6-URNI TEČAJ PLAVANJA

JUNIJ						
P	T	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tečaj bo potekal **od 1. 6. 2017 do 15. 6. 2017 od 17.00 do 18.00** in **od 18.00 do 19.00,** po razporedu označenem na koledarčku zgoraj (modri kvadratki pomenijo dan izvajanja tečaja).

1. junija se dobimo na bazenu Fakultete za šport **ob 17.00 na testiranju!**

Intenziven tečaj plavanja je namenjen otrokom starim od 4. do 10. leta starosti. Potekal bo v 25-m bazenu Fakultete za šport.

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.

Za vaše bodoče plavalce so učitelji pripravili program:
Prilagajanje na vodo:
Upor vode
Potapljanje glave
Gledanje pod vodo
Izdihovanje v vodo
Plovnost
Drsenje

Učenje osnovnih tehnik prsno, kravl, delfin in hrbtno:
Učenje položaja telesa
Učenje udarca
Učenje zavesljaja
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: 1.6. - 15.6.2017

Ob morebitni ne izvedbi tečaja, zaradi premajhnega števila prijav udeležencev, bomo vse prijavljene 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

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

PRIJAVE

Prijave na programe zbiramo prek PRIJAVNICE, ki jo izpolnjeno pošljete nazaj na vadba@fsp.uni-lj.si ali jo pustite učitelju/vaditelju na uri vadbe.

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,** ki ga naredimo na podlagi poslane prijavnice. Račun vam po plačilu pošljemo na v prijavnici navedeni naslov.

VADNINA

6-URNI INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA: 60,00€
Posamezni obisk (1 ura) tečaja: 14,00€
Cene vključujejo DDV.

Predračun je potrebno plačati pred pričetkom tečaja in POTRDILO O PLAČILU PRINESETE POLEG NA PRVO URO TEČAJA IN GA ODDATE VODJI TEČAJA (Miha, Gašper Malek). V primeru neplačila se tečaja ne morete udeležiti.

POPUSTI

Drugemu otroku iz iste družine priznamo 10%.

ŠPORTNA OPREMA IN PRIPOMOČKI

Na bazenu Fakultete za šport je prepovedano uporabljati kopalne hlače (kratke hlače), ampak lahko na bazen vstopate le v kopalkah. Poleg tega pa seveda tudi brisačo. 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 s prijavnicami 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. 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, 19. 4. 2017