

NAUČIMO SE PLAVATI

Jernej Kapus, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Fotografije: Valentina Vučenović
Oblikovanje in Ilustracije: Kristina Kurent
Ljubljana, september 2018

RAZLAGA DOPOLNJNIH MERIL ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA IN PLAVALNIH SPOSOBNOSTI

**Priročnik za magistre in profesorje športne
vzgoje ter učitelje in vaditelje plavanja**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA



PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE

1 UVODNIK

Učenje plavanja je proces, pri katerem mora učitelj ugotoviti začetno znanje plavanja in stanje plavalnih sposobnosti učencev, spremljati vmesne spremembe in ovrednotiti ter oceniti končen napredek (Kapus idr., 2002). S plavalnim testiranjem jih bo tako lahko na začetku dobro spoznal, oblikoval homogene učne skupine in načrtoval primeren učni program, ki ga bo s pomočjo vmesnih testiranj ustrezno prilagajal. S končno oceno napredka pa si bo lahko postavil usmeritve za prihodnja učenja. Pri tem so mu v pomoč pri nas že uveljavljene naloge in merila, s pomočjo katerih lahko učence umesti glede na znanje plavanja in plavalne sposobnosti v standardizirane stopnje. Prva merila so bila pri nas sprejeta že leta 1989 (Šink, Kapus, Prešern, Cankar, 1990). Obsegala so pet stopenj:

1. stopnja Delfinčka je bila določena z nalogo 25 metrov plavanja s poljubnim načinom in s štartom iz vode ali s skokom. Stopnja je opredeljevala neplavalca oziroma takrat malce neposrečeno poimenovanega plavalca pripravnika.
2. stopnja Bronastega delfina je bila določena z nalogo 50 metrov plavanja s poljubnim načinom in začetnim skokom na noge v vodo. Med plavanjem je moral učenec izvesti še vajo varnosti, pri kateri je iz ležečega prsnega položaja prešel skozi pokončnega v ležeči hrbtni položaj, se v tem položaju obdržal tri sekunde ter se vrnil nazaj skozi pokončni položaj v ležečega prsnega. Stopnja je opredeljevala plavalca.
3. stopnja Srebrnega delfina je bila določena z dvema nalogama, kot sta neprekinjeno desetminutno plavanje in plavanje 50 ali 100 metrov kravl z določeno časovno normo in začetnim skokom na glavo v vodo. Stopnja je opredeljevala dobrega plavalca.
4. stopnja Zlatega delfina je bila določena z nalogo 150 metrov mešano z določeno časovno normo in začetnim skokom na glavo v vodo. Stopnja je opredeljevala odličnega plavalca.
5. stopnja Delfina – reševalca je bila določena s petimi nalogami, kot so plavanje 200 metrov v času petih minut ali bolje, plavanje 15 metrov pod gladino, potopitev do globine treh metrov in dvig dveh kilogramov težkega predmeta, transport utaplajočega in metanje reševalne žoge v cilj. Stopnja je opredeljevala plavalca reševalca.

Ker so bila ta merila premalo občutljiva za ocenjevanje znanja plavalnih začetnikov in zato za njih ne dovolj spodbudna, so jih leta 1997 nekoliko spremenili in dopolnili še s štirimi stopnjami, ki so natančneje opredelile znanje neplavalca (Jurak, Kovač, 1998). Takrat posodobljena merila so torej obsegala devet stopenj znanja plavanja in plavalnih sposobnosti:

1. stopnja je opredeljevala neplavalca, neprilagojenega na vodo.
2. stopnja Bronastega morskega konjička je bila določena z nalogo petsekundnega drsenja v prsnem položaju z glavo v vodi po gladini. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
3. stopnja Srebrnega morskega konjička je bila določena z nalogo plavanja osmih metrov s poljubnim načinom in štartom iz vode. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
4. stopnja Zlatega morskega konjička je bila določena z nalogo plavanja 25 metrov s poljubnim načinom in štartom iz vode. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
5. stopnja Delfinčka je bila določena z nalogo plavanja 35 metrov s poljubnim načinom in začetnim skokom na noge v vodo. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
6. stopnja Bronastega delfina, kjer se naloga ni spremenila.
7. stopnja Srebrnega delfina, kjer se nalogi nista spremenili.
8. stopnja Zlatega delfina, kjer se naloga ni spremenila.
9. stopnja Delfina – reševalca, kjer se naloge niso spremenile.

Ta merila so se pokazala kot dobra in so do danes uspešno podpirala sistem oplavanjevanja pri nas.¹ V dvajsetih letih od zadnje spremembe so se kljub temu pojavile pobude po dopolnitvah obstoječih meril, jasnejši razlagi nekaterih nalog in spremembi nekaterih stopenj. Zato je bila v letu 2016 imenovana delovna skupina za prenovo programa, ki je merila osvežila.

1 Podobna merila, s katerimi se ocenjuje bodisi znanje plavanja bodisi vodne kompetence, poznajo tudi številne druge plavalno razvite države. Vodna kompetenca, izraz, ki se vedno bolj uveljavlja v doktrinah učenja plavanja po svetu, združuje (Langendorfer, Bruya 1995; Moran, 2012):

- zmožnost uporabe različnih plavalnih veščin in telesnih sposobnosti, ki so potrebne za rešitev nepričakovanih težav v vodi,
- zmožnost uporabe vedenja o nevarnostih in znanja o preventivnem delovanju v obliki zagotavljanja aktivne varnosti v vodi in ob njej.

1.1 DOPOLNITVE MERIL

Plavalni vaditelji in učitelji že vrsto let opozarjajo, da so merila premalo spodbudna za plavalce, ki prehajajo iz plavalnih šol v tekmovalno plavanje. Zato smo **merila dopolnili s tremi novimi stopnjami, kot so: Bronasti morski pes, Srebrni morski pes in Zlati morski pes**. Te stopnje bodo sicer za učence v programih plavanja v šolskem sistemu verjetno prezahtevne, menimo pa, da bodo dobra spodbuda za vse tiste, ki so že zelo dobri plavalci in se želijo ukvarjati tudi s tekmovalnim plavljanjem.

Merila smo dopolnili s pomožnimi vajami. Njihov namen je učence postopoma pripraviti na naloge pri posamezni stopnji. Izvedba pomožnih vaj in uspešnost učenca pri njih NISTA OBVEZNI za uspešno opravljeno stopnjo in osvojitve diplome. Pomožne vaje so učiteljem le v pomoč in učencem vzpodbuda. Za vsako uspešno opravljeno pomožno vajo učenci dobijo NALEPKO, ki si jo nalepijo v priročnik. Šestindvajset pomožnih vaj je združenih v štiri sklope:

1. sklop obsega sedem pomožnih vaj, ki se nanašajo na stopnje Morskih konjičkov,
2. sklop obsega osem pomožnih vaj, ki se nanašajo na stopnje Delfinčka in Delfinov,
3. sklop obsega sedem pomožnih vaj, ki se nanašajo na stopnje Morskih psov,
4. sklop obsega štiri pomožne vaje, ki se nanašajo na znanje samoreševanja in pomoči drugim ob težavah v vodi ali ob njej. Te vsebine sicer niso posebna stopnja, opredeljene so le z nalepkami Kitov.

