

PLAN OBOZU NARSKIEGO WE WŁOSZECH Region: Civetta, Termin: 9-18.02.2018 Miejscowość: Santa Fosca

Data	ANIE ŚNIA-	ZAJĘCIA SZKOLENIOWE Z NARCIARSTWA 9:30 – 15:30		OBIADOK OLAC-	ZAJĘCIA WIECZORNE 19:30 – 20:30	
09.02 Piątek		Wyjazd z Krakowa ok. godz. 23:00		Przejazd przez: Czechy, Austrię Włochy		
10.02 Sobota	-	Przyjazd na miejsce ok. godz. 15:00 Zakwaterowanie w pensjonacie. 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.	
11.02 Niedz.	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.
12.01 Poniedz.	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Konkursy sportowe
13.02 Wtorek	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	Jazda wieczorna
14.02 Środa	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Analiza nagrania video z jazdy na nartach Pokaz smarowania nart na gorąco
15.02 czwartek	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	ZAWODY NARCIARSKIE	18:00	Pogadanka o tematyce narciarskiej Pytania uczestników dotyczące narciarstwa.
16.02 Piątek	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku Nagrywanie jazdy na video	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Omówienie indywidualnych postępów w jeździe na nartach.. Zakończenie obozu, ogłoszenie wyników zawodów, rozdanie nagród. Dyskoteka
17.02. Sobota	8:00	Wyjazd do Polski ok. godz. 11:00	prowiant na drogę	Przejazd przez: Austrię, Czechy, Polskę.		Przyjazd do Krakowa w godzinach nocnych dn. 18.02.2018

Założenia szkoleniowe obozu.

Założeniem szkoleniowym obozu jest nauka i doskonalenie jazdy na nartach dzieci i młodzieży z Klubu Narciarskiego Wertikal. Szkolenie odbywać się będzie według „Programu nauczania narciarstwa zjazdowego SITN-PZN”

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 i możliwości w przypadku dużej różnicy umiejętności w jeździe na nartach u niektórych 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 osobowych zróżnicowanych umiejętnościami jazdy na nartach.

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 – 9:15	Odjazd autokaru na stok narciarski
9:30 – 16:00	Zajęcia narciarskie na stoku
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. Wojciech Misiura – Instruktor Narciarstwa PZN (instruktor / wychowawca)
3. Karczmarzka Majka - Pomocnik Instruktora PZN(instruktor / wychowawca)

PLAN
OBOZU NARCIARSKIEGO
KLUBU WERTIKAL

Włochy–Civetta

Miejscowość: Santa Fosca
Termin: 9-18.02.2018