

# **OBÓZ ZIMOWY 2020 ROK**

**INSTYTUT NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ  
KOLEGIUM NAUK MEDYCZNYCH  
Uniwersytet Rzeszowski**

# Terminy

**Turnus I: 03.01-08.01.2020r.**

II TiR s. stacjonarne TiR

**Turnus II: 09.01.-14.01.2020r.**

**III WF s. stacjonarne + Grupa „Europejczyk” WF**

# Terminy c.d.

**Turnus III: 19.01 – 24.01.2020r.**

**II WF s. stacjonarne GRUPY: A,B,D,G,J,K**

**Turnus IV: 25.01.- 30. 01.2020r.**

**II WF s. stacjonarne GRUPY: C,E,F,H,I EUROPEJCZYK**

**Turnus V: 19.01.-27.01. 2020r.**

**II WF s. niestacjonarne**

# Koszt obozu

Wychowanie Fizyczne / Turystyka i Rekreacja

**760 zł**

Wychowanie Fizyczne s. niestacjonarne

**1020zł**

## Cena obejmuje:

- ZAKWATEROWANIE
- WYŻYWIENIE (3 POSIŁKI)
- KARNETY
- UBEZPIECZENIE
- DOJAZDY NA STOK NARCIARSKI
- LODOWISKO
- OPŁATA KLIMATYCZNA

## Kwotę należy wpłacać na konto:

Nazwa odbiorcy: Bank Handlowy w Warszawie S.A.

Nazwa odbiorcy c.d. ul. Senatorska 16, 00-923

Warszawa

.Nr rachunku bankowego odbiorcy:

**80 1030 1508 0000 0008 1775 8002**

Kwota: **760 zł –WF, TiR/ 1020zł- WF nst.**

Nazwa i adres zleceniodawcy: **Imię i Nazwisko,  
adres**

Tytułem: **Imię i nazwisko, obóz zimowy TiR/WF-  
data turnusu**

Kopie dowodów wpłat należy składać u mgr Katarzyny Pado , ul. Towarnickiego 3 , pok. nr 15.(sekretariat INOKF KNM UR)

Turnus I: do 16.12.2019r. (II TiR)

Turnus II: do 20.12.2019r.( III WF)

Turnus III: do 07.01.2020r.

Turnus IV: do 14.01.2020r

Turnus V: do 07.01.2020r. ( Turnus WF s. niestacjonarne)

Po doniesieniu dowodu wpłaty po upływie w/w terminów nie gwarantujemy wolnych miejsc na poszczególnych turnusach!

# Dojazd na miejsce obozu we własnym zakresie

## Wyposażenie:

- ciepłe ubranie sportowe - nie krępujące ruchów
- dwie kurtki (możliwość przemoczenia)
- rękawice NARCIARSKIE (mocne, nieprzemakalne, wskazane kilka par)
- kilka kompletów bielizny
- wysokie skarpety na narty ochraniające goleń
- czapka nie spadająca na oczy (mile widziany kask)
- gogle, okulary sportowe
- klapki
- dres
- krem z filtrem UV
- plecak do przenoszenia butów narciarskich na stok
- wygodne obuwie trzymające kostkę, na nie śliskiej podeszwie (trekkingowe)
- ortalion, lub inny nie przemakający komplet
- długopis, zeszyt – notes
- grzałki do butów
- indeks
- **DOBRY HUMOR!!! ☺**

**SPRZĘT NARCIARSKI UCZESTNIK OBOZU  
ORGANIZUJE SOBIE WE WŁASNYM ZAKRESIE**

**ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU  
NARCIARSKIEGO**

**NA MIEJSCU**

**NARTY + BUTY +KIJE OKOŁO 30 ZŁ / ZA DZIEŃ**



# Sprzęt narciarski

## SPRZĘT NARCIARSKI:

- narty dopasowane do masy i wysokości ciała oraz umiejętności
- wiązania dopasowane do masy ciała i umiejętności – uwaga na sprzęt juniorski
- narty naostrzone i nasmarowane
- buty narciarskie mocno trzymające nogę
- wiązania bezpiecznikowe ze „**ski stoperami**” dopasowane do butów narciarskich
- kijki narciarskie zjazdowe dopasowane do wys. ciała – nie biegowe! z „talerzykami”
- sprzęt sprawdzony w serwisie, siła wypięcia dostosowana do masy i umiejętności (potwierdzenie na piśmie – niezbędne w przypadku żądania odszkodowania przy ew. kontuzji)

