

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Urša Mihalič

Ljubljana, 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Specialna športna vzgoja
Izbirni predmet: Elementarna športna vzgoja
Izbirni predmet

PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA DO PETEGA LETA STAROSTI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTORICA

asist. dr. Dorica Šajber

RECENZENT

izr. prof. dr. Vincenslav Kapus

Avtor dela
URŠA MIHALIČ

Ljubljana, 2007

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici izr. prof. dr. Videmšek Mateji, somentorici asist. dr. Dorici Šajber in recenzentu izr. prof. dr. Vincenslavu Kapusu - za strokovno usmerjanje, pomoč pri ustvarjanju diplomskega dela ter za vso prijaznost, izkazano z njihove strani.

Zahvalila bi se rada še učiteljem plavanja, Maji Strehovec, Tini Habjanič in Stašu Turk, ki so prispevali svoj del izkušenj iz prakse in pripomogli k izdelavi diplomskega dela.

Hvala tudi vsem mojim prijateljem in družini, še posebno fantu Dejanu, ki me je ves čas študija podpiral, spodbujal in mi stal ob strani.

Ključne besede: *učenje, plavanje, program, Fredov obroč.*

PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA DO PETEGA LETA STAROSTI

Urša Mihalič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Specialna športna vzgoja - elementarna športna vzgoja

število strani: 130

število slik: 30

število virov: 21

IZVLEČEK

Namen dela je predstaviti program plavanja za otroke od drugega do petega leta dalje.

V prvem delu smo obravnavali pomen zgodnjega plavanja ter vpliv na gibalni, čustveni in socialni razvoj. Razčlenili smo razvojne značilnosti otrok od prvega do petega leta starosti. Posebno pozornost smo namenili pomenu igre kot glavnemu sredstvu za učenje plavanja pri malčkih in predšolskih otrocih. V nadaljevanju smo natančneje opredelili značilnosti in vrste otroške igre. Dotaknili smo se tudi učnih metod.

V drugem delu smo predstavili program plavanja za otroke od prvega leta dalje. Program je sestavljen iz treh stopenj. Otroci so razdeljeni po skupinah glede na starost in plavalne izkušnje. Vsak del ima dolgoročne in kratkoročne cilje. Vsaka ura je sestavljena iz smiselne zaporedja iger oziroma vaj. Vsaka vaja/igra ima svoje cilje in svoj namen.

V diplomskem delu je uporabljena deskriptivna metoda dela. Opisali smo program plavanja s Fredovimi obroči v globoki vodi za otroke od drugega do petega leta starosti. Pri tem smo se opirali na tujo in domačo literaturo, na lastne izkušnje in mnenja učiteljev, ki prav tako učijo plavne malčkov v globoki vodi s Fredovimi obroči.

Vsebina diplomskega dela je namenjena staršem otrok, vzgojiteljem in učiteljem plavanja.

Key words: *learning, swimming, programme, Schwimmtrainer.*

SWIMMING PROGRAMME FROM TWO TO FIVE YEARS OLD CHILDREN

Urša Mihalič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2007

number of pages: 130

number of pictures: 30

number of sources: 21

ABSTRACT

The purpose of my work is the presentation of the Programme from two to five years old children.

In the first part we discuss the importance of early swimming and its' influence on liveness, emotional and social development. We analyse development characteristics from two to five years old children. Special attention was devoted to the game as the most important instrument of swimming as learning process for small children. We also describe characteristics and types of child's game and learning methods.

In the second part the swimming programme for children up to one years old is described. The programme consists of three stages. Children are divided into groups regarding to age and swimming experiences. Each part has short-term and long-term goals. Learning hour consists logical sequences of games and exercises. Each exercise/game has it's own purpose and objective.

The descriptive method was used. The swimming programme for children from two to five with Schwimmtrainer in deep water is described. Our work base upon foreign and national literature, our own experiences and viewpoints of other teachers with similar experiences.

The content is designed for parents, educators and swimming teachers.

KAZALO

1. UVOD	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1 OTROKOV RAZVOJ	10
2.2.1 GIBALNI RAZVOJ	10
2.2.2 TELESNI RAZVOJ	11
2.2.3 ČUSTVENI RAZVOJ	12
2.2.4 SOCIALNI RAZVOJ	14
2.3 UČENJE PLAVANJA KOT GIBALNO UČENJE	15
2.3.1 STOPNJE GIBALNEGA UČENJA	16
2.3.2 KRIVULJE UČENJA	17
2.3.3 UČNI PRENOS	18
2.4 POMEN IGRE	18
2.4.1 OPREDELITEV IGRE	19
2.4.2 RAZLOČEVALNE ZNAČILNOSTI IGRE	19
2.4.3 VRSTE OTROŠKE IGRE	21
2.4.4 OTROŠKA IGRA IN SPOL	24
2.4.5 SKUPINA KOT DEJAVNIK UČENJA	25
2.4.6 IGRA KOT OBLIKA SOCIALNEGA UČENJA	25
2.4.7 POMEN IGRE PRI UČENJU PLAVANJA MALČKOV	26
2.4.8 POMEN UČITELJA PRI IGRALNI OBLIKI UČENJA	26
2.4.9 VLOGA ODRASLEGA	27
2.5 IGRAČE	28
2.5.1 KLASIFIKACIJA IGRAČ	28
2.5.2 OTROKOV SPOL IN IGRAČE	29
2.6 POMEN PRAVLJICE PRI UČENJU PLAVANJA NAJMLAJŠIH	30
2.7 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU VRTCEV	31
2.8 UČNE METODE	32
2.9 ANKSIOZNOST PRI UČENJU PLAVANJA	34
3. CILJI PROUČEVANJA	36
4. METODE DELA	37
5. PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGAGA DO PETEGA LETA V GLOBOKI VODI S FREDOVIMI OBROČI	38
5.1 POGOJI V BAZENU IN OB NJEM	38
5.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI	38
5.2.1 PLAVALNI PRIPOMOČKI ZA UČINKOVITEJŠE UČENJE TEHNIKE PLAVANJA	39
5.2.2 PLAVALNI PRIPOMOČKI ZA PRILAGAJANJE NA VODO	39
5.3 FREDOV PLAVALNI OBROČ	41
5.4 PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA DO PETEGA LETA V GLOBOKI VODI S FREDOVIMI OBROČI	42

5.4.1 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD PRVEGA DO DRUGEGA LETA IN POL S FREDOVIMI OBROČI	44
5.4.2 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA LETA DO TRETJEGA LETA IN POL S FREDOVIMI OBROČI.....	72
5.4.3 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD ČETRTEGA DO PETEGA LETA S FREDOVIMI OBROČI	100
6. SKLEP	127
7. VIRI IN LITERATURA.....	129

1. UVOD

V današnjem času je gibanje postalo ena od vrednot, zato pomen gibanja poudarjamo še toliko bolj kot v preteklosti. Športna aktivnost nam omogoča sprostitve, razvedrilo, zabavo, druženje. Kdor plavanje vzame kot igro in zabavo, bo nedvomno veliko svojega prostega časa preživel v vodi in se poleg plavanja udeleževal tudi drugih vodnih aktivnosti.

Plavanje ima posebno vlogo v življenju ljudi že od pradavnine. Že v času plemenskih skupnosti je voda predstavljala neposredno nevarnost. Z razvojem sredozemskih kultur je postalo znanje plavanja zaradi povezave z morjem še pomembnejše. Stari Grki in Rimljani so plavanju pripisovali zelo velik pomen, saj so menili, da mora pismen človek znati pisati in plavati. V kasnejših obdobjih je bilo plavanje kulturna vrednota višjih družbenih slojev (Kapus, Štrumbelj, Kapus, Jurak, Šajber Pincolič, Vute, Bednarik, Šink idr., 2002).

V današnjem času predstavlja plavanje osnovo vsem dejavnostim, ki se dogajajo v vodi (vaterpolo, potapljanje, podvodna orientacija, vodni fitness, aerobika v vodi, skoki v vodo...). Kljub temu je varnost v vodi in ob njej še vedno primarni cilj učenja plavanja. Najboljši varnostni ukrep pred utopitvijo je znanati plavati!

Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celoten biološki, psihološki in socialni razvoj otroka. Plavanje pozitivno vpliva na razvoj ravnotežja v vodi, s tem ko se otrok premika naprej, se obrača, ustavlja, drsi ... Z igro in gibanjem otrok povečuje fizično vzdržljivost, saj so pri plavanju aktivne vse pomembnejše mišične skupine (Šajber, 2006).

Nikdar ni prepozno, da se naučimo plavati, vendar je najbolje, da to storimo že v zgodnjem otroštvu, ki je temelj otrokovega gibalnega razvoja.

Večina otrok uživa v vodi in se z veseljem vključuje v vodene in spontane „plavalne“ dejavnosti. Malo je športnih programov, ki so primerni za najmlajše otroke, saj je sodelovanje in spodbujanje staršev pri tej starosti ključnega pomena. Dejavno vključevanje staršev pri vadbi v vodi daje staršem možnost, da s svojim otrokom preživijo več prostega časa, ki ga v današnjem času primanjkuje. Otrokom dajo možnost, da že zelo zgodaj razvijejo pozitiven odnos do vode. Otroke neprisiljeno navaditi na vodo, predvsem s pomočjo igralne metode dela, omogoča pri kasnejšem poučevanju veliko boljše rezultate dela.

V drugem delu diplomske naloge podrobneje predstavljamo program plavanja v globoki vodi s Fredovimi obroči za otroke od drugega do petega leta starosti, ker menimo, da s pomočjo predstavljene metode otrok razvije pozitiven odnos do vode, neprisiljeno odpravi strah pred globoko vodo in hitreje napreduje pri učenju.

Program je sestavljen iz treh stopenj, ki so ločene glede na otrokovo starost, motorično znanje in prisotnost staršev pri uri.

1. Prva stopnja programa je namenjena otrokom od prvega do drugega leta in pol.
2. Druga stopnja programa je namenjena otrokom od drugega do tretjega leta in pol.
3. Tretja stopnja programa je namenjena otrokom od četrtega do petega leta starosti. Program poteka brez prisotnosti staršev.

Menimo, da na področju programa plavanja najmlajših - otrok od drugega do petega leta ni veliko literature. Šajberjeva (2006) je opisovala program plavanja s Fredovimi obroči v knjigi z naslovom „Plavanje od rojstva do šole“.

Diplomsko delo bo povezava teoretičnih in praktičnih vsebin, ki bo bralcu omogočalo spoznati učenje plavanja še z drugega zornega kota. Omogočilo bo spoznati učenje plavanja malčkov v globoki vodi s Fredovimi obroči (od drugega do petega leta starosti). Klasična metoda plavanja temelji na učenju plavanja v plitvi vodi. Program, ki je v nadaljevanju podrobneje predstavljen v diplomskem delu, pa temelji na učenju plavanja v globoki vodi.

Upamo, da bo diplomsko delo, v katerem bomo podrobno predstavili celoten program plavanja za malčke, uporabno za starše in vse strokovne delavce na področju plavanja in jim bo v pomoč pri praktičnem izvajanju.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Vodno okolje je dojenčku poznano, saj se z njim sreča že pred rojstvom. Zato je smiselno, da z vodbo v vodi pričnemo čim prej in nadaljujemo, dokler otrok ni samostojen plavalec. Za učinkovito izvajanje programa plavanja za malčke v globoki vodi s Fredovimi obroči je potrebno poznati otrokov gibalni, socialni, čustveni in spoznavno-kognitivni razvoj. Gibanje in igra sta otrokovi primarni potrebi že v zgodnjem otroštvu.

2.1 OTROKOV RAZVOJ

Otrokov razvoj je kontinuiran, sestavljen integrativni proces. Poteka vse življenje z različno intenzivnostjo. Na vse dejavnike (rast, zorenje, izkušnje, adaptacija) ne moremo enako vplivati. Na razvoj lahko najbolj vplivamo skozi proces učenja.

2.2.1 GIBALNI RAZVOJ

V prvih letih poteka hiter gibalni in senzorični razvoj, ki se po šestem letu znatno umiri (Horvat, 1987). Otrok si v tem obdobju pridobi veliko gibalnih izkušenj, zato je pomembno, da se tudi plavanja začne učiti že v tem obdobju. Videmšek (1996) meni, da če želimo, da otrok doseže optimalni razvoj glede na svoj genetski potencial, mora biti okolje vsebinsko bogato, raznoliko in stimulatивно. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne oblikujejo pravočasno, kasneje težko ali pa sploh ne razvijejo. Športna dejavnost se s starostjo spreminja. Način ukvarjanja s športom je zato zelo povezan z njihovo starostjo, s somatskimi značilnostmi, z gibalnimi sposobnostmi, s kognitivnimi sposobnostmi in z vedenjskimi značilnostmi.

Gibalni razvoj predstavlja nadzor gibanja mišic in poteka po zakonitostih, ki jih lahko za posameznika že vnaprej predvidimo. Vsaka faza v razvoju je rezultat predhodne in tudi prvi pogoj za razvoj naslednje faze. Z razvojem možganskih centrov prihaja do vse boljšega nadzora gibanja. Razvoj sledi zakonitosti cefalo-kavdalne in proksimo-distalne smeri razvoja. Kljub temu se pri podrobnostih med otroci pojavljajo velike razlike, ki so pogojene z dednimi zasnovami, s potekom razvoja v predporodni dobi, ali so povezane z možnostjo za gibalno udejstvovanje v svojem okolju (Horvat in Magajna, 1989).

Človekov gibalni razvoj lahko razdelimo na posamezne faze. Refleksno gibalna faza je obdobje od prenatalnega do prvega leta starosti. Sledi ji rudimentarna faza - obdobje od rojstva do drugega leta starosti, temeljna gibalna faza od drugega do sedmega leta in športno gibalna faza od sedmega leta naprej (Horvat in Magajna, 1989).

Otrok ima v predšolskem obdobju veliko potrebo po gibanju, ki vpliva tako na pravilen gibalni in duševni razvoj kot tudi na skladen telesni razvoj. Otrokom ne smemo postavljati pretežkih nalog. Držati se moramo načela postopnosti in slediti otrokovemu gibalnemu razvoju. Motorični razvoj je odvisen od zorenja živčnega sistema, kosti, mišičnih struktur, sprememb telesnih proporcij, kot tudi priložnosti za učenje, kako se lahko koordinira različne mišične skupine. Preden se otrok nauči neke gibalne spretnosti, je potrebna zrelost celotnega gibalnega aparata. Otroka moramo vključiti v aktivnosti, ki mu omogočajo najširši spekter gibalnih dejavnosti. Če učenje prehiteva proces zorenja, so zaman vsi napor, da bi otroka naučili določenih spretnosti. Dosežemo lahko celo nasproten učinek in mu vzamemo voljo za spontani normalni razvoj, ki bi temu šele sledil. To pomeni, da morajo gibalne naloge sovpadati z otrokovo dovzetnostjo za učenje, ta pa je pogojena z določenimi zakonitostmi zorenja organskega aparata. Z vajo pa ne moremo vplivati na proces zorenja (Horvat in Magajna, 1989).

Študije so pokazale, da je vloga učenja odločilna za posamezne vrste gibalnih spretnosti, ki niso osnovne za človeka kot vrsto: plavanje, kolesarjenje, smučanje... Skupine otrok, ki niso vadile teh aktivnosti, se jih ob standardnem okolju niso nikoli spontano naučile. Tudi za te aktivnosti je potrebna zrelost otrokovega organizma, da bodo doseženi učinki z učenjem in treningom (Horvat in Magajna, 1989).

2.2.2 TELESNI RAZVOJ

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oz. spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugega pa različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

V prvem letu otroci zrastejo največ - v dolžino za okoli 20 cm, svojo telesno težo pa kar potrojijo. Po koncu prvega leta se rast upočasni, ker otrok porabi veliko energije za gibanje (Horvat in Magajna, 1989).

Kosti pri otrocih so sprva zelo mehke. Ob rojstvu so še iz hrustanca, že ob prvem letu starosti začnejo kosteneti. Tudi kite niso posebno čvrste, zato je otrok zelo gibljiv. Nekaterim otrokom se skelet razvije hitreje kot drugim. Obstajajo razlike med dečki in deklicami. Na razvoj skeleta vpliva več dejavnikov, med njimi je tudi otrokovo intenzivno gibanje v vodi. Posledica tega je intenzivnejša rast kosti in dobro oblikovanje kolčnega sklepa. S plavanjem ohranjamo pravilno držo telesa.

Otroci nimajo stalne telesne temperature, ta se ustali šele kasneje. Termoregulacija je fiziološki proces, ki omogoča vzdrževanje stalne telesne temperature. Odvija se z oddajanjem odvečne telesne toplote preko por na površini kože. Stik telesa z vodo, katere temperatura je nižja od telesne, pozitivno vpliva na termoregulacijske procese v organizmu. Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti organizma (Šajber, 2006).

Otroci dihamo trebušno, spremembe se pojavijo šele v puberteti. Plavanje ima pozitiven vpliv na dihanje. Pritisk vode skrbi za močnejši izdih, s katerim se krepijo medrebrne mišice. Zaradi okrepljenega dihanja prihaja do povečanja pljučnih alveol. S tem se za skoraj 20 % poveča vitalna kapaciteta (Šajber, 2006). Poleg tega plavalec vdihuje zrak tik nad vodno gladino, kjer je zrak čist, vlažen in bogat z ozonom, kar izredno ugodno vpliva na sluznico dihalnih poti.

V drugem letu starosti otrok še vedno hitro napreduje v telesnem razvoju, bistveno se zmanjša pridobivanje telesne teže. Veliko energije porabi otrok za telesno aktivnost (Horvat in Magajna, 1989).

V tem obdobju poteka hiter proces okostenitve. Zelo se poveča se dolžina rok (za 60 %) in nog (za 40 %). V prvih dveh letih hitreje rastejo dlani in stopala (Horvat in Magajna, 1989). Vzroki za individualne razlike med otroci so različni. Pri predšolskih otrocih moramo poudariti veliko potrebo po gibanju, ki je pomembna za pravilen gibalni in s tem duševni razvoj. Gibanje ima izreden vpliv tudi na skladen telesni razvoj. Gibanje v vodi se izvaja z največjimi mišičnimi skupinami, zato plavanje stimulira harmoničen razvoj.

2.2.3 ČUSTVENI RAZVOJ

Otrokova čustva se razlikujejo od čustev odraslih. Razlike so v načinu izražanja, njihovi pogostosti in v dolžini trajanja (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pri načinu izražanja so otrokova čustva površinska, to pomeni, da so nenadzorovana in jih je lahko odkriti. Ta čustva je mogoče odkriti tudi takrat, ko jih otrok skuša skriti. Pod vplivom vzgoje otrok postopoma nadzira izražanje čustev.

Pri otrocih pridejo čustva pogostejše do izraza kot pri odraslih. Otroci se pogosto jezijo, jokajo, veselijo. Njihova čustva so kratkotrajna in se hitro spreminjajo. Otroci hitro preidejo s smeha v jok, od ljubosumnosti k ljubezni. Strokovnjaki menijo, da je jeza najpogostejše izraženo čustvo v otroštvu. Do dveh let in pol se pogostost jeze povečuje, nato upada. Otroci so najbolj razdražljivi, če so lačni ali bolni. Pogostost jeze je tudi odvisna od domačega okolja. Če starši otroku dopuščajo, da s takim vedenjem doseže željene cilje, so izlivi jeze pri otroku pogostejši.

Drugo najpogostejše čustvo, ki se pojavlja pri otroku, je strah. Pri povzročanju strahu sta najpomembnejša nepričakovanost in presenečenje. Otrok se boji vsega, kar se pojavi nenadoma, posebno če gre za intenzivne vtise, kot so močan zvok, nenadno prižiganje in ugašanje luči, mrzla voda, predmeti in položaji, ki se pojavijo iznenada ali z večjo hitrostjo kot sicer.

V prvih letih življenja je strah odziv na konkretne stvari in osebe. Pri petih letih in kasneje pa strah povzročajo izmišljena bitja in okoliščine: čarovnice, tema ... (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pogosto čustvo pri otroku je ljubosumnost. Po mnenju nekaterih psihologov se ljubosumnosti v odnosih med brati in sestrkami ni mogoče izogniti. Ta se kaže na dva načina. Otrok se lahko odziva prikrito ali odkrito. O prikritem odzivanju govorimo takrat, kadar se otrok začne vesti neobičajno ter počenja stvari, ki jih prej ni nikoli (moči posteljo, sesa prst, jeclja ...). Odkrito odzivanje pa se kaže v neposrednem napadu na drugega otroka, fizičnem ali verbalnem (ugovarja, zasmehuje druge ...). Vsak otrok ljubosumnost izraža po svoje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otrok izoblikuje v prvih letih življenja prijetna čustva, kot so naklonjenost, navdušenje, zadovoljstvo, želja po nežnosti in ljubezni, prijateljstvo, sodelovanje, simpatije, sočutje.

V predšolskem obdobju se pojavijo tudi negativne oblike vedenja (Dupona in Petrovič, 2000):

- **negativizem;** pojavi se kot rezultat agresivne uporabe discipline, najmočnejše je opazen med tretjim in šestim letom. Kaže se kot fizični odpor, trmavost ...;

- *rivalstvo*;
- *agresivnost*; najbolj izrazita je med četrtem in šestim letom kot fizični napad ali verbalni napad. Vzroki za agresivno vedenje so: nezainteresiranost staršev, iskanje pozornosti, ljubosumje, stres, emocionalna napetost ...;
- *prepir*; pogost je med tretjim in četrtem letom. Do prepira najpogosteje prihaja zaradi obrambe lastništva (igračke).

V predšolskem obdobju je gibanje eden najpomembnejših dejavnikov, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Tancigova (1987) meni, da je eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja pozitivno pojmovanje samega sebe. To je osebna ocena svoje vrednosti, ki temelji na tem, kar sami mislimo o sebi, in na tem, kar menimo, da drugi mislijo o nas. Posledice negativnega pojmovanja samega sebe so lahko: povišana anksioznost, slabši dosežki in uspehi, vedenjske in učne težave ...

Otrokovo občutenje telesa, lahkota in učinkovitost, s katero se giblje, imajo pomembno vlogo pri izbiri dejavnosti (Tancig, 1987). Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje bo to okrepilo njegovo pozitivno pojmovanje samega sebe, nasprotno pa imajo otoci, ki so neuspešni v gibalnih dejavnostih, pogosto negativno podobo o samem sebi. Ti otroci se navadno izogibajo gibalni dejavnosti. Zato je zelo pomembno, da otroke vključujemo v različne športne programe, kjer z izvajanjem različnih gibalnih nalog razvijajo pozitivno samopodobo.

Plavanje ugodno vpliva na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo ter ugodno vpliva na spanje.

