

PLAVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode
Course title:	Swimming 1 with basics of water rescue technique
Članica nosilka/UL	UL FŠ
Member:	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042621
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	985

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: 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:**

Vpis v 1. letnik študijskega programa Športna vzgoja.

Vsebina:

- Opredelitev in pomen plavanja
- Metodika učenja plavanja
- Pravilna izvedba in napake, ki se pojavljajo pri plavalnih tehnikah na osnovni (kravl, prsno in hrbtno) in nadaljevalni (pri eni izbrani) ravni, pri nadvodnih obratih in pri osnovnemu skok na noge in na glavo v vodo (zelena polja)
- Nesreče pri dejavnostih v vodi in ob njej ter naša/učiteljeva odgovornost
- Utapljanje in reševanje iz vode
- Aktivna varnost pri izvedbi programov začetnega učenja plavanja v bazenskih kopalščih, postopki reševanja iz vod, osnove potapljanja na dih in plavanja pod vodo (rdeča polja).
- Didaktični model učenja plavanja
- Načrtovanje učenja plavanja
- Izvedba učenja plavanja

Content (Syllabus outline):

- Definition of swimming and its meaning for child development and as important factor in the context of society
- Methods used for swimming skills achievements (water adaptation teaching swimming technique)
- Ideal for of movement at swimming technique on basic (front crawl, breast stroke, back stroke) and advanced level (one selected), head out turns and basic head first diving
- Drowning accidents and teacher's responsibility
- Water rescue techniques for swimming pools
- Didactic model of swimming teaching (pupil, swimming teacher, conditions for teaching)
- Planning the swimming learning programme
- Realisation of swimming lesson
- Evaluating the swimming knowledge and abilities
- System of swimming education in Slovenia

<ul style="list-style-type: none"> • Načrtovanje in izvedba programa skokov v vodo • Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti • Osnove biomehanike plavanja, plavalnih tehnik in skoka na glavo v vodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Basic biomechanics principles of swimming
---	---

Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje. 2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč. 3. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58. 4. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport,65,1/2, 59-62. 5. Kapus, J. (2019). OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO. 6. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja 7. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja 8. Spletna stran Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti 9. Spletna stran s posnetki vaj in pomožnih nalog za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti 10. Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
--

Cilji in kompetence:

<p>Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov učenja plavanja.</p> <p>Cilji in kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodo poznali metodiko učenja plavanja. • Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev, osnovnih in srednjih šol. • Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. • Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih. • Bodo poznali vzroke, potek in posledice nesreč v vodi in razumeli učiteljevo odgovornost pri tem. <p>Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.</p>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for basic swimming learning. Students will understand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The methods for basic swimming learning • The swimming programmes in kindergarten, primary and secondary school. • The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability • The reason for drowning accidents, its consequences and teacher's responsibility • The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools. • The process of drowning and water rescue techniques
--	--

Predvideni študijski rezultati:

<p>Študentje bodo s predmetom opravili plavalni del usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni sodelavec 1-športno treniranje-plavanje (učitelj plavanja), ki ga podeljuje Plavalna zveza Slovenije. To pomeni, da bodo po končni pridobitvi naziva usposobljeni za samostojno poučevanje plavanja neplavalcev in plavalcev.</p> <p>Znanje in razumevanje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Študentje bodo znali načrtovati in varno izvesti programe učenja plavanja pri pedagoškem procesu. Pri tem znajo tudi oceniti napredek učenca. • Študentje bodo znali zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti. <p>Uporaba</p> <p>Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov učenja</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding</p> <p>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</p>
---	---

<p>plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.</p> <p>Refleksija Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje.</p> <p>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.</p>	
--	--

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)	70,00 %	written exam From 6 to 10 (positive marks), 5 (negative mark)
Ocena izpolnjenega delovnega zvezka OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	10,00 %	notebook marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Praktični del izpita je sestavljen iz: • prikazov treh plavalnih tehnik na osnovni ravni in ene poljubne na nadaljevalni ravni, šestih postopkov reševanja in enega plavanja pod vodo (preizkuse se vrednoti le z dvema ocenama, opravi in ni opravi), • plavanja 400 metrov prosto (preizkus se glede na dosežen čas vrednoti s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer bo ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne).	20,00 %	<ul style="list-style-type: none"> • demonstration of swimming techniques at basic and advanced level • demonstration of rescue techniques • swimming 400 freestyle

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

<p>Reference nosilca/Lecturer's references:</p> <p>KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, 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, tabele, graf. prikazi. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376, doi: 10.1055/s-0043-109376.</p> <p>KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, 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, tabeli, graf. prikazi. http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150.</p> <p>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. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php, http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf.</p>
--

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele

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?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. <http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php>

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.

KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. *Kinesiologija Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. <https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072>.

UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. *Frontiers in physiology*. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. *Journal of sports sciences*. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250>, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.