



Ponuka pravidelného plávania žiakov ZŠ Alexandra Dubčeka, Majerníkova 62, 841 01 Bratislava

Mestská časť Bratislava – Karlova Ves v spolupráci so Slovenskou plaveckou federáciou, pod záštitou Fakulty telesnej výchovy a športu UK v Bratislave ponúka pravidelné plávanie **pre všetkých žiakov ZŠ Alexandra Dubčeka, Majerníkova 62, 841 01 Bratislava** počas celého školského roka 2022/2023. Pravidelné plávanie zahŕňa rozvoj pohybových a motorických telesných aktivít. Pred každým plávaním je pohybová rozcvička na suchu cca. 5 minút. Samotné plávanie vo vode cca. 40 minút.

Doba trvania pravidelného plávania v školskom roku 2022/2023 je **30 hodín** a to v termíne 15. september 2022 až 15. jún 2023 (prípadné náhradné hodiny sa môžu uskutočniť v priebehu mesiaca jún 2023).

Jedna **hodina plávania** žiakov pod odborným dohľadom skúsených trénerov plávania je v cene **5,00 € /na žiaka**. Cena plaveckého kurzu za **30 hodín** je celkom **150,00 €**.

Výhody pravidelného plávania pre školopovinné deti

1. Aktívne pracuje každá jedna svalová skupina na tele – horná aj dolná časť organizmu je rovnako zaťažovaná bez toho, aby si to dieťa uvedomovalo. Napr. pri plaveckom štýle KRAUL pracuje chrbtové aj brušné svalstvo, driek, stehenné a lýtkové svalstvo, ramená a všetky svaly na rukách.
2. Zvýšenou námahou dýchacích svalov sa v priebehu plávania rozvíja celé dýchacie ústrojenstvo dieťaťa a rovnako aj celkové zvýšenie vitálnej kapacity pľúc a okysličenie tkanív a buniek.
3. Zlepšuje činnosť srdca a ciev – pravidelná činnosť svalov a pravidelné dýchanie uľahčujú cirkuláciu krvi. Pri plávaní je srdce menej namáhané, pretože nemusí prekonávať gravitáciu pri čerpaní krvi z dolných končatín.
4. Posilňuje sa imunitný systém dieťaťa – pravidelné otužovanie zvyšuje obranyschopnosť detského organizmu a odolnosť voči bežným chorobám ako napr. prechladnutie.
5. Plávanie je doporučené ako prevencia plochých nôh a krivej chrbtice – deti, ktoré majú skoliózu chrbtice z dlhého vysedávania v škole a doma pred počítačmi, si ju pri plávaní napravia a uvoľnia.
6. Plavecký tréning kladne vplýva na duševný vývoj dieťaťa - len málokto vie, že pravidelne plávajúce dieťa dosahuje v škole podstatne lepšie výsledky ako jeho kamaráti, ktorí vôbec nešportujú. Dieťa sa naučí sebadisciplíne a má zdravé sebedovetie.
7. Podporuje látkovú výmenu v organizme a je účinné proti obezite – pravidelný pohyb vo vode si vyžaduje aj primeranú spotrebu energie. Počas jednej hodiny plávania dokáže spáliť aj 700-800 kalórií
8. Pri pravidelnom plávaní sa uvoľňujú hormóny šťastia – deti sú pozitívne naladené a ľahšie prekonávajú stresové situácie

Cieľom plaveckých odborníkov je nielen odstrániť plaveckú negramotnosť, či zlepšiť plavecký štýl mladej generácie v našom regióne ale viesť deti k pravidelnej pohybovej aktivite a vypestovať vzťah k vodným športom. Nenáročný pohyb vo vode nevyžaduje, aby dieťa disponovalo výnimočným nadaním alebo mimoriadnou telesnou kondíciou.

Miesto: Školská plaváreň Majerníkova 62 – 25m krytý bazén, teplota vody: 26 až 28 st. C.

Ponúkaný termín: v pracovný týždeň v čase od 8:00 hod. do 14:00 hod.

