



Vaterpolo klub "Lošinj"
Malin 48, HR-51550 Mali Lošinj
Tel: 098/ 172 9788 ; 098/ 944 0952
Fax: 051/ 233 373
E-mail: vklosinj@net.hr
Web: www.vklosinj.com

GENERALNI POKROVITELJ:

GRAD
MALI LOŠINJ



POKROVITELJI:



HRVATSKI
OLIMPIJSKI
ODBOR



ZAJEDNICA ŠPORTOVA
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



TURISTIČKA ZAJEDNICA
GRADA MALOG LOŠINJA



Hrvatski vaterpolski savez
Croatian Water Polo Federation

SPONZORI:



MEDIJSKI POKROVITELJ:



“ LOŠINJ PLIVA “

- učenje i usavršavanje vještine plivanja -

Vaterpolo klub Lošinj i Grad Mali Lošinj pokreću projekt “Lošinj pliva” u sklopu kojeg se u školu plivanja besplatno uključuju učenici četvrtih razreda Osnovne škole “Mario Martinolić” iz Malog Lošinja, radi učenja i usavršavanja vještine plivanja.

ZAŠTO PLIVANJE

Poznato je da je period djetinjstva i mladosti vrijeme povoljno za stjecanje motoričkih znanja i stvaranje navika pa tako i navika za bavljenje motoričkim aktivnostima.

Potrebno je kod djece razvijati i poticati brigu i odgovornost o vlastitom zdravlju usmjeravajući ih na bavljenje sportom, odnosno motoričkim aktivnostima.

Plivanje je sport koji se može svesti u motoričke aktivnosti pomoću kojih se u velikoj mjeri može utjecati na optimalan rast i razvoj djeteta. Učenjem plivanja osiguravamo usvajanje za život važnog motoričkog znanja i razvijanje cjelokupnog antropološkog statusa (morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti, konativne osobine i kognitivne sposobnosti).

SVRHA PROJEKTA

Poučiti vještini plivanja učenike četvrtih razreda osnovnih škola Grada Malog Lošinja

STRATEŠKI CILJEVI PROJEKTA:

- obučavanje učenika vještini plivanja; tehnici plivanja, disanja i snalaženja u vodi,
- pozitivno utjecanje na psihofizičko stanje učenika,
- poboljšavanje pravilnog rasta i razvoja učenika,
- populariziranje i motiviranje učenika za bavljenje sportom – plivanje, vaterpolo
- kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena učenika

OČEKIVANI REZULTATI PROJEKTA:

- jačanje fizičkih i obrambenih mehanizama,
- podizanje aerobne i anaerobne kondicije djece,
- jačanje socijalne osjetljivosti,
- podizanje samopouzdanja učenika usvajanjem novih vještina,
- osvješčivanje vrijednosti plivanja i vodenih sportova,
- uključivanje većeg broja učenika u sportske aktivnosti

LOŠINJ PLIVA

“ LOŠINJ PLIVA “

Ciljna skupina: Učenici četvrtih razreda , cca 60 učenika

Trajanje programa: 20 sati

Vrijeme održavanja: 01.10. – 15.12.2014. godine

Satnica: u dogovoru s Osnovnom školom “Mario Martinolić”, školska aktivnost

Mjesto održavanja: bazeni hotela Aurora, Mali Lošinj

Oprema učenika: kupaći kostim/kupaće gaćice, naočale za plivanje,kapice za curice

Voditelj i autor projekta: Domenico Jureša ; treneri; Ivan Katalinić, prof, Matea Zekan i Mladen Kezele

Troškovi: sve troškove programa od rekvizita, prijevoza, najma bazena, honorara trenera pokriva Grad Mali Lošinj uz sponzorstvo Jadranka hoteli d.o.o. i Autotrans d.d.

Osiguranje: za vrijeme boravka na bazenima (van škole) djeca će biti osigurana

REALIZACIJA PROJEKTA:

Vaterpolo klub “Lošinj” - Osnovna škola “Mario Martinolić”

GENERALNI POKROVITELJ:

Grad Mali Lošinj

SPONZORI:

Jadranka hoteli d.o.o. ; Autotrans d.d.

