

# **SPECIJALIZIRANI PROGRAM „PLIVANJE ZA MOJE ZDRAVLJE“**

**Na osnovu navedenih kriterija vaše dijete će biti raspoređeno u jednu od sljedećih grupa:**

## **GRUPA "I" (NE PLIVAČI)**

**NAŠ ZADATAK :** Da kroz razne igrice oslobođimo djecu straha od vode, da djeca mogu sigurno ući u vodu, zatim naučiti ih vježbe disanja, vježbe plutanja / klizanja u svim položajima, rad ruku, rad nogu. Djeca bi poslije obuke trebala da mogu: skočiti sama u vodu sa zagnjurenom glavom, da usklade rad ruku i nogu i da plivaju par metara dok imaju zraka.  
**DIJECΑ KOJA PROĐU «GRUPU I» NE DOBIVAJU POTPUNU SIGURNOST DA IDU SAMA U DUBOKU VODU!**

## **GRUPA "II" (NAPREDNI)**

Dijete bi trebalo da može: samo skočiti u vodu, zagnjuriti glavu u vodu bez straha (sa lakoćom) i da uspostavi koordinaciju ruku i nogu u isto vrijeme.

**NAŠ ZADATAK:** Usavršavanje rada ruku i rada nogu, pravilno disanje, pravilno plutanje u svim položajima, zaranjanje i izranjanje i mogućnost da dijete prepliva 25m bez bilo kakve pomoći.

## **GRUPA "III" ( USAVRŠAVANJE SPORTSKIH TEHNIKA PLIVANJA)**

Dijete mora biti u mogućnosti da prepliva 25m (bilo kojom tehnikom).

**NAŠ ZADATAK:** Rad na PRSNOJ tehniци (žensko plivanje), rad na KRAUL tehniци (muško plivanje), i rad na tehniци LEĐNOG plivanja. I naravno sve to uz usklađeno disanje prilikom plivanja.

## **Formular za roditelje / staratelje**

### **IZJAVA:**

U cijelosti sam upoznat sa Specijaliziranim programom „Plivanje za moje zdravlje“ „BH“ Centra Predškolska ustanova Sarajevo.

### **SAGLASNOST:**

Saglasan/na/ni sam/mo da moje dijete \_\_\_\_\_ učestvuje u realizaciji  
(Ime i prezime djeteta)  
specijaliziranog program „Plivanje za moje zdravlje“ pri čemu preuzimam/o i odgovornost u slučaju  
povrede djeteta na istom.

Smatram da je dijete za grupu \_\_\_\_\_

Uz ovu saglasnost prilažem/o i stručno mišljenje ljekara-pedijatra o mogućnosti učešća u aktivnostima specijaliziranog programa „Plivanje za moje zdravlje“.

### **Podaci o roditelju/ima**

#### **OTAC**

\_\_\_\_\_ Ime i prezime

\_\_\_\_\_ Potpis

#### **MAJKA**

\_\_\_\_\_ Ime i prezime

\_\_\_\_\_ Potpis

U \_\_\_\_\_ dana \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ godine  
(mjesto) (datum)

Napomena: