

**XXII WARSZTATY METODYCZNE dla NAUCZYCIELI
z NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO i BIEGOWEGO
oraz SNOWBOARDU
29.01-01.02. 2026r.**

Motto:

„ Jeśli masz czas, by jęczeć i narzekać z jakiegoś powodu, to masz też czas by coś z tym zrobić”

Anthony D’Angelo

**Narciarstwo turystyczne - rekreacja fizyczna
sposobem na zdrowy styl życia.
Pierwsza Pomoc Przedmedyczna**

Cele:

- **Samodoskonalenie przejawem kreatywności nauczyciela WF,**
- **Doskonalenie technik narciarskich (carving)**
- **Nauka i doskonalenie narciarstwa biegowego**
- **Nauka i doskonalenie snowboardu**
- **Umiejętność udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej**
- **Integracja środowiska nauczycieli WF jako najlepszy sposób przekazywania wiedzy i doświadczenia,**
- **Upowszechnianie sportów zimowych i zabawa poprzez rywalizację sportową,**

Organizator:

SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY „WIELKOPOLSKA”
MIEJSKO POWIATOWY WOPR w KOŚCIANIE-WOPR WIELKOPOLSKA
FIRMA BENIU SPORT
ZBIGNIEW BERNARD

Kadra dydaktyczna:

- **Kierownik warsztatów, sprawy dydaktyczne - mgr Zbigniew Bernard .**

- Nauczyciel– mgr Anna Marszewska (sprawy organizacyjne, pierwsza pomoc przedmedyczna).
- Instruktorzy narciarstwa – mgr Zbigniew Bernard (narty zjazdowe, snowboard}
mgr Zdzisław Urbańczyk - prezes SZS „WIELKOPOLSKA”(narty biegowe}

Miejsce: Czechy

- Nové Město nad Metují – hotel Rambousek
- Destne , Ricki, Zieleniec – centrum narciarskie

Zgłoszenia:

Kartę zgłoszenia należy złożyć w sekretariacie Szkolnego Związku Sportowego „WIELKOPOLSKA”

61-361 Poznań ul. Starołęcka 36 pok.215, e-mail-szs.wielkopolska@wp.pl w terminie do 09 stycznia 2026 r. (sekretariat - 618529703).

Szczegółowy program warsztatów:

Czwartek 29.01.2026	
15.00	Wyjazd do Nového Města- parking Bricomarche w Kościanie ul. Śmigielska. Powitanie – mgr Zbigniew Bernard.
20.00 - 20.30	Kolacja.
21.00 - 22.00	Zebranie organizacyjno – porządkowe: BHP, dekalog narciarza – mgr Zbigniew Bernard
22.15	Integracja grupy – gry, zabawy, śpiewy obozowe.
Piątek 30.01.2026 r.	
8.00 – 8.30	Śniadanie.
10.00 – 16.00	Zajęcia na stoku (Destne) - mgr Zbigniew Bernard , mgr Zdzisław Urbańczyk – podział na grupy ćwiczebne Filmowanie zajęć (materiał dydaktyczny) – mgr Anna Marszewska 1. Oswojenie ze sprzętem: chodzenie, ślizganie się. - rozgrzewka, ćwiczenia stretchingowe, - ćwiczenia równoważne, - umiejętność zachowania się na stoku (zwroty, zatrzymywanie się, przestępowanie, podchodzenie, upadanie), 2. Pług, łuki płużne, jazda w skos stoku. 3. Jazda carvingowa zapoczątkowana w pozycji pół płużnej. 4. Samodoskonalenie. 5.Narciarstwo biegowe-pierwsze kroki, techniki biegowe.

