



DELOVNI ZVEZEK

Učenje plavanja po Fredovi metodi:

RUMENI FREDOV OBROČ



Ime in priimek študenta:

Študijsko leto:



RUMENI FREDOV OBROČ je najmanjši obroč z najmanjšim vzgonom in stabilnostjo ter najmanjšim volumnom, kar omogoča največjo svobodo gibanja. Na ta način otrok plava z lastno močjo in tehniko. Ko otrok plava daljše razdalje in spreminja smer z rumenim obročem, se metodični postopek nadaljuje. Postopoma zmanjšujemo količino zraka v zunanjem delu obroča. Otrok najprej plava daljše razdalje v spremenjenih pogojih in spreminja smer. Nato postopoma spuščamo zrak v notranjem obroču. S tem otrok prevzame vzgon in plava pri popolnem odvzemu zraka le s stranskimi deli obroča, ki še vsebujejo zrak. Ti stranski deli nimajo nosilne funkcije, temveč psihološko vlogo. V tej fazi izpuščanja zraka moramo biti še posebej pozorni na mirno in enakomerno plavanje. Ko otrok doseže to stopnjo učenja, lahko sam skrbi za vzgon in opusti pripomoček, ko je pripravljen. Obroč se uporablja predvidoma med 4. in 8. letom starosti, dokler otrok ne postane samostojen plavalec. Vadba poteka načeloma brez prisotnosti staršev, samo z učitelji plavanja.

FILM 3





RUMENI 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: _____

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, plavalne deske, igračke, črvi
Cilj ure:	Naučiti, izpopolniti, avtomatizirati udarec prsno

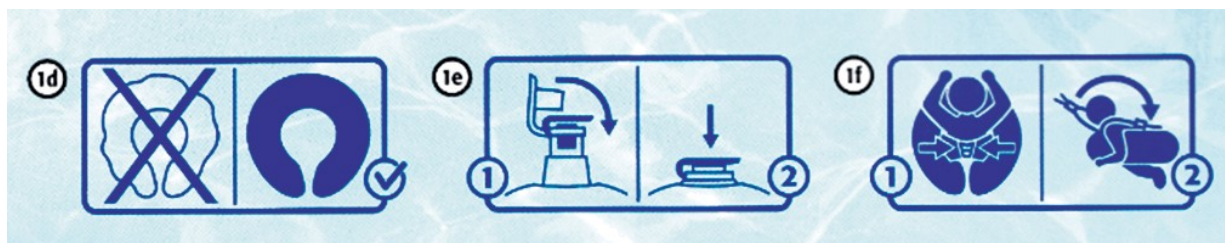
Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Račja hoja do tušev • Vaja dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal) (video)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Čarobni čevljički (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine • Vaja dež, sonce, veter • Hranjenje konjička – poudarek na nastavku stopal (video) • Vlečnica • Puščica: sonožni odrivi od bazena + drsenje (video) VAJE ZA SPREMEMBO SMERI: • Čiščenje morja • Plavanje skozi tunele



ZAKLJUČNI DEL	Pesem v koloni: Kuža pazi (Janez Bitenc) <i>Kuža pazi, z repkom miga, vstane, leže, tačko da. Hišo čuva, jezno laja, če nikogar ni doma.</i>	<i>Ko pa Jurček Cicibanček truden se odpravi spat, kuža pazi, k vratom leže, da ne vzame Jurčka tat.</i>
----------------------	---	--

Refleksija ure

Kaj prikazujejo zgornji trije piktogrami?



1d	1e	1f

- Pojasnite vlogo učitelja pri vadbi po Fredovi metodi.
- Na kaj mora biti učitelj pozoren pri pripravi ure z varnostnega vidika?
- So vsi otroci prišli na plavalni tečaj z istim predznanjem? Kakšne razlike opazite?