“ LOŠINJ PLIVA “

razrada programa po satima

1. SAT

- Upoznavanje djece sa vodom, gledanje i disanje pod vodom
- Na rubu bazena u vodi sa rukama na rubu, zaronit pa izronit
- Na rubu bazena u vodi sa rukama na rubu, zaronit, otvorit oči pa izronit
- Na rubu bazena u vodi sa rukama na rubu, zaronit, zadržat dah, pa izronit
- Igra klackalica, u paru naizmjenično rade čučanj u vodu u zaron pa izron
- Na rubu bazena u vodi sa rukama na rubu, održavanja vodoravnog položaja
- „gliser“ - učenik pluta grudima sa rukama uzručno, a instruktor ga hvata za ruke i vuče po površini vode
- Odgurivanje od ruba bazena sa rukama uzručno vodoravni položaj tijela, pokušavajući prijeći što duži put

2. SAT

NA SUHOM – kraul noge

1. povišenje, imitacija s jednom nogom naprijed – natrag
2. sjedeći položaj, škarice (stopala zakrenuta prema unutra)
3. leći na prsa, noge slobodne, naizmjeničan rad nogu – imitacija

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

4. ponoviti vježbe 2. i 3. (rub je u razini vode)

UZ RUB BAZENA – U VODI – NA MJESTU

5. držimo se za rub, jednom nogom stojimo na rubniku, drugom nogom imitacija
6. držimo se za rub, stojimo bočno , naizmjeničan rad – imitacija
7. isto kao i 6. bez držanja za rub
8. držati se za rub, ispružene ruke, ležati na leđima, imitacija
9. isto kao i 8. samo u prsnom položaju

U VODI – U KRETANJU

10. odraz od zida u leđnom položaju, par udaraca imitacija
11. imitacija kraul noge u raznim položajima tijela i ruku
12. uz pomoć daske (ležimo na njoj ili ju držimo ispred sebe)
13. kraul noge u leđnom položaju
14. kraul noge ronjenjem u raznim položajima tijela i ruku
15. kraul noge uz plivanje ruke prsno

3. **SAT**

- ponoviti drugi sat

4. **SAT**

-NA SUHOM – KRAUL RUKE

1. bočni krugovi pruženom rukom, jedna pa druga pa naizmjenično
2. pretklon, isto kao 1.
3. dizanje laktova do glave (uspravni položaj – pretklon)
4. imitacija rada ruku u propulzivnoj fazi zaveslaja i prijenos kroz zrak (jedna ruka pa druga pa naizmjenicno)
5. rad u paru, pružanje otpora kretnjama ruku, naglasak na rotaciji ramena – ispravljanje

UZ RUB BAZENA – DJELOMIĆNO U VODI

6. ležati, imitacija zaveslaja u vodi s jednom rukom,pa drugom pa naizmjenično

UZ RUB BAZENA – U VODI – NA MJESTU

7. rad u paru,prsni položaj, partner uhvati stopala i stavi ih do ruba bazena, imitacija rada ruku bez disanja (glava izvan vode pa unutar vode)
8. isto kao 7. samo s disanjem
9. noge zakvačene za rub, zaveslaj rukama, jedna pa druga pa naizmjenično

U VODI – U KRETANJU

10. plivanje pruženom rukom, nekoliko zaveslaja, jedna pa druga
11. s daskom, jedna pa druga ruka, s i bez disanja
12. s avionom, jedna pa druga ruka, s i bez disanja
13. odrazom od zida, plivanje nekoliko metara, s i bez disanja
14. plivanje s naglašenim podizanjem laktova, glava izvan vode, vaterpolo kraul
15. plivanje rukama s dodirivanje pazuha palcima
16. plivanje rukama s povlačenjem prstiju uz tijelo i po površini vode
17. plivanje kraul sa stisnutim šakama

plivanje kraul ruke – tehnika

5. **SAT**

Ponoviti 4. sat, uz cjelovitu kraul tehniku

6. SAT

NA SUHOM – LEĐNO NOGE

1. povišenje, imitacija s jednom nogom pa drugom, naprijed – natrag
2. sjedeći položaj, škarice

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

3. sjedeći položaj, naizmjeničan rad nogu izvan vode
4. sjedeći položaj, uronjene potkoljenice, imitacija rada nogu

UZ RUB BAZENA – U VODI – NA MJESTU

5. okomiti položaj, bočno, stajati na rubniku s jednom nogom, drugom imitacija, držimo se s rukom za rub
6. bez stajanja na rubniku, obje ruke naizmjenično, s držanjem
7. isto kao 6. samo bez držanja, ruke uz tijelo
8. laktovi na rubu bazena, ležeći položaj, naizmjeničan rad nogama
9. rukama se držimo za rub, ležeći položaj, naizmjeničan rad nogama

U VODI – U KRETANJU

10. s daskom na prsima u leđnom položaju, rad nogama
11. s daskom ispod glave u leđnom položaju...
12. s daskom u uzručenju u leđnom položaju...
13. rad nogama na leđima s rukama uz tijelo, u uzručenju, u uzručenju prekrizene
14. ronjenje na leđima, noge kraul
15. plivanje perajama na leđima
16. plivanje s rotacijom ramena

7. SAT

NA SUHOM – LEĐNO RUKE

- bočni krugovi rukama s jednom pa drugom pa naizmjenično unatrag
- ležeći na leđima, ruka u uručenju, imitacija rada pružnom rukom
- rad u paru – ispravljanje i pružanje otpora kretnjama ruku

