

ŠAD MAVRICA

Športno atletsko društvo

www.sadmavrica.si

info@sadmavrica.si

+386 31 314 870

ŠPORTNO ATLETSKO DRUŠTVO



PLAVALNI TEČAJI IN ŠPORT IN KOCKE

Termin: 6.-10.7. // 27.-31.7. // 17-21.8.2020

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% /

***samo tečaj plavanja 85€ (ob 10:20-15:30)



Program	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan
Osnovni program + ŠPORT + KOCKE	Vsak dan se bomo pred zajtrkom igrali s kockami. Po zajtrku pa špotali. Zajtrkujemo ob 8:30-9:00). izvedli bomo tudi vsak dan en kocka izziv Z LEGO kockami (kocka izzivi, tematski sklopi). Vsak dan pa bomo tudi redno špotali. Od žoge, do igral, vožnje s skiroji ali rolerji. V kolikor bodo otroci naslednji dan potrebovali s seboj kakšen športni pripomočke prijavljene obvestimo.				
Plavalni program začetni 18 urni/ mlajši (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 igrvic (pihanje žogic, iskanje zakladov...). Spoznavanje in urjenje raznih načinov skoka v vodo.				
Plavalni program nadaljevalni 18 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 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 35€ 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. Če se udeležite samo tečeje plavanja, znesek 85€ plačate na račun ŠAD MAVRICA. Plačilo izvedite teden dni pred izvedbo oz.do pričetka počitnic. Zavarovanje: Udeleženci niso nezgodno zavarovani. Zastopniki udeležencev izpolnite pristopno izjavo za ŠAD MAVRICA in ZAVOD 1-2-3, 1. dan počitnic. Udeleženci letnih delavnic ZAVODA 1-2-3 in člani ŠAD MAVRICA imajo 5€ popusta.

PRIVOŠČITE SI DAN BREZ TELEVIZIJE IN RAČUNALNIKA!