1.2 JASNEJŠA RAZLAGA NALOG

Glede na to, da je uspešnost pri nalogi za Bronastega delfina nujna za vsakega učenca, ki zaključuje osnovno šolo, je bilo pričakovanih največ strokovnih vprašanj o izvedbi oziroma natančneje o načinu plavanja pri tej nalogi. Sedaj je jasno določeno, da jo učenci lahko preplavajo na poljuben način. **Stopnja Bronasti delfin je prva stopnja, ki označuje plavalca, in zadnja, pri kateri je način plavanja še poljuben. Od te stopnje naprej se ocenjuje znanje plavalnih tehnik.**

1.3 SPREMEMBE NEKATERIH STOPENJ

Pri stopnjah Srebrnega in Zatega delfina smo pri nalogah plavalnih tehnik odstranili časovne norme. Uvaja se kvalitativni pristop k ocenjevanju, kar pomeni, da bodo učitelji ocenjevali, ali učenci znajo plavati plavalne tehnike brez večjih napak. V knjižici je podan opis, kako izgleda pravilno plavanje in katere so velike, nedopustne napake. Pri nalogi stopnje Srebrni delfin kravlj ni več edina možna plavalna tehnika, temveč lahko učenec izbere med hrbtnim oziroma prsnim ali kravlom sebi najprimernejšo.

Pri stopnji Srebrni delfin smo dodali nalogo plavanja v obleki, ki je pomembna vodna kompetenca varnega plavalca (Stallman, 2017).

Reševanje iz vode zahteva od reševalca dobro oceno stanja utapljaljivega in okoliščin nesreče, poznavanje različnih načinov reševanja in predvsem ustrezno presojo lastnega znanja plavanja ter reševanja iz vode. Zato je reševanje iz vode za neizkušenega in neveščega, a prepogumnega reševalca lahko zelo nevarno ali celo usodno. Tako se je pojavilo vprašanje, ali je podeljevanje diplome Delfin reševalec sploh primerno. Resnično se je do sedaj ta stopnja izjemno redko testirala. Zato smo jo **zamenjali s sklopom pomožnih vaj za nalepke Kitov**. S pomočjo teh vaj bodo učenci pridobili teoretično in praktično znanje, kako:

- se obnašati varno pri aktivnostih v vodi (predvsem pri skokih v vodo) in ob njej,
- pomagati samemu sebi in drugemu ob težavah v vodi.

Po tretji posodobitvi so merila za oceno znanja plavanja in plavalnih sposobnosti oblikovana v desetstopenjsko lestvico. Prve štiri (Bronasti morski konjiček, Srebrni morski konjiček, Zlati morski konjiček in Delfinček) opredeljujejo neplavalce, naslednjih šest stopenj (Bronasti delfin, Srebrni delfin, Zlati delfin, Bronasti morski pes, Srebrni morski pes in Zlati morski pes) pa plavalce. Stopnja Bronasti delfin je torej še vedno tista stopnja, ki prva opredeljuje plavalca in ga loči od neplavalcev. Za vsako uspešno opravljeno stopnjo učenci dobijo DIPLOMO.

avtorji dopolnitev



2 KAKO UPORABLJATI DOPOLNJENA MERILA ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA IN PLAVALNIH SPOSOBNOSTI

2.1 STOPNJE MORSKIH KONJIČKOV

Stopnje morskih konjičkov označujejo neplavalce.

Naloge in pomožne vaje so primerni za ocenjevanje prilagojenosti na vodo in zmožnosti obdržanja in premikanja na gladini.² To je raven znanja, ki jo učenci običajno dosegajo v prvem triletju osnovne šole.

PREGLEDNICA 1: *Kako izgleda izvedba nalog za stopnje Morskih konjičkov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.*

STOPNJA	NALOGA	UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
 1 Bronasti morski konjiček	DRSENJE (5 sekund)	Učenec se odrini od stene in zadrži iztegnjen v prsnem položaju z vzročenimi rokami ter glavo med njimi. Drsenje mora trajati vsaj 5 sekund. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je v vodi ob učencu. Varuje ga, spodbuja in mu meri čas drsenja.
 2 Srebrni morski konjiček	PLAVANJE (8 metrov)	Učenec se odrine od stene ali skoči na noge in preplava osem metrov na poljuben način. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.
 3 Zlati morski konjiček	PLAVANJE (25 metrov)	Učenec se odrine od stene ali skoči na noge in preplava 25 metrov na poljuben način. Če se naloga izvaja v krajših bazenih, se učenec brez dotika stene obrne v drugo smer. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.

² Pri opisu nalog in pomožnih vaj se uporablja izraz »plavanje« določene dolžine. Za to plavanje ne moremo reči, da je varno. Zato so učenci pri teh stopnjah osvojenosti znanj še vedno neplavalci. To strokovno presojo moramo učitelji poznati in jo staršem tudi predstaviti.

Naloge pri teh stopnjah temeljijo na kvantitativnem pristopu ocenjevanja. Uspešnost je namreč opredeljena s časom drsenja in preplavano razdaljo. Ocenjuje se napredek v učenčevi zmožnosti drsenja in plavanja (Stallman, 2014a), torej obvladovanja vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v zeleni smeri na gladini ali pod njo (Kapus in sodelavci, 2002).

Način plavanja je pri nalogah poljuben.

Pri nalogah plavanja lahko učenci uporabijo poljuben način, torej preproste oblike plavanja (pasje in žabje plavanje, mlinček, plavanje z zaveslaji prsno in udarci kravl) ali uporabne plavalne tehnike (germanija, bočno, metulj) ali plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno) ali pa druge načine plavanja³. Prosta izbira načina plavanja je skladna z doktrino v številnih drugih plavalno razvitih državah.

³ Ob upoštevanju treh različnih položajev telesa (prsni, bočni in hrbtni), petih različnih udarcev (udarec kravl, udarec prsno, udarec delfin, vaterpolski udarec in škarjast udarec), petih različnih zaveslajev (izmenični zaveslaji z vračanjem rok nad gladino in pod njo, izmenični zaveslaji z vračanjem prve roke nad gladino in druge pod njo, soročni zaveslaji z vračanjem rok nad gladino in pod njo), različnih načinov gibanja glave in dihanja se ocenjuje, da je možno plavati na več kot 150 različnih načinov (Stallman, 2014b). Zato poučevanje le enega zelo zoži učenčevo plavalno znanje in ga nepotrebno usmeri v način, ki morda njemu ni niti najbolj primeren.

Razloga za prosto izbiro načina plavanja sta najmanj dva, in sicer:

- Vsak učenec naj nalogo opravi z načinom, ki je njemu najbližji in ki ga bo **najverjetneje uporabil pri nenadnem padcu v vodo** (Stallman, 2014b).
- Z natančno opredelitvijo se ne želi določiti učečega načina plavanja. Lepota začetnega poučevanja plavanja je namreč tudi v tem, da obstajajo različne poti, po katerih se pride do istega cilja, torej do varnega plavalca. Ob univerzalni in po svetu najbolj razširjeni metodi, ki temelji na prilagajanju na vodo in učenju plavalnih tehnik, so tudi druge, pri katerih gre lahko za prilagoditev univerzalne metode, bodisi različnim pogojem učenja bodisi uporabi določenih pripomočkov. Pri nekaterih se poučuje le plavalne tehnike, pri drugih pa učitelj uporablja tudi druge načine plavanja.

Testne naloge posameznih stopenj si po težavnosti načeloma sledijo od lažje k težji, čeprav je možno, da to ne bo veljalo vedno za vse učence. Predvsem težavnost drsenja (naloge za Bronastega morskega konjička) je lahko podcenjena (Harrold, Langendorfer, 1990; Ungerechts, 2008; Langendorfer, Chaya, 2010; Moravec, Kapus, 2018) in za neplavalca prezahtevna.⁴ Če učenec ni uspešen pri nalogi za Bronastega morskega konjička, je pa uspešen pri nalogah višjih stopenj, se mu lahko prizna višja stopnja.

