

Stručni rad

# **PROGRAM PLIVANJA U OSNOVNOJ ŠKOLI S MJERILIMA OCJENJIVANJA PLIVANJA**

Bojan Pohar  
Osnovna škola Stara Cerkev, Slovenija

**Sažetak**

U slovenskoj osnovnoj školi ažuriran nastavni plan iz 2008. godine za tjelesni odgoj određuje da je plivanje dio redovne školske nastave. Škola mora organizirati u prve tri godine (od 1. do 3. razreda) 20-satni tečaj plivanja. Nakon završenog tečaja svi bi učenici trebali biti priviknuti na vodu i trebali bi moći preplivati 25 metara. Jedan od ciljeva jest osvijestiti ih o opasnostima u vodi do mjere da ih znaju prepoznati te da na kupalištu znaju primijeniti sigurnosna i higijenska pravila. U iduće tri godine (od 4. do 6. razreda) škola mora organizirati bar jednu školu u prirodi, ljetnu s plivačkim aktivnostima ili zimsku s tečajem skijanja. Na kraju 6. razreda učenik bi trebao moći preplivati 50 metara i tijekom plivanja izvršiti zadatak za sigurnost. Sposoban je neprekidno plivati 10 minuta u dubokoj vodi. Također poštuje pravila o sigurnosti. Nastavni plan u 6. razredu predviđa i državno provjeravanje znanja plivanja. Za učenike koji nisu naučili plivati škola mora organizirati tečaj plivanja u zadnje tri godine osnovnoškolskog obrazovanja (od 7. do 9. razreda). Učenici mogu usavršavati znanje plivanja u okviru sportskih dana i interesnih aktivnosti. Škola u zadnje tri godine može u okviru obveznog izbornog predmeta ponuditi i plivanje ili neke aktivnosti na vodi. Sadržaji plivanja također su dio i drugih jednogodišnjih izbornih predmeta Sport za zdravlje i Sport za opuštanje. (1)

**Ključne riječi:** plivanje, 20-satni tečaj plivanja, škola u prirodi, 50 metara, plivačke aktivnosti

## 1 Uvod

Plivanje je osnovni način kretanja u vodi. Kretanje u vodi je plivanje, hodanje i trčanje u vodi te elementi igara u vodi. Plivanje predstavlja čovjekovo savladavanje vode vlastitim snagama koje mu omogućuju sigurno kretanje u željenom smjeru na površini vode ili ispod nje. Jednostavni oblici kretanja u vodi kretnje su kod kojih čovjek uporište pronalazi na dnu plitke vode i na vodi. Jednostavni oblici plivanja su najjednostavnija kretanja koja čovjeku omogućuju plivanje (plivanje poput žabe, psa, mrtvog tijela na leđima, mlinca). Tehnike plivanja su načini cikličkog kretanja plivača, određeni natjecateljskim pravilima. To su kraul, prsno, leđno i delfin. Oblici tehnike plivanja su osnovna, napredna i natjecateljska. (1) U Sloveniji se smatra da osoba zna plivati ako može preplivati 50 metara načinom po želji i da u zadnjih 25 metara može izvesti vježbu sigurnosti. To znači da se nakon preplivanih 25 metara osoba zaustavi, iz ležećeg prsnog položaja prijeđe preko stajaćeg u ležeći leđni položaj, u tom položaju održi se tri sekunde te se ponovno preko stajaćeg položaja vraća u ležeći prsni položaj i nastavlja s plivanjem do cilja. Plivanje se započinje skokom na noge.(1) Abeceda plivanja obuhvaća 20-satni tečaj u 2. ili 3. razredu osnovne škole. Praktični sadržaji koje takav tečaj obuhvaća su:

- vježbe za navikavanje na otpor vode, na uranjanje glave, na gledanje pod vodom, na izdisaje pod vodom, na plovnost i na klizanje;
- skakanje na noge u polu duboku i duboku vodu;
- povezivanje elementa navikavanja na vodu s odabranim elementarnim igrama u plitkoj vodi;
- vježbe za sigurnost u dubokoj vodi;
- osnovna tehnika prsno ili kraul ili leđno.