2.2.4 SOCIALNI RAZVOJ

Na otrokov socialni razvoj vpliva več dejavnikov: otrokova inteligentnost, socialno-ekonomski položaj družine, iz katere otrok izhaja, kulturne okoliščine. Kako se otrok v skupini znajde, je odvisno od tega, kako obvlada stvari, ki jih obvladajo drugi. Razpoloženje, ki prevladuje v otrokovem okolju - pozitiven socialni razvoj za otroka pomeni, da ima dovolj socialnih stikov in da je celotna atmosfera njegovega socialnega razvoja prijetna. Za otrokov zgodnji socialni razvoj je zelo pomembna družina. Otroci, ki živijo v urejenih družinah, se znatno bolj razvijajo tako umsko kot duševno. Tudi vpliv skupine oziroma članov skupine, s katerimi se družijo, je izredno velik. Tu se uči socialnega prilagajanja in omejevanja. S tega vzgojnega vidika imajo velik pomen otroški vrtci, ki razpolagajo z bogatimi socialno razvojnimi možnostmi prav zaradi zgodnjega

otrokovega življenja v skupini. Malček ima v svojih odnosih z ljudmi težišče še v samem sebi. Dveletni otroci še nimajo razvitega socialnega interesa, upirajo se deliti igrače z vrstniki. Otrok je osredotočen nase, egocentričen, čuti se kot središče vsega. Stvari, ljudi in situacije presoja po tem, kaj zanj pomenijo. To ne pomeni, da nekajmesečni otrok ni socialno bitje. V malčkovem obdobju je igra najboljša priložnost za njegove stike z vrstniki in otroki, ki so mu podobni. Raziskave kažejo, da porabi dve leti star otrok v vrtcu 41 odstotkov časa za socialne kontakte, triletnik 64 odstotkov in štiriletnik kar 77 odstotkov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Pri triletnih otrocih se že kaže zavestno upoštevanje drugega, odpoved v korist drugemu, posebno če otroka vzgajamo v tej smeri. Med tretjim in petim letom se količina medsebojnega sodelovanja z vrstniki še poveča. Otroci preidejo iz vzporedne igre v kooperativno igro, spremeni se tudi oblika in ne le količina interakcij z vrstniki (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001). Ta sprememba je pomembna tudi za sam proces učenja plavanja, saj se otroci učijo (igrajo) v skupini in morajo zato medsebojno sodelovati. Učenje plavanja v skupini predstavlja možnost trajnejšega navezovanja stikov v smislu druženja in prijateljstva. V kasnejših urah se družijo vedno isti otroci in opazimo lahko, katerim so bolj in katerim manj naklonjeni.

2.3 UČENJE PLAVANJA KOT GIBALNO UČENJE

Gibalno učenje pomeni proces oblikovanja gibalnega vzorca, ki vsebuje tekoče izvajanje določene gibalne naloge. Plavanje sodi med dejavnosti, ki se jih ni mogoče naučiti z drugimi vsakodnevnimi dejavnostmi, kot so hoja, tek, posoki ..., saj se izvaja v posebnem okolju – vodi. Premikanja v vodi se človek nauči sorazmerno hitro, proces učenja pravilne plavalne tehnike traja dlje. Za osvojitve določenega sklopa gibov je potrebno veliko število ponovitev. Osvojeni gibalni programi ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu. To pomeni, ko se plavanja naučimo, ga ne pozabimo. Bogatejši kot bodo ti programi, več informacij bo gibalni spomin sprejel in lažje bo posameznik osvajal nova gibalna znanja. Vsaka najmanjša sprememba gibanja v drugem prostoru, na drugačen način, z drugim pripomočkom pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v bazi gibalnih programov (Pišot, Murovec, Gašperšič, Sitar in Janko, 2000). Učenje plavanja se ne razlikuje od drugih oblik gibalnega učenja. Poteka od zaznavanja, ustvarjanja predstav o gibanju, pomnenja, ponavljanja, utrjevanja do preverjanja osnovnega znanja v različnih pogojih.

Največjo vlogo pri gibalnih programih ima centralni živčni sistem, kjer se informacije iz okolja obdelujejo. Gradnja in delovanje programa se oblikujeta z gibalnim učenjem (Kapus idr., 2002).

Proces učenja poteka v več fazah, ki jih ne moremo prehitovati.

Opazovanju in prilagoditvi sledi začetna vadba do osvajanja grobe oblike izvedbe gibanja. Tej sledi nadgradnja do osvajanja in avtomatizacije sestavljenih oblik gibanja (osnovna) in popolnega obvladanja teh zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah.

Gibalne naloge se lahko razvršča glede na (Kapus idr., 2002):

- natančnost gibanja (grobe in fine gibalne naloge),
- značilnost začetka in konca tekočega gibanja (nepovezane- jasno se določi točko začetka in konca gibalne naloge, kontinuirane imajo poljubno točko začetka in konca),
- stalnost okolja (nespremenljivo okolje, spremenljivo okolje).

Osvajanje osnovnih gibalnih oblik vključuje večje mišične skupine. Pri osnovnih gibalnih oblikah natančnost gibanja ni tako pomembna za uspešnost izvedbe kot pri finih gibalnih oblikah. Najpomembnejša lastnost osnovnih gibalnih oblik je tekoča koordinacija gibanja. Fine gibalne naloge za izvedbo zahtevajo sposobnost nadzora manjših mišic, predvsem okončin.

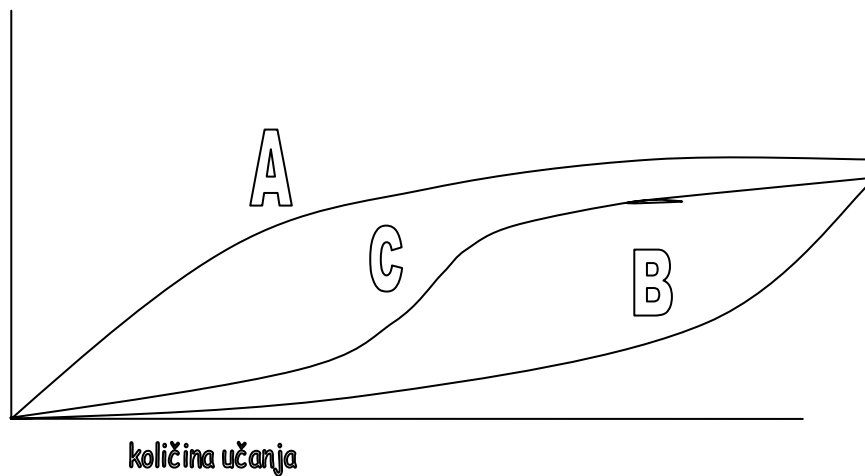
2.3.1 STOPNJE GIBALNEGA UČENJA

Ločimo tri stopnje gibalnega učenja (Kapus idr., 2002):

- 1. stopnja je miselna stopnja ali stopnja generalizacije - učenec osvoji gibalne podstrukture plavalne tehnike, ki jih skuša povezati v gibalno strukturo - plavalno tehniko. Začetnik dela vrsto nepotrebnih gibov in aktivira veliko mišic, zato porablja veliko energije.
- 2. stopnja je asociativna stopnja ali stopnja oblikovanja dinamičnega stereotipa. Kakovost gibanja je veliko boljša, odvečnih gibov je vedno manj, gibanje je povezano in sproščeno. V gibalnem delu možganov se ustvari predstava o gibanju.
- 3. stopnja je avtonomna stopnja ali stopnja avtomatizacije gibanja. Na tej stopnji učenec izvaja gibanje zelo skladno in avtomatično.

2.3.2 KRIVULJE UČENJA

učni učinek



Slika: Krivulje učenja: negativno pospešena krivulja (A), pozitivno pospešena krivulja (B) in krivulja v obliki črke (S), (Musek in Pečjak, 1992).

Krivulja učenja prikazuje spreminjanje učnega učinka zaradi učenja. Krivulja učenja se dviga, ker se z učenjem dviga učni učinek. Ta se lahko dviga na tri načine.

- Krivulja z negativno pospešitvijo (krivulja A) je najpogostejša. Učni učinek sprva raste hitro, nato počasi, nazadnje doseže mejno raven. K takšni obliki krivulje pripomorejo različni dejavniki. Krivulja se naglo dvigne zato, ker se učenec malokdaj uči povsem novo učno snov in si pomaga s prej pridobljenim znanjem, navadno je na začetku motiviranost za učenje večja. Ko se vpliv omenjenih dejavnikov zmanjša, krivulja narašča počasneje, dokler ne doseže mejne ravni. Takrat se učni učinek ne večja več in govorimo o psihološki meji učenja

- Krivulja s pozitivno pospešitvijo (krivulja B) je redka. Kadar učenec pridobiva povsem nove informacije.
- Krivulja v obliki črke S (krivulja S) je redka. Razdelimo jo lahko na pozitivno in negativno pospešeno krivuljo. Nekateri strokovnjaki menijo, da vsako učenje poteka v tej obliki. Kadar se učenje prezgodaj neha, se dobi pozitivno pospešeno krivuljo, kadar se začne učenje s precejšnjim znanjem, se dobi negativno pospešeno krivuljo (Kapus idr., 2002).

2.3.3 UČNI PRENOS

Sposobnost motoričnega transferja nam omogoča prenos informacij iz ene naučene gibalne dejavnosti na izvajanje druge. Poznamo tri temeljne oblike motoričnega transferja (Rajtmajer, 1994):

- vertikalni motorični transfer pomeni prenos informacij in izkušenj znotraj iste gibalne naloge z nižje na višjo raven;
- lateralni motorični transfer pomeni prenos informacij in izkušenj z ene gibalne naloge na podobno drugo gibalno nalogo;
- bilateralni motorični transfer - prenos izkušenj iz ene roke na drugo ali z nog na roke in obratno.

Motorični transfer je lahko pozitiven ali negativen. Na učni prenos vplivajo izkušnje, tako zaradi poznavanja delov gibalne naloge kot vadbenih pogojev. Bolj verjeten bo pozitiven motorični transfer pri gibalnih nalogah, ki so si med sabo podobne. Do negativnega transfera pride, ko gibalna naloga zahteva nov odziv na novo okoliščino, ki je podobna osvojeni gibalni nalogi, vendar se v pomembnih značilnostih loči od nje (Pišot idr., 2000).

2.4 POMEN IGRE

V praksi so starši prvi, ki skušajo otroka seznaniti s plavanjem in ga navdušiti za tovrstni šport. Pogosti so primeri, ko veliko navdušenje in pripravljenost staršev pri otroku ne izzove želenega interesa in prva plavalna ura se konča z razočaranjem. Prve izkušnje lahko odločilno vplivajo na veselje in nadaljnje ukvarjanje s plavanjem, zato je zelo pomembno, kako otroke prilagodimo na vodo in kakšne metode izbiramo. Za otroke v predšolskem obdobju je pomembna metoda dela v igralnih skupinah. Igre morajo biti skrbno izbrane in primerne otrokovi starostni stopnji. Didaktična gibalna igra celostno vpliva na otroka in zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj.

Več teorij govori o izvoru, namenu in pomenu igre. Najsplošneje se pojem igra nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga pri tem doživi. Igra predstavlja vir veselja, v katerem se zrcali otrokovo močno čustveno angažiranje. S tem najlažje dosežemo, da si otrok na prijeten način zapomni zaporedje gibalnih znanj.

Ker predstavlja igra neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, se zdi, da nikoli ni dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega psihofizičnega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med fizičnim, intelektualnim in socialnim razvojem.

2.4.1 OPREDELITEV IGRE

Igra zajema široko paleto različnih dejavnosti, tako pri otroku kot pri odraslih osebah. Enotno opredelitev otroške igre otežujeta dejstva, da gre za igro pri različno starih otrocih in hkrati za različne vrste igre (igra vlog, domišljajska igra, konstrukcijska igra, gibalna igra ...). Različni avtorji uporabljajo različne, hkrati pa tudi podobne kriterije, s pomočjo katerih opredeljujejo igro.

Vse opredelitve kažejo, da je igra brezmejna (neskončna) in da variira v celovitosti. Igra reprezentira otrokov kognitivni, socialni, emocionalni, gibalni razvoj in povezave med vedeti in ne vedeti, aktualnim in možnim, verjetnim in neverjetnim. To je dialog med domišljijo in realnostjo, med preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo, med logiko in absurdnostjo, med varnostjo in tveganjem (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

2.4.2 RAZLOČEVALNE ZNAČILNOSTI IGRE

Namernost

Namernost je razvidna že v prvih mesecih otrokove starosti. Rezultati novejših raziskav kažejo (Zupančič, 2000), da je namera izražena že v prvih mesecih otrokovega življenja. Burner je prvi, ki je opazoval namernost pri dvo- in tromesečnih dojenčkih. Ko so zagledali nek predmet, so začeli mahati z rokami in premikati glavo v smeri predmeta. Pri sedmih mesecih otrok s pogledom redno usmerja prijemanje predmeta. Ko otrok dopolni dve leti, vsako dejavnost sproži določena namera. Otrokovi partnerji skušajo ugotoviti njegovo namero in cilje in se skladno z njimi odzvati nanj.

Usmerjenost na predmete

Vse vrste dejanj so usmerjene na predmete. Ti v širšem pomenu besede vključujejo konkretne nežive in žive predmete (osebe, živali), ki so trenutno v

posameznikovem dejanskem okolju, tiste, ki si jih posameznik lahko konkretno le predstavlja (in jih trenutno ni v njegovem okolju ali jih nikoli ni bilo - odsotni predmeti, sploh ne obstajajo v realnosti- umišljeni predmeti), in tiste, ki si jih ne more konkretno predstavljati (nematerialni predmeti, npr. ideje, vrednote).

Igrače so le podvrsta konkretnih neživih predmetov, ki so kulturno oblikovani in namenjeni igri. Otrokovo igralno dejanje z igračo opredeljujeta njena kakovost, zlasti njene zaznavne in delovanske značilnosti, in otrokova razlaga te kakovosti. Slednja je odvisna predvsem od otrokovega vedenja o igrački, njegove splošne ravni razvoja ter od njegovih trenutnih namer in potreb. Zaradi tega je pomembno, da pri preučevanju otrokove igre poleg njegove razvojne ravni in njegovih potreb pozornost namenimo tudi lastnostim predmetov (igrač), do katerih je otrok s svojo dejavnostjo vzpostavil določen odnos. Pri igri je predmet še posebno pomemben, ker je podvržen nenavadnim spremembam - v odnosu do dejanja se zdi, da predmet ni več tisto, kar v resnici je. V otrokovih dejanjih je usmerjenost na predmete očitna, saj je dejanje še zunanje, razmeroma popolno in usmerjeno na konkretne materialne predmete (npr. igrače). Ko se otrok približuje adolescenci, se pretežni del njegovih dejanj odvija v obliki predstav in mišljenja, njegova usmerjenost na predmete pa se kljub temu ohranja.

Odsotnost posledic

Igralna dejanja se od drugih dejanj v veliki meri ločijo z ozirom na odsotnost posledic in prisotnost notranje motivacije za izvajanje dejavnosti. Celoto dejanj lahko razčlenimo na cilj, konkretno dejanje, izid in posledico. Pri mnogih dejanjih so posledice najpomembnejše (npr. pri delu, ki ga opravljamo). V tem primeru je posledica zaslužek. Kdor z igranjem hokeja služi denar, dela in se ne igra. Igra je dejanje, ki mu manjka eden izmed temeljnih sestavnih delov - posledica. Igralna dejanja se izvajajo zaradi dejanj samih.

Notranja motivacija

Igra je dejavnost, ki sama sebe krepi in nagraduje (Heckhausen, 1989). Motivacijo za dejanja lahko razdelimo na zunanjo (telično) in notranjo (paratelično). Zunanja je osredotočena na namero, ki sledi rezultatu in posledici dejanja, notranja pa je osredotočena na dejavnost samo. Ta je značilna za igralna dejanja, ni vezana izključno na igro, temveč tudi na nekatere delovne in prostočasne dejavnosti.

Kaj je tisto, kar dela dejavnost prijetno in jo podkrepljuje?

Ob izvajanju igralne dejavnosti na ravni doživljanja nastaja t. i. doživljajski tok (Csikszentmihalyi, 1985). Za človeka je izkušnja izrazito prijetna, zato ohranja dejavnost. Pri doživljajskem toku gre za izkušnjo predanosti dejavnosti, za

stapljanje posameznika z okoljem. V najizrazitejši obliki do takega doživljanja prihaja predvsem med motoričnimi igrami.

Pogosto med igro na doživljajski ravni prihaja tudi do druge vrste prijetnih izkušenj. To je izmenjava napetosti in sprostitve (Heckhausen, 1993). Gre za nasprotno izkušnjo prej omenjenem stapljanju jaza z okoljem – za izkušnjo izstopanja iz okolja, za poudarjanje jaza, ki se pojavlja ob uspešno dokončanem dejanju. Tako izstopanje in poudarjanje jaza doživljamo zlasti pri igrah tveganja in tekmovanja, pri igrah s pravili ter pri socialnih igrah v zgodnjem otroštvu. Napetost in sprostitve, ki se velikokrat pojavljata pri starejših otrocih in odraslih med igrami tveganja ter izkušnje zmage zlasti v tekmovalnih motoričnih igrah in pri igri s pravili, krepita posameznikov občutek eksistence, povečujeta mejo jaza z okoljem, omogočata doživetje samorazširjanja. Pri domišljjski igri sta v zmerni meri prisotni obe navedeni obliki prijetnih izkušenj, medtem ko doživljanje izstopanja jaza iz okolja prihaja bolj do izraza pri konstrukcijskih igrah. Ustvarjanje novih predmetov vodi otroka do spoznanja, da mu je uspelo ustvariti nekaj, kar prihaja iz njega samega. Tako spoznanje skupaj s prijetnimi doživetji krepí posameznikovo zavest o lastni eksistenci.

Oblikovanje alternativne stvarnosti

Pri igri prihaja do oblikovanja drugačne stvarnosti, kot jo doživljamo v običajnem življenju. Temeljna sestavina igre je namišljena stvarnost, v kateri se izvaja določena dejavnost. Ob tem se igralec zaveda, da je to le igra. Med igro katero koli dejanje reproducira deloma ali v celoti in zunaj stvarne situacije. Na ta način igralna stvarnost predstavlja kontekst za pridobivanje v določeni kulturi prisotnih dejavnosti. Pred stvarnim kontekstom pa ima igralni kontekst bistveno prednost. Igralec v njem preseže zavezujočo stvarnost in oblikuje drugačen kontekst, in sicer takšnega, ki ustreza njegovim trenutnim potrebam in ciljem ter vedno dopušča njihovo uresničevanje.

2.4.3 VRSTE OTROŠKE IGRE

Otroška igra ima svoje univerzalne značilnosti in specifičnosti, vendar se s starostjo in z razvojem spreminja. Klasifikacije otroške igre se med avtorji in avtoricami delno razlikujejo. V Sloveniji je najbolj razširjena klasifikacija otroške igre, ki jo je izdelal Toličič (1961). Različne vrste igralnih dejavnosti umešča v štiri skupine:

- funkcijska igra (otipanje, prijemanje, metanje, tek, vzpenjanje - preizkušanje senzomotornih shem na predmetih);
- domišljjska igra (različne simbolne dejavnosti, vključno z igro vlog);

- dojemalna igra (gre za dejavnosti, kot so poslušanje, opazovanje, posnemanje);
- ustvarjalna igra (pisanje, risanje, oblikovanje, pripovedovanje, gradnja).

Nekateri avtorji navajajo približna starostna obdobja, za katera so značilne določene vrste in razvojne ravni igre. Vendar posamezna vrsta igre lahko pokriva zelo široko starostno obdobje in se razlike povezane s starostjo kažejo v kakovosti igre. V nadaljevanju so navedene nekatere vrste najpogostejše navajane otroške igre.

Funkcijska igra

Otrok preizkuša svoje zaznavno-gibalne sheme, kar mu daje občutek zadovoljstva. Otrok v prvih dveh letih preizkuša svoje razvijajoče se gibalne in zaznavne funkcije, kar Piaget imenuje zaznavnogibalna igra. Funkcijsko igro nekateri imenujejo tudi nesimbolna, saj so otrokova dejanja vezana na zaznavne značilnosti predmetov.

Funkcijska igra je prevladujoča vrsta igre v prvem letu otrokovega življenja in večinoma edina vrsta igre, ki so jo zmožni šestmeseni dojenčki (Zupančič in Cecić Erpič, 1998). Že v drugem letu starosti lahko opazimo upad funkcijske igre, ki se skozi razvojno višje oblike nadaljuje skozi celotno predšolsko obdobje (Rubin in Krasnor, 1979, Rubin, Watson in Jambor, 1978, Tizard, Philips in Plewis, 1976a, v Christie in Johnsen, 1987).

Konstrukcijska igra

Otrok povezuje, sestavlja posamezne prvine igrače ter s tem gradi in ustvarja konstrukcijo. Piaget to vrsto igre opisuje kot akomodacijsko in jo uvršča med igro in delo ter med igro in imitacijo.

Bistvena sprememba, ki se pojavlja vzporedno z otrokovim razvojem oz. starostjo, je načrtovanje konstrukcijski igri. To je vezano na namen in cilj.

Prva konstrukcijska igra se pojavi že ob koncu prvega leta, ko otrok zlaga kocke oz. elemente. Z leti je konstrukcijska igra vse pogostejša in celovitejša. Malček praviloma najprej zgradi konstrukcijo in jo šele potem poimenuje, starejši predšolski otrok pa že vnaprej pove, kaj bo zgradil, in razkrije tudi, kako bo to naredil. Ta prevod odslikava razvoj otrokovih spoznavnih sposobnosti (zmore si vnaprej zamisliti in predstavljati, kako bo to naredil), gibalnih spretnosti, zlasti drobnih gibov, ter koordinacije oko - roka. Rezultati študije kažejo, da je delež konstrukcijske igre relativno stabilen v celotnem predšolskem obdobju.

Dojemalna igra

Toličič (1961) dojemalno igro opisuje kot poslušanje, opazovanje, posnemanje in branje.

Rezultati raziskav (Zupančič in Cecić Erpič, 1998, v Zupančič, 2000a) kažejo, da je dojemalna igra pogostejša v drugi polovici prvega leta. Starostni porast dojemalne igre kaže na razvoj otrokovega mišljenja, govora in besedne komunikacije (poimenuje, kar vidi), socialnega razvoja, usklajuje dejavnosti z igračami s socialnim kontekstom.

Simbolna igra

Otrok v igri uporablja simbole, reprezentira neko dejanje, predmet ali osebo iz realnega ali domišljijskega sveta. Otrok lahko simbolno aktivnost usmerja nase (avtosimbolna igra), na igračo ali druge ljudi.

Prve oblike simbolne igre so prisotne v igri otroka starega od petnajst do osemnajst mesecev.

Leto in pol stara Lara se pretvarja, da kuha juho in jo „poskusi iz lonca“ poskusi jo iz dlani.

Ko otrok v okolici zazna neko dejavnost in jo neposredno po izvršitvi bolj ali manj točno ponovi, govorimo o neposredni imitaciji. Ta dejavnost običajno predstavlja prehod k simbolni igri.

Dveletni Miha opazuje mamo, kako v vodnem akvariju "posluša morske živali in v vodo spušča mehurčke. Tudi Miha položi uho v vodo, jih posluša in jim poskuša pihati mehurčke.

