

**XX WARSZTATY METODYCZNE dla NAUCZYCIELI
z NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO i BIEGOWEGO
oraz SNOWBOARDU
18-21.01. 2024r.**

Motto:

**„Doświadczenie jest początkiem wiedzy”
Alkman z Sardes**

**Narciarstwo turystyczne - rekreacja fizyczna
sposobem na zdrowy styl życia.**

Pierwsza Pomoc Przedmedyczna

Cele:

- ☐ Samodoskonalenie przejawem kreatywności nauczyciela WF,
- ☐ Doskonalenie technik narciarskich (carving)
- ☐ Nauka i doskonalenie narciarstwa biegowego
- ☐ Nauka i doskonalenie snowboardu
- ☐ Umiejętność udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
- ☐ Integracja środowiska nauczycieli WF jako najlepszy sposób przekazywania wiedzy i doświadczenia,
- ☐ Upowszechnianie sportów zimowych i zabawa poprzez rywalizację sportową,

Organizator:

DYREKCJA ZESPOŁU SZKÓŁ W KRZYWINIU
SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY „WIELKOPOLSKA”
RATOWNICTWO WODNE ZIEMI KOŚCIAŃSKIEJ
FIRMA BENIU SPORT

Kadra dydaktyczna:

- Dyrektor Zespołu Szkół w Krzywiniu– mgr Zbigniew Bernard (kierownik warsztatów, sprawy dydaktyczne).
- Nauczyciel– mgr Anna Marszewska (sprawy organizacyjne).
- Instruktorzy narciarstwa – mgr Zbigniew Bernard (narty zjazdowe, snowboard}
mgr Zdzisław Urbańczyk - prezes SZS „WIELKOPOLSKA”(narty biegowe}

Miejsce: Czechy

- Nové Město nad Metují – hotel Rambousek

- Destne , Ricki, Zieleniec – centrum narciarskie

Zgłoszenia:

Kartę zgłoszenia należy złożyć w sekretariacie Zespołu Szkół w Krzywiniu, 64-010 Krzywiń ul. Strzelecka 13, e-mail-sekretariat@zskrzywin.pl w terminie do 15 grudnia 2023 r. (sekretariat 655170517).

Szczegółowy program warsztatów:

Czwartek 18.01.2024	
15.00	Wyjazd do Nového Města- parking Bricomarche w Kościanie ul. Śmigielska. Powitanie – mgr Zbigniew Bernard.
20.00 - 20.30	Kolacja.
21.00 - 22.00	Zebranie organizacyjno – porządkowe: BHP, dekalog narciarza – mgr Zbigniew Bernard
22.15	Integracja grupy – gry, zabawy, śpiewy obozowe.
Piątek 19.01.2024 r.	
8.00 – 8.30	Śniadanie.
10.00 – 16.00	Zajęcia na stoku (Destne) - mgr Zbigniew Bernard , mgr Zdzisław Urbańczyk – podział na grupy ćwiczebne Filmowanie zajęć (materiał dydaktyczny) – mgr Anna Marszewska 1. Oswojenie ze sprzętem: chodzenie, ślizganie się. - rozgrzewka, ćwiczenia stretchingowe, - ćwiczenia równoważne, - umiejętność zachowania się na stoku (zwroty, zatrzymywanie się, przestępowanie, podchodzenie, upadanie), 2. Pług, łuki płużne, jazda w skos stoku. 3. Jazda carvingowa zapoczątkowana w pozycji pół płużnej. 4. Samodoskonalenie. 5. Narciarstwo biegowe-pierwsze kroki, techniki biegowe.
17.30 – 18.00	Obiadokolacja.
18.15 – 20.45	Wykład . Bezpieczeństwo nad wodą, organizacja spływów kajakowych – Prezes. Ratownictwo Wodne Ziemi Kościanskiej.
21.00 – 21.30	Programy z 1% pp SZS „WIELKOPOLSKA”- mgr Zdzisław Urbańczyk
22.00 – 00.00	Zajęcia rekreacyjno-sportowe: Bowling – Mistrzostwa o Puchar Prezesa SZS „WIELKOPOLSKA”
Sobota 20.01.2024 r.	
7.30 – 8.00	Śniadanie.
9.30 – 16.00	Ricki
11.00 – 14.00	Zajęcia na stoku w grupach ćwiczebnych.