Teoretski sadržaj koji uključuje abeceda plivanja su opasnosti u vodi, posebice kod skakanja, mjere zaštite, značenje presvlačenja mokrog kupaćeg kostima, značenje održavanja higijene u vodi i izvan nje. Ti sadržaji mogu se povezati sa sadržajima upoznavanja okoliša.(1)

## 2 Plivanje i pojedine aktivnosti u vodi – ljetna škola u prirodi

Škola u prirodi poseban je oblik odgojno-obrazovnog procesa koji se temelji na tome da razred na nekoliko dana ode u neko drugo mjesto gdje se nastavlja pedagoški proces, ali pretežni dio dana ispunjen je sportskim sadržajima. Praktični sadržaji ljetne škole u prirodi obuhvaćaju učenje jedne ili dvije tehnike plivanja: tehnika udaraca, tehnika veslanja, tehnika kretanja glave s disanjem, koordinacija udaraca, veslanja i kretanja glave s disanjem, školski startni skok, školsko okretanje, ronjenje s prijelomom. Teoretski sadržaji koje kao učitelji podučavamo u ljetnoj školi u prirodi povezani su sa značenjem znanja plivanja, s opasnostima skakanja na glavu, s higijenom u vodi i izvan nje te s karakteristikama vode. Sportovi na vodi s kojima se učenici upoznavaju u ljetnoj školi u prirodi su kajak odnosno kanu, veslanje na dasci u stajaćem položaju (supanje), vaterpolo, košarka u vodi. Cilj škole u prirodi nije samo da učenici savladaju jednu ili dvije tehnike plivanja, već se radi o socijalizaciji i stvaranju sportskih navika. Sport je potrebno djeci predstaviti na način da ga zavole i da ga kasnije u odrasloj dobi prakticiraju kad za to osjete potrebu.

## 2. 1 Didaktički model plivanja

S obzirom na stupanj znanja plivanja i uvjete plivanja učitelj sastavlja program učenja. Za svoje učenice odabire primjerene sadržaje, oblike i metode rada. Čimbenici koji se odnose na učenika i koje mora učitelj uvažiti kod sastavljanja programa učenja plivanja sljedeći su:

- Razlike u prethodnom znanju plivanja – neki se učenici nisu privikli na vodu, drugi jesu ali ne znaju plivati, treći već znaju plivati.
- Stupanj razvoja učenika, sposobnosti kretanja, tjelesne karakteristike učenika, zdravstveni status i također prisutnost straha učenika.
- Homogenost grupe jedan je od najvažnijih čimbenika u procesu učenja plivanja, zato se na početku tečaja provodi test znanja plivanja. Učitelj će si pravilnim sastavljanjem grupa uvelike olakšati rad, a to znači da moraju grupu sačinjavati učenici koji imaju približno isto plivačko znanje. Krivim razvrstavanjem u grupe učitelj si može čak i onemogućiti rad, ako npr. u istu grupu razvrsti učenike koji su različito naviknuti na vodu.
- Broj učenika u grupi je propisan, u grupi neplivača može biti 8 učenika, u grupi plivača može najviše biti 12 učenika.
- Čimbenici okoline koji utječu na učenje i podučavanje plivanja su uvjeti na kupalištu ili plivalištu (dubina vode, temperatura ), bazenska oprema, osobna oprema učenika (kopaći kostim) koji mora biti usko pripijen uz tijelo zbog higijene.
- Didaktička pomagala su također važan čimbenik za učinkovitije navikavanje na vodu, učenje tehnika plivanja, povećavanje učinkovitosti plivanja, za zanimljiviji trening. Ta pomagala su daska za plivanje, valjci za plivanje, igračke za potapanje, plutajuće igračke, lopte za igre u vodi, lopatice za plivanje, narukvice na napuhavanje, pojas za plivanje ... (1)

## 2. 2 Mjerila za ocjenjivanje znanja plivanja

Mjerila za ocjenjivanje znanja plivanja su plivački zadaci odnosno plivački testovi kojima utvrđujemo učenikovo znanje plivanja. Učenike pomoću njih razvrstavamo u standardizirane grupe. Mjerila za ocjenjivanje plivanja određena su kroz 10 stupnjeva.

### Morski konjic

1. Ocjena 1 – neplivač, stupanj priviknutosti na vodu 1;

BRONČANI MORSKI KONJIC; zadatak:

- učenik se odgurava od zida i klizne ispružen u prsnom položaju s rukama usmjerenim naprijed i glavom među njima.
- klizanje mora trajati barem 5 sekundi.

2. Ocjena 2 - neplivač, stupanj priviknutosti na vodu 2;

SREBRNI MORSKI KONJIC; zadatak:

- učenik mora preplivati 8 metara neprekidno načinom plivanja po želji, bez dodirivanja dna, ruba bazena.
- plivanje započinje u vodi,
- zadatak može izvesti i pod vodom.

