

*Savez školskih športskih klubova
Međimurske županije*

*Društvo pedagoga fizičke kulture
Međimurja*

Damir Markuš, prof.

Čakovec 2001.

PROJEKT: «PLIVANJE U MEĐIMURJU»

(Eksperimentalni program obuke neplivača)

U Međimurju obuka neplivača ima tridesetogodišnju tradiciju i vrlo zapažene rezultate bez obzira na činjenicu što se odvijala na bazenima izvan Županije. Glavni nositelj i organizator obuke neplivača cijelo to vrijeme bio je nekadašnji Savez školskih društava za fizičku kulturu općine Čakovec, a kasnije Savez školskih športskih klubova Međimurske županije.

Otvaranjem zatvorenog bazena u Čakovcu ukazala se potreba izrade novog modela obuke neplivača za Međimursku županiju. Dobri rezultati prijašnjeg modela, dugogodišnje iskustvo u obuci neplivača te želja da se spoznaje i iskustvo usavrše, razlozi su zašto se krenulo u izradu PROJEKTA «PLIVANJE U MEĐIMURJU». Projekt je izrađen u suradnji sa Fakultetom za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Osnovni cilj Projekta je realizacija «Eksperimentalnog programa obuke neplivača» u Međimurskoj županiji. Eksperimentalni program obuke neplivača ima za cilj usporedbu sa sadašnjim modelom obuke neplivača. Podaci iz Baze podataka, koja će nastati provedbom Eksperimentalnog programa, koristili bi se u nizu mogućih istraživanja vezanih uz: plan i program obuke, potrebno vrijeme za učenje plivanja, dnevna opterećenja i dužinu nastavnog sata, ocjenjivanje znanja plivanja i drugo.

Kako obuka neplivača ne smije biti sama sebi jedini cilj ona je obrađena u kontekstu ukupnog «Modela plivanja i plivačkog sporta u Međimurju». Cjelokupni Model prihvaćen je od strane Društva pedagoga fizičke kulture Međimurja i Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije te je bio prezentiran na 6. HRVATSKOM SAVJETOVANJU O OBUCI NEPLIVAČA održanom u Čakovcu od 19. do 21. listopada 2000. godine.

Eksperimentalni program obuke neplivača je u Projektu detaljno razrađen (prvi dio). Plivačke sportske škole kao obavezan nastavak programa obuke neplivača također je obrađen, ali samo u osnovnim postavkama (drugi dio). Detaljna razrada tog dijela programa uslijedit će nakon što profunkcionira program obuke neplivača. Ukupni Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju opisan je i objašnjen samo u onom obimu kako bi se mogla dobiti cjelokupna slika o strategiji razvoja plivanja i plivačkog sporta u Međimurju (treći dio).

Savez školskih športskih klubova Međimurske županije bit će glavni nosilac eksperimentalnog programa. Savez će imenovati stručnu komisiju i osobe koje će program provoditi.

Eksperimentalni program obuke neplivača

1 UVOD

Znanje plivanja svakodnevna je potreba suvremenog čovjeka, tko jednom nauči plivati to znanje ne zaboravlja i ono ostaje njegova trajna svojina. Znanje plivanja potrebno je svima bez obzira na dob, spol ili osnovno zanimanje i ima najvažniju ulogu u borbi protiv utapanja. Dobro znanje plivanja predstavlja najveći doprinos sigurnosti ljudi u i na vodi, jer čovjekov život najviša je osobna i društvena vrijednost.

Znati plivati civilizacijsko je i kulturno dostignuće svakog čovjeka.

Termičko, mehaničko i kemijsko djelovanje vode vrlo povoljno utječe na organizam i zdravlje čovjeka uopće, pa samim tim plivanje spada sasvim sigurno u najzdravije tjelesne aktivnosti.

Komparativne prednosti znanja plivanja zaista su nesagledive:

- Plivanje je jedna od najzdravijih tjelesnih aktivnosti,
- Plivanje se može savladati od najranije mladosti,
- Može se provoditi tijekom čitave godine i tijekom cijelog života,
- Jedan je od rijetkih sportova gdje mogu naći zajednički interes svi članovi obitelji,
- Plivanje omogućava i bavljenje drugim sportovima u vodi i na vodi,
- Plivanje je jedan od najkorisnijih oblika rekreativne aktivnosti prikladan za sve uzraste, a pogotovo one ljude kojima su druge aktivnosti otežane ili nedostupne.

U obuci neplivača treba krenuti od škole. Najbolji rezultati u otklanjanju «plivačke nepismenosti» postižu se u onim zemljama u kojima je obuka neplivača sastavni i obavezni dio odgojno-obrazovnog programa u nižim razredima osnovne škole. Ovaj model obuke neplivača u potpunosti uvažava takvo stanovište.

Ovaj «Eksperimentalni program obuke neplivača u Međimurskoj županiji» izradio je Savez školskih športskih klubova Međimurske županije u suradnji s profesorima sa katedre plivanja Fakulteta za fizičku kulturu u Zagrebu.

Obuka neplivača i učenje plivanja osnova je razvoja sveukupnog plivanja. Dobro koncipirana i organizirana obuka neplivača omogućiti će razvoj svih ostalih oblika aktivnosti (sport, rekreacija, kineziterapija) koje su vezane uz znanje plivanja.

Želja je Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije da Ministarstvo prosvjete i športa i Međimurska županija prihvate i financijski podrže ovaj Program te time omoguće njegovu provedbu. Pokretanjem ovog Eksperimentalnog programa omogućit će se i razvoj ukupnog plivanja i plivačkog sporta u Međimurju.

1.1 Povijest obuke neplivača u Međimurju

Organizirana obuka neplivača ima veoma dugu tradiciju u Međimurju. Počeci se vežu uz daleku 1974. godinu.

Organizacija obuke neplivača je kroz dugu povijest prolazila različite faze. Kvaliteta rada te sama organizacija iz godine u godinu su se poboljšavali. Obuku su pohađali učenici nižih razreda osnovnih škola, a od 1981. godine sve su osnovne škole sa područja Međimurja bile uključene u organiziranu obuku neplivača.

Glavni nositelj i organizator obuke neplivača cijelo to vrijeme bio je nekadašnji Savez školskih društava za fizičku kulturu općine Čakovec, a kasnije njegov nasljednik Savez školskih športskih klubova Međimurske županije. Savez je za svoj rad dobio 1996. godine «Godišnju nagradu za postignute rezultate u obuci neplivača u Republici Hrvatskoj» koju dodjeljuje Hrvatski savez sportske rekreacije «Sport za sve».

Obuka neplivača se do 1999. godine održavala na bazenima izvan Međimurja, u početku u Petišovcima (Slovenija), a kasnije u Varaždinskim toplicama. Sve do otvaranja zatvorenog bazena u Čakovcu 1999. godine Međimurje nije imalo objekt na kojem bi se obuka neplivača mogla provoditi.

Dobra i kvalitetna organizacija te stručan i odličan rad učitelja plivanja glavni su razlozi što se akcija obuke neplivača održala sve ovo vrijeme. Kvalitetan model te njegovo mijenjanje i dotjerivanje na osnovi iskustava i prakse uspio je donekle ublažiti činjenicu što je na bazen trebalo putovati izvan granica Županije.

Ovaj «Eksperimentalni program» upravo se bazira na velikom i dugogodišnjem organizacijskom iskustvu te velikom broju kvalitetnih i stručnih učitelja plivanja.

