

A decorative horizontal band consisting of various colored segments (black, blue, yellow, cyan, light blue, dark blue, grey) arranged in a slightly wavy pattern across the width of the page.

Učenje plavanja skozi igro.

Vstop v vodo.



1. Psihična prilagoditev vodi skozi dihalne vaje.



Učenci tvorijo krog in se pretvarjajo, da napihujejo balone, pihajoč v vodno površino.



Krog se razširi in ostane strnjen.



To večkrat ponovijo, kar učencem pomaga, da se naučijo pravilne dihalne tehnike kot tudi, da jim postane prijetneje v vodi.



Učenje gibanja.



Učenci in vaditelji se skupaj v krogu gibljejo v obe smeri.



Učenci se učijo »poslušati ribe«. To jim pomaga, da se navadijo imeti ušesa pod vodo.



Ko vaditelj zaukaže »dež«, se vsi obrnejo na hrbet in brcajo z nogami v vodno gladino, pri tem ustvarjajoč »dež«.



Ko vaditelj zaukaže »sonce«, se vsi uležejo na hrbet, poskušajo pluti na vodni gladini in ujeti ravnotežje.



Ko vaditelj zaukaže »veter«, se učenci hitro obrnejo naprej, pihajoč v vodno gladino.

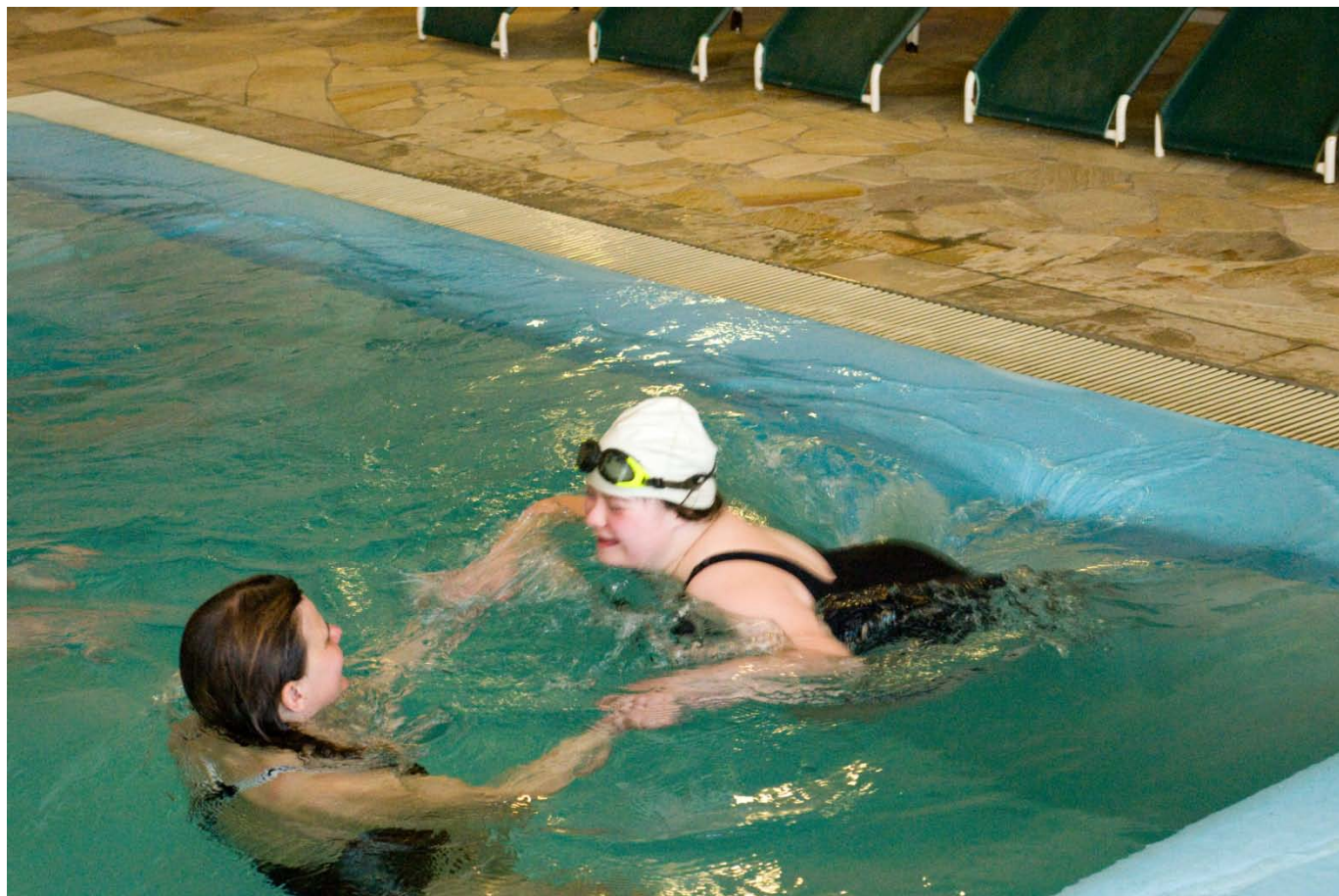


Te igre pomagajo
učencem, da se naučijo:

- kako se gibati skozi vodo
- kako se obračati
- kako pravilno dihati
- kako obvladati
dr različne položaje



Učenje plavanja.



Učenec se odriva od roba bazena.



Se potopi, izkoristi zagon in zaplava skozi obroč.



Na men vaje je da učeneci postanejo bolj udobni pod vodo.



Vaditelji in učenci se postavijo v vrsto in s pesmijo »katera koli pesem se lahko nauči« in si začno podajati žogico nazaj po vrsti.



Ko žogica doseže zadnjega, ta odplava naprej v vrsto.



Ko vsi pridejo na čelo vrste, si žogico začno podajati od začetka. To ponavljajo toliko časa, da vsi dobijo možnost zaplavati.