Med vadbo je otrok ves čas v Fredovem plavalnem obroču, tako pri skokih kot pri drugih vajah.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Oranžni Fredov obroč, plavalne deske, igračka, črvi
Cilj ure:	Naučiti, izpopolniti, avtomatizirati udarec prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Risanje očal na tleh (Naučimo se deklamacijo: "Pokrčimo noge, nastavimo stopala, narišemo očala.") • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Vlečnica (video) • Čarobni čevljički (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine (deklamiramo: "Pokrčimo noge, nastavimo stopala, narišemo očala.") (video) • Navezovanje udarcev prsno s pravilnim nastavkom stopal, sočasno na deskah »prevažajo« kocke in na drugi strani bazena sestavijo stolp • Mrtvak VAJE ZA SPREMEMBO SMERI: • Čiščenje morja (video) • Plavanje skozi tunele



ZAKLJUČNI DEL

- Skoki (na ukaz učitelja) [video](#)
- Pesem v koloni

Refleksija ure

Rumeni Fredov obroč je najmanjši med obroči, kar omogoča večjo svobodo gibanja. Na ta način otrok plava prsno z lastno močjo in tehniko. Ta obroč je primeren za otroke stare od ___ do ___ let. Postopoma spuščamo zrak, najprej v _____ delu obroča, nato pa šele v _____ delu obroča. Če otrok redno obiskuje Fredov program, bo splaval v ___ do ___ urah. Cilj rumenega obroča je _____ in udarca prsno.

- Zakaj izvajamo vaje na suhem?

- Naštejte varnostna pravila pri skakanju v vodo po Fredovi metodi.



RUMENI FREDOV OBROČ

DELOVNI LIST 3

Ime in priimek otroka: _____ Starost: _____

Ime in priimek starša: _____

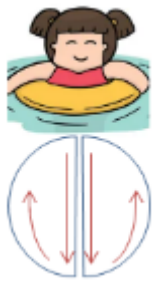
Ime in priimek učitelja 1: _____

Ime in priimek učitelja 2: _____

Datum, kraj vadbe: _____

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

Barva obroča:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarce in naučiti zaveslaje prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji poskoki • Risanje očal po tleh • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal) • Učenje zaveslaja. Naučimo se deklamacijo: »Iztegnemo roke: obrnemo dlani, zaveslaj, po trebuščku in hitro nazaj.«) Skica s puščicami, ki ponazarja, kako roke potujejo >> 
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Prenašanje igračk na drugo stran z desko – noge udarec prsno (video) • Čarobni čevljički (z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov) • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine (video) • Mazanje palačink VAJE ZA SPREMEMBO SMERI • Čiščenje morja • Semafor • Plavanje skozi tunele

ZAKLJUČNI DEL

- Skoki v vodo na ukaz učitelja

Pesem: **"Če si srečen"** – prirejena s plavalnimi elementi:

*Če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja),
če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen, daj naredi zaveslaj (imitacija zaveslaja).
Če si srečen, zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen, zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen zdaj pokaži udarec nog (imitacija udarca prsno).
Če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).
Če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).
Če si srečen, in ko srečo rad bi še delil z nekom,
če si srečen skoči zdaj visoko v zrak (starši otroka dvignejo iz vode).*

Refleksija ure

- Katere so razlike med oranžnim in rumenim obročem?
- Naštete naloge učitelja kot pomočnika staršem.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, ovire
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarce in naučiti zaveslaje prsno

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Žabji skoki • Risanje očal po tleh • Brisanje mize • Račja hoja do tušev • Dobro jutro, lahko noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	Vse vaje se izvajajo skozi igro in doživljajski svet. Plavamo vedno večje razdalje. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Sonožni odrivi od bazena + drsenje • Čarobni čeveljčki • Učitelj otroku nastavi stopala, otrok se odrine • Brisanje mize (na blazini) (video) • •
ZAKLJUČNI DEL	• Skoki na ukaz učitelja (video) • Tobogan ali tek po blazini • Pesem



- Koliko ponovitev je potrebnih za avtomatizacijo giba?
- Naštejte naloge učitelja kot kritičnega opazovalca.

- Koliko ponovitev je potrebnih za avtomatizacijo giba?
- Naštejte naloge učitelja kot kritičnega opazovalca.

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.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, ovire, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Sonožni poskoki • Risanje očal po tleh • Brisanje mize (deklamiramo: »Iztegnemo roke: obrnemo dlani, zaveslaj, po trebuščku nazaj.«) (video) • Račja hoja do tušev • Samostojno izvajanje zaveslaja
GLAVNI DEL	Plavamo vedno večje razdalje. VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • Žaba, žaba • Udarci prsno • Mešanje juhe v loncu z rokami • Vlečnica • Zaveslaji s poudarkom na drsenju (video) • • • VAJE ZA PRAVILNO KOORDINACIJO: • Plavanje okoli ovir • Odriv od roba – drsenje – plavanje z zaveslaji • Učitelj prime otroka za dlani in z njimi izvaja zaveslaj, hkrati pove, kdaj naj udari •



ZAKLJUČNI DEL	• Skoki na ukaz učitelja • Tobogan • Pesem v koloni ali na blazini (video)
----------------------	--

Refleksija ure

- Kakšna je razlika med klasično in Fredovo metodo pri učenju koordinacije prsno?

