

Základní lyžařský výcvik dětí MŠ Bruntál, U Rybníka 3

Lyžařský výcvik zajišťuje **Základní škola AMOS, školská právnická osoba, Cihelní 6, Bruntál**
Ve spolupráci s Tenisovou a lyžařskou akademií AMOS
v lyžařském areálu SKI Annaberg (www.annabergski.cz) s vlastní výzbrojí účastníků se dětí.

Odpovědný vedoucí výcviku

Mgr. Petr Novotný, ředitel ZŠ AMOS, š.p.o.

Pedagogický dozor

učitel, cvičitel lyžování, diplomovaný trenér sjezdového lyžování,
zajistí Mateřská škola Bruntál, U Rybníka 3

Certifikovaní lyžařští instruktoři

zajistí lyžařská škola SKI Annaberg a ZŠ AMOS, š.p.o., Cihelní 6

Zdravotník lyžařského kurzu

Mgr. Petr Novotný, učitel ZŠ AMOS š.p.o.

Termín: 18.2., 19.2., 21.2., 22.2. 2019 (středa 20.2.2019 odpočinkový den)

Odjezd od mateřské školy denně v 08.15 hod., návrat zpět denně ve 12.00 hod.

Program: Základní sjezdařský lyžařský výcvik v rozsahu osmi výukových jednotek = 4 půldny s dojížděním do dětského lyžařského parku ve SKI areálu Annaberg (1 jednotka v době trvání 60 minut).

Družstva sjezdového lyžařského výcviku budou rozdělena dle lyžařských dovedností, schopností, fyzické zdatnosti a emočního odhodlání dětí v první hodině a na základě stanoviska rodiče viz. **NÁVRATKA**. Na jednoho lyžařského instruktora připadá cca 5 dětí.

Praxe a teorie:

Používání lyžařské výzbroje a výstroje, zásady bezpečnosti pobytu v zasněženém horském terénu, úrazová prevence, teoretické základy sjezdových technik začínajícího sjezdaře (předozadní a pravolevá rovnováha, základní pohyb ve skluzu lyže a koordinace v lyžařské výstroji, bezpečné zastavení, aktivní regulace rychlosti při sjíždění - jízda v jednostranném a oboustranném přívratu, jízda v mírné vlnovce, zatáčení lyží vědomým a aktivním nakloněním vnější lyže na vnitřní hranu, zábavné hry na lyžích, rozvíjející základní lyžařské pohybové schopnosti, určující pro rozvoj základních lyžařských pohybových dovedností

VLASTNÍ VÝZBROJ, VÝSTROJ A INFORMACE: Kompletní a funkční sjezdové vybavení (boty, lyže, lyžařská helma, lyžařské nepromokavé rukavice, teplá zimní bunda, oteplovačky, ponožky. **Kartička zdravotní pojišťovny dítěte.** Doporučujeme ráno namazat dětem obličej ochranným krémem, v případě slunečního svitu s dostatečným UV filtrem. **Nezbytné je bezpečnostní vázání u VLASTNÍCH SJEZDOVÝCH LYŽÍ ODBORNĚ SEŘÍDIT** (pan Petroš 603 167 734, Sport centrum Mikeš www.sport-mikes.cz, 724 522 438). Doklad o seřízení předejte paní učitelce před započítím výcviku. **POUŽÍVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍ LYŽAŘSKÉ HELMY V PRŮBĚHU VÝCVIKU JE POVINNÉ!!!**

CELKOVÁ CENA KURZU: 1600,- Kč. Cenová kalkulace ve výši 400,- Kč na jeden výjezd v sobě zahrnuje náklady na dopravu licencovanou přepravní společností, využívání vleku a dětského parku ve SKI Areálu Annaberg, mzdu lyžařských instruktorů, používání bezpečnostní reflexní vesty a občerstvení (teplý čaj, ovoce, sladkost). **Částka bude uhrazena před zahájením výcviku k rukám třídní učitelky MŠ U Rybníka 3.**