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

- ležeći položaj, imitacija zaveslaja rukom u vodi, jedna pa druga

UZ RUB BAZENA – U VODI – U MJESTU

- rad u paru, partner hvata stopala i stavlja ih uz rub, rad rukama, jedna pa druga pa naizmjenično
- sve isto kao i 5. samo su noge na „pruzi“

U VODI – U KRETANJU

- plivanje s daskom na prsima s jednom rukom pa drugom rukom
- plivanje s avionom među koljenima, prvo jedna pa druga

- odrazom od zida, plivanje nekoliko zaveslaja rukama
- plivanje s naglašenom rotacijom ramena, ruke uz tijelo
- plivanje s jdenom rukom, druga u predručenju ili uzručenju (ruka čeka ruku)
- plivanje s plođicama (za kontrolu zaveslaja)
- plivanje s povlačenjem pruge ili ruba bazena (paziti na lakat!!!)

8. **SAT**

- Ponovit kraul tehniku i leđnu tehniku uz ispravljanje

9. **SAT**

NA SUHOM – PRSNO NOGE

1. vježbe razgibavanja i istezanja kukova, koljena i stopala
2. imitacija rada nogama, prvo jedna pa druga
3. preponski sjed

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

4. sjedeći položaj, potkoljenice u vodi, rad nogama-imitacija
5. ležati na trbuhu, noge u vodi, imitacija rada nogu

UZ RUB BAZENA – U VODI- NA MJESTU

6. držati se za rub rukom, stajati jednom nogom na rubniku te druga radi imitaciju i obrnuto
7. držati se rukama za rub, leđni položaj, rad nogama
8. isto kao i 7. samo u prsnom položaju
9. rukama u zaručenju uhvatiti rub bazena, imitacija položaja nogu uz rub bazena

U VODI – U KRETANJU

10. odrazom od zida u prsnom ili leđnom položaju, nekoliko udaraca nogama
11. s daskom ili bez daske na prsima, leđni položaj, rad nogama
12. ronjenje plivajuću nogama prsno s raznim položajima ruku
13. s daskom ili bez daske, u prsnom položaju, s ili bez disanja
14. plivanje nogama prsno s rukama u predručenju ili iza leđa (petama do ruku)
16. rad noge prsno, ruke kraul

10. **SAT**

NA SUHOM – PRSNO NOGE

1. vježbe razgibavanja i istezanja kukova, koljena i stopala
2. imitacija rada nogama, prvo jedna pa druga
3. preponski sjed

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

4. sjedeći položaj, potkoljenice u vodi, rad nogama-imitacija

5. ležati na trbuhu, noge u vodi, imitacija rada nogu

UZ RUB BAZENA – U VODI- NA MJESTU

6. držati se za rub rukom, stajati jednom nogom na rubniku te druga radi imitaciju i obrnuto
7. držati se rukama za rub, leđni položaj, rad nogama
8. isto kao i 7. samo u prsnom položaju
9. rukama u zarućenju uhvatiti rub bazena, imitacija položaja nogu uz rub bazena

U VODI – U KRETANJU

10. odrazom od zida u prsnom ili leđnom položaju, nekoliko udaraca nogama
11. s daskom ili bez daske na prsima, leđni položaj, rad nogama
12. ronjenje plivajuću nogama prsno s raznim položajima ruku
13. s daskom ili bez daske, u prsnom položaju, s ili bez disanja
14. plivanje nogama prsno s rukama u predručenju ili iza leđa (petama do ruku)
15. rad noge prsno, ruke kraul

11. **SAT**

NA SUHOM – PRSNO RUKU

- imitacija rukama, jedna pa druga, pa zajedno, uspravan položaj
- isto kao 1. samo u pretklonu
- rad u paru, pružanje otpora partneru i ispravljanje

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

- ležati na prsima uz rub, imitacija rada ruku kroz vodu, jedna pa druga ruka
- ležati na prsima, ramena do ruba, kretnja rukama izvan vode pa potom u vodi

UZ RUB BAZENA – U VODI – NA MJESTU

- rad u paru, stopala pridržava uz rub, izvoditi jednom pa drugom rukom, s ili bez disanja
- isto kao i 6. samo noge zakvačiti za „prugu“

U VODI – U KRETANJU

- s avionom, s ili bez disanja, ruke prsno
- isto kao i 8. samo uz rad nogama kraul
- nekoliko zaveslaja bez disanja, visoko podizanje iznad vode, noge prsno
- plivanje stisnutim šakama (naglasak na radu podlaktica)
- usko vraćanje ruku u početni položaj

