



DELOVNI ZVEZEK

**Učenje plavanja po Fredovi metodi:**

**ORANŽNI FREDOV OBROČ**



Ime in priimek študenta:



Študijsko leto:





**ORANŽNI FREDOV OBROČ** je srednje velikosti, manjši od rdečega, z zmanjšanim vzgonom in stabilnostjo, kar omogoča večjo svobodo gibanja rok. V tem obroču spodbujamo avtomatizacijo udarca in koordinacijo udarca z zaveslajem. Malček tako izvaja več pravih ponovitev prsno, spreminja smer plavanja, se obrača ter postaja samostojen in sproščen v vodi. Otrok naj se izogiba plavanju na dolge razdalje. Ko obvlada pravilno plavanje (usklajeno gibanje rok in nog), preidemo na rumeni obroč. Oranžni Fredov obroč je primeren za otroke, stare od 2 do 6 let.

## FILM 2





## ORANŽNI FREDOV OBROČ



V čem se oranžni Fredov obroč razlikuje od rdečega?

---

---

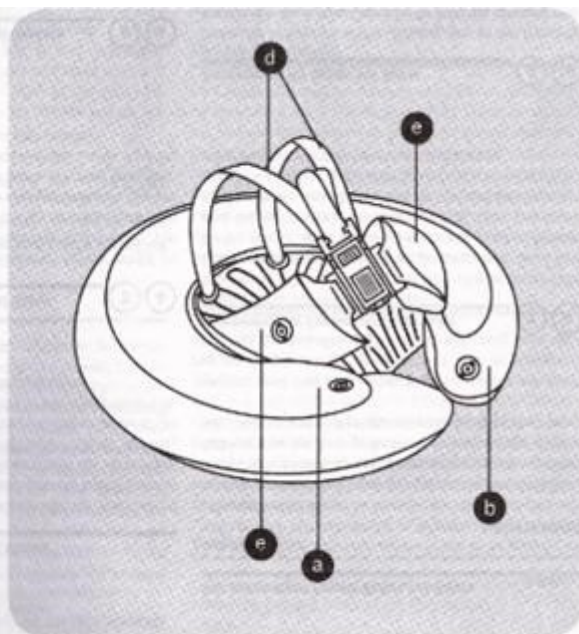
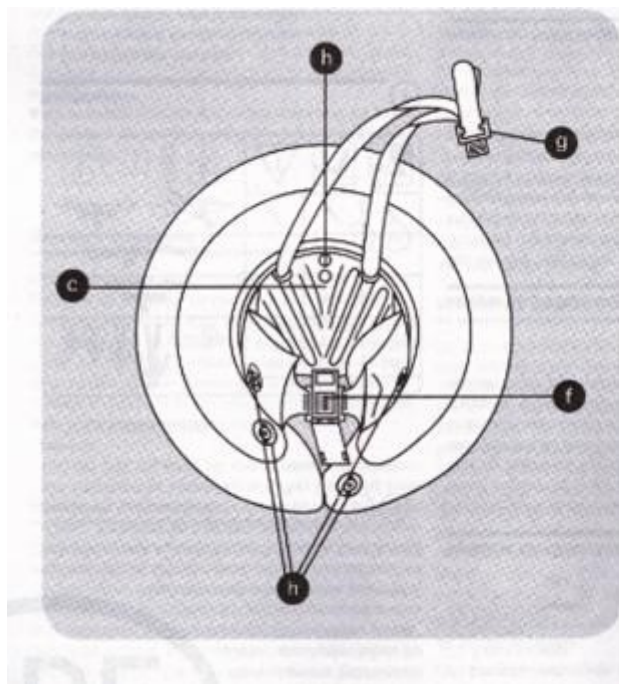
---

Kdaj zamenjamo rdečega za oranžni Fredov obroč?

---

---

---



© FRED'S SWIM ACADEMY

Naštejte posamezne dele obroča.

a \_\_\_\_\_  
b \_\_\_\_\_  
c \_\_\_\_\_  
d \_\_\_\_\_

e \_\_\_\_\_  
f \_\_\_\_\_  
g \_\_\_\_\_  
h \_\_\_\_\_





## Na kaj moramo biti pozorni pri vadbi v vodi za malčke v drugi stopnji Fredovega programa učenja plavanja?

V drugi stopnji učenja plavanja po Fredovem programu so starši prisotni pri vadbi v vodi, saj najbolje poznajo svoje malčke in jim ti najbolj zaupajo. Starši razumejo njihov govor in se znajo z njimi sporazumevati. Proti koncu tega obdobja se osredotočenost postopoma premika s starša na učitelja.

