



Jure Jazbec,  
Mateja Videmšek, Dorica Šajber

# Uvajanje plavanja po Fredovi metodi v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole

## Izvleček

Igre v vodi in plavanje so vsebine, ki so del kurikulumata za vrtce in učnega načrta v osnovni šoli že v prvem razredu. S plavanjem lahko uresničujemo nekatere globalne cilje. Da lahko uresničimo čim več ciljev, je pri poučevanju potrebno izbrati pravo metodo učenja. Menimo, da je za to starostno skupino zelo ustrezna Fredova metoda učenja, ki otrokom zagotavlja varnost in omogoča hiter napredek.

**Ključne besede:** predšolska vzgoja, plavanje, Fredova metoda učenja plavanja, klasična metoda učenja.



Foto: Arhiv ŠP Hrastnik

## Introduction to swimming using fred's method in the preschool period and the first grade of primary school

### Abstract

Games in water and swimming are included in both the kindergarten curriculum and the curriculum for the first grade of primary school. We can achieve some global objectives through swimming. In order to achieve as many objectives as possible, the correct teaching method has to be selected. We believe that Fred's swim teaching method is very suitable for this age group because it provides safety for the children and enables fast progress.

**Key words:** preschool education, swimming, Fred's swim teaching method, classical swim teaching method

## ■ Uvod

Gibanje je pomemben del kurikuluma za vrtce, saj sta potrebi po gibanju in igri otrokovi temeljni potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok nadzira svoje telo, začenja pridobivati samozavest, veselje, občutek varnosti, ugodja ter se dobro počuti. Ena izmed vsebin sklopa gibanje je tudi plavanje, s katerim lahko ugodno vplivamo na dosego nekaterih globalnih ciljev, kot so:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti ter
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.

Za celoten biološki, psihološki in socialni razvoj otroka je pomemben zgodnji začetek plavanja. Plavanje pozitivno vpliva na razvoj ravnotežja in povečuje telesno vzdržljivost, saj so pri plavanju aktivne vse pomembnejše mišične skupine (Šajber, 2006).

Prav tako je plavanje pomembno v učnem načrtu osnovnih šol. Šole morajo v drugem ali tretjem razredu organizirati 20-urni plavalni tečaj, v prvem razredu pa lahko organizirajo 10-urni tečaj, ki je namenjen prilagajanju na vodo.

Šajberjeva in sodelavci (2002) opozarjajo, da se v okviru 20-urnega plavalnega tečaja ne izvaja samo učenje plavanja, temveč se velik del ur porabi za prilagajanje na vodo. Kapus in Šajber Pincoličeva (2002) se zavzemata za čim bolj zgodnje učenje plavanja, kljub temu pa naj plavanje ne bo prisila, temveč zabava in igra.

V slovenskem prostoru ima učenje plavanja že bogato tradicijo, saj je že leta 1963 stekla akcija »Naučimo se plavati«. Kumprejeva (2011) meni, da je v učnem načrtu kljub relativno zadostnemu številu ur učenja plavanja sam sistem učenja plavanja premalo učinkovit.

## ■ Cilji plavanja v kurikulumu za vrtce in učnem načrtu šole v prvem razredu osnovne šole

Cilji, ki se konkretno navezujejo na področje plavanja, se nanašajo predvsem

na sproščeno gibanje v vodi ter usvajanje osnovnih elementov plavanja. Kot primer plavalnih dejavnosti za otroke od 1. do 3. leta starosti je navedena igra ob vodi in z vodo (izvajanje iger ob vodi in z vodo; brez in z rekviziti – uporabo malih bazenčkov, plavajočih figuric itn.). Za otroke, stare od 3. do 6. leta, pa se kot primer dejavnosti navaja igra ob in v vodi, ki otroku sega do prsi (različne igre z vodo, igre za prilagajanje na vodo, brez in s pripomočki), plavanje v poljubni tehniki.