# Przedmioty realizowane na obozie zimowym

## • NARCIARSTWO ZJAZDOWE

zajęcia teoretyczne:

- historia narciarstwa na Świecie i w Polsce
- bezpieczeństwo w górach i na stokach narciarskich
- mechaniczne podstawy techniki jazdy na nartach
- metodyka nauczania techniki narciarskiej
- narciarski regulamin sportowy

zajęcia praktyczne :

- opanowanie podstaw poruszania się na nartach
- opanowanie skrętów równoległych
- opanowanie jazdy na krawędziach
- amatorska jazda sportowa

**Wymogi zaliczeniowe:**

- zdana na ocenę pozytywną jazda techniczna
- udział w zawodach narciarskich

# Wychowanie Fizyczne

## ŁYŻWIARSTWO:

- Opanowanie podstawowej techniki stosowanej w nauczaniu łyżwiarstwa
- Elementy jazdy sportowej

### Wymogi zaliczeniowe:

zaliczona na ocenę pozytywną jazda techniczna  
-około 3 zajęć na lodowisku  
koszt wynajęcia łyżew – około 5 zł za godz.

Narciarstwo skitourowe – jeden dzień

Zimowa turystyka piesza – jeden dzień  
(obowiązkowo buty do wędrowek pieszych w okresie zimowym)

**ŚREDNIA SUM POSZCZEGÓLNYCH OCEN Z NARCIARSTWA I ŁYŻWIARSTWA  
= OCENA KOŃCOWA Z OBOZU ZIMOWEGO**

# Turystyka i Rekreacja

## ŁYŻWIARSTWO:

- Opanowanie podstawowej techniki jazdy na łyżwach
- Na obozie zimowym studenci będą uczestniczyć w 3 zajęciach z łyżwiarstwa.

Koszt wypożyczenia łyżew ok. 5 zł/1 godz.

Narciarstwo skitourowe - 1 dzień (dla chętnych)

Zimowa turystyka piesza

# III rok WF – obóz metodyczny

I – grupa tematów do przygotowania

gry i zabawy oswajające- *zawsze muszą wystąpić zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych* (zapoznanie ze sprzętem, oswojenie ze sprzętem, noszenie nart i zapinanie butów, oczyszczanie butów, poruszanie się w butach, z jedną nartą, z kijkami, podnoszenie się, jazda orczykiem i kotwicą, gry i zabawy, ustawienie wzg. stoku, zmiana kierunku na płaskim i na stoku, skręt przestępowaniem),

skitury - prowadzi każdy instruktor w swojej grupie  
zajęcia narciarstwa biegowego – prowadzi po 1 godz. każdy instruktor  
w swojej grupie  
obowiązkowe korzystanie przez studentów z pomocy (talerzyki,  
miotelki, makarony, gumy, tyczki slalomowe, kotwa i orczyk  
wyciągowy, shorty w grach oswajających),

II  
skręty kątowe (sylwetka narciarska, pług, łuki płużne, skręty z pługu i półpługu, praca kijka, skręt z poszerzenia kontowego, śmig płużny, girlandy, skręt dostokowy i odstokowy przestepowaniem?? )

III  
skręty równoległe (praca kijka, skręt z poszerzenia równoległego, skręt równoległy NW, skręt równoległy, informacyjnie śmig)

obowiązkowo zarezerwować codziennie 6 sal do omówienia zajęć od: 16.30-17.00

## Tematyka zajęć z łyżwiarstwa

### Grupa I – Gry i zabawy na lodzie

Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu jazdy przodem i łuki przodem, czas 15 minut

Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu hamowania z jazdy przodem, czas 15 minut

Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu przekładanki przodem, czas 20 minut



## Grupa II – jazda tyłem

Ćwiczenia pomocnicze w doskonaleniu jazdy tyłem, czas 15 minut

Ćwiczenia pomocnicze w doskonaleniu łuków tyłem i hamowaniu z jazdy tyłem, czas 15 minut

Ćwiczenia pomocnicze w doskonaleniu przekładnik tyłem, czas 20 minut

## Grupa III- podstawy hokeja na lodzie

Ćwiczenia oswajające i zabawy z krążkiem i kijem hokejowym, podania i przyjęcia krążka w miejscu stroną forhendową i bekhendową, czas 15 minut

Prowadzenie krążka w jeździe przodem, po łuku i slalomem, strzał na bramkę (elementy wchodzące w szkolny wielobój łyżwiarski „Złoty Krążek”),

Mini gry hokejowe, czas 20 minut

# POWODZENIA!!

