

**P l á n k u r z u p o h y b o v ý c h a k t i v i 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**

<u>Termín:</u>	23. január - 27. január 2017		
<u>Miesto:</u>	Chata Kosodrevina – Chopok JUH		
<u>Počet žiakov:</u>	74 1. ročníka, 7 2. ročníka, spolu 81		
<u>Forma:</u>	internátna		
<u>Doprava:</u>	autobus autodoprava Pavel Kohút		
<u>Vedúci kurzu:</u>	Ján Kalinay		
<u>Inštruktori:</u>	Miriam Ošková, Ján Žuffa, Jozef Škorupa, Alena Kubašková, Dagmar Dzurošková, Soňa Hujíková		
<u>Cieľ kurzu:</u>	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.		
<u>Obsah kurzu:</u>	a) teoreticko - informačná tematika		8 hodín
	b) praktický lyžiarsky výcvik		33 hodín
	c) výchovná tematika		10 hodín
<u>Poučenie BOZP:</u>	vedúci zájazdu, vyučujúci TV		
<u>Zdravot. zabezp.:</u>	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 naparking Krúpová
	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	v e č e r a
	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	r a ň a j k y
	9.00 - 12.00	denný výcvik
	12.00 - 12.30	o b e d
	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	v e č e r a
	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	r a ň a j k y
	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 Krúpová
	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 (člen HZS ?)
Lyžovanie – história a súťaže (Kalinay, Ošková)
Zimná turistika (Žuffa, Dzurošková)

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

<u>Služba (dozor):</u>	23/1	Kalinay, Žuffa, Dzurošková
	24/1	Škorupa, Ošková, Hujíková
	25/1	Žuffa, Dzurošková, Škorupa
	26/1	Ošková, Hujíková, Kalinay
	27/1	Dzurošková, Kalinay, Žuffa

Ján Kalinay
vedúci VVLZ