2 CILJEVI «EKSPERIMENTALNOG PROGRAMA»

1. U organizirani program obuke neplivača uključiti svakog učenika drugih razreda osnovnih škola Međimurja.
2. Napraviti takav model koji će omogućiti da minimalno 80% djece neplivača nakon završetka jednog ciklusa obuke (2. razred OŠ) zadovolje kriterije «Plivač početnik» ili «Plivač».
3. Osigurati mogućnost ponavljanja programa obuke u trećem i četvrtom razredu osnovne škole za sve učenike koji nisu uspješno završili program ili zbog bolesti nisu prisustvovali obuci u drugom razredu. Na taj način mogli bi biti vrlo blizu glavnom cilju koji glasi : **«Svako dijete u osnovnoj školi naučiti plivati».**
4. Eksperimentalnim programom pokušati utvrditi kriterije s obzirom na dob učenja plivanja, broj neplivača u skupini, kao i vremenom potrebnim za učenje plivanja kod populacije djece nižih razreda osnovne škole.
5. Utvrditi kriterije za ocjenjivanje znanja plivanja.
6. Izraditi bazu podataka o provedbi učenja plivanja koja će sadržavati sve relevantne podatke o učeniku, njegovom uključenju u sistem, podatke o inicijalnom, tranzitivnim i finalnom ocjenjivanju i dr.
7. Bazu podataka ustanoviti kao standard za Republiku Hrvatsku.
8. Podaci dobiveni u «Eksperimentalnom programu obuke neplivača» koji će biti pohranjeni u bazu podataka omogućit će različite vrste istraživanja na polju obuke neplivača.
9. Omogućiti stjecanje higijenskih navika kod djece i razviti potrebu za kasnijim bavljenjem plivanjem
10. Upoznati učenike sa elementima osnovnih plivačkih aktivnosti (plivanje, vaterpolo, sinkrono plivanje, skokovi u vodu)
11. Uključiti učenike koji nauče plivati u Plivačke sportske škole.

3 OSNOVNE PRETPOSTAVKE «EKSPERIMENTALNOG PROGRAMA»

1. Da je za realizaciju cilja da minimalno 80 % neplivača nauči plivati dovoljno 600 minuta rada u bazenu.
2. Da je 1800 minuta rada u bazenu (600 min. 2. raz.; 600 min. 3. raz. i 600 min. 4. raz.) dostatno vrijeme da svi (gotovo svi) učenici zadovolje kriterije «Plivač početnik» ili «Plivač», te tako u nižim razredima osnovne škole nauče plivati.
3. Početak obuke neplivača treba biti u drugom razredu osnovne škole:
 - a) To je krajnje vrijeme kada treba naučiti dijete plivati kako bi se ono moglo uključiti u bavljenje plivačkim sportom (plivanje, vaterpolo, sinkronizirano plivanje, skokovi u vodu).
 - b) Početak obuke u drugom razredu omogućava nastavak obuke u trećem i u četvrtom razredu za sve one kojima je to potrebno.
 - c) Što ranije nekog plivački opismenimo to će se on ranije moći koristiti plivanjem u svom svakodnevnom životu.
4. Dnevno opterećenje učenika obukom plivanja u bazenu treba iznositi 40 minuta.
5. Ukupno dnevno vrijeme koje učenik provede u bazenu (40 minuta) potrebno je razdijeliti na dvije nastavne jedinice u trajanju od 20 minuta. Za tu uzrasnu kategoriju i temperaturu vode na bazenu 20 minuta rada u bazenu je optimalno vrijeme. Unutar 20 minuta je moguće održati koncentraciju djece na rad i većini djece još uvijek neće biti previše hladno.
6. Iz rezultata obuke neplivača u Međimurskoj županiji od 1991. do 2000. godine može se sa sigurnošću tvrditi da se u populaciji učenika drugih razreda osnovnih škola Međimurja nalazi između 80 - 90 % neplivača.
7. Ocjenjivanje znanja plivanja vršit će se pomoću 5 kategorija (neprilagođen, plutač, poluplivač, plivač početnik, plivač).

4 IZVEDBENI MODEL

Izvedbeni model dati će odgovore na sva pitanja vezana uz organizaciju i provedbu «Eksperimentalnog programa obuke neplivača».

Osnovno načelo u kreaciji modela je da svi elementi moraju biti funkcionalno i strukturalno povezani.

4.1 *Populacija*

Ovim modelom obuke plivanja bili bi obuhvaćeni svi učenici drugih razreda osnovnih škola Međimurja.

Oni učenici koji na inicijalnom testiranju pokažu znanje plivanja za kriterij «Plivač početnik» ili «Plivač» radit će program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti (tehnike plivanja i neki osnovni elementi iz sinkronog plivanja, skokova u vodu i vaterpolu). Svi ostali učenici biti će obuhvaćeni programom obuke neplivača.

Svi oni učenici koji na finalnom testiranju ne uspiju zadovoljiti kriterij znanja plivanja «Plivač početnik» ili «Plivač» ponoviti će kompletan program u trećem razredu, a ako je potrebno i u četvrtom razredu.

Svaki onaj učenik koji iz bilo kojih razloga nije naučio plivati u nižim razredima osnovne škole biti će posebno evidentiran i trebalo bi mu omogućiti da nauči plivati do sedmog razreda osnovne škole.

4.1.1 OSNOVNE ŠKOLE NA PODRUČJU MEĐIMURSKE ŽUPANIJE – broj učenika drugih razreda (šk. god. 2001/2002), broj razrednih odjela i udaljenosti škola od bazena

R.BR.	OSNOVNA ŠKOLA I PODRUČNE ŠKOLE	UDALJENOST OD BAZENA U KM	BROJ RAZREDNIH ODJELA	BROJ UČENIKA DRUGIH RAZ.
1.	I OSNOVNA ŠKOLA ČAKOVEC	1	5	96
	PŠ KRIŠTANOVEC	8		
	PŠ NOVO SELO ROK	6		
2.	II OSNOVNA ŠKOLA ČAKOVEC	2	2	49
3.	III OSNOVNA ŠKOLA ČAKOVEC	0,5	2	48
4.	OŠ BELICA	7	2	39
	PŠ GARDINOVEC	10		
5.	OŠ DOMAŠINEC	16	3	49
	PŠ DEKANOVEC	13		
	PŠ TURČIŠĆE	14		
6.	OŠ DONJA DUBRAVA	36	2	41
	PŠ DONJI VIDOVEC	33		
7.	OŠ DRAŠKOVEC	21	2	26
	PŠ DONJI KRALJEVEC	22		
8.	OŠ GORIČAN	28	2	49
9.	OŠ GORNJI MIHALJEVEC	18	1	13
10.	OŠ HODOŠAN	20	3	29
	PŠ PALINOVEC	18		
	PŠ SVETI JURAJ U TRNJU	15		
11.	OŠ IVANOVEC	5	2	41
12.	OŠ KOTORIBA	39	2	55
13.	OŠ KURŠANEC	11	4	90
14.	OŠ MACINEC	12	4	82
	PŠ GORNJI HRAŠĆAN	8		
15.	OŠ MALA SUBOTICA	9	5	126
	PŠ DRŽIMUREC	13		
16.	OŠ MURSKO SREDIŠĆE	17	4	74
	PŠ HLAPIČINA	20		
	PŠ PEKLENICA	16		
17.	OŠ NEDELIŠĆE	5	4	88
	PŠ DUNJKOVEC	8		
	PŠ PUŠĆINE	9		
18.	OŠ OREHOVICA	11	3	57
	PŠ PODBREST	13		
19.	OŠ PODTUREN	14	4	74
	PŠ MIKLAVEC	18		
	PŠ NOVAKOVEC	17		
	PŠ SIVICA	11		
20.	OŠ PRELOG	16	3	61
	PŠ CIRKOVLJAN	19		
21.	OŠ PRIBISLAVEC	4	3	63
22.	OŠ SELNICA	15	2	38
	PŠ ZEBANEC	13		
23.	OŠ STRAHONINEC	4	2	36
24.	OŠ SVETI JURAJ NA BREGU	9	3	66
	PŠ ZASADBREG	12		
25.	OŠ SVETA MARIJA	27	2	27
	PŠ DONJI MIHALJEVEC	25		
26.	OŠ SVETI MARTIN NA MURI	19	1	20
27.	OŠ ŠENKOVEC	3	3	56
	PŠ MAČKOVEC	4		
	PŠ ŽIŠKOVEC	8		
28.	OŠ ŠTRIGOVA	18	4	32
	PŠ PREKOPA	13		
	PŠ ŽELEZNA GORA	15		
	PŠ STANETINEC	22		
29.	OŠ VRATIŠINEC	13	2	23
	PŠ GORNJI KRALJEVEC	12		
SVEUKUPNO:			81	1548

4.2 Objekti

Program obuke plivanja odvijat će se na zatvorenom bazenu SRC «Mladost» u Čakovcu. Korist će se bazen za neplivače, dio bazena za plivače, dio rekreacijskog bazena te prema potrebi i dječji bazen.

