

## Charakteristika vyučovacího předmětu

### LEZENÍ

Volitelný předmět

<b>Název vyučovacího předmětu:</b>	Lezení
<b>Časové vymezení předmětu:</b>	Hodiny jsou čerpány z disponibilních hodin. Pro školní rok 2013/2014: Předmět je vyučován v 7. – 9. ročníku. 7. ročník – 2 hodiny týdně 8. ročník – 1 hodina týdně 9. ročník – 1 hodina týdně
<b>Organizační vymezení předmětu:</b>	Vyučovací předmět Lezení je zařazen jako povinně volitelný předmět v 7., 8., 9. ročníku. Výuka probíhá redukovane. Je realizována především na umělé horolezecké stěně ve sportovní hale, která je součástí našeho školního komplexu. Popřípadě probíhá výuka v přírodním prostředí pod vedením kvalifikovaných instruktorů (lanová centra). Velmi úzce souvisí tento předmět s tělesnou výchovou.
<b>Obsahové vymezení předmětu:</b>	

Předmět svým charakterem a vzdělávacím obsahem zasahuje do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a do vyučovacího předmětu Tělesná výchova.

1. Podchycení a rozvíjení zájmu o sport
2. Dodržování bezpečnosti odpovídající dané aktivitě
3. Vzájemná důvěra o odpovědnost
4. Získávání a zpracování informací ze sportu pomocí internetu, tisku, TV
5. Zdokonalování fyzické kondice

**Naplňování klíčových kompetencí:**

Kompetence občanská

- získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností
- respektování přesvědčení druhých lidí
- odmítání útlaku a hrubého zacházení
- uvědomování si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- poskytování pomoci a záchrany
- zodpovědnému rozhodování
- stanovení krátkodobých i dlouhodobých cílů

#### Kompetence sociální a personální

- spolupráci při dosahování společných úkolů
- pohybu a zdravému životnímu stylu
- povzbuzování se navzájem
- chování v duchu fair play, toleranci
- zodpovědnosti
- informovanosti o negativních stránkách sportu nacházení vlastního místa ve skupině (doping)

#### Kompetence k učení

- získání poznatků o tělesné fyziologii
- sledování sportovních soutěží
- činnostem, které směřují ke zdravému živ. stylu, pěkné postavě
- ochotě zapojit se do hry
- sportování ve volném čase
- sledování svých sportovních výkonů, sledování sportovních soutěží
- osvojování si a rozvíjení nových pohybových dovedností

#### Kompetence komunikativní

- prezentaci poznatků a zážitků ze sledování sport. utkání či školních soutěží
- vytváření vztahů
- kvalitní spolupráci a komunikaci
- využívání internetu, TV, knih a časopisů k vyhledávání novinek ze sportu
- vhodné komunikaci v herních situacích
- jasnému a stručnému vyjadřování
- kvalitní spolupráci
- zapojení do prezentace poznatků získaných při sportovní činnosti

#### Kompetence pracovní

- dodržování zdravotních a bezpečnostních zásad
- vytrvalosti
- bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním
- účasti na údržbě sportovišť
- dodržování hygienických zásad
- péči o sportovní výstroj

#### Kompetence k řešení problémů

- vytváření představy o vhodném využívání volného času
- zapojování žáků do závodů, turnajů a do jejich organizace
- rozvoji schopnosti odhalovat vlastní chyby
- užívání odborného názvosloví, gest a signálů
- kreativitě při pohybu
- aktuálnímu upravování pravidel dle nastalých podmínek

#### **Naplňování průřezových témat:**

Konkrétní naplňování průřezových témat uvádíme v tabulce vzdělávacího obsahu předmětu Lezení. Průřezová témata zde přiřazujeme ke konkrétnímu výstupu a učivu. Předmět Lezení úzce souvisí s tělesnou výchovou.

