Program obozu narciarskiego ZSO Nr 1 w Tarnowie

Czas trwania: 20 – 25.01.2025r.
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. 650 zł).

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

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: basen ze strefą SPA, łyżwy, spacery, gry i zabawy na świeżym powietrzu, jazda nocna, gry planszowe, rekreacja na Termach Bania.

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 SZCZEGÓLNĄ 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 20 – 25.01.2025r.

	DZIEŃ	
1	20.01 (poniedziałek)	8.30 Zbiórka uczestników na parkingu przy Kościele w Mościcach. Podczas podróży przedstawienie kadry, podział na grupy. Przypomnienie regulaminu obozu i dekalogu narciarza. 11.30 planowany przyjazd do stacji narciarskiej Kluszkowce. **Uwaga!** Obóz zaczynamy od zajęć na stoku! Na zbiórkę należy przyjść w odzieży narciarskiej/snowboardowej i ze sprawdzonym, przygotowanym sprzętem! 12.00 - 16.00 zajęcia na stoku. Przejazd do domu wczasowego, zakwaterowanie. 17.30 obiadokolacja 20.00-21.00 zajęcia fakultatywne. 22.00 cisza nocna
2- 5	21.01 (wtorek) - 24.01 (piątek)	Zajęcia zgodnie z ramowym planem dnia, jazda na stoku Palenica PKL/Kluszkowce/Białka Tatrzańska
6	25.01 (sobota)	8.00 pobudka

		8.30 śniadanie 9.30 pakowanie bagaży, wykwaterowanie 10.30-14.30 zajęcia na stoku w Białce lub rekreacja na Termach „Bania” 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 oraz p. Paweł Regiec