**Organizačné zabezpečenie lyžiarskeho kurzu žiakov**

**PaSA Lučenec**

**Názov akcie:** lyžiarsky kurz s metodikou

**Triedy:** výber žiakov našej školy

**Termín:** od 24.januára - do 30.januára 2016

**Miesto konania:** Penzión Jánošík, Ždiar Belianske Tatry

**Počet účastníkov:** 50

z toho: počet žiakov 46

počet pedagógov 3

zdravotník 1

**Pedagogický vedúci:** Mgr. Peter Paulovič, Mgr. Zoltán Básti, Mgr. Drahomíra Valocková

**Zdravotník:** MUDr. Peter Križo

**Výchovno – vzdelávací cieľ:**

Metodický výcvik žiakov v lyžovaní, osvojenie si určitých turistických poznatkov a príprava žiakov na pedagogickú prácu v sezónnych činnostiach detí predškolského veku

a mladšieho školského veku. Hry na snehu a so snehom, lyžovanie.

**Miesto a čas odchodu, príchodu:**

Miesto a hodina odchodu: PaSA, 24.1.2016 o 9.00 hod.

Miesto a približná hodina príchodu: PaSA, 30.1.12016 o 14.00 hod.

**Spôsob dopravy:** autobus

**Ubytovanie a stravovanie:** Penzión Jánošík, Ždiar

**Orientačný rozpočet na 1 žiaka:** 160 €

Spolu: = ..................... €

**Spôsob úhrady:** faktúra

( doklad a vyúčtovanie bude vyhotovené na VVLZ )

**Bezpečnosť:**

Všetci žiaci boli poučení o BOZP dňa 18.1.2016, čo potvrdili aj svojím podpisom na tlačivo, ktoré bolo odovzdané referentovi BTS. Ďalej boli upovedomení, aby si so sebou zobrali preukaz poistenca.

**Režim dňa:**

07.00 - 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 - 08.00 raňajky

08.00 - 08.30 presun ku vlekom

08.30 - 12.00 lyžiarsky výcvik

12.00 - 13.30 obed, osobné voľno

13.30 - 16.00 lyžiarsky výcvik

16.00 - 17.30 osobné voľno

17.30 - 18.00 prednášky

18.00 - 19.00 večera

19.00 - 19.15 denný rozkaz

19.15 - 21.45 organizované voľno

21.45 - 22.00 príprava na večierku, večierka

22.00 - 07.00 nočná služba

**Časová náplň kurzu:**

**24.1.2016 – nedeľa:** **Vedúci dňa: Mgr. Peter Paulovič**

9 30 – 10 00 stretnutie účastníkov kurzu pred budovou PaSA v Lučenci

12 00 – 12 30 príchod do penziónu Jánošík, ubytovanie

13 00 – 13 30 Obed

14 30 – 16 00 Lyžiarsky výcvik – Hry na snehu

16 00 – 18 00 osobné voľno

18 00 – 18 30 večera

19 00 – 19 30 denný rozkaz

20 00 – 21 30 spoločenský večer – hry, sledovanie TV, kooperatívne hry

21 30 – 22 00 príprava na večierku, večierka

22 00 – 7 00 nočná služba - Mgr. Básti

**25.1.2016 - pondelok:** **Vedúci dňa: Mgr. Zoltán Básti**

07.00 – 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 – 08.00 raňajky

08.00 – 08.30 príprava lyží a nástup na lyžiarsky výcvik

08.30 – 12.00 lyžiarsky výcvik – chôdza, obraty, výstupy, zjazdový postoj, priamy zjazd

po spádnici, zjazd cez terénne nerovnosti, skok, prenášanie váhy tela,

znižovanie a zvyšovanie postoja

12.00 – 13.30 obedňajšia prestávka

12.30 – 16.00 denný program, overenie pohybových schopností – pripínanie, odopínanie

lyží, držanie palíc, chôdza, obraty

16.00 – 17.30 osobné voľno

17.30 – 18.00 prednáška -„Stručný prehľad dejín lyžovania“- Mgr. Paulovič, Mgr. Básti

