

CŠOD Cerknjo, 6. a in 6. b – PLAVANJE OD BRONASTEGA KONJIČKA DO ZLATEGA MORSKEGA PSA

Cilj šole plavanja

Glavna dejavnost šole v naravi je plavanje. Cilj šole plavanja je, da učence pripeljemo do takšne stopnje znanja plavanja, da so pri plavanju varni tudi v nepredvidenih okoliščinah. Naziv plavalec dobi šole, ko osvoji znanja, ki so opisana, postavljena za bronastega delfina: plavanje prične s skokom na noge, plava 50 metrov in na polovici preplavane razdalje naredi zvezdico (mrtvak - oblika samoreševanja v nepredvidenih situacijah).



(vodna aerobika, vodna košarka, vodna odbojka, vaterpolo, supanje ...).

Postavljeni so naslednji kriteriji znanja:

- 0 - **Neprilagojen** - Ne drsi.
- 1 - **Bronasti konjiček** - Drsi 5 sekund.
- 2 - **Srebrni konjiček** - Plava 8 m brez dotika tal.
- 3 - **Zlati konjiček** - Plava 25 m brez dotika tal.
- 4 - **Delfinček pripravnik** - Skoči na noge, plava 35 m.
- 5 - **Bronasti delfin** - Skoči na noge, plava 50 m, »mrtvak«.
- 6 - **Srebrni delfin** je sestavljen iz treh delov:
 - Plava 10 minut neprekinjeno – vzdržljivost,
 - Plava prsno ali kravl ali hrbtno v pravilni tehniki,
 - Plava, oblečen v majico 15 m, prične s skokom na noge – oblika –improvizacija - reševanja v primeru padca v vodo, ko si oblečen.
- 7 - **Zlati delfin** - Plava 150 m mešano (prsno, hrbtno in kravl). Plavanje prične s skokom na glavo, plava v pravilni tehniki, brez večjih napak.
- 8 - **Bronasti morski pes** - Plava 1000 m in 1 vodni šport.
- 9 - **Srebrni morski pes** - Plava 25 m delfin, 2 vodna športa iz nabora.
- 10 - **Zlati morski pes** - Plava 200 m mešano, po 50 m: delfin, hrbtno, prsno in kravl in 3 vodni športi iz nabora

In dosežki naših učencev?

Prvi dan so vsi učenci dobili diplomo, na katero si vsak dan nalepijo nalepko, ki so jo dobili za pridobljeno znanje iz plavanja. Znanje preverjamo sproti na vsaki uri plavanja, tako da lahko učenci sami spremljajo svoj lastni napredek v plavalnem znanju in s tem dobijo potrditev za svoj trud in uspešno delo.

Naši učenci in učenke so dosegli naziv plavalec. To pomeni, da so že vsi pridobili znanja, zahtevana za vse tri konjičke ter modrega in bronastega delfina, in s tem zadostili minimalnim zahtevam standardov znanja plavanja v 6. razredu.

39 učencev in učenk od 40 je osvojilo srebrnega delfina (nadaljevalna tehnika plavanja), 10 učencev in 13 učenk je osvojilo zlatega delfina, 10 učencev in 11 učenk bronastega morskega psa, 7 učencev in 7 učenk srebrnega morskega psa ter 6 učencev in 5 učenk zlatega morskega psa.

Vsem učencem čestitamo.

Majda Bertoneelj, prof. športa

Še nekaj utrinkov z bazena Hotela Cerknjo

