

## **Plán Kurzu pohybových aktivít v prírode - lyžiarskeho kurzu tercie 2018**

- Termín:** 8. január - 12. január 2018
- Miesto:** Žiarska dolina, Hotel Spojár
- Počet žiakov:** 21
- Forma:** internátna
- Doprava:** autobusová doprava Pavol Kohút
- Vedúci kurzu:** Ján Žuffa
- Inštruktori:** Ján Kalinay
- Cieľ kurzu:**
1. Naučiť a zdokonaľiť techniku zjazdového lyžovania
  2. Formovať pozitívne morálno - vôľové a charakterové vlastnosti
  3. Osvojiť si zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci
  4. Zvýšiť fyzickú zdatnosť a psychickú odolnosť žiakov
  5. Prehĺbiť kladný vzťah k prírode a jej ochrane a presvedčenie ozdravovacej a relaxačnej funkcii pobytu v nej.
- Obsah kurzu:**
- |                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| a) teoreticko - informačná tématika | 8 hodín  |
| b) praktický lyžiarsky výcvik       | 33 hodín |
| c) výchovná tématika                | 10 hodín |
- Poučenie BOZP:** vedúci zájazdu, vyučujúci TV
- Zdravot. zabezp.:** vedúci zájazdu, vyučujúci TV

Predkladá: Ján Žuffa  
vedúci VVLZ

Schvaľuje: RNDr. Jozef Škorupa  
riaditeľ školy

**G y m n á z i u m M. M. H o d ž u L i p t o v s k ý M i k u l á š**  
Kurz pohybových aktivít – lyžiarsky kurz III.O Žiarska dolina-Dolinky, 8.-12. 01. 2018

## **D e n n ý r e ž i m**

<b>1. deň</b>	8.00 - 9.15	nástup, presun autobusom do Žiaru
	9.15 - 10.15	ubytovanie, osobné voľno
	10.15 - 14.30	<b>denný výcvik</b>
	15.00 - 15.30	<b>o b e d</b>
	15.30 - 17.00	osobné voľno
	17.00 - 18.00	vychádzka do okolia, regenerácia
	18.00 - 18.30	<b>v e č e r a</b>
	18.30 - 19.30	<b>teoretické zamestnanie*</b>
	20.00 - 21.30	<b>kultúrno-spoločenský program, osobné voľno</b>
	21.30 - 22.00	osobná hygiena, príprava na večierku
	22.00	večierka
<b>2. - 4. deň</b>	7.15 - 8.00	budíček, osobná hygiena, úprava izieb
	8.00 - 8.30	<b>r a ň a j k y</b>
	9.00 - 12.00	<b>denný výcvik</b>
	12.30 - 13.00	<b>o b e d</b>
	14.00 - 15.45	<b>denný výcvik</b>
	16.15 - 17.00	osobné voľno
	17.00 - 18.00	<b>teoretické zamestnanie*</b>
	18.30 - 19.00	<b>v e č e r a</b>
	19.00 - 21.30	<b>kultúrno-spoločenský program, osobné voľno</b>
	21.30 - 22.00	osobná hygiena, príprava na večierku
	22.00	večierka
<b>5. deň</b>	7.15 - 8.00	budíček, osobná hygiena, úprava izieb
	8.00 - 8.30	<b>r a ň a j k y</b>
	9.00 - 11.30	<b>záverečný pretek (test lyžiarskej zručnosti)</b>
	11.30 - 12.00	<b>o b e d</b>
	12.00 - 13.00	príprava na odchod do Liptovského Mikuláša
	13.00 - 14.00	vyhodnotenie kurzu, presun do Lipt. Mikuláša

\* *prednáška s besedou:* Úrazová zábrana a prvá pomoc pri lyžovaní (Žuffa)  
Poslanie a úlohy Horskej služby (člen THS)  
Lyžovanie – história a súťaže (Kalinay)  
Zimná turistika (Kalinay)

Služba (dozor): 8. 1 Kalinay, Žuffa  
9. 1 Žuffa  
10. 1 Kalinay  
11. 1 Žuffa  
12. 1 Kalinay, Žuffa

Ján Žuffa  
vedúci VVLZ

## **P l á n v ý c v i k u**

- 1. deň** kontrola výstroja, nastavenie viazania, nosenie a pripínanie lyží, chôdza, obraty, výstupy, padanie, vstávanie, testovanie výkonnosti, rozdelenie do družstiev. Základný zjazdový postoj, zjazd po spádnici, brzdenie obojstranným prívratom.
- 2. deň** zjazd v obojstrannom prívrate, zjazd šikmo svahom - brzdenie prívratom spodnej lyže. Oblúk obojstranným prívratom, jazda cez terénne nerovnosti.
- 3. deň** odšľapávanie, korčuľovanie, zjazd šikmo svahom - oblúk z prívratu hornou lyžou. Zrýchľovanie zjazdu - súpažný odpich, zosúvanie - šikmo svahom, resp. po spádnici, girlandy, plynulé oblúky prívratom.
- 4. deň** oblúky z rozšírenej stopy s paralelným vedením lyží, spájanie oblúkov, cvičenia na zdokonaľovanie rovnováhy, resp. prenášanie váhy. Zdokonaľovanie oblúka z rozšírenej stopy, práca paží, znožný oblúk, naväzované oblúky.
- 5. deň** zjazd s prekonávaním terénnych nerovností, skok, zdokonaľovanie oblúkov, jazda po vyznačenej trase. Testovanie výkonnosti, hodnotenie.

Ján Žuffa  
vedúci VVLZ