2.1.1 POMOŽNE VAJE MORSKIH KONJIČKOV

S pomožnimi vajami za nalepke Morskih konjičkov učitelj preverja:

- Zmožnosti potapljanja glave. Glava pod gladino predstavlja tvegane okoliščine. Zato jo imajo ljudje med plavanjem dvignjeno ali pa se jo naučijo ritmično potapljati. Dvignjena glava med plavanjem poslabša ravnotežni položaj telesa in pri plavalnih začetnikih poslabša zmožnost obdržanja na gladini (Kapus, Moravec, Lomax, 2018). Pri odraslih plavalcih je to manjši problem, saj imajo učinkovitejše udarce in se kljub dvignjeni glavi lažje obdržijo na gladini. Vendar je takšno plavanje manj ekonomično in učinkovito (Stallman et al., 2010). Za ritmično in sproščeno potapljanje glave je treba vodi prilagoditi dve telesni funkciji, ki sta vezani na glavo, in sicer: čutilo vida in dihanje.
- Prilagoditve na gledanja pod gladino. Za spoznavanje okolja je vid izredno pomemben čut, zato se ljudje nanj običajno najpogosteje in najbolj

zanašamo. Razločevanje barve, oblike, velikosti, gibanja in oddaljenost predmetov sta pod gladino drugačna kot nad njo. Zato je učenca na to treba prilagoditi.

- Znanje nadzora dihanja in prilagoditev na izdihovanje v vodo. V nasprotju z gibanjem na kopnem je dihanje med plavanjem omejeno z načinom plavanja in ovirano z vodnim uporom (Kapus, Ušaj, Kapus, 2009). Iz teh dejstev izvira tudi strah ljudi pred potopitvijo glave v vodo, saj se zavedajo tveganja, ki ga to prinaša. Zato je znanje nadzora dihanja, ki obsega zadrževanje diha, forsirano izdihovanje v vodo in sproščeno ritmično dihanje, osnovna veščina sproščenega plavanja in zaščite pred utopitvijo. Ljudje se običajno ne utapljajo, ker ne bi mogli plavati, temveč ker ne morejo do zraka (Lanoue, 1963). Nadzor dihanja je tudi osnova za nadzor plovnosti.
- Obvladovanje plovnosti. Otroci pred puberteto, ženske in 95 % moških so plovni (Stallman, 1997). Nezmožnost lebdenja na gladini je torej običajno le posledica strahu učenca pred dvigom nog od dna, torej premajhnega zaupanja v fizikalne zakonitosti vode, ki ga obdržijo na gladini.⁵
- Znanje ustvarjanja propulzije z udarci. Ker je pri ljudeh spodnji del telesa težji od zgornjega, noge pri lebdenju ali plavanju na gladini tonejo. Udarci tako omogočijo dvig nog, vodoravnejši položaj in lažje obdržanje na gladini.
- Znanje plavanja.

4 Naloga drsenja je zahtevna, saj zahteva znanja: odriva od stene, potopitve glave, iztegnitve telesa v prsnem položaju na gladini in predvsem zaupanja, da telo lahko obdrži na vodi, kljub temu, da se hitrost premikanja po gladini, zaradi vodnega upora, znižuje. Slednje je za plavalne začetnike običajno najtežje. Zato se po svetu to vajo ponekod izvaja s prehodom v udarce kravi ali v udarce hrbtno, če se drsi v hrbtnem položaju (Harrod, Langendorfer, 1990).

5 Že leta 1750 je ameriški izumitelj Benjamin Franklin ugotovil, da je ključna točka pri učenju plavanja učenčeva ugotovitev, da ga voda nosi (Thomas, 1904).

PREGLEDNICA 2: Kako izgleda izvedba pomožnih vaj pri stopnjah Morskih konjičkov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.

POMOŽNA VAJA		UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
1	POTOP GLAVE (3 sekunde)	Učenec stoji razkoračno v vodi do pasu. Zajame sapo in glavo potopi za tri sekunde. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj je v vodi ob učencu in ga varuje, spodbuja in meri čas potopa glave.
2	POBIRANJE IGRAČE Z DNA V STOJNI GLOBINI BAZENA (trikrat)	Učenec stoji v vodi do pasu. Opazuje dno, in ko opazi potopljeno igračo, zajame sapo, se potopi in se z igračo dvigne na gladino. Nato vajo še dvakrat ponovi. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj vrže v vodo pet potopljivih igračk. Med vajo učenca varuje in spodbuja s kopnega.
3	ZAPOREDNI IZDIHI SKOZI USTA POD GLADINO (petkrat)	Učenec stoji razkoračno v vodi do pasu. Zajame sapo, obraz potopi in temeljito izdihne skozi usta. Nato obraz dvigne in vajo še štirikrat nepretrgoma ponovi. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj je v vodi ob učencu in ga varuje, spodbuja in opazuje njegove izdihe. Pozoren je na to, ali ustvarja mehurček, ali izdihne temeljito in skozi usta. Pri tem izdihe glasno šteje.
4	ZVEZDICA V HRBTNEM POLOŽAJU Z UČITELJEVO POMOČJO ALI BREZ NJE (3 sekunde)	Učenec se uleže na gladino v hrbtnem položaju, odroči roke in razširi noge. V tem položaju se zadrži tri sekunde. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je v vodi ob učencu in ga varuje, spodbuja, mu meri čas in opazuje glavo. Pozoren je na to, da jo ima v podaljšku telesa, da ima oči odprte in da sproščeno diha skozi usta. Eno roko ima pod njegovimi stegni. Če mu noge tonejo, jih rahlo dvigne. To vajo so nekoč poimenovali tudi mrtvak v hrbtnem položaju.
5	ŽOGA NA GLADINI (5 sekund)	Učenec stoji v vodi do pasu, zajame sapo, se s prvo roko prime za nos in noge dvigne od dna ter jih z drugo roko objame. Sapo zadrži in položaj žoge na gladini zadrži za pet sekund. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj je v vodi ob učencu. Varuje ga, spodbuja in mu meri čas. Če se kljub vdihu potopi, mu pomaga z dvigom na gladino. To vajo so nekoč poimenovali tudi bombica.
6	UDARCI V PRSNEM ALI HRBTNEM POLOŽAJU S PRIPOMOČKOM ALI BREZ NJEGA (8 metrov)	Učenec se odrine od stene in preplava osem metrov s poljubnimi (izmeničnimi, sonožnimi škarjastimi ...) udarci v hrbtnem ali prsnem položaju. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko in nekatere plovne pripomočke, kot so plavalna deska, plovec ali črv.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.
7	PLAVANJE V POLJUBNEM NAČINU (15 metrov)	Učenec se odrine od stene in preplava 15 metrov na poljuben način. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.

2. 2 STOPNJE DELFINČKA IN DELFINOV

Stopnja Delfinčka označuje neplavalce. Stopnje od Bronastega delfina naprej označujejo plavalce.

Naloge in pomožne vaje so primerni za ocenjevanje znanja plavanja (stopnji Delfinčka in Bronastega delfina) in plavalnih tehnik (stopnji Srebrnega in Zlatega delfina). To so ravni znanja, ki jih učenci običajno dosegajo v drugem triletju osnovne šole in pozneje.

