

Plavecká exkurzia

In aqua sanitas (vo vode je zdravie) – latinský výrok

Dňa 11.4.2018 sa žiaci III.D triedy zúčastnili plaveckej exkurzie v priestoroch ZŠ Mirka Nešpora – bazén Štuka. Táto exkurzia bola organizovaná v rámci predmetu Rekondično-relaxačných cvičení. Plávanie je jednou z aktivít ako možno udržať organizmus fit po celý život. Je len málo činností, ktoré zabezpečia tak komplexný rozvoj celého tela. Cieľom tejto exkurzie bolo vybudovať u žiakov pozitívny vzťah k vodnému prostrediu. Naučiť ich orientácii nad a pod hladinou vody, splývať na prsiach i na znaku, vznášať sa v rôznych polohách, dýchať do vody v pokoji, v pohybe, osvojiť si základné plavecké pohyby horných aj dolných končatín a ich súhru, zvládnuť základnej cvičebnej jednotky vo vodnom prostredí a osvojenie si techniky jednotlivých plaveckých spôsobov (kraul, znak, prsia).



Mgr. Lukáš Novotný

