

## Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	In-line bruslení — <del>začátečníci</del> <i>MIRNĚ POKROČILÍ</i>
Místo:	cyklostezka Modřany
Lektor:	Mgr. Jan Štěpánek
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 7-12 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	cyklostezka Modřany — úterý 15.00 — 16.00, zázemí v Areálu Vltavanů Datum zahájení: 16. 9. — 21.10. 2025 + 7. 4. - 16. 6. 2026
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 brždění a zatáčení. Umožnit pohyb, zábavu a přiměřený fyzický rozvoj a postavit základ budoucího sportování. Rozcvičení a rozcvičení před jízdou.
Obsah činnosti:	Bezpečnost (bezpečné chování na bruslích, bezpečná jízda na cyklostezce, správná výstroj) Základní technika jízdy Pády, postoje, rovnováha, obecná koordinace. Jízda vpřed a vzad, brždění, zatáčení, 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 brždění (začátečníci).

Zvládají jízdu vpřed a vzad a zvládají více druhů brždění 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, brždění.

duben — červen

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

Personální zabezpečení:

Mgr. Jan Štěpánek

V Praze dne 15.9.2025

podpis:

