

# AKTIVNOSTI PRI ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU V OKTOBRU

## 1. TEČAJ TENISA

Tenis je potekal tri sobote v mesecu v teniški dvorani na Selu. Učenci so bili razdeljeni v dve skupini. Spoznali so osnove tenisa: pravilna drža loparja, poigrali smo se z žogicami in loparji in usvojili pravilne udarce žogice čez vrstico. Seveda pa ni manjkala tudi igra.



## 2. PLAVANJE

Med počitnicami smo se udeležili prireditve Slovenija plava na bazenu v Radovljici. Učenci so bili razdeljeni v dve skupini in so igrali mini vaterpolo, odbojko v vodi, spoznali so osnove reševanja iz vode in se kot reševalci preizkusili tudi sami. Najpogumnejši in najbolj vzdržljivi pa so se udeležili tudi Cooperjevega testa plavanja, pri katerem so merili kolikšno razdaljo preplavajo v določenem času (čas je bil prilagojen starostni skupini učencev).

Odbojka v vodi:



Mini vaterpolo:



Reševanje iz vode:

