

**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 2025
- Miesto:** Chata Kosodrevina – Chopok JUH
- Počet žiakov:** 79 1. ročníka
- Forma:** internátna
- Doprava:** autobusová autodoprava SAKI LIPTOV L. Mikuláš
Vedúci kurzu: Ján Kalinay
- Inštruktori:** Ján Demčák, Miriam Ošková, Dagmar Dzurošková, Anna Žiaková,
Jozef Škorupa, Paulína Dittrychová
- Lekár:** MUDr. Andrea Žideková
- 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, zdravotník

G y m n á z i u m M. M. H o d ť u L i p t o v s k ý M i k u l á š

Kurz pohybových aktivít – lyžiarsky kurz 2. ročníka, Chata Kosodrevina-Chopok JUH, 13.-17. 01. 2025

D e n n ý r e ť i m

1. deň	7.00 - 9.00	nástup, presun autobusom na parking Biela Púť alebo Krupová
	9.15 - 10.00	presun kabínkovou lanovkou na Chatu Kosodrevina
	10.00 - 13.00	ubytovanie, denný výcvik
	13.00 - 14.00	obed
	14.00 - 15.30	denný výcvik,
	15.30 - 18.00	osobné voľno, odpočinok
	18.00 - 19.00	teoretické zamestnanie*
	19.00 - 20.00	v e č e r a
	20.00 - 21.30	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 - 13.00	denný výcvik
	13.00 - 14.00	o b e d, odpočinok
	14.00 - 15.30	denný výcvik
	15.30 - 18.00	osobné voľno, odpočinok
	18.00 - 19.00	teoretické zamestnanie*
	19.00 - 20.00	v e č e r a
	20.00 - 21.30	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 - 12.30	záverečné hodnotenie v družstvách, denný výcvik
	12.30 - 13.00	obed
	13.00 - 14.00	príprava na odchod do Liptovského Mikuláša, presun na parkovisko Biela Púť alebo Krupová
	14.00 - 15.30	vyhodnotenie kurzu, presun do Lipt. Mikuláša

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

* *podľa možnosti ubytovacieho zariadenia (možnosť uzavretej skupiny)*

<u>Služba (dozor):</u>	13/1	Kalinay, Demčák, Dzurošková, Žiaková
	14/1	Ošková, Škorupa, Dittrychová, Kalinay
	15/1	Demčák, Dzurošková, Žiaková, Ošková
	16/1	Škorupa, Dittrychová, Kalinay, Demčák
	17/1	Dzurošková, Žiaková, Ošková, Dittrychová

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