

## Zavod 1-2-3

Center socialnih in izobraževalnih  
aktivnosti

www.zavod123.si

info@zavod123.si

070 295 617



ZAVOD1-2-3

## TEČAJ PLAVANJA IN ROLANJE

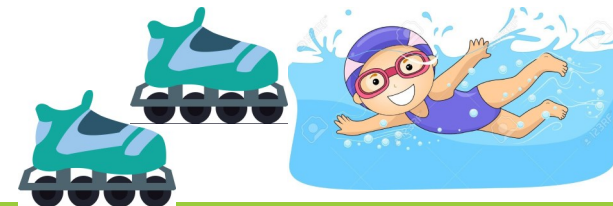
**Termin:** 10-14.8. 2020

**lokacija** ZŠRD, Kopališka 4, 1230 Domžale

**Čas:** od 7:00 do 16:00

**Zbor: Primerno za:** 3,5-15 let

**Cena:** 115€ / prijave do konca aprila -10%



**POUČNO—KREATIVNO—ZABAVNO!**

Program	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan
<b>Osnovni program</b> <b>+ Tečaj rolanja/ kotalkanja/ rolanja</b>	Vsak dan se bomo pred zajtrkom igrali s kockami in raznim ustvarjalnim materialom. Po zajtrku sledi tečaj rolanja.. Zajtrkujemo ob 8-8:30- s seboj. Po jutranjem varstvu sledi tečaj rolanja, ki ga vodijo usposobljeni vaditelji rolanja in rekreacije. Izvajali bomo rolanje, kotalkanje ali oz. tudi rolanj (izvedemo ob vsaj 5 oseb). Tečaj »rolanja« prilagodimo glede na starostno skupino. Učimo vse od osnov, do naprednega znanja. Prilagodimo se starostni skupini. Poligoni, zaviranje, zavijanje, vožnja na terenu, padec, vstajanje, zavoji in zaključni poligoni.				
Plavalni program začetni 20 urni (ŠAD MAVRICA)	Prilagajanje na vodo (plovnost telesa, škropljenje z vodo, igre z vodo..). Prilagajanje na vodo v nadaljevanju (glavo potopimo pod vodo, gledamo pod vodo, primemo predmet, ga prinesemo pod vodo...). Učenje osnovne plavalne tehnike (žabica). Spoznavanje drugih plavalnih tehnik za tiste, ki to zmorejo (hrbno, prsno, ...). Učenje plavanja s pomočjo plavalnih pripomočkov (črv, deska..). Igranje plavalnih igric (pihanje žogic, iskanje zakladov...). Spoznavanje in urjenje raznih načinov skoka v vodo.				
Plavalni program nadaljevalni 20 urni (ŠAD MAVRICA)	Otrok preplava 35 m s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavalnišča ali drugega otroka. Plavanje prične s skokom v vodo na noge. Plavalec preplava 50 m, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 m, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 m se plavalec v sredini plavalnišča zaustavi in opravi t.i. vajo za varnost. Plavalec neprekinjeno plava 10 minut ter na razdalji 50 ali 100 m (glede na starost) s tehniko kravl. Spoznavanje različnih plavalnih tehnik in skokov v vodo.				

**S SEBOJ:** Priporočamo, da so času in vremenskim razmeram primerno obuti. Naj imajo visoke nogavice (za rolanje). Čelada, ročniki, komdčniki, kolenčniki, rolerji. Če kdo opreme nima, posodimo cel teden 5€. Naj imajo s seboj 1 velika kopalna brisača, 1 majhna kopalna brisača. 2x kopalke. Rezervna kratka majica, in 1x trenirka (tanka). Trak za ušesa (vreme). Krema in čepica proti soncu. Voda za odžejanje.

**DOPLAČILA** (po želji): 5€/dan za toplo kosilo+2x sladoled. Lahko pa imajo hrano s seboj. (Lahko pogrejemo); Če dež, gremo običajno v Atlantis- doplačila 10€-12€/dan odv. od števila in prevoza.

**LOKACIJA:** Prostori ZŠRD. Sprejemom do 20 otrok. V neposredni bližini imamo igralni park, igrišče, bazen... Na voljo je zunanji bazen.

**CENA VKLJUČUJE:** Najem prostorov, strokovno usposobljeni mentorji progama ZAVODA 1-2-3 in ŠAD MAVRICA. Popoldanska malica, vmesna pijača, prevozi, vstopnine (bazen Domžale), material (ustvarjalni, športni, LEGO), fotografije. Diploma, medalja za udeležence tečaja plavanja.

**PLAČILO:** Znesek po izdanem računu s strani računovodstva poravnate v dveh delih. 1 del 25€ na Zavod 1-2-3 na TRR: SI56 6000 0000 0519 118 (Hranilnica LON); 25€ : drugi del na ŠAD MAVRICA SI56 6000 0000 0376 237, Hranilnica LON (tečaj plavanja ime in priimek otroka ; 85€) - Avans plačate na katerikoli račun; 15€. Namen: ime in priimek otroka ter datum počitnic, sklic: nrc. Plačilo izvedite teden dni pred izvedbo oz.do pričetka počitnic. Zavarovanje: Udeleženci niso nezgodno zavarovani. Za stopniki udeležencev izpolnite pristopno izjavo za ŠAD MAVRICA in ZAVOD 1-2-3, 1. dan počitnic.