PREGLEDNICA 3: *Kako izgleda izvedba nalog za stopnje Delfinčka ter Delfinov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.*

STOPNJA	NALOGA	UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
 4 Delfinček	PLAVANJE (35 metrov)	Učenec se odrine od stene ali skoči na noge in preplava 35 metrov na poljuben način. Če se naloga izvaja v krajših bazenih, se učenec brez dotika stene obrne v drugo smer. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega, bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.
 5 Bronasti delfin	PLAVANJE (50 metrov) Z VAJO VARNOSTI	Učenec skoči poljubno v vodo tako, da potopi glavo in preplava 50 metrov na poljuben način. Če izvaja nalogo v krajših bazenih, se ob steni bazena, a brez njenega dotika, obrne, tako da plava v drugo smer. Med plavanjem druge polovice 50-metrške razdalje izvede nalogo varnosti – iz ležečega prsnega položaja preide skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v katerem se obdrži 3 sekunde ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj; nato nadaljuje s plavanjem do cilja. Če plava v hrbtnem položaju, nalogo varnosti opravi tako, da se ustavi, preide prek pokončnega v prsni položaj ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v katerem se obdrži 3 sekunde; nato nadaljuje s plavanjem do cilja. Pri izvedbi naloge ne sme uporabljati plavalnih očal ali maske.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob. Pozoren je tudi na pravilno izvedbo vaje varnosti, pri kateri mu glasno meri čas leže v hrbtnem položaju na gladini.
 6 Srebrni delfin	DALJŠE PLAVANJE (10 minut)	Učenec se odrine od stene in plava 10 minut brez vmesnih počitkov in postankov. Način in hitrost plavanja sta poljubna. Zvezdica v hrbtnem položaju in plavanje na mestu nista dovoljena. Pri nalogi lahko učenec uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje ali plava ob njem. Pri tem ga spodbuja, mu meri čas in je pozoren na to, da ne stopa na dno, da se ne prijema roba ali boj in da ne plava na mestu.
	KRAVL ALI PRSNO ALI HRBTNO (50 metrov)	Učenec skoči na glavo in plava 50 metrov v eni od plavalnih tehnik. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se na steni obrne z nadvodnim obratom kravl. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da ne plava z večjimi napakami (preglednica 3 v merilih).
	PLAVANJE V MAJICI (15 metrov)	Učenec je oblečen v majico, skoči na noge in plava 15 metrov na poljuben način.	Učitelj učenca s kopnega varuje in spodbuja.
 7 Zlati delfin	TRI PLAVALNE TEHNIKE (150 metrov)	Učenec skoči na glavo in plava 150 metrov mešano (50 metrov prsno, 50 metrov hrbtno, 50 metrov kravl) z nadvodnimi obrati. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da ne plava z večjimi napakami (preglednica 3 v merilih).

Pri stopnjah Delfinčka in Bronastega delfina je način plavanja poljuben.

Od stopnje Srebrnega delfina naprej se ocenjuje znanje plavalnih tehnik kot cikličnih gibanj plavalca med plavanjem, ki so opredeljena s tekmovalnimi pravili (Kapus, 2002). Ob kvantitativnem se pri ocenjevanju pojavi torej še kvalitativen pristop, saj mora učitelj oceniti, ali je učenec zadostil kriterijem primerne izvedbe ene (stopnja Srebrni delfin) ali treh (stopnja Zlatega delfina) plavalnih tehnik.

Poenostavljeni načini plavalnih tehnik, kot so žaba, reševalni kravl in germanija, so bodisi preproste oblike plavanja bodisi uporabne plavalne tehnike. Zato se pri prikazu plavalnih tehnik ne priznajo.

Pri ocenjevanju plavalne tehnike naj se učitelj ne ozira na večino napak, ki se pri učenčevem plavanju pokažejo. Pozoren naj bo le na velike napake, zaradi katerih to ni več željena plavalna tehnika, ampak drug način plavanja. Zato se prikaz ne prizna.

Takšna velika napaka pri kravlu je **dvigovanje glave iz vode pri vdihu**. Vzrok za njo je neskladnost dihanja (gibanja glave in/ali dihalnega cikla) z zaveslaji. Najpogostejše gre za učenčevo težavo pri izdihovanju v vodo, ki ga med plavanjem ritmično določa sama plavalna tehnika.⁶

SLIKA 1: Velika napaka pri kravlu je dvigovanje glave iz vode pri vdihu.



⁶ Kadar učencu ne uspe končati izdiha pod gladino (zaradi počasnega izdiha ali izdiha skozi nos), mora izdihovati tudi, ko ima obraz nad njo. Ker je to obdobje kratko (čas vdiha pri kravlu ni daljši od 0,5 sekunde, Cardelli, Lerda, Chollet, 2000), mu zmanjka časa za zadosten vdih. Zato tega nepravilno podaljšuje ter tako poruši usklajenost gibanja glave z zaveslaji.

Za popravljanje te napake lahko učitelj uvodoma uporabi vaje izdihovanja v vodo.⁷ Pri teh učenec v dovolj plitvi vodi ritmično izdihuje na gladino in pozneje s potopitvijo glave tudi pod njo. Začetni ritem dihanja je počasen, pozneje pa tudi hitrejši. Diha skozi usta, tako da je izdih enakomeren in v celoti izveden pod gladino. Ko dvigne usta iz vode, le še vdihne. Ko mu izdihovanje v vodo ne povzroča več težav, lahko učitelj začne **z vajami na kopnem** za učenje koordinacije gibanja glave in dihanja z zaveslaji kravl: *Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v predklonu na kopnem, Roka roko čaka kravl z dihanjem v predklonu na kopnem, Roka roko lovi kravl z dihanjem v predklonu na kopnem* in *Zaveslaji kravl z dihanjem v predklonu na kopnem*. Nato učenje nadaljujemo še z **vajami v vodi**: *Dihanje s sukanjem glave v plitvini, Udarci kravl z dihanjem v bočnem položaju, Udarci kravl vzročeno priročeno z dihanjem, Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem med hojo v plitvini, Roka roko čaka kravl z dihanjem med hojo v plitvini, Roka roko lovi kravl z dihanjem med hojo v plitvini, Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem z desko, Roka roko čaka kravl z dihanjem z desko, Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem, Roka roko čaka kravl z dihanjem in Roka roko lovi kravl z dihanjem*.

Veliki napaki pri prsnem sta **nesimetričen udarec** in **nenastavljeni eno ali obe stopali med udarcem**. Napaki, ki sta si pogosto vzrok druga drugi, izhajata iz slabega nadzora gibanja nog in stopal v prsnem položaju, pri katerem vidni nadzor ni mogoč. Vzrok nenastavljenega stopala je lahko tudi slaba gibljivost gležnja.

SLIKI 2: Veliki napaki pri prsnem sta nesimetričen udarec (levo) in nenastavljeno desno stopalo med udarcem (desno).

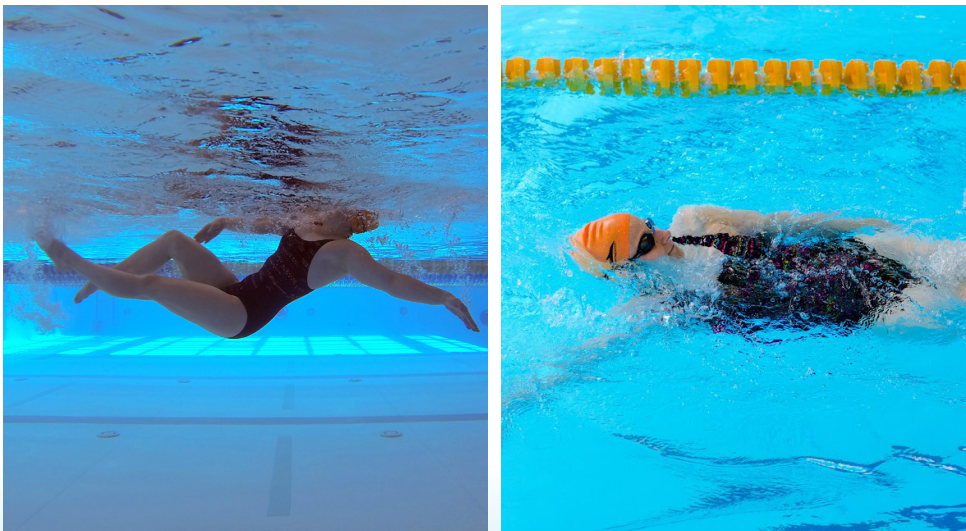


⁷ Posamezne vaje smo le poimenovali in označili s poševnim tiskom. Ker »slika pove več kot tisoč besed«, bralcem svetujemo ogled spletnih strani Začetno učenje plavanja (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) in Nadaljevalno učenje plavanja (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>). Vse našete vaje so tam namreč predstavljene z nazornimi posnetki.

