



**NATISNI
DELOVNI ZVEZEK
RDEČI OBROČ**

DELOVNI ZVEZEK

Vadba v vodi po Fredovi metodi: RDEČI FREDOV OBROČ



Ime in priimek študenta:

Študijsko leto:



RDEČI FREDOV OBROČ



RDEČI FREDOV OBROČ je največji med vsemi obroči in zagotavlja največji vzgon in stabilnost. Njegov trebušni del nudi podporo za ležeč položaj, kar omogoča optimalen plavalni položaj za izvajanje sonožnega odriva. Relativno omejen prostor za gibanje z rokami v tej fazi je načrten in zasnovan tako, da se otrok najprej osredotoči na gibanje nog, saj je v tej fazi gibanje z rokami manjšega pomena. Ko je udarec avtomatiziran in je otrok sposoben samostojno plavati nekaj metrov do želenega cilja in zna spreminjati smer, lahko preidemo na uporabo oranžnega obroča. Ta prehod naj se zgodi okoli tretjega leta starosti. Rdeči obroč uporabljamo od 3. meseca starosti do približno 3. leta.

FILM 1





RDEČI FREDOV OBROČ



Pri kateri starosti
lahko dojenčki začnejo obiskovati
vadbo v vodi po Fredovi metodi?

Zakaj ravno pri tej starosti?

Kakšna je optimalna temperatura vode za vadbo dojenčkov? _____

Maksimalni čas trajanja vadbe je _____ min.



Slika in [video](#) prikazujeta postopek oblačenja
rdečega Fredovega obroča.

Na kaj moramo biti pri tem pozorni?

Zakaj je vadba v vodi za dojenčke po Fredovi metodi učinkovita za nadaljnje učenje
plavanja?



RDEČI FREDOV OBROČ

VAJE

S FREDOVIM PLAVALNIM OBROČEM V PRISOTNOSTI STARŠEV



1. Otrok leži sproščen v Fredovem plavalnem obroču.
2. Otrok se smehlja mami ležeč v Fredovem obroču.
3. Otrok se odziva na mamin glas z gibanjem.
4. Otrok s pogledom pozorno spremlja dogajanje okoli sebe.
5. Otrok se odziva na zvoke igračke z gibanjem.
6. Otrok giba z nogami (in rokami) ležeč v Fredovem obroču.
7. Otrok dviguje glavo iznad Fredovega plavalnega obroča.
8. Otrok samostojno drži glavo nad obročem.
9. Otrok se izteguje za predmetom pred seboj.
10. Otrok prime predmet.
11. Otrok opazuje okolico.
12. Otrok se odrine od stene (od telesa starša) in drsi.
13. Otrok se odrine in nadaljuje z gibanjem nog.
14. Otrok dovoli, da se izvajajo »žabja« gibanja z njegovimi nogami (je sproščen in ne nasprotuje).
15. Otrok se giblje proti predmetu, da bi ga dosegel.
16. Otrok uspešno zagrabi predmet med gibanjem.
17. Otrok se premika naprej z žabjim gibanjem.
18. Otrok se premika naprej z gibi hoje.
19. Otrok se premika naprej z drugimi gibi.
20. Otrok obrača stopala navzven med žabjim gibanjem.
21. Otrok čofota z rokami.
22. Otrok se giblje proti materi.
23. Otrok se oddaljuje od matere.
24. Otrok išče mater, ko se le ta oddalji iz njegovega vidnega polja.
25. Otrok spreminja smer gibanja.
26. Otrok zna spremeniti smer za 180 stopinj.
27. Otrok hkrati udarja z obema rokama v vodo in ritmično premika noge, kot to počne žaba.
28. Otrok se samostojno premika s Fredovim plavalnim obročem v vse smeri.
29. Otrok se samostojno premika z žabjimi gibi, ležeč v Fredovem plavalnem obroču, v vse smeri.
30. Otrok se odrine z nogami in nadaljuje gibanje z nogami ter rokami.
31. Otrok ponavlja vaje, ki jih izvaja starš.
32. Otrok ponovi nalogo, ki mu je bila predstavljena.
33. Otrok potopi usta v vodo.
34. Otrok potopi obraz v vodo.
35. Otrok potopi glavo v vodo.
36. Otrok ponovi izpih v vodo.
37. Otrok zavestno zadrži sapo pred potopitvijo.
38. Otrok izdihuje v vodo.
39. Otrok gleda pod vodo.
40. Otrok se samostojno uleže iz prsnega položaja v hrbtni položaj iz zabave.
41. Otrok se med plavanjem nagne na stran.



