

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

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

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v lednu 2024 podle učebního programu Didaktika školního lyžování a snowboardingu. Účast na kurzu je povinná pro studenty, kteří jsou přihlášení ve STAGu.

Zkratka předmětu KAS/DSLS, KDSLS

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

**Termín** 21. – 27. 1. 2024

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

**Cena kurzu: 9.050 Kč**

(Cena zahrnuje, ubytování /6N, stravování, 6/D skipas, literaturu).

**Úhrada:** částku 9.050 Kč uhradíte do termínu **5. listopadu 2023!**

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, jinak s Vaší účastí na kurzu **nepočítáme** a Vaše místo nabídneme náhradníkovi. **Povinností studenta** je poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení**, který 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.

**Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým Mgr. Taťáně Bank Navrátkové, e-mail: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz) Při zranění nebo onemocnění těsně před kurzem ihned kontaktujte 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 15/1 obědem, ukončení 21/1 snídaní.

**Doprava:**

Samostatná, individuální po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Parkování zdarma (za penzionem). Sraz v neděli 21/1 do 12:00 hodin, následuje oběd a výuka na svahu (14:00-16:00). Ukončení kurzu v sobotu 27/1 po zápočtech v 11:30 hodin.

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

Sjezdové **carvingové** lyže (R15-18), sjezdové boty a hole, dále **snowboard** měkký (univerzální, freestyle, freeriding), tomu odpovídající (botičkové) vázání a měkké boty a **povinná ochranná přilba!**

### **Dále potřebujete:**

Kompletní vybavení 2 x bunda a 2 x oteplovací kalhoty, rukavice (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 a zápěstí (doporučujeme pro SNB), hudební nástroj vítán. Dále nezapomeňte OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, ortézu pokud ji používáte, (vysoušeče bot).

### **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. 776 755 572**.

### **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.

Příprava a realizace večerního společenského programu.

### **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