



**Pedagogicko-organizačné zabezpečenie
zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu s dennou dochádzkou**

Akcia sa koná podľa Štátneho vzdelávacieho programu v ISCED 2, na základe Plánu práce školy pre školský rok 2017/ 2018, v súlade so Školským vzdelávacím programom SŠG ELBA a Plánom práce predmetovej komisie športovej prípravy SŠG ELBA Prešov.

Cieľom akcie je zabezpečiť základnú lyžiarsku gramotnosť pre tých žiakov školy, ktorí sa nemohli zúčastniť Lyžiarskeho kurzu internátnou formou v riadnom termíne.

Termín: 12. 3. – 16. 3. 2018

Miesto konania: Drienica, Lysá hora, Renčišov - Buče

I. Prevádzka zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu

Lyžiarsky kurz sa uskutočňuje v: Drienica

Forma: dochádzková

Zúčastnení žiaci: I.A a V.G ktorí sa nezúčastnili LK internátnou formou

Počet žiakov: 25

Pedagogický vedúci: Mgr. Radoslav Kubánka

Lyžiarski inštruktori: PaedDr. Miroslav Nagy, Mgr. Michal Rothmajer

Úhrada nákladov: škola žiakom uhradí náklady na dopravu, stravu, športový materiál a poistné.

Účasť všetkých vybraných žiakov na lyžiarskom kurze je povinná – prebieha riadna výučba. Neúčasť sa dá ospravedlniť len lekárskou správou.

II. Podmienky účasti žiakov na zdokonaľovacom lyžiarskom kurze

Základnou podmienkou účasti žiakov je:

- dobrý zdravotný stav.
- dodržiavanie pokynov vedúceho kurzu, inštruktorov.

Účastníci zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu majú zakázané bez súhlasu službukonajúceho pedagogického zamestnanca vzdialiť sa od kolektívu žiakov.

Iné zákazy: žiakom je zakázané:

- fajčiť, požívať alkoholické nápoje a iné omamné a psychotropné látky,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach.

Týždenný plán zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu

12. marec 2018 (pondelok)

7.30	Príchod do školy, BOZP
8.00	Odchod autobusom na Drienicu
8.30	Príchod na miesto, preberanie športového materiálu – vystrojenie, rozdelenie do družstiev, dopoludňajší výcvik
11.30	Obed
12.30	Popoludňajší výcvik, vyhodnotenie dňa
15.00	Odchod autobusom do Prešova

13. marec 2018 (utorok)

7.31	Príchod do školy, BOZP
8.00	Odchod autobusom na Drienicu
8.30	Príchod na miesto, rozdelenie do družstiev, dopoludňajší výcvik
12.30	Obed
13.30	Regenerácia - bazén – Wellness
15.30	Odchod autobusom do Prešova
16.00	Príchod do školy, rozchod

14. marec 2018 (streda)

7.32	Príchod do školy, BOZP
8.00	Odchod autobusom na Drienicu

- 8.30 Príchod na miesto, rozdelenie do družstiev, dopoludňajší výcvik
- 11.30 Obed
- 12.30 Popoludňajší výcvik, vyhodnotenie dňa
- 15.00 Odchod autobusom do Prešova
- 16.00 Príchod do školy, rozchod

15. marec 2018 (štvrtok)

- 7.33 Príchod do školy, BOZP
- 8.00 Odchod autobusom na Drienicu
- 8.30 Príchod na miesto, rozdelenie do družstiev, dopoludňajší výcvik
- 11.30 Obed
- 13.30 Regenerácia – bazén - Wellness vyhodnotenie dňa
- 15.30 Odchod autobusom do Prešova
- 16.00 Príchod do školy, rozchod

16. marec 2018 (piatok)

- 7.34 Príchod do školy, BOZP
- 8.00 Odchod autobusom na Drienicu
- 9.00 Príchod na miesto, rozdelenie do družstiev, dopoludňajší výcvik
- 11.30 Obed
- 12.30 Popoludňajší výcvik, vyhodnotenie dňa
- 14.00 Odchod autobusom do Prešova
- 14.30 Príchod do školy, rozchod

Pedagogický dozor:

Pondelok: PaedDr. Miroslav Nagy, Mgr. Radoslav Kubánka, Mgr. Michal Rothmajer

Utorok: Mgr. Radoslav Kubánka, Mgr. Michal Rothmajer

Streda: Mgr. Radoslav Kubánka, Mgr. Michal Rothmajer

Štvrtok: PaedDr. Miroslav Nagy, Mgr. Radoslav Kubánka

Piatok: Mgr. Radoslav Kubánka, Mgr. Michal Rothmajer

III. Organizácia zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu

1. Organizácia zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu

- Kurz žiakov prebieha podľa Štátneho vzdelávacieho programu v ISCED 2 a schváleného Školského vzdelávacieho plánu SŠG ELBA Prešov.

