**Výuka plavání ve školním roce 2023/2024**

Blíží se termín prvního plavání, takže zde jsou důležité informace pro rodiče žáků**.**

**Kdo bude plavat?**

Povinná výuka plavání - 3. + 4. ročník

**Kdy budeme plavat?**

Termíny – čtvrtky 9:30 - 11:00 / dvě vyučovací hodiny /

18., 25. duben 2024

2., 9., 16., 23., 30. květen 2024

6.,13., 20. červen 2024

**Kde budeme plavat?**

Výuka bude prováděna v areálu krytého bazénu Městské plovárny ve Znojmě.

**Jak se tam dopravíme?**

Budeme jezdit autobusem od školy / hrazeno /  
  
**8.30 odjezd** v průběhu první vyučovací hodiny, **návrat 12:15 - 12:35**

**Co s sebou?**  
  
Žáci mají mít s sebou: **plavky, ručník, hřeben, mýdlo** /sprchový gel/, **svačinu** /je také možno zakoupit občerstvení v lázních/, **plaveckou čepici pro dlouhé vlasy** /týká se i chlapců/. Dále je doporučená gumová obuv - pantofle.

**Povinná výuka plavání**

**Povinná výuka** plavání probíhá **ve dvou po sobě následujících ročnících základní školy** (zpravidla 3. a 4. třída) v rozsahu **20 hodin v jednom školním roce**, tj. celkem 40 hodin povinné výuky plavání za dobu školní docházky. **Celková cena** za výuku plavání se skládá z ceny **za náklady na výuku plavání** / podíl mzdových prostředků lektorů /, **pronájmu bazénu, šaten a věcí souvisejících**, **užívání pomůcek a dopravy.** Vše pro žáky zcela zdarma.

**Plavecký výcvik probíhá v rámci výuky TV. Každá neúčast musí být řádně omluvena.**

**V případě, že se žák povinné výuky nezúčastní, je potřeba podat žádost o uvolnění   
z výuky tělesné výchovy – plavání. / včetně lékařského doporučení /**

**Žádost naleznete na** [**www.zshevlin.cz**](http://www.zshevlin.cz) Mgr. Josefa Omelková, řed. školy

**Co plavání přináší:**

radostný zážitek, zpestření výuky tělesné  výchovy

rozvoj psychomotorických schopností dítěte

podporuje správné zakřivení páteře dítěte a   posílení zádových svalů

rozvoj rovnováhy koordinace pohybů a orientačních schopností dítěte

posílení imunitního systému a celkové odolnosti organismu

podporuje chuť k jídlu, zlepšuje spánek

děti se učí spolupráci, soustředění, jsou bystřejší

zvyšuje se síla, vitalita a pohyblivost celého těla