

ŠPORTNI DAN - PLOVANJE

Danes, 19. 6. 2023, so se učenci 4. in 5. razreda udeležili športnega dne, ki je bil posvečen plavanju. Naš cilj je bil spodbujati telesno aktivnost in izboljšati svoje plavalne spretnosti ter uživati v prijetnem dnevu v bazenu.

Zjutraj smo se zbrali v šolski jedilnici, kjer so učenci dobili malico. Nato smo odšli do avtobusnega postajališča, kjer nas je že čakal avtobus, ki nas je spretno pripeljal do Adrie v Ankaranu. Izstopili smo iz avtobusa in se odpravili proti bazenu, kjer smo se preoblekli v plavalna oblačila in pripravili opremo za plavanje. Spremlja nas je naša učiteljica športa, ki nam je predstavila program dneva in pravila v bazenu.

Na začetku smo se ogreli z nekaj vajami na suhem, da smo pripravili svoje telo za plavanje. Nato smo se odpravili v bazen, kjer smo učence razdelili v manjše skupine glede na njihove plavalne sposobnosti. Vsaka skupina je imela dodeljenega učitelja, ki je skrbel za varno plavanje in pomagal izboljšati tehniko. V delavnicah so bile obravnavane naslednje plavalne vsebine:

- učenje in izpopolnjevanje tehnike prsno,
- učenje in izpopolnjevanje tehnike hrbtno,
- učenje in izpopolnjevanje tehnike kravl,
- 10-minutno vzdržljivostno plavanje in
- preverjanje plavanja na 50 m s skokom v vodo in oblečeno majico.

Nato je sledilo prosto kopanje in različne vodne igre. Učenci so se žogali, iskali potopljene predmete in skakali v vodo. Ob tem so razvijali tudi svoje plavalne sposobnosti in se sprostil v vodi. Pred odhodom proti šoli smo si privoščili še sladoled.

Na poti nazaj v šolo so si učenci podelili vtise in izkušnje ter se strinjali, da je bil športni dan posvečen plavanju izjemno zabaven in koristen. Ozavestili so pomen redne telesne aktivnosti in skrbi za svoje zdravje.

Športni dan je bil odlična priložnost za druženje, izboljšanje plavalnih sposobnosti ter spodbujanje športnega duha.





