

*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 obozu narciarskiego ZSO Nr 1 w Tarnowie

Czas trwania: 20 - 26.01.2019r.

Miejsce: Pensjonat „Józefa” ul. Cicha 10, 33-380 Krynica Zdrój

Koszt: 700zł + karnety (należy zabezpieczyć kwotę ok. 400 zł).

Informacje narciarskie: planowana jest jazda na stokach Słotwiny, Jaworzyna, Tylicz.

Uwaga! Przed wyjazdem proszę sprawdzić stan techniczny sprzętu w profesjonalnym serwisie. Należy zabrać ze sobą legitymację szkolną a także: termos, strój kąpielowy, czepek, łyżwy.

KASK obowiązkowy dla wszystkich uczestników obozu!

KADRA

Monika Chłopecka – kierownik obozu, instruktor narciarstwa zjazdowego

Kinga Adamczyk – wychowawca, instruktor narciarstwa zjazdowego

Paweł Regiec – wychowawca

Zajęcia obowiązkowe z narciarstwa zjazdowego i snowboardu organizowane są przez sześć dni po 4 - 5 godzin. Po południu uczniowie biorą udział w zajęciach fakultatywnych: spacer, pływanie, łyżwiarstwo, seanse w jaskini solnej.

Jeden dzień bez nart przeznaczony jest na wyjazd na baseny termalne.

PLAN PRACY

Założenia wychowawcze:

- zapewnienie uczestnikom zdrowego zimowego wypoczynku,
- wyrobienie nawyków obowiązkowości i świadomej dyscypliny,
- doświadczenie przeżyć estetycznych pozwalających na likwidację znużenia, zmęczenia nauką szkolną i monotonią codziennie powtarzających się problemów i zadań,
- wyrobienie nawyku aktywnego wypoczywania, oraz uświadomienie znaczenia odpoczynku psychicznego,
- integracja grupy,
- uczenie wrażliwości i szacunku do drugiego człowieka,
- uczenie odpowiedzialności za siebie i innych, współpracy w grupach.

Założenia dydaktyczne:

- podnoszenie sprawności fizycznej,
- poznanie zasad doboru sprzętu i ekwipunku narciarskiego,
- poznanie zasad bezpieczeństwa na stoku,
- zdobycie umiejętności jazdy na nartach i snowboardzie w stopniu średnim.

Założenia te będą realizowane poprzez:

- udział w wykładzie nt. bezpieczeństwa na stoku,

- udział w zajęciach programowych z narciarstwa,
- udział w zajęciach fakultatywnych,
- konkursy: czystości, sportowe, integracyjne.

W CZASIE TRWANIA ZAJĘĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ ZWRACAMY NA BEZPIECZEŃSTWO,

KODEKS NARCIARSKI ORAZ NARCIARSKĄ KULTURĘ ZACHOWANIA SIĘ NA STOKU I POZA NIM.

Ramowy plan dnia

7.30 Pobudka, toaleta poranna,

8.00 Śniadanie (codziennie podczas śniadania wydawana będzie gorąca herbata do termosów, każdy uczestnik może sobie samodzielnie przygotować kanapki do zabrania na stok)

9.00-14.00 Zajęcia programowe; drugie śniadanie w przerwie

15.00 Obiad

16.30 – 18.00 Zajęcia fakultatywne

18.30 Kolacja

19.30-21.30 Zajęcia programowe

21.30 Toaleta wieczorna

22.00 Cisza nocna

Ramowy program obozu narciarsko – snowboardowego

Krynica 18 – 24.02.2018r.

DZIEŃ		
1	20.01 (niedziela)	<p>9.00 Zbiórka uczestników na parkingu przy szkole (obok boiska Orlik)</p> <p>9.15 Odjazd autokaru do Krynicy.</p> <p>11.00. Planowany przyjazd do Krynicy. Zakwaterowanie. Rozpakowywanie, regulacja sprzętu narciarskiego i snowboardowego.</p> <p>11.30 Spotkanie organizacyjne, przedstawienie kadry, podział na grupy. Przypomnienie regulaminu obozu i dekalogu narciarza.</p> <p>13.00-17.00 Zajęcia na stoku.#</p> <p>18.00 Obiadokolacja</p>

		<p>19.00 Dla chętnych Msza Święta</p> <p>20.00-21.00 Zajęcia integracyjne.</p> <p>22.00 Cisza nocna</p>
	21.01 (poniedziałek)	<p>7.30 Pobudka</p> <p>8.00 Śniadanie</p> <p>9.00-14.00 Zajęcia na stoku.</p> <p>15.00 Obiad</p> <p>16.30 – 18.00 Zajęcia fakultatywne</p> <p>18.30 Kolacja</p> <p>19.30 – 21.30 Zabawy integracyjne.</p> <p>22.00 Cisza nocna</p>
3	22.01 (wtorek)	<p>7.30 Pobudka</p> <p>8.00 Śniadanie</p> <p>9.00-14.00 Spacer po Krynicy i wyjście na Górę Parkową</p> <p>15.00 Obiad</p> <p>18.00 – 22.00 Jazda nocna, kolacja w postaci prowiantu.</p> <p>22.30 Cisza nocna</p>
4	23.01 (środa)	<p>7.30 Pobudka</p> <p>8.00 Śniadanie</p> <p>9.00 – 17.00 Wyjazd na baseny termalne w Białce Tatrzańskiej</p> <p>18.00 Obiadokolacja</p> <p>20.00 – 21.30 Turniej tenisa stołowego i piłkarzyków</p> <p>22.00 Cisza nocna</p>
5	24.01 (czwartek)	<p>7.30 Pobudka</p> <p>8.00 Śniadanie</p> <p>9.00-14.00 Zajęcia na stoku.</p>

		15.00 Obiad 16.30 – 18.00 Zajęcia fakultatywne 18.30 Kolacja 20.00 – 21.30 Turniej tenisa stołowego i piłkarzyków 22.00 Cisza nocna
6	25.01 (piątek)	7.30 Pobudka 8.00 Śniadanie 9.00-14.00 Zajęcia na stoku 15.00 Obiad 16.30 – 18.00 Zajęcia fakultatywne 18.30 Kolacja 20.30 Podsumowanie obozu 22.00 Cisza nocna
7	26.01 (sobota)	7.30 Pobudka 8.00 Śniadanie. 8.45-9.30 Pakowanie bagaży, wykwaterowanie 10.00-14.00 Zajęcia na stoku. 17.00 Planowany powrót do Tarnowa

Zajęcia planowane są na stokach Słotwiny, Jaworzyna, Tylicz.

* Zajęcia fakultatywne: lodowisko, basen, jaskinia solna, spacer.

W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych program obozu może ulec zmianie.

Dodatkowe informacje:

Wszystkich szczegółowych informacji udziela kierownik obozu Monika Chłopecka
tel. 502 124 448.