

Program »Naučimo se plavati«

Vsebine in cilj programa Naučimo se plavati

Znanje plavanja ima velik nacionalni pomen, kar se odraža tudi v državnem sofinanciranju tistih plavalnih aktivnosti, ki dopolnjujejo redni program vrtca oz. osnovne šole in strmijo k cilju izboljšanja plavalne pismenosti in zmanjšanju števila neplavalcev od predšolskega obdobja do zaključka osnovne šole.

Program Naučimo se plavati se izvaja v naslednjih vzgojno izobraževalnih zavodih (v nadaljevanju VIZ), in sicer v vrtcu ali 1. razredu osnovne šole kot tečaj prilagajanja na vodo oziroma v 4. do 9. razredu osnovne šole kot tečaj za neplavalce, ki so identificirani pri preverjanju znanja plavanja.

Organiziranost programa

Program centralno vodi Zavod za šport RS Planica. Skrbnik programa na ZŠRS Planica je Marjana Špilek, 051 339 497. Kontaktni e-naslov za morebitna vprašanja: nsp@sport.si

Program na državni ravni podpira 16 regijskih koordinatorjev (seznam regijskih koordinatorjev in njihovih kontaktov je objavljen v tem Informatorju), ki povezujejo vzgojno – izobraževalne zavode (vrtce in šole) z lokalno skupnostjo, športnimi društvi, zvezami oz. zavodi za šport, strokovnimi delavci in z upravljavci bazenov v lokalnem okolju.

Financiranje

Sofinanciranje programov poteka na državni ravni preko vsakokratnih javnih razpisov in skladno s Pravilnikom o sofinanciranju letnega programa športa na državni ravni za področje športne vzgoje otrok in mladine (Uradni list RS, št. 26/2025), ki določa merila za točkovanje posameznega prijavitelja.

Vsakokratni prijavitelj je ocenjen s številom točk po merilih iz razpisa. Vrednost sofinanciranja posamezne aktivnosti programa Naučimo se plavati posameznega prijavitelja predstavlja zmnožek izračunane vrednosti točke in števila doseženih točk prijavitelja.

Vrednost posamezne točke se izračuna na način, da se obseg sredstev, določenih v javnem razpisu za sofinanciranje izvedbe aktivnosti Programa Naučimo se plavati, deli s skupnim številom točk vseh na javni razpis prijavljenih izvajalcev, ki izpolnjujejo pogoje za sofinanciranje izvedbe aktivnosti Programa Naučimo se plavati.

Upravičeni stroški izvedbe aktivnosti Programa Naučimo se plavati so stroški strokovnega delavca v športu za izvedbo aktivnosti, prevoza udeležencev na plavalne aktivnosti in vstop udeležencev na plavalni objekt.

Druga potrebna finančna sredstva prispevajo predvsem lokalne skupnosti in starši. Zaželeno je, da del prispevajo tudi donatorji in sponzorji. Za množično vključevanje otrok in za uspešnost programa izvajalcem priporočamo, da zagotovijo sredstva za brezplačno vključevanje otrok v program.

Promocijska gradiva

Do brezplačnih gradiv nacionalnega programa Naučimo se plavati so upravičeni udeleženci VIZ, za katere je bilo oddano poročilo o izvedenih aktivnostih Naučimo se plavati v spletni aplikaciji Šport mladih za šolsko leto 2025/26. Knjižice se razdeljujejo udeležencem VIZ, ki opravijo 10-urni plavalni tečaj prilagajanja na vodo (v vrtcu ali v 1. razredu osnovne šole) ter udeležencem tečaja za neplavalce, če knjižice z nalepkami v času šolanja še niso prejeli). Knjižica NSP z nalepkami je enotna za vse stopnje znanja plavanja in jo udeleženec plavalnih aktivnosti prejme le enkrat v času šolanja.

