

Navodilo za ponedeljek, 4. 5. 2020

ŠPORTNI DAN: PLAVANJE



POTEK ŠPORTNEGA DNE:

✓ Danes boš spoznal/-a nekaj več o različnih tehnikah plavanja.

✓ Za začetek se razgibaj s pomočjo slike.



Vir: <https://www.google.com/search?q=jumping>

✓ Pripravi si zdrav zajtrk.

Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava



ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje



mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem



pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.

Vir: <https://www.google.com/search?q=zdrav+zajtrk>

- ✓ Preberi besedilo o plavanju.

Plavanje

Plavanje je premikanje v vodi – v bazenih, rekah, morjih, ... Plavamo ljudje in živali. Plavanje je namenjeno rekreaciji, tekmovanju, reševanju itd.

Prosto ali kravl je najhitrejša plavalna disciplina, pri kateri noge in roke izmenično opravljajo delo – sestavljeno je iz aktivnih in pasivnih gibov, ki sledijo drug drugemu. Telo mora zavzemati čim bolj vodoraven položaj v vodi, saj je plavalec tako deležen najmanjšega upora vode, hkrati pa ta položaj omogoča tudi pravilno delo nog.



Prsno je najpočasnejše med vsemi tekmovalnimi plavalnimi disciplinami, hkrati pa najbolj priljubljen slog rekreativnih plavalcev. Prav posebej je priljubljena izpeljava tega sloga, pri kateri imamo glavo ves čas nad vodo, vendar je takrat hitrost plavanja še bistveno nižja. Delo nog pri prsnem plavanju je podobno kot pri plavanju žab, zato se je tega sloga tudi prijelo ime „žabica“. Slog se z leti spreminja, v tekmovalnem plavanju se v zadnjem času uveljavlja „novi prsni slog“ – nova tehnika, pri kateri je gibanje telesa bolj valovito, telo pa je nad vodo v višjem položaju.

Hrbtno je plavalna disciplina, ki se je v 20. stoletju razvila iz prsnega plavanja na hrbtu, tehnike, ki je še vedno pogosta. Tudi pri tej tehniki je pomemben položaj telesa v vodi, ki sega do ušes in brade, prsi, boki in noge pa so približno pod kotom 10 stopinj poševno v vodi. Takšno plavanje zahteva tudi obračanje telesa po vzdolžni osi, zasuk je največji (približno 30 stopinj), ko je roka, kamor se telo nagiba, v sredini zavesljaja.



Delfin ali metuljček je najmlajši in po mnenju večine plavalcev najtežji plavalni slog. Pri delfinu se plavalec valovito giblje po gladini, gibanje se začne z glavo in konča z bičastim udarcem nog. Ramena in boki se potapljajo in dvigujejo iz vode. Celotno gibanje spominja na plavanje delfina, po čemer je slog tudi dobil ime. Za ta slog potrebuje plavalec še posebej dobro razvite trebušne mišice, saj končni zaveslaj nog temelji skoraj samo na njih. Med plavanjem plavalec prenaša hkrati obe roki čez glavo. Diha se praviloma na vsak drug ali tretji zaveslaj rok, in sicer naprej.

Mešano plavanje vsebuje štiri sloge: delfin, hrbtno, prsno in prosto. Plava se na 100 metrov, 200 metrov ali 400 metrov. Prva četrtnina se praviloma začne z delfinom. Sledijo mu ostale discipline hrbtno, prsno in prosto. Vrstni red se spremeni, na primer, pri „štafetah“, kjer se zaradi lažje predaje štafete tekma začne iz vode, kar pomeni s hrbtnim slogom plavanja.

Povzeto: Modri Jan, junij 2015.



V vodi *plavalec lahko počiva*, ko se uleže na hrbet ter z rokami in nogami zavzame čim večjo površino (*mrtvak*).



Vir: <https://www.google.com/search?q=po%C4%8Divanje%20pri%20plavanju&tbn>

Plavalna disciplina je razdalja, ki jo mora plavalec preplavati v določeni plavalni tehniki ali tehnikah in je opredeljena s tekmovalnimi pravili. Tekmovalna pravila opredeljujejo pet skupin plavalnih disciplin: prosta, prsna, hrbtna, metuljeva in mešana plavanja.



Slovenska plavalnica Sara Isaković je na Olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008 osvojila srebrno medaljo na 200 metrov prosto?



Oglej si posnetek oddaje Firbcologi - [PLAVANJE](#), kjer so predstavljeni *treningi plavanja, tehnika kravl in skok v vodo na glavo*. Vmes je tudi nekaj *vaj za ogrevanje*, tako da lahko sodeluješ.

- ✓ Pri preverjanju znanja plavanja govorimo **o plavalcu** takrat, ko posameznik doseže stopnjo Bronastega delfina.



Na spletni strani Šport mladih si lahko ogledaš posnetek vaj in nalog, ki jih je potrebno opraviti za doseganje posamezne stopnje. Posnetek najdeš [TUKAJ](#).

- ✓ **Plavalni koraki do dobrega plavalca**

Drsenje

Osnova plavanja je drsenje, kar pomeni, da ne glede na tehniko, plavalec potopi glavo pod vodo. Za to v začetku učimo dve veščini: da se plavalec ne boji imeti glave potopljene in da takrat, ko je glava potopljena, izdihuje. To pomeni, da počasi izdihuje zrak pod vodo, po domače temu rečemo pihanje mehurčkov. Pri učenju potapljanja in izdihovanja se ne držimo za nos in si ne brišemo oči. To dosežemo z vajami, pri katerih se držimo za roke.



Kako se naučimo *potapljanja glave, gledanja pod vodo*, si oglej [TUKAJ](#).

Ko otroci obvladajo vaje in igre prilagajanja na potapljanje glave, gledanja pod vodo in izdihovanja, lahko začnemo s prilagajanjem na plavnost. Pri vseh plavalnih tehnikah je telo v vodoravnem položaju, zaradi česar je potrebno naučiti lebdenja na vodni površini.



Vaje za *lego v vodi, drsenje, skok na noge*, si oglej [TUKAJ](#).

Prsno plavanje (žabica) in kravl

Gibanje rok in nog se najprej naučimo na suhem, nato na robu bazena in kasneje v vodi. Pri celi tehniki plavanja je pomembno, da najprej naredimo zavesljaj z rokami, nato udarec z nogami, temu pa sledi drsenje. Ko je gibanje usklajeno, dodamo še izdihovanje.



Kako pravilno *prsno* plavamo, si oglej [TUKAJ](#). Vaje, ki so predstavljene na suhem, lahko izvajaš tudi ti.



Tehnika *kravl* je predstavljena [TUKAJ](#).



Lahko se preizkusiš v reševanju kviza [TUKAJ](#).



Nasvet:



Pred skokom v vodo (na glavo) se prepričam, če je voda dovolj globoka in če je okoli dovolj prostora.



Posnetek oddaje Firbcologi – [SKLADNOSTNO PLAVANJE](#).



Še posnetek oddaje Firbcologi, ki predstavlja [potapljanje](#).

Kako si se počutil/-a?



Pripravi zapis, s katerim bi plavanje predstavil sošolcem.



:



in



.

Učiteljici Nataša in Romana