12. **SAT**

- ponoviti prsnu tehniku uz ispravljanje

13. **SAT**

NA SUHOM – DELFIN NOGE

1. povišenje, imitacija jedne pa druge noge
2. vis na preči, klin nogama
3. bočno stati uz rub bazena, a slobodnom nogom vršiti kretnju naprijed-natrag prstima po površini vode

UZ RUB BAZENA - U VODI – NA MJESTU

4. rukom se držati za rub bazena, jednom nogom stojimo na rubniku a drugom nogom radimo imitaciju
5. držimo se za rub, radimo imitaciju s nogama
6. bez držanja za rub, imitacija nogama, ruke uz tijelo
7. leđni položaj, laktovi na rubu bazena, imitacija rada nogama
8. leđni položaj, uhvatimo rub ispruženim rukama, imitacija rada nogu
9. isto kao i 8. samo u prsnom položaju
10. okomiti položaj, imitacija s nogama, ruke uz tijelo
11. okomiti položaj, zaronimo na dno, odbiti se prema površini uz defin rad nogama- izdići se što više iznad vode
12. okomiti položaj, imitacija rada nogu, ruke u uzručenju

U VODI – U KRETANJU

13. odraz na prsima, nekoliko udaraca nogama
 14. isto kao 13. samo na boku
 15. s daskom ili bez daske, u prsnom položaju ili leđnom , s ili bez disanjem
 16. leđni položaj, ruke uz tijelo ili u uzručenju, rad nogama
 17. prsni položaj, bez disanja, ruke u uzručenju, rad nogama
 18. isto kao i 17. samo s disanjem
18. roniti nogama defin

14. **SAT**

NA SUHOM – DELFIN RUKE

- bočni krugovi rukama u uspravnom položaju
- isto kao i 1. u pretkonu, jedna pa druga ruka, pa zajedno
- rad u paru, pružanje otpora partneru (samo aktivni dio zaveslaja)

UZ RUB BAZENA – DJELOMIČNO U VODI

- ležimo na prsima okomito na rub bazena, ramena do ruba, imitacija rukama kroz vodu

UZ RUB BAZENA – U VODI – NA MJESTU

- stopala uz rub (valobran) ili prugu, nekoliko zaveslaja bez disanja, a kasnije s disanjem

U VODI – U KRETANJU

6. odrazom od ruba nekoliko zaveslaja, prvo jedno pa drugom rukom, pa zajedno, s disanjem pa kasnije bez disanja

- 7. s avionom, zaveslaj rukama s ili bez disanja
- 8. zaveslaj samo jednom rukom s ili bez disanja, pa drugom
- 9. zaveslaj delfin, bez disanja, bez rada nogu
- 10. isto kao i 9. samo s disanjem

15. **SAT**

- ponovit delfin tehniku uz ispravljanje

16. **SAT**

- ponovit sve tehnike plivanja

17., 18., 19., 20. SAT

igra za tehnike plivanja, zadnji sat održati natjecanje i nagraditi učenike

Autor i voditelj projekta: Domenico Jureša



Rođen 24.11.1988. godine u Malom Lošinj. Od 2001. igrač VK Lošinj u mlađim dobnim selekcijama, od 2004 – 2007. godine igrač VK Primorje. Od 2007 – 2009. godine igrač VK ZPK, 2009-2011 igrač VK Zagreb, 2012-2013 igrač VK Maribor, za cijelo vrijeme boravka van otoka igrač i trener VK Lošinj u ljetnim mjesecima.

Domenico Jureša ima položen ispit od Hrvatskog olimpijskog odbora i Hrvatskog vaterpolskog saveza za vaterpolo trenera, te je diplomirao na Kineziološkom fakultetu, smjeru plivanje/vaterpolo I kondicijska priprema sportaša.



Mateja Zekan: rođena 13.03.1987. godine. Od 1996 – 2005 godine članica plivačkog kluba Primorje, a od 2008-2012 članica ženskog vaterpolo kluba Primorje. Završila prirodoslovni-matematički fakultet ; odsjek za biologiju mora. Ima ronilačku kvalifikaciju R1-Cmas diver one star, trenutno radi u Edukacijskom centru o moru u Velom Lošinj.



Ivan Katalinić: rođen 04.01.1980. godine u Rijeci. Član plivačkog kluba Primorje od 1988 – 1992 godine, od 1992 – 1998 godine član Vaterpolo kluba Primorje I juniorski reprezentativac Hrvatske. Radi kao profesor u srednjoj školi Ambroza Haračića u Malom Lošinj.



Mladen Kezele: rođen 21.12.1963. Član VK Lošinj od 2001. godine, od mladosti se rekreativno bavi plivanjem, sudjelovao na raznim plivačkim maratonima i triatlonima. Sudjelovao na prvom hrvatskom Survivoru , bivši zapovjednik pomorske policije, trenutno u mirovini.

LOŠINJ PLIVA