

LYŽIARSKY VÝCVIKOVÝ KURZ

Učebné osnovy predmetu štvorročného a osemročného vzdelávacieho programu

Názov predmetu:	Lyžiarsky a snowbordový výcvik
Časový rozsah výučby:	5 dní po 5 hodín – spolu 25 vyuč. hodín
Škola	Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku, Nám. A. Hlinku č. 5, 034 50, Ružomberok
Kód a názov študijného odboru	79025 – gymnázium (od 2009/2010) 7902 J – gymnázium (od 2012/2013)
Stupeň vzdelania	ISCED 3A
Dĺžka štúdia	8. rokov (v 3. roku a 6 roku štúdia) 4. roky (v 2. roku štúdia)
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk

MIESTO KONANIA: Donovaly, chata Vesel

TERMÍN KONANIA: január/február/marec – podľa podmienok

FORMA KONANIA: pobytová

ZÚČASTNENÉ TRIEDY: 3. a 6. Ročník osemročného VP a 2. Ročník štvorročného VP

ZÚČASTNENÍ PEDAGOGICKÍ PRACOVNÍCI:

Mgr. Anton Heins - vedúci kurzu

RNDr. Helena Drobulová - inštruktor

Mgr. Martin Bobřík - inštruktor

Tomáš Ragula - inštruktor

Adriana Ragulová - inštruktor

Tomáš Garček - inštruktor

Mgr. Zoja Dubovcová - zdravotník

Pedagogický dozor – triedni učitelia

Zahájenie kurzu: Prvý deň - pondelok o 8,00 hod. pred budovou školy.

Ukončenie kurzu: Piaty deň - piatok o 15,00 hod. pred budovou školy.

VÝCHOVNÁ ČASŤ LVK

Počas celého priebehu lyžiarskeho zájazdu budú vybraní pedagogickí pracovníci a inštruktori viesť výchovno-výcvikový proces metódou osobného príkladu.

Vlastný výcvik bude doplnený prednáškami a filmovou projekciou na tému teória lyžovania, lyžiarsky výstroj. Nebudú chýbať športové súťaže v stredisku i na svahu, načerpanie sily pri duchovných stretnutiach i primerané kultúrne vyžitie.

Súťažením, pobavením a rozjímaním o správnosti nášho presvedčenia chceme, aby si študent vlastným úsudkom postupne hľadal svoju správnu životnú cestu.

CIELE KURZU:

- v návaznosti na výchovno-vzdelávací proces upevniť telesné a duševné zdravie žiakov;
- zlepšiť pohybové zdatnosti na lyžiach /snowboarde/ a fyzickú kondíciu žiakov;
- rozvíjať u žiakov estetické cítenie a pozitívny vzťah k prírode;
- otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/.

VÝCHOVNO-VZDELÁVACIE FORMY:

- prednáška
- DVD projekcia
- praktická činnosť
- športové aktivity
- účasť na sv. omši

UČEBNÉ POMÔCKY

- DVD „Základy lyžovania“, „Základy snowboardingu“ Carving,
- menný zoznam žiakov tried
- zošit, pero, ceruzka, guma, fixy, výkresy
- píšťalka, stopky
- lekárnička
- baterka

OSOBNÉ POTREBY ŠTUDENTA

Lyže, lyžiarske palice, lyžiarske topánky, lyžiarske oblečenie, vetrovka, dve čiapky, rukavice, pyžamo, vreckovky, oblečenie na chatu, hygienické potreby, uterák, osobné lieky, šitie, pero, blok na písanie, spoločenské hry, vreckové, pevná obuv, kartačka poisťovne

ROZDELENIE LYŽIARSKYCH SKUPÍN: podľa počtu žiakov

1. skupina: výborní lyžiari
2. skupina: veľmi dobrí lyžiari
3. skupina: dobrí lyžiari
4. skupina: mierne pokročilí lyžiari
5. skupina: začiatčníci
snowboardisti

REŽIM DŇA A ČASOVÉ ROZDELENIE LYŽIARSKEHO KURZU.

