



PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE

SLOVENE SWIMMING ASSOCIATION

Celovška 25, SI-1000 Ljubljana, Slovenija; Tel.: ++386 (0)1 239 66 20/21, Fax.: ++386 (0)1 2390 66 22,
E-mail: maja@plavalna-zveza.si; www.plavalna-zveza.si

Priloga 2: VSEBINSKI OPIS PROGRAMOV

Podajamo vam kratke vsebinske opise programov, tako da boste lahko ocenili ali se vsebina programa sklada z vašo vizijo ter kadrovskimi in prostorskimi zmožnostmi.

Pri izvedbi prireditve je točen datum prireditve obvezen podatek v razpisnem obrazcu RŽV-2021!

POTOPIL DOLGČAS

Ker si želimo, da bi potem, ko otroci postanejo samostojni plavalci, nadgrajevali in neprenehoma izpolnjevali svoje plavalno znanje, bomo tudi v prihajajočem letu pripravili program Potopi dolgčas. Na programu bodo udeleženci glede na predhodno osvojeno znanje izpopolnjevali svoje plavalno znanje v vseh štirih plavalnih tehnikah ter razvijali svoje telesne sposobnosti. Organizirana rekreativna dejavnost otrok bo potekala v popoldanskih urah po šolskih obveznostih. Cilj programa je, poleg izpopolnjevanja plavalnega znanja, tudi koristno in kvalitetno preživljanje prostega časa otrok takoj po pouku v šoli. Želimo si, da bi otroci svoj prosti čas preživljali aktivno in zato z izvajanjem programa stremimo k razvijanju pozitivnih vrednot do športa, zdravega načina življenja in odgovornosti, hkrati pa otroci razvijajo tako gibalne kot tudi psihosocialne sposobnosti.

PLAVANJE ZA VSE

Izvajali bomo redno rekreativno vadbo v vodi za različno populacijo, ki imajo zaradi svojega trenutnega ali pa dolgotrajnega stanja, različne posebne zahteve ali potrebe. Pod okriljem programa bo tako potekala; vadba v vodi za nosečnice, vadba v vodi za seniorje, plavanje za invalide in vadba v vodi za osebe s posebnimi potrebami po Halliwick metodi. Glede na potrebe posameznikov bo delo potekalo tudi individualno.

AKTIVNE POČITNICE V VODI

Program Aktivne počitnice v vodi je tedensko varstvo otrok z raznovrstnimi športno-zabavnimi vsebinami ob vodi in v njen, ob hkratnem učenju plavanja in/ali izpopolnjevanju plavalnih tehnik. Program je namenjen otrokom od 5. leta starosti dalje, neodvisno od njihovega predznanja plavanja in sposobnosti. Namen programa je kvalitetno in aktivno preživljanje prostega časa otrok med poletnimi počitnicami. Za vse udeležence bomo pripravili pester, zanimiv in zabaven športni program. Cilj programa je animacija in spodbujanje kar največjega števila otrok in družin k aktivnemu preživljanju prostega časa med poletnimi počitnicami.

GIBANJE V VODI ZA OSEBE S PREKOMERNO TELESNO TEŽO

Program Gibanje v vodi za osebe s prekomerno telesno težo je namenjen širši populaciji, ki se sooča s prekomerno telesno težo. Predvsem, pa je program namenjen mladim, ki so bili zaradi epidemije covid-19, pretežno v sedečem položaju zaradi šolanja na daljavo in izvzema športne vzgoje iz urnika, in so na ta račun še dodatno pridobili odvečne kilograme. Namen izvajanja programa je kvalitetno in predvsem bolj aktivno preživljanje prostega časa ter zmanjševanje sedečega načina življenja mladih. Cilj programa je, spodbujanje zdravega načina življenja, pozitivnega odnosa do gibanja in športa ter kar se da aktivno preživljanje prostega časa.



PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE

SLOVENE SWIMMING ASSOCIATION

Celovška 25, SI-1000 Ljubljana, Slovenija; Tel.: ++386 (0)1 239 66 20/21, Fax.: ++386 (0)1 2390 66 22,
E-mail: maja@plavalna-zveza.si; www.plavalna-zveza.si

VODENO REKREATIVNO PLAVANJE

Program Vodeno rekreativno plavanje, bo temeljil na izpopolnjevanju vseh štirih plavalnih tehnik (kravl, hrbtno, prsno, delfin) in bo potekal pod strokovnim vodstvom učiteljev in trenerjev plavanja (Strokovni delavec 1 in 2). Vodeno rekreativno plavanje je namenjeno vsem starostnim skupinam udeležencev, torej vsem družinskim članom s ciljem izboljšanja tako plavalnega znanja, kot tudi telesnih sposobnosti rekreativnih plavalcev. Tistim, ki si želijo še dodatno nadgraditi svoje znanje bomo ponudili tudi možnost učenja pravilnih podvodnih obratov ter sistematičnega nadgrajevanja splošne ter specifične vzdržljivosti oziroma kondicijske pripravljenosti.

S programom želimo vzpodbuditi redno rekreativno družinsko vadbo in tako prispevati k promociji plavanja v posameznih sredinah.

PREPLAVAJMO SLOVENIJO

Projekt Preplavajmo Slovenijo je nastal ob skupni pobudi PZS in plavalnih klubov, ki imajo možnost organizacije plavanja v naravnih vodah (jezera, morje).

Gre za popularizacijo plavanja, kot najcenejšega in najbolj zdravega športa za vse. Prireditve Preplavajmo Slovenijo bodo namenjene druženju vseh generacij plavalcev in ljubiteljev plavanja.

Plavalni izzivi bodo organizirani v različnih razdaljah. Predvidoma bodo rekreativni plavalci lahko izbirali med dvema izzivoma:

- mali izziv (dolžina proge od 1000 do 1500m) in
- veliki izziv (dolžina proge bo 5000 m)

Namen prireditve je popularizacija plavalnih in vodnih dejavnosti v širši Sloveniji. Prireditve bodo namenjene vsem starostnim kategorijam prebivalstva od rekreativnih plavalcev do vrhunskih plavalcev, ki se bodo med seboj družili.

Ljubljana, 5.07.2021