

## PROGRAM INTERESNE DEJAVNOSTI PLAVANJE V SOLSKEM LETU 2009/ 2010

**Plavanje** je za večino ljudi ugodje. Človek se počuti lahkega, skoraj kot bi bil brez teže. Voda prijetno obliva in boža. Po plavanju je človek vedno prijetno osvežen. Plavanje je zelo intenzivna in vsesplošno koristna vadba. Krepi srce (dihanje, krvni obtok), razbremenjuje sklepe, predvsem hrbtenico in ramena, zato je izredno koristno pri bolečinah v hrbtu. Plavanje izboljšuje presnovo - v vodi telo izgublja toploto, da telo to izgubo izravna mora presnova delati z vso paro. Plavanje utrjuje in krepi odpornost proti prehladam. Plavanje je poleg kolesarjenja idealen šport za tiste z nekaj več kilogrami. Ni jim potrebno prenašati celotne teže telesa, pa vendar delajo vse mišice. S plavanjem se izgublja odvečna telesna teža.

S plavanjem uresničujemo splošne cilje športne vzgoje:



- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov,
- skrb za zdrav in skladen razvoj,
- sprejemanje odgovornosti za zdrav način življenja z razumevanjem vplivov športne aktivnosti, telesne nege in zdrave prehrane,
- usmerjanje razvoja osebne identitete

(samopodobe) s potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom,

- spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega vedenja (fair play), strpnosti in sprejemanju drugačnosti,
- ohranjanje in razvoj lepe telesne drže in oblikovanje skladne postave,
- oblikovanje pozitivnih stališč do športa in kakovostnega preživljanja prostega časa,
- razvijanje samostojnosti pri vključevanju v šport tudi v prostem času,
- spodbujanje ustvarjalnosti in poudarjanje samoizraznosti.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo otrokom čustveno doživeti svoje športno udejstvovanje, se psihično sprostiti, hkrati pa osmisлити in bolje razumeti šport kot družbeni pojav. Otroci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja.

Mentorici: Karla Korez in Vesna Kolenko