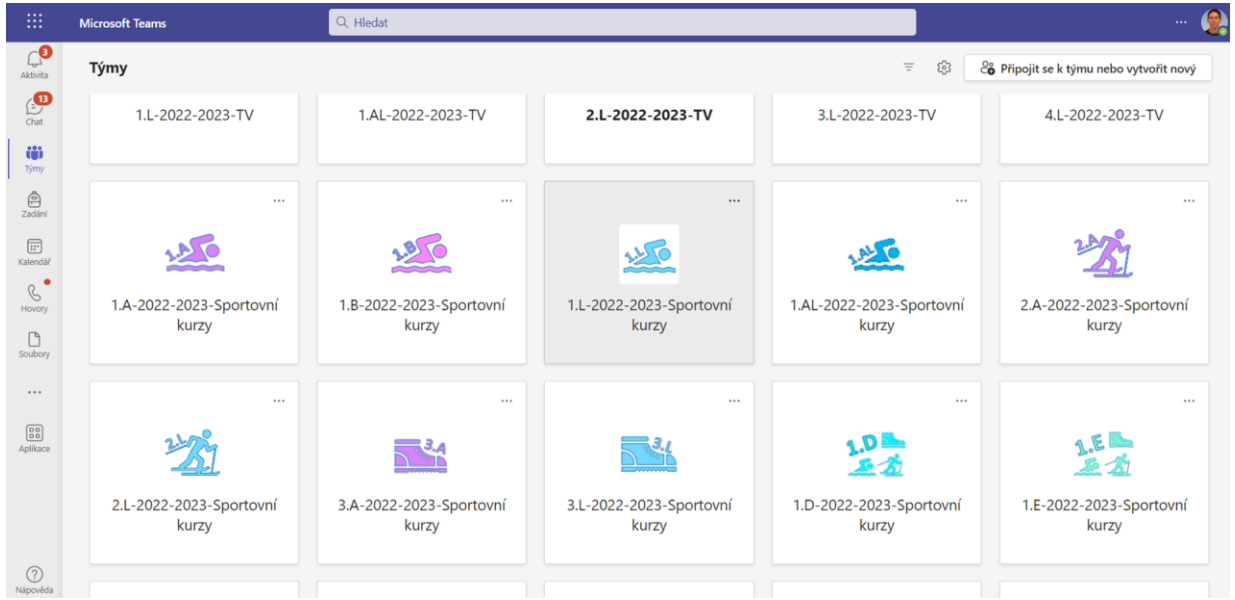
V Praze 30. 6. 2024
Místo a datum

Informace o kurzech

BAKALÁŘI



- Propozice
- Komunikace



- Propozice
- Komunikace
- Studijní materiály

Stručná charakteristika kurzů a jejich programová náplň

Povinné kurzy



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. Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým testem – orientační hrou. 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 – selhaní 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 o nezbytnou teorii a rozbor reálných videí. Kurz vedou 4 lektoři – profesionální záchranáři certifikovaní Českou resuscitační radou. Účastnicí kurzu obdrží osvědčení o absolvování a certifikát České resuscitační rady.

Dobrovolně volitelné kurzy



Bruslařský kurz 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 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 – biatlonem a slalomem. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

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



Plavecký kurz 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 (případně i motýlek) pro děti i dospělé a dále na nácvik kročného skoku a záchranu tonoucího. Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky. Kurz je zakončen teoretickým on-line písemným testem a praktickým plaveckým testem – 100 m volným způsobem. Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

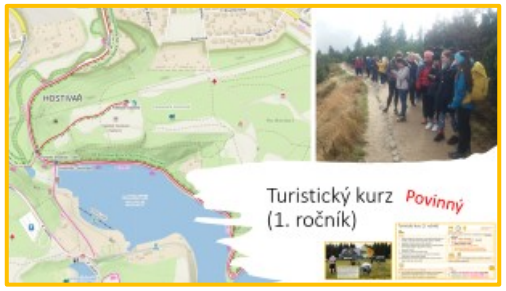
Plavecký kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pobyt ve vodě ošetřené chlorem, potápění hlavy, vydechování do vody, skok do vody po nohou.