RDEČI FREDOV OBROČ

PODATKI O OTROKU IN STARŠIH

Ime otroka: _____

☐

deček

☐

deklica

Ime in priimek starša: _____

Naslov: _____

Telefon: _____ E-pošta: _____

Datum in kraj vadbe: _____

Plavalna anamneza:

Dojenje: od _____ do _____

Datum testiranja: _____

Starost otroka: ob začetku vadbe _____ ob zaključku vadbe _____



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 1

PLAVANJE DOJENČKOV

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	- Predstavitve učiteljev in namena vadbe dojenčkov - Slalom – vlečenje levo in desno (prikaz prijema obroča od spodaj) (video) - Pesmica
GLAVNI DEL	- Žaba, žaba, (video) - Spodbujanje otroka, da zgrabi igračko
ZAKLJUČNI DEL	Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša)



Refleksija ure za študenta

- Kaj sem novega spoznal na prvi uri?

Pogovor s starši

- Kje in kako ste izvedeli za tečaj?
- Ali menite, da so informacije dovolj enostavno dostopne?



Refleks sonožnega odriva: med vadbo v vodi za dojenčke spodbujamo refleks sonožnega odriva, ki se bo kasneje razvil v hoteno gibanje, ko bo kot malček shodil. Tako ga ne bo treba posebej učiti, saj bo že znal izvajati udarec prsno.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 2

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Žaba, žaba •
GLAVNI DEL	• • Spodbujanje otroka, da zagrabi igračko (video) • • Piskanje z igračko
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša) (video)



Refleksija ure za študenta

- Kakšen je bil odziv otroka med vadbo in po njej?

Pogovor s starši

- Zakaj ste izbrali ravno ta tečaj?
- V čem vidite prednosti pred ostalimi tečaji?
- Kaj vas je pritegnilo k izbiri tega tečaja?
- Kje vidite njegove prednosti v primerjavi z drugimi tečaji?



Na previjalni mizi upogibamo in iztegujemo otrokove nogice in izgovarjamo "žaba, žaba, žaba". S tem bo otrok povezal besedo z gibanjem, kar mu bo omogočilo, da bo v vodi izvajal sonožne gibe, ko bo slišal besedno zvezo "žaba, žaba, žaba".



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 3

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred otrokom)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• • Žaba, žaba, žaba •
GLAVNI DEL	• Odriv od stene (video 1, video 2) • Piskanje z igračko • • Spodbujanje otroka, da samostojno doseže igračke •
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija: koža – koža (2 minuti na koncu brez obroča – umirjanje za otroka in starša) • Otroci na blazini (video)



Refleksija ure za študenta

- Kaj so starši sporočali po zaključku – ali ste znali odgovoriti?

Pogovor s starši

- Ali ste opazili učinke vadbe pri kopanju doma v kadi?



Opozorilo za starše: pri dajanju dojenčka v vodo ga primite za beli trebušni del obroča, z drugo roko pa ga podprite med nogami.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 4

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred in na strani otroka)
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Vlečenje po vodi za 360° v levo in desno – 2x v eno in drugo stran • • Pesmica in nato helikopter (video 1, video 2)
GLAVNI DEL	• • Spodbujanje otroka, da pride sam do igrčke • Pritiskanje nogic na steno • • • Kanglice – otrok sledi curku vode (video)
ZAKLJUČNI DEL	• •

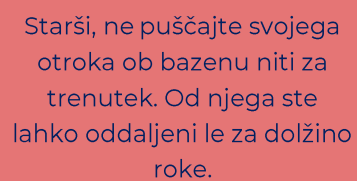


- Katere vaje je otrok najraje izvajal?
- Kaj menite, zakaj je pomembna vadba v vodi že za dojenčka?

- Katere vaje je otrok najraje izvajal?
- Kaj menite, zakaj je pomembna vadba v vodi že za dojenčka?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pogovor s starši





RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 5

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš pred in na strani otroka), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • Slalom + obrat • •
GLAVNI DEL	• • Vaja posnemanja • Helikopterji – dvig otroka iz vode • • Spodbujanje otroka, da pride sam do igrčke – naravnost • Odriv od trebuha starša (video)
ZAKLJUČNI DEL	• • • Pesmica – barčica na blazini



Refleksija ure za študenta

- Katere odzive dojenčkov ste opazili?