This image shows a blank 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.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni obroč, igračka, ovire, črvi
Cilj ure:	Izpopolniti, avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji in izdihovanje

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Samostojno izvajanje zaveslaja • Risanje srčka po tleh • Pihanje sveče (video) • Dan – noč (nastavek stopal)
GLAVNI DEL	VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ: • • Košarka • • Poligon (video) • VAJE IZDIHOVANJA: • Motorni čolni VAJE ZA PRAVILNO KOORDINACIJO • • Učitelj prime otroka za dlani in z njimi izvaja zaveslaj, hkrati pove, kdaj naj udari • Skicirajte postavitev poligona.



ZAKLJUČNI DEL

- Skok v vodo na ukaz učitelja in nadaljevanje s plavanjem ([video](#))
- Tobogan
- Pesem: **Pet majhnih račk**

*Pet majhnih račk šlo je na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
štiri račke so doma.*

*Štiri majhne račke šle so na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
tri račke so doma.*

*Tri majhne račke šle so na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
dve rački sta doma.*

*Dve majhni rački šli sta na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
Ena račka je doma.*

*Ena majhna račka šla je na potep,
daleč čez devet gora,
mama kliče ga ga ga –
zdaj nobene ni doma.*

Refleksija ure

- Zakaj izvajamo vajo pihanja sveče?

- Kakšna je razlika med klasično in Fredovo metodo pri prilagajanju na vodo?



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračka, črvi
Cilj ure:	Avtomatizirati udarec in zaveslaj prsno v pravilni koordinaciji

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	VAJE NA SUHEM: • Uvod v doživljajski svet • Samostojno izvajanje zaveslaja • Risanje srčka po tleh
GLAVNI DEL	• • Krožni poligon • • Skicirajte postavitev poligona.
ZAKLJUČNI DEL	• Skok v vodo na ukaz učitelja in nadaljevanje s plavanjem • Tobogan • Pesem (video)



- Kako otroci napredujejo? Podrobno opišite opažanja do 7. ure.

- Kako otroci napredujejo? Podrobno opišite opažanja do 7. ure.

Pri izpuščanju zraka je pomembno, da otrok razume postopek in se z njim strinja. Najprej izpuščamo zrak le iz zunanjega prekata.



Pri izpuščanju zraka je pomembno, da otrok razume postopek in se z njim strinja. Najprej izpuščamo zrak le iz zunanjega prekata.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč (oranžni), igračka, črvi
Cilj ure:	Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz zunanjega prekata

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet • •
GLAVNI DEL	• • • • • • • Plavanje celotne koordinacije + glasno štetje Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• • •



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračke, ovire
Cilj ure:	Utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz zunanjega in notranjega prekata

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet • •
GLAVNI DEL	• • • • • • Poslušanje živali v vodi (video) • Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• • • • Plavanje brez obroča.



- Kdaj otrok plava samostojno?
- Opišite nalogo za kriteriji »plavalec«.

- Kdaj otrok plava samostojno?
- Opišite nalogo za kriteriji »plavalec«.

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.



RUMENI 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:	Rumena
Učne oblike:	Individualna, skupinska (frontalna)
Učne metode:	Razlaga in prikaz
Pripomočki:	Rumeni Fredov obroč, igračke, ovire, črvi
Cilj ure:	Plavanje s trebušnim delom obroča do samostojnega plavalca

Deli ure	METODIČNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL	• Uvod v doživljajski svet. • •
GLAVNI DEL	• • • • • • • • Skicirajte razporeditev ure.
ZAKLJUČNI DEL	• Plavanje brez obroča (najprej krajše, nato daljše razdalje) (video) • Preverjanje znanja (v prisotnosti staršev) (video) • Zaključek tečaja



- Koliko otrok plava samostojno? Katere vaje bi priporočili tistim, ki še nimajo dovolj znanja?

[illegible]