

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

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v lednu 2025 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 99510303 (variabilní symbol).

**Termín:** 19. – 25. 1. 2025

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

**Cena kurzu:** 9.100 Kč

(Cena zahrnuje ubytování 6 nocí, stravování, 6/dnů skipas).

**Úhrada:** částku 9.100 Kč uhradíte do termínu **31. října 2024!**

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** (bez lomítka).

**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. Taťaně Bank Navrátkové mailem: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz) Při zranění nebo onemocnění těsně před kurzem 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 19/1 obědem, ukončení 25/1 snídaní.

**Doprava:**

Samostatná, individuální po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Parkování zdarma (za penzionem). Sraz před penzionem Kouty v neděli 19/1 do 12:00 hodin, následuje oběd a výuka na svahu (14:00-16:00). Ukončení kurzu v sobotu 25/1 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, **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 SNB), hudební nástroj vítán. Dále nezapomeňte OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, ortézu pokud ji používáte, (vysoušeče bot + pláštěnku).

### **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 (2VJ / 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