



UNIVERZA
V LJUBLJANI

FŠ

Fakulteta
za šport

DELOVNI ZVEZKI ZA TRISTOPENJSKO UČENJE PLAVANJA PO FREDOVI METODI



Dorica Šajber
Ljubljana, 2024



PLAVALNA ZVEZA
SLOVENIJE



ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so na kakršenkoli način prispevali k nastanku pričujočih delovnih zvezkov. Posebej se zahvaljujem vsem staršem in otrokom, ki so se udeleževali vadb ter dovolili uporabo posnetkov v učne namene. Prav tako se zahvaljujem vsem študentom, ki so na vajah vestno vadili z otroki, jih naučili plavanja in dovolili snemanje, da so lahko nastali elektronski delovni zvezki s posnetki vaj ter Tini, ki je ustvarila filmček našega skupnega dela.

KOLOFON

Naslov dela: Delovni zvezki za trislopesko učenje plavanja po Fredovi metodi

Avtorica: Dorica Šajber

Film 1: Aleš Petrič in Dorica Šajber

Film 2 in 3: Tina Uhan

Snemanje: Dorica Šajber, Špela Šuštar, Aleksandar Samardžija

Montaža: Aleksandar Samardžija in Rok Vertič

Lektoriranje: Doris Munda

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Za izdajateljico: Damir Karpljuk, dekan Fakultete za šport

Ljubljana, 2024

Prva e-izdaja

Kontaktne podatki: dorica.sajber@fsp.uni-lj.si

Oblikovanje: Maja Šušteršič

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 220236291

ISBN 978-961-297-511-1 (PDF)

DOI: 10.52165/9789612975111

“Vse pravice pridržane. Prepovedano reproduciranje brez dovoljenja.”

Publikacija je brezplačna.

Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na <https://ebooks.uni-lj.si/>

Projekt je prejel finančna sredstva za izvedbo iz ukrepa razvojnega stebra financiranja (RSF) A.II.1. »Uporaba in razvoj odprtih učnih gradiv na UL v luči spodbujanja njihovega soustvarjanja s študenti«.



RECENZIJA 1

RECENZIJA

Delovni zvezki za tristopenjsko učenje plavanja po Fredovi metodi

»Delovni zvezki za učenje plavanja po Fredovi metodi« avtorice izr. prof. dr. Dorice Šajber so odličen pripomoček za študente in učitelje plavanja, ki se usposabljaajo za poučevanje plavanja različnih starostnih skupin otrok – dojenčkov, malčkov in predšolskih otrok.

Delovni zvezek za posamezno stopnjo Fredove metode je zasnovan tako, da študentom omogoča celovit pregled nad posamezno vadbeno uro. V uvodu vsebuje predstavitev značilnosti te stopnje, nato pa je za vsako uro izdelan delovni list, ki vsebuje polja za vpis podatkov o otroku, starših in učiteljih, opredeljuje učne metode in oblike ter potrebne pripomočke. Opisani so tudi metodični postopki za posamezne dele vadbene enote ter napotki za izvedbo vadbe. Ključna prednost delovnih zvezkov je vključitev refleksije po vsaki vadbeni uri, ki spodbuja študente k analizi izvedene ure, iskanju možnosti za izboljšanje svojega pristopa na naslednji uri ter k ustrezni pripravi na pogovor s starši. V delovnem zvezku so posamezne vaje predstavljene tudi z videoposnetki, ki pomagajo k lažjemu razumevanju opisanih nalog ter tako podpirajo učenje in omogočajo poglobitev znanja.

Menim, da so »Delovni zvezki za tristopenjsko učenje plavanja po Fredovi metodi« dragocen didaktični pripomoček za kvalitetno usposabljanje študentov in učiteljev plavanja, saj jim omogočajo, da se enostavno pripravijo na vsako vadbeno uro, spremljajo napredek otrok ter natančno dokumentirajo izvajanje vadbe. S tem olajšajo organizacijo in spremljanje učnega procesa, hkrati pa zagotavljajo, da so cilji poučevanja tudi doseženi.

Prof. dr. Mateja Videmšek

*Nosilka predmeta Športna vzgoja mlajših otrok
Katedra za pedagogiko in didaktiko športa
Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani*

Ljubljana, 14. 12. 2024



RECENZIJA 2

RECENZIJA 2

Avtorica Delovnih zvezkov za učenje plavanja po Fredovi metodi je izr. prof. dr. Dorica Šajber, ki je strokovnjakinja na področju plavanja v širšem pomenu besede, še posebej na področju plavanja dojenčkov in malčkov ter predšolskih otrok. Ob svoji knjigi z naslovom Plavanje od rojstva do šole, je pripravila pričujoče e- delovne zvezke, ki so odličen pripomoček za študente in učitelje plavanja, kateri se usposabljaajo za poučevanje plavanja različnih starostnih skupin otrok. Delovni zvezki so podprti z video gradivom, s katerim nazorno pokaže izvedbo vaj, s kratkimi predfilmi, pa predstavi posamezno stopnjo učenja plavanja. Znanje plavanja je tudi pogoj za kasnejše pogostejšo športno rekreativno udejstvovanje. Ozaveščanje o pomenu znanja plavanja in o zdravem načinu življenja bo imelo pozitiven vpliv na vso družino, saj lahko pri tem sodelujejo vsi: otroci, mame in očetje. Znanje plavanja je investicija za vse življenje, zato je smotrno investirati v predložen program vadbe. Znanje plavanja je preventiva pred utopitvijo. S pravilnim pristopom in metodiko učenja plavanja, kot ga predstavlja avtorica, dosegajo želene rezultate. Gradivo prispeva k ozaveščanju pomena zgodnjega učenja plavanja, kot tudi k kakovostnejšemu učenju plavanja. Zagotovo bo v pomoč staršem, učiteljem plavanja in strokovnjakom, ki se ukvarjajo z učenjem plavanja, kot tudi samem procesu učenja.

Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić

*Nosilka predmeta Kineziološka rekreacija 1 i Teorija i metodika plivanja 1
Katedra za kineziološku antropologiju i zdravlje
Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu*

Split, 15. 12. 2024



PREDGOVOR

Delovni zvezki so namenjeni učiteljem plavanja, ki se dousposabljaajo za učenje plavanja po Fredovi metodi. Ta znanja si lahko pridobijo preko Plavalne zveze Slovenije ali za študente preko izbirnega predmeta na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

Predmet Učenje plavanja malčkov in predšolskih otrok po Fredovi metodi je izbirni predmet v tretjem letniku dodiplomskega študija na smereh športna vzgoja, športno treniranje in kineziologija na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Udeležijo se ga lahko študentje, ki so uspešno zaključili predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode in si s tem pridobili naziv Učitelj plavanja oziroma Strokovni delavec 1 – športno treniranje – plavanje.