Za popravljanje nesimetričnega udarca lahko učitelj uporabi vaje za učenje udarcev prsno na kopnem in v vodi s poudarkom na simetričnosti gibanja nog in tudi položaja telesa. Primerni vaji sta tudi *Udarci prsno z desko in plovcem* ter *Udarci prsno z desko, pri čemer imajo lahko učenci kolena stisnjena z elastiko*. Za popravljanje nenastavljenega stopala lahko učitelj uporabi vaje za učenje udarcev prsno na kopnem in v vodi s poudarkom na pravilnem nastavku stopal. Ob tem lahko z vajami na kopnem učencu izboljša gibljivost gležnja.

Pri hrbtnem je pravilen položaj telesa na gladini ključen za sproščeno in učinkovito plavanje. Zato je velika napaka, če učenec **med plavanjem sedi**. Zaradi tega je bolj potopljen, udarja globlje, težje vesla in ima težave z obdržanjem obraza na gladini. Za odpravljanje sedečega položaja lahko učitelj uporabi vaje kot so: *Mrtvak v hrbtnem položaju z oporo na robu*, *Mrtvak v hrbtnem položaju*, *Dršenje v hrbtnem položaju* in *Udarci hrbtno priročno z rokama pod zadnjico*. Druga velika napaka pri hrbtnem je, **ko roka ujame roko zaradi predolgega čakanja ob telesu**. To napako lahko učitelj najlažje odpravi z vajo *Hrbtno dršenje*.

SLIKI 3: Veliki napaki pri hrbtnem sta sedeč položaj (levo) in nepravilna koordinacija med rokama (desno).



Velike napake pri skoku na glavo v vodo so **skok na plošč, skok na strehico in skok brez odziva, torej le s padcem v vodo**. Pri skoku na plošč učenec najpogosteje zaradi strahu ne napne rok in z njimi ne učvrsti glave. Zato se ta med letom dvigne nad roke in doskoči ploskoma na gladino. Za popravljanje skoka na plošč

lahko učitelj uvodoma uporabi različne vaje skokov na noge in nato nadaljuje z vajami osnovnega skoka na glavo s poudarkom učvrstitvi glave med rokama ali pod njimi. Možen vzrok za skok na plošč, ki pa je še pogostejši vzrok skoka na strehico, je učenčev odziv v težišču. Zato je navzgor sile podlage in posledično prečnega vrtenja telesa med letom premalo. Ker učenec vendarle skuša skočiti na glavo, se v pasu prepogne in preide v vodo hkrati z rokama in nogami. Za popravljanje skoka na strehico so najprimernejše tiste vaje, ki poudarijo odziv izven težišča, torej: *Osnovni skok na glavo z učiteljevo pomočjo*, *Osnovni skok na glavo s spodmikanjem*, *Osnovni skok na glavo čez oviro*, *Osnovni skok na glavo z zamahom noge v desko*, *Osnovni skok na glavo z zamahom noge* in *Osnovni skok na glavo skozi obroč*. Pri skoku brez odziva gre najpogosteje za učenčev strah pred skakanjem na glavo v vodo. Ker pravilnega gibanja še ni osvojil in utrdil, so najprimernejše vaje za odpravljanje te napake metodične vaje osnovnega skoka na glavo v vodo.

Ob plavalni tehniki se pri stopnji Srebrnega delfina ocenjuje še nekatere vodne kompetence, pomembne za varnega plavalca (Stallman, 2017):

- zmožnost plavanja v obleki. Gre za pomožno vajo teka v plitvi vodi (nalepka) in nalogo skoka v vodo ter plavanja z majico (stopnja Srebrni delfin). Pri tečajih v šolah v naravi bo to enostavno izvedljivo. Dovolj je, da je učenec oblečen v svojo majico (majica naj bo običajna in ne kopalna ali tista, ki se jo sicer uporablja za plavanje in druge vodne športe), ki jo lahko mokro v sončnem vremenu hitro osuši. Nekoliko večji organizacijski zalogaj je izvedba pri tečajih pozimi. Morda je ideja, da organizator nabavi majice, ki jih po opravljanju nalog posuši in jih ponovno uporabi pri naslednjih testiranjih;
- daljšega plavanja brez vmesnih počitkov in postankov. Ta vodna kompetenca je pomembna pri preživetju oziroma samoreševanju ob težavah v vodi. Obenem pa je tudi osnova za vzdržljivostno, rekreativno plavalno vadbo kot temelju zdravega načina življenja.

2.2.1 POMOŽNE VAJE DELFINČKA IN DELFINOV

S pomožnimi vajami za nalepke Delfinčka in Delfinov učitelj preverja:

- znanje prečnega obračanja in obvladovanja telesa na gladini,
- zmožnost plavanja v obleki,
- znanje varnega vhoda v vodo,
- znanje ustvarjanja propulzije z udarci,
- znanje plavalnih tehnik,
- znanje spreminjanja smeri plavanja,
- zmožnost daljšega plavanja brez vmesnih počitkov in postankov.

PREGLEDNICA 4: *Kako izgleda izvedba pomožnih vaj pri stopnjah Delfinčka ter Delfinov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.*

POMOŽNA VAJA		UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
8	VAJA VARNOSTI (trikrat) 	Učenec je v vodi do ramen. Noge dvigne od dna in se uleže v prsni položaj z obrazom nad gladino. Nato preide skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v katerem se obdrži 3 sekunde ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj. Nato brez stopanja na dno vajo še dvakrat ponovi. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj učenca s kopnega varuje, spodbuja in meri čas.
9	PLAVANJE NA MESTU V POKONČNEM POLOŽAJU (30 sekund) 	Učenec je v vodi do ramen. Noge dvigne od dna in 30 sekund plava v pokončnem položaju. Najlažje mu bo, če bo plaval izmenične udarce prsno, zaveslaja, s katerimi se bo opiral na gladino. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj učenca s kopnega varuje, spodbuja in meri čas.
10	TEK V VODI DO RAMEN, OBLEČEN V MAJICO (10 metrov) 	Učenec je v vodi do ramen, oblečen je v majico in preteče 10 metrov. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj učenca s kopnega varuje in spodbuja.
11	SKOK NA NOGE IN PLAVANJE (do 8 metrov) 	Učenec skoči na noge z roba bazena v globoko vodo, izplava na gladino in na poljuben način preplava 8 metrov. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj je bodisi v vodi in učenec plava do njega bodisi ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.
12	UDARCI V PRSNEM ALI HRBTNEM POLOŽAJU S PRIPOMOČKOM ALI BREZ NJEGA (15 metrov) 	Učenec se odrine od stene in preplava 15 metrov s poljubnimi (izmeničnimi, sonožnimi škarjastimi ...) udarci v hrbtnem ali prsnem položaju. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko in nekatere plovne pripomočke, kot so plavalna deska, plovec ali črv.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da ne stopa na dno ali se prijema za rob.
13	PRSNO, KRAVL ALI HRBTNO (25 metrov) 	Učenec se odrine od stene in preplava 25 metrov z eno od plavalnih tehnik. Vajo opravi brez plavalnih očal ali maske.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da ne plava z večjimi napakami (preglednica 3 v merilih).
14	NADVODNI OBRAT KRAVL ALI PRSNO ALI HRBTNO 	Učenec začne plavanje šest metrov od stene. Priplava do stene, izvede nadvodni obrat in plava do izhodiščne točke. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren, da se pri obratih krawl in prsno ne obrača v napačno smer in da mu glava ne ostaja v vodi ter da se pri obratu hrbtno pravočasno vzdolžno obrne in ga izvede čim hitreje.
15	DALJŠE PLAVANJE BREZ VMESNIH POČITKOV IN POSTANKOV (5 minut) 	Učenec s poljubnim načinom plava pet minut. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje ali plava ob njem. Pri tem ga spodbuja, meri njegov čas in je pozoren na to, da ne stopa na dno, da se ne prijema roba ali boj in da ne plava na mestu.