Objekt je suvremen i funkcionalan te u potpunosti odgovara potrebama programa.

Temperatura vode u bazenu za neplivače i bazenu za plivače je nešto niža od poželjne, međutim, prihvatljiva je s obzirom na vrijeme trajanja jedne nastavne jedinice u bazenu (20 minuta).

Objekt ima sedam zasebnih svlačionica za oko 200 učenika koje su neovisne o glavnoj garderobi, tako da je olakšan dolazak i odlazak učenika te njihova smjena.

Bazen posjeduje i vlastita pomagala koja će se koristiti za vrijeme obuke

4.2.1 Zatvoreni bazen SRC «Mladost» u Čakovcu

1. Bazen za plivače:
 - površina 25 x 17 m. (6 plivačkih staza)
 - dubina 1,8 m.
 - temperatura vode 26 – 28 ° C.
2. Bazen za neplivače:
 - površina 13 x 8 m.
 - dubina 0,8 – 1,3 m.
 - temperatura vode 26 – 28 ° C.
3. Rekreacijski bazen:
 - površina 224 m².
 - dubina 1,3 m.
 - temperatura vode 30 – 32 ° C.
4. Dječji bazen:
 - površina 28 m².
 - dubina 0,3 m.
 - temperatura vode 30 – 32 ° C.

4.3 Stručni kadar

4.3.1 Odbor za obuku neplivača

Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije oformit će tročlanu stručnu komisiju, «Odbor za obuku neplivača», koja će voditi brigu o organizaciji i provedbi «Eksperimentalnog programa obuke neplivača».

Odbor podnositi izvještaje Ministarstvu prosvjete, Zavodu za školstvo, Međimurskoj županiji i Skupštini Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije kad god to oni zatraže, a najmanje jednom godišnje nakon završetka Programa.

Popunjenu bazu podataka nakon završetka programa Odbor dostavlja Hrvatskom odboru za obuku neplivača i Fakultetu za fizičku kulturu

Na čelu Odbora za obuku neplivača je Predsjednik odbora.

4.3.2 Predsjednik odbora

Predsjednik odbora je odgovorna osoba za provedbu «Eksperimentalnog programa obuke neplivača».

Zadaci Predsjednika odbora su:

1. Brine se za organizaciju i provedbu «Eksperimentalnog programa obuke neplivača».
2. Brine se za kvalitetno funkcioniranje svih segmenata Programa.
3. Odgovoran je za kvalitetan i stručan rad učitelja plivanja.
4. Usko surađuje sa Stručnim voditeljima i objedinjuje njihov rad.
5. Suraduje sa ravnateljima osnovnih škola i razrednicima razreda koji pohađaju Program.
6. Brine se za organizaciju i provedbu prijevoza.
7. Brine se za pravilno i točno popunjavanje «Plivačkog kartona» učenika.
8. Potpisuje diplome koje se dodjeljuju «Plivačima» i «Plivačima početnicima».
9. Brine se za unos podataka u bazu podataka.
10. Šalje izvještaje školama nakon završetka Programa za pojedinu školu
11. Brine se za promidžbu i kontakte sa medijima.
12. Rješava sva tekuća pitanja i probleme.

Predsjednik odbora za svoj rad dobiva naknadu. Iznos naknade odredit će Skupština Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije.

4.3.3 Stručni voditelji

Stručni voditelj je odgovorna osoba na bazenu za vrijeme kad traje nastava.

Stručni voditelji bit će nastavnici ili profesori TZK iz Međimurja koje će odrediti Odbor za obuku neplivača. Stručni voditelji moraju biti osposobljeni za svoj rad i za rad odgovaraju Predsjedniku odbora i samom Odboru. Stručni voditelji također moraju biti osposobljeni i imati verifikaciju za finalno ocjenjivanje učenika.

Zadaci Stručnog voditelja su:

1. Organizira ulazak učenika na bazen i brine se za njihovo smještanje u svlačionice.
2. Suraduje sa razrednicima. Upoznaje razrednike sa njihovim zadacima i kontrolira njihovo izvršenje.
3. Vršiti raspodjelu učenika u grupe, prikuplja informacije sa inicijalnog ocjenjivanja i na osnovu njih stvara homogenizirane grupe.
4. Odgovoran je za kontrolu i upis podataka u «Plivački karton».
5. Vodi evidenciju o pohađanju nastave za svakog učenika.
6. Vodi evidenciju o radu učitelja plivanja i razrednika.
7. Analizira rezultate tranzitivnih ocjenjivanja te na temelju njih ponovno homogenizira grupe.
8. Vršiti ocjenjivanje za kriterije plivanja «Plivač početnik» i «Plivač» za vrijeme trajanja obuke kod učenika koji taj kriterij zadovoljavaju prije završetka kompletne nastave.
9. Sudjeluje u finalnom ocjenjivanju učenika.
10. Vodi računa o vremenu trajanja ulazaka u bazen i o pravovremenim izmjenama grupa učenika.
11. Zajedno sa Predsjednikom odbora zadužen je za ispis i predaju diploma učenicima.
12. Rješava sva pitanja i probleme koji se javljaju na bazenu u vremenu trajanja nastave.

4.3.4 Učitelji plivanja

Sa učenicima će u bazenu raditi učitelji plivanja osposobljeni za rad u oba segmenta obuke. Svaki učitelj plivanja bit će obavezan prisustvovati seminarima koji će se organizirati prije početka svakog ciklusa obuke.

U Međimurju ima preko 30 učitelja plivanja sa dugogodišnjim iskustvom u radu na obuci neplivača. Toliki broj kvalitetnih stručnjaka je jedan od glavnih preduvjeta za uspješno odvijanje Programa.

Osim njih u rad na obuci plivanja biti će uključeni i apsolventi FFK sa položenim ispitom iz plivanja te.

Svi učitelji plivanja koji će raditi u «Eksperimentalnom programu obuke neplivača» biti će posebno dodatno educirani na seminarima koji će se održati prije početka Programa. Potrebno je učitelje plivanja detaljno upoznati sa modelom, planom i programom rada te određenim znanjima koja su neophodna da bi uspješno mogli raditi.

Odredit će se i dodatno osposobiti učitelji plivanja za finalno ocjenjivati učenika. Oni će svojim potpisom garantirati točnost i vjerodostojnost ocjene.

Svaki dan na bazenu će raditi jedan Stručni voditelj i oko 10 učitelja plivanja.

Jedan učitelj plivanja imat će u grupi 10 – 12 neplivača. Grupe sa najslabijim učenicima brojat će 4 – 8 učenika. Grupe Plivača i Plivača početnika koji će raditi «Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti» brojat će maksimalno 14 – 18 učenika.

Učitelji plivanja i Stručni voditelj za svoj rad primaju naknadu. Visinu naknade određuje Skupština Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije na prijedlog Odbora za obuku neplivača.

4.3.5 Razrednici

Razrednici učenika uključenih u «Eksperimentalni program obuke neplivača» bitni su čimbenik uspješnosti čitavog Programa. Njihov kvalitetan rad i suradnja sa Učiteljima plivanja, Stručnim voditeljima i Predsjednikom odbora omogućit će kvalitetno funkcioniranje svih segmenata Programa.

Razrednicima će za svaki dan boravka s učenicima na bazenu biti isplaćeno pola dnevnice. Dnevnice razrednika su dio kompletne cijene koštanja programa obuke.