Pogovor s starši

- Na kakšne načine ste dojenčka privajali na vodo doma?



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 6

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš na strani otroka in za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• • • Helikopterji – dvig otroka iz vode • Stresanje perila • Piskanje z igračko in spodbujanje otroka, da pride sam do igračke – naravnost • Masiranje stopal (video) • • Nastavitev dlani starša za sonožni odziv
ZAKLJUČNI DEL	• Obračanje na hrbet (mrtvak) • Relaksacija, koža – koža (video) •



Refleksija ure za študenta

- Kako vadba v vodi vpliva na otroka?

Pogovor s starši



Glasba pozitivno vpliva na razvoj otroka. Ali jo poslušate in katero vrsto?



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 7

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE:	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• • • • Masiranje stopal in nastavitvev stopal za odziv • Odrivanje od stene • • Pošta (video) •
ZAKLJUČNI DEL	• Relaksacija, koža – koža • •



Refleksija ure za študenta

- Kakšno vlogo ima po vašem mnenju skupina pri razvoju otroka?

Pogovor s starši



Masaža stopal ima pozitiven učinek na celotno telo. Pri tem se osredotočamo na akupresurne točke, katerih stimulacija vpliva na različne organe ter izboljšuje počutje otroka.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 8

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• • •
GLAVNI DEL	• • Pesmica v krogu • • Stresanje perila • Masiranje stopal in nastavitev stopal za odriv • • Polivanje s kanglico •
ZAKLJUČNI DEL	• Plavanje za mame (video) • • Na blazini brez obročev



Refleksija ure za študenta

- Katere so po vašem mnenju prednosti/slabosti Fredovega obroča ter celotnega programa?
- Katere vaje ne izvajamo med 6. in 8. mesecem starosti?

Pogovor s starši



Med 6. in 8. mesecem starosti se pri dojenčkih ob ločitvi od staršev razvije pojav, znan kot separacijska anksioznost ali strah pred ločitvijo.

Otrok se je namreč že navezal na starše, z njihovo prisotnostjo povezuje zadovoljevanje njegovih potreb. Ker še ne razume, da se starši zagotovo vrnejo k njemu, se pojavi strah.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 9

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	•
GLAVNI DEL	• • • Helikopterji – dvig otroka iz vode • Valovi • Stresanje perila • Masiranje stopal in nastavitev dlani za odriv • • Polivanje s kanglico • • • Socializacija: mame/očetje se skrijejo otrokom (otroci v krogu) (video) • • Vaja »obračanja« – da se otrok obrne za 180°
ZAKLJUČNI DEL	• • •



Refleksija ure za študenta

- Natančno se seznanite z navodili staršem za plavanje v morju in jih zapišite.

Pogovor s starši



Otroka lahko spodbudite za udarjanje tako, da s kanglico polivate vodo na njegov hrbet. Ob tem dražljaju začne večina dojenčkov udarjati in se samodejno premikati naprej.



RDEČI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 10

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

Ura vadbe: od _____ do _____ Število otrok v skupini: _____

Barva obroča:	Rdeča
Učne metode:	Razlaga, prikaz
Učne oblike:	Individualna (starš za otrokom), skupinska
Pripomočki:	Rdeči Fredov obroč, igračka

DELI URE	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Slalom – vlečenje levo in desno • •
GLAVNI DEL	• Žaba, žaba • Valovi (video) • • • • • • • Mrtvak – obračanje na hrbet • Plavanje za mame
ZAKLJUČNI DEL	• • Blazina (2 min. na koncu) •



Refleksija ure za študenta

- Napišite, kakšne so možnosti nadaljevanja plavanja po Fredovi metodi po 10-urnem tečaju?

Pogovor s starši

- Ali bi vadbo v vodi za dojenčke priporočili drugim staršem?



Otrok se lahko pri približno dveh letih pridruži plavalni skupini, ki uporablja oranžne Fredove plavalne obročje. Glavni cilj te skupine je avtomatizacija udarca prsno ter učenje zaveslaja prsno.