

Pokyn riaditeľa SOŠ Pod Sokolicami 14, 91101 Trenčín č. 5/2022

Lyžiarsky výcvikový kurz žiakov prvých a druhých ročníkov

V dňoch 14.3. – 18.3.2022 sa uskutoční lyžiarsky kurz školy SOŠ, Pod Sokolicami 14, Trenčín

Miesto: obec Zázrivá, hotel Solisko (35 žiakov+ 2 učitelia) a penzión Fatra (14 žiakov+2 učitelia) lyžiarske stredisko Vrátna Paseky.

Hotel Solisko a penzión Fatra, sa nachádzajú v 200 –metrovej vzdialenosti od seba

Cieľ: Osvojenie si základných pohybových činností na lyžiach a základné zjazdové pohyby do takej miery, aby žiaci na záver výcviku prekonali strmší svah prívratnými oblúkmi z prívratu bez pádu, bez prerušenia na konci dráhy. Pri výchovnom pôsobení vytvoriť kladný citový vzťah k lyžovaniu, viesť žiakov k pravidelnej pohybovo - rekreačnej činnosti

Zoznam žiakov, zoznam pedagogického dozoru, podrobný plán LVK v prílohe

Zraz vo vestibule školy 14. 3. 2022	9:00
Testovanie žiakov na COVID -19	9:10 - 9:50
Odchod od školy autobusom	10:00
Predpokladaný príchod do Zázrivej	- 11:30
Predpokladaný návrat do Trenčína 18.3. 2022	15:00

Organizačné pokyny: Pedagogický dozor poučí žiakov o dodržiavaní BOZP a správaní sa na lyžiarskom výcvikovom kurze

Zdravotnú starostlivosť zabezpečí Mudr. Antónia Truchlá

Fotodokumentáciu zabezpečí Ing. Lucia Stoklasová

Zoznam príloh:

- č. 1- zoznam žiakov
- č. 2 –záväzná prihláška
- č. 3- informovaný súhlas rodičov
- č. 4- plán organizačného zabezpečenia lyžiarskeho kurzu
- č. 5- časovo - tematický plán LVK
- č. 6- poučenie pedagogických inštruktorov a pedagogického dozoru
- č. 7- poučenie o BOZP
- č. 8- rozpis služieb LVK
- č. 9- úrazové poistenie
- č.10-tel. č. rodičov

v Trenčíne dňa 2.3.2022

Ing. Ľuboš Chochlík
riaditeľ SOŠ

Príloha č. 5

Stredná odborná škola Pod Sokolicami 14, Trenčín

**Časovo tematický plán lyžiarskeho výcvikového kurzu konaného v dňoch
14.3.2022 – 18.3.2022, hotel Solisko a Penzión Fatra v Zázrivej lyžiarske
stredisko Vratná Paseky.**

Počet účastníkov kurzu:	49
Zodpovedný vedúci:	uč. TSV. p. Ivan Bulovčák
Inštruktori:	
Ostat. dozor :	Ing. Viera Wolfová PaedDr. Provazníková Ing. Stoklasová
Miesto konania kurzu:	Lyžiarske stredisko Vratná- Paseky
Dátum konania kurzu:	14. február – 18. február 2022
Zraz :	14.3.2022 09:00 pri škole
Plánovaný odchod z Trenčína:	14.3.2022 10:00 pri škole
Plánovaný príchod do Trenčína :	18.3.2022 15:00 pri škole

Časovo tematický plán:

1.deň: 14.3.2022 pondelok

- 08:30 - zraz účastníkov LVK pri škole SOŠ Pod sokolicami 14
- 08:30 – 09:15 testovanie žiakov
- 09:30 - odchod autobusom do obce Zázrivá
- 11:00 - predpokladaný príchod do rekreačného strediska Solisko
- 11:30-12:00 - ubytovanie v izbách
- 13:30 - odchod autobusom do lyžiarskeho strediska Vratná – Paseky
- 14:00 – 16:00 lyžiarsky výcvik
- 16:30 – 17:00 návrat do rekreačného strediska Solisko
- 17:00 – 18:00 odpočinok, regenerácia
- 18:00 – 18:30 večera
- 19:00 – 21:30 využiť na úpravu lyžiarskej výstroje, zoznamovací večierok, sledovanie TV
- 21:30 – 22:00 osobná hygiena
- 22:00 – večierka

2. deň: 15.3.2022 utorok

- 8:00 budíček
- 8:00 – 8:30 osobná hygiena
- 8:30 – 9:00 raňajky
- 9:30 – odchod autobusom do Vratnej
- 10:00 – 12:00 lyžiarsky výcvik
- 12:00 – 12:30 návrat na hotel
- 13:00 - obed
- 13:30 – 14:00 osobné voľno
- 14:00 – 14:30 odchod na svah
- 14:30 – 16:30 – lyžiarsky výcvik
- 16:30 – 17:00 návrat na hotel
- 17:00 – 18:30 regenerácia
- 18:30 – 19:00 večera
- 19:30 – 21:30 vyhodnotenie 2. dňa, spoločenské hry, premietanie videa - technika zjazdu
- 21:30 – 22:00 – osobná hygiena
- 22:00 večierka,

3.deň 16.3.2022 streda

- 8:30 budíček
- 8:30 – 9:00 osobná hygiena
- 9:00 – 9:30 raňajky
- 10:00 – 12:00 turistický pochod
- 13:00 – 13:30 obed
- 14:00 – 16:00 osobné voľno
- 16:00 – 17:30 športové súťaže
- 18:00 – 18:30 Biely kódex – prednáška
- 18:30 – večera
- 19:00 – 21.30 – osobné voľno, spoločenské hry, video –Petra Vlhová
- 21:30 – 22:00 – osobná hygiena
- 22:00 - večierka,

4.deň 17.3.2022 štvrtok

- 8:00 budíček
- 8:00 – 8:30 osobná hygiena
- 8:30 – 9:00 raňajky
- 9:30 - príprava výstroje na začiatok výcviku
- 9:30 – odchod autobusom do Vratnej
- 10:00 – 12:00 lyžiarsky výcvik
- 12:00 – 12:30 návrat na hotel
- 13:00 - obed
- 13:30 – 14:00 osobné voľno, regenerácia
- 14:00 – 14:30 odchod autobusom na svah
- 14:30 – 16:30 lyžiarsky výcvik
- 16:30 – 17:00 návrat na hotel
- 17:00 – 18:00 osobné voľno
- 18:00 - 18:30 večera
- 18:30 - 21:30 rozlúčkový večierok, spoločenské hry
- 21:30 – 22:00 osobná hygiena
- 22:00 - ukončenie dňa, večierka,

5.deň 18. 3. 2022 piatok

- 8:00 – 8:50 osobná hygiena, balenie osobných vecí
- 9:00 – 9:30 raňajky
- 9:30 odchod skybusom na svah
- 10:00 – 12:00 lyžiarsky výcvik
- 12:00 – 12:30 návrat na hotel
- 12:30 - 13:00 obed
- 13:30 odchod autobusom do Trenčína
- 15:00 predpokladaný príchod do Trenčína

V Trenčíne dňa: 2.3.2022

Luboš Chochlík
riaditeľ školy