# Lezení

Učivo	Výstupy	Kompetence	Průřezová témata	Metody a formy	Časový harmonogram	Evaluace
<b>Bezpečnost a pravidla lezení na umělé stěně</b> <b>Provozní řád</b> <b>Jištění – s osmou, s kalíškem nebo s reversem</b> <b>Oblékání sedáku</b> <b>Navazování se dvojitou osmičkou</b> <b>Slovníček lezce</b> <b>Partnerská kontrola a komunikace lezce a jističe</b> <b>Uzlování – osma, dvojitá osma, protisměrný uzel, ambulanční uzel</b> <b>Zásady jištění prvolezce a druholezce</b> <b>Lezecká dvojice</b> <b>Spouštění lezce</b>	<p>- dodržuje zásady bezpečnosti a komunikace</p> <p>- oblékne se do úvazku a zkontroluje sebe i spolulezce</p> <p>- užívá a reaguje základní povely</p> <p>- účinně komunikuje se spolulezcem</p> <p>- uvědomuje si zodpovědnost za spolulezce a nebezpečí vyplývající z pádu</p> <p>- vhodně používá materiál potřebný pro lezení a pečuje o něj</p> <p>- naváže se dvojitou osmičkou</p> <p>- zkontroluje navázání sebe i spolulezce</p> <p>- používá jistící pomůcky podle pravidel pro bezpečné jištění</p> <p>- kontroluje jistící pomůcky u spolulezce</p> <p>- používá vhodné uzly při lezení</p> <p>- zkontroluje lezecký materiál před lezením a po lezení ho vhodně sbalí</p> <p>- používá vhodnou techniku</p>	<p>- občanské - získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností</p> <p>- sociální a personální - vést ke spolupráci při dosahování společných cílů k učení vést žáky k získávání poznatků o tělesné fyziologii</p> <p>- komunikativní - k vytváření vztahů - ke kvalitní spolupráci a komunikaci s ostatními lidmi</p> <p>- pracovní - vést žáky k dodržování zdravotních a bezpečnostních zásad</p> <p>- k řešení problému - řešení problémů vlastní technikou</p> <p>s využitím individuálních</p>	<p>OSV - Osobnostní rozvoj - Kreativita, OSV - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice</p> <p>PT: OSV – Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopnosti poznávání</p> <p>PT:Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí</p> <p>OSV - Osobnostní rozvoj - Rrozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita</p>			

<p><b>Stahování a smotání lana, péče o sedáky, karabiny a jistící pomůcky</b>  <b>Jištění</b>  <b>prvolezce a druholezce s jinou pomůckou</b>  <b>Komunikace mezi lezcem a jističem, vzájemná partnerská kontrola a sebekontrola</b>  <b>Uzlování – lodní uzel, dračí smyčka, liščí smyčka, vůdcovský uzel, poloviční lodní uzel</b>  <b>Technika lezení – zásady lezeckého</b></p>	<p>- uvědomuje si, že rozcvičení je nedílnou součástí fyzické a psychické přípravy</p> <p>- vhodně a efektivně manipuluje s karabinami, založí a zruší postupové jištění podle bezpečnostních zásad</p> <p>- orientuje se v disciplínách lezení</p> <p>- kriticky hodnotí obtížnost cesty a vlastní schopnosti</p> <p>- založí na zemi horní jištění</p> <p>- bezpečně zajistí vrcholové jištění na umělé stěně</p> <p>- odjistí prvolezce a slaní</p>	<p>somatických předpokladů</p>		<p>vyučovací jednotka, kurz, výcvik</p>	<p><b>celoročně</b></p>	<p>pozorování, sebekorekce, sebehodnocení, plnění pohybového úkolu, osvojení, techniky lezení, jištění a komunikace</p>
---	--	--------------------------------	--	---	-------------------------	---

<p><b>pohybu</b> <b>Výstroj a</b> <b>výstroj lezce</b> <b>Úvazky, lana,</b> <b>karabiny a</b> <b>jistící pomůcky</b> <b>– kontrola,</b> <b>druhy, údržba</b> <b>a skladování</b> <b>Etika lezení</b> <b>Chyty a stupy –</b> <b>prakticky,</b> <b>pojmenování</b> <b>Lezecká dvojice</b> <b>Průpravné hry</b> <b>– protažení</b> <b>Zdokonalování</b> <b>techniky lezení</b> <b>druhohlezce</b></p>						
--	--	--	--	--	--	--