2.3 STOPNJE MORSKIH PSOV

Stopnje Morskih psov označujejo odlične plavalce.

Naloge in pomožne vaje so primerni za ocenjevanje znanja plavalnih tehnik in daljšega neprekinjenega plavanja. To je raven znanja, ki jo učenci dosegajo ob prehodu v plavalno vadbo.

Podobno kot pri ocenjevanju ostalih treh plavalnih tehnik naj bo učitelj tudi pri ocenjevanju delfina pozoren le na veliki napaki, zaradi katerih se prikaz ne prizna: **izmenične udarce** in **premajhno gibanje glave, ki ni usklajeno z zaveslaji**.

Pri napaki izmeničnih udarcev učenec verjetno še ni osvojil in utrdil pravilnega sonožnega gibanja. Za odpravljanje te napake lahko učitelj uporabi vaje udarcev delfin na kopnem in v vodi. Po potrebi lahko učencu noge učvrsti tudi z gumo

PREGLEDNICA 5: Kako izgleda izvedba nalog za stopnje Morskih psov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.

STOPNJA	NALOGA	UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
 8 Bronasti morski pes	DALJŠE PLAVANJE (1000 metrov)	Učenec se odrine od stene in plava 1000 metrov v poljubni plavalni tehniki brez vmesnih počitkov in postankov. Plavalno tehniko lahko med plavanjem menja. Hitrost plavanja je poljubna. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in meri razdaljo.
	POIZKUS ENEGA VODNEGA ŠPORTA	Učenec se preizkusi v enem vodnem športu.	Učitelj učencu predstavi nov vodni šport. Lahko mu sam omogoči preizkus ali pa ga usmeri v organizirano vadbo drugje.
 9 Srebrni morski pes	DELFIN (25 metrov)	Učenec skoči na glavo in plava 25 metrov v delfin. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se na steni obrne z nadvodnim obratom delfin. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj ga s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da ne plava z večjimi napakami (preglednica 3 v merilih).
	POIZKUS DVEH VODNIH ŠPORTOV	Učenec se preizkusi v še enem vodnem športu; tako sedaj praktično pozna že dva iz ponujenega nabora.	Učitelj učencu predstavi nov vodni šport. Lahko mu sam omogoči preizkus ali pa ga usmeri v organizirano vadbo drugje.
 10 Zlati morski pes	ŠTIRI PLAVALNE TEHNIKE (200 metrov)	Učenec skoči na glavo in plava 200 metrov mešano (50 metrov delfin, 50 metrov hrbtno, 50 metrov prsno in 50 metrov kravl) z nadvodnimi oziroma podvodnimi obrati. Pri nalogi lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da ne plava z večjimi napakami (preglednica 3 v merilih).
	POIZKUS TREH VODNIH ŠPORTOV	Učenec se preizkusi v še enem vodnem športu; tako sedaj praktično pozna že tri iz ponujenega nabora.	Učitelj učencu predstavi nov vodni šport. Lahko mu sam omogoči preizkus ali pa ga usmeri v organizirano vadbo drugje.

okoli gležnjev. Gibanje glave pri delfinu je ključno za začetek valovitega gibanja telesa. Bolj ko to učenec obvlada, učinkoviteje in ekonomičneje plava delfin. Če je gibanja glave premalo, naj učitelj uporabi vaje za učenje valovitega gibanja telesa na kopnem in vodi s poudarkom na gibanju glave. V nadaljevanju naj bo na učenčevo gibanje glave pozoren tudi pri vajah zaveslajev delfin brez dihanja in z njim.

SLIKA 4: Velika napaka pri delfinu so izmenični udarci.



2.3.1 POMOŽNE VAJE MORSKIH PSOV

Dobro znanje plavanja je nujen pogoj, da se lahko sproščeno in varno ukvarjamo s plavalnimi in drugimi dejavnosti v vodi. Nekatere se izvajajo v bazenih, druge pa na odprtih vodah, kot so reke, jezera in morje. Že s poskusom ali še bolje z udeležbo na organizirani vadbi učenec opravi pomožno vajo za stopnje Morskih psov in si pridobi nalepko.

PREGLEDNICA 6: Nabor vodnih športov, pri katerih je udeležba dovolj za pridobitev nalepk Morskih psov.

POMOŽNA VAJA		OPIS
16	VODNA AEROBIKA	Vodna aerobika je plavalna dejavnost, ki ob upoštevanju lastnosti in zakonitosti vodnega okolja izkorišča številne prednosti gibanja v vodi v pokončnem položaju.
17	UMETNOSTNO PLAVANJE	Umetnostno plavanje je plavalna dejavnost, pri kateri učenci v vodi ob glasbeni spremljavi skladno izvajajo različna gibanja in prvine. Je kombinacija plavanja, ritmične gimnastike, baleta in plesa v vodi.
18	KAJAK/KANU	Veslanje v kajaku ali kanuju je dejavnost v vodi. To sta različna čolna, v katerih lahko učenec vesla po mirnih ali pa se z njima spušča po divjih vodah. V kajaku se uporablja dvostransko, v kanuju pa enojno veslo.
19	VESLANJE NA DESKI STOJE	Veslanje na deski stoje je dejavnost v vodi, pri kateri učenec stoji na deski, ki plava v vodi, in za premike uporablja enostransko veslo.
20	JADRANJE NA DESKI	Jadranje na deski je dejavnost v vodi, ki združuje elemente deskanja in jadranja. Učenec stoji na deski in drži jadro, s katerim se upre vetru. To mu omogoči premikanje po vodni gladini.
21	VODNA KOŠARKA	Vodna košarka je plavalna dejavnost in igra z žogo, pri kateri tekmujeta dve ekipi s ciljem doseči čim več košev. Igra se jo lahko v različnih oblikah – bodisi v plitvi vodi, kjer lahko učenci hodijo po dnu bazena, bodisi v globoki, kjer igralci med igro plavajo ali pa sedijo v velikih plavalnih obročih. Tudi koši so lahko različni. Lahko so: • plavajoči, narejeni iz lahkih materialov in plavajo na sredini igrišča, • običajni s tablo in postavljeni na rob bazena, • brez table in postavljeni na dno na sredini igrišča.
22	VATERPOLO	Vaterpolo je plavalna dejavnost in igra z žogo, pri kateri tekmujeta dve ekipi s ciljem doseči čim več golov. Igra se jo lahko v različnih oblikah, bodisi v plitvi vodi, kjer lahko učenci hodijo po dnu bazena, bodisi v globoki, kjer igralci med igro plavajo. Tudi razsežnosti igrišča ter golov so lahko različne.

