

**PLAN OBOZU NARSKIEGO W BIAŁYM DUNAJCU Termin: 10-16.02.2018**

Data	ŚNIA- GANIE	ZAJĘCIA SZKOLENIOWE oraz PROGRAMOWE 9:30 – 15:30		A OBIADO	ZAJĘCIA WIECZORNE 19:30 – 20:30	
<b>10.02 Sob.</b>	-	Wyjazd z Krakowa ok. godz. 10:00 Przyjazd na miejsce. Zakwaterowanie. Spotkanie organizacyjne (przedstawienie kadry) Zapoznanie uczestników z przepisami BHP w budynku oraz zasadami bezpieczeństwa na stoku. Spacer po okolicy.		18:00	Poinformowanie uczestników obozu o zasadach szkolenia narciarskiego. Bezpieczne zachowania na stoku. Zagrożenia w górach. Wieczorek zapoznawczy.	
<b>11.02 Niedz</b>	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku (określenie umiejętności jazdy dzieci , podział na grupy narciarskie)	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Zabawy integracyjne. Konkursy sportowe.
<b>12.02 Pon</b>	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Wyjazd na termy
<b>13.02 Wt.</b>	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Gry i zabawy sportowe.
<b>14.02 Śr.</b>	8:00	Wycieczka do Zakopanego.	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Kulig.
<b>15.02 Czw</b>	8:00	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Przerwa (II śniadanie) 12:30 – 13:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	18:00	Zakończenie obozu, ogłoszenie wyników konkursów, rozdanie nagród.
<b>16.02 Pt.</b>	7:30	Zajęcia szkoleniowe na stoku	Obiad 13:00	Powrót do Krakowa OK. 17:00		

## **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.

### **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 (odpowiednio do konkursów i gier sportowych).

### **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
8:45 – 9:15	Przygotowanie do wyjazdu na stok.
9:15	Odjazd autokaru na stok narciarski
9:30 – 15:30	Zajęcia narciarskie na stoku
(12:00-13:00)	przerwa na posiłek i odpoczynek
18:00	Obiadokolacja
18:45– 19:30	Czas wolny, odpoczynek
19:30 – 20:30	Gry, zabawy, konkursy.
20:30 – 22:00	Przygotowanie do snu
22:00 – 7:45	Cisza nocna.

### KADRA OBOZU:

1. Anna Stefańska – (kierownik obozu)
2. Andrzej Ciężak – Instruktor Sportu – narciarstwo (instruktor)
3. Daria Surówka – Instruktor Sportu – narciarstwo (instruktor)
4. Agata Bicz – wychowawca

PLAN  
OBOZU NARCIARSKIEGO  
KLUBU WERTIKAL  
BIAŁY DUNAJEC  
10-16.02.2018