

# Celoroční plán činnosti kroužku

**Název kroužku:** In-line bruslení

**Místo:** cyklostezka Modřany

**Lektor:** Mgr. Jan Štěpánek, Jana Stefanová

**Charakteristika:** Kroužek in-line bruslení pracuje s žáky ve věku 7 – 15 let, prostřednictvím pravidelné činnosti v období září – říjen a duben – červen a je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností na in-line bruslích.

**Cílová skupina:** žáci ve věkové skupině 8 – 15 let

## Časové a organizační rozvržení výuky:

cyklostezka Modřany – úterý 16.00 – 17.30,

zázemí v Areálu Vltavanů

Datum zahájení: 14. 9. – 2. 11. 2021 + 5. 4. 2021 – 14. 6. 2022

**Výchovně vzdělávací cíl:** Osvojení si základních znalostí a dovedností jízdy na kolečkových bruslích.  
Bezpečnost na cyklostezce.  
Správné použití chráničů a helmy.  
Jízda vpřed a vzad, základy brzdění a zatačení.  
Umožnit pohyb, zábavu a přiměřený fyzický rozvoj a postavit základ budoucího sportování.

**Obsah činnosti:** Rozvečení a rozechrátí před jízdou.  
Bezpečnost (bezpečné chování na bruslích, bezpečná jízda na cyklostezce, správná výstroj)  
Základní technika jízdy  
Pády, postoje, rovnováha, obecná koordinace.  
Jízda vpřed a vzad, brzdění, zatačení, překládání vpřed, překládání vzad, složitější slalomové prvky.

## Očekávané výstupy:

Účastníci vědí, jak se bezpečně chovat na bruslích na frekventované cyklostezce.

Umí manipulovat s bruslemi a výstrojí.

Zvládají jízdu vpřed a brzdění (začátečníci).

Zvládají jízdu vpřed a vzad a zvládají více druhů brzdění a zatáčení (pokročilí).

**Metody a formy:** Výklad a vysvětlení, ukázka, praktické činnosti, průpravná cvičení.

**Klíčové kompetence:** Dítě se naučí komunikovat, spolupracovat a dbát pokynů.

Dokáže dodržet bezpečnost na cyklostezce.

Zvládá manipulaci s bruslemi před jízdou a dokáže reagovat na proměnlivé podmínky na cyklostezce.

Účastník umí ovládat kolečkové brusle a dokáže včas a správně používat jednotlivé dovednosti.

**Roční plán:** **září-říjen**

Bezpečnost na in-line bruslích a na cyklostezce, pády, základy jízdy vpřed, brzdění.

**duben – červen**

Bezpečnost na in-line bruslích a na cyklostezce, opakování základů jízdy vpřed a brzdění, jízda z kopce, zatáčení, slalomové techniky a překládání vpřed a vzad.

**Personální zabezpečení:**

Mgr. Jan Štěpánek, Jana Stefanová

V Praze dne 1. 9. 2021

podpis:

