

# VÝUKA PLAVÁNÍ A BRUSLENÍ

## KURZY BRUSLENÍ

V rámci hodin tělesné výchovy se žáci pravidelně účastní kurzů bruslení. Tyto kurzy jsou vedeny kvalifikovanými instruktory a žáci tak mají možnost naučit se základy bruslení, zdokonalit své dovednosti a především si užít zábavu na ledě. Kurzy bruslení jsou mezi žáky velmi oblíbené a přispívají k rozvoji jejich pohybových schopností a zdravého životního stylu.



## PLAVECKÝ KURZ

V rámci plaveckého kurzu se žáci druhých tříd seznamují se základy plavání. Pod vedením zkušených instruktorů se učí správnou techniku plaveckých stylů, jako je kraul a znak, a zdokonalují se v orientaci ve vodě. Důraz je kladen i na bezpečnost, a proto se děti učí bezpečně skákat do vody a potápět se. Kromě fyzických dovedností kurz podporuje i psychickou odolnost a sebedůvěru dětí, které překonávají strach z vody a učí se spolupracovat v kolektivu.