

**P l á n k u r z u p o h y b o v ý c h a k t i v í t v p r í r o d e -
l y ž i a r s k e h o z á j a z d u**

- Termín:** 13. január - 17. január 2020
- Miesto:** Chata Kosodrevina – Chopok JUH
- Počet žiakov:** 79 1. ročníka
- Forma:** internátna
- Doprava:** autobusová autodoprava SAKI LIPTOV
- Vedúci kurzu:** Ján Kalinay
- Inštruktori:** Ján Žuffa, Alena Kubašková, Dagmar Dzurošková, Anna Žiaková,
Igor Žiak
pomocní inštruktori – Pavlína Kubínová, Jana Hološová, Filip Karkošiak
- 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, zdravotník

Predkladá: Ján Kalinay
vedúci VVLZ

Schvaľuje: RNDr. Jozef Škorupa
riaditeľ školy

D e n n ý r e ž i m

1. deň	7.00 - 9.00	nástup, presun autobusom na parking Krupová
	9.15 - 10.00	presun kabínkovou lanovkou na Chatu Kosodrevina
	10.00 - 14.30	denný výcvik
	14.30 - 15.00	obed
	15.00 - 17.00	ubytovanie, osobné voľno
	17.00 - 18.00	teoretické zamestnanie*
	18.00 - 18.30	večera
	18.30 - 19.30	teoretické zamestnanie*
	20.00 - 21.30	kultúrno-spoločenský program**
	21.30 - 22.00	osobná hygiena, príprava na večierku
	22.00	večierka
2. - 4. deň	7.15 - 8.00	budíček, osobná hygiena, úprava izieb
	8.00 - 8.30	raňajky
	9.00 - 12.00	denný výcvik
	12.00 - 12.30	obed
	12.30 - 14.00	osobné voľno, odpočinok
	14.00 - 16.00	denný výcvik
	16.00 - 18.00	osobné voľno, odpočinok, príprava na večerný program
	18.00 - 18.30	večera
	18.30 - 19.30	teoretické zamestnanie*
	19.30 - 21.30	kultúrno-spoločenský program**
21.30 - 22.00	osobná hygiena, príprava na večierku	
	22.00	večierka
5. deň	7.15 - 8.00	budíček, osobná hygiena, úprava izieb
	8.00 - 8.30	raňajky
	9.00 - 12.30	záverečné hodnotenie (test lyžiarskej zručnosti), denný výcvik
	12.30 - 13.00	obed
	13.00 - 14.00	príprava na odchod do Liptovského Mikuláša, presun na parkovisko Krupová
	14.00 - 15.30	vyhodnotenie kurzu, presun do Lipt. Mikuláša

* *prednáška s besedou:* Úrazová zábrana a prvá pomoc pri lyžovaní (Žuffa, Kalinay)
Poslanie a úlohy Horskej služby (Žiak)
Lyžovanie – história a súťaže (Kalinay, Dzurošková)
Zimná turistika (Žuffa, Kubašková)

** *súťaže, hry, diskotéka* (pripraví si študenti).

<u>Služba (dozor):</u>	13/1	Kalinay, Žuffa, Dzurošková, Žiaková
	14/1	Žiaková, Dzurošková, Kubašková, Kalinay
	15/1	Žuffa, Žiak, Kalinay, Kubašková
	16/1	Dzurošková, Kalinay, Kubašková, Žiak
	17/1	Kalinay, Žuffa, Žiak, Žiaková

Ján Kalinay
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, nadväzované oblúky.
- 5. deň** zjazd s prekonávaním terénnych nerovností, skok, zdokonaľovanie oblúkov, jazda po vyznačenej trase. Testovanie výkonnosti, hodnotenie.

Ján Kalinay
vedúci VVLZ