

PLAVANJE

Pomen znanja plavanja: varnost, zdravje (telesno – dihalni sistem, srčno-žilni in živčni sistem; psihično – dobro počutje, sprostitiv, stabilnost, depresivne tesnobe), razvoj otrok (pozitivne razvojne spodbude), razvedrilo, kakovost življenja (zabava, druženje, igra).

Plavanje v učnem načrtu: Prvo triletje – plavalna abeceda (1. razred – tečaj privajanja na vodo, 10 ur, 2. ali 3. razred – plavalni tečaj, 20 ur). Drugo triletje – plavanje in nekatere vodne dejavnosti (šola v naravi).

- 1.razred: za šole, ki imajo pogoje ali šole, ki izpeljujejo plavalni tečaj privajanja na vodo. Praktične vsebine: hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. Vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodi, plovnost in drsenje. Varno skakanje na noge. Povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Ena od tehnik plavanja. Teoretične vsebine: Nevarnost v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Pravila varnosti in red na plavalnišču. Preoblačenje mokrih kopalk in vzdrževanje lastne higiene v vodi ter zunaj nje.
- 2. in 3. razred: Praktične vsebine: Vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Varno skakanje na noge v vodo. Povezava elementov privajanja na vodo in tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno. Teoretične vsebine: isto kot 1. razred.
- Standard in minimalni standard znanja in sposobnosti ob koncu prvega triletja: učenec je prilagojen na vodo in v izbrani tehniki preplava 25 metrov (naloge za zlatega morskega konjička). Pozna nevarnosti v vodi. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila. Učenec je prilagojen na vodo in preplava 15 metrov. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.
- 6. razred: v šestem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev. Praktične vsebine: ena ali dve tehniki plavanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom. Elementi samoreševanja. Teoretične vsebine: pomen znanja plavanja, lastnosti vode, higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Elementi samoreševanja.
- Standard in minimalni standard znanja ob koncu drugega triletja: učenec preplava 50 metrov (naloge za bronastega delfinčka) in med plavanjem opravi nalogo za varnost. Sposoben je neprekinjeno plavati 10 min v globoki vodi. Upošteva pravila varnosti. Pozna elemente samoreševanja. Učenec preplava 50 metrov in med plavanjem opravi nalogo za varnost. Upošteva pravila varnosti. Pozna elemente samoreševanja.

Biomehanske zakonitosti plavanja:

- **Hidrostatske zakonitosti:** specifična masa telesa, vode. Na človekovo telo v vodi delujejo različne sile. Sila teže telesa (dol), sila vzgona (gor). Razmerje med tema dvema silama je plovnost. Pripomočki za izboljšanje plovnosti: rokavčki, šlaufi, črvi. V prijemališču sil nastane vrtilni moment – obračanje plavalca.
- **Hidrodinamične zakonitosti:** pri pomikanju plavalca naprej sodeluje propulzivna sila (vlečna sila), ki je odvisna od velikosti površin, smeri in hitrosti potiskanja vode, dolžine poti. Retropulzivna sila (zaviralna sila, sila upora), najmanjši upor je v vodoravni legi. Vračanje rok in nog v izhodiščni položaj – povečana zaviralna sila.

Pogoji za izvedbo plavalnega tečaja: Didaktični (pripomoček, ki ima smiselno vlogo pri pouku; učni proces prilagajamo učencem; otroke seznanimo z redom na kopališču; dovolj prostora za vajo na suhem; didaktični pripomočki; pred vajo se segrejemo na suhem; oblika igre, ki je skrbno izbrana in vodena), varnosti, zdravstveni/higienski (voda naj bi bila pitna in biti mora čista, da vidimo dno; primerna T je 28-30°C; okolica bazena mora biti čista, neoporečna). Varnost je najvišja stopnja zanesljivosti in odgovornosti. Število učencev v skupini je odvisno od tega ali so plavalci (do 12) ali neplavalci (do 8). Globina vode: za predšolske otroke 0,8m, prvo triletje 1 m ali 1,1m (stoječemu učencu voda do prsi), prehod iz plitve v globoko vodo, skoki v primerno globino.

Otroke seznanimo s pravili bazena, tuširanje, višina bazena, znaki na bazenu. Vstop v vodo in iz nje. Dno brez ostrih predmetov. Pazimo, da kdo ne omaga, zaradi izčrpanosti. Učenci nikoli ne smejo sami biti s vodi in zagotoviti jim moramo 100% varnost.

Učenje plavanja

- Različni dejavniki, ki vplivajo na to, kako se lotimo plavanja: vedenjske značilnosti učencev, zdravstveni status učencev, učenčev strah pri učenju plavanja, razvojna stopnja učencev, stopnja učnega procesa, predhodno znanje plavanja učencev, gibalne spretnosti učencev, telesne značilnosti učencev, pripomočki za učenje plavanja, homogenost skupine, dejavniki okolja (kopališče, plavalnišče, oprema)
- Cilji: osnovni cilj v Sloveniji je, da bi vsi otroci znali plavati. Operativni cilj je praktično (da zna plavat) in teoretično (higiena, disciplina v bazenu, na kakšen način se plava) plavalno znanje. Za neplavalce in slabe plavalce je cilj, da se privadijo na vodo v globini in preplavajo 25-50m. Za plavalce, ki preplavajo 50m v eni od tehnik je cilj izpopolniti prvo tehniko plavanja, osvojiti drugo in tretjo tehniko plavanja, neprekinjeno plovati 100 m. Za reševalno plavanje je cilj osvojiti teoretično znanje o utopitvah, reševanju iz vode in prvi pomoči, reševati iz obale, osebno reševati.
- Načrtovanje in priprava: je sestavni del učiteljeve letne učne priprave. Običajno poteka v strnjeni obliki (5 dni skupaj v šoli v naravi in to je precej naporno, boljše je 10 dni po 2 uri, ker je to bolj učinkovito). Upoštevati moramo pogoje za izvedbo (katere pripomočke za delo, kakšen je bazen) in razvojno stopnjo otrok.
- Razvrščanje v skupine: narediti moramo homogene skupine (uznanje, sposobnosti). Posebna pozornost nekaterim skupinam otrok: nizka raven motoričnih potencialov, močno izražen strah pred vodo, se počasi učijo, so nizke rasti, z zdravstvenimi težavami (astma, epilepsija, alergija, srčne težave), zelo slabo vidijo brez očal.
- Didaktične strategije:
 - Učne oblike (frontalna, individualna, skupinska oblika dela - največkrat kombinacija)
 - Učne metode (verbalne - razlaga in razgovor, demonstracijske (učitelj sam pokaže zunaj in v bazenu kako je treba plavati), komunikacija med učiteljem in učenci je otežena zaradi zvokov, odmevanja)
 - Količina in intenzivnost vadbe (zadostno število ponovitev nalog, primerna intenzivnost vadbe)
 - Učna sredstva (gradiva (knjige, interaktivna dela, e-učna gradiva), pripomočki (uporabljajo učenci pri pouku), učila (uporablja učitelj, da lahko posreduje snov)

- Didaktični pripomočki (imajo didaktično funkcijo, namenjeno pouku plavanja, da se bo učenec naučil plavati). Namenjeni so boljši plovnosti, privajanju na vodo, učenju tehnike plavanja, popestritvi in motivaciji. **Za privajanje na vodo in igre:** blazine, baloni, žoge, plavajoče in potopljive igrače, obroči, trakovi, tobogan, črv, vrvi, vedro, stojala, podvodni tunel. **Za učenje plavalnih tehnik:** plavalne deske in valjčki, plavalne blazine, plavalne žoge, valjar, črv, blazine, plavalni pasovi, plavutke, maska, dihalka, obroč, plavalne rokavice, plavajoča preproga. **Za šolo v naravi:** plavajoči koš, plavajoči gor, mreža nad vodo, maske, plavuti, dihalke, plavalna proga, plavajoči otok, boje).
- Učenje plavanja: didaktični postopek pri neplavalcih: privajanje na vodo, odpor vode in gledanje pod vodo, učenje dihanja (izdihovanje v vodo), vadba plovnosti in drsenja, učenje gibanja z nogami, učenje gibanja z rokami, učenje usklajenega dihanja med plavanjem, učenje plavanja v celotni tehniki. Didaktični postopek pri plavalcih: utrjujemo plovnost, drsenje, dihanje. Učenje nove tehnike plavanja (začnemo z nogami in končamo s celotno tehniko)
- Pristop v procesu učnega plavanja: direkten (načeloma se pri plavanju ne uporablja), indirekten (gibanja se naučiš po delih), kombiniran.
- Motivacija: eden od ključnih dejavnikov za uspešno učenje. Otroke stalno spodbujamo, jih ne grajamo, razen v primeru, ko kršijo red in disciplino. Tudi zunanja motivacija (diplome).
- Posebnosti učenja plavanja otrok: voda zahteva prilaganje, neugodna emocionalna stanja zaradi strahu pred vodo, oteženega dihanja, nekateri se v vodi počutijo ogrožene.
- Učenje plavanja s pomočjo igre:
 - Zakaj igra: prilagajanje razvojnim značilnostim, za otroke je privlačna, ima zelo kompleksne učinke, za popestritev vadbe, za trdnejšo povezanost skupine.
 - Kdaj igra: v vseh stopnjah učnega procesa, v vseh delih vadbene enote, za zmanjšanje občutka ogroženosti in strahu pred vodo, še posebej v začetnem obdobju učenja. Cilji igre naj bodo jasno določeni. Igra naj bo skrbno izbrana in izvedena.
- Organizacija plavalnega tečaja:
 - Organizator tečaja (v šoli je to šola sama, njena vloga je: zagotovijo primerno usposobljene učitelje, zagotovijo, da bo tečaj potekal v plavalnišču, zagotovijo varnost, da bo tečaj potekal brez zapletov, nemoten potek dela, dodaten reševalec, ustrezen čas izvajanja, ustrezno plavalnišče)
 - vodja plavalnega tečaja (je profesor športne vzgoje, ki sodeluje pri razvrščanju v skupine, spremlja kako je z varnostjo, spremlja potek dela in preverja stopnjo varnosti, preverja predznanje, nadzoruje delo učiteljev, skrbi za dostopnost reševalnih pripomočkov)
 - učitelj plavanja (mora biti ustrezno usposobljen, dober plavalec, dolžan se je strokovno izpopolnjevati, usposobljen mora biti za reševanje iz vode, odgovoren je za učence ves čas, tudi med odmori)
 - razredni učitelj (če je vaditelj lahko ima samostojno skupino, drugače pa nadzira otroke s PP, otroke opomni na tuširanje, na koncu jih uredi, poskrbi da vzamejo vse stvari, prisoten je na tečaju, sodeluje pri delu zunaj bazena, skrbi za red, pomaga učencem in daje občutek večje varnosti)

Tehnike plavanja:

- Osnovni pojmi: Plavalna tehnika - kravl, prsno, hrbtno, delfin. Plavalna disciplina - prosto, prsno, hrbtno, delfin, mešano. Udarec - gibanje nog. Zavesljaj - gibanje rok. Koordinacija tehnike - usklajenost gibanja (udarec, zavesljaj, dihanja). Cikel - zaokroženo gibanje z rokami in nogami. Osnovna tehnika - preprosta oblika plavalne tehnike. Nadaljevalna tehnika - zahtevnejša oblika plavalne tehnike.
- Razlike med osnovno in nadaljevalno tehniko plavanja: kravl (zavesljaj z iztegnjeno roko-sestavljene zavesljaj; vračanje iztegnjene roke nad vodo-vračanje pokrčene roke; položaj telesa-pri nadaljevalni bolj obrača okoli vzdolžne osi), prsno (pri nadaljevalnem je zavesljaj ožji in učinkovitejši, glava med roke pod gladino pri drsenju, položaj kolen je ožji, udarec polkrožen, gibanje z boki), hrbtno (spremenijo se le zavesljaji in sicer so pri nadaljevalni tehniki sestavljeni).
- Obrati: faze obratov (prihod na obrat, obračanje, odziv, drsenje pod vodo, izplavanje nad gladino, nadvodni obrat (kravl, prsno, hrbtno, delfin), podvodni obrati (kravl, hrbtno).
- Skoki v vodo: skok na noge, skok na glavo (faze skoka na glavo (začetni položaj, zamah z rokami in glavo, odziv, let, prehod v vodo, drsenje pod gladino, izplavanje nad gladino), osnovni skok na glavo, šolski skok na glavo, štartni skok hrbtno).
- Spremljanje, preverjanje, vrednotenje, ocenjevanje znanja plavanja: ugotoviti začetno stanje, spremljati, preverjati vmesna stanja, vrednotiti in oceniti končno stanje.
- Reševanje iz vode: učitelj je med učenjem plavanja odgovoren za učence. Učitelj mora imeti znanje o reševanju iz vode, da lahko pomaga ponesrečencu, ne da bi ogrozil lastno življenje. **Utopljanje - stopnje:** višja kot je stopnja, težje je reševanje (onemoglost, agonija, negibnost), **utopitev** - zadušitev zaradi blokade dihalnih poti in dihal z vodo. **Vzroki utapljanja in utopitve:** neznanje, slabo znanje plavanja, izčrpanost (onemoglost), izguba zavesti zaradi različnih vzrokov (kap, infarkt). **Načini reševanja:** samoreševanje - krč, padec v vodo v obleki, reševanje iz obale (plavanje od obale je dovoljeno 50 ali 100 m, dlje ne!), reševanje s pomočjo plovila, osebno reševanje - če ni druge možnosti, odvisno od faze utapljanja: onemogli plavalec - prijem za razmena, prijem most (dva reševalca), prijem pod pazduho, v agoniji - mornarski prijem, osvobodilni prijem, negibni ponesrečenec - Ravtekov prijem.