

Dračí lyžařská škola

Předškolní lyžování

Garant výuky: Bc. Zdeněk Krákora - absolvent FTK UP Olomouc, instruktor školního lyžování, instruktor předškolního lyžování, instruktor carvingu, instruktor školního snowboardingu, bývalý pracovník oddělení sportu DDM Olomouc, praxe 10 let

Cílová skupina: Předškolní děti 4 - 6 let (lze použít i u 3-4 roky)

Podmínky: Nenáročný, mírný svah, ideální pro začátek s protisvahem

Pomůcky: Kužely, hadi (umělohmotné na plavání), branky, tunely, obrázky zvířátek (na stojanech)

Hodinová dotace: 7krát 8 hodin

Výchovně vzdělávací cíle:

- připravit dítě na rekreační sjezdovém lyžování
- rozvíjet morálně volní vlastnosti a smysl pro fair play
- rozvíjet pohybové schopnosti a to zejména obratnost, rychlost, pružnost

Obsah činnosti::

- jednodenní výjezdy do středisek v Orlických horách dle prostředí a sněhových podmínek, zdatnosti a věku přihlášených dětí
- technické dovednosti na sněhu – zákl. technika paralelního postavení lyží, základní oblouk smykem, řezaný oblouk

Očekávané výstupy:

- dítě je s dopomocí schopno se samo obléct do lyžařského oblečení a vybavení
- dítě je schopno si nazout si lyže
- chůze na lyžích (ideální na rovině), sluníčka (kolečka špičkama do středu), kytičky (kolečka patkama do středu) sloni (chůze - zvedáním nohou)
- stoupání do svahu - žebříček - stoupání bokem, stoupání stromečkem - do V
- samostatná jízda na vleku
- jízda ze svahu obloukem
- jízda jednoduchým slalomem
- jízda ve sjezdovém postoji

Metody práce, základní metodická řada:

- mírný sjezd - ukončený pádem
- jízda s paralelním postavením lyží bez holí, „ letadýlko " a jízdy v hadovi
- široká stopa - ruce na kolenou
- nácvik sjezdového postoje
- základní postoj a stabilitu při lehkém skoku

Průběh kurzu

- 7 celodenních lekcí, pravidelně dle jednou týdně
- výjezd na celý den s kompletním servisem - 3x strava (svačina, oběd, svačina), pitný režim
- mimo výuky se o děti starají dobrovolníci - babičky a tetičky
- lyžařské lekce probíhají dvě hodiny dopoledne a dvě hodiny odpoledne
- ráno si vyzvednou lyžařští instruktoři děti (8:00, vracejí odpoledne 16:00)
- v družstvech 5-7 dětí, rozdělených podle zdatnosti;
- informační schůzka probíhá v listopadu před zahájením zimní sezóny

Navazující akce

- Týdenní pobyty Dračí rodiny - rodiče s dětmi
- Dráčata školáci - sobotní a nedělní lyžování školáků
- Lyžující draci - zahraniční pobyty rodičů s dětmi pro zdatné lyžaře s výukou carvingového lyžování

Instruktoři: instruktoři s praxí, vzdělávání na akreditovaných kurzech MŠMT zaměřených přímo na danou metodiku, instruktoři školního lyžování

Reference: Výuka lyžování metodou paralelního postavení lyží - Metodika úspěšně používaná při výuce dětí předškolního věku DDM Olomouc. Dvě absolvované lyžařské sezóny v Deštném v Orlických horách. Metodika je podpořená závěrečnými diplomovými pracemi absolventů FTK UP Olomouc

Výhody: Vynechání fáze přechodu z oblouku v pluhu přes přívratový oblouk a paralelní postavení lyží, jednodušší přechod na carvingový oblouk

Nevýhody: Pomalejší počáteční fáze výuky