



# DIPLOMA

za pohađanje tečaja plivanja

---

Zagreb, \_\_\_\_\_

---

Učitelj plivanja

## PODUKA PLIVANJA - TABLICA USVAJANJA ZNANJA PLIVANJA

### TEČAJ ODRŽAN:

- 1. Dijete ne želi upće doći do ruba bazena ili dolazi do ruba bazena, ali ne želi ući u vodu. Ni uz nagovor ili pomoć učitelja dijete ni tada neće 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 usuduje 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 su u kontroliranim bazenskim uvjetima pod nadzorom voditelja, za samostalnu primjenu potreban je nadzor odrasle osobe.*