Zadaci razrednika su:

1. Razrednici će na roditeljskim sastancima upoznati roditelje sa «Eksperimentalnim programom obuke neplivača»: Njima će u prezentaciji programa pomoći osobe koje odredi Odbor za obuku neplivača.
2. Razrednici od učenika sakupljaju novac koji plaćaju roditelji (1/3 ukupne cijene koštanja), a škola taj novac prebacuje na žiro račun Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije.
3. Razrednici popunjavaju «Plivačke kartone» za svoje učenike i šalju ih organizatoru najkasnije 10 dana prije početka obuke.
4. Za vrijeme inicijalnog i tranzitivnih ocjenjivanja upisuju rezultate u «Plivački karton».
5. Svaki razrednik odgovoran je za učenike svog razreda za vrijeme dolaska do bazena, za vrijeme na bazenu kad učenici nisu sa učiteljima plivanja i za vrijeme povratka sa bazena. Brinu se za njihovu sigurnost i odgovorni su za njihovo ponašanje.

4.4 Organizacija

Ukupna organizacija mora biti tako postavljena da daje najbolje moguće rezultate. Međutim mora se voditi računa da bude što racionalnija pa samim tim i što jeftinija.

Model koji je ovdje organizacijski prezentiran bazira se na vremenu od 600 minuta rada u bazenu za svakog pojedinog učenika. Svaki učenik će s obzirom na inicijalno testiranje znanja plivanja biti uključen u jedan od dva programa (1. Obuka neplivača; 2. Učenje i usavršavanje osnovnih plivačkih aktivnosti) koji svaki traje 600 minuta.

Na temelju izjašnjavanja učenika o svom znanju plivanja (podatak koji je razrednici upisuju u «Plivački karton») učenici će biti razvrstani u početne grupe. U toku prvog sata nastave vršit će se inicijalno provjeravanje znanja plivanja.

Tih 600 minuta bit će podijeljeno u 30 nastavnih jedinica. Svaka nastavna jedinica trajat će 20 minuta.

4.4.1 Termini i satnica izvođenja obuke

Obuka će se izvoditi tijekom školske godine. Broj tjedana ovisit će o ukupnom broju učenika.

Na samom bazenu obuka će se odvijala u vremenu od 8:00 do 10:40. Taj termin ima nekoliko prednosti:

- a) U to vrijeme bazen ima najmanje posjetilaca pa je interesantno to vrijeme popuniti organiziranim sadržajem.
- b) Kako u to vrijeme nema gužve na bazenu sama organizacija na bazenu i rad učitelja plivanja biti će olakšan.
- c) Učenici na obuku dolaze odmorni pa će samim tim efikasnost nastavnog procesa biti veća.

Dnevno će raditi dvije smjene: Prva smjena od 8:00 do 9:20 i druga smjena od 9:20 do 10:40 sati. U svakoj smjeni biti će oko 100 učenika.

Svaka smjena biti će podijeljena u dvije grupe od oko 50 učenika.

Svaka grupa će u jednom tjednu dolaziti 5 dana za redom i odraditi 10 nastavnih jedinica.

Ukupna obuka obaviti će se u tri tjedna rada tako da učenici dolaze svaki drugi tjedan kako se ne bi morali mijenjati turnusi u školama.

Vrijeme rada na bazenu bit će podijeljeno na 8 dijelova svaki u trajanju od 20 minuta:

- 1. Smjena - Grupa A) - 8:00 – 8:20
- 1. Smjena - Grupa B) - 8:20 – 8:40
- 1. Smjena - Grupa A) - 8:40 – 9:00
- 1. Smjena - Grupa B) - 9:00 – 9:20
- 2. Smjena - Grupa C) - 9:20 – 9:40
- 2. Smjena - Grupa D) - 9:40 – 10:00
- 2. Smjena - Grupa C) - 10:00 – 10:20
- 2. Smjena - Grupa D) - 10:20 – 10:40

4.4.2 Dnevno opterećenje učenika na bazenu

Svaki učenik dnevno ima 40 minuta učenja u bazenu i 5 minuta izvan bazena. Dakle dnevno opterećenje učenika je 45 minuta.

Tih 45 minuta podijeljeno je na dva ulaska u vodu od po 20 minuta između kojih je 15 minuta pauze i 5 minuta rada na suhom prije drugog ulaska u vodu,

Za vrijeme pauze od 15 minuta o učenicima brigu vode razrednici.

4.4.3 Prijevoz

Učenici će se na obuku dovozili autobusima koji će ih prevoziti od škole do bazena i nazad.

Ako se kvalitetno izradi raspored smjena dnevno će biti dostatna dva autobusa koja će obaviti kompletan prijevoz.

4.4.3.1 Udaljenosti pojedinih Osnovnih škola od bazena

UDALJENOST OD BAZENA	OSNOVNE ŠKOLE	BROJ UČENIKA
Od 0 – 5 km	II OŠ Čakovec; III OŠ Čakovec; OŠ Ivanovec; OŠ Pribislavec; OŠ Strahoninec	248
Od 6 – 10 km	I OŠ Čakovec; OŠ Belica; OŠ Nedelišće; OŠ Šenkovec	304
Od 11 – 15 km	OŠ Kuršanec; OŠ Macinec; OŠ Mala Subotica; OŠ Orehovica; OŠ Selnica; OŠ Sveti Juraj na Bregu; OŠ Vratišinec	466
Od 16 – 20 km	OŠ Domašinec; OŠ Gornji Mihaljevec; OŠ Hodošan; OŠ Mursko Središće; OŠ Podturen; OŠ Prelog; OŠ Sveti Martin na Muri	342
Od 21 – 30 km	OŠ Draškovec; OŠ Goričan; OŠ Sveta Marija; OŠ Štrigova	163
Od 31 – 40 km	OŠ Donja Dubrava; OŠ Kotoriba	96
UKUPNO:		1619

4.5 Praćenje i ocjenjivanje učenika

Svaki učenik koji je uključen u «Eksperimentalni program obuke neplivača» dobiva svoj «Plivački karton». Svi podaci o učeniku, njegovu napredovanju i pohađanju nastave upisuju se u «Plivački karton».

Na početku obuke u prvoj nastavnoj jedinici napraviti će se inicijalno testiranje. Na osnovu inicijalnog testiranja učenici će se razdijeliti prema programu (1. Obuka neplivača; 2. Učenje i usavršavanje osnovnih plivačkih aktivnosti) i formirati će se homogenizirane grupe.

Praćenje učenika vršiti će se tijekom cijelog nastavnog procesa, a svako napredovanje učenika upisivati će se u «Plivački karton».

Na osnovu praćenja napredovanja učenika u toku obuke prebacivat će se učenici iz grupe u grupu s obzirom na svoje napredovanje, kako bi grupe bile što homogenije.

Sva ocjenjivanja (osim ocjenjivanja za kriterij «Plivač početnik» i «Plivač») vrši Učitelj plivanja i upisuje ih u «Plivački karton». U upisivanju rezultata napredovanja učenika Učitelju plivanja pomaže razrednik.

Ocjenjivanja za kriterij «Plivač početnik» i «Plivač» za vrijeme trajanja obuke obavljati će Stručni voditelj. On rezultate upisuje u «Plivački karton» i svojim potpisom garantira valjanost ocjene.

Na kraju u tridesetoj nastavnoj jedinici biti će finalno ocjenjivanje. Finalno se neće ocjenjivati oni učenici koji su već ranije u toku obuke savladali kriterij «Plivač». Ocjenjivanja za kriterij «Plivač početnik» i «Plivač» vršit će Stručni voditelj i oni učitelji koji će biti verificirani da mogu izvršiti testiranje. Svojim potpisom garantiraju valjanost ocjene.

Svi učenici koji su nakon finalnog testiranja ili ranije zadovoljili kriterij «Plivač početnik» i «Plivač» dobiti će adekvatne diplome.

Pomoću prijenosnog računala i štampača te kvalitetnog programa baze podataka diplome će se odštampati na bazenu nakon završenog finalnog testiranja kako bi ih se moglo odmah uručiti učenicima.

«Plivački karton» će se kopirati i poslati školama kako bi ih razrednici mogli dostaviti roditeljima svakog učenika. Na taj način će roditelji imati detaljan uvid u plivačko znanje svoje djece.

4.5.1 Inicijalno ocjenjivanje

Inicijalno ocjenjivanje vrši se u prvoj nastavnoj jedinici.

