

Záverečná správa z lyžiarskeho výcviku

V dňoch 30.1. -3.2.2023 sa uskutočnil základný lyžiarsky výcvik pre žiakov 2. stupňa ZŠ. Dodávateľom výcviku bola CK Slniečko, spol. s.r.o., Palackého 88/8, 911 01 Trenčín.

Výcvik prebiehal v lyžiarskom stredisku Opalisko v Závažnej Porube. Ubytovanie a stravovanie bolo zabezpečené v penzióne Liptov v Liptovskom Jáne. Dopravu z penziónu na svah zabezpečoval denne skibus.

Vedúcim lyžiarskeho výcviku bol Mgr. Gabriel Ličák. Samotný výcvik na svahu ako inštruktori zastrešovali Mgr. Gabriel Ličák, Bc. Kristián Blahovský a jeden externý inštruktor z lyžiarskej školy PepeSki . Ďalším pedagogickým zamestnancom a zároveň pedagogickým dozorom bola Ing. Alžbeta Špinerová. Zdravotníkom bola pani Bc. Alena Ludrovská.

Výcviku sa zúčastnilo spolu 34 žiakov (16 žiakov z 8.A triedy, 15 žiakov z 9.B triedy a traja žiaci z 9.A triedy). Na začiatku výcviku boli žiaci na základe ich lyžiarskej zdatnosti rozdelení do troch skupín. Dve skupiny, 22 žiakov tvorili úplní začiatočníci -nelyžiar. Tretiu skupinu v počte 12 žiakov vytvorili lyžiar, ktorí už základy lyžovania ovládali.

Cieľom výcviku bolo naučiť sa alebo zdokonaľiť sa v základoch lyžovania. Všetci žiaci sa v úvode oboznámili s lyžiarskou terminológiou, naučili sa základné veci ohľadom lyžiarskej výstroje, jej prípravy, nosenia a správneho „pozapínania sa,..“ Následne si vyskúšali základný lyžiarsky postoj a základne pohyby na lyžiach, t. j. chôdzu, obraty, výstupy a samotný sklz. Nasledovala jazda na lanovom vleku resp. na „pome“. Po týchto nevyhnutnostiach sa už žiaci venovali jazde, oblúku a brzdeniu v obojstrannom prívrate. V priebehu prvých dvoch dní tieto veci takmer všetci študenti zvládli. Nasledujúce tri dni sme sa venovali zdokonaľovacím a drilovým cvičeniam v rôznych variáciách, ktorými sme umocňovali naučené zručnosti. Lepší lyžiar si vyskúšali aj jazdu v paralelnom postavení lyží. Záverečný deň sme si spestrili pretekom na krátkej slalomovej dráhe, ktorú všetci zúčastnení úspešne absolvovali. Celkové výsledky preteku sú v prílohe správy. Cieľ výcviku bol splnený, nikto zo zúčastnených neutrpel žiadne zranenie.

V poobedňajších hodinách po lyžiarskej časti sme sa venovali psychohygiene. Voľný čas medzi obedom a večerou sme sa snažili zmysluplne vyplniť rôznymi aktivitami. V utorok to bola prechádzka spojená s návštevou potravín, v stredu návšteva Stanišovskej jaskyne, vo

štvrtok zasa návšteva wellness v blízkom hotely Alexandra a večerná guľovačka. Vo večerných hodinách mali žiaci osobné voľno v priestoroch ubytovne.

Celkovo hodnotím výcvik ako veľmi vydarený. Vyzdvihnúť a poďakovať sa chcem všetkým žiakom za vzorné správanie a kolegom za výdatnú pomoc a vzorné plnenie si pracovných povinností počas celého týždňa.

Mgr. Gabriel Ličák
Vedúci lyžiarskeho výcviku





Výsledky školskej súťaže žiakov 8. a 9. ročníka v slalome

Kategória: DIEVČATÁ

Kategória: CHLAPCI

| | | | |
|---------------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| 1. Mária Ludrovská | 18,5 s | 1. Nikolas Mačák | 19,6 s |
| 2. Liana Krivdová | 19,3 s | 2. Gabriel Kalafut | 19,8 s |
| 3. Ema Hudáková | 19,4 s | 3. Adam Burik | 20,5 s |

| | | | |
|----------------------|--------|---------------------|--------|
| 4. Lívia Klimová | 21,7 s | 4. Dávid Kalafut | 22,8 s |
| 5. Lívia Šariská | 22,4 s | 5. Ján Niščák | 23,6 s |
| 6. Sofia Dolná | 24,2 s | 6. Tomáš Kožár | 23,7 s |
| 7. Adriana Fabiánová | 24,7 s | 7. Samuel Tekáč | 26,0 s |
| 8. Sabína Jarinová | 26,6 s | 8. Patricius Dzurík | 27,9 s |
| 9. Tereza Kotyrová | 27,4 s | 9. Matúš Kožuško | 29,4 s |
| 10. Soňa Kubovčíková | 27,9 s | | |
| 11. Nina Vlkolinská | 29,5 s | | |