

IZBRANI ŠPORT – PLAVANJE

Namenjen učencem: **7. razred, 8. 9.**

V obsegu: **35 ur letno**

Poučuje: **Darina Svozilova**

Izbrani predmet plavanje je namenjen učencem, ki želijo nadgraditi tehnično znanje v plavanju in ostalih vodnih aktivnosti (potapljanje, vodni polo, skladnostno plavanje ...).

Praktične vsebine:

- nadgraditi tehnično znanje plavanja,
- utrjevanje ene od tehnik plavanja,
- potop z navpičnim prelomom,
- šolski obrat,
- podvodni zaveslaj,
- šolske štafetne predaje,
- seznanitev z ostalimi vodnimi aktivnostmi.

Teoretične vsebine:

- razumeti vpliv plavanja na organizem,
- higiena plavalnišča,
- pravila varnosti,
- sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.