# PROGRAM OBOZU NARCIARSKIEGO

# Gdyńska Akademia Żeglarstwa – Niedzica 2027

**Termin:** 6–13 lutego 2027 r.
**Miejsce:** Niedzica
**Organizator:** Uczniowski Klub Sportowy Gdyńska Akademia Żeglarstwa
**Uczestnicy:** dzieci i młodzież w wieku 5–16 lat oraz rodzice wyjeżdżający wspólnie z dziećmi.

## 1. Cel obozu

Głównym celem obozu jest aktywny wypoczynek dzieci i młodzieży poprzez naukę i doskonalenie jazdy na nartach, rozwijanie sprawności fizycznej oraz kształtowanie samodzielności i odpowiedzialności podczas aktywności sportowej.

Obóz ma również na celu rozwijanie zainteresowań sportowych, integrację uczestników, promowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.

## 2. Program szkolenia narciarskiego

- Nauka podstaw jazdy na nartach dla osób początkujących.
- Doskonalenie techniki jazdy dla uczestników posiadających umiejętności narciarskie.
- Nauka prawidłowej pozycji narciarskiej i utrzymywania równowagi.
- Ćwiczenia kontroli prędkości i bezpiecznego zatrzymywania się.
- Nauka skrętów oraz pokonywania tras o różnym stopniu trudności, odpowiednio do umiejętności uczestników.
- Doskonalenie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej.
- Nauka prawidłowego korzystania z wyciągów i tras narciarskich.
- Poznawanie zasad bezpiecznego zachowania na stoku, w tym Dekalogu Narciarza FIS.

## 3. Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe i gimnastyka poranna.
- Zabawy ruchowe i gry zespołowe.
- Ćwiczenia poprawiające równowagę, koordynację i sprawność fizyczną.
- Zajęcia integracyjne i rekreacyjne.
- Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia rozwijające wytrzymałość i kondycję fizyczną.

## 4. Zajęcia edukacyjne i integracyjne

- Zapoznanie uczestników z zasadami bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów zimowych.

- Nauka odpowiedzialnego zachowania na stoku i wzajemnej pomocy.
- Kształtowanie samodzielności i umiejętności współpracy w grupie.
- Integracja dzieci i młodzieży poprzez wspólne zajęcia i zabawy.
- Poznawanie walorów przyrodniczych i turystycznych regionu.
- Rozwijanie umiejętności organizacji własnego czasu i dbania o sprzęt sportowy.

# 5. Podróż i transport

Na obóz do Niedzicy **podróżujemy pociągiem PKP**. Wspólna podróż będzie również okazją do integracji uczestników i rozpoczęcia zimowej przygody już w drodze na miejsce.

Cały sprzęt narciarski oraz większy bagaż zostaną przewiezione samochodem, dzięki czemu dzieci będą mogły podróżować pociągiem wygodnie i bez konieczności zabierania ze sobą nart.

**Co należy zabrać do pociągu?**

Prosimy przygotować dzieciom niewielki bagaż podręczny zawierający:

- **Legitymacja szkolna - ważna**
- mały, lekki kocyk,
- małą poduszeczkę,
- książeczkę, kolorowankę lub coś do rysowania,
- ulubioną grę lub inną rozrywkę na czas podróży,
- drobną przekąskę i napój.

Zadbajmy o to, aby podróż była wygodna, przyjemna i pełna dobrego humoru!

# 6. Ramowy plan dnia

- **7:30–8:30** – pobudka, poranna gimnastyka i śniadanie.
- **9:00–12:00** – szkolenie narciarskie na stoku.
- **12:00–13:00** – przerwa obiadowa i odpoczynek.
- **13:00–15:00** – dalsze szkolenie narciarskie i doskonalenie umiejętności.
- **15:00–16:00** – powrót, odpoczynek i czas na regenerację.
- **16:00–18:00** – zajęcia sportowo-rekreacyjne, gry i zabawy integracyjne.
- **18:00–19:00** – kolacja.
- **19:00–20:30** – zajęcia wieczorne, konkursy, gry i podsumowanie dnia.
- **21:00** – przygotowanie do odpoczynku nocnego.

Godziny i kolejność zajęć mogą ulec zmianie w zależności od warunków pogodowych, warunków na stokach oraz poziomu zaawansowania uczestników.

# 7. Organizacja szkolenia

Szkolenie narciarskie będzie prowadzone w grupach dostosowanych do wieku, umiejętności i stopnia zaawansowania uczestników.

Osoby początkujące będą poznawać podstawy jazdy na nartach, natomiast bardziej zaawansowani uczestnicy będą doskonalić technikę i rozwijać swoje umiejętności.

Zajęcia będą odbywać się pod opieką kadry obozowej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i dostosowaniem intensywności wysiłku do możliwości dzieci.

# 8. Zakładane rezultaty obozu

Uczestnicy obozu:

- zdobędą lub udoskonalą umiejętności jazdy na nartach;
- poprawią ogólną sprawność fizyczną, równowagę i koordynację ruchową;
- poznają zasady bezpiecznego uprawiania sportów zimowych;
- rozwiną samodzielność i odpowiedzialność;
- nauczą się współpracy i wzajemnej pomocy;
- zintegrują się z rówieśnikami;
- poznają walory turystyczne i przyrodnicze regionu;
- spędzą ferie zimowe aktywnie, z dala od ekranów i codziennej rutyny.

# 9. Podsumowanie

Obóz narciarski Gdyńskiej Akademii Żeglarstwa w Niedzicy to połączenie nauki jazdy na nartach, sportu, aktywnego wypoczynku i dobrej zabawy.

Stawiamy na rozwój sportowy, bezpieczeństwo, samodzielność i integrację. Chcemy, aby każdy uczestnik – niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania – wrócił z obozu z nowymi umiejętnościami, pięknymi wspomnieniami i motywacją do dalszej aktywności sportowej.