17.30 – 18.00	Obiadokolacja.
18.15 – 20.45	Wykład . Bezpieczeństwo nad wodą, organizacja spływów kajakowych – Prezes. Miejsko-Powiatowego WOPR w Kościanie..
21.00 – 21.30	Projekty SZS „WIELKOPOLSKA”- mgr Zdzisław Urbańczyk
22.00 – 00.00	Zajęcia rekreacyjno-sportowe: Bowling – Mistrzostwa o Puchar Prezesa SZS „WIELKOPOLSKA”
Sobota 31.01.2026 r.	
7.30 – 8.00	Śniadanie.
9.30 – 16.00	Ricki
11.00 – 14.00	Zajęcia na stoku w grupach ćwiczebnych.
14.00 – 16.00	1. Próba samodzielnego prowadzenia zajęć przez uczestników warsztatów: - ćwiczenia oswajające, - rozgrzewka, - pług, - łuki płużne, - jazda carvingowa z pół pługu, 2. Skręt równoległy – forma podstawowa. - jazda carvingowa – skręty o długim promieniu, - jazda o krótkim promieniu, 3.Styl klasyczny i łyżwowy- doskonalenie.
17.30 – 18.00	Obiadokolacja.
18.15 – 20.45	Szkolenie z Pierwszej Pomocy Przedmedycznej i obsługi defibrylatora.-
21.00 – 22.00	Instruktor I Pomocy Przedmedycznej- mgr Anna Marszewska Zajęcia multimedialne – omówienie filmowanych zajęć na stoku. mgr Zbigniew Bernard .
Niedziela 1.02.2026 r.	
8.00 – 8.30	Śniadanie.
10.00 – 15.00	Zajęcia na stoku (Zieleniec) 1. Samodoskonalenie – doskonalenie poznanych technik narciarskich i snowboardowych oraz biegowych. 2. Zabawy grupowe z instruktorami.
15.00 - 21.00	Powrót – podsumowanie warsztatów metodycznych z narciarstwa turystycznego – mgr Zbigniew Bernard.

Opracował: mgr Zbigniew Bernard

Sprawy organizacyjne.

1. Koszt uczestnictwa –700zł, oraz koszty własne - korzystanie z wyciągów narciarskich **(Rozliczenie karnetów we własnym zakresie)**
2. Organizator zapewnia uczestnikom warsztatów transport, wyżywienie, nocleg, dodatkowe ubezpieczenie, gadżet)
3. Uczestnik otrzymuje certyfikat uczestnictwa oraz zaświadczenie o ukończeniu pierwszej pomocy przedmedycznej .



KARTA ZGŁOSZENIA

Podłużna pieczęć szkoły
z adresem i numerem tel..

ZGŁASZAM UDZIAŁ w WARSZTATACH METODYCZNYCH DLA NAUCZYCIELI				
Organizator: SZS "WIELKOPOLSKA" , MIEJSKO POWIATOWY WOPR w KOŚCIANIE, FIRMA BENIU SPORT. ADRES: 61-361 Poznań, ul. Starołęcka 36 pok.215, tel. 618529703				
DANE OSOBOWE: Imię i nazwisko Urodzony(a): W..... PESEL:..... Miejsce zamieszkania :				
WYKSZTAŁCENIE: Nazwa ukończonych studiów :				
Nazwa instytucji kierującej: Stopień awansu zawodowego: (podkreślić) NAUCZYCIEL POCZĄTKUJĄCY , NAUCZYCIEL MIANOWANY, NAUCZYCIEL DYPLOMOWANY Staż pracy.....				
ADRES DO KORESPONDENCJI kod miejscowość ulica nr domu tel.				
WPLATA NA KONTO: BENIU SPORT Marcin Bernard 63109012740000000027035106				
SPRAWY ORGANIZACYJNE: mgr Zbigniew Bernard, kom. 691029743 SPRAWY FINANSOWE - FAKTURY BENIU SPORT Marcin +48 600 878 890, mail: beniusport@interia.pl				

ZOBOWIAZUJĘ SIĘ POKRYĆ KOSZTY SZKOLENIA

.....
data podpis kandydata

IMIĘ I NAZWISKO (DRUKOWANYMI)

.....

Adres e-mail

.....

Rok urodzenia

.....

Miejscowość

.....

OŚWIADCZENIE

1. zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm., oświadczam , że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb organizacji Warsztatów Metodycznych dla Nauczycieli z Narciarstwa Zjazdowego i Biegowego.

2. Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą elektroniczną o kolejnych edycjach i projektach. (zgodnie z Ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną, Dz.U. nr 144, poz. 1204.

.....

(miejscowość, data)

.....

(podpis)