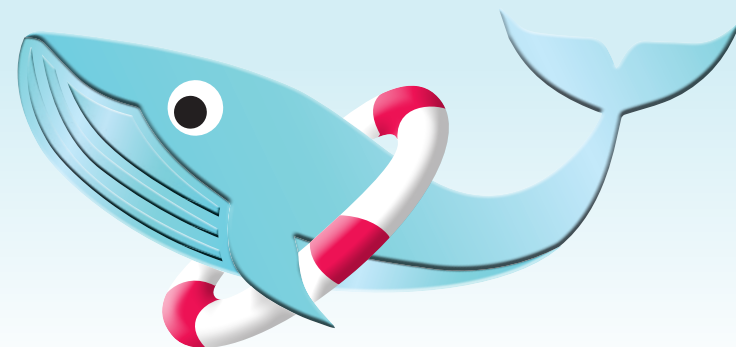
2.3.2 POMOŽNE VAJE KITOV

Ob opravljanju pomožnih vaj Kitov mora učitelj učenca podučiti tudi o:

- obnašanju v vodi in ob njej. To mora biti tako, da je za učenca in ostale prisotne varno, prijetno in sproščujoče. Nekaj tega je opredeljeno s pravili v kopališkem redu. Učenec naj ga prebere in se o njem pogovori z učiteljem;
- pravih varnega skakanja v vodo. Skoki v vodo so zelo priljubljena, vendar tudi ena izmed najbolj tveganih plavalnih dejavnosti. Najpogostejša nesreča so različne poškodbe hrbtenice, ki so lahko posledica nenadzorovanega leta in/ali doskoka v vodo (udarec v vodno gladino, udarec v dno). Zato morajo učitelji in vaditelji plavanja zelo natančno in pazljivo organizirati (načrtovati in izvesti) program skokov v vodo ter učence učiti pravil in tehnično pravilnega skakanja v vodo (Kapus, Čuk, Bizilj, Sattler, Kapus, 2009).

S pomočjo teh vaj bodo učenci pridobili teoretično in praktično znanje, kako:

- se obnašati varno pri aktivnostih v vodi (predvsem pri skokih v vodo) in ob njej,
- pomagati samemu sebi in drugemu ob težavah v vodi.



PREGLEDNICA 6: *Kako izgleda izvedba pomožnih vaj Kitov in kakšna je učiteljeva vloga pri tem.*

POMOŽNA VAJA		UČENČEVA IZVEDBA	UČITELJEVA VLOGA
23	ZVEZDICA V HRBTNEM POLOŽAJU (30 sekund)	Učenec se uleže na gladino v hrbtnem položaju, odroči roke in razširi noge. V tem položaju se zadrži trideset sekund. Pri vaji lahko uporabi plavalna očala ali masko.	Učitelj je v vodi ob učencu. Varuje ga, spodbuja, mu meri čas in opazuje glavo. Pozoren je na to, da jo ima v podaljšku telesa, da ima oči odprte in da sproščeno diha skozi usta. Eno roko ima pod njegovimi stegni. Če mu noge tonejo, jih rahlo dvigne. To vajo so nekoč poimenovali tudi mrtvak v hrbtnem položaju.
24	PRIKAZ SAMOREŠEVANJA OB MIŠIČNEM KRČU	Učenec plava v globoki vodi. Na učiteljev znak prikaže samoreševanje ob mišičnem krču. Pri tem se uleže v hrbtni položaj, s prvo roko lovi ravnotežni položaj na gladini, z drugo raztegne mišico, ki je v krču. Pri vaji ne sme uporabljati plavalnih očal ali maske.	Učitelj učenca s kopnega opazuje in spodbuja.
25	PODAJANJE PREDMETA	Učenec je na kopnem. Sošolec je v vodi, dva metra od roba, in prikazuje onemoglega utapljaljivega. Učenec poišče pripomoček za reševanje (reševalni obroč, reševalna tuba, žrd ...) ali ploven predmet (plavalna blazina, brisača, deska, veja, pas, hlače ...), mu ga poda in ga povleče k robu.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in pri izbiri predmeta usmerja.
26	METANJE REŠEVALNEGA OBROČA	Učenec je na kopnem. Sošolec je v vodi, štiri metre od roba, in prikazuje onemoglega utapljaljivega. Učenec poišče reševalni obroč in ga vrže čez utapljaljivega. Nato mu z vlečenjem vrvi omogoči, da se utapljaljivo prime obroč in ga povleče k robu.	Učitelj učenca s kopnega opazuje. Pri tem ga spodbuja in je pozoren na to, da obroč ne vrže pred utapljaljivega ali v njega in da ga pri metu ne zadane v glavo.

3 OPREMA

Pri opravljanju naloge naj učenci uporabijo isto opremo, kot so jo pri učenju. To pomeni, da so oblečeni v primerne **kopalke**, ki jih med plavanjem ne ovirajo. Za dekleta so najprimernejše enodelne ali športne dvodelne kopalke. Pri slednjih naj imajo hlačke vrvico v pasu. Fantje naj uporabijo športne kopalke z vrvico v pasu. Takšne oprijete kopalke jim omogočajo neovirano plavanje z minimalnim dodatnim uporom brez strahu pred nenadejano izgubo med drsenjem po skoku in obratih. Nasprotno bermuda hlače ustvarjajo večji dodatni upor in ovirajo učinkovito plavanje. Zaradi higienskih vzrokov je njihova uporaba v nekaterih bazenih celo prepovedana.

Pri uporabi **plavalne kape** se mora upoštevati kopališki red. Ponekod je uporaba za vse goste nujna, v večini bazenov pa le poljubna. Kljub vsemu je uporaba plavalne kape zelo priporočljiva za vse učence z daljšimi lasmi. Speti daljši lasje so namreč nujen pogoj za neovirano dihanje med plavanjem, pri čemer se je treba zavedati, da spenjanje z elastikami in sponkami običajno ni dovolj čvrsto, da bi ustrezno zadržalo lase med hitrejšim plavanjem s pravilnim potapljanjem glave.

Uporaba **plavalnih očal ali mask** je pri opravljanju nalog dovoljena, razen pri:

1. pomožnih vajah Morskih konjičkov, s katerimi se ocenjuje znanje gledanja pod gladino,
2. nalogi za Bronastega delfina,
3. nalogi plavanja v majici za Srebrnega delfina,
4. pomožni vaji Kita, s katero se ocenjuje znanje samoreševanja v primeru mišičnega krča.

Pri teh pomožnih vajah in nalogah je uporaba možna le na predlog zdravnika. Slednje je tudi edini razlog za uporabo **zamaškov za ušesa**. Razen pri pomožnih vajah plavanja udarcev v prsnem ali hrbtnem položaju uporaba **plovnih pripomočkov** pri opravljanju nalog ni dovoljena. Tudi uporaba **dihalke** in **plavutk** pri opravljanju nalog ni dovoljena.

4 VAJE OCENJEVANJA ZNANJA PLAVAJA DOLOČAJO UČENJE IN OBRATNO

Védenje, katera so potrebna znanja in veščine za VARNEGA plavalca, je pri poučevanju plavanja učiteljev nujen smerokaz.

4.1 ZAČETNO UČENJE PLAVANJA

Učenci v začetnem učenju plavanja so različno stari in sposobni neplavalci, zato učenje ali samo njihovo zadrževanje v vodi in ob njej zahteva prisotnost odrasle osebe. Cilj začetnega učenja, ki traja do stopnje Bronasti delfin, **je sorazmerno varen plavalec**. Z učenjem mora torej neplavalec dobiti primerne vodne kompetence, ki mu bodo omogočale ustrezne reakcije tudi ob nepričakovanih zapletih v vodi in ob njej (Stallman, 2017).

Začetno učenje je sestavljeno iz dveh ravni, kot sta prilagajanje na vodo in učenje plavanja, pri čemer slednje predstavlja učenčevo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo. Poteka lahko po različnih metodah.

Običajna, po svetu in pri nas najbolj razširjena metoda deli začetno prilagajanje na vodo na šest stopenj (prilagajanje na upor vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod gladino, prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na plovnost in prilagajanje na drsenje) in nato nadaljuje z učenjem plavalnih tehnik na osnovni ravni, nadvodnih obratov ter osnovnih skokov na noge in glavo v vodo. Pri tem gre za učenje osnovne ravni osvojenosti gibanj, katerega glavni namen je **z enostavnimi in nezapletenimi gibi omogočiti neplavalcu obdržanje na vodni gladini, enostavno obračanje in varno skakanje v vodo**.

