Plavecký výcvik

Dňa 23. 4. 2018 nastal ten dlho očakávaný deň. Autobus plný lieseckých detí putoval do rezortu AquaRelax v Dolnom Kubíne.

Žiakov 3. a 4. ročníkov privítala vedúca Plaveckej školy TULIPÁNIK, aj so svojimi piatimi inštruktormi. Vysvetlila im, čo ich čaká, stanovila pravidlá. Po rozcvičke žiaci boli rozdelení do družstiev. Celý týždeň v nich absolvovali plavecký výcvik. Cieľom tohto výcviku bolo, aby sa deti skamarátili s vodou a pritom sa naučili čo najviac z umenia plávania.

Zo začiatku absolvovali rôzne hry: fúkanie do vody, ponáranie hlavy pod hladinu, špliechanie... Neskôr splývali, učili sa správne kopať nohami, plávali s plaveckými pomôckami, neskôr aj bez nich, odvážili sa plávať na chrbte. Trénovali plavecké štýly znak, prsia, kraul. Mnohí radi skákali do vody.

V posledný deň si overili svoje zručnosti v pretekoch preplávania bazénu dĺžky 25 metrov ľubovoľnou technikou. Po zdolaní tejto výzvy, dostali plavecké vysvedčenie, sladkosť, aj voľnú vstupenku do rezortu AquaRelax v Dolnom Kubíne.

Záverečnou odmenou bolo šantenie vo Vodnom svete. Deti sa rozlúčili veľkým ĎAKUJEME so svojimi inštruktormi.

Naspäť do Liesku putovali všetci trošku unavení, no odhodlaní precvičovať svoje vedomosti a zdokonaľovať zručnosti aj pod vedením svojich rodinných príslušníkov.

Poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa pričinili, aby tento výcvik mohol prebiehať.

Súťaž:

3.A 3.B 4.B

1. Lanďáková Vanessa 34,3s 1. Ďobeková Aneta 40,4s 1. Kubášková Kristína 36,3s

2. Javorková Veronika 39,6s 2. Ondrík Michal 46,0s 2. Djobek Jakub 40,3s

3. Žofaj Peter 41,4s 3. Štober Peter 48,0s 3. Matušisková Ivana 40,4s

4. Stasová Elena 43,0s 4. Motýľ Tobias 50,0s 4. Ondríková Rebeka 40,8s

5. Trojan Dávid 44,0s 4. Lieskovská Adriána50,0s 5.Garbiarová Nela 41,0s

6. Beronoková Petra 41,4s