Sportovní kurzy denní studium PMP – přehled za studium

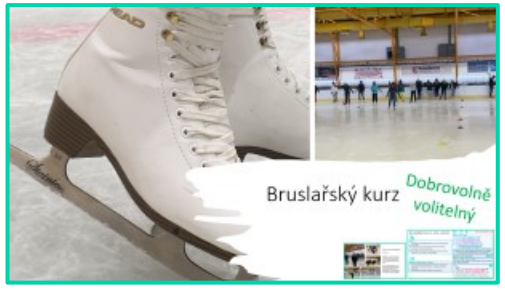
Dobrovolně volitelné

1. část | 1.turnus | 2.turnus | 2. část | 3.turnus | 3. část

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











Celkem dnů za povinné kurzy		
Celkem dnů za rok	Z toho všední dny	Z toho víkendové dni
2	1	1

Finance – aktuální ceny kurzovného za studium

DENNÍ STUDIUM LYCEUM	TURISTICKÝ KURZ	PLAVECKÝ KURZ	BRUSLAŘSKÝ KURZ	LYŽAŘSKÝ KURZ	KURZ PRVNÍ POMOCI	CELKEM za 4 roky studia	
						POVINNÉ KURZY	VŠECHNY KURZY
Čistá cena kurzů	**750,00 Kč**	**2 700,00 Kč**	**500,00 Kč**	**11 800,00 Kč**	**1 400,00 Kč**	**2150,00 Kč**	**17 150,00 Kč**
Čistá cena kurzů + související náklady	1 250,00 Kč	2 700,00 Kč	500,00 Kč	16 300,00 Kč	1 400,00 Kč	2 650,00 Kč	22 150,00 Kč

- Ceny kurzů jsou předběžné – budou potvrzeny vždy v dostatečném předstihu v propozicích k jednotlivým kurzům v aplikaci Teams či Bakaláři.
- Prosíme uhradit příslušnou platbu na účet **240 120 67 11 / 2010** 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“.





Turistický kurz (1. ročník)

Povinný





Turistický kurz (1. ročník)

1 víkendový den

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, indoorových a seznamovacích her a dalších aktivit v přírodě či na chatě,
- plánování výletů,
- orientace v přírodě s pomocí mapy

❖ Součástí kurzu je i samostatné studium teoretických materiálů v elektronické podobě.

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

Termín, čas a místo:

- možnost volby ze 2 termínů - přihlašování od úterý 8.9. od 21:00

1. **termín – sobota 3.10.2026**
2. **termín – sobota 24.10.2026**

kapacita vždy 25 studentů

- **Vždy od 9:00 do 19:00**

- **Hostivařský lesopark / učebny školy**
  - **Hornoměcholupská 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)

Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

✓ Kurz je zakončen teoretickým písemným on-line testem a praktickým a praktickým testem – orientační hrou.

✓ Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Cena:

- **750 Kč**
- Platba na účet **240 120 67 11 / 2010** do **30.9.2026**

- 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.



Kurz první pomoci (1. ročník)

Povinný





Kurz první pomoci – 3. ročník

1 všední den

Náplň:

- řešení nejčastějších život ohrožujících situací a stavů:
  - selhaní 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 o nezbytnou teorii a rozbor reálných videí.
- Kurz vedou 4 lektoři certifikovaní Českou resuscitační radou.

Kritéria pro splnění kurzu a výstupy:

- Účastnicí kurzu obdrží osvědčení o absolvování a certifikát České resuscitační rady.

Termín, čas a místo:

- **3.A – úterý 20.4.2027 od 8:00 do 13:00**
- **1.D – úterý 20.4.2027 od 14:00 do 19:00**
- **3.B – úterý 27.4.2027 od 8:00 do 13:00**
- **1.E – úterý 27.4.2027 od 14:00 do 19:00**
- V **budově školy Hornoměcholupská (ve vybraných učebnách)**

Doprava a strava:

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

Návrat do výuky:

Pro 3.A a 3.B dopolední výuka odpadá, návrat do výuky od 7. hodiny (od 14:25)

Předpokládaná cena:

- **1.400 Kč**
- Platba na účet **240 120 67 11 / 2010** do **31.3.2027**
  - variabilní symbol: **rodné číslo studentky / studenta**
  - do poznámky pro příjemce: „**Kurz první pomoci, jméno, třída**“

Více o kurzu první pomoci...

První pomoc by měl 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.