Plavanje, poimenovano kot plavalna abeceda, je ena izmed vsebin tudi v učnem načrtu za 1. razred osnovne šole, in sicer za šole, ki imajo pogoje, in šole, ki izpeljejo tečaj privajanja na vodo. Praktične vsebine, ki se izvajajo, so:

- hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami,
- vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje,
- varno skakanje na noge v vodo,
- povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi,
- ena od tehnik plavanja.

Teoretične vsebine, s katerimi je potrebno seznaniti učence v prvem razredu, so predvsem nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo, ter pravila varnosti in red na plavališču. Potrebno jim je razložiti tudi namen zamenjave mokrih kopalk s suhimi in vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje.

## ■ Plavanje v različnih športnih programih

Bolj konkretno se v vrtcu in prvem razredu osnovne šole s plavanjem ukvarjajo športni programi, kot so Mali sonček, v preteklosti tudi Zlati sonček, ter akcija Naučimo se plavati. Zlati sonček je bil zasnovan leta 1974 na Inštitutu za kineziologijo pri Fakulteti za šport. Ta program je bil prenovljen in posodobljen leta 1996, sedaj pa ga je v vrtcih nadomestil program Mali sonček, Zlati sonček pa se izvaja le še v šoli.

Program Mali sonček je bil zasnovan leta 2011 in traja štiri leta ter poteka na štirih ravneh:

- Mali sonček (modri) – za otroke od 2. do 3. leta;

- Mali sonček (zeleni) – za otroke od 3. do 4. leta;
- Mali sonček (oranžni) – za otroke od 4. do 5. leta;
- Mali sonček (rumeni) – za otroke od 5. do 6. leta.

Mali sonček (rumeni) vsebuje tudi nalogo, in sicer: igre z vodo, ob vodi in v vodi. Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igricе), ki vključujejo prilagojenost na vodo:

- prilagojenost na upor vode (npr. pona-zarjanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.);
- potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – reši se s potopitvijo glave itd.);
- izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odriv z nogami);
- gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.);
- plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odriv od podplatov; odriv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci prilagojeni na vodo (so prilagojeni na upor vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo pod vodo, gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi). Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

*Še vedno večina poučevanja plavanja v vrtcih poteka po klasični metodi učenja plavanja, kljub temu da ima kar precej pomanjkljivosti. Klasična metoda poučevanja plavanja je bila sprva namenjena starejšim otrokom, ki so obiskovali drugo triletje v osnovni šoli. Starostna meja, s katero smo vključevali otroke k plavanju, se je naglo spuščala, način poučevanja in cilji pa so ostali praktično isti. Naloge, ki so zapisane v športnih programih, so z vidika razvojne stopnje otrok prezahtevne, poleg tega je infrastruktura za takšen način poučevanja pogostokrat neprimerna.*

*Kumprejeva (2011) izpostavlja dva problema, in sicer: globino vode ter poljubno tehniko plavanja. Gladina vode naj bi otroku segala do prsi, vemo pa, da takšnih bazenov, ki bi to zahtevo oz. priporočilo upoštevalo, ni veliko ali pa jih sploh ni. Glede »poljubnega« plavanja pa meni, da otrok prehitro avtomatizira napačne gibalne vzorce in ga je kasneje težje naučiti pravilne tehnike.*

## ■ Fredova metoda učenja plavanja

Na svetu obstaja več metod učenja plavanja. Ena izmed teh metod je tudi Fredova metoda učenja plavanja.

*Freds Swim Academy* je od leta 1986 vključena v raziskovanje zgodnjega razvoja otrok. S Fredovimi plavalnimi obroči se je razvila metoda učenja plavanja za vsako starostno skupino od dojenčkov dalje. Vadba že osemnajsto leto poteka tudi v Sloveniji, uvedla jo je Dorica Šajber. Vsako leto se v vadbo po Fredovi metodi vključuje veliko število otrok s svojimi starši. V preteklosti je tečaje obiskovalo prek 3000 otrok letno s svojimi starši ([swimtrainer.si](http://swimtrainer.si)).

