# Program Obozu Narciarskiego
# 12 -17 stycznia 2014 r. Szczyrk

W ramach I klasy sportowej gimnazjum przy Zespole Szkół w Starym Pilczynie dla uczniów tej klasy został zorganizowany obóz narciarski którego szczegóły przedstawione są poniżej.

Szkolenie podstawowe z narciarstwa zjazdowego dla klasy o profilu sportowym przy Zespole Szkół w Starym Pilczynie.

Narciarstwo zjazdowe to jeden z najpiękniejszych sportów. Uprawiany w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, w górskiej scenerii, na świeżym powietrzu, w celach zdrowotno-rekreacyjnych, poznawczych, estetycznych, dla własnej przyjemności i samodoskonalenia.

Program ten realizowany jest w ramach zajęć wychowania sportowo - zdrowotnego w klasie sportowej gimnazjum. Młodzież klasy I profilu rekreacyjnym wyjadą zimą w góry z wychowawcą, nauczycielem wychowania fizycznego posiadającego stopień instruktora narciarstwa zjazdowego i narciarstwa powszechnego oraz osobami posiadającymi uprawnienia do prowadzenia zajęć sportowych

**Kadra:**
Armin Tomala tel. 697698023 – wychowawca klasy - nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor narciarstwa zjazdowego i powszechnego.
Jolanta Paziewska tel. 662136189– nauczyciel wychowania fizycznego – kierownik wycieczki
Beata Wójcik – tel. 602234784 nauczyciel wychowania fizycznego.

**Czas trwania** - 6 dni (12-17 stycznia)
**Miejsce noclegowe** – Szczyrk, ul. Zawalisko 25, pensjonat „Aldian”

Zajęcia obowiązkowe z narciarstwa zjazdowego zorganizowane są w ciągu trzech godzin przed południem oraz trzech godzin po południu. Program tych zajęć został opracowany na podstawie: "Programu nauczania narciarstwa zjazdowego" Kraków - PZN – 2000.

**Cele obozu narciarskiego:**

poznanie zasad doboru sprzętu i ekwipunku narciarskiego,
zdobycie umiejętności jazdy na nartach w stopniu podstawowym i średnim,
poznanie zasad bezpieczeństwa na stoku;˘
zdobycie doświadczenia poznawczego, przeżyć estetycznych pozwalających na minimalizację i likwidację znużenia, zmęczenia nauką szkolną i monotonią codziennie powtarzających się problemów i zadań;
poznanie osobliwości przyrody, relaksu i autentycznego odpoczynku psychicznego;
wyrobienie nawyku aktywnego wypoczywania, zaspokajania potrzeby relaksu, doskonalenia umysłu, ducha i ciała;
integracja grupy, poprawienie stosunków interpersonalnych w grupie;
kształtowanie świadomych postaw, odnoszących się do wartości, wynikających ze stosunku do świata, idei, osób, rzeczy.

**Przebieg szkolenia narciarskiego:**

Pierwsze zajęcia (3 godz.):- elementy podstawowe - pozycja narciarza, kroki (krok zwykły, bezkrok), zwroty (zwrot przestępowaniem, zwrot przez przełożenia nart, zwrot podskokiem), podejścia (podchodzenie schodkowaniem, podchodzenie trawersem, podejście rozkrokiem), upadanie i podnoszenie się;- jazda na wprost w linii spadku stoku; jazda w skos stoku - zmiana kierunku jazdy przestępowaniem;- pług - pług ślizgowy, pług hamujący, pług do zatrzymania;

Drugie zajęcia (3 godz.):- doskonalenie elementów technicznych z poprzednich zajęć + krok łyżwowy;- półpług, ześlizg skośny;- jazda wyciągiem;- łuki płużne;

Trzecie zajęcia (3 godz.):- doskonalenie łuków płużnych;- jazda w skos stoku narty równoległa + skręt z pługu;- jazda w skos stoku narty równoległe + skręt półpługu;

Czwarte zajęcia (3 godz.):- doskonalenie jazdy w skos skręt z półpługu;- skręt stop;- skręt szkolny z poszerzenia równoległego;

Piąte zajęcia ( 3 godz. - ).- doskonalenie skrętu szkolnego z poszerzenia równoległego;- skręt równoległy;

Szóste zajęcia ( 3 godz. - ).- doskonalenie skrętu szkolnego z poszerzenia równoległego;- skręt równoległy;

Siódme zajęcia (3 godz.):- doskonalenie skrętu równoległego;

Ósme zajęcia (3 godz.):- doskonalenie poznanych technik;- slalom;- jazda dowolna - podsumowanie szkolenia.

<u>Dzień pierwszy</u>

**Zbiórka 13:30 w Zespole Szkół w Starym Pilczynie**
Wyjazd do Szczyrku 14:00
Dojazd na miejsce ul. Zwalisko 25 w Szczyrku około godziny 20:30

Kolacja 20:45
Rozpakowanie, przydział pokoi. ·
Podział na grupy.