Predmet je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela ter seminarjev. Z aktivnim poslušanjem in razumevanjem predavanj, sodelovanjem pri vajah, študijem, izdelavo seminarske naloge ter praktičnim učenjem otrok po Fredovi metodi pod vodstvom mentorice izr. prof. dr. Dorice Šajber, bodo pridobili tako teoretična kot praktična znanja ter izkušnje za organizacijo in varno izvajanje učenja plavanja otrok po Fredovi metodi, ki je izredno učinkovita in priporočljiva za predšolsko obdobje.

Vsebina in izvedba predmeta je usklajena tudi s programom Plavalne zveze Slovenije (Plavanje dojenčkov in malčkov po Fredovi metodi, avtorice dr. Dorice Šajber). Na vajah se boste seznanili z metodiko in didaktiko izvedbe vadbe/učenja plavanja malčkov po navedeni metodi. Za lažje spremljanje vsebin ter pridobivanje znanj in kompetenc, smo za tristopenjski program učenja plavanja po Fredovi metodi (dojenčki, malčki in predšolski otroci) pripravili tri delovne zvezke (rdeč, oranžen in rumen). Ti delovni zvezki so sestavljeni iz delovnih listov, ki so namenjeni vsaki uri posebej. Delovni zvezek v uvodu vsebuje predstavitev posebnosti oz. značilnosti Fredove metode oz. posamičnega obroča, nato pa je za vsako uro pripravljen delovni list, ki vključuje polja za vpis podatkov o otroku, starših ter vadbi in učiteljih, ki izvajajo posamezno uro. Osrednji del lista vsebuje informacije o metodi, obliki vadbe, uporabljenih pripomočkih in ključnih ciljih posamezne ure. Ura vadbe je razdeljena na pripravljalni, glavni in zaključni del. V okviru metodične priprave so navedene posamezne vaje, ki jih boste v nadaljnjih urah dopolnili sami.



Na koncu vsake ure je predvidena refleksija ure, v okviru katere študent kritično oceni dosego ciljev in analizira potek ure s pomočjo odgovorov na zastavljena vprašanja. Tako se poglobi v snov, zabeleži svoja opažanja, načrtuje morebitne spremembe za naslednjo uro in se pripravi na pogovor s starši. Poznavanje odgovorov predstavlja nujno védenje in znanje vsakega plavalnega učitelja. Dodatna pojasnila in pomembne informacije so na voljo v knjigah **Plavanje od rojstva do šole** (Šajber, D., 2022) in **Plavanje. Učenje** (Kapus, V. in sodelavci (2011)) ter na posnetkih na spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja (<http://eucenje.fakultetazasport.si/>). V delovnem zvezku so predstavljene **posamezne vaje z videoposnetki**.

Vaje potekajo tristopenjsko:

- v obliki vrstniškega poučevanja,
- v obliki tečaja, kjer starši učijo svoje otroke pod vodstvom učitelja plavanja (študenta in profesorja)
- v tretjem delu pa se osredotočamo na neposredno učenje plavanja štiriletnega otroka, da postane samostojen plavalec.

Študent se na vsako uro ustrezno pripravi tudi z izpolnjevanjem delovnega lista, čemur so namenjene prazne vrstice in prazne alineje v tabelah. Cilj je namreč utrjevanje obravnavanih vsebin, analiza gradiv in iskanje pravih dogovorov, zato naj bo izpolnjevanje rezultat samostojnega ali usklajenega skupinskega dela. Pravilno izpolnjen delovni zvezek vam bo v pomoč pri nadaljnjem poučevanju plavanja po Fredovem programu.

Želim vam obilo novih izkušenj in uspeha pri študiju.

v Krtini, 2. 12. 2024

Izr. prof. dr. Dorica Šajber



UVOD

Freds Swim Academy iz Nemčije se od leta 1986 posveča raziskovanju zgodnjega razvoja otrok. V slovenskem prostoru je prof. Dorica Šajber leta 1999 razvila program plavanja dojenčkov in malčkov po Fredovi metodi, katerega je izpopolnila in dodala vaje ter metodiko na podlagi bogatih lastnih izkušenj in proučevanja področja učenja plavanja. Pričujoča metoda vključuje uporabo Fredovega plavalnega obroča, kar omogoča prilagajanje učnega procesa različnim starostnim skupinam (od 6 do 12 mesecev, od 1 do 2 let, od 2 do 4 let in od 4 let naprej). Fredova metoda učenja plavanja je razdeljena na tri stopnje, pri katerih se uporabljajo posebej zasnovani plavalni pripomočki – Fredovi plavalni obroči, ki so različnih barv (rdeč, oranžen, rumen) in se razlikujejo po velikosti, vzgonu ter stabilnosti. Otroci se tako učijo pravilne tehnike plavanja skozi 3-stopenjski plavalni program, kjer izjemno hitro osvajajo znanja plavanja do samostojne, pravilno koordinirane tehnike prsno.

Fredov plavalni obroč je edinstven, saj je v zadnjem delu odprt in v notranjosti obroča vključuje še trebušni del, na katerem otrok leži, ob tem je pripet z varnostnim pasom, kar preprečuje, da bi otrok zdrknil iz obroča. Otrok je v optimalni trebušni legi. Fredov obroč ima notranji in zunanji napihljiv prekat, prav tako sta napihljiva tudi varnostni pas in trebušni del.





**NATISNI
DELOVNI ZVEZEK
RDEČI OBROČ**

DELOVNI ZVEZEK

Vadba v vodi po Fredovi metodi: RDEČI FREDOV OBROČ



Ime in priimek študenta:

Študijsko leto:



RDEČI FREDOV OBROČ



RDEČI FREDOV OBROČ je največji med vsemi obroči in zagotavlja največji vzgon in stabilnost. Njegov trebušni del nudi podporo za ležeč položaj, kar omogoča optimalen plavalni položaj za izvajanje sonožnega odriva. Relativno omejen prostor za gibanje z rokami v tej fazi je načrten in zasnovan tako, da se otrok najprej osredotoči na gibanje nog, saj je v tej fazi gibanje z rokami manjšega pomena. Ko je udarec avtomatiziran in je otrok sposoben samostojno plavati nekaj metrov do želenega cilja in zna spreminjati smer, lahko preidemo na uporabo oranžnega obroča. Ta prehod naj se zgodi okoli tretjega leta starosti. Rdeči obroč uporabljamo od 3. meseca starosti do približno 3. leta.

FILM 1





RDEČI FREDOV OBROČ



Pri kateri starosti
lahko dojenčki začnejo obiskovati
vadbo v vodi po Fredovi metodi?

Zakaj ravno pri tej starosti?

Kakšna je optimalna temperatura vode za vadbo dojenčkov? _____

Maksimalni čas trajanja vadbe je _____ min.



Slika in [video](#) prikazujeta postopek oblačenja
rdečega Fredovega obroča.

Na kaj moramo biti pri tem pozorni?

Zakaj je vadba v vodi za dojenčke po Fredovi metodi učinkovita za nadaljnje učenje
plavanja?



RDEČI FREDOV OBROČ

VAJE

S FREDOVIM PLAVALNIM OBROČEM V PRISOTNOSTI STARŠEV



1. Otrok leži sproščen v Fredovem plavalnem obroču.
2. Otrok se smehlja mami ležeč v Fredovem obroču.
3. Otrok se odziva na mamin glas z gibanjem.
4. Otrok s pogledom pozorno spremlja dogajanje okoli sebe.
5. Otrok se odziva na zvoke igračke z gibanjem.
6. Otrok giba z nogami (in rokami) ležeč v Fredovem obroču.
7. Otrok dviguje glavo iznad Fredovega plavalnega obroča.
8. Otrok samostojno drži glavo nad obročem.
9. Otrok se izteguje za predmetom pred seboj.
10. Otrok prime predmet.
11. Otrok opazuje okolico.
12. Otrok se odrine od stene (od telesa starša) in drsi.
13. Otrok se odrine in nadaljuje z gibanjem nog.
14. Otrok dovoli, da se izvajajo »žabja« gibanja z njegovimi nogami (je sproščen in ne nasprotuje).
15. Otrok se giblje proti predmetu, da bi ga dosegel.
16. Otrok uspešno zagrabi predmet med gibanjem.
17. Otrok se premika naprej z žabjim gibanjem.
18. Otrok se premika naprej z gibi hoje.
19. Otrok se premika naprej z drugimi gibi.
20. Otrok obrača stopala navzven med žabjim gibanjem.
21. Otrok čofota z rokami.
22. Otrok se giblje proti materi.
23. Otrok se oddaljuje od matere.
24. Otrok išče mater, ko se le ta oddalji iz njegovega vidnega polja.
25. Otrok spreminja smer gibanja.
26. Otrok zna spremeniti smer za 180 stopinj.
27. Otrok hkrati udarja z obema rokama v vodo in ritmično premika noge, kot to počne žaba.
28. Otrok se samostojno premika s Fredovim plavalnim obročem v vse smeri.
29. Otrok se samostojno premika z žabjimi gibi, ležeč v Fredovem plavalnem obroču, v vse smeri.
30. Otrok se odrine z nogami in nadaljuje gibanje z nogami ter rokami.
31. Otrok ponavlja vaje, ki jih izvaja starš.
32. Otrok ponovi nalogo, ki mu je bila predstavljena.
33. Otrok potopi usta v vodo.
34. Otrok potopi obraz v vodo.
35. Otrok potopi glavo v vodo.
36. Otrok ponovi izpih v vodo.
37. Otrok zavestno zadrži sapo pred potopitvijo.
38. Otrok izdihuje v vodo.
39. Otrok gleda pod vodo.
40. Otrok se samostojno uleže iz prsnega položaja v hrbtni položaj iz zabave.
41. Otrok se med plavanjem nagne na stran.



RDEČI FREDOV OBROČ

PODATKI O OTROKU IN STARŠIH

Ime otroka: _____

☐

deček

☐

deklica

Ime in priimek starša: _____

Naslov: _____

Telefon: _____ E-pošta: _____

Datum in kraj vadbe: _____

Plavalna anamneza:

Dojenje: od _____ do _____

Datum testiranja: _____

Starost otroka: ob začetku vadbe _____ ob zaključku vadbe _____



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 1

PLAVANJE DOJENČKOV

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	- Predstavitve učiteljev in namena vadbe dojenčkov - Slalom – vlečenje levo in desno (prikaz prijema obroča od spodaj) (video) - Pesmica
GLAVNI DEL	- Žaba, žaba, (video) - Spodbujanje otroka, da zgrabi igračko
ZAKLJUČNI DEL	Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša)



Refleksija ure za študenta

- Kaj sem novega spoznal na prvi uri?

Pogovor s starši

- Kje in kako ste izvedeli za tečaj?
- Ali menite, da so informacije dovolj enostavno dostopne?



Refleks sonožnega odriva: med vadbo v vodi za dojenčke spodbujamo refleks sonožnega odriva, ki se bo kasneje razvil v hoteno gibanje, ko bo kot malček shodil. Tako ga ne bo treba posebej učiti, saj bo že znal izvajati udarec prsno.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 2

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Žaba, žaba •
GLAVNI DEL	• • Spodbujanje otroka, da zagrabi igračko (video) • • Piskanje z igračko
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša) (video)



Refleksija ure za študenta

- Kakšen je bil odziv otroka med vadbo in po njej?

Pogovor s starši

- Zakaj ste izbrali ravno ta tečaj?
- V čem vidite prednosti pred ostalimi tečaji?
- Kaj vas je pritegnilo k izbiri tega tečaja?
- Kje vidite njegove prednosti v primerjavi z drugimi tečaji?



Na previjalni mizi upogibamo in iztegujemo otrokove nogice in izgovarjamo "žaba, žaba, žaba". S tem bo otrok povezal besedo z gibanjem, kar mu bo omogočilo, da bo v vodi izvajal sonožne gibe, ko bo slišal besedno zvezo "žaba, žaba, žaba".



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 3

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• • Žaba, žaba, žaba •
GLAVNI DEL	• Odriv od stene (video 1, video 2) • Piskanje z igračko • • Spodbujanje otroka, da samostojno doseže igračke •
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša) • Otroci na blazini (video)



Refleksija ure za študenta

- Kaj so starši sporočali po zaključku – ali ste znali odgovoriti?

