

## **Plán Kurzu pohybových aktivít v prírode - lyžiarskeho kurzu tercie 2020**

- Termín:** 09. marec - 13. marec 2020
- Miesto:** Žiarska dolina, Hotel Spojár
- Počet žiakov:** 26
- Forma:** internátna
- Doprava:** autobusová doprava SAKI LIPTOV
- Vedúci kurzu:** Miriam Ošková
- Inštruktori:** Dagmar Dzurošková (09., 10. 03), Ján Kalinay (11. 03),  
Ján Žuffa (12., 13, 03)
- 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: Miriam Ošková  
vedúca 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, 9.-13. 03. 2020

**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 (Ošková)  
Lyžovanie – história (Kalinay)  
Lyžovanie – súťaže (Kalinay, Ošková)  
Zimná turistika (Žuffa)

---

|                        |       |                              |
|------------------------|-------|------------------------------|
| <u>Služba (dozor):</u> | 9. 3  | Dzurošková, Ošková           |
|                        | 10. 3 | Ošková, Dzurošková (Kalinay) |
|                        | 11. 3 | Kalinay (Žuffa), Ošková      |
|                        | 12. 3 | Ošková, Žuffa                |
|                        | 13. 3 | Žuffa, Ošková                |

Miriam Ošková  
vedúca 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.

Miriám Ošková  
vedúca VVLZ