Učenike se razvrstava u pet kategorija:

1. NEPRILAGOĐEN – nema nikakvih znanja plivanja.
2. PLUTAČ – klizi na prsima samostalno najmanje 3 metra.
3. POLUPLIVAČ – pliva bilo kojim načinom minimalno 10 metara uz disanje.
4. PLIVAČ POČETNIK – skok u duboku vodu na noge i plivanje 25 metara od čega minimalno polovica mora biti plivanje na prsima.
5. PLIVAČ – skok u duboku vodu na noge, plivanje 50 metara (25 metara na prsima i 25 metara na leđima) sa prelaskom kroz okomicu i zadržavanje okomitog položaja u vodi minimalno 10 sekundi.

Rezultati inicijalnog ocjenjivanja upisuju se u «Plivački karton» u kućicu ispred naziva određene kategorije. U samu kućicu upisuje se oznaka «IN».

Na osnovu rezultata inicijalnog ocjenjivanja drugi sat obuke vrši se homogenizacija grupa.

4.5.2 Kriterij ocjenjivanja – procjena plivačke sigurnosti u vodi

Za procjenjivanje znanja plivanja i plivačke sigurnosti u vodi te praćenje napredovanja učenika primjenjivat će se slijedeći kriterij. Kriterij je izrađen po uzoru na *Grčić-Zubčević 1998*.

1. NEPRILAGOĐEN – crvena boja

- ne ulazi u vodu i nema nikakvih znanja plivanja
- ulazi u vodu uz asistenciju
- ulazi u vodu samostalno
- puše mjehuriće u vodu s licem u vodi
- pluta uz asistenciju
- otvara oči pod vodom

2. PLUTAČ – žuta boja

- može izvesti 3 uzastopna disanja u vodi (izvan vode udah, u vodi izdah)
- pluta na prsima samostalno
- kreće se po vodi klizanjem, radom samo nogu, nogama i rukama bez disanja najmanje 3 metra
- pliva do 10 metara bilo kojim načinom
- skače u duboku vodu na noge uz asistenciju

3. POLUPLIVAČ – zelena boja

- ulazi u vodu skokom
- može izvesti 10 uzastopna disanja u vodi (izvan vode udah, u vodi izdah)
- klizi na leđima minimalno 3 metra
- pliva bilo kojim načinom od 10 do 25 metara uz disanje
- može izroniti predmet čućnjem u plitkoj vodi (do grudiju)

4. PLIVAČ POČETNIK – svjetlo plava boja

- ulazi u vodu skokom na glavu
- može izvesti više od 10 uzastopnih disanja u vodi (izvan vode udah, u vodi izdah)
- skok u duboku vodu na noge i pliva 25 i više metara od čega minimalno polovica mora biti plivanje na prsima
- održava se u vodi u okomitom položaju više od 5 sekundi
- može izroniti predmet sa dna uronom na glavu, u vodi dubine do grudiju

5. PLIVAČ – tamno plava boja

- ulazi u duboku vodu skokom, pliva 50 metara (25 metara na prsima i 25 metara na leđima)
- održava se u vodi u okomitom položaju više od 10 sekundi
- može izroniti predmet sa dna uronom na glavu, u vodi dubine preko glave

4.6 «Plivački karton»

U «Plivački karton» se upisuju svi relevantni podaci o učeniku te podaci o prisustvovanju, napredovanju i ocjenjivanju učenika za vrijeme trajanja obuke.

«Plivački karton» sa osnovnim traženim podacima za učenike popunjava razrednik i šalje ih Odboru za obuku neplivača minimalno 10 dana prije početka obuke. Ostali podaci upisuju se na bazenu za vrijeme obuke.

Podaci iz «Plivačkog kartona» unose se u računalu u bazu podataka.

«Plivački karton» mora biti funkcionalan tako da se podaci, praćenje i ocjenjivanje lako upisuju.

Na drugoj strani «Plivačkog kartona» upisuje se ocjenjivanje znanja plivanja i na taj način se prati napredovanje učenika. U kućicu ispred opisa zadatka upisuje se redni broj nastavnog sata kad je određeni zadatak izvršen.

Rezultat inicijalnog ocjenjivanja upisuje se u kućicu ispred naziva pojedine kategorije. U kućicu se upisuje oznaka «IN». Za zadatak izvršen na finalnom testiranju u kućicu se upisuje oznaka «FIN».

4.6.1 «Plivački karton» - prva strana

Svaki učenik dobiva svoj «Plivački karton». Određene podatke upisuju razrednici prije početka obuke i tako ispunjene Kartone moraju poslati organizatoru minimalno 10 dana prije početka njihove smjene.

Potrebno je dobro grafički oblikovati «Plivački karton» kako bi on bio maksimalno funkcionalan i pregledan.

Podaci koje popunjava razrednik:

1. Podaci o učeniku:
 - Prezime i ime učenika,
 - Datum rođenja,
 - Spol,
 - JMBG,
 - Ime oca
 - Znanje plivanja oca – DA/NE
 - Ime majke
 - Znanje plivanja majke – DA/NE
 - Adresa stanovanja,
 - Mjesto stanovanja,
 - Narodnost,
 - Opći uspjeh u prvom, drugom, i trećem razredu OŠ,
 - Izjašnjavanje učenika o svom znanju plivanja:
 - a) Ne znam plivati,
 - b) Znam plivati,
 - c) Plivam jako dobro.
2. Podaci o školi:
 - Osnovna škola,
 - Područna škola,
 - Razred,
 - Ime i prezime razrednika,

Podaci koji se ispunjavaju za vrijeme obuke:

- Podaci o pohađanju nastave na bazenu,
- Učitelji plivanja koji su radili sa učenikom,

Podaci koji se ispunjavaju kod učenika koji pohađaju «Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti»:

- Mjerenje brzine plivanja na 25 metara:
 - d) kraul,
 - e) prsno,
 - f) leđno.
- Ocjenjivanje tehnike plivanja:
 - a) kraul,
 - b) prsno,
 - c) leđno.

Napomena: Kod ocjenjivanja tehnike plivanja ocjenjivao bi se rad ruku, rad nogu, disanje i kompletna tehnika. Ocjene bi imale tri stupnja:

1. Slabo,
2. Srednje,
3. Dobro.

- Želio bi se nastaviti baviti plivanjem u Plivačkoj sportskoj školi – DA/NE

4.6.2 «Plivački karton» - druga strana

	1. NEPRILAGODEN – crvena boja		
	NE ULAZI U VODU I NEMA NIKAKVIH ZNANJA PLIVANJA		
	ULAZI U VODU UZ ASISTENCIJU		
	ULAZI U VODU SAMOSTALNO		
	PUŠE MJEHURIĆE U VODU S LICEM U VODI		
	PLUTA UZ ASISTENCIJU		
	OTVARA OČI POD VODOM		
	2. PLUTAČ – žuta boja		
	MOŽE IZVESTI 3 UZASTOPNA DISANJA U VODI (IZVAN VODE UDAH, U VODI IZDAH)		
	PLUTA NA PRSIMA SAMOSTALNO		
	KREĆE SE PO VODI KLIZANJEM, RADOM SAMO NOGU, NOGAMA I RUKAMA BEZ DISANJA NAJMANJE 3 METRA		
	PLIVA DO 10 METARA BILO KOJIM NAČINOM		
	SKAČE U DUBOKU VODU NA NOGE UZ ASISTENCIJU		
	3. POLUPLIVAČ – zelena boja		
	ULAZI U VODU SKOKOM		
	MOŽE IZVESTI 10 UZASTOPNA DISANJA U VODI (IZVAN VODE UDAH, U VODI IZDAH)		
	KLIZI NA LEĐIMA MINIMALNO 3 METRA		
	PLIVA BILO KOJIM NAČINOM OD 10 DO 25 METARA UZ DISANJE		
	MOŽE IZRONITI PREDMET ČUČNjem U PLITKOJ VODI (DO GRUDIJU)		
	4. PLIVAČ POČETNIK – svjetlo plava boja		
	ULAZI U VODU SKOKOM NA GLAVU		
	MOŽE IZVESTI VIŠE OD 10 UZASTOPNIH DISANJA U VODI (IZVAN VODE UDAH, U VODI IZDAH)	Ime i prezime i potpis ispitivača	Datum provjere
	SKOK U DUBOKU VODU NA NOGE I PLIVA 25 I VIŠE METARA OD ČEGA MINIMALNO POLOVICA MORA BITI PLIVANJE NA PRSIMA		
	ODRŽAVA SE U VODI U OKOMITOM POLOŽAJU VIŠE OD 5 SEKUNDI		
	MOŽE IZRONITI PREDMET SA DNA URONOM NA GLAVU, U VODI DUBINE DO GRUDIJU		
	5. PLIVAČ – tamno plava boja	Ime i prezime i potpis ispitivača	Datum provjere
	ULAZI U DUBOKU VODU SKOKOM, PLIVA 50 METARA (25 METARA NA PRSIMA I 25 METARA NA LEĐIMA)		
	ODRŽAVA SE U VODI U OKOMITOM POLOŽAJU VIŠE OD 10 SEKUNDI		
	MOŽE IZRONITI PREDMET SA DNA URONOM NA GLAVU, U VODI DUBINE PREKO GLAVE		