Razvojno višja raven simbolne igre je odložena imitacija v nasprotju z neposredno imitacijo. Otrok posnema dejanja, ki jih je opazil v okolju po preteku določenega časa.

Igra s pravili

Igra s pravili se glede na celovitost razvojnih procesov, ki so v ozadju te igralne dejavnosti, praviloma pojavlja od tretjega leta starosti dalje. Rezultati nekaterih raziskav (Zupančič, Cecić Erpič, 1998 v Zupančič, 2000a) kažejo, da pri otrocih, starih eno leto in dve leti, ki so jih v raziskavi opazovali, ni bilo igre s pravili, redki primeri igre s pravili pa so se pojavili na začetku tretjega leta otrokove starosti in sicer pri intraktivnih igrah z zrelejším partnerjem (Kavčič, 1999).

Primer:

Triletni Tosja se z očetom igra igro Orli - žabe - poplava. Pri tem se zaveda, kako igra poteka. Ko oče zakliče „Orli“, se Tosja obrne na hrbet, ko oče vzklikne

„Žabe“, Tosja skače po vodi kot žaba in ko oče reče „Poplava“, Tosja spleza na blazino.

Otrok se z igro s pravili sreča preko že izdelanih iger, ki so del kulture v kateri odrašča, hkrati pa tudi sam sodeluje pri nastajanju in ustvarjanju novih tovrstnih iger (Duran, 1995).

2.4.4 OTROŠKA IGRA IN SPOL

Starši in okolica se različno vedejo do deklic in dečkov že takoj po rojstvu, kar se najbolj kaže pri igri in socialnih interakcijah. Razvoj spolne identitete se odraža v igri in nanjo vpliva, hkrati pa tudi igra vpliva na razvoj spolne identitete. Že pred prvim letom starosti se to kaže v izboru različnih igrač in barv za punčke in fantke.

Na tem področju je bilo narejenih nekaj raziskav, ki niso najbolj skladne. Predstavila bom nekaj najbolj zanimivih.

Lever (1976, v Erwin, 1993) je opredelila šest, med seboj povezanih razlik v igri med deklicami in dečki:

- dečki se več igrajo zunaj,
- družabne igre dečkov se bolj razlikujejo glede na starost kot družabne igre deklic,
- deklice so se bolj pripravljene igrati deške igre kot dečki dekliške,
- dečki se pogosteje igrajo tekmovalne igre - ekipe in tekmovalnost so značilne za njihovo igro, tudi ko ne gre za gibalne in športne igre; deklice so v igri bolj sodelovalne npr. igrajo se s kolebnico, gumičvisti ...,
- dečki vztrajajo v igri dlje časa,
- družabne igre dečkov potekajo v večjih skupinah kot družabne igre deklic.

Smith in Cowie (1991) ugotavljata, da deklice večkrat vključujejo v sociodramsko igro, v npr.: nakupovanje, nego dojenčka, dečki pa zelo redko posnemajo t. i. moške vloge, npr. očeta, deda, pogosto pa prevzemajo vloge in s tem značaj oseb, ki jih dejansko nikoli niso srečali (vloge iz knjig, televizijskih oddaj), se igrajo policiste, gasilce, supermane. Podobno menita Sanders in Harper (1976, v Sawyer, 1997), saj menita, da se dečki bolj ukvarjajo z domišljijo kot deklice.

2.4.5 SKUPINA KOT DEJAVNIK UČENJA

Kako pomembno življenjsko okolje so skupine, kaže dejstvo, da večino življenja preživimo v različnih skupinah. Vse skupine močno vplivajo na nas, saj so to posebne oblike družbenih povezav.

Skupine lahko razdelimo na različne načine. Običajna delitev je na formalne in neformalne. Pri formalnih skupinah so s predpisi določeni tako način organiziranosti kot cilji in metode delovanja, delitev vlog, pravice in dolžnosti posameznikov. Neformalne skupine pa se oblikujejo spontano, nimajo zapisanih pravil in formalno postavljenih vodij. Nastajajo lahko v okviru formalnih skupin. Pri igralni obliki dela običajno nastajajo naključne, nestalne, torej neformalne skupine v okviru formalne skupine. Zaradi organizacije dela je osnovna struktura skupine že določena, znotraj nje pa nastajajo skupine, ki se oblikujejo spontano.

Otroci se v skupini ob igri učijo in posnemajo drug drugega, prihaja do novih spoznanj o sebi in drugih, potrjujejo se in si ustvarjajo čustven odnos do skupine ter do svojih dejanj. Sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Ker se igra izvaja v skupini, je bolj motivirajoča in zabavna kot individualne vaje. Z različnimi igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, se lahko otroci učijo na dinamičen in prijeten način.

Program plavanja je sestavljen tako, da otroci med seboj komunicirajo, sodelujejo, si izmenjujejo igrače. Pri starejši skupini otrok (skupina brez staršev) je program sestavljen tako, da je pri nekaterih igrah cilj skupine enak. Otroci pomagajo nositi igrače volku v trebušček. Vsem otrokom je skupni cilj (poleg glavnega cilja - učenja plavanja), da je trebušček čim bolj poln.

2.4.6 IGRA KOT OBLIKA SOCIALNEGA UČENJA

Prednost otrok je brezpogojno sprejetje in občutek pripadnosti. Otroci večkrat oblikujejo razmerja in določajo, koga bodo sprejeli v svoj krog prijateljev. Igre omogočajo otrokom medsebojni stik in povezovanje. Socialne izkušnje, ki jih otroci doživijo pri igri, jim omogočajo nova spoznanja o sebi in drugih. Osamljeni dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo z vrstniki. Otroci, ki so preveč vsiljivi, se podredijo pravilom skupine. Tako se lahko razvijejo solidarnost, medsebojna pomoč in upoštevanje različnosti. Otroci se sprostijo in lahko izražajo čustva in stališča. Igre, ki vključujejo vse otroke, so zato zelo

pomembne. Otrokom nudijo spodbujajoče okolje, ki vpliva na otrokovo samozavest, ne glede na gibalne sposobnosti. Po drugi strani igre omogočajo številne povezave med učenci in učitelji. Te so pomembna sestavina učenja in poučevanja, saj več ko ima otrok priložnosti za povezovanje z vrstniki, starši in učitelji, več različnih pogledov bo spoznal. Te izkušnje ga spodbujajo, da pri razmišljanju ne upošteva le lastnega gledišča. Tako se povečuje njegova objektivnost. Ta vrsta povezav je obenem pomemben vir informacij o navadah, značilnostih idr., kar vse skupaj sestavlja socialno spoznanje.

2.4.7 POMEN IGRE PRI UČENJU PLAVANJA MALČKOV

Posodabljanje športne vzgoje v predšolskem in šolskem obdobju je usmerjeno v pristop, pri katerem je v ospredju otrokova lastna aktivnost, kar velja tudi za učenje plavanja. Otroke enolično ponavljanje vaj dolgočasi, zato nimajo motivacije za učenje in počasneje napredujejo. Otroci so po naravi zelo radovedna bitja, zato je treba na primeren način zbuditi njihovo zanimanje. Gibalne dejavnosti morajo otroka privlačiti in motivirati za sodelovanje. Neposrednost, ki jo ponuja igra, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice in samega sebe in ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu doživljanju. Če oblike igralnega učenja kombiniramo s točno določenim zaporedjem vaj, dosežemo, da imajo otroci občutek, da se igrajo, zato so čustveno zelo zavzeti in koncentrirani, v resnici pa z igro in didaktičnimi igračami aktivirajo svoje umske in telesne sposobnosti.

Slabi pogoji dela otežujejo kakovostno izvedbo plavalne ure, vendar uporaba primernih vsebin in ustrezen pristop učitelja nadomestita še tako slabe pogoje. Dobra izbira metod in oblik dela pomeni večjo ustvarjalnost tako za otroke kot za učitelje. Za predšolske otroke je najpomembnejša metoda dela v igralnih skupinah. Igre morajo biti skrbno izbrane, uspešnost učenja mora biti vidna v otrokovem napredku.

2.4.8 POMEN UČITELJA PRI IGRALNI OBLIKI UČENJA

Igra je v veliki meri odvisna od učitelja, saj je on tisti, ki jo izbere in vodi. Pri vodenju skupine z igralno obliko učenja ima voditelj poseben položaj. Cilj, vsebina in obseg igralne oblike mora biti učitelju vedno pred očmi, saj je od njega v veliki meri odvisno, ali bo ta metoda dosegla svoj namen. Zato mora učitelj igro

usmerjati v želeno smer, da z njo doseže zastavljen cilj. Pri izbiri igre kot oblike učenja mora biti učitelj pozoren na več stvari:

- število otrok v skupini,
- razvojno stopnjo otrok,
- posebnosti otrok (strah, socialne vezi v skupini),
- znanje skupine,
- velikost in obliko bazena,
- možnost uporabe pripomočkov.

Glede na cilje vadbene ure, razvojno stopnjo otrok, njihovo predznanje in pogoje učitelj izbere primerne vsebine, ki jih bo skušal posredovati z igralno obliko dela in jih bo prilagodil vsaki skupini posebej. Otroci v posameznih skupinah imajo različna gibalna znanja, zato je napredek pri posameznikih različen. Pomembno je, da učitelj prilagodi vsebine igralne oblike učenja tako, da je v učenje vključena cela skupina.

2.4.9 VLOGA ODRASLEGA

Pri starostnem obdobju od prvega do četrtega leta starosti so na vadbi v vodi prisotni tudi starši. Otroci se tako počutijo varne in del svoje pozornosti lahko posvetijo zunanjemu svetu. Otroci vaje izvajajo ob pomoči staršev.

Ob upoštevanju otrokovega razvoja pride v obdobju od četrtega do šestega leta do sprememb v organizaciji, zato otroci iščejo čimveč stikov z vrstniki. V tem času so otroci aktivno vključeni v raziskovanje in preizkušanje svojih gibalnih zmožnosti. Starši se postopno oddaljujejo od vadbenega prostora. Tu gre za delo učitelja s skupino otrok brez staršev. V igre učitelji in otrok vnašata ustvarjalne prvine: petje pesmic, izmišljanje zgodb ..., vse s ciljem čim boljše prilagoditve na vodo in učenja plavanja. Pri nekaterih otrocih lahko nastane problem, saj nekateri še niso na taki stopnji samostojnosti, da bi lahko sodelovali v takšnih skupinah. Težko je določiti mejno starost, kdaj je otrok zrel za učenje brez prisotnosti staršev, kar se od otroka do otroka razlikuje. Več je dejavnikov, od katerih je to odvisno, npr. od otrokovega značaja, navezanosti na starše, vzgoje ... Ravno plavanje je v primerjavi z drugimi tipična dejavnost, kjer so starši lahko pomemben dejavnik pri zagotavljanju varnosti v vodi zaradi okolja v katerem plavanje poteka.

Leach (1986) ugotavlja, da otrok, ko vstopi v predšolsko obdobje, ne doživlja več tesnobe ob krajši ločitvi od staršev. Otrok si mora do nove osebe (v tem primeru je to učitelj) pridobiti zaupanje.

2.5 IGRAČE

Igrače so osnova otrokove igre, ki ji dajejo idejo in vsebino. Sprva so to prstki, roke, noge, telo, razne krpice, vrečke, škatle, kamenčki, lončki ter „prave igrače,“ ki so izdelane doma ali industrijsko. Otrok preko igre z igračami, posebej v zgodnjem življenjskem obdobju (do drugega leta starosti) spoznava svoje telo, svoje zmožnosti ter okolje, v katerem živi. To mu omogočajo igrače različnih materialov, oblik in velikosti. V širšem pomenu besede predstavlja igrača vsak predmet, ki ga otrok med igro spremeni v sebi želeno igračo. Ta je otrokov prvi soigralec v igri. Ni le osnovno sredstvo igre, je tudi vzgojno sredstvo, ki otroka spodbuja k opazovanju, razmišljanju, vztrajnosti, sodelovanju in k razvijanju različnih spretnosti. Igrača bogati njegov čustven, kognitivni in socialni razvoj. Otroci preko igrač spoznavaajo ideje, značilne za kulturo, v kateri odrasčajo.

2.5.1 KLASIFIKACIJA IGRAČ

Zupančič in Cecić Erpič (1997) igrače razvrstita v tri skupine.

1. Prototipski predmeti so igrače ali predmeti, ki so podobni stvarnim predmetom, ki jih zamenjujejo oz. nadomeščajo v igri, zato imajo določen pomen (punčke, avtomobilčki ...).
2. Polprototipski predmeti so igrače, ki so delno podobne stvarnim predmetom, ki jih nadomeščajo v igri, pomen teh igrač ni več enosmiseln (sestavljanke).
3. Večpomenski predmeti so igrače, ki jim lahko pripišemo poljuben pomenin ki lahko v igri zamenjujejo več različnih stvarnih predmetov (lesene kocke).

Marjanovič (1998) igrače razvrsti glede na sposobnost, ki jo otrok z igračo razvija.

1. Igrače za razgibavanje vplivajo na razvoj otrokove motorike in omogočajo ter pospešujejo razvoj motoričnih sposobnosti (različne žoge, avtomobilčki, kolo, tricikel, skiro). Igrače iz te skupine omogočajo otrokom gibanje na prostem.

2. Ljubkovalne igrače so običajno izdelane iz mehkih materialov (volna, blago, pliš), tako da dajejo občutek mehkoobe, topline in varnosti. Te igrače ugodno vplivajo na otrokov čustveni razvoj.

3. Igrače, ki zbuja otrokovo domišljijo in ustvarjalnost, so v celotnem predšolskem obdobju zelo privlačne. Razvoj domišljajske igre gre po poti vedno večjega oddaljevanja od zaznavne situacije k miselni, ko se sama dejavnost vedno bolj ločuje od predmetov, in otrok bolj posnema celotno situacijo ob odsotnosti predmetov, ki so za to potrebni. Npr. prevaža igrače z zamišljenim tovornjakom, vozi igrače v namišljen „živalski vrt“. Po tretjem letu starosti so lahko predmeti - igrače, ki jih otrok uporablja v domišljajski igri, že vse manj podobni realnim predmetom, isti predmet lahko zamenja različne realne predmete. Npr. plavalna deska je lahko enkrat tovornjak, drugič voziček, tretjič hiša ... Mlajši otrok bo dal račko v hišo, ki po zunanji podobi spominja na hišo, le da je pomanjšana, kasneje, ko je v ospredju sama dejavnost, pa je prav tako dobra „samo“ blazina, v katero bo dal račko „živet“.

4. Pripomočki za družabne igre navajajo otroka na upoštevanje pravil igre, od njega že zahtevajo sodelovanje s sovrstniki ali z odraslimi, kar je pomembno s socialnega vidika razvoja otrokove osebnosti.

5. Priložnostne igrače so igrače, ki jih otroci izdelajo sami in so iz različnih materialov za različne priložnosti. Z izdelavo domačih igrač otrok utrjuje zaupanje v lastne sposobnosti.

2.5.2 OTROKOV SPOL IN IGRAČE

Določena vrsta igrač vpliva na sam stil otrokove igre. Goldstein pravi, da ima pomemben vpliv na izbor določene vrste igrač tudi spol. Povzel je rezultate novjših raziskav (1992, v Goldstein, 1994) in ugotovil, da imajo pomembno vlogo tako biološki kot socialni dejavniki. Po mnenju nekaterih raziskovalcev (Eaton in Enns, Maccoby in Jacklin) so biološki dejavniki tisti, ki vplivajo na izbiro igrač. Otroci z večjo potrebo po aktivnosti, naj bi se raje igrali z igračami, ki so po tradiciji značilni za dečke, ker omogočajo aktivno igro. Berenbaum in Hines (1992, v Goldstein, 1994) sta v svoji raziskavi ugotovila, da je nagnjenost/preferenca za določen tip igrač povezana s prednatalno izpostavljenostjo določenim hormonom. Dečki in deklice, stari od 3 do 8 let, ki so bili v prednatalnem obdobju izpostavljeni visokim ravnam moškega hormona androgena, so kazali, da so se otroci odločali za igrače, ki so veljale za tradicionalne moške igrače.

Na željo po igranju z določeno igračo in posledično na njegov stil igre vpliva tudi zgodnja izpostavljenost otroka vzornikom. To so lahko starši ali vrstniki. Starši vplivajo v tolikšni meri, če odobravajo in podpirajo otrokovo zanimanje za spolno stereotipne igrače. Številne raziskave kažejo, da starši, ki tudi sami sprejemajo tradicionalne spolne vloge, pogosto kupijo spolno stereotipne igrače svojim otrokom. Primernost igrače za deklice ali dečke delno določajo tudi otrokovi vrstniki istega spola.

Socialno učenje, ki vpliva na igro, ni omejeno le na osebne vplive staršev in vrstnikov, temveč vključuje tudi vpliv množičnih medijev. Goldstein (1994) ugotavlja, da imajo že triletni otroci, ki pogosto gledajo televizijo, bolj stereotipne poglede na spolno vlogo. Proizvajalci za oglaševanje igrač uporabljajo zelo različne tehnike glede na to, ali so igrače namenjene dečkom ali deklicam.

Pri našem programu plavanja je izbira igrače, ki jo otroku ponudimo, pomemben motivacijski faktor. Če bo igrača ali pri starejši skupini otrok zgodba oz. tema ure otroku zanimiva, ga bomo najhitreje pripeljali do želenega cilja.

Npr.: pri pravljici Rdeča Kapica je zelo pomembno, kako si igro zamislimo, da bo motivirala otroke obeh spolov. Deklice bodo z veseljem prevzele vlogo Rdeče Kapice, pri dečkih pa ni tako. Zato, bo bolj verjetno, da bodo sodelovali vsi otroci, če rečemo, da bomo Rdeči kapici vsi pomagali pri nabiranju rožic za babico.

2.6 POMEN PRAVLJICE PRI UČENJU PLAVANJA NAJMLAJŠIH

Pravljica na nek specifičen način spremlja otroka skozi različna razvojna obdobja in kar težko si predstavljamo otroštvo brez pravljič. Ima neposreden vpliv na razvoj otrokovega mišljenja, čustev, stališč, vrednot ..., hkrati pa je vsebinsko tako bogata, da otroka spodbuja k doživljanju in iskanju še drugih poti izražanja, kot so simbolne igre, igre vlog, ritmično-gibalne dejavnosti ... Vse to je otrokov svet, kjer je ustvarjalen, svoboden in vesel.

Strokovnjak za otroško psihiatrijo Bruno Bettelheim, profesor na univerzi v Chicagu meni, da imajo pravljice na otrokovo duševnost velik vpliv. Dajejo človečnost in toplino, popolnoma nove izkušnje v pogledu katarzičnega vpliva na njegovo čustveno rast. Otrok doživlja pravljico skozi sebe, svoje življenske vloge, bivanja in položaj v okolju in svetu, v katerega je rojen. Vsa pravljicična bitja in svet so simboli, iz otrokovega okolja, ki delujejo nanj. Ob pravljici otrok

čustveno, intelektualno, socialno in moralno dozoreva. Otrok pravljice vključuje globoko v svojo zavest in jih domišljjsko po svoje predeluje. Vsebini na vsaki razvojni stopnji doda še kaj svojega. Tako se oblikuje posebna oblika mišljenja - ustvarjalnost.

Na vsaki razvojni stopnji mora biti pravljica prilagojena otrokovim potrebam. To pomeni, da dveletni otrok dojema pravljico drugače kot štiriletni. Vsak potrebuje po vsebini in obliki drugačno pravljico.

Domisljija v otrokovem življenju veliko pomeni in se hitro razvija posebno med drugim in četrtem letom starosti. Otroku pomaga, da se bolj sproščeno izživlja zlasti v igri, da se otresa pritiska odraslih pri svojem realnem delu. Razumljivo je, da ima domisljija osrednjo vlogo pri razvoju igre, s čimer otroku pomaga do boljšega socialnega in gibalnega razvoja.

Zaradi izrednega pomena igre in domisljije v tem starostnem obdobju, temelji program plavanja s Fredovimi obroči na učenju plavanja pravilnega zaveslaja in udarca preko igre in pravljice .

2.7 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU VRTCEV

V učnem načrtu za vrtce (2001) se nekateri od ciljev dejavnosti Gibanje lahko uresničujejo tudi s plavanjem.

Nekateri cilji dejavnosti Gibanje, ki se uresničujejo tudi s plavanjem, so:

- sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja;
- uvajanje v igre s pravili;
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in „športnega obnašanja“;
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporaba;
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene;
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih (Kapus idr., 2002).

2.8 UČNE METODE

Učne metode so načini dela pri procesu posredovanja informacij in načini obdelave učnega gradiva. Nanašajo se na učitelja, torej na njegovo delo. Učne metode določajo način delovanja programa (njegove učinke), kajti določajo odnose in komunikacije med vadbo.

Preden učitelj sprejme program dela in metode, s katerimi bo posredoval učno snov, mora spoznati svoje učence, okolje (plavališče), svoje znanje in sposobnosti. Mnogi menijo, da so učne metode celo pomembnejše od vsebine. Izbira učne metode je odvisna od razvojne stopnje učencev (je soodvisna od starosti), stopnje učnega procesa, vsebine in učiteljeve osebnosti. Pomembni dejavniki v procesu učenja plavanja so stopnje zrelosti plavalcev, njihova sposobnost razumevanja in odnos do vode. Uporabiti moramo takšen pristop in metode, ki bodo primerne starosti in sposobnosti otrok. Učenje je lahko uspešno le, če kombiniramo raznovrstne učne metode, vsako s svojim namenom.

Najbolj pogoste učne metode so razlaga (verbalna metoda), demonstracija (vizualna metoda) in pogovor.

Verbalna metoda (razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje)

Z verbalno metodo dajemo zvočne informacije, ki jih učenci sprejemajo po slušnem kanalu. Posebej informacije, ki jih daje učitelj v vodi morajo biti kratke, jasne in razumljive. Primerne morajo biti starosti plavalcev. Učitelj z razlago opisuje strukturo in potek gibanja (tehniko), daje navodila za gibanje, pojasnjuje gibanje ali pravila, opozarja na napake in jih odpravlja. Najbolj učinkovit način učenja je, ko otroci sodelujejo z besedami in so maksimalno motivirani za delo. To pri različnih starostnih skupinah dosežemo z različnimi pristopi. Metoda razlage največkrat spremlja demonstracijo.

Vizualna metoda (demonstracija, prikaz slik ...)

Informacije, ki jih dajemo, so vidne, zato jih učenci sprejemajo po vidnem kanalu. To je metoda, s katero učenec dobi vidno predstavo o gibanju ali koordinaciji gibanja. Demonstracija je lahko neposredna (gibanje pokaže učitelj) ali posredna (gibanje prikaže prek različnih medijev, slik, filma...). V vodi se največkrat poslužujemo neposredne demonstracije, saj učitelj, ki je v vodi, gibanje pokaže in sproti odpravlja napake. Demonstracija mora biti nazorna in pravilna. Z vzporedno razlago poudarimo pomembne stvari. V praksi največkrat uporabljamo zaporedno demonstracijo, to pomeni, da gibanje pokažemo večkrat zapored, najprej počasi, nato z normalno hitrostjo.

