

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode
Course title:	Swimming 1 with basics of water rescue technique

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		Zimski

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 985

Predavanja	Seminar	Vaje	Klinične vaje	Druge oblike študija	Samostojno delo	ECTS
15		45			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Jernej Kapus

Vrsta predmeta/Course type: obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Prerequisites:

Vsebina:

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

Content (Syllabus outline):

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

• 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	
---	--

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje. 2. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja (http://eucenje.fakultetazasport.si/) 3. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja (http://www.sos112.si/slo/page.php?src=os42.htm) 4. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč. 5. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58. 6. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport, 65, 1/2, 59-62. 7. Kapus, J. (2018). Moj prvi plavalni zvezek.	
--	--

Cilji in kompetence:

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. • Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih. • Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.	Objectives and competences: Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for 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. 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	Intended learning outcomes: Knowledge and understanding The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes of basic swimming learning, which are part of school curriculum
--	--

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.	
--	--

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, vaje	Lectures, practical exercises

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit (Od 6 do 10 pozitivno, 5 negativno)	60,00 %	written exam From 6 to 10 (positive marks), 5 (negative mark)
demonstracija osnovnih plavalnih tehnik in tehnik reševanja iz vode v bazenskih kopališčih	40,00 %	Demonstration of basic swimming techniques and rescue techniques

Reference nosilca/Lecturer's references:

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, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIČ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170

KAPUS, Jernej, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJĐENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636

KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002)adoS, M. 14, no. 1, str. 13-18,). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6016-83-0)

KAPUS, Venceslav, FÄNRICH, Renato, ZAVŠEK, Gregor, HUGON, Možina, VLAHOVIČ, 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)

KAPUS, Jernej (avtor, urednik, tehnični urednik). *Plavalni zvezek : delovni zvezek za študente predmetov Plavanje 2 in Plavanje 3*, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 50 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-56-0.