3. Ocjena 3 - neplivač, priviknutosti na vodu 3;

ZLATNI MORSKI KONJIC; zadatak:

- učenik mora preplivati 25 m, metara neprekidno načinom plivanja po želji bez dodirivanja dna,
- plivanje započinje u vodi ili skokom na noge.

### **Delfinčić i delfini**

4. Ocjena 4 - neplivač, priviknutosti na vodu 4;  
DELFINČIĆ; zadatci:
  - učenik mora preplivati dužinu od 35 metara, načinom plivanja po želji, neprekidno, bez dodirivanja dna,
  - plivanje započinje skokom u vodu na noge.
5. Ocjena 5 – plivač, stupanj znanja plivanja 5;  
BRONČANI DELFIN; zadatci:
  - učenik mora preplivati dužinu od (način plivanja nije određen – tehnika po želji) 50 metara – pliva u jednom smjeru 25 metara, okreće se tijekom plivanja (bez dodirivanja zida) i pliva natrag prema cilju,
  - tijekom plivanja ostalih 25 metara zaustavlja se na sredini, iz ležećeg položaja na prsima prelazi preko stajaćeg u ležeći položaj na leđa, u tom položaju se zadržava 3 sekunde i prelazi ponovno preko stajaćeg položaja u ležeći prsni i zatim nastavlja s plivanjem do cilja.
6. Ocjena 6 – plivač, stupanj znanja plivanja 6;  
SREBRNI DELFIN; zadatci:
  - učenik pliva neprekidno 10 minuta, bez dodirivanja ruba bazena, bez zaustavljanja (truplo), brzinu plivanja prilagođava sam,
  - učenik mora preplivati 50 metara (od 7. do 14. godine) ili 100 metara (15. godina i stariji) jednom od tehnika plivanja; zadatak mora izvršiti bez većih grešaka; plivanje započinje skokom u vodu na glavu,
  - učenik mora preplivati 15 metara, odjeven u majicu, plivanje započinje skokom u vodu na noge i dužinu otpliva bez dodirivanja dna ali ruba bazena.
7. Ocjena 7 – plivač, stupanj znanja plivanja 7;  
ZLATNI DELFIN; zadatak:
  - učenik mora preplivati 150 metara miješano (50 metara prsno, 50 metara leđno i 50 metara kraul). Zadatak mora izvršiti bez većih grešaka.

### **Morski psi**

8. Ocjena 8 - plivač, stupanj znanja plivanja 8;  
BRONČANI MORSKI PAS; zadatci:
  - učenik mora preplivati 1000 metara bez odmora ili zaustavljanja, brzinu plivanja prilagođava sam,
  - mora se ocijeniti u jednom sportu na vodi (vaterpolo, košarka u vodi, kajak, kanu, supanje, umjetničko plivanje, jedrenje na dasci, aerobika u vodi)
9. Ocjena 9 – plivač, stupanj znanja plivanja 9;  
SREBRNI MORSKI PAS; zadatci:
  - učenik prepliva 25 metara tehnikom delfin,

- mora se ocijeniti u dva sporta na vodi.

10. Ocjena 10 – plivač, stupanj znanja plivanja 10;

ZLATNI MORSKI PAS; zadatci:

- učenik prepliva 200 metara miješano (50 metara delfin, 50 metara leđno, 50 metara prsno i 50 metara kraul). Mora se ocijeniti u tri sporta na vodi koji su na raspolaganju. (2)