Pogovor

Učitelj z učenci izmenjuje informacije o vsebini, spodbuja k razmišljanju in usmerja k iskanju rešitev. Pri našem programu največkrat uporabljamo metodo demonstracije. Razlago uporabljamo pri skupini otrok, ki obiskujejo vadbo s starši.

Glede na pristop k učno-vzgojnemu procesu lahko poučujemo s celostno in parcialno metodo (analitično-sintetična).

Celostna metoda

Je najbolj naravna metoda učenja. Gibanje se izvaja v celoti. Upoštevati je potrebno bistvo gibanja hkrati z individualnimi posebnostmi otroka.

Celostna metoda se pojavlja v dveh oblikah. Prva predstavlja posnemanje in ponavljanje gibanja, ki ga demonstriramo v celoti. Druga predstavlja učenje gibanja v poenostavljeni obliki, pri čemer ves čas upoštevamo njegovo celoto, izboljšujemo določene elemente tega gibanja oz. tehnike.

Največja vrednost celostne metode je, da dovoljuje izražanje individualnih sposobnosti učenca in pride najbolj do izraza pri otrocih.

Pri celostnem pristopu moramo za čim boljši uspeh uporabljati različne oblike učenja:

- didaktične gibalne igre (tako funkcijske kot domišljjske in ustvarjalne);
- igre vlog (ena najbolj cenjenih in osnovnih oblik otroškega vključevanja v socialne oblike življenja, vpiliva na vse vidike psihičnega razvoja).

Metoda imitacije

Imitacija je proces izvajanja neke aktivnosti na osnovi opazovanja - načrtno, organizirano in vodeno zaznavanje podobne aktivnosti pri drugih osebah (živalih - delfin, žabica, zajček...). Pri tem je sposobnost imitacije odvisna od podedovanega ali posnemalnega nagona. Slednji je pri otrocih bolj izražen in poudarjen kot pri odraslih. Psihološke osnove imitacije so v človekovi podzavesti, težnji po identifikaciji; otrok bi rad izvajal gibanje kot učitelj ali starejši vzornik. Imitacija ima pri učenju gibalnih vzorcev velik pomen, saj si otroci z neposrednim opazovanjem in hkratnim posnemanjem zmanjšujejo število neuspešnih poizkusov. Tako se skrajša čas učenja in zmanjša napor. Velik del otrokove gibalne dejavnosti temelji na imitaciji, s pomočjo katere brez večjih težav osvoji mnoge psihomotorične spretnosti.

Metoda igre

Metoda igre je najbolj celostna metoda učenja plavanja. Ker se otroci v tem obdobju zelo radi igrajo, jih lahko s pomočjo igre:

- prilagajamo na vodo,
- učimo elemente posameznih tehnik,
- razvijamo psihomotorične sposobnosti,
- odpravimo strah pred globoko vodo,
- motiviramo za kasnejše resnejše delo,
- sproščamo med samim delom.

Parcialna metoda

Predstavlja kombinacijo analitične in sintetične metode učenja.

2.9 ANKSIOZNOST PRI UČENJU PLAVANJA

Pri učenju plavanja poleg objektivnih strahov (strah pred utopitvijo, pred neprijetnim pitjem vode, pred globino ...) in socialnih strahov (strah pred neuspehom, zasmehovanjem vrstnikov ...) obstaja tudi anksioznost, neopredeljen strah.

Psihologi anksioznost različno poimujejo:

- kot dražljaj,
- kot odgovor,
- kot nagon,
- kot stanje,
- kot osebno spremenljivko.

Različne dražljaje iz okolja, ki lahko delujejo selektivno, ojačevalno ali zaviralno, imenujemo stresorji. Psihologi največkrat govorijo o fizioloških, miselnih in osebnostnih stresorjih. Fiziološke stresorje predstavljajo vročina, mraz, močan ponavljajoč se hrup, bolečina, izčrpanost ipd. Miselni stresorji so miselni dogodki, ki presegajo raven povprečne delovne zmožnosti. Osebnostni stresorji so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so predvideni dogodki, ki imajo negativne posledice na posameznika. Strah pred vodo je pridobljen in ni prirojen. Je posledica otrokovih negativnih izkušenj z vodo. Strah lahko otroku ustvarijo starši, če ga neprestano upozarjajo na nevarnost vode.

Anksioznost skupaj s stresom vodi posameznika v stanje anksioznosti kot emocionalnega stanja, ki ga posameznik doživlja kot bojazen. Spremljajo ga tudi motnje telesnega funkcioniranja. Le-te predstavljajo odziv na zvišanje stanja anksioznosti, ki se kaže na fiziološki, doživljajski in vedenjski ravni.

Na fiziološki ravni to občutimo kot psihičen nemir, nezmožnost sprostitve. V mišičnem sistemu se anksioznost odraža v povečani napetosti mišic in povzroča simptome, kot so krči v mišicah. Poveča se tudi delovanje žlez znojnic, značilen je hladen pot, predvsem na dlaneh in čelu. Pojavijo se spremembe v srčnožilnem sistemu (povečata se frkvenca in utrip srca, občutek tesnobe in stiskanja pri srcu), v dihalnem sistemu (kratko in plitvo dihanje) in prebavnem sistemu. Moteno je odvajanje, prehranjevanje in spanje.

Običajni strahovi pri plavanju, ki jih občasno doživljajo vsi ljudje v obliki anksioznosti, lahko ob neugodnih okoliščinah in neprimernem učenju povzročijo razvoj patoloških fobij, ki popolnoma blokirajo učenje plavanja. Zato je zelo pomembna izbira učnih postopkov (metod) in učnega okolja.

Strah pred vodo je lažje preprečiti kot pa ga kasneje odpravljati. Da otrok izgubi strah pred vodo, je potreben sistematičen postopek. Okolje mora biti prijetno, učitelj mora pridobiti učenčevo zaupanje tako, da se učenec počuti v vodi varnega. Učitelj ne sme delati na silo, paziti mora, da ne pride do negativnih vzpodbud. Do neke mere je pri odpravljanju strahu boljše individualno delo z učencem, vendar ima skupinsko delo v določenih okoliščinah prednosti. Učitelj lahko izkoristi moč skupine s katero se učenec enači. Tako lahko neko nalogo izvede zato, ker jo vsi v skupini.

3.CILJI PROUČEVANJA

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela:

1. Predstaviti pomen zgodnjega plavanja ter vpliv na telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
2. Predstaviti program plavanja za otroke od drugega do petega leta starosti.

4. METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko. Uporabljena je deskriptivna metoda dela. Opisali smo program plavanja s Fredovimi obroči v globoki vodi za otroke od drugega do petega leta starosti. Diplomsko delo temelji na lastnih izkušnjah, pridobljenih pri praktičnem izvajanju vadbe, uporabili pa smo tudi tujo in domačo literaturo.

5. PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA DO PETEGA LETA V GLOBOKI VODI S FREDOVIMI OBROČI

5.1 POGOJI V BAZENU IN OB NJEM

Kopališče mora zadostiti določenim zdravstvenim zahtevam:

1. voda mora biti primerno topla, da se učenci ne prehladijo, najprimernejša temperatura je od 30 do 31 stopinj C. Temperatura zraka je lahko za stopinjo višja od temperature vode.
2. Voda mora biti neoporečna, nečista voda lahko povzroči kožne infekcije, zastrupitve prebavil, saj otroci pogosto nekaj vode tudi popijejo.
3. Okolica bazena mora biti higiensko neoporečna
4. Kopališče mora imeti prho, da se plavalci pred vadbo in po njej lahko umijejo s čisto vodo.

Higiensko neoporečnost kopalne vode predpisuje pravilnik o minimalnih higienskih in drugih zahtevah za kopalne vode.

Prostor za vadbo mora biti primerno osvetljen, potrebno je odstraniti razne štrleče predmete, zavarovati ostre robove. Pri malčkih je zelo pomembno, da je okolje, kjer poteka vadba umirjeno. Optimalni pogoji za delo so v bazenu, v katerem drugi kopalci niso prisotni.

5.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI

Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalne naloge. Že v preteklosti so si ljudje pri učenju plavanja pomagali s pripomočki, ki so povečevali plovnost. Najprej so bili to naravni predmeti (kos lesa, napihnjena živalska koža ...), danes pri učenju plavanja uporabljamo različne, učencem prijazne plavalne pripomočke. Pripomočki omogočajo pravilen položaj telesa v vodi, povečujejo plovnost, zato dajejo občutek varnosti in zmanjšujejo strah. Dobri programi plavanja so tisti, kjer metode poučevanja temeljijo na uporabi raznovrstnih in ustreznih pripomočkov. Majhen izbor pripomočkov omejuje pestrost in količino vaj ter iger.

Učitelj izbere primerne pripomočke glede na :

- predznanje plavanja,
- starost učencev,

- pogoje dela (globina vode, temperatura, velikost površin za vadbo na suhem in v vodi).

Glede na namen razdelimo pripomočke na :

- didaktične pripomočke za učinkovitejše učenje tehnike plavanja,
- didaktične pripomočke za izboljšanje tehnike plavanja,
- didaktične pripomočke za popestritev in večjo motivacijo otrok,
- didaktične pripomočke za učinkovitejše prilagajanje na vodo.

Pri izboru ustreznih pripomočkov moramo biti pozorni, da so varni in uporabni. Količina je odvisna od števila otrok v skupini in organizacijske oblike učenja (Kapus idr., 2002).

5.2.1 PLAVALNI PRIPOMOČKI ZA UČINKOVITEJŠE UČENJE TEHNIKE PLAVANJA

Fredov plavalni obroč

- Namen:
 - povečanje plovnosti,
 - večja motivacija na vseh stopnjah učenja plavanja neplavalcev.

Plavalne deske

- Namen:
 - učinkovitejše učenje dela nog,
 - popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Plavalna žoga, črv ali palica

- Namen:
 - učinkovitejše učenje tehnike dela nog,
 - popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

5.2.2. PLAVALNI PRIPOMOČKI ZA PRILAGAJANJE NA VODO

Blazine

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri igranju v vodi,
 - učinkovitejša prilagoditev na odpor vode in plovnost,
 - vadba različnih oblik skokov v vodo,
 - za razvoj ravnotežja.

Žoge

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri igrh v vodi,
 - uspešnejša prilagoditev na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo.

Klobučki

- Namen:
 - prilagajanje na izdihovanje v vodo.

Zgornja stran klobučka je drugačne barve od spodnje. Pri pravilnem pihanju se obrne in pri tem spremeni barvo.

Baloni

- Namen:
 - prilagajanje na izdihovanje v vodo,
 - popestritev in večja motivacija pri različnih igrh.

Plavajoče figurice

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na odpor vode in pri drugih igrh.

Potopljive figurice:

- Namen:
 - učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo,
 - popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Obroči in okviri

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo,
 - učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Glede na namembnost in značilnosti ločimo plavajoče obroče in okvire in podvodne obroče in okvire.

Podvodni predor

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na gledanje pod vodo in pri potapljanju.

Obteženi trakovi

- Namen:
- učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo,
- večja motivacija za delo, popestritev plavališča.

Plavalne kape in trakovi

- Namen:
- popestritev in večja motivacija pri zabavnih igrach v vodi.

Tobogan

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri zabavnih igrach v vodi,
- Spuščanje po toboganu bo otroke sprostilo, tako da bodo pozabili na strah.

Glasba

- Namen:
 - popestritev in večja motivacija pri zabavnih igrach v vodi,
- Glasba in petje sta dobrodošel pripomoček pri vadbi v vodi, saj glasba otroke sprosti in motivira.

5.3 FREDOV PLAVALNI OBROČ

Namenjen je učenju plavanja v globoki vodi. V zadnjem delu je odprt, v notranjosti obroča je prsni del, na katerem otrok leži. Ta omogoča oporo za lego v pravilnem plavalnem položaju. Fredov obroč je treh različnih barv, ki označujejo tri različne velikosti, namenjene različni starostni skupini otrok z različnimi plavalnimi izkušnjami.

Fredov Rdeč Obroč

Starostno obdobje od tretjega meseca do četrtega leta.

Med vsemi je največji, zato ima največji vzgon in stabilnost. Nudi podporo, ki jo otrok potrebuje pri prilagajanju na vodo in pri učenju pravilnega udarca z nogami. Relativno omejen prostor za gibanje z rokami v tej fazi je načrten, da se otrok najprej osredotoči na gibanje nog. V tej fazi je gibanje rok manjšega pomena.

Fredov Oranžen Obroč

Starostno obdobje od drugega do šestega leta.

Ker ima manjši vzgon in stabilnost od rdečega obroča, zahteva od otroka večje ravnotežje v vodi, hkrati pa je omogočena večja svoboda gibanja rok. V oranžnem obroču se spodbuja avtomatizacija udarca in koordinacija udarca z zavesljajem.

Fredov Rumen Obroč

Starostno obdobje od četrtega do osmega leta starosti

Rumen Fredov obroč predstavlja zadnjo stopničko prsnega plavanja s plavalnim obročem. Naslednja stopnja je plavanje brez plavalnega pripomočka. Rumen obroč ima tako majhen vzgon, stabilnost ter volumen, da se v celoti potopi pod vodno gladino. Na ta način otrok plava z lastno močjo in tehniko. Ko otrok preplava daljšo razdaljo, mu postopoma zmanjšujemo volumen, tako da izpihujemo zrak iz zunanjega dela obroča. Otrok nekaj časa v spremenjenih pogojih plava daljšo razdaljo in spreminja smer. Nato postopno spuščamo zrak še v notranjem delu obroča, dokler otrok ne plava samo še s trebušnim napihnjenim delom. Ta del obroča ima le psihološko funkcijo.

5.4 PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA DO PETEGA LETA V GLOBOKI VODI S FREDOVIMI OBROČI

Glede na starost in plavalne izkušnje so otroci razporejeni v različne skupine.

- Prva skupina otrok je v skupini od četrtega meseca do enega leta,
- druga skupina otrok je v skupini od prvega leta do drugega leta in pol,
- tretja skupina otrok je v skupini od drugega leta in pol do tretjega leta in pol,
- četrta skupina otrok je v skupini od četrtega do petega leta starosti.

V diplomskem delu je podrobneje razdelan program plavanja v globoki vodi s Fredovimi obroči za otroke od drugega do petega let starosti.

Zakaj Fredovi obroči?

Od leta 2002 vodim vadbo v vodi za otroke od četrtega meseca do šestega leta s Fredovimi obroči. Zato sem se odločila, da podrobneje predstavim svoje delo. Učitelji in vaditelji, ki vodijo vadbo v vodi s Fredovimi obroči poznajo zaporedje gibalnega učenja plavanja. Najprej naučimo otroke pravilnega udarca, sledi učenje pravilnega zaveslaja, ko sta ti dve spretnosti osvojeni, jih učimo koordinacije zaveslaja in udarca. Sproti navajamo na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo. Cilji so jasno opredeljeni. Kako pridemo do teh ciljev, med drugim odvisno od učiteljevih izkušenj, njegove pripravljenosti na uro.

Pri starostni skupini od prvega do drugega leta in pol so prve ure namenjene spoznavanju novega okolja, ljudi, otrok in velike količine vode. V nadaljnjih urah spodbujamo sonožne odrive in aktivnosti v vodi. Deveto in deseto uro dodamo še vaje za socializacijo.

Pri starostni skupini od drugega do tretjega leta in pol so pri otrocih, ki pridejo na vadbo prvič, prve tri ure namenjene temu, da se čim bolj prilagodijo na vodo in se naučijo sonožnega odriva. Ko osvojijo sonožni odziv, jih spodbujamo k sonožnemu gibanju. Otrok naj bi peto uro z udarci nog preplaval daljšo razdaljo in znal spreminjati smer plavanja. Otroke pričnemo učiti pravilen udarec prsno. Šesto uro vključimo še delo rok - zavesljaj. Tako zavesljaj kot udarec utrjujemo do konca tečaja. Na tej stopnji še ne učimo koordinacije roke - noge.

Za starostno skupino otrok od četrtega do petega leta, ki pridejo na vadbo prvič, so prve tri ure namenjene temu, da se čim bolj prilagodijo na vodo in so v vodi čim bolj sproščeni. Otroci so v polno napihnjenih oranžnih in rumenih obročih. Po koncu tretje ure naj bi otrok zmožni preplavati z udarci nog daljšo razdaljo in znal spreminjati smer plavanja.

Četrto in peto uro vključimo delo rok, začnemo učiti zavesljaj. Pri zavesljaju vztrajamo na tem, da otrok osvoji gibanje s poudarjeno iztegnitvijo rok. Zavesljaju dodamo tudi udarec, ki je v tej fazi že dokaj avtomatiziran. Otroci, ki udarca in zavesljaja ne povežejo v pravilno koordinacijo, izvajajo gibe najprej z vaditeljevo pomočjo, potem samostojno, tako da učitelj popravlja napake. Pomembno je, da otrok izvede čim več pravilnih gibov. Šesto in sedmo uro učimo potapljanja glave z izdihovanjem v vodo. Cilj je izpopolniti in avtomatizirati pravilne udarce in zavesljaje prsno z dihanjem. Vključimo tudi že osnovne skoke v vodo. Postopoma izpuščamo zrak iz obroča. Osmo uro izpraznimo najprej zunanji obroč, nato še notranjega. Korak za korakom izpuščamo zrak iz notranjih prekatov. Na ta način pripeljemo otroka do samostojnega vzgona. Deveto uro utrjujemo koordinacijo in nadaljujemo z izpuščanjem zraka iz notranjega prekata.

Deseto uro pripeljemo otroka do samostojnega plavalca.

5.4.1 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD PRVEGA DO DRUGEGA LETA IN POL S FREDOVIMI OBROČI

SPLOŠNI CILJI PROGRAMA

- Raven znanja
 - seznaniti otroke s prilagajanjem na odpor vode,
 - seznaniti otroke z občutkom za drsenje,
 - »naučiti« sonožni odziv,
 - »naučiti« spremeniti smer plavanja.

- Razvoj gibalnih sposobnosti
 - razviti odzivno moč nog,
 - razviti ravnotežje v vodi,
 - vplivati na splošno vzdržljivost.

- Čustveno-socialna raven
 - druženje z vrstniki.

1. URA

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ODRIVI OD STENE BAZENA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi pred otroka ali ob stran, nastavi otrokova stopala na steno bazena, tako da se otrok lahko sonožno odrine. To vajo ponovi večkrat.



Slika: Odrivi od stene bazena

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomirjanje otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom in ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v eno drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME IGRE: VZEMI IGRAČKO

PRIPOMOČKI: pisane igrače, pisana blazina.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti.

OPIS: Na plavajočo blazino ali na rob bazena razvrstimo različne piskajoče in pisane igračke. Otrok izbere igračko, jo prime v roko in pogleda. Oče/mati otroku igračko vzame, se postavi za dolžino roke pred otroka in ga poskuša motivirati da pride sam do igračke. To doseže s piskanjem, škropljenjem in z besednim spodbujanjem. Pomebno je, da je oče/mati nasmejan, da ima prijazen ton, tako da otrok občuti očetovo/materino navdušenje.

IME IGRE: UJEMI IGRAČKO

PRIPOMOČKI: pisane igrače.

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, spodbujanje aktivnosti.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati vrže igračo pred otroka, se postavi za otroka in nastavi otrokova stopala na svoj trebuh ali prsa, tako da se otrok od njega odrine in plava do igračke.

IME IGRE: VRTAVKA

CILJI: Učenje spremembe smeri plavanja in pridobivanje različnih informacij v vodi.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju. Starši stopijo z igračko za otroka. Spodbujajo ga, da se sam obrne za igračko. Vajo delamo v obe smeri. Ko otrok vajo obvlada, poskusimo še obrat v celoti (360°).

IME IGRE: DEŽEK PADA

PRIPOMOČKI: kanglice.

CILJI: Spodbujanje otrokove aktivnosti, spoznavanje lastnosti vode.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji za dolžino roke pred otrokom in s kanglico škropi pred njim, premika se po bazenu v smeri nazaj. Vmes ga lahko polije po rokah, po zatilju. Spodbuja otrokovo aktivnost tako, da ga »zaliva« po rokah in zatilju.

IME IGRE: K SOSEDU NA OBISK

CILJI: Spoznavanje otrok, socializacija.

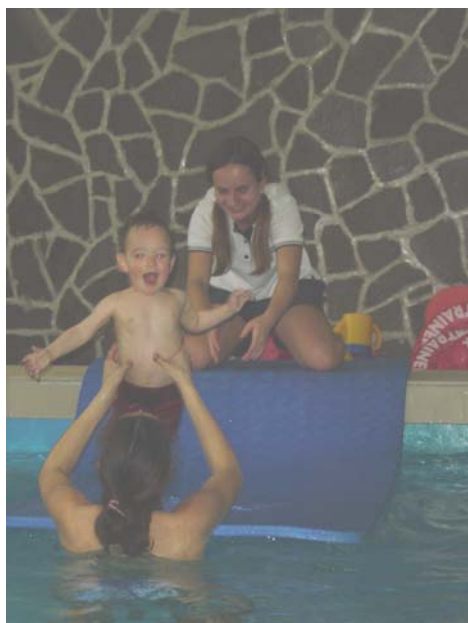
OPIS: Otroci ležijo v obroču v prsnem položaju. Starši jih pripeljejo v krog, tako da se otroci med sabo gledajo, potem stopijo za otroke, da jih otroci ne vidijo. Starši opazujejo reakcije svojih otrok, kontakt z drugimi otroki.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.



Slika: Tek v vodi

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

2. URA

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motiviranje za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakujejo in izgovarjajo »žaba, žaba ...«.

IME: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje aktivnosti in sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati so pred otrokom. Z dlanjo obrnjeno navzgor primejo pod obročem in zibajo v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premikajo v smeri nazaj poskakujejo in izgovarjajo »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovorijo žabica spustijo obroč in se še vedno premikajo v smeri nazaj. Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do starša.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Sproščanje dihalnih mišic, prilagajanje na skok v vodo.

OPIS: Otroci sedijo na robu bazena v Fredovih obročih. Starši so pred otroki. Primejo jih za trebušni del in štejejo »Ena, dve, tri, bombica«. Iz roba bazena jih položijo v vodo tako, da nekoliko poškropijo. Vajo večkrat ponovimo, vsakič lahko poškropijo močneje, dokler ne pridejo do samostojnega odriva in skoka iz sedečega položaja. Pri tej vaji je odvisno, kako visok je rob bazena. Pri nižjem robu bodo otroci hitreje sami skočili v vodo.

IME IGRE: POD MOSTOM

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti in sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj iz črvov naredi tunele, ki jih razporedi po bazenu v neenakomerni oddaljenosti. Ko otrok pride do tunela, se sonožno odrine od očeta/matere in zdrsi pod tunelom.

IME IGRE: PO IGRAČKO POD MOST

PRIPOMOČKI: črvi, pisane igrače.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti, sonožnega odriva, prilagajanje na drsenje.