4.7 Baza podataka

Potrebno je izraditi «Računalni program relacijske baze podataka» u koji bi se unosili svi podaci, ocjenjivanja i mjerenja, a koja se upisuju u «Plivački karton».

Baza podataka morala bi biti koncipirana i izrađena tako da se može koristiti i u programu Plivačke sportske škole.

Glavnu bazu podataka trebalo bi ustanoviti pri Ministarstvu prosvjete i sporta.

Rezultati «Eksperimentalnog programa obuke neplivača» uneseni u bazu podataka poslali bi se u jedinstvenu bazu u Ministarstvo prosvjete i sporta svake godine nakon završetka obuke.

U jedinstvenu bazu podataka koja bi bila u Ministarstvu prosvjete i sporta, slijevali bi se podaci vezani uz obuku neplivača iz cijele države. To bi omogućilo da se uvede jedinstvena tehnika i tehnologija praćenja i provjeravanja (vezano uz obuku neplivača) za cijelu državu.

Podaci iz baze podataka trebaju biti dostupni svim zainteresiranima.

4.8 Nastavna pomagala

U realizaciji Plana i programa obuke neplivača te Plana i programa učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnost koristit će se i određena nastavna pomagala.

Zatvoreni bazen SRC «Mladost» u Čakovcu na kojem će se održavati nastava u oba programa, posjeduje određena vlastita nastavna pomagala koja će se moći koristiti. Nastavna pomagala koja nedostaju, biti će nabavljena za potrebe ovih programa.

Potrebna nastavna pomagala:

- daske za plivanje,
- stolno-teniske loptice,
- gumeni kolutovi,
- obruči,
- spužvaste trake,
- mini lopte za vaterpolo,
- plutajući gol,
- vodena odbojka,
- koš za vodu,
- lopte za napuhavanje,
- štoperice.

5 PLAN I PROGRAM

U ovom eksperimentalnom programu raditi će se na osnovu dva programa:

1. »Program obuke neplivača«,
2. «Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti».

U prvi program uključiti će se svi učenici koji su neplivači, a u drugi svi oni učenici koji na inicijalnom testiranju zadovolje kriterij “Plivač početnik” i “Plivač”.

I jedan i drugi program sadržava 30 nastavnih jedinica. Svaka nastavna jedinica traje 20 minuta u vodi a svaka druga traje još i 5 minuta izvan vode.

5.1 Plan i program obuke neplivača

Plan i program se sastoji od 30 nastavnih jedinica. 15 nastavnih jedinica traje 20 minuta (sve u bazenu), a 15 nastavnih jedinica traje 25 minuta (20 minuta u bazenu i 5 minuta na suhom).

Osnovu operativnog programa čine: provjeravanje znanja plivanja, vježbe navikavanja na vodu, vježbe na suhom, igre u vodi, vježbe disanja, vježbe plovnosti, ronjenje i gledanje u vodi, učenje osnovnih motoričkih podstruktura, vježbe sigurnosti u vodi, skokovi i kretanje u vodi – plivanje.

Na osnovu podataka o znanju plivanja, iz plivačkih kartona svakog učenika, koji su dostavljeni prije početka nastave, odredit će se početne grupe koje odmah kreću sa prvom nastavnom jedinicom.

5.1.1 Plan obuke neplivača

NASTAVNE JEDINICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Provjeravanje znanja plivanja	+								+							+						+									+
početno stanje	+																														
prijelazno stanje									+							+						+									
konačno stanje																															+
Vježbe na suhom	+	+		+		+		+		+	+	+		+		+		+		+	+		+		+		+		+		
vježbe disanja		+		+						+			+		+			+		+		+		+		+		+		+	
imitacija rada nogu					L		LK		L	K		L		K		P		P		PK		PK		K		L		P			
imitacija rada ruku						K		L		K		L		K		P		P		PK		PK		K		L		P			
Vježbe privikavanja na vodu - Igra	+	+	+		+	+		+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
prirodni oblici kretanja	+	+																													
elementarne igre		+	+		+	+		+				+	+				+	+		+					+		+				
šlafetne igre										+				+	+				+				+	+		+		+	+		
Vježbe disanja		+	+	+	+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
u mjestu		+	+	+	+	+	+			+	+											+				+					
u kretanju										+	+		+	+	+		+	+		+	+		+	+	+	+		+	+		
Vježbe plovnosti		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+							+	
u mjestu – plutanje		P	L	P			P					L	PL																		
u kretanju – klizanje			P	L	P	PL	PL	PL	PL	P	P		L	PL	PL	P	P		L		P		PL							PL	
Ronjenje i gledanje u vodi		+	+	+	+	+			+				+				+	+	+	+			+	+		+	+				
Učenje osnovnih motoričkih podstruktura				+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
rad nogu				L		LK	LK	LK	K	K	K	L	KL	K	KL	P		P	L	K	P	L	P	K	K						
rad ruku						K	K	L	K	K	K	L	KL	K	KL		P	P	L	K	P	L	P	K	K						
koordinacija rada nogu i ruku									K	K	K	L	KL	K	KL		P	P	L	K	P	L	P	K	K						
Skokovi	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
iz vode u vodu	+	+	+					+											+												
na noge			+	+			+				+	+		+			+	+									+		+		
u paru, grupni, šaljivi					+				+			+			+								+		+		+		+		
na glavu																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Vježbe sigurnosti u vodi										+		+		+			+	+	+	+			+		+	+	+	+	+	+	
održavanje u okomitom položaju										+				+					+				+		+	+	+	+	+	+	
prelazak prsa - leđa kroz okomicu												+		+				+		+			+		+	+	+	+	+	+	
Kretanje u vodi – Plivanje											+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
kratul											+	+	+		+	+				+	+			+	+	+	+	+	+		
leđno												+		+	+			+	+			+				+					
prsrno																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
bolja tehnika (vlastita tehnika)																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Legenda: K = kraul tehnika; P = prsna tehnika; L = leđna tehnika

5.1.2 Program obuke neplivača

1. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: upoznavanje i uspostavljanje kontakta učitelja s učenicima; privikavanje na vodu; početno provjeravanje.

Rad na suhom (5min): podjela u grupe; upoznavanje i uspostavljanje kontakta učitelja s učenicima; pokazivanje sanitarnog čvora i tuširanje djece.

Rad u vodi (15min):

- ulazak u vodu po stepenicama i upoznavanje s bazenom – dubinom vode hodanjem,
- hodanje u vodi u koloni držeći se za ramena,
- hodanje i trčanje u vodi u vrsti držeći se za ruke – figurativno kretanje,
- skokovi iz vode u vodu,
- pojedinačno početno provjeravanje svakog djeteta.

