

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: PLOVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE
Course title: Swimming 1 with basic water rescue techniques

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Univerzitetni študijski program prve stopnje Športna vzgoja	-	1.	1.
Univerzitetni študijski program prve stopnje Kineziologija	-	1. ali 2.	1.
Univerzitetni študijski program prve stopnje Športno treniranje	-	1. ali 2.	1.

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni strokovni ali izbirni strokovni/compulsory or selective

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Sem. vaje Tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
15 ur		45 ur			60	4

Nosilec predmeta / Lecturer:

doc. dr. Jernej Kapus

Jeziki

Languages:

Predavanja /

Lectures:

slovenski /Slovene, angleški /English

Vaje / Tutorial:

slovenski /Slovene, angleški /English

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Plavanje 1 z osnovami reševanje iz vode je:

- del predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in
- samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih prve stopnje Športna vzgoja, Športno treniranje (tisti, ki ne izberejo Plavanja kot šport A) in Kineziologija.

Prerequisites:

The subject Swimming 1 with basic water rescue techniques is part of study programmes of Physical Education, Kinesiology and Sports training.

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

Temeljna vsebinska področja so:

Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode

- opredelitev in pomen plavanja
- zgodovina plavanja, plavalnih tehnik, štartov in obratov
- učenje plavanja kot gibalno učenje
- didaktični model učenja plavanja (učenec, učitelj, pogoji za učenje plavanja)
- načrtovanje učenja plavanja (učni načrti, letni delovni načrt, izvedbeni program učenja plavanja)
- izvedba učenja plavanja (načela, principi, priporočila, posebnosti učenja plavanja, igralne skupine kot oblika učenja plavanja, učna in šolska plavalna tekmovanja, učenje plavanja v koncentričnih krogih)
- spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje plavanja in plavalnih sposobnosti
- osnove biomehanike plavanja
- osnovne plavalne tehnike (kravl, prsno in hrbtno), nadvodni obrati in osnovni skok na noge in na glavo v vodo
- metodika učenja plavanja (prilagajanje na vodo, metodika učenja osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo)
- napake pri osnovnih plavalnih tehnikah, nadvodnih obratih in osnovnemu skoku na glavo v vodo
- zagotavljanje aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti, ki se izvajajo v bazenskih kopališčih
- proces utapljanja
- reševanje iz vode v bazenskih kopališčih
- novosti v šolski in športni zakonodaji, vezani na učenje plavanja
- novosti v upravno zaščitni in reševalni zakonodaji, vezani na učenje plavanja
- znanstveno raziskovalno delo na področju začetnega učenja plavanja

The contents of the subject Swimming 1 with the basic water rescue techniques are:

1. System of swimming education in Slovenia
2. Methods used for swimming skills achievements
3. Didactic model of swimming teaching:
 - Pupil
 - Swimming teacher
 - Conditions for teaching swimming
 - Planning the swimming learning programme
 - Evaluating the swimming knowledge and abilities
4. Methods for teaching:
 - water adaptation
 - basic swimming technique
 - front crawl, breast stroke, back stroke
 - head out turns
 - basic head first diving
5. Drowning and water rescue techniques

Temeljna literatura in viri / Readings:

1. Bednarik, J. (1991). *Zavirano plavanje kot instrument za določanje biomehanskih parametrov in njihova povezanost z uspešnostjo v plavanju*. Doktorsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Colwin, C.,M. (1998). *Plivanje za 21. stolječe*. Zagreb: Gopal.
3. Counsilman, J. (1969). *The Science of Swimming*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
4. Kapus, V., Jošt, B., (ur.). (1995). *Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Keskinen, K., Komi, P., Hollander, P. (ed.). (1999). *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Department of Biology of Physical Activity.
7. Maglischo, W. E. (1990). *Swimming faster*. Paolo Alto: Mayfield.
8. Olbrecht, J. (2000). *The science of Winning*. Overijse: Olbrecht@Hotmail.com.
9. Troup, J. (1989, 1990, 1991). *Studies by the International Center for Aquatic Research*. Colorado Springs: United States Swimming Press.
10. Wilkie, D., Juba, K. (1986). *The Handbook of Swimming*. London: Pelham Books.
11. Kapus, V. in sodelavci (2001). *Plavanje, Učenje in osnove biomehanike*
12. Kapus, V. in sodelavci (2002). *Plavanje, Učenje*
13. Kapus, V. in sodelavci (2004). *Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč*

Cilji in kompetence:

Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.

Cilji in kompetence:

- Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev.
- Bodo razumeli program plavanja programih Zlati sonček in Krpan.
- Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu osnovnih šol.
- Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu srednjih šol.
- Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti.
- Bodo poznali metodiko začetnega učenja plavanja.