Dojenčke, malčke in otroke se uči po trostopnjem plavalnem programu do pravilne tehnike plavanja, pri tem pa se uporabljajo Fredovi plavalni obroči. Fredov plavalni obroč je plavalni pripomoček, ki je v primerjavi z ostalimi plavalnimi pripomočki zelo varen, poleg tega pa otroku omogoča, da je njegovo telo v optimalnem položaju za plavanje (vodoravni položaj). Glede na to, da se plavanje izvaja v vodoravnem položaju, je potrebno že pri učenju zagotoviti, da otrok čim več časa plava v pravilnem položaju. Pri tem gibe čim večkrat ponavlja, da se ti avtomatizirajo.

V plitvi vodi po klasični metodi učenja plavanja otrok stalno išče dno in želi stopiti na tla. Malo časa se giblje v plavalnem položaju, večinoma je v pokončnem položaju, ki pa nima neposrednega vpliva na samo plavanje. Prednost Fredove metode je v tem, da lahko plavanje poučujemo kjer koli, naj bo to plitva ali globoka voda, s tem pa tudi bolje izkoristimo same bazenske površine, otrok je v optimalni, vodoravni legi, pri vadbi lahko sodelujejo starši.

Za razliko od klasične metode, kjer je nujno osvojiti vseh šest stopenj prilagajanja na vodo, pri Fredovi metodi tega ni potrebno osvojiti takoj in lahko več časa namenimo izpopolnjevanju in avtomatizaciji udarca in zavesljaja prsno. Poleg tega po Fredovi metodi standardi za skupino narekujejo največ šest učencev, kar pomeni, da se lahko učitelj mnogo bolj posveča posamezniku. Vadba se zaradi možnosti spuščanja obročev lahko precej bolj individualizira, kar pomeni, da zaradi prilagajanja zahtevnosti posamezniku otrok hitreje napreduje.

Slika 3. ŠP Hrastnik (Arhiv ŠP Hrastnik).



Slika 2. Fredovi obroči (Mina Marinčič).

## ■ Fredovi plavalni obroči za predšolske otroke in otroke v prvem razredu osnovne šole

Obstajajo trije različni Fredovi obroči, ki se razlikujejo po volumnu ter posledično vzgonu in stabilnosti. V predšolskem obdobju in obdobju prvega razreda osnovne šole sta za plavanje primerna dva obroča, in sicer oranžni (primerni za otroke od 2. do 5. leta) in rumeni (primerni za otroke med 4. do 8. letom). Oranžni obroč ima več volumna ter je bolj stabilen in je zato primeren predvsem za otroke, ki se še učijo gibanja z nogami (prsne udarca) do avtomatizacije gibanja ter začetki učenja zavesljaja. Otroku omogoča tako izvedbo udarca, kakor tudi zavesljaja, vendar pa je njegova svoboda gibanja rok bolj omejena. Beli trebušni del mu nudi oporo za ležeč, horizontalen položaj v vodi. Rumeni obroč ima najmanjši volumen, zato nudi najmanj vzgona

in stabilnosti, je pa primeren za otroke, ki že znajo udarec in zavesljaj in ga v rumenem obroču avtomatizirajo. Ta obroč prav tako omogoča otroku neovirano izvajanje tako udarcev kot tudi zavesljajev. Dodatna prednost teh obročev je, da lahko zrak iz zunanjega dela postopoma izpuščamo in s tem zmanjšamo vzgon. Ko je otrokovo plavanje že koordinacijsko pravilno, lahko izpustimo ves zrak iz zunanjega dela obroča ter začnemo spuščati tudi notranji del. Na koncu otrok plava le z napihnjanim belim delom obroča, ki pa otroku služi bolj s psihološkega vidika.

