



LYŽIARSKY KURZ

Lyžiarsky kurz je súčasťou učebných plánov a osnov telesnej a športovej výchovy Gymnázia F.G.Lorcu pre triedy tercia, kvinta a pre prvé ročníky všetkých vzdelávacích programov.

Koná sa na Slovensku v lyžiarských strediskách SKI Malinô Brdo, SKI Tále, SKI Telgárt, SKI Tatranská Lomnica, SKI Krahule alebo SKI Skalka.

Kurz trvá 5 dní a prebieha podľa vopred vypracovaného plánu, pod vedením kvalifikovaných pedagógov TŠV a zdravotníka. Počas lyžiarskeho výcviku sú žiaci rozdelení do družstiev, podľa lyžiarskej zdatnosti a výkonnosti.

Cieľ:

- osvojiť si základné lyžiarske zručnosti a vedomosti na úrovni bezpečného pohybu na lyžiach v nenáročnom teréne – pre začiatočníkov a slabých lyžiarov,
- zdokonaľiť sa v lyžiarskej technike, osvojiť si pravidlá jazdy na vleku, pravidlá pri stretnutí so snežným vozidlom, označenie zjazdoviek a tratí a Biely kódex – pre pokročilých lyžiarov.

Žiakov učíme ako sa majú správať v horách, ako poskytnúť prvú pomoc pri úrazoch, k ohľaduplnosti, tolerancii a vzájomnej pomoci.

Pohyb a pobyt v prírode je veľmi dôležitý pre žiakov, najmä po stránke zdravotnej . Prispieva k duševnej pohode , správne mu rastu a vývoju detí.