

DIPLOMA

za pohađanje početne poduke plivanja

Zagreb, _____

Voditelj _____

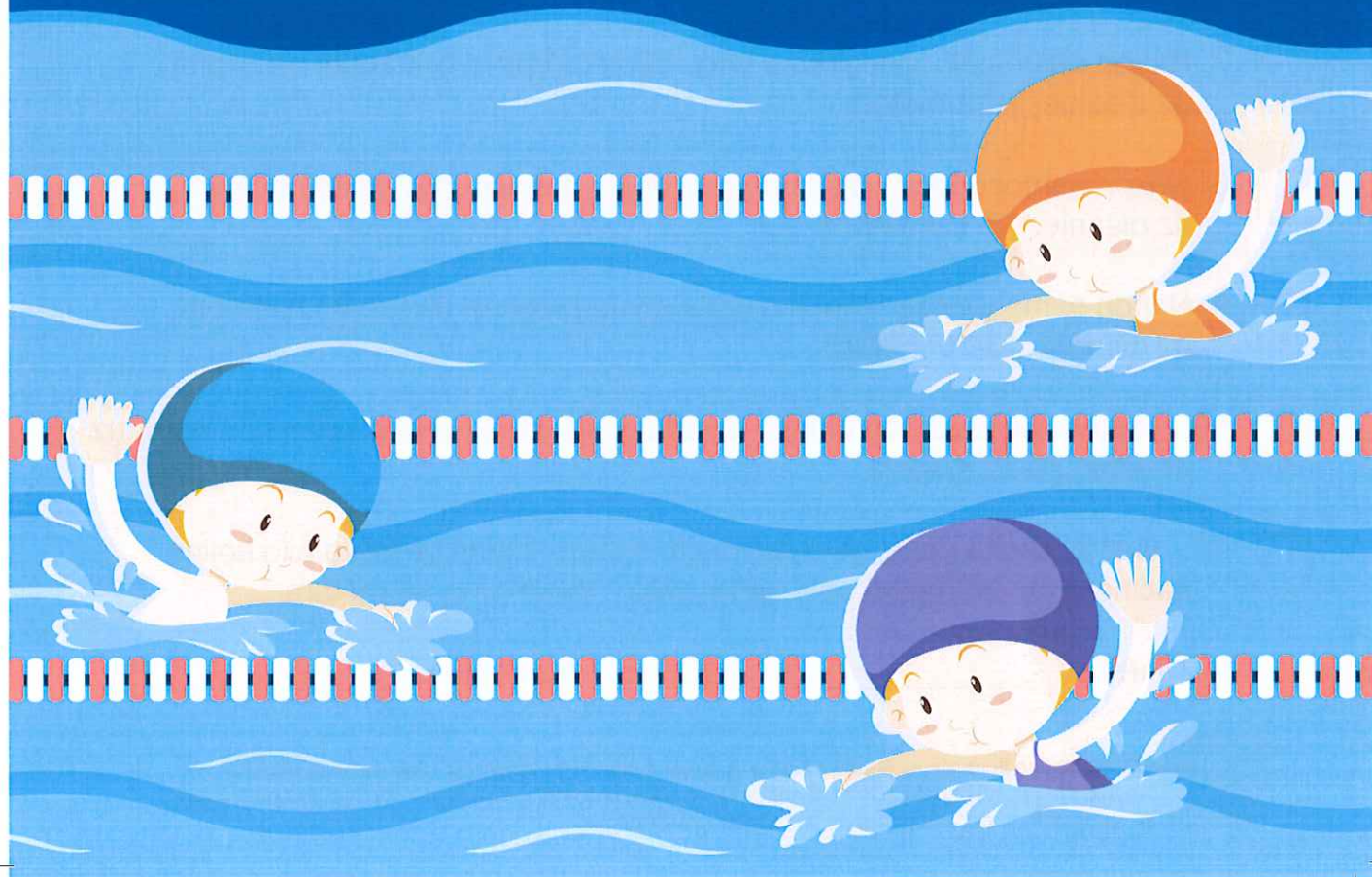


BAZENSKI KOMPLEKS SVETICE

ZAGREB



UPRAVLJANJE
SPORTSKIM
OBJEKTIMA



PODUKA PLIVANJA - TABLICA USVAJANJA ZNANJA PLIVANJA

TEČAJ ODRŽAN:

- 1. Dijete ne želi uopće doći do ruba bazena ili dolazi do ruba bazena, ali ne želi ući u vodu. Ni uz nagovor ili pomoć učitelja dijete ni tada ne želi ući u bazen.
- 2. Dijete u vodu ulazi na nagovor ili uz pomoć učitelja, pružajući mu ruke. Nakon ulaska u vodu pokušava samostalno hodati u bazenu.
- 3. Dijete u vodu ulazi samostalno, hoda u vodi, ali se ne usuđuje ni u jednom trenutku podignuti obje noge s dna bazena.
- 4. Dijete u vodu ulazi samostalno, pokušava se održati na vodi u vodoravnom položaju plutanjem ili ronjenjem.
- 5. Nakon ulaska u vodu dijete se kreće po vodi u vodoravnom položaju radom ruku i nogu ili samo radom nogu na udaljenosti od 2-5 metara za udah dijete spusti noge na dno.
- 6. Nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz disanje, 5-7 metara
- 7. Nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz disanje, 7-10 metara
- 8. Nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz disanje, 10-15 metara
- 9. Nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz disanje, 15-20 metara
- 10. Nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz disanje, 20-25 metara
- 11. Nakon skoka na noge u dubokom bazenu dijete prepliva bilo kojim načinom, uz promjenu stila (leđa, prsa), minimalno 25 metara

U Zagrebu, _____ UČITELJ PLIVANJA: _____

Napomena:

* Prva zaokružena ocjena je inicijalno stanje plivanja, a druga zaokružena ocjena je finalno stanje plivanja.

* Ocjene usvajanja znanja plivanja su informativne i rađene u kontroliranim bazenskim uvjetima pod nadzorom voditelja, a za samostalnu primjenu potreban je nadzor odrasle osobe