## ■ Zakaj poučevati plavanje po Fredovi metodi

V okviru kurikulumu za vrtce in učnega načrta za prvi razred osnovne šole je na področju plavanja glavni cilj prilagajanje na vodo in sposobnost drsenja. Z varnostne-





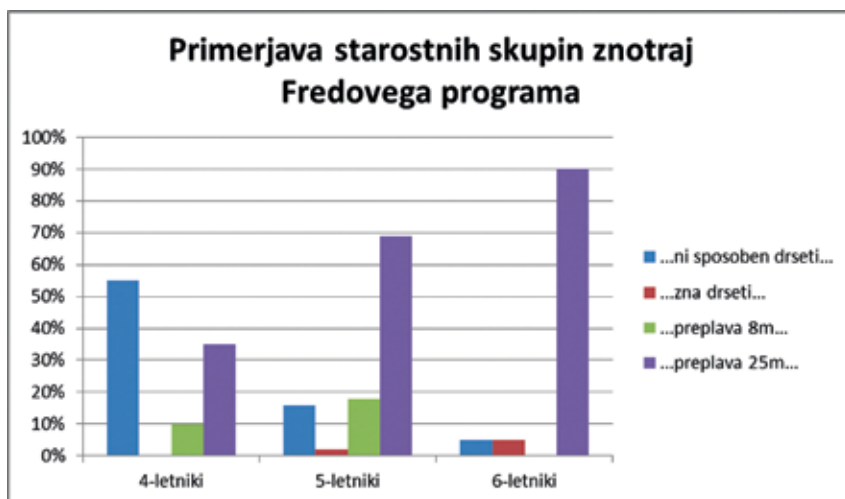
Graf 1. Primerjava starostnih skupin znotraj klasičnega programa po 10-urnem plavalnem tečaju (prirejeno po Šajber, 2006).

ga vidika ta dva sicer pomembna elementa plavanja otroka ne rešita pred utopitvijo. Menimo, da je mnogo bolj smiselno, da otroka najprej naučimo plavanja, saj se bo sprosti prilagajal na vodo, in bolj, ko bo obvladal udarec in zaveslaj, višja bo njegova samozavest, posledično pa bo tudi strah pred vodo manjši in bo v plavanju bolj užival ter postal varen plavalec. Kljub temu da strah pred vodo ni prirojen, je pri večini otrok prisoten. S tega vidika je Fredova metoda učenja plavanja najbolj primerna metoda učenja plavanja za predšolske otroke, saj otroku zagotavlja varnost in mu daje potreben vzgon. Ker mu Fredov obroč zagotavlja vzgon in optimalen položaj telesa za plavanje, se otrok mnogo lažje osredotoča na izvedbo samega udarca in zaveslaja ter tako gib hitreje avtomatizira.

Šajberjeva (2006) je v raziskavah ugotovila, da se otroci, ki se učijo po Fredovi metodi plavanja, le-tega naučijo hitreje.

Iz grafov je razvidno, da se na primer pet in šest letniki, ki so neplavalci, v 10 urah po Fredovem programu naučijo plavati v 70–90 %, po klasičnem programu pa v istem času med 2–6 %. Tudi štiriletniki, ki so se učili plavanja po Fredovi metodi, jih je okrog 35 % preplavalo 25 m, po klasični metodi učenja plavanja pa je bilo takšnih otrok le 1 %. S pričujočo raziskavo dokazujemo, da so se otroci v predšolskem obdobju sposobni naučiti plavanja, spremeniti in prilagoditi je torej potrebno le pristop in metodo učenja plavanja.

Vidovič (2004) je opisal raziskavo o uspešnosti klasične in Fredove metode plavanja.



Graf 2. Primerjava starostnih skupin znotraj Fredovega programa po 10-urnem plavalnem tečaju (prirejeno po Šajber).

Raziskava temelji na primerjavi dveh skupin otrok, starih 4 in 5 let, ki so se učili plavanja po različnih metodah – Fredovi in klasični. Vzorec je štel 157 otrok. Eksperimentalna skupina se je učila po Fredovi metodi, kontrolna pa po klasični metodi. Ugotovil je, da obstajajo statistično značilne razlike med skupinama; eksperimentalna skupina je bila uspešnejša. Bistvenih razlik med spoloma ni bilo.