Objectives and competences:

Subject Swimming 1 with the basic water rescue techniques

Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe execution the programmes of basic swimming learning. Most of them are part of school curriculum. Students will understand:

- The swimming programmes in kindergarten (as part of sports programmes Zlati sonček and Krpan)
- The swimming programme in primary school
- The swimming programmes in secondary schools
- The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability
- The methods for basic swimming learning
- The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools.

- Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih.
- Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.

- The process of drowning and water rescue techniques

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Znajo načrtovati, varno izvesti in oceniti programe začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.

Znajo zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov začetnega učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti.

- Razumejo temeljne zakonitosti upravljanja programa začetnega učenja plavanja ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učnovzgojnega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem.
- Uporaba
Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo programov začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.
- Refleksija
Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa začetnega učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje.
- Prenosljive prednosti
Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding

The students will be able to plan, to safe execute and to evaluate the programmes of basic swimming learning which part of school curriculum are.

Metode poučevanja in učenja:

predavanja, vaje, hospitacije, portfolio
--

Learning and teaching methods:

Lectures, practical exercises

Načini ocenjevanja:

(a) pisni in ustni izpiti, portfolio (b) demonstracija osnovnih plavalnih tehnik in tehnik reševanja iz vode v bazenskih kopališčih od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno)

Assessment:

50% pisni izpit, 50% demonstracija tehnik

Reference nosilca / Lecturer's references:

Doc. dr. Jernej Kapus je na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport diplomiral leta 1999, magistriral leta 2004, doktoriral pa leta 2008. V naziv docent je bil izvoljen leta 2009. Od leta 2011 je predstojnik Katedre za plavanje, vodne aktivnosti in vodne športe. Njegova bibliografija obsega 128 bibliografskih enot.

Pedagoško delo:

Ves čas delovanja na Fakulteti za šport sodeluje pri predmetih učenja (nekoč Teorija in metodika plavanja in Vodne aktivnosti v naravi, danes Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 in Plavanje 2 in Vodne aktivnosti v šolskem okolju) in vadbe plavanja (nekoč ŠT Plavanje, danes Plavanje 3 in Plavanje 4) ter vadbe na sploh (Temelji vadbenega procesa). Je soavtor treh univerzitetnih učbenikov. Bil je mentor, somentor in konzultant šestim študentom pri izdekavi diplomskega dela.

Znanstveno delo:

Raziskovalno področje so učinki vadbe z omejevanjem dihanja med naporom. Dosedanje izsledke je predstavljal na številnih znanstvenih kongresih doma in v tujini ter s članki, objavljenimi v mednarodnih znanstvenih revijah tudi s pomembnejšim faktorjem vpliva. Do leta 2002 je sodeloval pri projektu z naslovom *Razvoj plavalne didaktike in učne tehnologije v predšolskem obdobju in v prvem triletju osnovne šole* v okviru ciljnih raziskovalnih programov. V letih 2010 in 2011 pa je bil nosilec projektov z naslovom *Učinki vzdržljivostne vadbe z nižjo frekvenco dihanja*, ki jih je finančno podprla Fundacija za šport.

Strokovno in organizacijsko delo:

Na strokovnem področju je kot avtor in pomočnik urednika sodeloval pri izdajah treh knjig, kot so *Plavanje, Učenje in osnove biomehanike, Plavanje, Učenje* in *Reševanje iz vode, Aktivna varnost in*

prva pomoč. Je tudi avtor številnih strokovnih člankov. Danes vodi tečaje za pridobitev nazivov vaditelj in učitelj plavanja in sodeluje na seminarjih Programa stalnega strokovnega spopolnjevanja za pedagoške delavce. Aktivno sodeluje tudi na trenerskih seminarjih Plavalne zveze Slovenije. V letih 2002 do 2007 ga je Uprava RS za zaščito in reševanje pooblastila za izvajanje usposabljanj in preizkusov usposobljenosti za reševanje iz vode.

Nagrade in priznanja:

Za najboljši študijski uspeh, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1998.

Fakultetna študentska Prešernova nagrada, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1999.

Najpomembnejša dela:

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The influence of training with reduced breathing frequency in front crawl swimming during a maximal 200 metres front crawl performance. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 17-24. [COBISS.SI-ID [2641073](#)]

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *JSSM (Online)*. march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, [COBISS.SI-ID [3247025](#)]

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *JSSM (Online)*. sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457. [COBISS.SI-ID [3653297](#)]

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biol. Sport*, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168. [COBISS.SI-ID [3881649](#)]

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Some metabolic responses to reduced breathing frequency during constant load exercise. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 13-18. [COBISS.SI-ID [3787697](#)]

KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6016-83-0)

KAPUS, Venceslav, FÄNRICH, Renato, ZAVŠEK, Gregor, HUGON, Možina, VLAHOVIĆ, Dušan, RAPUŠ, Arijan, JAVORNIK, Tomaž, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor, KAPUS, Jernej (2004). *Reševanje*

iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6405-82-9)