

# INSTRUKCE NA ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ - KAT

## Termín konání kurzu:

21. 1. – 31. 1. 2024

## Místo:

Kouty nad Desnou, katastr obce Loučná nad Desnou; přímo u konečné zastávky vlaku, kousek od zastávky autobusu. Lyžovat budeme na Červenohorském sedle, v Koutech nad Desnou, ve Ski areálu Kareš, případně jinde.

## Očekávaný příjezd:

21. 1. 2024 mezi 14:30 – 16:30 hod. na Hotel Dlouhé Stráně v katastru obce Loučná nad Desnou (část obce Kouty nad Desnou). Hlaste se u horní budovy.

## Zahájení:

21. 1. 2024 v 17:30 hod. v klubovně hotelu (dozvíte se u recepce horní budovy).

## Ukončení:

31. 1. 2024 po lyžování a závěrečném kolokviu. Očekávaný čas cca v 16:00 - 18:00.

## Doprava:

Každý účastník kurzu se dopravuje do místa konání kurzu sám na vlastní náklady. Možno dopravit se autem – parkoviště u hotelu. Možnost dopravit se vlakem – nádraží (konečná zastávka) těsně pod hotelem (cca 200 m). Možnost dopravit se autobusem – zastávka cca 500 m od odbočky pod hotelem. Doprava na různá místa v průběhu kurzu není součástí kurzu samotného, přesto pro Vás budeme zajišťovat možnosti veřejné nebo soukromé dopravy pro zvýšení Vašeho komfortu na kurzu.

## Ubytování:

Hotel Dlouhé Stráně. Polopenze. Pokoje 2-4 lůžkového, samostatné i buňkového typu se společnými sociálkami. V případě, že byste v první části kurzu, tedy mezi 21. – 27. 1. chtěli být ubytováni jinde, pak tuto skutečnost sdělte garantovi kurzu – [ondrej.jesina@upol.cz](mailto:ondrej.jesina@upol.cz) a zároveň to prosím uveďte na přihlášce ke kurzu! Standard se výrazně zvyšuje a tím i ceny ubytování a stravy. Očekávejte snídaní rautovým stylem, večere servírované.

## Cena kurzu:

**11 700,- Kč** (ubytování, polopenze, poplatek obci Loučná nad Desnou); je však nutné počítat ještě počítat min. s cca **2 800,- Kč** za vleký.

## Způsob úhrady:

Převodem z účtu: na číslo účtu **19-1096330227/0100, variabilní symbol: 99510802**

## Garant kurzu(ů):

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (současně s tím i podpora lyžování zahraničních studentů) – [ondrej.jesina@upol.cz](mailto:ondrej.jesina@upol.cz)

## Vyučující na kurzu:

Zbyněk Janečka (lyžování osob se ZP; asistentce); Svatava Panská (lyžování osob se SP); Lucie Ješinová (lyžování osob s TP na sit-ski); Tomáš Vyhliďal (snowboarding / lyžování osob s MP); Michal Botek (didaktika lyžování); Daniel Mikeška (didaktika lyžování osob se ZP; současně s tím i garant paralelního kurzu APA v bc. etapě); Martin Kudláček (didaktika lyžování zahraniční studenti); František Chmelík (didaktika lyžování); Gabriela Adámková (asistence).

*Paralelně bude probíhat kurz pro bakalářskou etapu: Daniel Mikeška (garant kurzu, didaktika lyžování); František Chmelík (didaktika lyžování, snb.); Zbyněk Janečka (běžecké lyžování).*

### **Kurz je určený pro studenty:**

1. ročník navazujícího studia Mgr. (prezenční, kombinované studium) oborů „ATV a APA“ a zahraniční studenty v programu ERASMUS a jiných zahraničních programů.