V raziskavi (Vidovič, 2004) so bili plavalci razdeljeni v tri skupine glede na preplavano razdaljo. Skupina, ki je preplavala od 0 do 8 m, je označena s S0, s S1 je označena skupina, ki preplava od 9 do 24 m in s S2 skupina, ki preplava 25 m ali več. Končni rezultati so bili sledeči: Stopnjo S0 je pri Fredovi metodi doseglo 20,9 % otrok, pri klasični pa je bilo takšnih otrok 91,5 %. S1 je po Fredovi metodi osvojilo 15,1 % učencev in 4,2 % učencev, ki so se učili po klasični metodi. Razveseljivo je, da je S2 po Fredovi metodi osvojilo kar 64 % otrok, po klasični pa le 4,2 %. Rezultati torej pokažejo, da se po klasični metodi v glavnem naučijo drseti, po Fredovi metodi pa se otroci naučijo plavati.

Odnos med uspešnostjo in starostjo pri učenju plavanja vseh otrok ne glede na metodo poučevanja je bil sledeč: S0 štiriletniki 62,7 %, petletniki 48,1 %. S1 9,8 % štiriletniki in 10,4 % petletnih otrok. S2 je doseglo 27,5 % štiriletnikov in 41,5 % petletnikov.

Po Fredovi metodi so otroci glede na starost dosegali naslednje stopnje: S0 43,8 % štiriletniki in 7,4 % petletnikov, S1 je doseglo 15,6 % štiriletnikov, petletnikov je bilo takšnih 14,8 %. S2 je doseglo 40,6 % štiriletnikov in kar 77,8 % petletnikov.

Pri klasični metodi so bili rezultati mnogo slabši kakor pri Fredovi metodi učenja plavanja: S0 (preplavajo med 0–8 m) je doseglo 94,7 % štiriletnikov in 90,4 % petletnikov. S1 (9–24 m) je doseglo 0 % štiriletnikov in 5,8 % petletnikov, ter S2 (25 m ali več) 5,3 % štiriletnikov in 3,8 % petletnikov.

Za obe skupini avtor pravi, da so vsi plavalci prilagojeno prsno, saj niso izdihovali v vodo.

Izsledki raziskave (Vidovič, 2004) govorijo močno v prid Fredovi metodi. Kot je iz raziskav razvidno, lahko s Fredovo metodo večino štiriletnikov in petletnikov naučimo plavati prilagojeno prsno plavanje. Tako bi lahko skoraj vsi otroci postali plavalci že pred vstopom v osnovno šolo. V osnovni šoli pa bi lahko namenili več sredstev in



Slika 4. Učenje udarca prsno z desko (Arhiv ŠP Hrastnik).

časa izpopolnjevanju plavanja in učenju druge in tretje tehnike ter samoreševanju.

## ■ Prednosti Fredove metode učenja plavanja

Fredova metoda omogoča optimalen položaj telesa pri plavanju. Uporaba obroča poveča varnost v vodi, kar vpliva na lažje in hitrejše učenje. Vadba je mogoča tako v plitvi kot tudi v globoki vodi. Izkušnje so pokazale, da se otroci hitreje naučijo plavanja v globlji vodi, kjer nimajo stika s tlemi. Vsak otrok je obravnavan po svojih razvojnih možnostih, saj lahko z dodajanjem oz. spuščanjem zraka iz obroča uspešno individualiziramo vadbo. Obroč otroku pomaga pri vzgonu, gibanju »brez teže« in pridobivanju občutka za vodo, poleg tega pa je bolj samostojen in samoiniciativen. Dodatna prednost je ta, da ima učitelj proste roke za nazorno prikazovanje, s tem pa otroku lahko neposredno med plavanjem dajemo navodila in popravljamo napake. Z obročem je omogočeno plavanje daljših razdalj ter pospešuje avtomatizacijo udarcev in zavesljajev. Vsi učenci so aktivni in ura je bolj dinamična ter intenzivna, saj čakanje ob robu bazena ni potrebno, posledično pa ostane več časa za izvajanje vaj, s čimer dosežemo večji napredek na uri. Možno je učenje otrok s posebnimi potrebami, saj jih lahko varno vključimo v skupino (prirejeno po Šajber, 2006).