OPIS: Vajo izvajamo enako kot zgoraj, samo da dodamo še igračko, ki jo vržemo na drugo stran tunela. Otrok se odrine od očeta/matere, zdrsi pod tunelom in plava do igračke.

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in se skupaj odrineta od roba bazena. Starši se po odrivu premikajo v smeri nazaj, otroci jim sledijo s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: VLEČNICA

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Prilagajanje na drsenje.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, prime »vlečnico« z obema rokama. Učitelj jo prime na drugi strani in vleče otroka tako, da se premika po robu bazena. Otrok drsi po vodi in pridobiva občutek za drsenje.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno – otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljajanje ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Otrok plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

3. URA

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: skupinsko vzdušje, motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo soslednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: SLALOM V PARIH

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju pripeti v rdeče Fredove obroče. Oče/mati je pred otrokom. Starši se z otroki postavijo v pare. Med seboj so oddaljeni dva metra. Pari se premikajo v smeri nazaj, oče/mati drži Fredov obroč spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini. Oče/mati, ki je na levi strani, vleče otroka v obratno smer od očeta/matere, ki je na desni strani. Tako se po dva in dva otroka vsakič srečata.



Slika: Slalom v parih

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje aktivnosti in sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj

poskakuje in izgovarja »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica spusti obroč in se še vedno premika v smeri nazaj. Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Sproščanje dihalnih mišic, učenje skoka v vodo.

OPIS: Otroci sedijo na robu bazena v Fredovih obročih. Starši so pred otroki. Primejo jih za trebušni del in štejejo » Ena, dve, tri, bombica«. Z roba bazena jih položijo v vodo tako, da nekoliko poškropijo. Vajo večkrat ponovimo, vsakič lahko poškropijo močneje, dokler ne pridejo do samostojnega odriva in skoka iz sedečega položaja. Pri tej vaji je odvisno, kako visok je rob bazena. Pri nižjem robu, bodo otroci hitreje sami skočili v vodo.

IME IGRE: VZEMI IGRAČKO

PRIPOMOČKI: pisana blazina, pisane igrače.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti.

OPIS: Na plavajočo blazino ali na rob bazena razvrstimo različne piskajoče igračke. Otrok izbere igračko, jo prime v roko in pogleda. Oče/mati otroku igračko vzame, se postavi za dolžino roke pred otroka in ga poskuša motivirati da pride sam do igračke. To doseže s piskanjem, škropljenjem in besednim spodbujanjem.

IME IGRE: SPUŠČANJE IGRAČKE PO SLAPU

PRIPOMOČKI: pisane igrače.

CILJI : Spodbujanje sonožnega odriva, spodbujanje aktivnosti

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Izbrano igračko položi na »slap« (to je mesto, kjer v bazenu priteka voda) tako, da jo voda odnese naprej. Oče/mati otroku pomaga, pri nastavku stopal na steno bazena. Otrok se sonožno odrine od stene in plava za igračko.

IME VAJE: STRESANJE PERILA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je za njim in ga prime za stopala. Ob štetju »žaba, žaba, žabica« z roko dva do trikrat pokrči otrokove noge in nastavi dlani, da se otrok odrine in nadaljuje sonožno gibanje v smeri naprej.

IME IGRE: POŠTA

CILJI: Socializacija, spoznavanje drugih staršev, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši in otroci so v krogu v primerni razdalji. Ob štetju »žaba,žaba,žabica« odrinejo otroka k naslednjemu staršu, sami sprejmejo sosednjega otroka, ki ga pozdravijo, ogovorijo in se od njega poslovijo. Vajo ponavljajo toliko časa, dokler otrok ne pride do svojega starša.

IME IGRE: LOKOMOTIVA

CILJI: Pridobivanje občutka za ritem udarca, pridobivanje občutka za odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je za otrokom. Nasloni se na obroč svojega otroka tako, da skupaj zaplavata po bazenu. Otrok pri tem začuti ritem plavanja svojega starša.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Starši se postavijo okrog blazine, držijo »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti, se plaziti in laziti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

4.URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Starši so pred otrokom obrnjeni proti otroku tako, da se gledajo. Pri tej vaji se starši giblejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomiritev otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom in ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME VAJE: POSNEMANJE

CILJI: Posnemanje različnih gibov.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši so pred otroci in izvajajo različne gibe, ki jih otroci posnemajo (ploskanje, špricanje, umvanje obraza).

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primerjo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.



Slika: Poslušanje vode

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: ZAMENJAJ IGRAČKO

PRIPOMOČKI: Pisane igrače.

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, socializacija.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati vrže igračko pred otroka in stopi za otroka. Otrok se sonožno odrine od starša in plava do igračke. Ko v bazenu sreča soslednjega otroka, si izmenjata igrački.

IME IGRE: IGRAČKE V RIBNIK

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, fina motorika prstov.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Učitelj razvrsti različne igračke na rob bazena. Otrok izbere igračko. Starš vrže igračko pred otroka, stopi za otroka in izvaja vajo stresanje perila ob štetju »žaba, žaba, žabica« nastavi dlani tako, da se otrok odrine in plava do igračke. Na drugi strani bazena je »ribnik«, kamor nesemo vse igrače. Otrok igračo spusti v ribnik. Starši primejo obroč in izvajajo vajo lokomotiva dokler ne pridejo do nove igračke.

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.



Slika: Spat v beli grad

IME IGRE: POŠTA

CILJI: Socializacija, spoznavanje drugih staršev, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši in otroci so v krogu v primerni razdalji. Ob štetju »žaba,žaba,žabica« odrinejo otroka k naslednjemu staršu, sami sprejmejo soslednjega otroka, ki ga pozdravijo, ogovorijo in se od njega poslovijo. Vajo ponavljajo toliko časa, dokler otrok ne pride do svojega starša.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Starši se postavijo okrog blazine, držijo »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti,

se plaziti in laziti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika, morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

5. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se med seboj gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži odspodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motiviranje za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomirjanje otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom in ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME VAJE: POSNEMANJE

CILJI: Posnemanje različnih gibov.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši so pred otroci in izvajajo različne gibe, ki jih otroci posnemajo (ploskanje, špricanje, umvanje obraza).

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primejo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME IGRE: VRTAVKA

CILJI: Učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stopi z igračko na stran otroka. Spodbuja ga, da se sam obrne za igračko. Vajo izvajamo v obe smeri. Ko otrok vajo obvlada, poskusimo še obrat v celoti (360°).

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: ČIŠČENJE BAZENA

PRIPOMOČKI: pisane igrače, črvi.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti, sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj pripravi za to vajo na eno stran »zabojnik«; pripravi ga iz črvov, kamor bomo odnesli »nesnago« - igrače. Na drugo stran bazena razporedi igrače po vodi. Otroci s sonožnimi odrivi pridejo po igračo in jo odnesejo v »zabojnik«. Vajo ponavljamo toliko časa, dokler bazen ni čist.

IME IGRE: DEŽEK PADA

PRIPOMOČKI: kanglice.

CILJI: Spodbujanje otrokove aktivnosti, spoznavanje lastnosti vode.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji za dolžino roke pred otrokom in s kanglico škropi pred njim, premika se po bazenu v smeri nazaj. Vmes ga lahko polije po rokah, po zatilju. Spodbuja otrokovo aktivnost tako, da ga »zaliva« po rokah in zatilju.



Slika: Dežek pada

IME VAJE: MASIRANJE STOPAL

CILJI: Sproščanje, pomiritev, dobro počutje otroka, masaža akupunkturnih točk.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati je za otrokom, prime ga za stopala. S palci otroka masirajo s krožnimi gibi, okrog pete in po zunanjem delu stopala. Na notranjem delu stopala so točke za pospeševanje prebave, zato se temu delu stopala v bazenu izogibamo. Masaža je povsem preprosta (zrcalna), rišemo polkroge okrog pet.

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljajte ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Oče/mati pride z otrokom do učitelja, ta mu pomaga pri plezanju na blazino, oče/mati gre na drugo stran tunela. Otrok se plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

6. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se med seboj gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motiviranje za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomirjanje otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom in ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME VAJE: POSNEMANJE

CILJI: Posnemanje različnih gibov.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši so pred otroci in izvajajo različne gibe, ki jih otroci posnemajo (ploskanje, špricanje, umvanje obraza).

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primejo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME: VRTAVKA

CILJI: Učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stopi z igračko na stran otroka. Spodbuja ga, da se sam obrne za igračko. Vajo izvajamo v obe smeri. Ko otrok vajo obvlada, poskusimo še obrat v celoti (360°).

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: MENJALNICA IGRAČ

PRIPOMOČKI: dve blazini, pisane igrače.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti, sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj na vsako stran bazena postavi po eno blazino in nanjo razporedi pisane igrače. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču in izbere eno igračo. Oče/mati vrže igračo pred otroka, se postavi za otroka in izvaja vajo stresanja perila. Ko prideta z otrokom do druge blazine igračko zamenjata.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Oče/mati pride z otrokom do učitelja, ta mu pomaga pri plezanju na blazino, oče/mati gre na drugo stran tunela. Otrok se plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

7. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži odspodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motiviranje za uro

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomirjanje otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom, ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME VAJE: POSNEMANJE

CILJI: Posnemanje različnih gibov.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši so pred otroki in izvajajo različne gibe, ki jih otroci posnemajo (ploskanje, špricanje, umvanje obraza).

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primejo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME: VRTAVKA

CILJI: Učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stopi z igračko na stran otroka. Spodbuja ga, da se sam obrne za igračko. Vajo izvajamo v obe smeri. Ko otrok vajo obvlada, poskusimo še obrat v celoti (360°).

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: RAZPOREDI IGRAČE

CILJI: Spodbujanje aktivnosti, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj razporedi po bazenu različne igrače, knjige in kanglice. Določi prostor za trgovino z igračami, s knjižnico in z vrtnarijo. Otroci

plavajo do plavajočih predmetov in jih razporejajo. Starši so za otroci in preverjajo sonožen odziv.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta iz roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljane ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Oče/mati pride z otrokom do učitelja, ta mu pomaga pri plezanju na blazino, oče/mati gre na drugo stran tunela. Otrok se plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

8. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME VAJE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prijetno vzdušje, pomiritev otroka.

OPIS: Otrok leži v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stoji pred otrokom in ga prime za trebušni del obroča. Otroka dvigne iz vode in se z njim zavrti v eno drugo stran. Vajo lahko večkrat ponovi.

IME VAJE: POSNEMANJE

CILJI: Posnemanje različnih gibov.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši so pred otroci in izvajajo različne gibe, ki jih otroci posnemajo (ploskanje, špricanje, umvanje obraza).

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primerjo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: ŽIVALSKI VRT

CILJI: Spodbujanje aktivnosti, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj na eno stran bazena na pisano blazino razporedi igračke - »živalski vrt«. Otroci pridejo na obisk v »živalski vrt«, si izberejo »žival« igračko in jo peljejo »na sprehod« po bazenu. Oče/mati vrže izbrano

igračko pred otroka, stopi za otroka in izvaja vajo stresanja perila. Vsak krog izberemo drugo »žival« igračko.



Slika: Živalski vrt

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.

IME: POŠTA

CILJI: Socializacija, spoznavanje drugih staršev, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši in otroci so v krogu na primerni razdalji. Ob štetju »žaba,žaba,žabica« odrinejo otroka k naslednjemu staršu, sami sprejmejo sosednjega otroka, ki ga pozdravijo, ogovorijo in se od njega poslovijo. Vajo ponavljajo toliko časa, dokler otrok ne pride do svojega starša.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Starši se postavijo okrog blazine, držijo »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti, se plaziti in laziti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

9. URA**IME VAJE: SLALOM**

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži odspodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba...«.

IME IGRE: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje aktivnosti in sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj poskakuje in izgovarja »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica, spusti obroč in se še vedno premika v smeri nazaj. Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, spoznavanje, motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih ali oranžnih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo prav tako obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsimo v krog in pojemo pesmico.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Sproščanje dihalnih mišic, učenje skoka v vodo.

OPIS: Otroci sedijo na robu bazena v Fredovih obročih. Starši so pred otroki. Primejo jih za trebušni del in štejejo »Ena, dve, tri, bombica«. Iz roba bazena jih položijo v vodo tako, da nekoliko poškropijo. Vajo večkrat ponovimo, vsakič lahko poškropijo močneje, dokler ne pridejo do samostojnega odriva in skoka iz sedečega položaja. Pri tej vaji je odvisno, kako visok je rob bazena. Pri nižjem robu bodo otroci hitreje sami skočili v vodo.

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primejo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME IGRE: KOPALNICA

PRIPOMOČKI: kanglice, črvi.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj na delu bazena pripravi »kopalnico«. Na rob bazena razporedi kanglice - »tuš« in iz črvov oblikuje vhod v »kopalnico«. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Vsak si izbere svoj »tuš« in se z njim umijejo. Starši polivajo otroke po glavi, rokah in spodbujajo otroke, da poskusijo še sami s polivanjem.

IME IGRE: PO VODO V VODNJAK

PRIPOMOČKI: kanglice, črvi.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Ko zmanjka vode v »kopalnici« plavajo otroci do vodnjaka, kjer napolnijo kanglico in plavajo nazaj do »kopalnice«, kjer se spet umijejo. Starši so pred otroci za dolžino roke in jih spodbujajo k aktivnosti tako, da polivajo vodo iz kanglice in jih z besedo spodbujajo »žaba, žaba ... Otroci vstopajo in izstopajo v kopalnico čim bolj samostojno. Ko pridejo do črva sklonijo glavo in plavajo pod njim. Na začetku jim starši lahko pomagajo tako, da dvignejo črva.

IME VAJE: MASIRANJE STOPAL

CILJI: Sproščanje, pomiritev, dobro počutje otroka, masaža akupunkturnih točk.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati je za otrokom, prime ga za stopala. S palci otroka masirajo s krožnimi gibi, okrog pete in po zunanjem delu stopala. Na notranjem delu stopala so točke za pospeševanje prebave, zato se temu delu stopala v bazenu izogibamo. Masaža je povsem preprosta (zrcalna), rišemo polkroge okrog pet.

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME: BARČICA PO MORJU PLAVA

CILJI: Pridobivanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »barčici« (blazini). Starši se razporedijo okrog blazine, držijo »barčico« in jo premikajo po bazenu, zraven pojejo pesmico »Barčica po morju plava«. Otroci poskušajo sedeti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

10. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži odspodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premikav smeri nazaj poskakujejo in izgovarjajo »žaba, žaba...«.

IME: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje aktivnosti in sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v rdečem Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, primejo pod obročem in zibajo v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premikajo v smeri nazaj poskakujejo in izgovarjajo »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovorijo žabica, spustijo obroč in se še vedno premikajo v smeri nazaj. Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do starša.

IME VAJE: ZAPOJ PESMICO

CILJI: Skupinsko vzdušje, motiviranje za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v rdečih Fredovih obročih. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Sproščanje dihalnih mišic, prilagajanje na skok v vodo.

OPIS: Otroci sedijo na robu bazena v Fredovih obročih. Starši so pred otroki. Primejo jih za trebušni del in štejejo »Ena, dve, tri, bombica«. Z roba bazena jih položijo v vodo tako, da nekoliko poškropijo. Vajo večkrat ponovimo, vsakič lahko poškropijo močneje, dokler ne pridejo do samostojnega odriva in skoka iz sedečega položaja. Pri tej vaji je odvisno, kako visok je rob bazena. Pri nižjem robu bodo otroci hitreje sami skočili v vodo.

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potaplanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primerjajo pod obroč in jih

rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode »poslušajo vodo«.

IME VAJE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju ob robu bazena. Oče/mati se postavi v hrbten položaj pred otroka tako, da se gledata. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova in skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati drsi v hrbtnem položaju, otrok v prsnem položaju in sledi očetu/materi s sonožnimi odrivi. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: VRTAVKA

CILJI: Učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Oče/mati stopi z igračko na stran otroka. Spodbuja ga, da se sam obrne za igračko. Vajo izvajamo v obe smeri. Ko otrok vajo obvlada, poskusimo še obrat v celoti (360°)

IME: NA KONJIČKA

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Osvajanje ritma udarcev prsno, spodbujanje sonožnega odriva, pridobivanje ravnotežja.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovem obroču v prsnem položaju. Vsak otrok dobi »konjička« - črva. Oče/mati namesti črva otroku med nogami in pod trebuškom tako, da ga otrok »zajaha«. Oče/mati stopi k otroku od strani, »konjička« prime z eno roko spredaj, z drugo zadaj in poskakuje po bazenu.



Slika: Na konjička

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Starši se postavijo okrog blazine, držijo »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti, se plaziti in laziti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika, morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

5.4.2 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD DRUGEGA LETA DO TRETJEGA LETA IN POL S FREDOVIMI OBROČI

SPLOŠNI CILJI PROGRAMA

- Raven znanja
 - prilagoditi na odpor vode,
 - pridobiti občutek za drsenje,
 - utrditi sonožni odziv,
 - naučiti spremeniti smer plavanja.

- Razvoj gibalnih sposobnosti
 - razviti odzivno moč nog,
 - razviti ravnotežje v vodi,
 - vplivati na splošno vzdržljivost,
 - razviti koordinacijo rok.

- Čustveno-socialna raven
 - premagovati strah pred potapljanjem glave,
 - druženje z vrstniki.

1. URA

IME IGRE: LETALA - HELIKOPTERJI

CILJI: Učenje položaja za drsenje

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Noge ima iztegnjene, roke drži v odročanju. Starši so pred otrokom, obrnjeni proti otroku tako, da se gledajo. Pri tej vaji se starši gibljejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini. Pri vlečenju levo in desno otroke nagibajo tako, da otrok vsakič zajame vodo z eno roko. Na znak »Helikopterji« starši primejo otroke za trebušni del, jih dvignejo iz vode in zavrtijo v eno in drugo stran. Na znak »Letala« se otroci uležejo v trebušni položaj, iztegnejo noge in odročijo roke.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motivacija za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec« .



Slika: Pojoči vlakec

IME IGRE: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj, poskakuje in izgovarja »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica, spusti

obroč in se premika vstran (spreminjajo smer plavanja). Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Sproščanje dihalnih mišic, prilagajanje na skok v vodo.

OPIS: Otroci sedijo na robu bazena v Fredovih obročih. Starši so pred otroki. Primejo jih za trebušni del in štejejo »Ena, dve, tri, bombica«. Z roba bazena jih položijo v vodo tako, da nekoliko poškropijo. Vajo večkrat ponovimo, vsakič lahko poškropijo močnejše, dokler ne pridejo do samostojnega odriva in skoka iz sedečega položaja. Pri tej vaji je odvisno, kako visok je rob bazena. Pri nižjem robu bodo otroci hitreje sami skočili v vodo.

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potaplanje glave.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo vodo«, tako da potopijo uho v vodo. Enako poskušajo še otroci. Starši otrokom pomagajo tako, da jih primejo pod obroč in jih rahlo nagnejo v stran tako, da se z ušesom dotaknejo vode - »poslušajo vodo«.

IME IGRE: POVEJ SVOJE IME

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Nagnejo se nekoliko naprej in se »predstavijo« vodi tako, da v vodo izgovorijo svoje ime. Starši so pri tem pozorni, da otroci zajamejo sapo ko, imajo usta nad vodo.

IME IGRE: PIHANJE ŽOGICE

PRIPOMOČKI: žogice.

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

OPIS: Starši in otroci so med sabo oddaljeni en meter. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred njimi. Otroci pihajo v žogico (lahka žogica) toliko časa, da žogica pride do starša. Starši pihajo žogico nazaj do otroka.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova. Skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati

po odzivu drsi v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo v prsnem položaju in po odzivu ostanejo iztegnjeni. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.



Slika: Odrivi od stene

IME IGRE: POD MOSTOM DO VLEČNICE

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Spodbujanje sonožnega odziva, pridobivanje občutka za drsenje.

OPIS: Po bazenu so razporejeni tuneli. Ko otrok pride do tunela, se sonožno odrine od očeta/matere in zdrsi pod tunelom. Ko pride na drugo stran bazena ga čaka učitelj z »vlečnico«. Otrok leži iztegnjen v obroču v prsnem položaju, prime »vlečnico« z obema rokama. Učitelj jo drži na drugi strani in vleče otroka tako, da hodi ob robu bazena. Otrok drsi iztegnjen po vodni gladini in pridobiva občutek za drsenje. Ko priplava do tunelov, vlečnico spusti in ponovi nalogo pod tunelom.

IME: POD TUNELOM

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, pridobivanje novih informacij.

OPIS: Učitelj razporedi tunele po bazenu. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati stopi za otroka, da se lahko sonožno odrine od očeta/matere in zdrsi pod tunelom. Tunel je širok en meter zato je pod njim nekoliko temneje, otrok skuša drseti skozi celotno širino tunela.

IME: VRTAVKA

CILJI: Učenje obrata za 360° (v obe smeri).

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju. Oče/mati se zavrti okrog svoje vzdolžne osi. Spodbuja otroka, da vajo sam ponovi. Vajo delamo v obe smeri.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode .

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta iz roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

2. URA

IME: VRTAVKA

CILJI: Učenje obrata za 360° (v obe smeri).

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju. Oče/mati se zavrti okrog svoje vzdolžne osi. Spodbuja otroka, da vajo sam ponovi. Vajo delamo v obe smeri.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova. Skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati po odrivu drsi v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo v prsnem položaju in po odrivu ostanejo iztegnjeni. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: LETALA - HELIKOPTERJI

CILJI: Učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Noge ima iztegnjene, roke drži v odročanju. Starši so pred otrokom, obrnjeni proti otroku tako, da se med seboj gledajo. Pri tej vaji se starši gibljejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini.

Pri vlečenju levo in desno otroke nagibajo tako, da otrok vsakič zajame vodo z eno roko. Na znak »Helikopterji« starši primejo otroke za trebušni del jih dvignejo iz vode in zavrtijo v eno in drugo stran. Na znak »Letala« se otroci uležejo v trebušni položaj, iztegnejo noge in odročijo roke.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motivacija za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono na način, otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroč. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec«.

IME IGRE: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj, poskakuje in izgovarja »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica spusti obroč in se premika v stran (spreminjajo smer plavanja). Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: POVEJ SVOJE IME

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Pod otroci so potopljive živali. Otrok se nagne nekoliko naprej in pove svoje ime potopljivi živali. Ko se ji »predstavi«, živalica »priplava na površje« (ko otroci izgovorijo nekajkrat v vodo svoje ime, starši z nogo dvignejo na površje potopljivo figurico).

IME IGRE: ŽIVALSKI VRT

PRIPOMOČKI: plavalne deske, plavajoče igrače, pisana blazina.

CILJI: Spodbujanje aktivnosti.

