

# PLAVALNI TEČAJ S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI (6:30/9:00/17:00)



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

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