2. Kompetencie, ktoré musí žiak získať v rámci ISCED:

- Žiak dosahuje dobrú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového lyžovania.
- Požiadavky na vedomosti, zručnosti a schopnosti žiaka:
 - vie správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
 - vie pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod.,
 - vie vysvetliť základné pravidlá lyžovania,
 - vie správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní lyžovania,
 - zostavuje a prakticky vedie rozcvičenie - vlastné, aj skupiny cvičencov - pred začiatkom lyžovania,
 - vie správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebnú na lyžovanie.
- Požiadavky na vedomosti:
 - techniky jednotlivých pohybových činností v oblasti lyžovania,
 - výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja,
 - organizácia, základná terminológia, názvy pohybových zručností,
 - práca a bezpečnosť pri lyžovaní,
 - základné pravidlá lyžovania,
 - organizácia jednoduchých pretekov v lyžovaní.
- Požiadavky na zručnosti a schopnosti:

→ kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné pohybové schopnosti,

→ popísať a prakticky ukázať správnu techniku lyžovania:

1. Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky - v pluhu, spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základný oblúk a oblúk na hrane.

• Plniť úlohy súvisiace s prekonávaním prekážok:

- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre lyžovanie,
- pripraviť aktivity súvisiace s pretekmi v lyžovaní – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.,
- s pomocou týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme u žiakov vytvorenie postojov:

→ získať trvalý pozitívny vzťah k lyžovaniu a pobytu v prírode, resp. k zimnej prírode,

→ vypestovať trvalý vzťah žiakov k lyžovaniu a získať ich pre pravidelnú pohybovo - rekreačnú činnosť,

→ formovať morálne a vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,

→ prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,

→ pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

3.Štruktúra zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu:

• Výcvik prebieha v dvoch blokoch oddelených prestávkou na obed

1. blok: 9.00 hod. - 11.30 hod. (150 min.)

2. blok: 12.30 hod. - 14.30 hod. (120 min.)

Prípravná časť (25 minút)

- nástup žiakov s lyžami, kontrola oblečenia a výstroja,
- oboznámenie s činnosťou a cvičeniami, ktoré sa žiaci budú učiť,
- rozcvička.

Hlavná časť (125 + 100 minút)

- opakovanie a upevňovanie naučených prvkov,

- nácvik novej pohybovej činnosti.

Záverečná časť (20 minút)

- vyhodnotenie zvládnutia nových prvkov.

4. Výučba v družstvách

- družstvá postupujú pri výučbe podľa svojich možností, primeraným tempom od najjednoduchších prvkov až po zložitejšie,
- cieľom je získať deti pre tento šport, vzbudiť záujem, zalyžovať si, zabaviť sa, stráviť týždeň v horskej prírode za aktívneho pohybu, vštípiť žiakom správne návyky a motorické zručnosti, na ktoré sa dá v ďalšom zdokonaľovaní nadviazať.

IV. Starostlivosť o zdravie a bezpečnosť žiakov

- Účastníci zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu sú povinní vykonať všetky opatrenia na zamedzenie poškodenia zdravia a zachovanie bezpečnosti počas výcviku.
- Všetci účastníci kurzu sú povinný každý (i drobný) úraz a príznaky ochorenia hlásiť zdravotníkovi.

Dňa 9. 3. 2018 budú žiaci, účastníci zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu poučení o: dodržiavaní povinností vyplývajúcich z plánov zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu, bezpečnosti pri preprave autobusom a správaní sa na výletoch.

V prípade zistenia požitia alkoholu, omamných a iných psychotropných látok počas trvania zdokonaľovacieho lyžiarskeho kurzu bude žiak ihneď vylúčený z kurzu.

V Prešove dňa 23. 2. 2018

Vypracoval:

Mgr. Radoslav Kubánka

Podpisy inštruktorov a zdravotníka:

PeaDr. Miroslav Nagy

Mgr. Michal Rothmajer.....

Schválil:

Podpis riaditeľa školy :