Po Fredovi metodi se otroci naučijo plavati hitreje, na lažji način in predvsem tudi bolj varno.

## ■ Pomanjkljivosti Fredove metode učenja plavanja

V program 10-urnega plavalnega tečaja po Fredovi metodi ni zajeto izdihovanje v vodo zaradi težavnosti same vaje za otroke v predšolskem obdobju.

Plavanje naj bi bilo varno, kadar plavalec zna in zmore izdihovati v vodo. Kljub temu da je ena izmed osrednjih dejavnosti klasičnega načina poučevanja plavanja tudi prilagajanje na izdihovanje v vodo, je v tem starostnem obdobju malo otrok sposobnih v pravilni koordinaciji izdihovati v vodo. Šajberjeva (2006) meni, da je izdihovanje v vodo potrebno dodati proti koncu tečaja,



Slika 5. Vaja izdihovanja v vodo (Arhiv ŠP Hrastnik).

smiselno pa ga je učiti že med utrjevanjem udarca prsno, ko je le-ta že avtomatiziran.

## ■ Varnostni vidik

Po normativih je pri plavanju lahko na učitelja oziroma vaditelja plavanja osem neplavalcev ali dvanajst plavalcev. Delež neplavalcev v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole presega delež plavalcev in tako se pojavi dilema, kakšen način učenja plavanja je najbolj učinkovit, da kar največ otrok splava, poleg tega pa je predvsem pomembno, da je poskrbljeno za varnost. Če se vrnemo na cilje v kurikulumu za vrtce in športne programe, je moč opaziti rahla neskladja z realnostjo.

Prvo takšno neskladje v programih Zlati sonček in Mali sonček je, da je priporočljivo, da otrok izvaja vajo v vodi, ki mu sega do prsi. Tu govorimo o t. i. otroških bazenih, kjer je globina med 50 in 60 cm (Kapus 2011). Takšnih infrastruktur, ki bi ustrezala tem priporočilom, je v Sloveniji zelo malo, zato je način učenja potrebno prilagoditi infrastrukturnim zmožnostim. Pri šestih letih so po podatkih Starca, Strela in Kovačeve (2010) otroci povprečno veliki – dekleta 123.20 cm in fantje 124.06 cm. Velika večina bazenov, kjer potekajo tečaji plavanja, je globokih med 100 cm in 135 cm. Z varnostnega vidika otroke brez kakršnih koli plavalnih pripomočkov, ki preprečujejo utopitev in niso le plavalni pripomoček, ki pomaga izboljšati tehniko plavanja, ni varno poučevati v tako globoki vodi. Če vzamemo v obzir še to, da je takšna globina najpogosteje le na manjšem delu

bazena, postanejo pogoji za delo precej slabi. Preglednost nad otroki je slaba, vsi so strnjeni ob robu bazena, pogosto se naslanjajo drug na drugega, kar vse zmanjšuje varnost in kvaliteto poučevanja. Prednost učenja po Fredovi metodi je, da lahko izkoristimo celoten bazen ne glede na globino, saj je Fredov plavalni obroč zelo varen pripomoček, ki pa v primeru nepravilne uporabe in neustreznega nadzora lahko vseeno privede do nesreče, kakor velja tudi za vse ostale plavalne pripomočke. Otrok se v tem obroču počuti bolj varno kakor v plavalnem črvu, kjer lahko zdrsne skozenj in mu le ta ne nudi ležечеlega položaja kot Fredov obroč.