### **2. 3 Podučavanje plivanja u Osnovnoj školi Stara Cerkev**

U Osnovnoj školi Stara Cerkev plivačku abecedu, odnosno privikavanje na vodu, vršimo u trećem razredu, odnosno u mjesecu lipnju. Jedan od razloga zašto ovo organiziramo pred kraj školske godine je taj što djeca od početka školske godine prema kraju odrastaju, postaju veća i zrelija. Privikavanje na vodu organiziramo u Termama Dolenjske Toplice. Tada su voda i atmosfera već topli, što je vrlo važan čimbenik u učenju plivanja. Djeci nije hladno, iskorištenost vremena učenja plivanja je optimalna. S učenicima radimo na otvorenom plivalištu od 9 do 12 sati od ponedjeljka do petka. U školi rade dva sportska pedagoga, a u nastavu plivanja uključene su i dvije učiteljice razredne nastave. U školi imamo po dva paralelna razreda sa po 18 učenika. To znači da možemo jednostavno formirati homogene grupe. Dosadašnja praksa je potvrdila da je ovo dobar model učenja plivanja. Zadnje dvije godine, iz financijskih razloga, tečajeve plivanja organiziramo na obližnjim obnovljenim bazenima u obližnjim mjestima, u Ribnici (12 km) i Osilnici (42). Za učenike petih razreda organiziramo ljetnu školu u prirodi s naglaskom na učenje plivanja. Idemo na slovensko primorje, u Ankaran, gdje imamo odlične uvjete za organizaciju sportskih aktivnosti, posebice za plivanje. Učenici se podučavaju o tehnikama plivanja u olimpijskom bazenu napunjenim morskom vodom ili u moru između dva drvena mola između kojih je plicak i pijesak na morskom dnu. Ovdje se mogu okušati i u sportovima na vodi. Na kraju mola učenici također skaču u vodu jer je voda dovoljno duboka, a iz vode se sigurno vraćaju stepenicama koje se nalaze na sredini mola. U slučaju lošeg vremena na raspolaganju nam je unutarnji termalni bazen koji je također napunjen morskom vodom koja je nažalost klorirana, što rezultira time da učenike peku oči. Individualizacija je također vrlo važna kod učenja tehnika plivanja. To znači da biramo tehniku plivanja koja učeniku najbolje odgovara. Najpogodnije vrijeme za plivačke aktivnosti pokazao se drugi ili treći tjedan u rujnu. U prvom tjednu učenici se još privikavaju na novu školsku godinu. U prvoj polovici rujna more je još toplo i klima je ugodna, sunce više nije tako jako i nema opasnosti od opekotina za djece. Školu u prirodi smo u svojoj dugogodišnjoj praksi nekoliko puta organizirali i u Termama u Čateškim Toplicama, također u mjesecu rujnu. U to vrijeme turistička sezona je gotova, na bazenima više nema gužve, gostiju ujutro gotovo da i nema. Kao motivacijski alat za učenje plivanja koristili smo i tobogane u toplicama za zabavu.

### 3 Zaključak

U osnovnoj školi učenici imaju najviše mogućnosti naučiti plivati. Razdoblje od šeste do desete godine života najpogodnije je za učenje plivačkih tehnika. To je faza sportskog kretanja, kada se osnovna ravnoteža i manipulativni pokreti sve više usavršavaju.(1) U tom razdoblju učenici su visoko motivirani za učenje. U ovom razdoblju, osim sportsko-zdravstvenog aspekta, na plivanje se gleda i kao na odgojni element. Plivanje u osnovnoj školi podučavaju učitelji plivanja, a u obuku su uključeni i učitelji razredne nastave.Vrlo je važno da plivanje podučavaju učitelji koje djeca poznaju. Godinama sam bio uključen u odjel produženog boravka, što se pokazalo bitnim faktorom. Drugačije je ako s učenicima imate osoban odnos, djeca vam vjeruju i prihvaćaju vas na potpuno drugačiji način nego nepoznatog učitelja. Također je vrlo važno da na nastavi učenja plivanja budu prisutni i razrednici. Djeca ih znaju, a učitelji znaju njihove posebnosti. Važno je znati da učenje plivanja nije samo učenje tehnika plivanja, već mnogo više. Riječ je o procesima socijalizacije kao što su zadovoljavanje potrebe za igrom, usađivanje pozitivnih navika na području higijene (toalet, presvlačenje mokrog kupaćeg kostima, briga oko mokre kose). Cilj učenja plivanja je privikavanje djeteta na vodu, učenje plivanja i usavršavanje znanja jedne od tehnika plivanja. Da bi se to postiglo, važan je stručni pristup učitelja koji uključuje poznavanje stručnih didaktičkih sadržaja iz područja sporta, uvažavanje individualizacije i diferencijacije, veliku dozu empatije, domišljatosti i kreativnosti te na kraju, ali i improvizaciju koju donosi sredina koja nije kontrolirani školski prostor.

### 4.Literatura

[1.] Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. ... Čermak, V. (2011). Plavanje, učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. *[u prijevodu: Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. ... Čermak, U. (2011). Plivanje, učenje: slovenska škola plivanja za novo tisućljeće. Ljubljana: Fakultet za sport, Institut za sport.]*

[2.] Naučimo se plavati, merila za ocenjevanja znanja in sposobnosti) *[u prijevodu: Naučimo plivati, mjerila za ocjenjivanje znanja i sposobnosti]*

[www.sportmladih.net](http://www.sportmladih.net)