Pogovor s starši

- Ali ste opazili učinke vadbe pri kopanju doma v kadi?



Opozorilo za starše: pri dajanju dojenčka v vodo ga primite za beli trebušni del obroča, z drugo roko pa ga podprite med nogami.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 4

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred in na strani otroka)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Vlečenje po vodi za 360° v levo in desno – 2x v eno in drugo stran • • Pesmica in nato helikopter (video 1, video 2)
GLAVNI DEL	• • Spodbujanje otroka, da pride sam do igrčke • Pritiskanje nogic na steno • • • Kanglice – otrok sledi curku vode (video)
ZAKLJUČNI DEL	• •



- Katere vaje je otrok najraje izvajal?
- Kaj menite, zakaj je pomembna vadba v vodi že za dojenčka?

[illegible]

20



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 5

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred in na strani otroka), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Slalom + obrat • •
GLAVNI DEL	• • Vaja posnemanja • Helikopterji – dvig otroka iz vode • • Spodbujanje otroka, da pride sam do igrčke – naravnost • Odriv od trebuha starša (video)
ZAKLJUČNI DEL	• • • Pesmica – barčica na blazini



Refleksija ure za študenta

- Katere odzive dojenčkov ste opazili?

Pogovor s starši

- Na kakšne načine ste dojenčka privajali na vodo doma?



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 6

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš na strani otroka in za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• • • Helikopterji – dvig otroka iz vode • Stresanje perila • Piskanje z igračko in spodbujanje otroka, da pride sam do igračke – naravnost • Masiranje stopal (video) • • Nastavitev dlani starša za sonožni odziv
ZAKLJUČNI DEL	• Obračanje na hrbet (mrtvak) • Relaksacija, koža – koža (video) •



Refleksija ure za študenta

- Kako vadba v vodi vpliva na otroka?

Pogovor s starši



Glasba pozitivno vpliva na razvoj otroka. Ali jo poslušate in katero vrsto?



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 7

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• • • • Masiranje stopal in nastavitvev stopal za odziv • Odrivanje od stene • • Pošta (video) •
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija, koža – koža • •



Refleksija ure za študenta

- Kakšno vlogo ima po vašem mnenju skupina pri razvoju otroka?

Pogovor s starši



Masaža stopal ima pozitiven učinek na celotno telo. Pri tem se osredotočamo na akupresurne točke, katerih stimulacija vpliva na različne organe ter izboljšuje počutje otroka.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 8

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• • •
GLAVNI DEL	• • Pesmica v krogu • • Stresanje perila • Masiranje stopal in nastavitev stopal za odriv • • Polivanje s kanglico •
ZAKLJUČNI DEL	• Plavanje za mame (video) • • Na blazini brez obročev



Refleksija ure za študenta

- Katere so po vašem mnenju prednosti/slabosti Fredovega obroča ter celotnega programa?
- Katere vaje ne izvajamo med 6. in 8. mesecem starosti?

Pogovor s starši



Med 6. in 8. mesecem starosti se pri dojenčkih ob ločitvi od staršev razvije pojav, znan kot separacijska anksioznost ali strah pred ločitvijo.

Otrok se je namreč že navezal na starše, z njihovo prisotnostjo povezuje zadovoljevanje njegovih potreb. Ker še ne razume, da se starši zagotovo vrnejo k njemu, se pojavi strah.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 9

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	•
GLAVNI DEL	• • • Helikopterji – dvig otroka iz vode • Valovi • Stresanje perila • Masiranje stopal in nastavitev dlani za odriv • • Polivanje s kanglico • • • Socializacija: mame/očetje se skrijejo otrokom (otroci v krogu) (video) • • Vaja »obračanja« – da se otrok obrne za 180°
ZAKLJUČNI DEL	• • •



Refleksija ure za študenta

- Natančno se seznanite z navodili staršem za plavanje v morju in jih zapišite.

Pogovor s starši



Otroka lahko spodbudite za udarjanje tako, da s kanglico polivate vodo na njegov hrbet. Ob tem dražljaju začne večina dojenčkov udarjati in se samodejno premikati naprej.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 10

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• Žaba, žaba • Valovi (video) • • • • • • Mrtvak – obračanje na hrbet • Plavanje za mame
ZAKLJUČNI DEL	• • Blazina (2 min. na koncu) •



Refleksija ure za študenta

- Napišite, kakšne so možnosti nadaljevanja plavanja po Fredovi metodi po 10-urnem tečaju?

Pogovor s starši

- Ali bi vadbo v vodi za dojenčke priporočili drugim staršem?



Otrok se lahko pri približno dveh letih pridruži plavalni skupini, ki uporablja oranžne Fredove plavalne obročje. Glavni cilj te skupine je avtomatizacija udarca prsno ter učenje zaveslaja prsno.



DELOVNI ZVEZEK

Učenje plavanja po Fredovi metodi:

ORANŽNI FREDOV OBROČ



Ime in priimek študenta:

Študijsko leto:



ORANŽNI FREDOV OBROČ je srednje velikosti, manjši od rdečega, z zmanjšanim vzgonom in stabilnostjo, kar omogoča večjo svobodo gibanja rok. V tem obroču spodbujamo avtomatizacijo udarca in koordinacijo udarca z zaveslajem. Malček tako izvaja več pravilnih ponovitev prsno, spreminja smer plavanja, se obrača ter postaja samostojen in sproščen v vodi. Otrok naj se izogiba plavanju na dolge razdalje. Ko obvlada pravilno plavanje (usklajeno gibanje rok in nog), preidemo na rumeni obroč. Oranžni Fredov obroč je primeren za otroke, stare od 2 do 6 let.

FILM 2



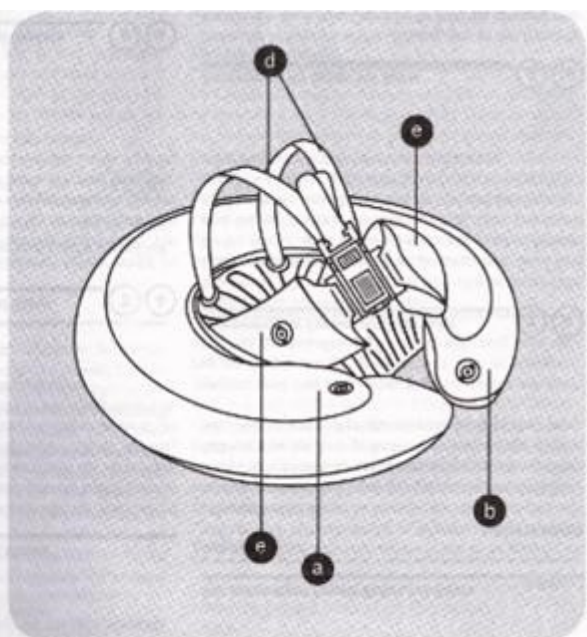
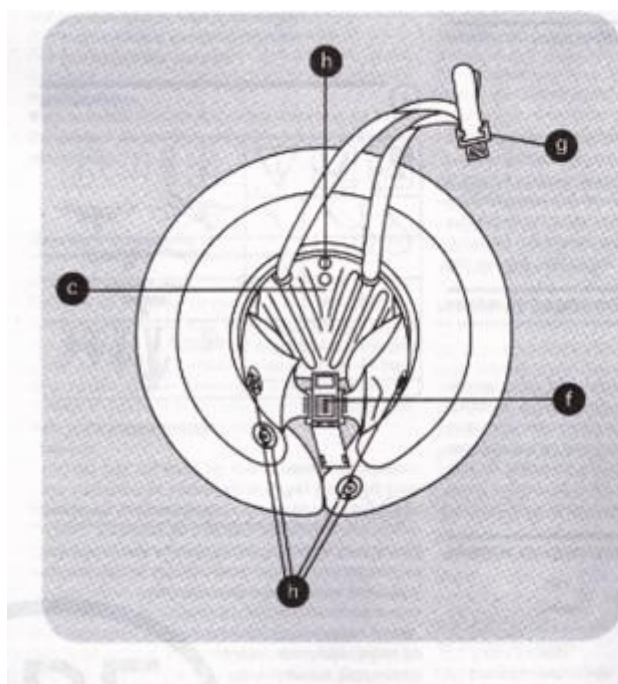


ORANŽNI FREDOV OBROČ



V čem se oranžni Fredov obroč razlikuje od rdečega?

Kdaj zamenjamo rdečega za oranžni Fredov obroč?



© FRED'S SWIM ACADEMY

Naštejte posamezne dele obroča.

a	_____
b	_____
c	_____
d	_____

e	_____
f	_____
g	_____
h	_____



Na kaj moramo biti pozorni pri vadbi v vodi za malčke v drugi stopnji Fredovega programa učenja plavanja?

V drugi stopnji učenja plavanja po Fredovem programu so starši prisotni pri vadbi v vodi, saj najbolje poznajo svoje malčke in jim ti najbolj zaupajo. Starši razumejo njihov govor in se znajo z njimi sporazumevati. Proti koncu tega obdobja se osredotočenost postopoma premika s starša na učitelja.

Namen vadbe malčkov v vodi sprva ni samostojno plavanje, temveč preko različnih iger čim bolj zabavna in sproščena prilagoditev na vodo, učenje plavanja s Fredovimi plavalnimi obroči ter priprava na kasnejše samostojno plavanje.

Udeležba na vadbi v vodi pozitivno vpliva tudi na psihični razvoj malčkov, saj se ti navajajo na učiteljevo razlago, že razumejo veliko stvari in so sposobni izvesti različne vaje v vodi. V tem obdobju utrjujemo udarce prsno do stopnje avtomatizacije ter začnemo z vajami zavesljajev. Učenje poteka skozi igro. Naloga učitelja je, da povezuje igro z metodami učenja plavanja ter malčke popelje v doživljajski svet, kjer v vlogi svojih pravljичnih junakov izvajajo pravilne plavalne gibe in jih ponavljajo, ne da bi se zavedali, da se tako učijo plavati. Starši, pod vodstvom učitelja, nadzorujejo in usmerjajo gibanje otrok. Upoštevajoč razvojne značilnosti malčkov, ki še ne razumejo posledic svojih dejanj, je prisotnost staršev ključnega pomena za zagotavljanje varnosti in zaupanja, kar pripomore k sproščenosti in uspešnemu učenju plavanja. Na primer, pri skakanju v vodo učimo malčke, da skočijo na znak odrasle osebe (starš ali učitelja), saj se ne zavedajo nevarnosti globoke vode. Zato skakanje in vstopanje v vodo izvajamo le s plavalnimi pripomočki, saj malček brez njih in brez pomoči staršev še ni samostojen v vodi.

Učitelj na vsakem delovnem listu oblikuje pravljичno zgodbo, ki služi kot osnova za učenje vaj, ki so cilj tiste ure.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 1

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
Cilj ure:	Prilagoditev na vodo s pozitivno izkušnjo in ponovitev sonožnega odriva prsno

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji poskoki in račja hoja • Škropljenje z nogami sede na robu bazena • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet • Slalom levo-desno (starši so pred obročem) (video) • Slalom levo-desno in obrat • Pesmica v krogu in helikopter • Odriv od stene bazena v nadaljevanje žaba, žaba • Leže na hrbtu škropljenje in gibi z nogami dan/noč • Prenašanje igračk – poudarek na sonožnem odrivu • Vaje posnemanja v vodi (ploskanje, obračanje, poslušanje ribic...)
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



Refleksija ure

- Ali je otrok dosegel zastavljeni cilj ure?
- Ali imajo vsi otroci enak obroč?
- Ali opazite razlike v zanimanju otrok znotraj iste starostne skupine? Opišite te razlike.

Pogovor s starši



Kaj storiti, če se malček boji vode?

Nikakor ne silite otroka v plavanje, pač pa si vzemite čas zanj. Pomembno je ugotoviti vzroke strahu in jih poskušati odpraviti. Motivirajte ga skozi igro, omogočite mu, da se sam odloči in začne sodelovati. Izogibajte se kreganju, omalovaževanju ali primerjanju z drugimi. Pri premagovanju strahu je dobrodošel telesni stik, saj otroka pomirja in mu daje občutek varnosti.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 2

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
Cilj ure:	Prilagoditev na vodo s pozitivno izkušnjo in učenje udarca prsno

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Poskoki in račja hoja • Škropljenje z nogami sede na robu bazena • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • Slalom levo-desno Slalom in obrat • Žaba, žaba • Gledamo roke pod vodo VAJE ZA UDAREC PRSNO – starši pred otrokom • Odriv od stene (video) • Odriv od stene v drsenje • Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba • Piskanje z igračko in spodbujanje samostojnega gibanja do igračke • Otrok sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi • Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba • Vaja vlečnica (video) • Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno • Vaje posnemanja v vodi (ploskanje, obračanje, poslušanje ribic ...)
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Petje pesmice za zaključek



Refleksija ure

- Ali so se otroci vživeli v doživljajski svet? Kakšne odzive ste opazili?