18.00 – 19.00 večera

19.00 – 19.15 denný rozkaz

19.15 – 21.45 organizované voľno

21.45 – 22.00 príprava na večierku, večierka

22.00 – 07.00 nočná služba – Mgr. Paulovič

**26.1.2016 - utorok:** **Vedúci dňa: Mgr. Drahomíra Valocková**

07.00 – 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 – 08.00 raňajky

08.00 – 08.30 príprava lyží a nástup na lyžiarsky výcvik

08.30 – 12.00 lyžiarsky výcvik – chôdza, obraty, výstupy, zjazdový postoj, priamy zjazd

po spádnici, zjazd cez terénne nerovnosti, skok, prenášanie váhy tela,

znižovanie a zvyšovanie postoja

12.00 – 13.30 obedňajšia prestávka

13.30 – 16.00 lyžiarsky výcvik – odšlapávanie, brzdenie zosúvaním, obojstranný

prívrat ( pluh ), oblúky v obojstrannom prívrate

16.00 – 17.30 osobné voľno

17.30 – 18.00 prednáška – „Základný lyžiarsky výcvik“ – Mgr. Paulovič

Mgr. Básti

18.00 – 19.00 večera

19.00 – 19.15 denný rozkaz

19.15 – 21.45 spoločenský program

21.45 – 22.00 príprava na večierku, večierka

22.00 – 07.00 nočná služba – Mgr. Básti

**27.1.2016 - streda:** **Vedúci dňa: Mgr. Peter Paulovič**

07.00 – 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 – 08.00 raňajky

08.00 – 08.30 príprava lyží a nástup na lyžiarsky výcvik

08.30 – 12.00 lyžiarsky výcvik – odšlapávanie od svahu, odšlapávanie ku svahu,

zmena smeru jazdy, brzdenie jednostranným prívratom, brzdenie

obojstranným prívratom

12.00 – 13.30 obedňajšia prestávka

13.30 – 16.00 lyžiarsky výcvik – zmena smeru jazdy, oblúky v jednostrannom prívrate,

oblúky v obojstrannom prívrate, oblúky v základnom lyžiarskom postoji

16.00 – 16.45 hry na snehu, so snehom ( sánkovanie, guľovanie, stavanie snehuliaka )

16.45 – 18.00 osobné voľno

18.00 – 19.00 večera

19.00 – 19.15 denný rozkaz

19.15 – 21.45 organizované voľno, spoločenské hry

21.45 – 22.00 príprava na večierku, večierka

22.00 – 07.00 nočná služba – Mgr. Paulovič

**28.1.2016 - štvrtok:** **Vedúci dňa: Mgr. Zoltán Básti**

07.00 – 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 – 08.00 raňajky

08.00 – 08.30 príprava lyží a nástup na lyžiarsky výcvik

08.30 – 12.00 lyžiarsky výcvik – prejazd a preskok terénnej vlny, krátke nadväzované

oblúky, jazda medzi bránkami, zdokonaľovanie nadväzovaných oblúkov

12.00 – 13.30 obedňajšia prestávka

13.30 – 16.00 lyžiarsky výcvik – preteky ( zjazd a slalom )

16.00 – 17.30 osobné voľno

17.30 – 18.00 prednáška – „Úrazová zábrana na lyžiach“ – MUDr. Križo

18.00 – 19.00 večera

19.00 – 19.15 vyhodnotenie metodického lyžiarskeho kurzu a pretekov

19.15 – 22.00 nočné lyžovanie (dobrovoľné)

22.45 – 23.00 príprava na večierku, večierka

23.00 – 07.00 nočná služba – Mgr. Básti

**29.1.2016 - piatok:** **Vedúci dňa: Mgr. Drahomíra Valocková**

07.00 – 07.30 budíček, osobná hygiena

07.30 – 08.00 raňajky

08.00 – 08.30 príprava lyží a nástup na lyžiarsky výcvik

08.30 – 12.00 lyžiarsky výcvik – voľné lyžovanie

12.00 – 13.30 obedňajšia prestávka

13.30 – 16.00 lyžiarsky výcvik – voľné lyžovanie

16.00 – 18.00 osobné voľno a príprava na odchod domov

18.00 – 19.00 večera

19.00 – 19.15 vyhodnotenie metodického lyžiarskeho kurzu a pretekov

19.15 – 22.45 rozlúčkový večierok – DISCO

22.45 – 23.00 príprava na večierku, večierka

23.00 – 07.00 nočná služba – Mgr. Paulovič

**30.1.2015 – sobota:** **Vedúci dňa: Mgr. Zoltán Básti**

08.00 – 08.30 budíček, osobná hygiena

08.30 – 09.00 raňajky

09.00 – 09.30 ukončenie lyžiarskeho kurzu a odchod do Lučenca

13.30 – 14.00 predpokladaný príchod do Lučenca

V Lučenci 18.1.2016

Spracoval: Schválil:

Mgr. Peter Paulovič

Mgr. Zoltán Básti Mgr. Ondrej Nociar, riaditeľ školy

Pedagogická a sociálna akadémia, Komenského 12, 98418 Lučenec

**PLÁN**

**Lyžiarskeho kurzu s metodikou**

**2016**

Vypracoval: Mgr. Zoltán Básti

Mgr. Peter Paulovič

Mgr. Drahomíra Valocková