IZBRANI ŠPORT – **PLAVANJE**

9. RAZRED



Št. ur na leto: 32

Poučujeta učitelja: Andrej Vindiš, Brina Ternovšek

Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času sebi izberejo primerne vsebine.

Pouk poteka 1x mesečno (četrtek – popoldan, 15.00 – 18.00), v strjeni obliki zunaj rednega urnika. Vsebine se izvajajo v BIOTERMAH Mali Moravci.

Namen enoletnega predmeta izbrani šport je poglabljanje vsebin določenega športa. Izbrani predmet plavanje je namenjen učencem, ki želijo nadgraditi tehnično znanje v plavanju in ostalih vodnih aktivnostih (potapljanje, skladnostno plavanje, …).

**Praktične vsebine:** nadgraditi tehnično znanje plavanja, utrjevanje 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 plavališča, pravila varnosti, sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.

**Za izvedbo vsebin predmeta so predvideni stroški, vstopnina za bazen cca. 5 €. Stroški bodo obračunani na šolski položnici. Za prevoz učencev poskrbijo starši.**