Pogovor s starši



Plavalni pripomoček prispeva k večji varnosti in občutku zaščitenosti, kar omogoča otroku, da se sprosti. Fredov plavalni obroč to omogoča. Za drugo stopnjo je primeren oranžni Fredov obroč. Če se otrok ne počuti dovolj stabilno, se vrnite na rdeči obroč, ki nudi večji vzgon in stabilnost. V proces učenja plavanja vključite igračke, ki jih otrok pozna (moja punčka plava z mano, moja račka plava z mano...).



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 3

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi • Žabji poskoki in račja hoja do tuša • Škropljenje z nogami sede na robu bazena • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • Slalom levo-desno in obrat • Žaba, žaba – pesmica • Odriv od stene • Odriv od stene v drsenje • Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba • Piskanje z igračko in spodbujanje samostojnega gibanja do igračke • Otrok sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi • Odriv od starša, ki mu daje oporo z rokami • Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba (video) • Vaja vlečnica • Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno • Vaje posnemanja • Jahanje konjičkov (video) • Mrtvak z obročem (video) • Dež, sonce, veter • Otrok se sam obrača za 360 stopinj v obe smeri
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



- Kaj bi storili, če opazite, da nekdo še vedno čuti strah pred vodo?
- Ali so se otroci iztegnili v položaju mrtvak in se sprostili? Če ne, kakšni bodo vaši nadaljnji koraki?
- Ali so vsi otroci upoštevali navodila staršev glede skakanja? Če ne, kako boste ravnali pri naslednji uri?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Otroci naj vadijo toliko časa,
kolikor zmorejo. Torej toliko,
da jim je vadba še vedno v
veselje.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 4

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, plavalna deska, kocke
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in seznanitev z zaveslajem

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi • Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...) • Žabji poskoki in račja hoja do tuša • Škropljenje z nogami sede na robu bazena • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • Slalom levo-desno in obrat • Žaba, žaba • »Aviončki« vaja za ravnotežje • Odriv od stene • Odriv od stene v drsenje • Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba • Otroek sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi • Odriv od starša, ki mu daje oporo z rokami – obračanje stopal • Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba • Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno • Mrtvak z obročem • Otroek se sam obrača za 360 stopinj v obe smeri • Na primer, v kot damo plavalne deske, otroek gor položi račko, ob petju plavamo po bazenu in iščemo račje prijatelje ali jahanje konjičkov ali dež, sonce, veter ali čiščenje morja. • Risanje očal z rokami na blazini (video) • Mešanje juhe v velikem loncu • Mazanje palačink in zavijanje palačink • Med plavanjem spodbujamo ritem zaveslajev in udarcev

**ZAKLJUČNI
DEL**

- Skoki (na ukaz starša)
- Tobogan
- Pesmica »Barčica« na blazini z obroči

Refleksija ure

- Ali starši znajo pravilno obračati stopala otrokom? Kako jim prikažete pravilen gib?
- Ali menite, da otroci zaupajo le staršu ali tudi učitelju?

Pogovor s starši

Nekatere vaje lahko otrok izvaja tudi doma v kadi, na primer umivanje obraza, prhanje glave, potapljanje glave, gledanje pod vodo in zadrževanje diha. Redno ponavljanje teh vaj je izjemno pomembno, saj utrjuje naučeno in povečuje občutek varnosti pri otroku. Sčasoma se bo otrok bolje odzival na enake vaje in jih izpopolnil.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 5

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, žoga, blazina, črv
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in učenje zaveslaja

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi • Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...) • Žabji poskoki in račja hoja do tuša • Škropljenje z nogami sede na robu bazena • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal) •
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: (video) • • • • Obračanje stopal s skokom naprej ORGANIZACIJA URE
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



Refleksija ure

Zakaj je pomembno, da se vaje na urah izvajajo v enakem vrstnem redu?

Pogovori s starši



Med učenjem plavanja se otroci naučijo tudi drugih spretnosti, kot so ločevanje barv in oblik, prijemanje predmetov, razumevanje spremembe položaja ter obvladovanje telesa v vodi. Ob igrah se navajajo na skupinsko dinamiko, kar prispeva k njihovi socializaciji in prilagajanju na vodno okolje. Vse to se odvija med plavanjem v Fredovem plavalnem obroču.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 6

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, blazina, črv
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in učenje zaveslaja

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • • Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...) • • • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • • • Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba • • Starš pred otrokom, otroku z dlanmi vodi gibanje zaveslaj • • Mrtvak z obročem •
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



Refleksija ure

- Kakšna je vloga starša pri tečaju?

Pogovori s starši



Na kopnem naj bo otrok vedno oblečen v suha oblačila. Pomembno je, da ga navadite, da se po kopanju takoj preobleče v suhe kopalke.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 7

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, žaba na baterije
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi • • • Škropljenje z nogami sede na robu bazena •
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • Vaje za spremembo smeri • Vaje za koordinacijo zaveslaja in udarca • Obračanje za 360 stopinj • • • Košarka (video)
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) (video) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



Refleksija ure

- Kakšne razlike ste opazili med klasično in Fredovo metodo učenja plavanja, zlasti pri razvoju koordinacije?
- Katere vaje bi priporočali otroku za domačo nalogo?

Pogovor s starši



Zaradi višjih temperatur v bazenskem okolju priporočamo, da otrok poveča vnos tekočine.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 8

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, plavalna deska, črvi, blazina, plovci
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA	
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE ZA ZAVESLJAJ PRSNO • • • VAJE ZA UDARCE PRSNO • • •	
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • Poligon • • Vaje za spremembo smeri (video) • •	
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči	



Refleksija ure

- Kaj otroci že obvladajo?
- Katere so po vašem mnenju prednosti/slabosti Fredovega obroča in celotnega programa?

Pogovor s starši



Razmislite, katere informacije
bi še podali staršem.



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 9

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, igračka, blazina, plavalne deske, črvi
Cilj ure:	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• • •
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • • • •
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan (video) • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči



Refleksija ure

- Ali starši razumejo, zakaj izvajamo vajo za varnost – mrtvaka in kdaj jo izvajamo?
- Kdaj zamenjamo oranžni Fredov obroč z rumenim?
- Kateri dejavniki so po vašem mnenju ovira pri učenju plavanja?
- Kako odgovorimo staršem, ko sprašujejo, zakaj njihov otrok še nima rumenega obroča?

