

Opisna razlaga ocen

Plavalne šole Triglav Kranj



ocena	elementi, ki jih otrok obvlada
1	<ul style="list-style-type: none">- prosto gibanje v nizki vodi- samostojno igranje elementarnih vodnih iger- otrok še ne potopi glave v celoti in brez strahu
2	<ul style="list-style-type: none">- opravi vse elemente ocene 1- samostojno potopi glavo- pri igri, vadbi, se otrok že upa postaviti v horizontalno lega – lebdi- obvlada udarce hrbto in kravl na robu bazena z nogami v vodi
3	<ul style="list-style-type: none">- opravi vse elemente ocene 1 in 2- pri potopu glave, upa pogledati pod vodo in pod vodo loči predmete- opravi test »rakete na trebuhu« - horizontalno drsenje z rokami vzročeno in kravlovimi udarci po vodi od 3 do 5 sekund- opravi test »vojaček« - horizontalno drsenje na hrbtu s hrbtnimi udarci in rokami priročeno, minimalno 8 metrov- opravi test »mrtvaka« - lebdenje na hrbtu na mestu
4	<ul style="list-style-type: none">- opravi vse elemente ocene 1, 2 in 3- opravi test »raketa na hrbtu« - horizontalno drsenje na hrbtu s hrbtnimi udarci in rokami vzročeno, minimalno 8 metrov- preplava minimalno 10 metrov v poljubni tehniki- neprekinjeno izvaja podvodne izdihe in nadvodne vdihe
5	<ul style="list-style-type: none">- opravi vse elemente ocene 1, 2, 3 in 4- v globoki vodi preplava minimalno 15 metrov v prsni tehniki z glavo zunaj- v globoki vodi preplava minimalno 15 metrov v hrbtni tehniki- vsaj eno plavalno tehniko (prsno ali hrbtno) tehnično obvlada

Opomba:

Za dobljeno oceno mora otrok prikazati tudi vse elemente nižjih ocen, zato je možno da otrok tudi že zna nekatere elemente višjih ocen, a ne vseh