

## Plavalni tečaj s športnimi vsebinami (6:30 / 9:00 / 12:00)

Plavalni tečaj s športnimi aktivnostmi poteka od 9.00 da 12.00 ure z možnostjo udeležbe jutranjega varstva med 6.30 in 8.30.

Program začnemo s testiranjem ter formacijo homogenih skupin po starosti ter plavalnem predznanju.

Delo bo potekalo v treh zahtevnostnih stopnjah glede na plavalno predznanje posameznika.

### Vsebine dela v začetni skupini

- ✓ prilagajanje na vodo (učenje potapljanja glave drsenje, plovnost...),
- ✓ učenje prve plavalne tehnike prsno (žabica),
- ✓ igre ter animacije v vodi,

### Vsebine dela v nadaljevalni skupini

- ✓ izpopolnjevanje tehnike prsno (žabica),
- ✓ učenje obratov,
- ✓ učenje tehnike hrbtno,
- ✓ učenje tehnike kravla,
- ✓ učenje skoka na glavo,
- ✓ plavanje pod vodo,
- ✓ igre ter animacije v vodi.

### Vsebine dela v izpopolnjevalni skupini

- ✓ vzdržljivostno plavanje,
- ✓ izpopolnjevanje tehnike prsno, hrbtno, kravl
- ✓ učenje osnovne tehnike delfin
- ✓ izpopolnjevanje nadvodnih ter podvodnih obratov
- ✓ igre ter animacije v vodi

### Potrebna oprema

- ✓ Kopalke
- ✓ Brisača
- ✓ Krema za zaščito pred soncem
- ✓ Kapa za zaščito pred soncem

V primeru slabega vremena se vsebine učenja plavanja zamenjajo z aktivnostmi v dvoranah. Izpadlih ur tečaja plavanja ne nadomeščamo v naslednjih terminih.

### **POMBEMBNO:**

- OB PLAČILU MORATE NA RECEPCIJI PREDLOŽITI OSEBEN DOKUMENT OTROKA, ZARADI IZKAZA ISTOVETNOSTI!

- NA BAZENU JE OBVEZNA UPORABA OPRIJETIH ŠPORTNIH KOPALK. UPORABA VODNIH POVRŠIN JE V KOPALNIH HLAČAH-BERMUDAH PREPOVEDANA!

