

## 6-URNI INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA

Tečaj bo potekal **od 3. 6. 2019 do 11. 6. 2019 od 17.00 do 18.00** in **od 18.00 do 19.00**, po razporedu označenem v spodnji tabeli.

PON	TOR	SRE	ČET
3. 6.	4. 6.	5. 6.	6. 6.
10. 6.	11. 6.		

**3. junija** se dobimo na 25-metrskem bazenu Fakultete za šport **na testiranju**.

**Od 17:00 do 18:00** je intenzivni tečaj plavanja namenjen otrokom starim **od 4. do 7. leta** starosti, **od 18:00 do 19:00** pa otrokom **od 4. do 7. leta** in **od 7. do 9. leta** starosti.

**Odlično usposobljeni učitelji plavanja s številnimi izkušnjami in občutkom za delo z otroki bodo poskrbeli, da se bodo vaši otroci dobro počutili v vodnem okolju.**

**Učitelji bodo poskrbeli za prilagajanje na vodo:**

- upor vode,
- potapljanje glave,
- gledanje pod vodo,
- izdihovanje v vodo,
- plovnost,
- drsenje.

**in učenje osnovnih tehnik prsno, kravl, delfin in hrbtno:**

- učenje položaja telesa,
- učenje udarca,
- učenje zaveslaja,
- učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji,
- učenje koordinacije tehnik prsno, kravl, hrbtno, delfin,
- učenje skokov v vodo (varno skakanje, skok na glavo),
- poudarek na tehniki prsno in kravl.

**Cilji:**

- spoznavanje zakonitosti vode,
- potapljanje glave,
- gledanje pod vodo,
- izdihovanje v vodo,
- lebdenje na trebuhu,
- lebdenje na hrbtu,
- drsenje na trebuhu z iztegnjenimi rokami,
- učenje gibanja nog,
- učenje gibanja rok,
- učenje koordinacije,
- varen skok, krepitev hrbtnih in prsnih mišičnih skupin.

**Globalni cilji:** omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju, razvijanje gibalnih sposobnosti, osvajanje osnovnih gibalnih struktur, spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti

**Drugi cilji:** sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja, uvajanje v igre, kjer je treba določati pravila, spoznavanje pomena sodelovanja v skupini, različnih športnih orodij in pripomočkov, osnovnih načel osebne higiene, osnovnih varstvenih ukrepov.

## **IZVEDBA RAZPISANIH PROGRAMOV**

### **INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA: 3. 6. - 11. 6. 2019**

Ob morebitni ne izvedbi tečaja zaradi premajhnega števila prijav udeležencev, bomo vse prijavitelje na tečaj obvestili pred začetkom izvajanja programa. V tem primeru si udeleženci tečaja, kjer ni zadostnega števila prijavljenih, izberejo drug termin ali pa se jim vplačani prispevek v celoti vrne.

## **SPREMEMBE PROGRAMA**

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb programa. O spremembah bomo udeležence obvestili teden dni pred morebitno spremembo programa.

## **PRIJAVE**

Prijave na programe zbiramo preko prijavnice. Izpolnjeno prijavnico pošljete na mail [vadba@fsp.uni-lj.si](mailto:vadba@fsp.uni-lj.si). Prijave se odprejo konec aprila 2019.

## **PLAČILO**

Programi so številčno omejeni, zato prijave zbiramo do zasedenosti prostih mest. Mesto v programu si uporabnik zagotovi s **plačilom predračuna, ki ga dobi preko maila**. Račun vam po plačilu pošljemo na naslov, ki ga navedete pri prijavi.

## **VADNINA**

6-URNI INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA: **70,00 €**

Posamezni obisk (1 ura) tečaja: **14,00 €**

**Cene vključujejo DDV.**

Predračun je potrebno plačati pred pričetkom tečaja. **POTRDILO O PLAČILU PRINESETE POLEG NA PRVO URO TEČAJA IN GA ODDATE VODJI TEČAJA PLAVANJA**. V primeru neplačila se tečaja ne morete udeležiti.

## ŠPORTNA OPREMA IN PRIPOMOČKI

Na bazenu Fakultete za šport je za prepovedano uporabljati kopalne hlače (kratke hlače). Vadeči morajo imeti kopalke. Poleg tega imajo s seboj tudi brisačo. Plavalna kapa je priporočljiva za otroke z daljšimi lasmi, drugače ni obvezna. Za otroke (preoblačenje, sušenje) skrbijo vaditelji in učitelji plavanja.

## VARNOST PRI VADBI

Vadeči se obvezuje upoštevati navodila za varno vadbo, ki jih poda vaditelj. Vaditelj sme z vadbe izključiti vadečega, če ta z neupoštevanjem varnostnih navodil ali na drug način ogroža sebe, druge osebe ali stvari.

## VAROVANJE PODATKOV

Športni center Fakultete za šport se zavezuje, da bo osebne podatke, pridobljene ob prijavi vadečih, uporabljal izključno za lastne potrebe. Športni center Fakultete za šport promovira svoje dejavnosti na različnih prireditvah ter strokovnih in znanstvenih kongresih. Vadeči ali njihovi skrbniki se s prijavo na vadbo Športnega centra Fakultete za šport strinjajo s fotografiranjem in snemanjem izključno v namene promocije Športnega centra Fakultete za šport. Vadeči ali njihovi skrbniki dovolijo prisotnost in sodelovanje študentov Fakultete za šport na urah vadbe, ki opravljajo ure v sklopu pedagoškega procesa, saj na ta način bogatimo program in poskrbimo, da je še bolj strokoven in pester.

## IZSTOP IZ PROGRAMA

Plavalec lahko preneha z vadbo v Športnem centru Fakultete za šport, vendar **brez povrnitve plačila**. Plačilo se vrne v primeru, da vadeči predložijo zdravniško opravičilo o poškodbi, daljši bolezni. V izrednih primerih deviantnega vedenja si Športni center Fakultete za šport pridržuje pravico do izključitve vadečega brez povrnitve plačila.

## KONČNE DOLOČBE

Športni center Fakultete za šport si pridržuje pravice do spremembe ali dopolnitve splošnih pogojev.

Ljubljana, 8. 4. 2019