

PLAN OBOZU NARSKIEGO WE WŁOSZECH Termin: 17-25.02.2018 Miejscowość: Bormio

Data	ANIE ŚNIA-	ZAJĘCIA SZKOLENIOWE Z NARCIARSTWA 9:30 – 15:30		OBIADOK OLAC-	ZAJĘCIA WIECZORNE 19:30 – 20:30	
17.02 Sobota		Wyjazd z Krakowa ok. godz. 21:00		Przejazd przez: Czechy, Austrię Włochy		
18.02 Niedz.	-	Przyjazd na miejsce ok. godz. 15:00 Zakwaterowanie w pensjonacie w miejscowości Bormio Spotkanie organizacyjne (przedstawienie kadry) Zapoznanie uczestników z przepisami BHP w budynku oraz zasadami bezpieczeństwa na stoku.		17:00	Poinformowanie uczestników obozu o zasadach szkolenia narciarskiego. Wieczorek zapoznawczy.	
19.02 Powiedz.	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku (określenie umiejętności jazdy dzieci, przyporządkowanie do grup narciarskich)	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku Nagrywanie jazdy na video	18:00	Analiza nagrania video z jazdy na nartach Zasady kodeksu narciarskiego. Bezpieczne zachowania na stoku. Zagrożenia w górach.
20.02 Wtorek	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Konkursy sportowe
21.02 Środa	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku (jazda zadaniowa)	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku Nagrywanie jazdy na video	18:00	Pogadanka o tematyce narciarskiej Pytania uczestników dotyczące narciarstwa.
22.02 Czwart.	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Jazda wieczorna
23.02 Piątek	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku (jazda zadaniowa) Nagrywanie jazdy na video	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	ZAWODY NARCIARSKIE	18:00	Omówienie indywidualnych postępów w jeździe na nartach.. Zakończenie obozu, ogłoszenie wyników zawodów, rozdanie nagród.
24.02 Sobota		Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku (jazda zadaniowa)	18:00	Wyjazd do Polski ok. godz. 22:00
25.02 Niedz.	8:00	Przejazd przez: Austrię, Czechy, Polskę.				Przyjazd do Krakowa w godzinach popołudniowych dn. 25.02.2018

Założenia szkoleniowe obozu.

Założeniem szkoleniowym obozu jest nauka i doskonalenie jazdy na nartach dzieci i młodzieży z Klubu Narciarskiego Wertikal. Szkolenie odbywać się będzie zgodnie z „Programem nauczania narciarstwa zjazdowego SITN- PZN” w tym Nauczanie Narciarstwa Dzieci.

Założenia Metodyczne

Metody nauczania jazdy na nartach podczas obozu są dostosowane do poziomu umiejętności uczestników.

Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy umiejętnościowe. Podział na grupy odbędzie się według kryteriów wypracowanych w klubie Wertikal. Poziom jazdy będzie codziennie monitorowany przez instruktorów.

W trakcie obozu zastosowane zostanie dwukrotne weryfikowanie poziomu jazdy oraz zaznaczone postępy dzieci.

Zasady dydaktyczne

Podczas nauczania przestrzegane są ogólnie znane zasady dydaktyczne:

Zasada świadomości i aktywności

Zasada indywidualizacji nauczania (stosowana w miarę potrzeb w przypadku dużej dysproporcji w grupie w umiejętnościach jazdy na nartach u uczestników obozu)

Zasada stopniowania trudności.

W trakcie zajęć, szczególne miejsce znajduje aspekt bezpieczeństwa.

Środki dydaktyczne

Zastosowane zostaną różnego rodzaju środki dydaktyczne, m.in.: odpowiednia konfiguracja terenu, odpowiednio przygotowane i dobrane do umiejętności trasy narciarskie, indywidualnie dobrany sprzęt narciarski dla każdego uczestnika obozu, pomoce dydaktyczne (tyczki slalomowe, tyczki krótkie, pachołki) Jazda uczestników obozu będzie nagrywana na video i analizowana)

Organizacja szkolenia

Szkolenie prowadzone jest w grupach kilku (7-10) osobowych zróżnicowanych umiejętnościami jazdy na nartach.

Umiejętności jazdy na nartach poszczególnych osób zakwalifikowanych do jednej grupy zajęciowej są zbliżone, nie są one nigdy jednakowe. W trakcie prowadzonych zajęć, instruktorzy będą starali się w pierwszej kolejności ujednoczyć poziom jazdy w grupach celem osiągnięcia większych efektów szkoleniowych.

OBÓZ NARCIARSKI KLUBU WERTIAKL

HARMONOGRAM DNIA

7:30	Pobudka
7:30 – 8:00	Przygotowanie do śniadania
8:00	Śniadanie
8:30 – 9:00	Przygotowanie do wyjazdu na stok.
9:00	Odjazd autokaru na stok narciarski
9:30 – 15:30	Zajęcia narciarskie na stoku
(12:00-13:00)	przerwa na posiłek
18:00	Obiadokolacja
18:30 – 20:00	Czas wolny, odpoczynek
20:00 – 21:00	Gry, zabawy, konkursy, analiza na video jazdy na nartach, prelekcje z narciarstwa.
21:00 – 22:00	Przygotowanie do snu
22:00 – 7:15	Cisza nocna.

KADRA OBOZU:

1. Bogdan Stefański – Trener Narciarstwa, Instruktor Narciarstwa PZN (kierownik obozu)
2. Andrzej Ciężak – Instruktor Narciarstwa PZN (instruktor / wychowawca)
3. Robert Brzegowski Instruktor Narciarstwa PZN (instruktor / wychowawca)
4. Patryk Paluch - Instruktor Narciarstwa PZN (instruktor / wychowawca)
5. Daria Surówka - Instruktor Narciarstwa PZN (instruktor / wychowawca)

PLAN
OBOZU NARCIARSKIEGO
KLUBU WERTIKAL

Włochy–Bormio

Miejscowość: Bormio
Termin: 17-25.02.2018

Opracował
mgr Bogdan Stefański