- Náplní kurzu bude zejména:
- zásady bezpečnosti záchrance
- 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 (do 1 roku / do 18 let)
- práce s AED
- komunikace s ZOS (Zdravotnické operační středisko)
- týmová spolupráce

Chceme umět pomoc❤️😉









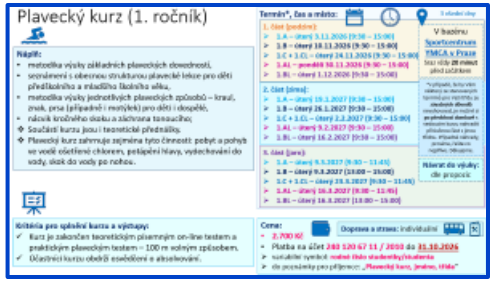




Plavecký kurz

Dobrovolně volitelný





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 – kraul, znak, prsa (případně i motýlek) pro děti i dospělé,
- nácvik kročného skoku a záchrana tonoucího;

❖ Součástí kurzu jsou i teoretické přednášky.

❖ Plavecký kurz zahrnuje zejména tyto činnosti: pobyt a pohyb 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.

✓ Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.

Termín*, čas a místo: 3 všední dny

1. část (podzim):

- 1.A – úterý 3.11.2026 (9:30 – 15:00)
- 1.B – úterý 10.11.2026 (9:30 – 15:00)
- 1.C + 1.CL – úterý 24.11.2026 (9:30 – 15:00)
- 1.AL – pondělí 30.11.2026 (9:30 – 15:00)
- 1.BL – úterý 1.12.2026 (9:30 – 15:00)

2. část (zima):

- 1.A – úterý 19.1.2027 (9:30 – 15:00)
- 1.B – úterý 26.1.2027 (9:30 – 15:00)
- 1.C + 1.CL – úterý 2.2.2027 (9:30 – 15:00)
- 1.AL – úterý 9.2.2027 (9:30 – 15:00)
- 1.BL – úterý 16.2.2027 (9:30 – 15:00)

3. část (jaro):

- 1.A – úterý 9.3.2027 (9:30 – 11:45)
- 1.B – úterý 9.3.2027 (13:00 – 15:00)
- 1.C + 1.CL – úterý 23.3.2027 (9:30 – 11:45)
- 1.AL – úterý 16.3.2027 (9:30 – 11:45)
- 1.BL – úterý 16.3.2027 (13:00 – 15:00)

V bazénu **Sportcentrum YMCA v Praze**
Sraz vždy **20 minut** před začátkem

*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 jinou třídou. Případné náhrady, prosíme, řešte co nejdříve. Děkujeme.

Návrat do výuky: dle propozic

Cena:

- **2.700 Kč**
- Platba na účet **240 120 67 11 / 2010** do **31.10.2026**
- variabilní symbol: **rodné číslo studentky/studenta**
- do poznámky pro příjemce: „**Plavecký kurz, jméno, třída**“

Doprava a strava: individuální

Více o plaveckém kurzu…

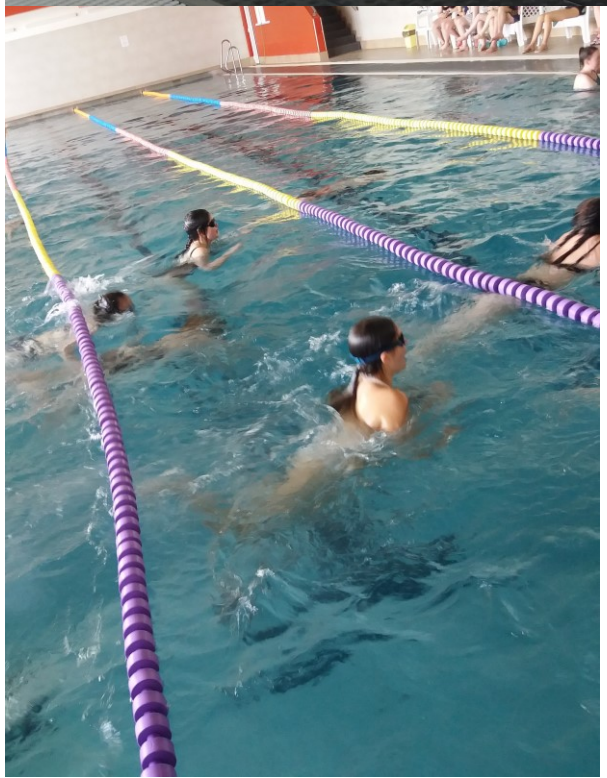
Plaveme v bazénu YMCA v Praze, kde máme k dispozici celý bazén se 3 drahami o délce 25 m a pomůcky. Hloubka bazénu je od 1,0 m do 1,6 m. Teplota vody se pohybuje kolem 27°C.

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 (případně i 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.