Ob predstavljeni metodi so tudi druge, pri katerih gre lahko za prilagoditev običajne metode bodisi različnim pogojem učenja (učenje v globoki vodi, Halbigova metoda) bodisi uporabi določenih pripomočkov (Fredov metoda, Halbigova metoda). Pri nekaterih se poučuje le plavalne tehnike, pri drugih učitelj uči tudi druge elemente obvladovanja telesa na gladini (tudi različna vrtenja in plavanje na mestu pri Hallwickovi metodi; Kapus in sodelavci, 2002) in/ali uporablja druge načine plavanja (npr.: pasje in žabje plavanje ter mlinček,

ki spadajo pod preproste oblike plavanja⁸; Zupan, Kovčan, Jazbec, Raušl, Kapus, 2018).

4.2 NADALJEVALNO UČENJE PLAVANJA

V nadaljevalno učenje plavanja se vključijo plavalci, torej učenci, ki so že osvojili stopnjo Bronastega delfina. Cilj nadaljevalnega učenja je **nadgradnja znanja iz začetnega učenja, torej učinkovitejše, bolj sproščeno in ekonomičnejše plavanje**, ki omogoča tudi dolgotrajnejše napore. Slednjemu lahko zadostijo le plavalne tehnike na nadaljevalni ravni, podvodni obrati in štartni skoki. Ob tem lahko učenec spozna tudi druge plavalne dejavnosti in vodne športe.

5 VLOGA UČITELJA

Ob ustreznem strokovnem znanju in zagotavljanju aktivne varnosti mora pri prilagajanju na vodo učitelj **vzpostaviti primerno zaupanje učenca**. To je še posebej pomembno pri prilagajanju na plovnost. Učenčevo odkrivanje plovnosti, spoznavanje njene povezanosti z dihanjem in sprejetje dejstva, da ga voda nosi, namreč predstavljajo enega ključnih trenutkov pri učenju plavanja! Če učitelj zna to védenje prenesti na učenca in ga sprostiti, tako da je pri vajah plovnosti (vaje žoge, zvezdice) blizu njega in mu, če pride do težav, takoj pomaga, bosta prilagajanje na vodo in poznejše učenje plavanja lažja in hitrejša.

Naslednja vaja učitelja, ki je pri začetnem učenju plavanja pomembna, sta **kreativno in ustvarjalno razmišljanje**. Učitelj s pomočjo širokega znanja in raznolikih izkušenj išče različne metode učenja in načine plavanja, ki so, za posameznika ali skupino ter dane pogoje učenja, najprimernejši.

Pri nadaljevalnem učenju plavanja mora biti učitelj **dobro strokovno podkovan** o različnih ravneh osvojenosti plavalnih tehnik, obratov in skokov v vodo. Vedeti mora, kako izgledajo pravilna gibanja, katere so največje in najpogostejše napake, ki se pri tem pojavljajo, kakšni so njihovi vzroki in posledice ter kako se jih odpravlja. Ob tem mora poznati tudi ostale plavalne dejavnosti in vodne športe.

Lik učitelja plavanja je natančno in obširno opredeljen v knjigi Venceslava Kapusa in sodelavcev Plavanje, Učenje iz leta 2002. Izmed vsega bi za konec poudarili le, da mora biti **učitelj učencem dober vzgled**. V vsem!

⁸ Pri učenju s pomočjo preprostih oblik plavanj se izhaja iz gibanj, ki so učencu glede na položaj telesa, gibanja nog in rok, dihanja ter koordinacije gibov bližja in enostavnejša (Stallman, 2014b). Z njihovo uporabo jih lahko učitelj spodbudi, naredi jim učenje prijetnejše in tudi uporabnejše. Kajti ti načini plavanja, ki izhajajo iz njih in pri katerih so gibi do neke mere celo refleksni, so tisti načini, ki jih bo učenec hipno uporabil ob nepričakovanem padcu v vodo (Stallman, 2014b).

6 VIRI

1. Cardelli, C., Lerda, R. in Chollet, D. (2000). Analysis of breathing in the crawl as a function of skill and stroke characteristics. *Perceptual and motor skills*, 90 (3), 979-987.
2. Haruki, T., Toriumi, T., Fujimoto, H., Ishide, Y., Suga, Y., Suzuki, D. in Kurokawa, K. (2008). Innovation in Japanese swimming education. V: T. Nomura in B. Ungerechts (Urd.), *1st International Scientific Conference of Aquatic Space Activities* (pp. 172-178). Tsukaba: University of Tsukaba.
3. Harrod, L. D. in Langendorfer, J. S. (1990). A Scalogram Analysis of Item Order in the American Red Cross Beginner Swimmer Program. *National Aquatics Journal*, 6 (1), 10-16.
4. Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
5. Kapus, J., Moravec, T. in Lomax, M. (2018). Effects of Head Position on the Duration of Breaststroke Swimming in Preschool Swimming Beginners. *Kinesiologia Slovenica* (v tisku).
6. Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2013). Začetno učenje plavanja. Pridobljeno iz <http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>
7. Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2013). Nadaljevalno učenje plavanja. Pridobljeno iz <http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>
8. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
9. Kapus, J., Ušaj, A. in Kapus, V. (2009). Učinki plavalne vadbe, ki so posledica specifičnega dihanja med plavanjem. *Šport*, 57 (1/2).
10. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T. in Kapus, J. (2009). »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini«. *Šport* 57 (1/2), 6-8.
11. Langendorfer, S. J. in Chaya, J. A. (2010). Using a Scalogram to Identify an Appropriate Instructional Order for Swimming Items. V: P.L. Kjendlie, R.K. Stallman in J. Cabri (Urd.), *Proceedings of the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming* (pp. 333-336). Oslo: Norwegian School of Sport Science.
12. Lanoue, F. (1963). *Drownproofing. A new technique for water safety*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentiss-Hall.
13. Moravec, T. in Kapus, J. (2018). Zahtevnost testnih nalog za ocenjevanje znanja neplavalcev. *Šport* 66 (1/2), 201-205.
14. Stallman, R.K. (1997). A comparison of functional buoyancy among African and European children and youth. V: E. Amusa (Ur.), *Proceedings of the 3rd Conference of the Africa Association for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance* (pp. 112-115). Nairobi: The African Association of Health, Physical Education, Dance and Recreation.
15. Stallman, R.K. (2014a). The concepts, »can swim« and »water competence« - their relationship: a conceptual model. V: B. Mason (Ur.), *Proceedings of the 12th International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming* (pp. 583-588). Canberra: Australian Institute of Sport.
16. Stallman, R.K. (2014b). Which Stroke First? No Stroke First! *International Journal of Aquatic Research and Education* 8 (1), 5-8.
17. Stallman, R.K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education* 10 (2).
18. Stallman, R. K., Major, J., Hemmer, S. in Haavaag, G. (2010). Movement economy in breaststroke swimming: A survival perspective. V: P. L. Kjendlie, R. K. Stallman in J. Cabri (Urd.), *Proceedings of the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming* (pp. 79-80). Oslo: Norwegian School of Sport Science.
19. Thomas, R. (1904). *Swimming*. London: Sampson, Low, Marston.
20. Ungerechts, B.E. (2008). Testing motor ability of children related to aquatic space activity - a proposition. V: T. Nomura in B. Ungerechts (Urd.), *1st International Scientific Conference of Aquatic Space Activities* (pp. 239-246). Tsukaba: University of Tsukaba.
21. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M. in Kapus, J. (2018). Od pasjega plavanja do kravla. *Šport* 66 (1/2), 91-95.