Namen vadbe malčkov v vodi sprva ni samostojno plavanje, temveč preko različnih iger čim bolj zabavna in sproščena prilagoditev na vodo, učenje plavanja s Fredovimi plavalnimi obroči ter priprava na kasnejše samostojno plavanje.

Udeležba na vadbi v vodi pozitivno vpliva tudi na psihični razvoj malčkov, saj se ti navajajo na učiteljevo razlago, že razumejo veliko stvari in so sposobni izvesti različne vaje v vodi. V tem obdobju utrjujemo udarce prsno do stopnje avtomatizacije ter začnemo z vajami zavesljajev. Učenje poteka skozi igro. Naloga učitelja je, da povezuje igro z metodami učenja plavanja ter malčke popelje v doživljajski svet, kjer v vlogi svojih pravljичnih junakov izvajajo pravilne plavalne gibe in jih ponavljajo, ne da bi se zavedali, da se tako učijo plavati. Starši, pod vodstvom učitelja, nadzorujejo in usmerjajo gibanje otrok. Upoštevajoč razvojne značilnosti malčkov, ki še ne razumejo posledic svojih dejanj, je prisotnost staršev ključnega pomena za zagotavljanje varnosti in zaupanja, kar pripomore k sproščenosti in uspešnemu učenju plavanja. Na primer, pri skakanju v vodo učimo malčke, da skočijo na znak odrasle osebe (starš ali učitelja), saj se ne zavedajo nevarnosti globoke vode. Zato skakanje in vstopanje v vodo izvajamo le s plavalnimi pripomočki, saj malček brez njih in brez pomoči staršev še ni samostojen v vodi.

Učitelj na vsakem delovnem listu oblikuje pravljичno zgodbo, ki služi kot osnova za učenje vaj, ki so cilj tiste ure.



# ORANŽNI FREDOV OBROČ

## DELOVNI LIST 1

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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
<b>Cilj ure:</b>	Prilagoditev na vodo s pozitivno izkušnjo in ponovitev sonožnega odriva prsno

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>VAJE NA SUHEM:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Žabji poskoki in račja hoja</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	<b>VAJE V VODI – skozi doživljajski svet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slalom levo-desno (starši so pred obročem) <b>(video)</b></li><li>• Slalom levo-desno in obrat</li><li>• Pesmica v krogu in helikopter</li><li>• Odriv od stene bazena v nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Leže na hrbtu škropljenje in gibi z nogami dan/noč</li><li>• Prenášanje igračk – poudarek na sonožnem odrivu</li><li>• Vaje posnemanja v vodi (ploskanje, obračanje, poslušanje ribic...)</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>

## Refleksija ure

- Ali je otrok dosegel zastavljeni cilj ure?
- Ali imajo vsi otroci enak obroč?
- Ali opazite razlike v zanimanju otrok znotraj iste starostne skupine? Opišite te razlike.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



### **Kaj storiti, če se malček boji vode?**

Nikakor ne silite otroka v plavanje, pač pa si vzemite čas zanj. Pomembno je ugotoviti vzroke strahu in jih poskušati odpraviti. Motivirajte ga skozi igro, omogočite mu, da se sam odloči in začne sodelovati. Izogibajte se kreganju, omalovaževanju ali primerjanju z drugimi. Pri premagovanju strahu je dobrodošel telesni stik, saj otroka pomirja in mu daje občutek varnosti.



## ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
<b>Cilj ure:</b>	Prilagoditev na vodo s pozitivno izkušnjo in učenje udarca prsno

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>VAJE NA SUHEM:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poskoki in račja hoja</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	<b>VAJE V VODI – skozi doživljajski svet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slalom levo-desno Slalom in obrat</li><li>• Žaba, žaba</li><li>• Gledamo roke pod vodo</li></ul> <b>VAJE ZA UDAREC PRSNO – starši pred otrokom</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Odriv od stene (<b>video</b>)</li><li>• Odriv od stene v drsenje</li><li>• Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Piskanje z igračko in spodbujanje samostojnega gibanja do igračke</li><li>• Otrok sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi</li><li>• Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Vaja vlečnica (<b>video</b>)</li><li>• Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno</li><li>• Vaje posnemanja v vodi (ploskanje, obračanje, poslušanje ribic ...)</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Petje pesmice za zaključek</li></ul>



## Refleksija ure

- Ali so se otroci vživeli v doživljajski svet? Kakšne odzive ste opazili?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Plavalni pripomoček prispeva k večji varnosti in občutku zaščitenosti, kar omogoča otroku, da se sprosti. Fredov plavalni obroč to omogoča. Za drugo stopnjo je primeren oranžni Fredov obroč. Če se otrok ne počuti dovolj stabilno, se vrnite na rdeči obroč, ki nudi večji vzgon in stabilnost. V proces učenja plavanja vključite igračke, ki jih otrok pozna (moja punčka plava z mano, moja račka plava z mano...).





# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračke, plavalne deske
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>VAJE NA SUHEM:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi</li><li>• Žabji poskoki in račja hoja do tuša</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	<b>VAJE V VODI – skozi doživljajski svet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slalom levo-desno in obrat</li><li>• Žaba, žaba – pesmica</li><li>• Odriv od stene</li><li>• Odriv od stene v drsenje</li><li>• Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Piskanje z igračko in spodbujanje samostojnega gibanja do igračke</li><li>• Otrok sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi</li><li>• Odriv od starša, ki mu daje oporo z rokami</li><li>• Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba <b>(video)</b></li><li>• Vaja vlečnica</li><li>• Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno</li><li>• Vaje posnemanja</li><li>• Jahanje konjičkov <b>(video)</b></li><li>• Mrtvak z obročem <b>(video)</b></li><li>• Dež, sonce, veter</li><li>• Otrok se sam obrača za 360 stopinj v obe smeri</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Tobogan</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>



## Refleksija ure

- Kaj bi storili, če opazite, da nekdo še vedno čuti strah pred vodo?
- Ali so se otroci iztegnili v položaju mrtvak in se sprostiti? Če ne, kakšni bodo vaši nadaljnji koraki?
- Ali so vsi otroci upoštevali navodila staršev glede skakanja? Če ne, kako boste ravnali pri naslednji uri?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Otroci naj vadijo toliko časa, kolikor zmorejo. Torej toliko, da jim je vadba še vedno v veselje.



## ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, plavalna deska, kocke
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in seznanitev z zaveslajem

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>VAJE NA SUHEM:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi</li><li>• Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...)</li><li>• Žabji poskoki in račja hoja do tuša</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	<b>VAJE V VODI – skozi doživljajski svet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slalom levo-desno in obrat</li><li>• Žaba, žaba</li><li>• »Aviončki« vaja za ravnotežje</li><li>• Odriv od stene</li><li>• Odriv od stene v drsenje</li><li>• Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Otrok sam vrže igračko naprej in plava do nje s sonožnimi odrivi</li><li>• Odriv od starša, ki mu daje oporo z rokami – obračanje stopal</li><li>• Vaja puščica in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>• Poligon – zgodba iz doživljajskega sveta s prenašanjem igračk za ponavljanje udarca prsno</li><li>• Mrtvak z obročem</li><li>• Otrok se sam obrača za 360 stopinj v obe smeri</li><li>• Na primer, v kot damo plavalne deske, otrok gor položi račko, ob petju plavamo po bazenu in iščemo račje prijatelje ali jahanje konjičkov ali dež, sonce, veter ali čiščenje morja.</li><li>• Risanje očal z rokami na blazini (<b>video</b>)</li><li>• Mešanje juhe v velikem loncu</li><li>• Mazanje palačink in zavijanje palačink</li><li>• Med plavanjem spodbujamo ritem zaveslajev in udarcev</li></ul>

**ZAKLJUČNI  
DEL**

- Skoki (na ukaz starša)
- Tobogan
- Pesmica »Barčica« na blazini z obroči

## Refleksija ure

- Ali starši znajo pravilno obračati stopala otrokom? Kako jim prikažete pravilen gib?
- Ali menite, da otroci zaupajo le staršu ali tudi učitelju?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Nekatere vaje lahko otrok izvaja tudi doma v kadi, na primer umivanje obraza, prhanje glave, potapljanje glave, gledanje pod vodo in zadrževanje diha. Redno ponavljanje teh vaj je izjemno pomembno, saj utrjuje naučeno in povečuje občutek varnosti pri otroku. Sčasoma se bo otrok bolje odzival na enake vaje in jih izpopolnil.



# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, žoga, blazina, črv
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in učenje zaveslaja

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>VAJE NA SUHEM:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi</li><li>• Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...)</li><li>• Žabji poskoki in račja hoja do tuša</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li><li>•</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	<b>VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: <a href="#">(video)</a></b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>• Obračanje stopal s skokom naprej</li></ul> <b>ORGANIZACIJA URE</b>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Tobogan</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>



## Refleksija ure

Zakaj je pomembno, da se vaje na urah izvajajo v enakem vrstnem redu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovori s starši



Med učenjem plavanja se otroci naučijo tudi drugih spretnosti, kot so ločevanje barv in oblik, prijemanje predmetov, razumevanje spremembe položaja ter obvladovanje telesa v vodi. Ob igrah se navajajo na skupinsko dinamiko, kar prispeva k njihovi socializaciji in prilagajanju na vodno okolje. Vse to se odvija med plavanjem v Fredovem plavalnem obroču.



# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, blazina, črv
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in učenje zaveslaja

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	VAJE NA SUHEM: <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>• Vaje za zaveslaj (risanje očal, mazanje palačink...)</li><li>•</li><li>•</li><li>• Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>• Odriv od stene v drsenje in nadaljevanje žaba, žaba</li><li>•</li><li>• Starš pred otrokom, otroku z dlanmi vodi gibanje zaveslaj</li><li>•</li><li>• Mrtvak z obročem</li><li>•</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Tobogan</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>

## Refleksija ure

- Kakšna je vloga starša pri tečaju?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovori s starši



Na kopnem naj bo otrok vedno oblečen v suha oblačila. Pomembno je, da ga navadite, da se po kopanju takoj preobleče v suhe kopalke.



# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, žaba na baterije
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	VAJE NA SUHEM: <ul style="list-style-type: none"><li>• Učenje udarcev prsno na kopnem – risanje srčkov s pesmico v rimi</li><li>•</li><li>•</li><li>• Škropljenje z nogami sede na robu bazena</li><li>•</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vaje za spremembo smeri</li><li>• Vaje za koordinacijo zaveslaja in udarca</li><li>• Obračanje za 360 stopinj</li><li>•</li><li>•</li><li>• Košarka <a href="#">(video)</a></li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša) <a href="#">(video)</a></li><li>• Tobogan</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>



## Refleksija ure

- Kakšne razlike ste opazili med klasično in Fredovo metodo učenja plavanja, zlasti pri razvoju koordinacije?
- Katere vaje bi priporočali otroku za domačo nalogo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Zaradi višjih temperatur v bazenskem okolju priporočamo, da otrok poveča vnos tekočine.





# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, plavalna deska, črvi, blazina, plovci
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>	
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	VAJE ZA ZAVESLJAJ PRSNO • • • VAJE ZA UDARCE PRSNO • • •	
<b>GLAVNI DEL</b>	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet:  • Poligon • • Vaje za spremembo smeri ( <b>video</b> ) • •	
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	• Skoki (na ukaz starša) • Tobogan • Pesmica »Barčica« na blazini z obroči	



## Refleksija ure

- Kaj otroci že obvladajo?
- Katere so po vašem mnenju prednosti/slabosti Fredovega obroča in celotnega programa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Razmislite, katere informacije  
bi še podali staršem.



# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžni Fredov obroč, igračka, blazina, plavalne deske, črvi
<b>Cilj ure:</b>	Utrjevanje udarca prsno in utrjevanje zaveslaja

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>GLAVNI DEL</b>	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoki (na ukaz starša)</li><li>• Tobogan (<b>video</b>)</li><li>• Pesmica »Barčica« na blazini z obroči</li></ul>



## Refleksija ure

- Ali starši razumejo, zakaj izvajamo vajo za varnost – mrtvaka in kdaj jo izvajamo?
- Kdaj zamenjamo oranžni Fredov obroč z rumenim?
- Kateri dejavniki so po vašem mnenju ovira pri učenju plavanja?
- Kako odgovorimo staršem, ko sprašujejo, zakaj njihov otrok še nima rumenega obroča?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



# ORANŽNI 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: \_\_\_\_\_

<b>Barva obroča:</b>	Oranžna
<b>Učne oblike:</b>	Individualna (starš pred in ob strani otroka)
<b>Učne metode:</b>	Razlaga in prikaz
<b>Pripomočki:</b>	Oranžen obroč, igračke, plavalne deske, kocke, žoga, črvi
<b>Cilj ure:</b>	Spoznavanje koordinacije udarca in zaveslaja prsno

<b>Deli ure:</b>	<b>METODIČNA PRIPRAVA</b>	
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>	
<b>GLAVNI DEL</b>	VAJE V VODI – skozi doživljajski svet: <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>ZAKLJUČNI DEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">(video)</a></li></ul>	



## Refleksija ure

- Ali so otroci že usvojili udarec prsno?
- Imajo vsi otroci rumeni Fredov obroč? Zakaj se pojavljajo razlike med njimi?
- Kako ocenjujete napredek otrok po desetih urah tečaja?
- Kakšen je odziv staršev na tečaj po zaključeni drugi stopnji vadbe po Fredovi metodi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pogovor s starši



Dragi starši, zahvaljujemo se vam za zaupanje pri izvedbi vadbe po Fredovi metodi. Pridobivanje znanja plavanja je neprekinjen proces, zato vas vabimo, da se pridružite naslednjemu tečaju – tretji stopnji po Fredovi metodi, kjer bo vaš otrok nadgradil in izpopolnil svoje plavalne veščine do stopnje samostojnega plavalca.