

- Termín:** 7. 9. – 11. 9. 2020 (pondělí–pátek)
- Místo:** Byňov– penzion Kamínek
<http://www.penzion-kaminek.cz>
Byňov 64, 373 34 Nové Hradky
- Vedoucí kurzu:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.
- Instruktoři:** PhDr. Petr Bahenský, Ph.D.
Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
- Účastníci:** Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Tělesná výchova a sport (dvouoborové)
Tělesná výchova a sport (jednooborové)
Certifikátový program TV pro 1. st. ZŠ
- Zahájení kurzu:** 7. 9. 2020 v 12:00 v místě konání kurzu obědem
- Ukončení kurzu:** 11. 9. 2020 v místě konání kurzu obědem

Kurz č. 5 – TaD cykloturistiky

Pokyny pro kurz Teorie a didaktika cykloturistiky – KTS/TDC

Sraz a zahájení kurzu:

- **sraz do 12 hodin v penzionu Kamínek**, okres České Budějovice, ve 14 hodin úvodní informační schůzka.
- účastníci se dopraví do místa konání kurzu, kde bude během příchodu před zahájením kurzu provedena kontrola vybavení a technického stavu kola dle platných předpisů pro provoz na silničních komunikacích (viz vyhláška...), základního náradí na výměnu duše, případně jejího zalepení a osobního zdravotnického balíčku (cyklolékárnička).

Podmínky pro nástup do kurzu:

- **včasný nástup do kurzu do 12:00 hodin**
- **jízdní kolo ve výborném technickém stavu** (nepřipravenost v tomto směru bude řešena nezařazením posluchače do kurzovní výuky), **zdravotnický balíček, základní náradí na výměnu duše.**

Výzbroj a výstroj:

1. Doporučujeme horské, nebo trekkingové kolo, cyklistickou přilbu (**povinná**) – vše ve výborném technickém stavu.
2. Náhradní díly – souprava lepení, jedna náhradní duše odpovídajícího rozměru kola, montážní páky na pláště, nezbytné klíče pro opravu (vyjmutí kola, úprava sedla apod.), hustilka na kolo, zámek na kolo, přední svítilna, zadní blikačka.

3. Sportovní, turistická a cykloturistická obuv, turistické oblečení vhodné pro jízdu na kole, pláštěnka (nejlépe cyklo), cyklokalhoty, dres, případně cyklorukavice, plavky, věci osobní potřeby, osobní léky, občanský průkaz, zdravotní průkaz, index, psací potřeby, hudební nástroje apod...
4. Osobní zdravotnický balíček: cyklotlékárníčka.
5. **Notebook a podobně** na seminární práci – **Příprava cykloturistické trasy** (stačí 3-4 pro družstva). Wi-Fi k dispozici.

Obsahová náplň kurzu:

- Teorie cyklistiky a cykloturistiky – příprava cyklovýletu (přednášky)
- Praktická cykloturistika v regionu Jindřichohradecka, Třeboňska a Novohradka (přibližný počet 200–300 km), praxe údržby kol.
- Cvičení a hry v přírodě, závod zručnosti na kole a závod na kolech (MTBO).

Hospodářské náležitosti:

- posluchači hradí ubytování a stravování za plné 4 noci a 4denní penze plus páteční oběd, ubytování je v 2-4lůžkových pokojích.

Zápočtové požadavky:

- Kurz je ukončen zápočtem.
- Kurz cykloturistiky je nutné absolvovat v plném rozsahu.
- Splnění teoretického testu z vyučovaného obsahu.
- Splnění praktických požadavků.
- Po úspěšném absolvování kurzu si mohou posluchači zažádat o licenci instruktora cykloturistiky – viz AZ cykloturistiky na stránkách KTVS.



Doporučená studijní literatura:

- Cihlář, J. (1991). *Cyklistika pro každého*. Praha: Olympia.
- Hnízdil, J., & Kirchner, J. (2004). *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada.
- Hnízdil, J., & Kirchner, J. (2005). *Orientační sporty*. Praha: Grada.
- Hrubíšek, I. (1994). *Horské kolo od A do Z*, Brno: Sobotáles.
- Kos, J., & Zapletal, V. (1980). *Cvičení v přírodě*. Praha: Olympia.
- Landa, P. & Lišková, J. (2004). *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada.
- Landa, P. (2005). *Cyklistika*. Praha: Grada.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.

Pro další upřesňující informace si můžete napsat na e-mail bago@pf.jcu.cz ,

Vedoucí kurzu: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