V knjižici so vse nalepke in prostor, kamor lahko udeleženec nalepi nalepke, izvajalec pa z žigom in podpisom jamči za osvojeno znanje plavanja. Udeleženci nato ob plavalnih aktivnostih (skozi tečaj prilagajanja na vodo, obvezni 20-urni tečaj v prvem triletju, poletno šolo v naravi, preverjanje znanja plavanja v 6. razredu in plavalni tečaj za neplavalce) ali dejavnostmi v klubu (poletni tečaji plavanja, treningi, tekmovanja) aktivno sledijo svojemu napredku v plavalnem znanju in tako dopolnjujejo svojo zbirko osvojenih nalepk.

Udeleženci, ki so knjižico in diplomo prejeli v predhodnih letih, nadaljujejo z zbiranjem nalepk na diplomah.

Dostopno je tudi brezplačno učno gradivo za pomoč pri izvajanju programa v obliki priročnika in video gradiva. Obe gradivi sta brezplačno dostopni na spletni strani www.sportmladih.net.

Poročanje o opravljenih tečajih

Spletna aplikacija e-šport oz. Šport mladih (<https://app2.sport.si/>) omogoča poročanje o naslednjih plavalnih aktivnostih:

- prilagajanja na vodo – z možnostjo sofinanciranja ZŠRS Planica,
- tečaj za neplavalce za učence 4.-9. razreda OŠ – z možnostjo sofinanciranja ZŠRS Planica,
- obvezni 20-urni plavalni tečaj v 2. ali 3. razredu OŠ (redni program OŠ) – ni sofinancirano s strani ZŠRS Planica
- preverjanje znanja plavanja v 6. razredu OŠ (redni program OŠ) – ni sofinancirano s strani ZŠRS Planica.

Zavod za šport RS Planica zbira in analizira in evalvira izvedene aktivnosti na ravni regij in države, zato izvajalce pozivamo k doslednemu in natančnemu vnosu poročil za vse plavalne aktivnosti (tudi tiste, ki jih ZŠRS Planica ne sofinancira) v skladu s spodaj navedenimi merili za ocenjevanje znanja plavanja.

MERILA ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA

Tabela 1: Merila za ocenjevanje znanja plavanja.

številčna ocena	opisna ocena	naloga	naziv
--------------------	--------------	--------	-------

0	neplavalec, neprilagojen na vodo		
1	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 1	Učenec se odrine od stene in zadrži iztegnjen v prsnem položaju z vzročenimi rokami ter glavo med njimi. Drsenje mora trajati vsaj 5 sekund.	bronasti konjiček
2	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2	Učenec preplava 8 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. Nalogo lahko izvede tudi s plavljenjem pod vodo (Športni program »Zlati sonček« - 1. razred).	srebrni konjiček
3	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3	Učenec preplava 25 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v eni ali obeh smereh (Športni program »Zlati sonček« - 3. razred).	zlati konjiček
4	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4	Učenec preplava 35 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v obeh smereh, vendar preplavana razdalja ne sme biti krajša od 35 metrov (Športni program "Krpan" – 5. razred).	delfinček

