

Program obozu narciarskiego ZSO Nr 1 w Tarnowie

Czas trwania: 11 – 16.02.2024r.

Organizator: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Tarnowie

Miejsce zakwaterowania: Dom Wczasowy „Halka” - Noclegi Węglarz, ul. Główna 2
34-460 Szczawnica

Koszt: 1500 + karnety (należy zabezpieczyć kwotę ok. 600 zł).

Informacje narciarskie: planowana jest jazda na stokach Kluszkowce, Szczawnica Palenica PKL

Uwaga! Przed wyjazdem proszę sprawdzić stan techniczny sprzętu w profesjonalnym serwisie. Należy zabrać ze sobą legitymację szkolną! Mile widziane będą gry planszowe!

KASK obowiązkowy dla wszystkich uczestników obozu!

Zajęcia obowiązkowe z narciarstwa zjazdowego i snowboardu organizowane są przez pięć dni po minimum 4 godziny. Po południu uczniowie biorą udział w zajęciach fakultatywnych: spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu, jazda nocna, gry planszowe. Jeden dzień bez nart przeznaczony jest na rekreację na basenie (Termy Bukowina).

PLAN PRACY

Założenia wychowawcze:

- zapewnienie uczestnikom zdrowego zimowego wypoczynku,
- wyrobienie nawyków obowiązkowości i świadomej dyscypliny,
- doświadczenie przeżyć estetycznych pozwalających na likwidację znużenia, zmęczenia nauką szkolną i monotonią codziennie powtarzających się problemów i zadań,
- wyrobienie nawyku aktywnego wypoczywania, oraz uświadomienie znaczenia odpoczynku psychicznego,
- integracja grupy,
- uczenie wrażliwości i szacunku do drugiego człowieka,
- uczenie odpowiedzialności za siebie i innych, współpracy w grupach.

Założenia dydaktyczne:

- podnoszenie sprawności fizycznej,
- poznanie zasad doboru sprzętu i ekwipunku narciarskiego,
- poznanie zasad bezpieczeństwa na stoku,
- zdobycie umiejętności jazdy na nartach i snowboardzie w stopniu średnim.

Założenia te będą realizowane poprzez:

- udział w wykładzie nt. bezpieczeństwa na stoku,
- udział w zajęciach programowych,
- udział w zajęciach fakultatywnych,
- konkursy: czystości, sportowe, integracyjne.

W CZASIE TRWANIA ZAJĘĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ ZWRACAMY NA BEZPIECZEŃSTWO,

KODEKS NARCIARSKI ORAZ NARCIARSKĄ KULTURĘ ZACHOWANIA SIĘ NA STOKU I POZA NIM.

Ramowy plan dnia

8.00 Pobudka, toaleta poranna,

8.30 – 9.00 Śniadanie

10.00 – 14.30 Zajęcia programowe
 15.00 – Obiad
 16.30 – 17.30 Zajęcia fakultatywne
 18.00 – Kolacja
 19.00 – 21.30 Zajęcia fakultatywne
 21.30 – Toaleta wieczorna
 22.00 – Cisza nocna

Ramowy program obozu narciarsko – snowboardowego

Szczawnica 11.02 – 16.02. 2024r.

	DZIEŃ	
1	11.02 (niedziela)	<p>9.00 Zbiórka uczestników na parkingu przy Kościele w Mościcach.</p> <p>Podczas podróży przedstawienie kadry, podział na grupy. Przypomnienie regulaminu obozu i dekalogu narciarza.</p> <p>11.30 planowany przyjazd do stacji narciarskiej Kluszkowce.</p> <p>Uwaga! Obóz zaczynamy od zajęć na stoku! Na zbiórkę należy przyjść w odzieży narciarskiej/snowboardowej i ze sprawdzonym, przygotowanym sprzętem!</p> <p>12.00 - 16.00 zajęcia na stoku.</p> <p>Przejazd do domu wczasowego, zakwaterowanie.</p> <p>17.30 obiadokolacja</p> <p>20.00-21.00 zajęcia fakultatywne.</p> <p>22.00 cisza nocna</p>
2- 4	12.02 (poniedziałek) - 14.02 (środa)	Zajęcia zgodnie z ramowym planem dnia, jazda na stoku Palenica PKL
5	15.02 (czwartek)	<p>8.00 – pobudka</p> <p>8.30 – śniadanie</p>

		10.00 – wyjazd na termy do Bukowiny Tatrzańskiej 17.30 – obiadokolacja 18.30 – 21.30 wieczór góralski, podsumowanie obozu 22.00 – cisza nocna
6	16.02 (piątek)	8.00 pobudka 8.30 śniadanie 9.30 pakowanie bagaży, wykwaterowanie 10.30-14.30 zajęcia na stoku w Kluszkowcach 18.00 planowany powrót do Tarnowa

W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych program obozu może ulec zmianie.

Dodatkowe informacje:

Wszystkich szczegółowych informacji udziela kierownik obozu Monika Chłopecka
tel. 502 124 448.

Zgłoszenia wraz z zaliczką 500 zł przyjmują:

p. M. Chłopecka, p. Kinga Adamczyk oraz p. Paweł Regiec