

Kurz letných pohybových aktivít 2019

Termín : 03.06 2019. - 07.06.2019

Miesto: Krytá plaváreň Unipa , GouGym M.Falešníka 4,Prievidza
Veľká Lehôtka

Účastníci: študenti 2. ročníka OA Prievidza

Časový harmonogram:

| | | | | |
|---------------|---|---------------|---------------|---------------|
| 03.06. | 08:30 autobusová stanica Turistická vychádzka Uhliská Veľká Lehôtka Rozchod-konečná autobusu č.8, Veľká Lehôtka | | | |
| | 09:00 - 10:30 | 10:30 - 12:00 | 09:00 - 10:30 | 10:30 - 12:00 |
| | Plávanie | Plávanie | GouGym | GouGym |
| 04.06. | 2.A 1 | 2.B 1 | 2.A 2 | 2.B 2 |
| 05.06. | 2.B 2 | 2.A2 | 2.B 1 | 2.A 1 |
| 06.06. | 2.A 2 | 2.B 2 | 2.A 1 | 2.B 1 |
| 07.06. | 2.B 1 | 2.A 1 | 2.B 2 | 2.A 2 |

Dozor

| | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|----------|
| 03.06. | Turistika - VRT, MAL, GAJ | | | |
| | Plávanie | Plávanie | GouGym | GouGym |
| 04.06. | VRT, MAL | VRT, MAL | GAJ, OLE | GAJ, OLE |
| 05.06. | VRT, MAL | VRT, MAL | GAJ, OLE | GAJ, OLE |
| 06.06. | VRT, KAR | VRT, KAR | GAJ, OLE | GAJ, OLE |
| 07.06. | VRT, MAL | VRT, MAL | GAJ, OLE | GAJ, OLE |

Náplň kurzu:

- ´ pohyb a pobyt v prírode – ochrana zdravia človeka a ochrana prírody
- ´ spoznávanie fauny a flóry PD a okolia
- ´ nácvik a zdokonaľovanie plaveckého spôsobu prsia
- ´ nácvik a zdokonaľovanie plaveckého spôsobu kraul
- ´ nácvik plaveckej obrátky
- ´ nácvik plaveckého štartu
- ´ súvislé plávanie 10 minút ľubovoľným spôsobom
- ´ oboznámenie sa so správnymi pohybovými návykmi
- ´ rozvoj sily
- ´ zdokonalenie pohybových stereotypov

Vypracovala: PaedDr. Zuzana Vrtielová

Schválil: Mgr. Ľubomír Vida