Pri večini programov, ki se ukvarjajo s plavanjem otrok v predšolskem obdobju, je eden izmed glavnih ciljev prilagoditev na vodo in drsenje. Na podlagi izkušenj menimo, da je drsenje v vodi precej težka naloga tudi za starejše otroke, zato naj ne bi bilo drsenje glavni cilj plavanja v predšolskem obdobju. Plavanje v kurikulumu omenja tudi vidik varnosti. S tega vidika je mnogo bolj pomembno, da otrok preplava osem metrov, kakor pa da zna drseti ter da je popolnoma prilagojen na vodo. Bolj smiselno je, da prilagajanje na vodo izvajamo med samo vadbo udarca in zavesljaja ter ne izgubljammo časa z vadbo za iz varnostnega vidika manj pomembne cilje. Znanje prsnega udarca je pomembno iz varnostnega vidika, da se lahko otrok dvigne na površino ali priplava do roba bazena.

## ■ Sklep

Menimo, da je Fredova metoda za predšolske otroke in učence prvih razredov bolj primerna metoda poučevanja plavanja kot klasična metoda. Omogoča učenje tako v plitvi kot tudi v globoki vodi, dodatna prednost pa je, da lahko tudi znotraj skupine vadbo individualiziramo, saj lahko obroč postopoma spuščamo, s tem spreminjamo vzgon ter s tem olajšamo ali otežimo nalogo med plavanjem. Fredov obroč je pripomoček, ki poveča varnost otroka pri učenju plavanja, poleg tega pa otroka ne ovira pri učenju udarca in zavesljaja ter mu nudi ležeč, horizontalen položaj za učenje plavanja. Pomembno je, da se otroka kar najhitreje začne privajati na vodno okolje in se ga nauči plavati, ko je on za to sposoben in zrel. Otroke lahko takoj začnemo učiti udarca in zavesljaja prsno, med samim utrjevanjem pa lahko izvajamo tudi vaje prilagajanja na vodo. Poučevanje je bolj di-

namično, končni rezultati raziskav pa kažejo tudi na to, da so otroci precej bolj uspešni v znanju plavanja. Z uvedbo Fredove metode učenja plavanja v vrtce in prve razrede osnovne šole bi več otrok znalo plavati že zgodnjem obdobju. Tako bi se v osnovni šoli učili še druge in tretje tehnike plavanja, postali varni plavalci, naučili bi se samoreševanja in pomoči drugim v vodi. S tem si učenec – plavec odpre nova vrata v svet vodnih športov in vodnih aktivnosti.

Z uvedbo Fredovega programa plavanja v vrtce in prve razrede osnovne šole bi tako otroci postali varni plavalci že pred vstopom v šolo, poleg tega pa bi tudi več časa ostalo za učenje vsaj ene pravilne plavalne tehnike. Plavanje in gibanje v vodi je zabavno le, kadar smo sproščeni in to sproščenost lahko dosežemo le, ko znamo pravilno plavati.

## ■ Literatura

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M. in Čermak, V. (2011). *Plavanje: učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kristan, S. idr. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
3. Kumprej, T. (2011). *Izboljšanje obstoječe metode učenja plavanja otrok, starih od 4. do 6. let*. (Diplomska naloga). Pedagoška fakulteta, Maribor.
4. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Pridobljeno 3. 11. 2015,
5. [www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci\\_kur.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf)
6. Starc, G. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana, Fakulteta za šport.
7. Šajber Pincolič, D., Kapus, V., Kapus, J. in Štrumbelj, B. (2002). *Učenje plavanja po dveh različnih programih*. V R. Pišot (ur.), V. Štemberger (ur.), F. Krpač (ur.), T. Filipičič (ur.), *Otrok v gibanju*, zbornik prispevkov (str. 156–162). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
8. Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
9. Videmšek, M., Stančević, B. in Zajec, J. (2011). *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS.
10. Vidovič, M. (2004). *Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štirih in petletnih otrocih*. (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Jure Jazbec, dipl. športne vzgoje  
jurezazbec.24@gmail.com