

## **2/B Didaktika lyžování a snowboardingu**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v druhé polovině ledna 2021 podle učebního programu Didaktika školního lyžování a snowboardingu. Účast na kurzu je povinná pro studenty, kteří jsou přihlášení ve STAGu. Zkratka předmětu KAS/DSLS, KAS/KDSLS.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510302 (variabilní symbol).

**Termín:** 24. – 31. 1. 2021

**Místo:** Jeseníky, ski-areál Kouty nad / Desnou

**Cena kurzu:** 7.250 Kč

(Cena zahrnuje ubytování 7/nocí, stravování, 7/dnů skipas, literaturu).

**Úhrada:** Částku 7.250 Kč uhradíte do termínu **20. listopadu 2020!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto:jana.seidlova@upol.cz) jako **specifický symbol (S)** uvedete své **rodné číslo**.

**Nezbytně nutné!!!**

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve **stanoveném** termínu. **Povinností studenta** je poslat e-mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení!** Pokud tak neučiní, bude vyřazen z kurzu, propadá mu termín předmětu KAS/DSLS a s jeho účastí na kurzu se nepočítá! Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci účasti na kurzu!**

**Storno poplatky (penalizace)!**

31 dní a více před odjezdem, storno ve výši 40% ceny kurzu.

30 až 15 dní před odjezdem, storno ve výši 60% ceny kurzu.

14 až 3 dny před odjezdem, storno ve výši 80% ceny kurzu.

2 a méně dní před odjezdem, storno ve výši 100% ceny kurzu.

V případě, že se kurz neuskuteční v důsledku mimořádných **Covid-19 opatření**, bude Vám vrácena zpět, plná finanční částka bez storno-poplatků.

**Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým Mgr. Taťáně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova 9, e-mail: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz) při zranění nebo onemocnění kontaktujte ihned na **tel. 739 249 121**

**Ubytování:**

Penzion Kouty v blízkosti vleku, ubytování turistického typu, pokoje pro 4 až 6 osob sociální zařízení (WC + sprchy) na patře.

**Stravování:**

Plná penze, snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den. Zahájení 24/1 obědem, ukončení 31/1 snídaní.

**Doprava:**

Samostatná, individuální po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Sraz před penzionem Kouty v neděli 24/1 do 11:00 hodin, následuje oběd a odpolední výuka na svahu. Ukončení kurzu 31/1 v 9:00 hodin.

**Kompletní sjezdové a snowboardové vybavení!!!**

Sjezdové **carvingové** lyže (R15), sjezdové boty a hole, dále **snowboard** měkký (univerzální, freestyle, freeriding), tomu odpovídající (botičkové) vázání a měkké boty

**Povinná ochranná přilba!**

### **Dále potřebujete:**

Kompletní vybavení 2x bunda a 2x oteplovací kalhoty, rukavice (minimálně 3 páry odolné proti mokru), sjezdové a sluneční brýle, roláky, mikiny ...), vosky, hadřík, ochranný krém s UV filtrem, toaletní potřeby, ručník, poznámkový blok, tužka, oblečení na chatu, přezůvky, chrániče kolen, zápěstí (doporučujeme pro snowb), hudební nástroj vítán. Dále nezapomeňte OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, ortézu pokud ji používáte!

### **Doporučujeme:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí ski servis v Olomouci **RepaSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch). Můžete si zde zapůjčit nebo koupit sjezdovou i snowboardovou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

Možnost zapůjčení snowboardu za skladu FTK v Neředíně (v omezeném množství) nutno domluvit osobně s paní Hanou Studenou **tel. 58 563 6045**.

### **Zápočtové požadavky:**

Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.

Předepsané praktické dovednosti ze sjezdového lyžování a snowboardingu.

Metodický výstup, písemná příprava z didaktického výstupu.

Přímá pedagogická praxe (2D / lyžařská škola Hlubočky) pouze prezenční studium.

### **Doporučená literatura:**

Binter, L. & kol. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Grada. Praha.

Brtník, J. & Neuman, J. (1999). *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha. Portál.

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.

Lochmanová, L. & Mazal, F. (1998). *Učitel TV mezi paragrafy*. Olomouc. Hanex.

Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.

SLČR. (1997). *Pravidla lyžařských závodů – alpské disciplíny*.

Štumbauer, J. & Vobr, R. (2005). *Moderní Lyžování*. České Budějovice. Kopp.

Teml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha. Grada.

Mgr. Taťána Bank Navrátková  
Garant lyžování a snowboardingu

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.  
Vedoucí Katedry sportu na FTK