

OŠ TONETA OKROGARJA ZAGORJE

20-URNI PLAGVALNI TEČAJ



DEBELI RTIČ

Od 9. 5. 2016 do 13. 5. 2016

UVOD

Plavanje samo je izrednega pomena, saj otroku ter tudi kasneje odraslemu zagotavlja varno gibanje ob, na in v vodi, celovito harmonično oblikuje rast in razvoj telesa, deluje kot sredstvo proti degenerativnim procesom ter je hkrati najboljše preventivno sredstvo **pred utopitvami**, zaradi katerih je umrlo že preveč otrok (ter tudi odraslih). Tudi zato je z novim učnim načrtom za športno vzgojo za šole postala obvezna izpeljava 20-urnega plavalnega tečaja, ki ga je potrebno izvesti v sklopu za vse učence obveznih 105 ur športne vzgoje.

Osnovni in najpomembnejši cilj 20-urnega plavalnega tečaja je, da se poleg prilagajanja na vodo (prilagajanje na upor vode, na potapljanje glave, na gledanje pod vodo, na izdihovanje v vodo, na lebdenje v vodi in drsenje na vodi) **naučijo plavati** oziroma da **znajo preplavati najmanj 25 metrov z eno izmed plavalnih tehnik**.

Učenci bodo nastanjeni v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli rtič (**Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran**) v **mladinskem domu Martinček**, kamor lahko pošiljate pošto. Za več informacij o bivanju na Debelem rtiču si lahko ogledate na spletni strani <http://zdravilisce-debelirtic.org/>.

V primeru da ima vaš otrok **zdravstvene, prehranjevalne ali katerekoli težave oz. zahteve**, vas prosimo, da o tem obvestite **razrednika**.

Vse dragocene stvari, kot so nakit, razne ure in podobno, naj učenci pustijo doma. Otroci naj imajo s seboj poleg obvezne opreme tudi nekaj **denarja za razglednice, znamke, spominke (vendar ne več kot 20 EUR)**.

V primeru, da ima vaš otrok **zdravstvene, prehranjevalne ali katerekoli druge težave oz. zahteve**, vas prosimo, da o tem obvestite razrednika.

Spremljevalci:

Danilo Lisec
Irena Ostrožnik
Vojka Lavrin
Tjaša Jahn
Katarina Jahn
Zlatka Ban

ODHOD: ponedeljek, 9. 5. 2016

- ob 8:30 iz Zagorja (pred šolo)
- ob 8:40 iz Kisovca (avtobusna postaja)

VRNITEV DOMOV: petek, 13. 5. 2016

- predviden prihod (okoli) 16:00

SEZNAM OPREME

Osebni dokumenti:
<ul style="list-style-type: none">• zdravstvena kartica
Bivanje:
<ul style="list-style-type: none">• pribor za osebno higieno (zobna ščetka in zobna pasta, milo, glavnik, krema za obraz)• vazelin za ustnice,• platnena ali najlon vreča za umazano perilo,• 3 brisače• oprema za kopanje: dvoje kopalk, velika kopalna brisača (lahko tudi kopalni plašč), pokrivalo in krema za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem (vsaj faktor 30), sprej proti komarjem,• nahrbtnik za plavalne potrebščine, torbica za okrog pasu,• 1 plastična steklenička za pijačo,• zdravila (če jih mora otrok jemati),• seznam oblačil, naslove za pisanje in telefonske številke.
Za učenje:
<ul style="list-style-type: none">• urejena peresnica z barvicami, škarje, lepilo,• mapa in 10 belih listov A4.• plavalna očala• sušilec za lase (priporočamo)
Oblačila in obutev:
<ul style="list-style-type: none">• spodnje perilo, nogavice, papirnati robčki,• pižama,• trenirka,• rezervne dolge hlače, kratke hlače,• majice: kratek rokav in dolg rokav,• debelejši pulover,• vetrovka, dežnik,• telovadne copate, sobne copate, natikači za bazen• pokrivalo za zaščito pred soncem.
Za razvedrilo:
<ul style="list-style-type: none">• knjiga,• razne družabne igre.
Ostalo:
<ul style="list-style-type: none">• še nekaj denarja za razglednice, znamke, spominke (vendar ne več kot 20 EUR),• vse dragocene stvari, kot so nakit, razne ure in podobno, naj učenci pustijo doma.

Učenci naj s seboj ne nosijo mobilnih telefonov in drugih elektronskih naprav (tablice ...), saj izkušnje govorijo, da motijo vzgojno izobraževalni proces učiteljev in otroke same. Za vsa nujna sporočila bomo zato dosegljivi na šol. mobitelu (041 459 227), in sicer med 10:00 in 11:00 ter med 21:00 in 22:00.

PROGRAM

DAN	DOPOLDANSKE AKTIVNOSTI	POPOLDANSKE AKTIVNOSTI	VEČER
PON. 9. 5. 2016	PRIHOD IN NAMESTITEV - ogled Škocjanskega zatoka	- preizkus plavanja (plavalni bazen Arija) - razporeditev v plavalne skupine - lokostrelstvo - ribištvo	- spoznavni večer in družabne igre - zgodbica za lahko noč
TOR. 10. 5. 2016	- šola plavanja (plavalni bazen Arija)	- šola plavanja (plavalni bazen Arija) - spoznavanje primorskega sveta (rastlinstvo in živalstvo) - igre z žogo	- ogled filma v dvorani Natura (risanka z obmorsko tematiko) - zgodbica za lahko noč
SRE. 11. 5. 2016	- šola plavanja (plavalni bazen Arija) - aktivnost na prostem (lov za zakladom veveričke Hane)	- šola plavanja (plavalni bazen Arija) - spoznavanje primorskega sveta (rastlinstvo in živalstvo) - igre z žogo	- ples v zunanjem amfiteatru ali dvorani Natura - zgodbica za lahko noč
ČET. 12. 5. 2016	- šola plavanja (plavalni bazen Arija)	- šola plavanja (plavalni bazen Arija) - kajak - igre z žogo	- organiziran piknik na prostem - zaključni večer s kvizom - zgodbica za lahko noč -kviz
petek 13. 5. 2016	- šola plavanja (plavalni bazen Arija)	ODHOD DOMOV	

Opomba: tabela prikazuje le okvirni potek tedna, saj bomo morali vse dejavnosti in ogleds prilagajati vremenskim razmeram.