### **Předpokládaný počet účastníků:**

- cca 25 studentů „ATV a APA“
- cca 10 studentů APA v bakalářské etapě
- cca 5-10 zahraničních studentů
- cca 7 dětí se sluchovým postižením (+ doprovod cca 2 osoby)
- cca 7 dětí se zrakovým postižením (+ 2 pedagogové)
- cca 8 dětí s kombinovaným postižením (+ 2 pedagogové)

Před kurzem bezprostředně probíhají licenční kurzy pro „instruktory“ u žáků se ZP a na monoski, podobně jako „velká licence“ pro instruktory sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami: až 10 budoucích instruktorů (60 – 70 osob s postižením a jejich rodin).

Celkem očekáváme postupně více než 150 osob; ve špičce kolem 90 osob.

### **Poznámka:**

Jedná se o dva kurzy spojené do jednoho (+ další paralelní kurzy). Původně jste měli absolvovat dva sedmidenní kurzy (počítáno i s dopravou). Naší snahou bylo snížit vaše náklady i časový dopad, a proto jsme obsah zefektivnili tak, abyste nemuseli absolvovat dva sedmidenní kurzy v průběhu jedné sezóny.

Právě proto, že jsme si vědomi finančního dopadu (především na studenty v prezenční formě studia) a na případné časové možnosti (především studentů v kombinované formě studia), realizujeme kurz právě v tomto rozsahu v takové ceně.

### **Nové zkratky:**

Prezenční Učitelství TV se zaměřením na SPECPEP: KAS/DSLS, KAT/ROP1

Prezenční APA – poradenství ve speciální pedagogice: KAT/DLSA, KAT/ROP1

Kombinované Učitelství TV se zaměřením na SPECPEP: KAS/KDSLS, KAT/KROP1

Kombinované APA – poradenství ve speciální pedagogice: KAT/KDLSA, KAT/KROP1

### **Vysvětlení výše nákladů kurzu**

V ČR ani zahraničí neexistuje tak finančně dostupný zimní kurz takto obsahově zaměřen. Běžné ceny za amortizaci sportovně kompenzačních pomůcek v ČR se pohybují kolem 600,- za monoski / den). Instruktorův kurz na monoski zajišťovaný externím subjektem (v Jánských Lázních, avšak pod naší garancí) je možné sehnat cca za 12 500,- Kč (bez ubytování). Běžné ceny instruktorův kurzů zaměřené na didaktiku lyžování stojí kolem 8 500,- Kč (bez ubytování). Osm hodin skupinové lekce základů snowboardingu můžete sehnat za 4 000,- Kč. Pokud k tomu připočtete ubytování s polopenzí, které se na horách může pohybovat kolem 1 000,- mimo sezónu a v sezóně kolem 1200,- na den a výš, dostáváme se celkově k cca 27 000,- Kč. A to nepočítáme náklady osob (dětí i dospělých), kteří jedou na kurz v roli didaktických nástrojů. Když k tomu připočteme možnost zlepšení jazykových kompetencí při interakci se zahraničními studenty, věřím, že pokud toto porovnáte s opravdovou cenou a organizační náročností kurzu, určitě pochopíte, že první, na co instruktorův tým myslí, jste vy, vaše potřeby a vaše peněženka.

*Pro úspěšné zvládnutí kurzu jsou nutné lyžařské kompetence na úrovni instruktorův kurzu nebo kurzu vykonaného na vysokoškolském tělovýchovném pracovišti. Způsobilost ke sjezdovému lyžování s osobami se zdravotními postižením bude ověřena přímo na kurzu a může být důvodem nezvládnutí zápočtových požadavků. Zápočtové požadavky vám budou sděleny na schůzce s garantem kurzu. Pokud nepovažujete svoje lyžařské dovednosti za dostačující, doporučuje vícedenní školicí kurz pod vedením zkušených instruktorů a zároveň supervízorů pro potřeby kurzu. Spádově doporučujeme pro studenty z českých regionů Martina Dostála (728 427 919),*

