

Plán Kurzu pohybových aktivít v prírode - lyžiarskeho kurzu tercie a kvarty 2022

- Termín:** 24. január - 28. január 2022
- Miesto:** Žiarska dolina, Hotel Spojár
- Počet žiakov:** 36
- Forma:** internátna
- Doprava:** autobusová doprava SAD Arriva L. Mikuláš
- Vedúci kurzu:** Ján Kalinay
- Inštruktori:** Dagmar Dzurošková, Ján Kalinay, Ján Žuffa
- 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 tematika | 8 hodín |
| b) praktický lyžiarsky výcvik | 33 hodín |
| c) výchovná tematika | 10 hodín |
- Poučenie BOZP:** vedúci zájazdu, vyučujúci TV
- Zdravot. zabezp.:** vedúci zájazdu, vyučujúci TV

Predkladá: Ján Kalinay
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 tercie a kvarty, Žiarska dolina-Dolinky, 24.-28. 01. 2022

D e n n ý r e ž i m

1. deň	8.00 - 9.15	nástup, presun autobusom do Žiaru
	9.15 - 10.15	ubytovanie, osobné voľno
	10.15 - 14.30	denný výcvik
	15.00 - 15.30	o b e d
	15.30 - 17.00	osobné voľno
	17.00 - 18.00	vychádzka do okolia, regenerácia
	18.00 - 18.30	v e č e r a
	18.30 - 19.30	teoretické zamestnanie*
	20.00 - 21.30	kultúrno-spoločenský program, osobné voľno
	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	r a ň a j k y
	9.00 - 12.00	denný výcvik
	12.30 - 13.00	o b e d
	14.00 - 15.45	denný výcvik
	16.15 - 17.00	osobné voľno
	17.00 - 18.00	teoretické zamestnanie*
	18.30 - 19.00	v e č e r a
	19.00 - 21.30	kultúrno-spoločenský program, osobné voľno
	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	r a ň a j k y
	9.00 - 11.30	záverečný pretek (test lyžiarskej zručnosti)
	11.30 - 12.00	o b e d
	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* (Ošková, Dzurošková)
Lyžovanie – história (Kalinay)
Lyžovanie – súťaže (Kalinay, Ošková)
Zimná turistika (Žuffa)

<u>Služba (dozor):</u>	24. 1	Dzurošková, Ošková
	25. 1	Kalinay, Žuffa
	26. 1	Ošková, Dzurošková
	27. 1	Žuffa, Kalinay
	28. 1	Žuffa, Ošková

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

Ján Kalinay
vedúci VVLZ