

BUD INLINE OSTRAVA

ADAPTAČNÍ KURZ



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Kurz je koncipován na začátek školního roku, kdy mimo jiné dochází k problémovému přechodu z prázdninového do školského režimu, přechodu z 1. na 2. stupeň, resp. ze ZŠ na SŠ, slučování tříd aj., a je primárně určen žákům 6. tříd ZŠ a 1. ročníků SŠ z důvodu adaptace na nové prostředí, snadnější „prolomení ledu“, vytváření pozitivních sociálních vztahů a v neposlední řadě také motivace ke sportu a pohybu. K dosažení cílů využíváme zážitkovou pedagogiku a problémové metody učení za neustálé sociální interakce. Celý kurz (5,5 hodinový program) se nese v duchu hry za dohledu našich instruktorů. Program kurzu je vytvořen pro 20 - 30 žáků/student. Doporučujeme naplnit kurz žáky/studenty jedné třídy, případně doplnit žáky/studenty ze stejného ročníku. Cena kurzu závisí na počtu účastníků. V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat prostřednictvím Kontaktního formuláře nebo na telefonním čísle **778 485 620**.

*Maximální snahu věnujeme odbornosti a bezpečnému průběhu kurzu. Školitelé/Instruktoři jsou z řad VŠ studentů OSU pedagogického a tělovýchovného zaměření a instruktorů sportu s akreditací MŠMT partnerských sportovních klubů

PROGRAM

První fáze slouží k mentální a fyzické rozcvičce (icebreakry, warm up, aktivizační hry). Cílem druhé fáze je prostřednictvím sociologické aktivity poodhalit týmové role a následně vytvořit vyrovnané týmy pro hru samotnou. Další část slouží ke zkrácenému vodáckému a lezeckému výcviku s důrazem na bezpečnost a první pomoc. Myslíme také na prostor na svačinu a osobní komfort. Poté již roztřídíme týmy a hra může začít. Každé družstvo doprovází jeden školitel/instruktor po celou dobu hry z důvodu bezpečnosti. První etapa se odehrává na vodě, kde jsou připraveny různorodé úkoly. Vyvrcholením hry je sjezd řeky, návrat zpět k Loděnici bude v závislosti na vašich preferencích (buďto pěšky, v případě vlastními dopravními prostředky jako jsou kola či koloběžky). Při zpáteční cestě jsou na trati opět různé nástrahy, které musí týmy společně zdat. Cílem není zvítězit, ale spolupracovat. Po ukončení hry následuje společné opékání buřtů s komentářem instruktorů k efektivitě řešení úkolů a komunikace v týmu, což poslouží k sebereflexi účastníků.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

08:30	SRAZ U LODĚNICE POD HRADEM
08:45	MENTÁLNÍ A FYZICKÁ ROZCVIČKA
09:00	SOCIOLOGICKÁ AKTIVITA
09:30	VODÁCKÝ A LEZECKÝ VÝCVIK, PRVNÍ POMOC
11:00	ROZTŘÍZENÍ TÝMŮ, ZAČÁTEK HRY
11:30	SJEZD ŘEKY
12:30	NÁVRAT A UKONČENÍ HRY
13:15	OPÉKÁNÍ BUŘTŮ, ZPĚTNÁ VAZBA
14:00	UKONČENÍ KURZU

CENA KURZU: OD 390 KČ/OS.

5,5 hodinový program
4x instruktor
Půjčovní vodáckého a lezeckého vybavení
Rezervace prostorů Loděnice
Šatny, sprchy, WC
Občerstvení (buřty, chleba, hořčice)
Zážitek