OPIS: Učitelj na eno stran bazena na pisano blazino razporedi igračke »živalski vrt«. Otroci pridejo na obisk v »živalski vrt«, si izberejo »žival« (igračko), jo položijo na plavalno desko in peljejo na »na sprehod« (po bazenu). Otroci v rokah držijo plavalno desko, na kateri je igračka, pri tem imajo iztegnjene roke. Oče/mati je za otrokom in izvaja vajo stresanje perila. Vsak krog izberejo drugo »žival« (igračko).

IME IGRE: POBEG IZ ŽIVALSKEGA VRTA

PRIPOMOČKI: plavalne deske, plavajoče igrače, pisana blazina.

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Učitelj razporedi živali iz »živalskega vrta« na drugo stran bazena, kot je živalski vrt. Otroci pridejo do pisane blazine, ki je čisto prazna, saj so »živali ušle z živalskega vrta«. Njihova naloga je, da živali z »avtomobili« (plavalnimi deskami) odpeljejo nazaj v živalski vrt. Oče/mati stopi za otroka, ga prime za obroč in nastavi otrokova stopala na svoje prsi/trebuh, tako da se otrok od njega odrine.

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.



Slika: Spat v beli grad

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine,

kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta iz roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

3. URA

IME IGRE: LETALA - HELIKOPTERJI

CILJI: Učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Noge ima iztegnjene, roke drži v odročanju. Starši so pred otrokom, obrnjeni proti otroku tako, da se med seboj gledajo. Pri tej vaji se starši gibljejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini. Pri vlečenju levo in desno otroke nagibajo tako, da otrok vsakič zajame vodo z eno roko. Na znak helikopterji starši primejo otroke za trebušni del jih dvignejo iz vode in zavrtijo v eno in drugo stran. Na znak letala se otroci uležejo v trebušni položaj, iztegnejo noge in odročijo roke.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motivacija za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroč. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec« .

IME IGRE: UJEMI ME

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva, učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj, poskakuje in izgovarja »žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica spusti

obroč in se premika vstran (spreminjajo smer plavanja). Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na steno bazena, potem še otrokova. Skupaj se odrineta od stene bazena. Oče/mati po odrivu drsi v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo v prsnem položaju in po odrivu ostanejo iztegnjeni. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo večkrat ponovijo.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: POVEJ SVOJE IME

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Pod otroci so potopljive živali. Otrok se nagne nekoliko naprej in pove svoje ime potopljivi živali. Ko se ji »predstavi«, živalica »priplava na površje« (ko otroci izgovorijo nekajkrat v vodo svoje ime, starši z nogo dvignejo na površje potopljivo figurico).

IME IGRE: GASILCI

PRIPOMOČKI: plavalne deske, pisana blazina, kanglice, plavajoče igrače, črvi.

CILJI: Spodbujanje udarca prsno, spodbujanje aktivnosti.

OPIS: Učitelj na eno stran bazena pripravi »kmetijo«, kjer živijo »živali« (igrače). Na drugi strani pripravi iz dveh črvov vodnjak. Ker je na kmetiji požar, ga bomo pogasili. Otroci vzamejo vsak svoj »gasilni« avto (plavalno desko), vsak svojo »cev« (kanglico). Oče/mati se postavi za otroka in izvaja vajo stresanja perila in vajo odrivanja od trebuha. Tako otroci plavajo več dolžin s prsnimi udarci.

IME IGRE: MIHA PAVLIHA

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na sproščen hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v trebušnem položaju. Skupaj s starši pripovedujejo izštevanko: »Miha Pavliha balonček napiha (pihajo vsi v vodo in se premikajo proti sredini kroga), balonček pa poči, Miha pa skočil!«, potem otroka iz prsnega položaja obrnemo za 180° v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položimo na ramo. Otroke, ki so bolj sproščeni primemo z roko za zatilje, jih obrnemo v hrbtni položaj in potujemo nazaj do roba bazena. Vajo trikrat ponovimo.

IME IGRE: POŠTA

CILJI: Socializacija, spoznavanje drugih staršev, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši in otroci so v krogu v primerni razdalji. Ob štetju »žaba, žaba, žabica« odrinejo otroka k naslednjemu staršu, sami sprejmejo sosednjega otroka, ki ga pozdravijo, ogovorijo in se od njega poslovijo. Vajo ponavljajo toliko časa, dokler otrok ne pride do svojega starša.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta iz roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

4. URA

IME IGRE: LETALA - HELIKOPTERJI

CILJI: Učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Noge ima iztegnjene, roke drži v odročanju. Starši so pred otrokom, obrnjeni proti otroku tako, da se gledajo. Pri tej vaji se starši gibljejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini. Pri vlečenju levo in desno otroke nagibajo tako, da otrok vsakič zajame vodo z eno roko. Na znak »Helikopterji« starši primejo otroke za trebušni del, jih dvignejo iz vode in zavrtijo v eno in drugo stran. Na znak »Letala« se otroci uležejo v trebušni položaj, iztegnejo noge in odročijo roke.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motiviranje za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono na način, otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec« .

IME IGRE: DOBER DAN - LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Oče/mati je v bazenu in pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najbolje izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na rob bazena, potem še otrokova. Pri nastavku otrokovih stopal so starši pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven. Skupaj se odrineta od roba bazena. Starši po odrivu drsijo v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo in po odrivu ostanejo v iztegnjenem položaju. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo nekajkrat ponovijo.

IME IGRE: ZALIVANJE TRAVNIKA

PRIPOMOČKI: pisana blazina, kanglice, plavalne deske, rože iz pene, črvi.

CILJI: Spodbujanje udarca prsno in pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Učitelj v kotu bazena pripravi »travnik« (zeleno blazino), v nasprotnem kotu pa »ribnik«. Otroci dobijo vsak svojo plavalno desko, kamor položijo kanglico. Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Plavalno desko držijo z iztegnjenimi rokami. Otroci se odpravljajo od staršev, ki so za njimi. Starši skrbijo za pravilen nastavek stopal pri otrocih. Vajo izvajajo toliko časa, dokler ne »zraste dovolj rožic«.

IME IGRE: OKRASIMO VODNJAK

PRIPOMOČKI: črvi, penaste rože, plavalne deske, zelena blazina.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno in pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Z iztegnjenimi rokami držijo plavalno desko, s katero prenašajo rože s »travnika v vodnjak«. Pri tem se sonožno odpravljajo od staršev, ki so za njimi. Starši so pozorni na pravilen nastavek stopal.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE

CILJI: Spodbujanje udarca prsno, obračanje iz prsnega v hrbtni položaj

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci in starši skačejo po bazenu. Starši se sonožno odpravljajo od tal bazena, otroci izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj (žabice se skrijejo za obroč pred orli).

IME IGRE: POŠTA

CILJI: Socializacija, spoznavanje drugih staršev, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši in otroci so v krogu v primerni razdalji. Ob štetju »žaba, žaba, žabica« odrinejo otroka k naslednjemu staršu, sami sprejmejo soslednjega otroka, ki ga pozdravijo, ogovorijo in se od njega poslovijo. Vajo ponavljajo toliko časa, dokler otrok ne pride do svojega starša.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Otrok plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

5. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih rahlo obrnjeni v smer vrtenja. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojemo pesmico.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na rob bazena, potem še otrokova. Pri nastavku otrokovih stopal so starši pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven. Skupaj se odrineta od roba bazena. Starši po odrivu drsijo v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo

in po odzivu ostanejo v iztegnjenem položaju. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo nekajkrat ponovijo.

IME IGRE: VALOVI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z rokami razburka vodo - »naredi mehurčke in valove« tako, da otroke poškropijo. Otroci skušajo plavati kot žabice mimo staršev na drugo stran bazena. Vajo izvajamo po širini bazena.

IME IGRE: ČIŠČENJE MORJA

PRIPOMOČKI: plavalne deske, plavajoče igrače, črvi.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno in pravilnega nastavka stopal, sprememba smeri plavanja.

OPIS: Učitelj pripravi na eno stran »zabojnik« (pripravi ga iz črvov), kamor bomo odnesli »nesnago« (igrače). Na drugo stran bazena razporedi igrače po vodi. Otroci s sonožnimi odrivi pridejo po igračo in jo odnesejo v »zabojnik«. Vajo ponavljamo toliko časa, dokler morje ni čisto. Starši, ki so za otroci skrbijo za pravilen nastavek stopal.

IME IGRE: K SOSEDU NA OBISK

PRIPOMOČKI: črvi, igrače.

CILJI: Spoznavanje otrok, socializacija.

OPIS: Otroci ležijo v obroču, v prsnem položaju. Vsi otroci gredo v »zabojnik« (krog iz črvov) v katerega so prej pospravili igrače, ko so pospravljali morje. V krog naj poskušajo vstopiti čim bolj samostojno. Starši so zunaj kroga in jih samo opazujejo.

IME IGRE: BOMBICE (SKOKI Z ROBA BAZENA)

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Starši se postavijo okrog blazine, držijo »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti, se plaziti in laziti. Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika, morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

6. URA**IME IGRE: LETALA - HELIKOPTERJI**

CILJI: Učenje drsenja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Noge ima iztegnjene, roke drži v odročanju. Starši so pred otrokom, obrnjeni proti otroku tako, da se gledajo. Pri tej vaji se starši gibljejo v smeri nazaj, obroč držijo spodaj in otroka vlečejo levo in desno po vodni gladini. Pri vlečenju levo in desno otroke nagibajo tako, da otrok vsakič zajame vodo z eno roko. Na znak »Helikopterji« starši primejo otroke za trebušni, del jih dvignejo iz vode in zavrtijo v eno in drugo stran. Na znak »Letala« se otroci uležejo v trebušni položaj, iztegnejo noge in odročijo roke.

IME VAJE: ŽABA, ŽABA

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, z dlanjo obrnjeno navzgor prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premikav smeri nazaj poskakujejo in izgovarjajo »Žaba, žaba...«.

IME IGRE: UJEMI ME

CILJI: Utrjevanje sonožnega odriva, učenje spremembe smeri plavanja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom. Z dlanjo, obrnjeno navzgor, prime pod obročem in ziba v smeri gor in dol v enakomernem ritmu. Ob tem se premika v smeri nazaj, poskakuje in izgovarja »Žaba, žaba, žabica«. Ko izgovori žabica, spusti obroč in se premika v stran (spreminjajo smer plavanja). Otrok skuša s sonožnimi odrivi priplavati do očeta/matere.

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Motivacija za uro.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročkih rahlo obrnjeni v smer vrtenja. Starši se postavijo ob bok otroka, z dlanjo obrnjeno navzgor

primejo svojega otroka pod obročem, z drugo dlanjo obrnjeno navzgor primejo sosednjega otroka pod obročem in sklenejo krog. Skupaj drsijo v krogu in pojejo pesmico.

IME IGRE: TRGOVINA

PRIPOMOČKI: plastična kinder jajčka, kanglice, plavalne deske.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno in pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Učitelj v kot bazena pripravi »mizo« (veliko blazino). V nasproten kot bazena pa »trgovino«. Otrok leži v Fredovem obroču v prsnem položaju. Njegova naloga je, da iz trgovine do mize prenesejo vse sestavine za palačinke. Po bazenu plavajo z udarci prsno. Oče/mati je za otrokom in skrbi za pravilen nastavek stopal in udarec prsno.

IME IGRE: BRISANJE MIZE

PRIPOMOČKI: velika blazina

CILJI: Učenje zaveslaja prsno

OPIS: Otroci se razvrstijo okrog »mize« (blazine). Roke položijo na blazino in s krožnimi gibi brišejo »mizo« (blazino). Starši pomagajo otrokom pri izvajanju vaje.



Slika: Brisanje mize

IME IGRE: PEČEMO PALAČINKE

CILJI: Učenje zaveslaja prsno

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Oče/mati je pred otrokom, dlani obrne navzgor (proti stropu). Otrok svoje dlani položi na očetove/materine in iztegne prste. Skupaj izvajata krožne gibe tako, da oče/mati vleče sklenjene roke proti sebi in razklenjene roke proti otroku. Otrok pokrči svoje roke do pravokotnega položaja.

IME IGRE: SPAT V BELI GRAD

CILJI: Navajanje na hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši z roko primejo otroka za zatilje, z drugo roko pod trebušček in jih obrnejo za 180 stopinj tako, da preidejo iz prsnega v hrbtni položaj. Otrokovo glavo položijo na svojo ramo, isto roko iztegnejo tako, da otrok leži na vodi.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta iz roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: SKOZI TUNEL

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja, odpravljanje strahu pred neznanim, pridobivanje novih izkušenj.

OPIS: Učitelj iz blazin oblikuje tunel. Vhod v tunel je na strani, kjer je učitelj. Otrok plazi skozi tunel na drugo stran, kjer ga čaka oče/mati.

7. URA

IME VAJE: SLALOM V PARIH

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju pripeti v rdeče Fredove obroče. Oče/mati je pred otrokom. Starši se z otroki postavijo v pare. Med seboj so oddaljeni dva metra. Pari se premikajo v smeri nazaj, oče/mati drži Fredov obroč spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini. Oče/mati, ki je na levi strani, vleče otroka v obratno smer od

očeta/matere, ki je na desni strani. Tako se po dva in dva otroka vsakič srečata.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motivacija za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec« .

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: ODRIVI OD STENE

CILJI: Spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v obroču v prsnem položaju, roke iztegne pred sabo. Oče/mati se postavi pred otroka. Najprej nastavi svoja stopala na rob bazena, potem še otrokova. Pri nastavku otrokovih stopal so starši pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven. Skupaj se odrineta od roba bazena. Starši po odzivu drsijo v hrbtnem položaju, otroci jim sledijo in po odzivu ostanejo v iztegnjenem položaju. Vaja se izvaja po širini bazena. Vajo nekajkrat ponovijo.

IME IGRE: NA RANČ PO KONJIČKE

PRIPOMOČKI: črvi, blazina.

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Učitelj na »ranču razporedi konje« (na blazini razporedi črve). Vsak otrok si izbere svojega konjička. Otroci ležijo v Fredovih obročih. Starši pomagajo otrokom, da »zajahajo konjičke«. Otroci se z udarci prsno na konjičkih premikajo po bazenu. Starši se prav tako sonožno odzivajo od dna bazena.



Slika: Na ranč po konjičke

IME IGRE: UMIVANJE KONJIČKOV

PRIPOMOČKI: črvi, blazina, kanglice.

CILJI: Utrjevanje sonožnega odriva in pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otroci pripeljejo konjičke na »ranč« (na blazino). Učitelj v nasprotnem kotu pripravi »vodnjak«, kamor otroci hodijo po vodo za umivanje konjičkov.

Učitelj razdeli otrokom plavalne deske in kanglice. Starši so za otroci in skrbijo za pravilen nastavek stopal. Otroci se odrivajo od staršev in potujejo od vodnjaka, kjer napolnijo vodo, do konjičkov, ki jih umijejo.



Slika: Umivanje konjičkov

IME IGRE: MUHA PRIMAJUHA

CILJI: Učenje zavesljaja prsno.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in imajo dlani obrnjene navzgor. Otroci položijo svoje dlani na dlani staršev. Skupaj govorimo izštevanko, zraven pa izvajamo krožne gibe. Vajo

izvajamo po širini bazena. (»Muha Primajuha, dobro juho kuha mmm kako lepo diši ...«, z rokami zajamemo vodo in vanjo pihamo.) Vajo nekajkrat ponovimo (štiri širine bazena).



Slika: Muhaprimajuha

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

IME IGRE: GUSARJI

CILJI: Vzpostavljajanje ravnotežja.

OPIS: Starši stojijo okrog blazine in jo zapognejo tako, da so otroci v »gusarskem čolnu«. Starši nagibajo »gusarski čoln« na eno in drugo stran, otroci lovijo ravnotežje.



Slika: Gusarji

8. URA

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi

CILJI: Motiviranje za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono, otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj z roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec«.

IME VAJE: SLALOM V PARIH

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju pripeti v rdeče Fredove obroče. Oče/mati je pred otrokom. Starši se z otroci postavijo v pare. Med seboj so oddaljeni dva metra. Pari se premikajo v smeri nazaj, oče/mati drži Fredov obroč spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini. Oče/mati, ki je na levi strani, vleče otroka v obratno smer od očeta/matere, ki je na desni strani. Tako se po dva in dva otroka vsakič srečata.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Prilagajanje na drsenje.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena in iztegnejo roke pred sabo v »puščico«. Starši so pred otroci oddaljeni dva metra in z rokami oblikujejo tarčo. Na

učiteljev znak »Puščice izstrelite se« se otroci odrinejo do »tarče« in ostanejo v iztegnjenem položaju. Ko »puščice pridejo do tarče«, jih starši primejo z eno roko za roke, z drugo roko gredo pod telesom otroka tako, da zdrsi na drugo stran bazena. Vajo izvajamo po širini bazena in jo nekajkrat ponovimo.



Slika: Izstrelitev puščic

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: VALOVI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši so pred otrokom. Z rokami razburkajo vodo - »naredijo mehurčke in valove« tako, da otroke poškrbijo. Otroci skušajo plavati z udarci prsno mimo staršev na drugo stran bazena. Vajo izvajamo po širini bazena.

IME IGRE: PIHANJE ŽOGICE

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

OPIS: Starši in otroci so med sabo oddaljeni meter. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred njimi. Otroci pihajo v žogico (lahka žogica) toliko časa, da žogica pride do starša. Starši pihajo žogico nazaj do otroka.

IME IGRE: KOPALNICA

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

PRIPOMOČKI: črvi, kanglice.

OPIS: Učitelj na delu bazena pripravi kopalnico. Na rob bazena razporedi »tuš« (kanglice) in s črvi oteži dostop do »kopalnice«. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Vsak si izbere svoj »tuš« (kanglico) in se z njim umije. Polivajo se po rokah, glavi in umijejo tudi starše.

IME IGRE: PO VODO V VODNJAK

PRIPOMOČKI: plavalne deske, črvi, kanglica

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave, spodbujanje sonožnega odriva.

OPIS: Ko zmanjka vode v »kopalnici« plavajo otroci do vodnjaka, kjer napolnijo kanglico, jo položijo na »voziček« (plavalno desko) in plavajo nazaj do kopalnice, kjer se spet umijejo. Starši so za otroci, otroci se od njih sonožno odpravljajo. Otroci vstopajo in izstopajo v kopalnico čim bolj samostojno. Ko pridejo do črva, sklonijo glavo in plavajo pod črvom. Na začetku jim starši lahko pomagajo tako, da »dvignejo vhod« (črva).

IME IGRE: MUHA PRIMAJUHA

CILJI: Učenje zavesljaja prsno.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroki in imajo dlani obrnjene navzgor. Otroci položijo svoje dlani na dlani staršev. Skupaj govorimo izštevanko, zraven pa izvajamo krožne gibe. Vajo izvajamo po širini bazena. (»Muha Primajuha, dobro juho kuha, mmm kako lepo diši ... « z rokami zajamemo vodo in vanjo pihamo.)

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: GUSARJI

CILJI: Vzpostavljajanje ravnotežja.

OPIS: Starši stojijo okrog blazine in jo zapognejo tako, da so otroci v »gusarskem čolnu«. Starši nagibajo »gusarski čoln« na eno in drugo stran, otroci lovijo ravnotežje.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

9. URA

IME VAJE: SLALOM V PARIH

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju pripeti v rdeče Fredove obroče. Oče/mati je pred otrokom. Starši se z otroki postavijo v pare. Med seboj so oddaljeni dva metra. Pari se premikajo v smeri nazaj, oče/mati drži Fredov obroč spodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini. Oče/mati, ki je na levi strani, vleče otroka v obratno smer od očeta/matere, ki je na desni strani. Tako se po dva in dva otroka vsakič srečata.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motiviranje za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono, otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj iz roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec«.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Prilagajanje na drsenje.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena in iztegnejo roke pred sabo v »puščico«. Starši so pred otroki, oddaljeni dva metra in z rokami oblikujejo tarčo. Na učiteljev znak »Puščice, izstrelite se« se otroci odrinejo do »tarče« in ostanejo v iztegnjenem položaju. Ko »puščice pridejo do tarče«, jih starši

primejo z eno roko za roke, z drugo roko gredo pod telesom otroka tako, da zdrsi na drugo stran bazena. Vajo izvajamo po širini bazena in jo nekajkrat ponovimo.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: POLIGON (izlet v akvarij s podvodnimi živalmi)

PRIPOMOČKI: črvi, potopljive živali, velike blazine.

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, prilagajanje na potapljanje glave

OPIS: Učitelj iz črvov naredi akvarij in vanj razporedi potopljive živali.

Velike blazine nastavi z roba bazena, na vsako stran eno. Na eni strani blazina predstavlja tunel, pod katerim otrok plava, na drugi strani hrib, ki ga mora otrok preplezati. Otrok je v prsnem položaju v Fredovem obroču. Z udarci prsno plava pod tunelom, starš ga čaka na drugi stani blazine. Pot nadaljuje do naslednje blazine, ki predstavlja hrib čez katero mora splezati. Ko priplava do akvarija, posluša živali, se z njimi »pogovarja« - piha v vodo in izgovarja svoje ime. Ko pride iz akvarija, se odrine od stene bazena in nadaljuje plavanje. Igra se izvaja 4 do 6 krogov.



Slika: Podvodni akvarij

IME: PEČEMO PALAČINKE

CILJI: Učenje zavesljaja prsno.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Starši so pred otrokom, dlani obrnejo navzgor (proti stropu). Otroci svoje dlani položijo na vaše in iztegnejo prste. Skupaj izvajate krožne gibe tako, da starši vlečejo sklenjene roke proti sebi in razklenjene roke proti otroku. Otrok pokrči svoje roke do pravokotnega položaja.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Razvijanje ravnotežja, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena namesti blazino tako, da večji del blazine plava na vodi. Oče/mati pripelje otroka učitelju in stopi na rob blazine, kjer čaka svojega otroka. Otrok štarta z roba bazena in hodi ali teče po blazini, dokler ne pride do starša. Učitelj pomaga otroku, kolikor je potrebno - otroka drži za telo, da ta po blazini pride do starša.

IME IGRE: GUSARJI

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Starši stojijo okrog blazine in jo zapognejo tako, da so otroci v »gusarskem čolnu«. Starši nagibajo »gusarski čoln« na eno in drugo stran, otroci lovijo ravnotežje.

IME IGRE: BOMBICE - SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo.

OPIS: Otrok stoji na robu bazena s prsti čez rob. Na štetje »Ena, dva, tri« se otrok odrine in skoči v vodo. Starši so v vodi oddaljeni od roba bazena meter in pol. Ko otrok skoči v vodo, ga starši ujamejo.

10. URA

IME VAJE: SLALOM

CILJ: Pridobivanje občutka za drsenje, prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju pripet v Fredov obroč. Oče/mati je pred otrokom, obrnjen proti otroku tako, da se gledata. Pri tej vaji se oče/mati giblje v smeri nazaj, obroč drži odspodaj in otroka vleče levo in desno po vodni gladini.

