

# **PROGRAM PETODNEVNE OBUKE NEPLIVAČA**

Evelin Avdić, prof.

*POTREBNI REKVIZITI:*

- ping pong loptice
- lopte
- olovne figurice obložene gumom
- nudlesi
- plutače

*VELIČINA GRUPE:*

- 8-10 djece

1. DAN

- Dolazak na bazen i upoznavanje sa pravilima ponašanja na bazenu (presvlačenje, spremanje odjeće, tuširanje);
- Kratko predavanje o značaju vode i plivanja za čovjeka;
- Vježbe oblikovanja na suhom i spremanje za ulazak u vodu;
- Vježbe disanja u plitkoj vodi (dubina vode nebi trebala da prelazi polovicu dječijih prsa): puhanje u dlan sa vodom, duvanje u lopticu i pomjeranje iste po površini vode, puhanje balončića tako da djete potopi usta i nos pod vodu a oči ostaju otvorene na površini.
- Vježbe gnjuranja i gledanja pod vodom : prolazak ispod palice koja se nalazi na površini vode, prolasci kroz noge prvo instruktora pa zatim i kroz tunel sastavljen od više djece, vađenje predmeta sa dna bazena , pokazivanje brojeva pod vodom.

2. DAN

- Vježbe oblikovanja na suhom (imitirati pokrete ruku i nogu u plivanju);
- Ponavljanje vježbi disanja, gnjuranja i gledanja pod vodom koje su polaznici savladali predhodni dan;
- Vježbe plutanja: obuhvatiti rukama potkoljenice i zgrčenim tijelom i imitirati loptu i njeno plutanje po površini, ispružanje tijela iz predhodnog položaja i vraćanje u isti, plutanje na leđima sa ušima u vodi sa asistancijom i samostalno;
- Klizanje sa asistancijom iz plutajućeg položaja i odgurivanjem od ruba bazena;
- Uvježbavanje rada nogu na suhom, na rubu bazena sjedeći i ležeci na stomaku.

### 3. DAN

- Vježbe oblikovanja na suhom (imitirati pokrete ruku i nogu u plivanju);
- Ponavljanje vježbi disanja, plutanj i klizanja;
- Uvježbavanje rada nogu na rubu bazana;
- Prelazak iz klizanja u rad nogu sa glavom u vodi kao i ponovno vraćanje u klizanje i u plutajući položaj;
- Rad nogu sa glavom van vode uz pomoć plutače;
- Uvježbavanje rada ruku na suhom (prsna tehnika) i na ivici bazena.

### 4. DAN

- Vježbe oblikovanja na suhom (imitirati pokrete ruku i nogu u plivanju);
- Ponavljanje rada nogu u kretanju bez i sa plutačama;
- Uvježbavanje rada ruku šetanjem kroz bazen;
- Vježbe prelaženja iz klizanja u plivanje;
- Vježbe elementarne kordinacije (noge kraul – ruke prsno).

### 5. DAN

- Vježbe oblikovanja na suhom (imitirati pokrete ruku i nogu u plivanju);
- Ponavljanje svih elemenata savladanih predhodnih četiri dana obuke plivanja;
- Kombinacija plivanja sa plutanjem i klizanjem;
- Prelazak iz plivanja u plutanje na leđima i obratno.