Napomena: Učenici se svrstavaju u tri kategorije:

1. *NEPRILAGOĐEN – nema znanja plivanja;*
2. *PLUTAČ – klizi na prsima najmanje 3 metra*
3. *POLUPLIVAČ – pliva bilo kojim načinom najmanje 10 metara uz prikazano disanje.*

Rezultate testiranja upisuje razrednik u «Plivački karton» učenika. Učenike koji dobe ocjenu 3 a učitelj procijeni da mogu za 4 treba testirati u velikom bazenu i ako zadovolje kriterij za plivača početnika prebacuju se u «Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti».

2. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: privikavanje na vodu; disanje; ronjenje; plutanje.

Rad na suhom (5min): trčanje na mjestu; poskoci; vježbe oblikovanja; zadržavanje zraka; vježbe disanja: udah – uspravan stav, izdah – čučanj; isto samo u čučnju ostati duže uz zadržavanje disanja; imitacija plutanja na prsima, imitacija plutanja na leđima.

Rad u vodi (20min):

- trčanje uz pomoć ruku iz plićeg prema dubljem,
- «umivanje» puhanje u dlanove pune vode, uranjanje lica u vodu, puhanje po vodi, vikanje u vodu – obraz i usta u vodi, puhanje stolnoteniskih loptica po vodi,
- skakanje iz vode «strijela» uranjanje u vodu, uron čučnjem.
- udah – ležanje na vodi na prsa,
- igra lovice (spas uron čučnjem).

Napomena: U svakoj grupi treba odrediti vođu grupe koji na početku idućeg dana okuplja grupu na mjestu koji je odredio učitelj. Učitelj mora napomenuti grupi ako ga nema slijedećeg dana kako ga učenici ne bi tražili već se samo moraju okupiti na mjestu koje je odredio učitelj.

3. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: privikavanje na vodu – igra; skok na noge; disanje; plutanje; klizanje.

Rad u vodi (20min):

- igre za vježbe disanja uz različiti položaj ruku,
- ronjenje kroz obruč, ronjenje kroz noge,
- plutanje na prsima, plutanje na leđima, plutanje sklopčano (bova),
- skokovi iz vode u vodu, skok na noge sa ruba bazena,
- klizanje na prsima uz pomoć,
- igra klizanja na prsima «tko će duže».

4. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: disanje; ronjenje; plutanje; klizanje; rad nogama u leđnom položaju.

Rad na suhom (5min): vježbe oblikovanja; vježbe disanja: udah – uspravan stav, izdah – čučanj; isto samo u čučnju ostati duže uz zadržavanje disanja; objašnjenje i imitacija rada nogu kraul leđno u sjedu.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje disanja,
- uranjanje u vodu i otvaranje očiju,
- igra u paru – brojiti prste, roniti predmete sa dna bazena.
- plutanje na prsima,
- klizanje na prsima odrazom od ruba bazena,
- plutanje na leđima,
- klizanje na leđima sa radom nogu.

5. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: ronjenje; klizanje; disanje; igra.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje disanja,
- roniti predmete sa dna bazena,
- ponavljanje vježbi klizanja,
- skokovi na noge – u mjestu, iz zaleta, u paru, šaljivi,
- igra – «zmija» - glava hvata rep.

6. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: klizanje; usvajanje osnovnih struktura rada ruku i nogu kraul.

Rad na suhom (5min): vježbe disanja; sjed, imitacija rada nogu kod krala; imitacija rada ruku kod krala u pretklonu, prvo jedna ruka pa obje; rad nogu kraul uz rub bazena.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje disanja,
- klizanje na leđima uz pomoć,
- igra – tko će duže roniti,
- rad nogama prsni kraul uz rub bazena glava u vodi,
- klizanje na prsima sa radom nogu kraul,
- rad nogama leđa uz rub bazena,
- klizanje na leđima sa radom nogu,
- rad rukama kraul u položaju pretklona,
- rad rukama kraul u ležećem položaju na prsima u parovima (jedan drži drugog),
- rad rukama kraul u klizanju na prsima.

7. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: skok na noge u duboku vodu; plutanje u dubokoj vodi; rad ruku i nogu kraul.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje disanja,
- skok na noge u duboku vodu uz pomoć,
- plutanje u dubokoj vodi uz pomoć,
- udah i izdah uz okretanje glave u pretklonu,
- povezivanje disanja s jednom, drugom i obje ruke u pretklonu,
- odbijanje od zida u prsnom položaju i rad nogu kraul,
- odbijanje od zida u leđnom položaju i rad nogu leđa,
- odbijanje od zida u prsnom položaju i rad ruku kraul bez disanja.

8. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje osnovnih struktura rada ruku i nogu leđno; igra.

Rad na suhom (5min): razgovor o plivanju na leđima imitacija rada nogu leđno; imitacija rada ruku leđno u stajanju; imitacija leđno na podu jedna pa druga ruka.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje klizanja na prsima i leđima,
- skok iz vode u vodu na glavu – zaronjavanje,
- rad nogama s daskom s pruženim rukama kraul,
- rad nogama s daskom s pruženim rukama kraul uz disanje,
- odbijanje od zida u leđnom položaju i rad nogu leđa,
- odbijanje od zida u leđnom položaju i rad ruku leđno,
- igra – odbojka u vodi laganom loptom.

9. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: usvajanje osnovnih struktura rada ruku i nogu kraul; prijelazno provjeravanje znanja (homogenizacija grupa).

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje klizanja na prsima i leđima,
- prijelazno provjeravanje znanja plivanja (homogenizacija grupa),
- rad nogama s daskom s pruženim rukama kraul uz disanje,
- rad rukama kraul u klizanju na prsima, sa daskom između nogu obavezno bez disanja,
- rad jednom rukom kraul, pa drugom rukom, daska pod pazuhom,
- povezivanje rada ruku i nogu kraul sa glavom u vodi,
- igra – tko može dalje roniti.

Napomena: Kod prijelaznih ocjenjivanja uvijek pomažu razrednici koji upisuju rezultate.

Prema rezultatima provjeravanja i na prijedloge učitelja plivanja vrši se daljnja homogenizacija grupa. Izmijenjene grupe formiraju se za 10 sat.

10. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: koordinacija rada nogama i rukama kraul; disanje u kretanju; vježbe sigurnosti u vodi; igra.

Rad na suhom (5min): vježbe disanja okretanjem glave lijevo desno u pretklonu; vježbe disanja povezane s radom ruku; razgovor o vježbama sigurnosti i njihovom značenju za plivanje.

Rad u vodi (20min):

- igre za vježbe disanja uz različiti položaj ruku,
- odbijanje od zida u prsnom položaju i rad nogu kraul,
- povezivanje rada ruku i nogu kraul sa glavom u vodi,
- rad ruku i nogu kraul u koordinaciji sa disanjem,
- kolut naprijed,
- štafeta – kraul noge sa daskom.

11. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: usvajanje koordinacije plivanja kraul; disanje u koordinaciji; skok na noge.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje klizanja na prsima bez i sa radom nogu,
- igre za vježbe disanja uz različiti položaj ruku,
- slobodni skokovi,
- koordinacija rada ruku i nogu kod kraula,
- plivanje kraul sa disanjem.

12. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje osnovnih struktura rada ruku i nogu leđno; leđa – koordinacija; igra.

Rad na suhom (5min): imitacija rada nogu leđno; imitacija rada ruku leđno; imitacija rada jednom pa drugom rukom leđno uz rub bazena u ležanju, razgovor o leđnom plivanju.

Rad u vodi (20min):

- leđno klizanje,
- odbijanje od zida u leđnom položaju i rad nogu leđa,
- jedna ruka leđa, daska pod pazuhom,
- obje ruke leđa, daska između nogu,
- koordinacija ruke i noge leđno,
- skok u duboku vodu na noge i plivanje kraul,
- igra – smiješni skokovi u duboku vodu.

13. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: usvajanje koordinacije plivanja kraul; leđa – koordinacija; vježbe sigurnosti u vodi; ronjenje.