*pro Jeseníky areál v Koutech nad Desnou – Radim Antel (737 842 959), pro Beskydy areál na Trojáku – Adam Jarmar ([adam.jarmar@upol.cz](mailto:adam.jarmar@upol.cz)), pro areál Hrubá voda – Jakub Lehnert ([jakub@newmanschool.cz](mailto:jakub@newmanschool.cz)).*

**Pokud máte zájem zjistit si více informací:**

O ubytování v hotelu Dlouhé stráně (<https://www.hotelds.cz/>) či lyžování v destinaci Kouty nad Desnou, včetně ski areálu 3K ([www.kouty.cz](http://www.kouty.cz)), kde bude probíhat didaktika lyžování, nebo Ski areálu Kareš ([www.skiarealkares.cz](http://www.skiarealkares.cz)), kde bude probíhat většina výuky APA lyžování.

**Finanční náklady:**

Za ubytování bude cca 690,- Kč za osobu a noc.

Polopenze – cca 440,- Kč za osobu (360,- na dítě) a den (večeře s polévkou). Bezlepková dieta – příplácí se cca 70,- den. Rekreační poplatek obci – prozatím 30,-/den. 100,-/osobu (10,- denně) činí náklady na amortizaci používaného materiálu.

V celkové ceně je zahrnuto ubytování, strava, hotelové služby (pronájem místností včetně heren, rezervace společenských a kulturních prostor, internet apod.), opravy a další některé služby Ski areálu Kareš, doprava a amortizace sportovně kompenzačních pomůcek (monoski, biski, stabilizátory, mlok, freewheel, atd.), zapůjčení a amortizace sportovního vybavení pro zájemce, kteří jej nevlastní (snowboard, boty pro snowboard v omezené míře).

Veškerou dopravu i další vleký si platí každý sám (min. cca 2 800,- Kč).

**Obsah kurzu:**

- a) Didaktika sjezdového lyžování.
- b) Základy jízdy na snowboardu.
- c) Didaktika a asistence jízdy na monoski.
- d) Didaktika lyžování osob se zrakovým postižením.
- e) Didaktika lyžování osob se sluchovým postižením.
- f) Snowboarding osob se zdravotním postižením.
- f) Teorie lyžování a APA lyžování.
- g) Doprovodné aktivity

**Vybavení:**

Pro sjezdové lyžování (nezapomenout na lyžařské brýle, přilbu!!!, hůlky). Předpokladem pro zdárné zvládnutí kurzu jsou seřízené carvingové lyže. Pokud máte vybavení na snowboard, tak svoje vybavení. Pokud na snowboard nemáte, zapůjčíme Vám náš materiál. Případně si zapůjčete od známých alespoň snowboardové boty.

Literaturu k teorii a didaktice sjezdového i APA lyžování.

**Důležité:**

Je bezpodmínečně nutné zúčastnit se předkurzovní informační schůzky, kde budete kromě jiného seznámeni s teoretickou přípravou před samotným kurzem. Schůzka bude zařazeno do některého z předmětů vyučovaných garantem kurzu nebo jiného kolegy z katedry APA.

**Termín schůzky:**

Pro studenty v prezenční formě studia bude upřesněna (čtete nástěnku ve II. patře budovy NC). Pro studenty v kombinované formě studia bude schůzka zařazena do rozvrhu, pravděpodobně ve druhé půlce listopadu nebo v prosinci.

**Přihlášky:**

**Vyplněné přihlášky spolu s potvrzením o zaplacení zašlete nebo odevzdejte osobně do **15. 12. 2023** na adresu FTK UP, katedra aplikovaných pohybových aktivit, sekretariát, třída Míru 117, 771 11 Olomouc, nebo zašlete emailem (forma výstřížek s účtu) na [renata.koliskova@upol.cz](mailto:renata.koliskova@upol.cz).**

Ondřej Ješina  
vedoucí kurzu