Cisza nocna 22:00

Dzień drugi

7:30 pobudka ( toaleta poranna)
8:00 śniadanie
8:45 Wymarsz z pensjonatu

9:00 – 12:00 Zajęcia programowe z instruktorem

12:00 – 12:30 Odpoczynek i gorąca herbata
12:30 – 15:30 Zajęcia programowe z instruktorem
16:00 – Powrót do pensjonatu
17:00 – Obiadokolacja
18:00 – 22:00
Wybór członków do „Rady Wytrawnego Narciarstwa”·
Zapoznanie z regulaminem. ·
Ogłoszenie konkursu czystości. ·
Zabawy i gry na śniegu – bitwa na śnieżki·

Dzień trzeci :

7:30 pobudka ( toaleta poranna)
8:00 Śniadanie
8:45 Wymarsz z pensjonatu
9:00 – 12:00 Zajęcia programowe z instruktorem
12:00 – 12:30 Odpoczynek i gorąca herbata
12:30 – 15:30 Zajęcia programowe z instruktorem
16:00 – Powrót do pensjonatu
17:00 – Obiadokolacja
**18:00 – 20:00 Kulik połączony z ogniskiem i pieczeniem kiełbasek**

**20:00 – 22:00 Kominek: nauka piosenek obozowych ·**

Dzień czwarty :
7:30 pobudka ( toaleta poranna)
8:00 Śniadanie
8:45 Wymarsz z pensjonatu
9:00 – 12:00 Zajęcia programowe z instruktorem
12:00 – 12:30 Odpoczynek i gorąca herbata
12:30 – 15:30 Zajęcia programowe z instruktorem
16:00 – Powrót do pensjonatu
17:00 – Obiadokolacja
18:00 – 21:00**Zabawa taneczna – dyskoteka**
22:00 – Cisza nocna

Dzień piąty:
Puchar Świata w Skokach Narciarskich w Wiśle. ·
7:30 pobudka ( toaleta poranna)
8:00 Śniadanie
8:45 Wymarsz z pensjonatu
9:00 – 12:00 Zajęcia programowe z instruktorem
12:00 – 12:30 Odpoczynek i gorąca herbata
13:00 – Powrót do pensjonatu
13:30 – Obiad
**14:00 – Wyjazd do Wisły (23km) na zawody Pucharu Świata w Skokach Narciarskich.**
**17:00 - 19:00 Konkurs Główny**

21:00 – Powrót do Szczyrku

21:15 – Kolacja
22:00 – Cisza nocna
Kominek: Wrażenia z zawodów . ·

Dzień szósty.

7:30 pobudka ( toaleta poranna)
8:00 Śniadanie
8:45 Wymarsz z pensjonatu
9:00 – 12:00 Zajęcia programowe z instruktorem
12:00 – 12:30 Odpoczynek i gorąca herbata
13:00 – Powrót do pensjonatu
13:30 – Obiad
**14:00 – Wyjazd do Starego Pilczyna**
**21:00 – Przyjazd na miejsce do Szkoły w Starym Pilczynie. Zakończenie obozu.**

**REGULAMIN**

Codziennie tworzymy miłą i życzliwą atmosferę.
Patrz, obserwuj, myśl i wyciągaj wnioski. Miej głowę otwartą, jeżeli wiesz więcej, naucz innych. Jeżeli wiesz mniej, ucz się od innych.
Zawsze słuchaj się opiekuna i nie oddalaj się od grupy.
Nie rozmawiaj z nieznajomymi, nie bierz nic od nich i pod żadnym pozorem nie oddalaj się z nimi!
Pasje odkrywcze kończą się w bezpiecznej odległości od zamkniętych drzwi balkonowych i okien.
Schody pokonujemy wolnym krokiem.
Dbamy o czystość w pokojach, toaletach i na korytarzach.
Znajdujemy wielką przyjemność w myciu rąk przed posiłkami.
W jadalni tworzymy nastrój do spokojnego spożycia posiłków.
W czasie poobiedniej ciszy odpoczywamy.
Jesteśmy punktualni.
Wychodząc zamykamy okna, balkony, drzwi.
Pilnujemy swoich rzeczy.
Kontrolujemy swoje wydatki.
Uśmiechamy się.
Sprawy, których niniejszy regulamin nie reguluje – „reguluje Rada na posiedzeniu regulującym".
Co Rada stworzyła, niech Narciarz nie przetwarza! Rada Wytrawnego Narciarstwa

**EKWIPUNEK NA 6- DNIOWĄ WYPRAWĘ NARCIARZA**

zdrowie i dobry humor (w dużych ilościach), ·
kurtka zimowa ,wiatrówka,
czapka, szalik i rękawiczki ·
wygodne obuwie zimowe oraz obuwie sportowe·
2 zmiany bielizny dziennej, ·
6 par bawełnianych skarpet,( kalesony ,rajtuzy)·
1 dres, (lub 2 bluzy, wygodne spodnie ),·
2 pary spodni, ·spodnie na narty (piankowe lub ortalionowe ocieplane)·
5 bawełnianych podkoszulków, ·
1 koszula flanelowa (bawełniana lub golf), ·
1-2 ciepłe swetry, ·
piżama, ·
przybory do mycia (2 ręczniki, w tym kąpielowy, przybory do mycia zębów, mydło w etui, gąbka, szczoteczka do paznokci, grzebień, klapki), ·
chusteczki higieniczne, ·
mały plecak , ·
mała butelka na picie na wycieczki, ·
krem ochronny do twarzy z filtrem, ·
gogle lub okulary przeciwsłoneczne,·
bandaż elastyczny, plastry opatrunkowe na otarcia stóp żelowe i zwykłe.

W cenie obozu jest wliczone wypożyczenie niezbędnego sprzętu narciarskiego ( narty, buty narciarskie, kijki, kask) .

**Koszt obozu:** 380 zł. ( pieniądze można również wpłacać w ratach do 10.01.2014 r. do wychowawcy klasy).