IME IGRE: POJOČI VLAKEC

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Motiviranje za uro, učenje položaja za drsenje.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v prsnem položaju. Starši in otroci se postavijo v kolono, otrok za otroka, starš za starša. Otroci se med seboj držijo za obroče. Skupaj s starši zapojejo pesmico in se premikajo po bazenu. Učitelj z roba bazena postavi »tunele« - črve, pod katerimi se premika »pojoči vlakec« .

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Prilagajanje na drsenje.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena in iztegnejo roke pred sabo v »puščico«. Starši so pred otroki oddaljeni dva metra in z rokami oblikujejo tarčo. Na učiteljev znak »Puščice, izstrelite se« se otroci odrinejo do »tarče« in ostanejo v iztegnjenem položaju. Ko »Puščice pridejo do tarče«, jih starši primejo z eno roko za roke, z drugo roko gredo pod telesom otroka tako, da zdrsi na drugo stran bazena. Vajo izvajamo po širini bazena in jo nekajkrat ponovimo.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi potopljive živali. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroci in »poslušajo živali« tako, da potopijo v vodo uho. Otroci ponovijo vajo za starši. Vajo izvajamo v obe smeri.

IME IGRE: MUHA PRIMAJUHA

CILJI: Učenje zaveslaja prsno.

OPIS: Otroci so v prsnem položaju v Fredovih obročih. Starši so pred otroki in imajo dlani obrnjene navzgor. Otroci položijo svoje dlani na dlani staršev. Skupaj govorimo izštevanko, zraven pa izvajamo krožne gibe. Vajo izvajamo po širini bazena. (»Muha Primajuha, dobro juha kuha, mmm kako lepo diši...« z rokami zajamemo vodo in vanjo pihamo.)

IME IGRE: ORLI - POPLAVA - POTRES

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, obračanje iz prsnega v hrbtni položaj za 180°.

OPIS: Otroci so v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu z udarci prsno. Na učiteljev ukaz »Poplava« otroci

priplavajo do blazine in splezajo nanjo. Splav se po določenem času prevrne in otroci se prevrnejo. Na učiteljev ukaz »Potres« se otroci primejo za rob bazena.

IME IGRE: GUSARJI

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Starši stojijo okrog blazine in jo zapognejo tako, da so otroci v »gusarskem čolnu«. Starši nagibajo »gusarski čoln« na eno in drugo stran, otroci lovijo ravnotežje.

IME IGRE: TOBOGAN DOBERDAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Oče/mati čaka otroka na koncu tobogana. Učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, starš ga na koncu ulovi. Pri tem se prilagaja na potapljanje glave.

5.4.3 DESET URNI PROGRAM PLAVANJA ZA OTROKE OD ČETRTEGA DO PETEGA LETA S FREDOVIMI OBROČI

Pri tej starostni skupini poteka vadba brez staršev. Na uri sta prisotna vedno dva učitelja, eden od njiju je vedno v vodi. Učitelj na koncu ure otroku iz obroča vedno izpihne nekaj zraka. Zrak izpušča tako, da otrok vidi in dovoli, koliko ga lahko izpusti.

SPLOŠNI CILJI PROGRAMA

- Raven znanja
 - pridobiti občutek za drsenje,
 - utrditi udarec prsno,
 - prilagoditi na izdihovanje v vodo,
 - utrditi zaveslaj prsno,
 - naučiti koordinacijo zaveslaja prsno z dihanjem in udarcem prsno.
- Razvoj gibalnih sposobnosti
 - razviti odzivno moč nog,
 - razviti ravnotežje v vodi,
 - vplivati na splošno vzdržljivost.
- Čustveno-socialna raven
 - druženje z vrstniki.

1. URA

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Delo v skupini.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Otroci in učitelj sklenejo krog tako, da se primejo za roke in zapojejo pesmico. Pri tem se vrtijo v krogu.

IME IGRE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci priplavajo do učitelja. Ta z vsakim posebej naredi helikopterček tako, da otroka prime za prsni del, ga dvigne iz vode in se zavrti za 180°, otroka vrže v vodo tako, da otrok potopi glavo. Vajo izvajamo postopno. Tiste, ki niso prilagojeni na vodo, pri tej vaji učitelj v vodo položi.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj. (Žabice se skrijejo za obroč pred orli). Učitelj pomaga tistim otrokom, ki si sami ne upajo, počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: DOBER DAN - LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu in pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najbolje izkoristimo odzivno silo.



Slika: Dober dan, lahko noč

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilnega gibanja nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: POT V ŽABJO ŠOLO

PRIPOMOČKI: črvi, blazina, plavalne deske, knjige.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno, prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Učitelj pripravi »ovire na poti v žabjo šolo«. Na eni strani bazena iz plavalnih valjev sestavi grad, kjer morajo otroci skloniti glavo. Na poti v šolo je vodni akvarij, kjer poslušajo in gledajo živali. Za vodni akvarij učitelj pripravi potopljive živali v kotu bazena. Z roba bazena iz plavalnih valjev nastavi tunnel - »zapornice« pod katerimi morajo otroci plavati. Na koncu poti jih čaka šola. Šola predstavlja blazina, na katero otroci splezajo. Ker je kmalu za tem, ko otroci prispejo v šolo, »potres«, se šola »podre«, učitelj v vodi prime blazino in jo prevrne. Otroci od ovire do ovire vadijo udarec prsno. V iztegnjenih rokah držijo plavalne deske (na deskah imajo knjige za šolo). Učitelj je pozoren na pravilen nastavek stopal.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena nastavi blazino in poklekne nanjo. Na drugo stran blazine, ki je v vodi se postavi učitelj, ki je v vodi. Učitelj iz obroča spusti nekaj zraka. Otroci se postavijo v vrsto za vodni tek. Na znak »Tri, štiri, zdaj« otrok teče po blazini do vode, na koncu skoči v vodo in plava naprej. Učitelj, ki je v vodi otroka po skoku iz blazine ujame.



Slika: Tek v vodi

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

Otroci so pripeti v Fredove obroč, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri štiri zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

IME IGRE: TOBOGAN DOBER DAN

PRIPOMOČKI: tobogan.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, veselje ob padcu v vodo.

OPIS: Učitelj čaka otroka v vodi na koncu tobogana. Drugi učitelj pomaga otroku pri vzpenjanju na tobogan. Otrok se spusti po toboganu, pri tem se nekoliko potopi, učitelj ga na koncu ulovi. Pri tem se otrok prilagaja na potapljanje glave.

2.URA

IME IGRE: POJOČI VLAK

CILJI: Motiviranje za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Otroci zataknejo noge za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje«, se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: POSLUŠANJE VODE

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču, noge imajo iztegnjene, roke prosto ob telesu. Levo uho položijo na vodno gladino in v tišini poslušamo vodo, enako ponovimo z desnim ušesom.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj. (Žabice se skrijejo za obroč pred orli). Učitelj pomaga otrokom, ki si sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko da učitelj znak, »Puščica se izstreli« se otrok odrine od roba bazena in ostane v iztegnjenem položaju. Učitelj ga prime z eno roko za roke in ga potegne na drugo stran bazena tako, da zdrsi naprej.

IME IGRE: DOBER DAN - LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu, pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najbolje izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilnega gibanja nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: KDO JE NAPRAVIL VIDKU SRAJČICO

PRIPOMOČKI: plavalne deske, vrvice, učni kartončki.

CILJI: Utrjevanje, avtomatiziranje udarca prsno.

OPIS: Učitelj pripravi štiri učne kartončke (živali iz pravljice Kdo je napravil Vidku srajčico), z roba bazena postavi tunele iz valjev. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, v rokah ima plavalno desko. Predstavlja si, da je Vid iz pravljice. S prsnimi udarci plava od ene do druge postaje. Na prvi postaji (prva dolžina) pripravi učitelj učni karton z ovco. Tja postavi še vrvi - »volno«. Otrok priplava do ovce, na plavalno desko naloži »volno« (vrvi). Učitelj pomaga pri pravilnem nastavku stopal in kontrolira prsni udarec. Vsak krog učitelj pripravi drug učni kartonček. Postaje si sledijo tako, kot v pravljici:

1. krog/dolžina - učni karton ovca da volno,
2. krog/dolžina - učni karton pajek volno stke,
3. krog/dolžina - učni karton rak jo ukroji,
4. krog/dolžina - učni karton ptiček srajčko zašije,
5. krog /dolžina otrok plava udarec prsno, da se »pokaže v novi srajčki«.

IME IGRE: VLEČNICA

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Izpopolnjevanje občutka za drsenje.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke in noge ima v iztegnjenem položaju. Učitelj prime valj, na drugi strani ga prime otrok. Učitelj vleče otroka po vodni gladini, tako da otrok drsi.



Slika: Vlečnica

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

OPIS: Otroci so pripeti v Fredove obroč, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri štiri zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena nastavi blazino in nanjo poklekne. Na drugo stran blazine, ki je v vodi, se postavi učitelj, ki je v vodi. Učitelj iz obroča spusti nekaj zraka. Otroci se postavijo v vrsto za vodni tek. Na znak »Tri, štiri, zdaj« otrok teče po blazini do vode, na koncu skoči v vodo in plava naprej. Učitelj, ki je v vodi, otroka po skoku z blazine ujame.

3. URA

IME IGRE: POJOČI VLAK

CILJI: Motiviranje za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odziva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko da učitelj znak, se otrok »Puščica se izstrelji«, se otrok odrine od roba bazena in ostane v iztegnjenem položaju. Učitelj ga prime z eno roko za roke in ga potegne na drugo stran bazena tako, da zdrsi naprej.

IME IGRE: KUHARJI

PRIPOMOČKI: plavalne deske, valji, blazina, kanglice, kinder jajčka iz plastike.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno.

OPIS: Učitelj v kot bazena pripravi »mizo za peko palačink« (veliko blazino). Na drugi strani bazena naredi iz plavajočih valjev »trgovino«. Vsak otrok dobi svojo plavalno desko. Otrok je v prsnem položaju v Fredovem obroču. Z udarcem prsno plava od »trgovine, kjer nakupi sestavine za peko palačink, do mize, kamor sestavine odloži«. Učitelj je pozoren na pravilen nastavek stopal in pravilen udarec prsno.

IME IGRE: BRIŠEMO MIZO

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Učenje zaveslaja prsno.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Učitelj razporedi otroke okrog velike blazine. Otroci »brišejo mizo« tako, da delajo velike kroge. Učitelj odpravlja napake.

IME IGRE: PEKA PALAČINK

CILJI: Učenje zaveslaja prsno.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Razporedijo se ob rob bazena tako, da so med sabo oddaljeni en meter. Učitelj se postavi pred otroke in jim pokaže kako »pečemo palačinke«. Po vodni gladini delamo velike kroge. Vaja se izvaja po širini bazena. Na znak učitelja pričnejo otroci »peči palačinke«. Vajo izvajajo toliko časa, dokler ne pridejo na drugo stran bazena. Učitelj otroke usmerja k pravilnemu gibanju. Stopi pred otroka, svoje dlani obrne navzgor, otrok svoje roke z zaprtimi, iztegnjenimi prsti položi na učiteljeve dlani. Učitelj pravilno usmerja gibanje rok tako, da potegne otrokove roke proti sebi in izvede polkrožni gib navzven.

IME IGRE: ŽIVALSKI VRT

PRIPOMOČKI: blazina, črvi, plavalne deske.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno.

OPIS: Učitelj ob robu bazena pripravi »živalski vrt« (na blazino razporedi igrače). Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Vsak dobi plavalno desko. Iz »živalskega vrta« si vsak izbere svojo žival in jo »pelje na sprehod«. Otrok plava udarec prsno z nogami, roke ima iztegnjene in drži plavalno desko. Na plavalni deski ima izbrano igračo. Učitelj pazi na pravilni udarec in nastavek stopal. Po bazenu so različni tuneli, pod katerimi otrok plava.

IME IGRE: ČUVAJI ŽIVALKEGA VRTA

PRIPOMOČKI: blazina, igrače.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno.

OPIS: Učitelj na nasprotno stran od »živalskega vrta« v vodo nameče »živali, te so pobegnile iz živalskega vrta«. Naloga otrok je, da jih ulovijo in pripeljejo nazaj v »živalski vrt«. Otrok pride do igrače, jo naloži na plavalno desko in odpelje na blazino. Pri tem plava udarec prsno, roke ima iztegnjene in drži plavalno desko.



Slika: Čuvaji živalskega vrta

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

OPIS: Otroci so pripeti v Fredove obroč, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri, štiri, zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

IME IGRE: GUSARJI

CILJI: Vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci se usedejo na veliko blazino, v »gusarski čoln«. Učitelj dela valove, škropi in nagiba »gusarski čoln« na eno in drugo stran, otroci lovijo ravnotežje.



Slika: Gusarji

4. URA

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Delo v skupini.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Otroci in učitelj sklenejo krog tako, da se primejo za roke in zapojejo pesmico. Pri tem se vrtijo v krogu.

IME IGRE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci priplavajo do učitelja. Ta z vsakim posebej naredi helikopterček tako, da otroka prime za prsni del, ga dvigne iz vode in se zavrti za 180°, otroka vrže v vodo tako, da otrok potopi glavo. Vajo izvajamo postopno. Tiste, ki niso prilagojeni na vodo, učitelj pri tej vaji v vodo položi.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj. (Žabice se skrijejo za obroč pred orli). Učitelj pomaga tistim otrokom, ki si sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilnega gibanja nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: DOBER DAN – LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu in pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najboljše izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: MIHA PAVLIHA

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na sproščen hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v trebušnem položaju. Skupaj z učiteljem pripovedujejo izštevanko »Miha Pavliha balonček napiha« (pihajo vsi v vodo in se premikamo proti sredini kroga), »balonček pa počí, Miha pa skočí«, potem se otrok iz prsnega položaja obrne za 180° v hrbtni položaj. Vajo trikrat ponovimo.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC V TARČO

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko učitelj da znak »Puščica se izstreli« se otrok odrine od roba bazena in v iztegnjenem položaju zdrsi pod črvom tako, da potopi glavo. Preostanek poti izvaja zavesljuje do roba bazena.

IME IGRE: PEKA PALAČINK

CILJI: Učenje zaveslaja prsno.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Razporedijo se ob rob bazena tako, da so med sabo oddaljeni en meter. Učitelj se postavi

pred otroke in jim pokaže, kako »pečemo palačinke«. Po vodni gladini delamo velike kroge. Vaja se izvaja po širini bazena. Na znak učitelja pričnejo otroci »peči palačinke«. Vajo izvajajo toliko časa, dokler ne pridejo na drugo stran bazena. Učitelj otroke usmerja k pravilnemu gibanju. Stopi pred otroka, svoje dlani obrne navzgor, otrok svoje roke z zaprtimi, iztegnjenimi prsti položi na učiteljeve dlani. Učitelj pravilno usmerja gibanje rok tako, da potegne otrokove roke proti sebi in izvede polkrožni gib navzven.

IME IGRE: RDEČA KAPICA

PRIPOMOČKI: blazina, plavalne deske, iz pene izdelane rože, črvi.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi iz pene izdelane rože. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. V rokah ima plavalno desko. Predstavlja si, da je Rdeča kapica in za babico nabira rože v košaro, ki je v kotu bazena. Učitelj jo sestavi iz črvov. Ko otrok pride do rože, jo položi na plavalno desko in odplava z udarcem prsno do košare, ki je v kotu bazena. Igra je končana, ko so vse rože v košari.

IME IGRE: UKANIMO VOLKA

PRIPOMOČKI: igrače, blazina, plavalne deske.

CILJI: Utrjevanje udarca prsno.

OPIS: V kot bazena učitelj pripravi blazino (volka). Na rob bazena, ki je na drugi strani, pripravi igrače. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, v rokah ima plavalno desko. Na plavalno desko naloži igrače (»kamenje«) in plava z udarcem prsno do blazine »volka«. Igra se konča, ko ima »volk poln trebuh kamnov«.

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

OPIS: Otroci so pripeti v Fredove obroče, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri štiri zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

IME IGRE: TEK V VODI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena nastavi blazino in poklekne nanjo. Na drugo stran blazine, ki je v vodi, se postavi učitelj, ki je v vodi. Učitelj iz obroča spusti nekaj zraka. Otroci se postavijo v vrsto za vodni tek. Na znak »Tri, štiri, zdaj« otrok teče po blazini do vode, na koncu skoči v vodo in plava naprej. Učitelj, ki je v vodi otroka po skoku z blazine ujame.

5. URA

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Delo v skupini.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Otroci in učitelj sklenejo krog tako, da se primejo za roke in zapojejo pesmico. Pri tem se vrtijo v krogu.

IME IGRE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci priplavajo do učitelja. Ta z vsakim posebej naredi helikopterček tako, da otroka prime za prsni del, ga dvigne iz vode in se zavrti za 180°, otroka vrže v vodo tako, da otrok potopi glavo. Vajo izvajamo postopno. Tistie, ki niso prilagojeni na vodo, učitelj pri tej vaji v vodo položi.

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilnega gibanja nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: DOBER DAN – LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu in pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najboljše izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: ORLI – ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni

položaj. (Žabice se skrijejo za obroče pred orli). Učitelj pomaga tistim otrokom, ki si sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC V TARČO

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko da učitelj znak »Puščica se izstrelí«, se otrok odrine od roba bazena in v iztegnjenem položaju zdrsi pod črvom tako, da potopi glavo. Preostanek poti izvaja zavesljaje do roba bazena.

IME IGRE: ČAROBNI KLOBUČKI

PRIPOMOČKI: dvobarvna kroglica.

CILJI: Učenje izdihovanja v vodo.

OPIS: Vsak otrok ima svoj čarobni klobuček in ga položi na vodno gladino pred sebe. Zajame sapo in pihne pred klobuček v vodo. Pri pravilnem izdihu se klobuček obrne in spremeni barvo.

IME: MUCA COPATARICA – ISKANJE COPAT

PRIPOMOČKI: blazina, copatki iz gume.

CILJI: Učenje zavesljaja prsno.

OPIS: Učitelj v kot bazena pripravi blazino »dom muce Copatarice« in nanjo razporedi copatke iz gume. (Ker otroci niso pospravili svojih copat, jih je odnesla v svoj dom Muca Copatarica), zato jih otroci iščejo. Iščejo jih tako, da z rokami odrivajo vodo, delajo velike kroge. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Učitelj se postavi pred otroke in jim pokaže kako »iščemo copatke«. Po vodni gladini delamo velike kroge. Vaja se izvaja po dolžini bazena. Na znak učitelja pričnejo otroci »iskati copatke«. Vajo izvajajo toliko časa, dokler ne pridejo do svojih copatk. Učitelj otroke usmerja k pravilnemu gibanju. Stopi pred otroka, svoje dlani obrne navzgor, otrok svoje roke z zaprtimi, iztegnjenimi prsti položi

na učiteljeve dlani. Učitelj pravilno usmerja gibanje rok tako, da potegne otrokove roke proti sebi in izvede polkrožni gib navzven.

IME: MUCA COPATARICA -V NOVIH COPATKIH DOMOV

PRIPOMOČKI: copatki iz gume.

CILJI: Izpopolnjevanje nastavka stopal.

OPIS: Učitelj v kot bazena pripravi blazino in nanjo položi copatke iz gumjaste pene. Iz roba bazena pripravi valje, ki služijo za »grmičke«. Otroci obujejo »nove copatke« in z njimi odplavajo domov. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Copatki služijo za boljši občutek za nastavek stopal. Učitelj odpravlja napake.

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

Otroci so pripeti v Fredove obroč, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri, štiri, zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

6. URA

IME IGRE: POJOČI VRTILJAK

CILJI: Delo v skupini.

OPIS: Otroci ležijo v Fredovih obročih v prsnem položaju. Otroci in učitelj sklenejo krog tako, da se primejo za roke in zapojejo pesmico. Pri tem se vrtijo v krogu.

IME IGRE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci priplavajo do učitelja. Ta z vsakim posebej naredi helikopterček tako, da otroka prime za prsni del, ga dvigne iz vode in se zavrti za 180°, otroka vrže v vodo tako, da otrok potopi glavo. Vajo izvajamo postopno. Tiste, ki niso prilagojeni na vodo, učitelj pri tej vaji v vodo položi.

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilno gibanje nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: DOBER DAN – LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu, pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najbolje izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: ORLI – ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj. (Žabice se skrijejo za obroč pred orli). Učitelj pomaga tistim otrokom, ki si sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko da učitelj znak, »puščica se izstreli«, se otrok odrine od roba bazena in ostane v iztegnjenem položaju. Učitelj ga prime z eno roko za roke in ga potegne na drugo stran bazena tako, da zdrsi naprej.

IME IGRE: KROJAČEK HLAČEK

PRIPOMOČKI: gumbi izrezani iz pene, plavalne deske, črvi.

CILJI: Izpopolnjevanje in avtomatiziranje udarca prsno.

OPIS: Učitelj v kotu bazena na blazino pripravi gumbе iz pene (različnih oblik in različnih barv). Na drugo stran bazena pripravi tri črve različnih barv (rdečega, modrega in rumenega). Učitelj razdeli plavalne deske. Na učiteljev znak »Krojaček Hlaček gradi hišo« otroci v črve prinesejo ustrezno barvo gumbov – v modrega črva modre gumbе... Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. V rokah ima plavalno desko s katero prenaša gumbе z blazine v črva. Roke ima iztegnjene, z nogami plava udarec prsno. Učitelj skrbi za pravilen nastavek stopal in pravilen udarec prsno.

IME IGRE: MEHURČKI

CILJI: Učenje dihanja v koordinaciji z zavesljajem.

OPIS: Otroci so razporejeni v krogu, vaditelj je na sredini kroga. Vaditelj nazorno demonstrira zavesljaj z izdihom v vodo in otroci ponavljajo za njim. Med zavesljajem močno izdihnemo v vodo in pri tem naredimo mehurčke.

IME IGRE: MUHA PRIMAJUHA

CILJI: Utrjevanje odriva, učenje dihanja v koordinaciji z zavesljajem.

OPIS: Otroci so razporejeni ob vzdolžni steni bazena. Noge imajo zataknjene za rob bazena. Na znak vaditelja se hkrati odrinejo od stene in izvajajo zavesljaje z izdihovanjem v vodo do druge strani bazena.

IME IGRE: UJEMI SVOJ GUMB

CILJI: Učenje skoka z roba bazena.

PRIPOMOČKI: gumbi iz pene.

OPIS: Vsak otrok si izbere svoj gumb. Učitelj iz obroča izpihne nekaj zraka. Otrok stoji na robu bazena, pripet v Fredov obroč. Otrok vrže daleč naprej v vodo vsak svoj gumb. Na učiteljev znak »Krojački hlački poiščite svoje gumbе« otrok skoči v vodo in plava do gumba.

IME IGRE: SPLAV

PRIPOMOČKI: blazina.

CILJI: Socializacija, vzpostavljanje ravnotežja.

OPIS: Otroci sedijo na »splavu« (blazini). Učitelj drži »splav« in ga premikajo po bazenu. Otroci poskušajo sedeti, stati... Ker ni čvrstih opornih točk, blazina pa se premika, morajo vedno znova vzpostavljati ravnotežje.

