

**Cílem turistického kurzu je:**

1. Zopakovat si základy turistiky, které posluchač získal na předchozích typech škol a zprostředkovat mu své zkušenosti s problematikou předávání znalostí a dovedností žákům formou vlastní pokusné didaktické činnosti.
2. Seznámit se s učivem turistiky a cvičení v přírodě, které je dáno osnovami pro 1.stupeň ZŠ, s metodikou organizace cvičení v přírodě a jednodenních i vícedenních turistických akcí v rámci školy.
3. Získat poznatky ze systému kulturně poznávací činnosti v turistice a rozšířit si zásobník tělesných cvičení v přírodě, pohybových her a polních her a vůbec poznat problematiku turistiky.
4. V průběhu kurzu zvýšit svou tělesnou zdatnost a výkonnost.

**Obsah učiva kurzu s bodovacími indexy:**

**Přednášky:**

- 1) Úvod do kurzu, organizace výuky, pobytu, kurzovní řád, zásady bezpečnosti
- 2) Turistika v osnovách tělesné výchovy na 1.stupni základní školy
- 3) Organizace turistických akcí, příprava výletu, značení cest
- 4) Topografie a orientace
- 5) První pomoc v turistice

**Přednášky jsou 45minutové, účast povinná, není bodována.**

**Povinné semináře s obsahem:**

- 1) Orientace a topografie
- 2) První pomoc v turistice
- 3) Stavba stanu a výběr místa pro stavbu
- 4) Ohně a ohniště
- 5) Uzlování
- 6) Stopování
- 7) Odhady výšek a vzdáleností
- 8) Pohybové hry v přírodě
- 9) Překonávání přírodních překážek jako pohybová aktivita
- 10) Průprava na orientační závod ( příprava a realizace přípravného závodu)
- 11) Smyslové hry
- 12) Odborně technické znalosti – práce s nožem, pilou, sekerou
- 13) Polní hry
- 14) Výcvik v házení v přírodním prostředí
- 15) Tělesná příprava v přírodě
- 16) Kondiční program a test pro každého

Semináře jsou **35 minutové**, provádějí se ve třech skupinách paralelně. Za vedení semináře na předem přihlášené a zvolené téma získáváte 1 - 25 bodů ( učitelem hodnocená kvalita + písemná příprava). Každý posluchač **musí vést** alespoň **jeden** seminář v průběhu kurzu.

### **Povinné turistické akce s volitelným obsahem:**

#### 1) Pěší túra společenská ( ve tříčlenné skupině)

Pěší turistické akce se konají v jeden den. Pro společenský způsob je nutná předem rozplánovaná a konzultovaná příprava. Hodnocení společenské túry až 25 bodů, vždy pro všechny účastníky.

#### 2) Účast v orientačním závodě ( dle výkonu až 25 bodů)

### **Výběrová cvičení a semináře:**

- 1) Sportovní hry - možnost získat až 5 bodů za 1 lekci ( např. volejbal, softbal, softtenis, ringo, lakros aj.)
- 2) Vycházky s kulturně poznávací činností s povinným předáním ústní či písemné zprávy - až 15 bodů ( tříčlenné skupiny)
- 3) Kondiční cvičení, atletická příprava, cyklistická příprava, cvičení v přírodě, regenerace, kompenzační a dechová cvičení, masáže, powerjóga - možnost získat až 5 bodů za 1 lekci

### **Hodnocení práce pro kurz:**

- 1) Vaření snídaně pro kurz - práce 3 posluchačů 5 bodů pro každého
- 2) Vedení ranního cvičení alespoň 6 členné skupiny ( vedoucí + 5 cvičících) - až 5 bodů
- 3) Příprava táborového ohně - práce max. 3 posluchačů - až 5 bodů
- 4) Vystoupení u táborového ohně ( 5 - 10 minut), řízení programu a účast na něm - až 5 bodů

Práce se sjednávají těsně předem a musí být ohlášeny vedení kurzu.

### **Aktivity „záchranná síť“:**

- 1) Plnění podmínek písemného odborného testu z turistických znalostí - až 5 bodů za jeden test. Testy jsou z 5 okruhů, využít a volit smí posluchač pouze 3 okruhy
- 2) Samostatný, realizovaný prospěšný skutek pro tábor

**Posluchač musí získat 80 bodů, aby obdržel zápočet.** Body přiděluje vždy učitel a ten přihlíží ke kvalitě provedení dané činnosti.

Podrobnosti o způsobu dohadování výběru budou projednávány denně, stejně jako budou sdělovány průběžné stavy bodů jednotlivců.

Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.  
vedoucí kurzu