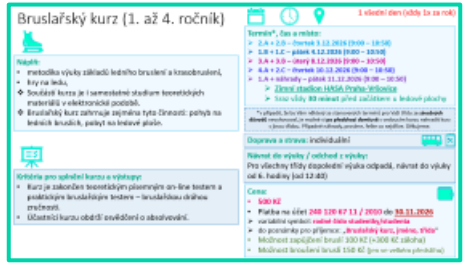




Bruslařský kurz

Dobrovolně volitelný





Bruslařský kurz (1. až 4. ročník)

1 všední den (vždy 1x za rok)

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.

Termín*, čas a místo:

- **2.A + 2.B – čtvrtek 3.12.2026 (9:00 – 10:50)**
- **1.B + 1.C – pátek 4.12.2026 (9:00 – 10:50)**
- **3.A + 3.B – úterý 8.12.2026 (9:00 – 10:50)**
- **4.A + 2.C – čtvrtek 10.12.2026 (9:00 – 10:50)**
- **1.A + náhrady – pátek 11.12.2026 (9:00 – 10:50)**
  - **Zimní stadion HASA Praha-Vršovice**
  - Sraz vždy **30 minut** před začátkem u ledové plochy

*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.

Doprava a strava: individuální

Návrat do výuky / odchod z výuky:

Pro všechny třídy dopolední výuka odpadá, návrat do výuky od 6. hodiny (od 12:40)

Cena:

- **500 Kč**
- Platba na účet **240 120 67 11 / 2010** do **30.11.2026**
  - 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 ve velkém předstihu)











Více o bruslařském kurzu...

Bruslíme na příjemném a dobře dostupném zimním stadionu HASA ve Vršovicích. Možnost zapůjčení i broušení bruslí (v dostatečném časovém předstihu) přímo u ledové plochy.

Na co se můžete těšit? Budeme se učit bruslit a trochu i krasobruslit krok za krokem. Našim 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

Dobrovolně volitelný





Lyžařský kurz (2. ročník)



Náplň:
- metodika výuky **běžeckého** a **sjezdového** 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 – biatlonem a slalomem 😊.
- Účastníci kurzu obdrží osvědčení o absolvování.



2 víkendové + 5 všedních dnů

Termín, čas a místo:
- **2.C - neděle 13.12. až sobota 19.12.2026**
- **2.A – neděle 10.1.** až **sobota 16.1.2027**
- **2.B – neděle 28.2.** až **sobota 6.3.2027**
- **Penzion u Kotle, Horní Mísečky v Krkonoších**

*v případě, že by Vám termín pro Vaši třídu ze **závažných důvodů** nevyhovoval, je možné si **po předchozí domluvě** s vedoucím kurzu absolvovat / nahradit kurz v alternativním termínu s druhou třídou. Případné změny, prosíme, řešte co nejdříve. Děkujeme.





Doprava a strava: organizovaná
- ➢ **Doprava autobusem** – odjezd v neděli v 10:00 od školy, příjezd v sobotu cca v 15 hodin ke škole;
- ➢ **Strava – plná penze**



Cena:
- **11.800 Kč**
- Platba na účet **240 120 67 11 / 2010** do **31.10.2026**
- ➢ variabilní symbol: **rodné číslo studentky / studenta**
- ➢ do poznámky pro příjemce: „**Lyžařský kurz, jméno, třída**“
- **Plus cca 2.000 Kč na skipasy s sebou v hotovosti**
- **Plus cca 3.000 Kč na případné půjčení sjezdových či běžeckých lyží** (možnost zapůjčení sjezdových i běžeckých lyží na místě)









Více o lyžařském kurzu…

Ubytování v příjemném penzionu na klidném místě uprostřed horské přírody. Útulné a komfortní dvoulůžkové, čtyřlůžkové i vícelůžkové pokoje. Většina pokojů je vybavena vlastní toaletou a sprchou, některé jen sprchou s možností využít společné toalety na chodbě. Ke stravování a společnému posezení lze využít prostor jídelny a dále prostorný salón s pohovkami a krbem. K dispozici stolní fotbálek a kulečník. Stravování zajištěno na vysoké úrovni. Milý a vstřícný personál. Výborné podmínky pro lyžování – kvalitní sjezdové i běžecké tratě v dochozí vzdálenosti od penzionu.

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

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

Další volitelné sportovní akce (připravujeme)

Voda+ (červen 2027)

Bližší informace budou k dispozici v průběhu školního roku 2026/2027😉





Videa z kurzů a dalších sportovních akcí

Povinné sportovní kurzy

Spuštění kliknutím 👉 zde 👀



Mimoškolní volitelné sportovní akce

Spuštění kliknutím 👉 zde 👀