7.URA

IME IGRE: POJOČI VLAK

CILJI: Motiviranje za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE

CILJI: Utrjevanje sonožnega udarca, obračanje za 180°.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu tako, da izvajajo udarec prsno. Na ukaz »Orli« se otroci iz prsnega položaja obrnejo za 180° v hrbtni položaj. (Žabice se skrijejo za obroč pred orli). Učitelj pomaga tistim otrokom, ki si sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

IME IGRE: GUSARSKE GOSPODIČNE

PRIPOMOČKI: spojke.

CILJI: Utrjevanje sonožnega odriva, utrjevanje drsenja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Učitelj iz obroča izpihne nekaj zraka. Vsak dobi svojo spojko in si jo natakne na roke, tako, da ima vsak svojo »zapestnico«. Noge zatakne za rob bazena in se odrine. Roke ima iztegnjene pred sabo v »zapestnici«. Po odrivu otrok drsi po širini bazena. Učitelj opozarja na iztegnjen položaj telesa.



Slika: Gusarske gospodične

IME IGRE: NARIŠI SRČEK

CILJI: Učenje pravilnega gibanja nog.

OPIS: Učitelj na tla nariše srček. Vsak otrok se usede na svoj srček in izvaja gibanje nog po črtah, ki so narisane na tleh.

IME IGRE: DOBER DAN – LAHKO NOČ

CILJI: Učenje pravilnega nastavka stopal.

OPIS: Otrok sedi na robu bazena v Fredovem obroču. Učitelj, ki je v bazenu, pomaga otroku pri pravilni izvedbi vaje. Na učiteljev znak »Lahko noč« otrok naredi ekstenzijo stopal, na znak »Dan« otrok dvigne stopala k sebi. Pri tem smo pozorni, da so prsti na stopalih obrnjeni nekoliko navzven, saj na ta način najbolje izkoristimo odzivno silo.

IME IGRE: GUSARSKI KUHARJI

PRIPOMOČKI: črvi, spojke.

CILJI: Utrjevanje zavesljaja prsno z dihanjem.

OPIS: Učitelj po dolžini bazena razporedi kroge iz črvov. Ti so med sabo povezani z valjem tako, da so med sabo enakomerno oddaljeni. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Vajo prične pred krogom, naredi dva zavesljaja prsno in potem potopi glavo in vstopi v obroč, kjer zajame sapo. Pri izstopu iz obroča prav tako potopi glavo. Vajo ponavlja dokler ne pride do konca.

IME IGRE: GUSARSKI DVOJČKI (SAMOKOLNICA)

CILJI: Izpopolnjevanje pravilnega zavesljaja z dihanjem.

OPIS IGRE: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. V obroču je vedno manj zraka, tako da nudi vedno manjši vzgon in stabilnost. Otrokom, ki imajo več ravnotežja in stabilnosti iz obroča izpihnemo več zraka. Otroke razdelimo v pare. Igra se izvaja po dolžini bazena. Oba

otroka se uležeta v prsni položaj. Prvi od para iztegne noge in z rokami vadi zavesljaj prsno otrok, ki je za njim, ga prime za gležnje z iztegnjenimi rokami in vadi udarec prsno. Ko v tem položaju preplavata eno dolžino, zamenjata položaje.

IME IGRE: GUSARJI BRODOLOMCI

PRIPOMOČKI: blazina, črvi.

CILJI: Izpopolnjevanje pravilnega udarca in zavesljaja prsno z dihanjem.

OPIS: Učitelj po bazenu razporedi »otoke« - kroge iz črvov. Otroci sedijo na blazini pripeti v Fredove obroč. Iz obročev je skoraj ves zrak izpuščen, napihnjen je prsni del obroča. Na učiteljev znak »Gusarji brodolomci« se »ladja« prevrne, otroci plavajo udarec prsno in zavesljaj prsno do najbližjega otoka. Na otok pridejo tako, da potopijo glavo.

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

OPIS: Otroci so pripeti v Fredove obroč, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri, štiri, zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

8. URA

IME IGRE: POJOČI VLAK

CILJI: Motiviranje za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Na dno bazena razporedimo različne potopljive igrače. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču, noge imajo iztegnjene, roke prosto ob telesu. Levo uho položijo na vodno gladino in v tišini poslušamo živali, enako ponovimo z desnim ušesom.

IME IGRE: GLEDANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na gledanje pod vodo.

OPIS: Na dno bazena razporedimo različne potopljive igrače. Otroci najprej v vodo potopijo obraz, nato pogledajo igrače. Igračo, ki si jo otrok izbere, nam opiše in za nagrado mu jo prinesemo na površino.

IME IGRE: RIBIČ GRE NA LOV

CILJI: Izpopolnjevanje pravilnega udarca in zavesljaja z dihanjem.

OPIS: Učitelj in otrok sta ribiča na eni strani bazena. Skupina otrok je na drugi strani in so ribice. Ribič vpraša: »Kdo se boji ribiča? « Skupina otrok odgovori: »Nihče! « »Kaj pa če vas ulovi? »Potem mu zbežimo!« Ribič in skupina otrok si plava nasproti in kogar ribič ulovi se z njim prime za roke in skupaj lovita naprej. Ribice lahko ribiču zbežijo tudi tako, če se potopijo in plavajo pod »mrežo«. Igra se konča, ko so ujeti vsi otroci. Zmaga tisti, ki je bil ujet zadnji.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko učitelj da znak »Puščica se izstrelí«, se otrok odrine od roba bazena in ostane v iztegnjenem položaju. Učitelj ga prime z eno roko za roke in ga potegne na drugo stran bazena tako, da zdrsi naprej.

IME IGRE: MIHA PAVLIHA

CILJI: Prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na sproščen hrbtni položaj.

OPIS: Otroci so v Fredovih obročih v trebušnem položaju. Skupaj z učiteljem pripovedujejo izštevanko »Miha Pavliha balonček napiha (pihamo vsi v vodo in se premikamo proti sredini kroga), »balonček pa počí, Miha pa skočí«, potem se otrok iz prsnega položaja obrne za 180 ° v hrbtni položaj. Vajo trikrat ponovimo.

IME IGRE: PLAVANJE PRSNO SKOZI PODVODNE OBROČE

PRIPOMOČKI: podvodni obroči.

CILJI: Avtomatiziranje pravilnega zavesljaja prsno z dihanjem.

OPIS: Vzdolžno po bazenu v medsebojni oddaljenosti približno štiri metre razporedimo podvodne obroče, tako da tretjina obroča gleda iz vode. Otroci se drug za drugim odrinejo od stene bazena in plavajo skozi obroče

na drugo stran bazena. Vaditelj je pozoren na pravilen nastavek stopal pri sonožnem odzivu in na pravilno izvajanje dihanja v koordinaciji z zavesljajem.

IME IGRE: SAMOKOLNICA (GUSARSKI DVOJČKI)

CILJI: Izpopolnjevanje pravilnega zavesljaja z dihanjem.

OPIS: Otroke razdelimo v pare. Prvi v paru leži na vodi v prsnem položaju, drugi v paru ga prime za noge »samokolnica«. Prvi izvaja dihanje v koordinaciji z zavesljajem, drugi pa izvaja udarec prsno. Vajo izvajamo po dolžini bazena in ko priplavata na drugo stran bazena, zamenjata vlogi. Vaditelj ves čas spremlja otroke, popravlja napake in spodbuja k čim daljšemu izdihu v vodo.

IME IGRE: VODNA KOŠARKA

PRIPOMOČKI: črvi, žoge.

CILJI: Izpopolnjevanje in avtomatizacija zavesljaja in udarca prsno z zmanjšanim vzgonom v rumenem Fredovem obroču.

OPIS: Iz črvov in spojk naredimo obroč. Po bazenu razporedimo številne žoge v različni oddaljenosti od obroča. Učitelj iz obroča izpihne zrak, napihnjen ostane prsni del obroča. Otroci se gibljejo po bazenu z udarci prsno in zavesljajem prsno, ko otrok pride do žoge z njo, poskuša zadeti obroč. Igra se konča, ko so vse žoge v obroču.

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

Otroci so pripeti v Fredove obroče, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »Tri, štiri, zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

IME IGRE : TEK V VODI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Učitelj na rob bazena nastavi blazino in poklekne nanjo. Na drugo stran blazine, ki je v vodi, se postavi učitelj, ki je v vodi. Učitelj iz obroča spusti nekaj zraka. Otroci se postavijo v vrsto za vodni tek. Na znak »Tri, štiri, zdaj« otrok teče po blazini do vode, na koncu skoči v vodo in plava naprej. Učitelj, ki je v vodi, otroka po skoku iz blazine ujame.

IME IGRE: GUSARJI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Učenje reševanja iz vode.

OPIS: Otroci sedijo na »gusarski ladji«. Iz notranjega prekata izpustimo večino zraka, tako da je napihnjen le trebušni del. Gusarska ladja se premika po bazenu, potem jo zajame vihar in se prevrne. Otrok skoči z blazine in plava do izhoda stopnic. Učitelj je zraven in spodbuja otroka. Če otrok ne more sam preplavati razdalje, mu pomaga. Nekaterim je potrebno dajati oporo z dlanjo pod trebuhom, ali pa jih pri vsakem zavesljaju in udarcu spodbujati.

9. URA**IME IGRE: POJOČI VLAK**

CILJI: Motiviranje za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: RIBIČ GRE NA LOV

CILJI: Izpopolnjevanje pravilnega udarca in zavesljaja z dihanjem

OPIS: Učitelj in otrok sta ribiča na eni strani bazena. Skupina otrok je na drugi strani in so ribic»e. Ribič vpraša: »Kdo se boji ribiča?« Skupina otrok odgovori: »Nihče!« Kaj pa če vas ulovi?« »Potem mu zbežimo!« Ribič in skupina otrok si plava nasproti in kogar ribič ulovi, se z njim prime za roke in skupaj lovita naprej. Ribice lahko ribiču zbežijo tudi tako, če se potopijo in plavajo pod »mrežo«. Igra se konča, ko so ujeti vsi otroci. Zmaga tisti, ki je bil ujet zadnji.

IME IGRE: VALOVI IN NEURJE

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, utrjevanje sonožnega udarca.

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču. Noge zataknejo za rob bazena. Na znak učitelja »Neurje« se otroci odrinejo od roba bazena, učitelj dela valove. Otroci se s sonožnimi udarci prebijejo mimo učitelja na drugo stran bazena.

IME IGRE: ORLI - ŽABICE - VRTAVKE

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Obračanje iz prsnega v hrbtni položaj za 180°, utrjevanje udarca prsno.

OPIS: Otroci so v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu z udarci prsno. Na učiteljev ukaz »Poplava« otroci priplavajo do blazine in splezajo nanjo. Splav se po določenem času prevrne in otroci se prevrnejo. Na učiteljev ukaz »Vrtavke« se otroci vrtijo okrog vertikalne osi.

IME IGRE: GUSARKE GOSPODIČNE

PRIPOMOČKI: spojke.

CILJI: Utrjevanje sonožnega odriva, utrjevanje drsenja.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Učitelj iz obroča izpihne nekaj zraka. Vsak dobi svojo spojko in si jo natakne na roke, tako da ima vsak svojo »zapestnico«. Noge zatakne za rob bazena in se odrine. Roke ima iztegnjene pred sabo v »zapestnici«. Po odrivu otrok drsi po širini bazena. Učitelj opozarja na iztegnjen položaj telesa.

IME IGRE: MEHURČKI

CILJI: Učenje dihanja v koordinaciji z zavesljajem.

OPIS: Otroci so razporejeni v krogu, vaditelj je na sredini kroga. Vaditelj nazorno demonstrira zavesljaj z izdihom v vodo in otroci ponavljajo za njim. Med zavesljajem močno izdihnemo v vodo in pri tem naredimo mehurčke.

IME IGRE: KRTKI

PRIPOMOČKI: črvi, spojke.

CILJI: Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz notranjega prekata.

OPIS: Učitelji iz črvov in spojk naredi »krtkove luknje« in jih razporedi po bazenu v enakomerni oddaljenosti. Otrok plava s prsnim delom in leži v prsnem položaju. Na učiteljev znak s plavanjem prsno odplavajo iz ene krtkove luknje v drugo. Pri tem morajo ob vstopu in izstopu v luknjo potopiti glavo.

1. in 2. krog/dolžina - izvajajo zavesljaj prsno z dihanjem,
3. in 4. krog/dolžina - koordinacija 2x udarec prsno, 2x zavesljaj prsno, v krtkovo luknjo,
5. in 6. krog/dolžina - prsno plavanje z izdihovanjem ob vstopu in izstopu v luknjo.

IME IGRE: ZVEZDICA ZASPANKA

CILJI: Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz notranjega prekata

OPIS: Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovih obročih. Učitelj v kotu bazena pripravi veliko blazino. Ker je Zvezdica Zaspanka spet zamudila službo, mora za kazen počistiti Rimsko cesto. Na učiteljev znak »Zvezdica zaspanka hiti v službo« otroci plavajo udarec prsno, na učiteljev znak, »Čistimo rimsko cesto« otroci izvajajo zavesljaj prsno. Na učiteljev znak »Zvezdica Zaspanka gre spat« se otroci uležejo in počivajo v hrbtnem položaju.

IME IGRE: GUSARJI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Učenje reševanja iz vode.

OPIS: Otroci sedijo na »gusarski ladji«. Iz notranjega prekata izpustimo večino zraka, tako da je napihnjen le trebušni del. »Gusarska ladja« se premika po bazenu, potem jo zajame viha»r« in se prevrne. Otrok skoči z blazine in plava do izhoda stopnic. Učitelj je zraven in spodbuja otroka. Če otrok ne more sam preplavati razdalje, mu pomaga. Nekaterim je potrebno dajati oporo z dlanjo pod trebuhom ali pa jih pri vsakem zavesljaju in udarcu spodbujati.

IME IGRE: SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka v vodo in plavanje na površje.

OPIS: Otroci so pripeti v Fredove obroče, ki so nekoliko spuščeni. Postavijo se na rob bazena s prsti čez rob tako, da imajo oporo in ne zdrsnejo pri odzivu. Učitelj je v vodi in da znak »tri štiri zdaj« in otrok se odrine z roba bazena proti učitelju. Na začetku učitelj pomaga otroku premagati strah tako, da otroka ujame. Cilj te vaje je, da otrok po skoku sam splava na površje.

10. URA

IME IGRE: POJOČI VLAK

CILJI: Motivacija za uro, prijetno vzdušje.

OPIS: Otroci se postavijo v kolono tako, da prvi v koloni prime učitelja za rame in iztegne noge. Drugi v koloni se prime za njegove noge in zopet iztegne svoje noge. Ostali sledijo v enakem zaporedju. Učitelj je »lokomotiva« in otroke vodi po bazenu, zraven skupaj pojejo pesmico.

IME IGRE: HELIKOPTERČKI

CILJI: Prilagajanje na odpor vode.

OPIS: Otroci priplavajo do učitelja. Ta z vsakim posebej naredi helikopterček tako, da otroka prime za prsni del, ga dvigne iz vode in se zavrti za 180°, otroka vrže v vodo tako, da otrok potopi glavo. Vajo izvajamo postopno. Tiste, ki niso prilagojeni na vodo, učitelj pri tej vaji v vodo položi.

IME IGRE: ORLI - POPLAVA - POTRES

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Prilagajanje na odpor vode, obračanje iz prsnega v hrbtni položaj za 180°.

OPIS: Otroci so v Fredovem obroču. Na učiteljev ukaz »Žabice« otroci skačejo po bazenu z udarci prsno. Na učiteljev ukaz »Poplava« otroci priplavajo do blazine in splezajo nanjo. Splav se po določenem času prevrne in otroci se prevrnejo. Na učiteljev ukaz »Potres« se otroci primejo za rob bazena.

IME IGRE: IZSTRELITEV PUŠČIC

CILJI: Pridobivanje občutka za drsenje, učenje pravilnega sonožnega odriva.

OPIS: Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču, roke iztegne pred sabo (prsti skupaj). Noge zatakne za rob bazena in jih pokrči. Ko učitelj da znak »Puščica se izstrelí«, se otrok odrine od roba bazena in ostane v iztegnjenem položaju. Učitelj ga prime z eno roko za roke in ga potegne na drugo stran bazena tako, da zdrsi naprej.

IME IGRE: POSLUŠANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na potapljanje glave.

OPIS: Na dno bazena razporedimo različne potopljive igrače. Otroci ležijo v prsnem položaju v Fredovem obroču, noge imajo iztegnjene, roke prosto ob telesu. Levo uho položijo na vodno gladino in v tišini poslušamo živali, enako ponovimo z desnim ušesom.

IME IGRE: GLEDANJE ŽIVALI

PRIPOMOČKI: potopljive živali.

CILJI: Prilagajanje na gledanje pod vodo.

OPIS: Na dno bazena razporedimo različne potopljive igrače. Otroci najprej v vodo potopijo obraz, nato pogledajo igrače. Igračo, ki si jo otrok izbere nam opiše in za nagrado mu jo prinesemo na površino.

IME IGRE: PTIČKI, V SVOJA GNEZDA

PRIPOMOČKI: črvi, spojke.

CILJI: Utrjevanje koordinacije zavesljaja prsno z dihanjem in udarca prsno.

OPIS: Učitelj iz črvov in spojke sestavi »gnezda«. Otroci ležijo v prsnem položaju v prsnem delu Fredovega obroča in plavajo po bazenu. Na učiteljev znak »Ptički v svoja gnezda« vsak otrok plava do najbližjega gnezda. Ob vstopu in izstopu v gnezdo mora potopiti glavo.

IME IGRE: K SOSEDU NA OBISK

PRIPOMOČKI: črvi.

CILJI: Utrjevanje koordinacije zavesljaja prsno z dihanjem in udarca prsno.

OPIS: Učitelj sestavi iz črvov štiri hiške. V eni hiški sta po dva otroka. Otrok leži v prsnem položaju v Fredovem obroču. Na učiteljev znak »K sosеду na obisk« s plavanjem prsno odplavajo do sosednje hiške. Pri tem morajo ob vstopu in izstopu potopiti glavo.

IME IGRE: SKUPINSKI SKOKI Z ROBA BAZENA

CILJI: Učenje skoka na noge.

OPIS: Otroci stojijo na robu bazena, prste imajo zatakne za rob bazena. Prvi skoči in v fazi leta po zraku učitelj pokliče ime otroka, ki čaka na skok. Ta takoj skoči, učitelj pokliče naslednjega, dokler vsi ne skočijo v vodo na noge.

IME: GUSARJI BRODOLOMCI

PRIPOMOČKI: velika blazina.

CILJI: Preverjanje znanja plavanja.

OPIS: Pri tej igri so otroci brez obroča. Otrok sedi na robu bazena. Učitelj je od otroka oddaljen nekaj metrov. Drugi učitelj ima veliko blazino in se z njo oddaljuje od roba bazena. Ko se otrok odloči, da je učitelj dovolj oddaljen, prične s prsnim plavanjem. Učitelj izmeri dolžino, ki jo otrok preplava.

6. SKLEP

Vsako obdobje razvoja plavanja ima svoje osnovne značilnosti in svoj osnovni motiv. Osnovna človekova težnja, je bila najprej obvladati vodo, spretnosti gibanja v vodi. Kasneje je bilo pomembno, da se človek nauči plavati na določen način, danes je pomembno, kdo bo plaval hitreje in učinkoviteje. Veliko je literature, kjer so opisane tehnike plavanja in metodični postopki. Večina je namenjena starostni skupini od petega leta dalje.

V prvem delu smo predstavili otrokov gibalni, telesni, čustveni in socialni razvoj in obravnavali pomen in vpliv zgodnjega plavanja na otrokov razvoj. Posebno pozornost smo namenili pomenu igre kot glavnemu sredstvu za učenje plavanja pri malčkih in predšolskih otrocih. Igra predstavlja vir veselja, v katerem se zrcali otrokovo močno čustveno angažiranje.

V nadaljevanju smo predstavili učne metode.

V diplomskem delu je bil glaven cilj predstaviti program plavanja za otroke od drugega do petega leta v globoki vodi s Fredovimi obroči. Program je sestavljen iz treh stopenj, ločene glede na starostno skupino otrok. V programu so opisane igre v smiselni zaporedju. Vsaka igra ima svoj namen in cilje. Na začetku ure ponovimo vse, kar smo se v prejšnji uri naučili, v glavnem delu dodamo nove vsebine, zaključni del pa je namenjen raznim igram, kjer se otroci gibljejo z manj napihnjenim obročem ali brez njega.

Pri vseh starostnih skupinah prevladuje igralna metoda. Če oblike igralnega učenja kombiniramo s točno določenim zaporedjem vaj, dosežemo da imajo otroci občutek, da se igrajo, zato so čustveno zelo zavzeti in angažirani. Pri najstarejši skupini smo pri učenju plavanja vaje vpletli v nekatere znane pravljice. S tem smo povečali njihovo angažiranost do učenja.

Z učenjem plavanja v globoki vodi preprečimo strah pred plavanjem v globoki vodi. Otroci že prvo uro plavajo v globoki vodi. Otroci, ki se vključujejo v redno vadbo, razvijejo zelo pozitiven odnos do vode.

Upamo, da smo z diplomskim delom uspeli približati program plavanja za malčke do take mere, da se bodo starši, učitelji plavanja in drugi na področju predšolske vzgoje zavedali pomena vaj in ciljev za vsako starostno obdobje posebej.

7. VIRI IN LITERATURA

1. Ahrendt, L. (2001). *Baby swimming*. [Plavanje dojenčkov]. Oxford: Meyer & Meyer Ltd.
2. Batistič Zorec, M. (2003). *Razvojna psihologija in vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
3. Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.
4. Davies, M. (2003). *Movement and dance in early childhood* [Gibanje in šport v zgodnjem otroštvu]. London: Paul Chapman Publishing.
5. Freds Swim Academy. Retrieved 26.8.2006 from: <http://www.freds-swim-academy.com>
6. Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.
7. Jambrešič, M. (2004). Analiza športnega programa ABC od drugega do devetega leta starosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Jurak, G. (1999). Sociološki vidik igre kot oblike motoričnega učenja. *Šport*, 47(2), 5-9.
9. Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček*. Ljubljana: AIP tiskarna.
10. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J. idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
11. Karlovčec, T. (2005). Didaktične igre in učenci z učnimi težavami. *Otrok in družina*, 32-33.

12. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
13. Miličinski, J. in Pogačnik-Toličič, S. (1992). *Pravljica za danes in jutri*. Ljubljana: DZS d.d.
14. Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G. (2000). *Smučanje 2000+*, Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, ZUTS.
15. Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
16. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
17. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Videmšek, M. in Kropelj, V. (2003). Športno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Šport*, 51(1), 60-62.
19. Vidovič, M. (2004). Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štiri in petletnih otrocih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
20. Žibert, V. (2006). Igre za spodbujanje čutov. *Moj malček*,(9), 34-35.
21. Žlebnič, L. (1963). *Psihologija otroka in mladostnika*. Ljubljana: Državna Založba Slovenije.