14.00 – 16.00	1. Próba samodzielnego prowadzenia zajęć przez uczestników warsztatów: - ćwiczenia oswajające, - rozgrzewka, - pług, - łuki płużne, - jazda carvingowa z pół pługu, 2. Skręt równoległy – forma podstawowa. - jazda carvingowa – skręty o długim promieniu, - jazda o krótkim promieniu, 3. Styl klasyczny i łyżwowy- doskonalenie.
17.30 – 18.00	Obiadokolacja.
18.15 – 20.45	Szkolenie z Pierwszej Pomocy Przedmedycznej i obsługi defibrylatora.-
21.00 – 22.00	Instruktor I Pomocy Przedmedycznej- mgr Anna Marszewska Zajęcia multimedialne – omówienie filmowanych zajęć na stoku. mgr Zbigniew Bernard .
Niedziela 21.01.2024 r.	
8.00 – 8.30	Śniadanie.
10.00 – 15.00	Zajęcia na stoku (Zieleniec) 1. Samodoskonalenie – doskonalenie poznanych technik narciarskich i snowboardowych oraz biegowych. 2. Zabawy grupowe z instruktorami.
15.00 - 21.00	Powrót – podsumowanie warsztatów metodycznych z narciarstwa turystycznego – mgr Zbigniew Bernard.

Opracował: mgr Zbigniew

Bernard

Sprawy organizacyjne.

1. Koszt uczestnictwa –700zł, oraz koszty własne - korzystanie z wyciągów narciarskich **(Rozliczenie kartonów we własnym zakresie)**
2. Organizator zapewnia uczestnikom warsztatów transport, wyżywienie, nocleg, dodatkowe ubezpieczenie, gadżet)
3. Uczestnik otrzymuje certyfikat uczestnictwa oraz zaświadczenie o ukończeniu pierwszej pomocy przedmedycznej .



KARTA ZGŁOSZENIA

Podłużna pieczęć szkoły

z adresem i numerem tel..

ZGŁASZAM UDZIAŁ w WARSZTATACH METODYCZNYCH DLA NAUCZYCIELI				
Organizator: ZS w KRZYWINIU , SZS "WIELKOPOLSKA" , RATOWNICTWO WODNE ZIEMI KOŚCIAŃSKIEJ, FIRMA BENIU SPORT. ADRES: KRZYWIŃ ul. Strzelecka 13, tel.65 5170517				
DANE OSOBOWE:				
Imię i nazwisko				
Urodzony(a): w.....				
PESEL:.....				
Miejsce zamieszkania :				
WYKSZTAŁCENIE:				
Nazwa ukończonych studiów :				
Nazwa instytucji kierującej:				
Stopień awansu zawodowego: (podkreślić)				
NAUCZYCIEL POCZĄTKUJĄCY , NAUCZYCIEL MIANOWANY, NAUCZYCIEL DYPLOMOWANY				
Staż pracy.....				
ADRES DO KORESPONDENCJI				
.....				
kod	miescowosc	ulica	nr domu	tel.
WPLATA NA KONTO: BENIU SPORT Marcin Bernard 63109012740000000027035106				
SPRAWY ORGANIZACYJNE:				
mgr Zbigniew Bernard Dyrektor ZS w Krzywiniu ul. Strzelecka 13 kom. 691029743				

ZOBOWIAZUJĘ SIĘ POKRYĆ KOSZTY SZKOLENIA

.....
data podpis kandydata

IMIĘ I NAZWISKO (DRUKOWANYMI)

.....
Adres e-mail

.....
Rok urodzenia

.....
Miejscowość

.....

OŚWIADCZENIE

1. zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm., oświadczam , że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb organizacji Warsztatów Metodycznych dla Nauczycieli z Narciarstwa Zjazdowego i Biegowego.

2. Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą elektroniczną o kolejnych edycjach i projektach. (zgodnie z Ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną, Dz.U. nr 144, poz. 1204.

.....
(miejscowość, data)

.....
(podpis)