

Plivač 1



1. Nauči napamet i nabroj sedam pravila bezbednosti za plivače
2. Zadrži vazduh i zagnjuri glavu pod vodu 5 sekundi.
3. Pokaži kako se ispravno skače u plitku vodu.
4. Igraj se u plićaku sa svojim prijateljima vodenih igara.
5. Drži se za kraj bazena i pokaži kako da ispravno pomeraš noge prilikom plivanja.
6. Pokaži sposobnost:
 - a. Plutanja na leđima
 - b. Ronjenja
7. Pokaži znanje gde i kada je bezbedno da se pliva?

Pomoć:

Primedba: Cilj je da se deca upoznaju sa plivanjem id a im se pomogne da prebrode bilo koji strah da imaju.

1. Pravila:
 - a. Nemoj plivati bez prisustva odrasle osobe.
 - b. Nemoj trčati blizu vode.
 - c. Ne bacaj u vodu druge osobe.
 - d. Ne guraj i ne udaraj druge osobe.
 - e. Nemoj da plivaš u void preko glave dok ne budeš mogao da dobro plivaš.
 - f. Nemoj da zavisiš od stvari koje plutaju; nauči da plivaš.
 - g. Ne skači u vodu ukoliko nisi siguran da je bezbedno.
2. Zajedno sa poletarcima, napravite igru držanja vazduha i gnjurenja glave pod vodu. Možda bi bilo dobro da prvo vežbate držanje vazduha iznad površine vode.
3. Nauči poletarce kako je bezbedno da se skače u vodu, tako što je proctor gde bi skakali slobodan od kamenja, drugih plivača itd.
4. Igraj se sa poletarcima vodenu igru u kojoj će poletarci biti poprskani sa vodom a da se ne uplaše.
5. Pokaži deci kako da se drže za ivicu bazena ili ploče za plivanje dok vežbaju ispravni i jak rad nogu.
6. Pokažite ovo neplivačima. Nadgledajte njihove pokušaje. Nikada ne ostavljajte neplivače da ovo sami probaju. Pokažite deci kako da se odgurnu, drže vazduh i rade nogama ispod vode.
7. Naučite poletarce pravila bezbednosti gde i kada je sigurno da se pliva. Npr. nikada nemoj plivati bez prisutnosti odrasle osobe; nemoj plivati kada je olujna voda; nikada ne skači u vodu a da nisi prvo proverio prostor gde bi skočio; plivaj samo u čistim bazenima, jezerima i rekama gde je bezbedno i gde imaš dozvolu da plivaš, itd.