

ŠKOLA PLIVANJA

Raspored škole plivanja: 19.04. - 24.04.2022.

Program uključuje:

ŠKOLA PLIVANJA

Godine: 4-12 godina

Grupa: 8 djece

Trajanje: preporuka 5 dana po 60 min

Mjesto: Unutarnji bazen

Prije samog početka provjera inicijalnog stanja odnosno stečenih vještina kako bismo mogli pristupiti svakom djetetu na adekvatan način. Kroz dobivene rezultate djeca će biti podijeljena u nekoliko grupa kako bi svakom pojedincu omogućili da napreduje ovisno o svome znanju.

SADRŽAJ:

- *Vježbe navikavanja na vodu
- *Vježbe disanja
- *Vježbe ronjenja i gledanja u vodi
- *Vježbe klizanja
- *Vježbe plutanja
- *Vježbe kretanja u vodi
- *Plivanje svojom tehnikom
- *Vježbe za skokove u vodu na noge i na glavu
- *Vježbe sigurnosti
- *Vježbe na suhom

Sadržaj sata je prilagođen svakom polazniku te trenerica pristupa individualno ovisno o utvrđenim vještinama.

Napomena:

*Broj djece je ograničen po grupi.

*Preporuka za škola plivanja je 5 dana svaki dan po 60 minuta u našem zatvorenom bazenu.