[illegible]

Pogovor s starši



ORANŽNI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 10

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Oranžna
Učne oblike:	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžen obroč, igračke, plavalne deske, kocke, žoga, črvi
Cilj ure:	Spoznavanje koordinacije udarca in zaveslaja prsno

Deli ure:	METODIČNA PRIPRAVA	
PRIPRAVLJALNI DEL	• •	
GLAVNI DEL	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: • • • • •	• • • •
ZAKLJUČNI DEL	• (video)	



Refleksija ure

- Ali so otroci že usvojili udarec prsno?
- Imajo vsi otroci rumeni Fredov obroč? Zakaj se pojavljajo razlike med njimi?
- Kako ocenjujete napredek otrok po desetih urah tečaja?
- Kakšen je odziv staršev na tečaj po zaključeni drugi stopnji vadbe po Fredovi metodi?

Pogovor s starši



Dragi starši, zahvaljujemo se vam za zaupanje pri izvedbi vadbe po Fredovi metodi. Pridobivanje znanja plavanja je neprekinjen proces, zato vas vabimo, da se pridružite naslednjemu tečaju – tretji stopnji po Fredovi metodi, kjer bo vaš otrok nadgradil in izpopolnil svoje plavalne veščine do stopnje samostojnega plavalca.



DELOVNI ZVEZEK

Učenje plavanja po Fredovi metodi:

RUMENI FREDOV OBROČ



Ime in priimek študenta:

Študijsko leto:



RUMENI FREDOV OBROČ je najmanjši obroč z najmanjšim vzgonom in stabilnostjo ter najmanjšim volumnom, kar omogoča največjo svobodo gibanja. Na ta način otrok plava z lastno močjo in tehniko. Ko otrok plava daljše razdalje in spreminja smer z rumenim obročem, se metodični postopek nadaljuje. Postopoma zmanjšujemo količino zraka v zunanem delu obroča. Otrok najprej plava daljše razdalje v spremenjenih pogojih in spreminja smer. Nato postopoma spuščamo zrak v notranjem obroču. S tem otrok prevzame vzgon in plava pri popolnem odvzemu zraka le s stranskimi deli obroča, ki še vsebujejo zrak. Ti stranski deli nimajo nosilne funkcije, temveč psihološko vlogo. V tej fazi izpuščanja zraka moramo biti še posebej pozorni na mirno in enakomerno plavanje. Ko otrok doseže to stopnjo učenja, lahko sam skrbi za vzgon in opusti pripomoček, ko je pripravljen. Obroč se uporablja predvidoma med 4. in 8. letom starosti, dokler otrok ne postane samostojen plavalec. Vadba poteka načeloma brez prisotnosti staršev, samo z učitelji plavanja.

FILM 3





RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 1

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, plavalne deske, igračke, črvi
Cilj ure:	Naučiti, izpopolniti, avtomatizirati udarec prsno

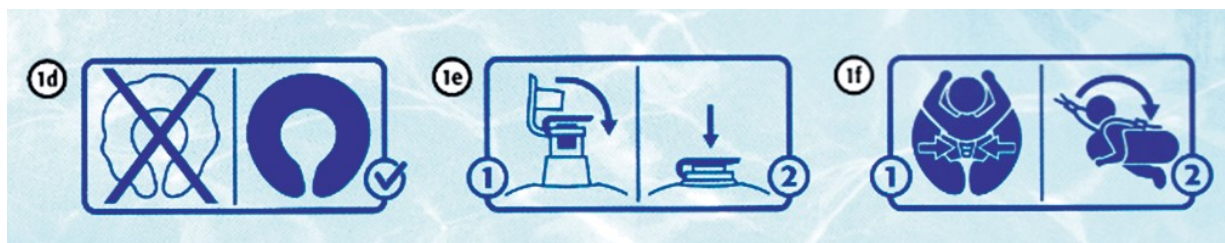
Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Račja hoja do tušev • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal) (video)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Čarobni čeveljčki (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine • Vaja dež, sonce, veter • Hranjenje konjička – poudarek na nastavku stopal (video) • Vlečnica • Puščica: sonožni odrivi od bazena + drsenje (video) VAJE ZA SPREMEMBO SMERI: • Čiščenje morja • Plavanje skozi tunele



ZAKLJUČNI DEL	Pesem v koloni: Kuža pazi (Janez Bitenc) <i>Kuža pazi, z repkom miga, vstane, leže, tačko da. Hišo čuva, jezno laja, če nikogar ni doma.</i>	<i>Ko pa Jurček Cicibanček truden se odpravi spat, kuža pazi, k vratom leže, da ne vzame Jurčka tat.</i>
----------------------	---	--

Refleksija ure

Kaj prikazujejo zgornji trije piktogrami?



1d	1e	1f

- Pojasnite vlogo učitelja pri vadbi po Fredovi metodi.
- Na kaj mora biti učitelj pozoren pri pripravi ure z varnostnega vidika?
- So vsi otroci prišli na plavalni tečaj z istim predznanjem? Kakšne razlike opazite?



Med vadbo je otrok ves čas v Fredovem plavalnem obroču, tako pri skokih kot pri drugih vajah.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 2

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, plavalne deske, igračka, črvi
Cilj ure:	Naučiti, izpopolniti, avtomatizirati udarec prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Risanje očal na tleh (Naučimo se deklamacijo: "Pokrčimo noge, nastavimo stopala, narišemo očala.") • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Vlečnica (video) • Čarobni čeveljčki (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine (deklamiramo: "Pokrčimo noge, nastavimo stopala, narišemo očala.") (video) • Navezovanje udarcev prsno s pravilnim nastavkom stopal, sočasno na deskah »prevažajo« kocke in na drugi strani bazena sestavijo stolp • Mrtvak VAJE ZA SPREMEMBO SMERI: • Čiščenje morja (video) • Plavanje skozi tunele



ZAKLJUČNI DEL

- Skoki (na ukaz učitelja) [video](#)
- Pesem v koloni

Refleksija ure

Rumeni Fredov obroč je najmanjši med obroči, kar omogoča večjo svobodo gibanja. Na ta način otrok plava prsno z lastno močjo in tehniko. Ta obroč je primeren za otroke stare od ___ do ___ let. Postopoma spuščamo zrak, najprej v _____ delu obroča, nato pa šele v _____ delu obroča. Če otrok redno obiskuje Fredov program, bo splaval v ___ do ___ urah. Cilj rumenega obroča je _____ in udarca prsno.

