

# ŠKOLA PLIVANJA

**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.