5	plavalec, stopnja znanja plavanja 5	Učenec preplava 50 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Nalogo začne s skokom v vodo, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem brez dotika stene obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini plavalnega bazena ustavi in opravi t. i. vajo varnosti - iz ležečega prsnega položaja preide skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v tem položaju se obdrži 3 sekunde ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj, nakar nadaljuje s plavanjem do cilja (Športni program "Krpan" – 6. razred).	bronasti delfin
6	plavalec, stopnj znanja plavanja	Učenec neprekinjeno plava 10 minut brez vmesnih počitkov in postankov. Hitrost plavanja si prilagaja sam, ne sme pa plavati mrtvaka na mestu. Učenec preplava 50 metrov (od 7 let do 14 let) ali 100 metrov (15 let in starejši) v eni od plavalnih tehnik (opis je preglednica 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3). Učenec preplava 15 metrov oblečen v majico. Plavanje prične s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča.	srebrni delfin
7	plavalec, stopnja znanja plavanja 7	Učenec preplava 150 metrov mešano (50 metrov prsno, 50 metrov hrbtno, 50 metrov kravl) (opis je v preglednici 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3).	zlati delfin
8	plavalec, stopnja znanja plavanja 8	Učenec preplava 1000 metrov brez vmesnih počitkov in postankov. Hitrost plavanja si prilagaja sam. Izbere si vodni šport iz nabora, v katerem se preizkusi.	bronasti morski pes
9	plavalec, stopnja znanja plavanja 9	Učenec preplava 25 metrov delfin (opis je v preglednici 2). Izbere si vodni šport iz nabora, v katerem se preizkusi in ne sme biti enak, kot si ga je izbral pri drugih diplomah.	srebrni morski pes
10	plavalec, stopnja znanja plavanja 10	Učenec preplava 200 metrov mešano (50 metrov delfin, 50 metrov hrbtno, 50 metrov prsno in 50 metrov kravl). Preizkusi se v treh vodnih športov iz nabora.	zlati morski pes

Preglednica 1: Razlaga osnovnih pojmov.

Plavanje: plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo.

Preproste oblike plavanja: so najenostavnejša gibanja, ki človeku omogočajo plavanje (žabje in pasje plavanje, mlinček, v hrbtnem položaju zvezdica ...).

Uporabne plavalne tehnike: so načini gibanja plavalčevega telesa med plavanjem, prirejeni za različne uporabne namene v vodi.

Plavalne tehnike: so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem, ki so opredeljeni s tekmovalnimi pravili (kravl, prsno, hrbtno in delfin).

Preglednica 2: Opis nalog pri prikazu plavalnih tehnik.

Naloga 50 ali 100 metrov prsno: učenec skoči na glavo v vodo in plava 50 ali 100 metrov prsno. Plava v vodoravnem, prsnem položaju s sonožnimi udarci in soročnimi zaveslaji prsno. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer izdihuje pod gladino in vdihne ob vsakem zaveslaju nad njo. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne.

Naloga 50 ali 100 metrov hrbtno: učenec skoči na glavo v vodo, se med izplavanjem obrne v hrbtni položaj in plava 50 ali 100 metrov hrbtno. Plava v vodoravnem, hrbtnem položaju z izmeničnimi udarci in zaveslaji hrbtno. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne z nadvodnim obratom hrbtno.

Naloga 25 metrov delfin: učenec skoči na glavo v vodo in plava 25 metrov delfin. Plava z valovitim gibanjem telesa, s sonožnimi udarci in soročnimi zaveslaji delfin. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer vdihne ob vsakem ali vsakem drugem zaveslaju. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se učenec na steni obrne z obratom delfin.

Naloga 50 ali 100 metrov kravl: učenec skoči na glavo v vodo in plava 50 ali 100 metrov kravl. Plava v vodoravnem, prsnem položaju z izmeničnimi udarci in zaveslaji kravl. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer izdihuje pod gladino in vdihuje nad njo. Vdihuje lahko le na eno stran (vdih ob vsakem drugem ali četrtem zaveslaju) ali izmenično na obe (vdih ob vsakem tretjem ali petem zaveslaju). Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne z nadvodnim obratom kravl.

Preglednica 3: Napake plavalnih tehnik in skoka na glavo, ki niso sprejemljive za dosego priznanj.

Velika napaka pri kravlu je dvigovanje glave iz vode pri vdihu.

Veliki napaki pri prsnem plavanju sta nesimetričen udarec in da stopalo med udarcem ni nastavljeno.

Veliki napaki pri hrbtnem plavanju sta sedeči položaj in nepravilna koordinacija med rokami (roka ujame roko zaradi predolgega čakanja ob telesu).

Velike napake pri skoku na glavo so skok na ploč, skok na stehico in skok brez odrija, torej le s padcem v vodo.

Veliki napaki pri delfinu so izmenični udarci in premajhno gibanje glave, ki ni usklajeno z zaveslaji.