- Zakaj izvajamo vaje na suhem?

- Naštejte varnostna pravila pri skakanju v vodo po Fredovi metodi.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 3

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

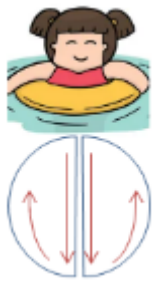
Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarce in naučiti zaveslaje prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji poskoki • Risanje očal po tleh • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal) • Učenje zaveslaja. Naučimo se deklamacijo: »Iztegnemo roke: obrnemo dlani, zaveslaj, po trebuščku in hitro nazaj.«) Skica s puščicami, ki ponazarja, kako roke potujejo >> 
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Prenašanje igračk na drugo stran z desko – noge udarec prsno (video) • Čarobni čevljički (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine (video) • Mazanje palačink VAJE ZA SPREMEMBO SMERI • Čiščenje morja • Semafor • Plavanje skozi tunele

ZAKLJUČNI DEL

- Skoki v vodo na ukaz učitelja

Pesem: **"Če si srečen"** – prirejena s plavalnimi elementi:

*Če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja),
če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja).
Če si srečen, zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen, zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).
Če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).*

Refleksija ure

- Katere so razlike med oranžnim in rumenim obročem?
- Naštete naloge učitelja kot pomočnika staršem.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 4

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, ovire
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarce in naučiti zaveslaje prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Risanje očal po tleh • Brisanje mize • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. Plavamo vedno večje razdalje. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Čarobni čeveljčki • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine • Brisanje mize (na blazini) (video) • •
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki na ukaz učitelja (video) • Tobogan ali tek po blazini • Pesem



- Koliko ponovitev je potrebnih za avtomatizacijo giba?
- Naštejte naloge učitelja kot kritičnega opazovalca.

- Koliko ponovitev je potrebnih za avtomatizacijo giba?
- Naštejte naloge učitelja kot kritičnega opazovalca.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 5

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, ovire, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Sonožni poskoki • Risanje očal po tleh • Brisanje mize (deklamiramo: »Iztegnemo roke: obrnemo dlani, zaveslaj, po trebuščku nazaj.«) (video) • Račja hoja do tušev • Samostojno izvajanje zaveslaja
GLAVNI DEL	Plavamo vedno večje razdalje. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Udarci prsno • Mešanje juhe v loncu z rokami • Vlečnica • Zaveslaji s poudarkom na drsenju (video) • • • VAJE ZA PRAVILNO KOORDINACIJO: • Plavanje okoli ovir • Odriv od roba – drsenje – plavanje z zaveslaji • Učitelj prime otroka za dlani in z njimi izvaja zaveslaj, hkrati pove, kdaj naj udari •



ZAKLJUČNI DEL	• Skoki na ukaz učitelja • Tobogan • Pesem v koloni ali na blazini (video)
----------------------	--

Refleksija ure

- Kakšna je razlika med klasično in Fredovo metodo pri učenju koordinacije prsno?

[illegible]



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 6

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni obroč, igračka, ovire, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji in izdihovanje

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Samostojno izvajanje zaveslaja • Risanje srčka po tleh • Pihanje sveče (video) • Dan – noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • • Košarka • • Poligon (video) • VAJE IZDIHOVANJA: • Motorni čolni VAJE ZA PRAVILNO KOORDINACIJO • • Učitelj prime otroka za dlani in z njimi izvaja zaveslaj, hkrati pove, kdaj naj udari • Skicirajte postavitev poligona.



ZAKLJUČNI DEL

- Skok v vodo na ukaz učitelja in nadaljevanje s plavanjem ([video](#))
- Tobogan
- Pesem: **Pet majhnih račk**

*Pet majhnih račk šlo je na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
štiri račke so doma.*

*Štiri majhne račke šle so na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
tri račke so doma.*

*Tri majhne račke šle so na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
dve rački sta doma.*

*Dve majhni rački šli sta na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
Ena račka je doma.*

*Ena majhna račka šla je na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
zdaj nobene ni doma.*

Refleksija ure

- Zakaj izvajamo vajo pihanja sveče?

- Kakšna je razlika med klasično in Fredovo metodo pri prilagajanju na vodo?



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 7

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračka, črvi
Cilj ure:	Avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Samostojno izvajanje zaveslaja • Risanje srčka po tleh
GLAVNI DEL	• • Krožni poligon • • Skicirajte postavitev poligona.
ZAKLJUČNI DEL	• Skok v vodo na ukaz učitelja in nadaljevanje s plavanjem • Tobogan • Pesem (video)



- Kako otroci napredujejo? Podrobno opišite opažanja do 7. ure.

- Kako otroci napredujejo? Podrobno opišite opažanja do 7. ure.

A yellow lightbulb icon with rays emanating from it, positioned above a yellow rounded rectangular box containing Slovenian text.

Pri izpuščanju zraka je pomembno, da otrok razume postopek in se z njim strinja. Najprej izpuščamo zrak le iz zunanjega prekata.



Pri izpuščanju zraka je pomembno, da otrok razume postopek in se z njim strinja. Najprej izpuščamo zrak le iz zunanega prekata.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 8

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, črvi
Cilj ure:	Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz zunanjega prekata

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet • •
GLAVNI DEL	• • • • • • • Plavanje celotne koordinacije + glasno štetje Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• • •



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 9

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračke, ovire
Cilj ure:	Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz zunanjega in notranjega prekata

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet • •
GLAVNI DEL	• • • • • • Poslušanje živali v vodi (video) • Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• • • • Plavanje brez obroča.



- Kdaj otrok plava samostojno?
- Opišite nalogo za kriteriji »plavalec«.

- Kdaj otrok plava samostojno?
- Opišite nalogo za kriteriji »plavalec«.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 10

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračke, ovire, črvi
Cilj ure:	Plavanje s trebušnim delom obroča do samostojnega plavalca

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet. • •
GLAVNI DEL	• • • • • • • • Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• Plavanje brez obroča (najprej krajše, nato daljše razdalje) (video) • Preverjanje znanja (v prisotnosti staršev) (video) • Zaključek tečaja



Refleksija ure

- Koliko otrok plava samostojno? Katere vaje bi priporočili tistim, ki še nimajo dovolj znanja?

[illegible]