

Záverečná správa z lyžiarskeho výcviku

V termíne od **06.02.2023 - 10.02.2023** sa žiaci ZŠ s MŠ Cinobaňa zúčastnili lyžiarskeho výcviku v stredisku SKI centrum Krahule. 30 žiakov bolo ubytovaných v penzióne Stred Európy, ktorý sa nachádza v bezprostrednej blízkosti lyžiarskeho strediska.

Vedúcou kurzu bola Mgr. Miroslava Feketeová a inštruktormi lyžovania boli Mgr. Monika Černáková, Mgr. Michaela Balážová a Radomír Berky. Lekárska starostlivosť bola zabezpečená školou, funkciu zdravotníka vykonával Tomáš Štuller, ktorý má na túto činnosť potrebnú kvalifikáciu a prax.

LV začal v pondelok 06.02.2023. Dopravu do strediska zariadila vedúca LV. Šofér pán Šróba zabezpečil bezpečný a bezproblémový dovoz žiakov a inštruktórov do lyžiarskeho strediska. Po príchode na Krahule boli žiaci aj inštruktóri ubytovaní v izbách s vlastným sociálnym zariadením a LCD televíziou. Po ubytovaní, obede a následnom oboznámení žiakov s režimom dňa, sa žiaci po prvýkrát oboznámili so svahmi. Žiaci boli podľa lyžiarskych schopností rozdelení do 4 skupín. Pokročilí lyžiari: 9 žiakov (p. Berky). Žiaci s minimálnymi alebo žiadnymi skúsenosťami: 21 žiakov v skupinách (Mgr. Balážová, Mgr. Černáková, Mgr. Feketeová). Každý vyučujúci prispôbil metodiku schopnostiam svojej skupiny, pričom sa pridržiaval podrobného plánu LV. Po návrate zo svahu mali žiaci osobné voľno a následne večeru. Po večeri sa všetci žiaci stretli v spoločenskej miestnosti, kde každý vyučujúci vyhodnotil pokroky aj problémy svojich zverencov. Prvý večer vedúca výcviku urobila prednášku na tému „Biely kódex“, podrobne vysvetlila všetky jeho body ako aj pravidiel jazdy a pohybu na svahu. Tento program sa opakoval každý deň s tým rozdielom, že výcvik prebiehal v dopoludňajších aj odpoľudňajších hodinách s výnimkou stredy, kedy podľa plánu bol popoludní oddych. V stredu sme lyžovanie nahradili prechádzkou po okolí strediska. Posledný deň žiaci lyžovali len dopoludnia. Každý deň sme začínali rozcvičením. LV sme ukončili obedom. Domov sme sa vrátili 14:30 podľa predpokladaného plánu.

Základný lyžiarsky výcvik pozostával zo základných prvkov – úvod, výstroj, kontrola lyží, držanie a nosenie lyží, zapínanie a odopínanie lyží. Zaradili sme cvičenia na rovnováhu.

Podľa plánu sme nacvičovali chodenie v priamej stope, chodenie s malými zmenami smeru, kľzavé kroky v mierne členitom teréne, sadanie, vstávanie, obraty (prešľapávaním, prednožením), výstupy (bokom, odvratom). Po zvládnutí základných lyžiarskych schopností sme pokračovali vo nácviku zjazdu po spádnicí, zjazdu v pluhu, pluhového oblúku, hranenia a zosúvanie, jazdou na vleku. Žiaci v prvej skupine vo štvrtok a v piatok nacvičovali carvingový oblúk.

Počas celého LV vládla medzi žiakmi a inštruktormi príjemná atmosféra, žiaci dodržiavali pokyny inštruktórov na svahu, v penzióne aj v reštaurácii. Nevyskytli sa žiadne závažné problémy. Na svahu boli súdržní a nápomocní jeden druhému.

Účelom LV bolo žiakov vychovávať k pozitívnemu vzťahu k prírode, dodržiavaniu horských a lyžiarskych pravidiel, vedieť pomôcť slabšiemu a brať na seba zodpovednosť za dodržiavanie denného režimu, poriadku, svojho správania a činov.

Základná škola s materskou školou, Banská 116/47, 985 22 Cinobaňa

Plnenie cieľov

1. **Žiak bude vedieť zjazdiť strmší terén na lyžiach oblúkmi z pluhu, z rozšírenej stopy, pohybovo zdatnejší žiaci – základným carvingovým oblúkom** – všetci žiaci LV zjazdili strmší terén na lyžiach oblúkmi v pluhu, niekoľkým sa podarilo zjazdiť základným carvingovým oblúkom. Všetci začiatočníci zvládli jazdu na vleku.
2. **Žiak bude vedieť pomenovať, roztriediť a usporiadať podľa náročnosti prvky základnej lyžiarskej techniky** – cieľ splnený
3. **Žiak preukáže snahu o sebazdokonaľovanie, vytrvalosť, preukáže získané zručnosti z lyžovania** – žiaci boli neskutočne motivovaní, chceli sa zdokonaľovať, boli nadšení
4. **Žiak zvládne jazdu strmším terénom na lyžiach carvingovým oblúkom** – splnené u žiakov 1. skupiny

Počas LV boli použité metódy, prostriedky, formy práce primerané schopnostiam žiakov: slovné, názorné, praktické(precvičovanie, zdokonaľovanie, korekcia, spätná väzba)

Úrazy:

Počas celého pobytu na LV ako aj dopravy do strediska a zo strediska nedošlo k žiadnym úrazom. Žiaden žiak neochorel.

Prevenia úrazov bola vykonávaná priebežne kontrolou zdravotného stavu žiakov a dodržaním šetriaceho režimu.

Vypracovala: Mgr. Miroslava Feketeová (vedúca kurzu)

V Cinobani 10.02.2023