1.DEŇ

8,00	- zraz študentov pred GSA
8,00 - 8,30	- prezentácia
8,30 - 10,00	- presun na ubytovňu, rozdelenie do izieb
10,00 - 11,15	- ubytovanie, aklimatizácia, kontrola lyžiarskeho výstroja
11,15 - 11,30	- príprava na obed
11,30 - 12,00	- obed
12,00 - 12,30	- príprava na svah
12,30 - 12,40	- presun na svah
12,40 - 16,00	- rozdelenie do skupín, popoludňajší výcvik
16,00 - 16,10	- presun k ubytovni
16,10 - 17,50	- oddych v ubytovni, športové súťaže
17,50 - 18,00	- príprava na večeru
18,00 - 18,30	- večera
18,30 - 20,00	- teória techniky lyžovania
20,00 - 21,30	- osobné voľno, hygiena izieb
21,30 - 22,00	- príprava na večierku
22,00	- večierka

2.DEŇ

7,00	- budíček
7,00 - 7,20	- osobná hygiena, príprava na raňajky
7,20 - 8,00	- raňajky
8,00 - 8,15	- príprava na dopoludňajší výcvik
8,15 - 8,25	- presun na svah
8,25 - 12,00	- dopoludňajší výcvik
12,00 - 12,30	- obedňajšia prestávka
12,30 - 16,00	- popoludňajší výcvik
16,00 - 16,10	- presun k ubytovni
16,10 - 17,50	- oddych v ubytovni, príprava prezentácie triedy – 2.A
17,50 - 18,00	- príprava na večeru
18,00 - 18,30	- večera

18,30 -19,00	- prezentácia triedy 2.A
19,00 -21,00	- športové súťaže
21,00 - 21,30	- hygiena izieb, bodovanie izieb
21,30 - 22,00	- príprava na večierku
22,00	- večierka

3.DEŇ

7,00	- budíček
7,00 - 7,20	- osobná hygiena, príprava na raňajky
7,20 - 8,00	- raňajky
8,00 - 8,15	- príprava na dopoludňajší výcvik
8,15 - 8,25	- presun na svah
8,25 - 12,00	- dopoludňajší výcvik
12,00 - 12,30	- obedňajšia prestávka
12,30 - 16,00	- prechádzka na Vlkolínec
16,00 - 17,00	- oddych v ubytovni, príprava prezentácie triedy 2.B
17,00 - 17.50	- svätá omša
17,50 - 18,00	- príprava na večeru
18,00 - 18,30	- večera
18,30 - 19,00	- prezentácia triedy 2.B
19,00 - 21,30	- osobné voľno
21,30 - 22,00	- príprava na večierku
22,00	- večierka

4.DEŇ

7,00	- budíček
7,00 - 7,20	- osobná hygiena, príprava na raňajky
7,20 - 8,00	- raňajky
8,00 - 8,15	- príprava na dopoludňajší výcvik
8,15 - 8,25	- presun na svah
8,25 - 12,00	- dopoludňajší výcvik
12,00 - 12,30	- obedňajšia prestávka
12,30 - 16,00	- popoludňajší výcvik
16,00 - 16,10	- presun k ubytovni
16,10 - 17,50	- oddych v ubytovni, príprava prezentácie triedy Sexta
17,50 - 18,00	- príprava na večeru
18,00 - 18,30	- večera
18,30 - 19,00	- prezentácia triedy Sexta
19,00 - 21,00	- športové súťaže
21,00 - 21,30	- hygiena izieb, bodovanie izieb
21,30 - 22,00	- príprava na večierku
22,00	- večierka

5.DEŇ

7,00	- budíček
7,00 - 7,20	- osobná hygiena, príprava na raňajky
7,20 - 8,00	- raňajky
8,00 - 8,15	- príprava na dopoludňajší výcvik
8,15 - 8,25	- presun na svah
8,25 - 12,30	- dopoludňajší výcvik
12,30 - 12,40	- presun k ubytovni
12,40 - 12,50	- príprava na obed
12,50 - 13,15	- obed
13,15 - 14,00	- odubytovanie
14,00 - 15,00	- cesta do Ružomberka
15,00	- ukončenie LVK, rozchod domov

Lyžovanie je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na stredných školách a realizuje sa najčastejšie formou zájazdu. Prírodné horské prostredie a pripravená internátna forma priebehu lyžiarskeho výcviku dáva mimoriadne predpoklady na rozvinutie, prípadne rozšírenie, či utvrdenie nielen lyžiarskej techniky, ale i osobnostných vlastností študenta so zreteľom na správnosť konania a povznesenia ducha.

V prípade nevhodných snehových podmienok bude lyžiarsky kurz nahradený kurzom korčuľovania.