Rad u vodi (20min):

- uvježbavanje koordinacije s disanjem kraul – ispravljanje pogrešaka,
- uvježbavanje koordinacije leđno – ispravljanje pogrešaka,
- igra – ronjenje kroz obruče,
- kolut naprijed, stoj na rukama,
- odbijanje od zida u leđnom položaju i prelazak u plutanje na prsima,
- odbijanje od zida u prsnom položaju, prelazak u plutanje na leđima te nazad u plutanje na prsima.
- plutanje na prsima i leđima u dubokoj vodi,
- klizanje na leđima uz rad nogu u dubokoj vodi,
- plivanje kraul tehnikom i leđnom tehnikom u dubokoj vodi.

14. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: disanje u koordinaciji; igra.

Rad na suhom (5min): imitacija rada rukama uz vježbe disanja kraul; rad nogama kraul u ležanju uz rub bazena

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje klizanja na prsima i leđima,
- rad nogama kraul sa daskom u rukama uz disanje sa strane,
- rad jednom rukom, daska pod pazuhom, disanje sa strane,
- koordinacija ruke i noge kraul sa disanjem,
- štafetna igra – noge kraul sa daskom.

15. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: preplivavanje što veće udaljenosti kraul; vježbe sigurnosti u vodi; igra.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje klizanja na prsima i leđima,
- uvježbavanje koordinacije s disanjem kraul – ispravljanje pogrešaka,
- uvježbavanje koordinacije leđno – ispravljanje pogrešaka,
- skokovi u paru, grupni,
- održavanje u okomitom položaju,
- prelazak iz okomitog položaja u plutanje na prsima,
- štafetna igra – tko će dalje preplivati kraul tehnikom.

16. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje osnovnih struktura rada ruku i nogu prsno; prijelazno provjeravanje znanja (homogenizacija grupa).

Rad na suhom (5min): imitacija rada nogu prsno (sjedeci stav - noge pružene, povlačenje nogu, okretanje stopala, otvaranje nogu); tiskanje zida nogama; imitacija rada ruku prsno; imitacija rada rukama uz vježbe disanja prsno.

Rad u vodi (20min):

- metodika noge prsno – u leđnom položaju kao na suhome; u prsnom položaju kao na suhome,
- vježba noge prsno na mjestu,
- kretanje na leđima sa nogama prsno,
- ponavljanje koordinacije kraul i leđno,
- prijelazno provjeravanje znanja plivanja (homogenizacija grupa).

Napomena: Kod prijelaznih ocjenjivanja uvijek pomažu razrednici koji upisuju rezultate.

Prema rezultatima provjeravanja i na prijedloge učitelja plivanja vrši se daljnja homogenizacija grupa. Izmijenjene grupe formiraju se za 17 sat.

17. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: rad rukama prsno; vježbe sigurnosti u vodi; ronjenje.

Rad u vodi (20min):

- slobodni skokovi,
- ruke prsno uz rub bazena
- ruke prsno bez disanja, odbijanje od zida pa zaveslaj, odbijanje od zida pa više zaveslaja,
- ruke prsno sa disanjem,
- ronjenje rukama prsno,
- kolut okret na zid i odbijanje nogama,
- noge kraul – ruke prsno,
- igra lovice.

18. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: koordinacija rada nogama i rukama prsno; ronjenje; vježbe sigurnosti u vodi; preplivavanje što veće udaljenosti leđa, igra.

Rad na suhom (5min): imitacija rada nogu prsno; imitacija rada ruku prsno; imitacija rada rukama uz vježbe disanja prsno; razgovor o vježbama sigurnosti i njihovom značenju za plivanje.

Rad u vodi (20min):

- slobodni skokovi,
- noge prsno s daskom,
- ronjenje nogama prsno,
- ruke prsno bez disanja,
- ruke prsno sa disanjem,
- koordinacija ruke i noge prsno sa glavom u vodi,
- ponavljanje leđne tehnike plivanja, plivanje što veće udaljenosti.
- prelazak iz plivanja kroula u plivanje na leđima.

19. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: metodski postupak skoka na glavu; koordinacija s disanjem prsno; preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom.

Rad u vodi (20min):

- metodika skoka na glavu: 1. iz vode u vodu; 2. skok na noge; 3. iz sjeda na rubu bazena, 4. sa ruba bazena pad na glavu; 5. iz kleka; 6. iz polučučnja; 7. iz čučnja, 8. iz vage; 9. iz uspravnog položaja; 10. sa povišenja.
- Uronjavanje do dna nakon skoka na glavu,
- ponavljanje klizanja na leđima,
- uvježbavanje koordinacije leđno – ispravljanje pogrešaka,
- štafeta – plivanje leđnom tehnikom,
- štafeta – plivanje prsnom tehnikom.
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom (vlastitom) tehnikom.

20. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: metodski postupak skoka na glavu; disanje kraul; koordinacija s disanjem kraul, igra.

Rad na suhom (5min): vježbe disanja; imitacija rada nogu kraul; imitacija rada nogu prsno; imitacija zaveslaja kraul; imitacija zaveslaja prsno; razgovor o skoku na glavu.

Rad u vodi (20min):

- metodika skoka na glavu,
- ronjenje prsnom tehnikom u daljinu,
- ponavljanje tehnike kraul – rad nogu rad ruku i koordinacija sa disanjem,
- prelazak iz plivanja na prsima u plivanje na leđima u malom bazenu,
- igra – tko će najduže preplivati boljom (vlastitom) tehnikom.

21. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: prijelazno provjeravanje znanja (homogenizacija grupa); disanje prsno; koordinacija s disanjem prsno; skok na glavu.

Rad u vodi (20min):

- prijelazno provjeravanje znanja plivanja (homogenizacija grupa),
- metodika skoka na glavu,
- ponavljanje klizanja na prsima,
- rad nogama prsno sa daskom uz disanje,
- ponavljanje prsne tehnike – rad nogu rad ruku i koordinacija sa disanjem,
- preplivavanje što veće udaljenosti kraul tehnikom,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom.

22. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: koordinacija rada nogama i rukama leđna tehnika; preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom; igra.

Rad na suhom (5min): vježbe disanja; imitacija rada nogu kraul; imitacija rada nogu prsno; imitacija zaveslaja kraul; imitacija zaveslaja prsno.

Rad u vodi (20min):

- metodika skoka na glavu,
- disanje uz rub bazena – maksimalni broj disanja,
- ponavljanje leđne tehnike – rad nogu rad ruku i koordinacija,
- preplivavanje što veće udaljenosti leđnom tehnikom,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- štafeta igra loptom.

23. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: ronjenje; vježbe sigurnosti u vodi; preplivavanje što veće udaljenosti prsno; igra.

Rad u vodi (20min):

- metodika skoka na glavu,
- klizanje na prsima nakon skoka na glavu,
- ronjenje u daljinu nakon skoka na glavu,
- ponavljanje prsne tehnike – rad nogu rad ruku i koordinacija sa disanjem,
- skok na noge u duboku vodu, plivanje leđnom tehnikom, održavanje u uspravnom položaju, vraćanje nazad u plivanju na prsima,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- igra tko će dulje kliziti i plutati na leđima.

24. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: preplivavanje što veće udaljenosti kraul; skok na glavu.

Rad na suhom (5min): imitacija kraul noge u sjedu; imitacija kraul ruke u pretklonu; imitacija disanja kraul sa radom ruku; razgovor o plivanju kraul tehnikom.

Rad u vodi (20min):

- skok na glavu,
- ronjenje u dubinu nakon skoka na glavu,
- ponavljanje tehnike kraul – rad nogu rad ruku i koordinacija sa disanjem,
- preplivavanje što veće udaljenosti kraul tehnikom,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- igra – slobodno kupanje 3 min.

25. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: skokovi; vježbe sigurnosti u vodi; preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom.

Rad u vodi (20min):

- skok na glavu, šaljivi skokovi
- ponavljanje tehnike kraul – rad nogu rad ruku i koordinacija sa disanjem,
- preplivavanje što veće udaljenosti kraul tehnikom,
- skok na noge u duboku vodu, plivanje leđnom tehnikom, održavanje u uspravnom položaju, vraćanje nazad sa plivanjem na prsima,
- natjecanje u plivanju u daljinu boljom tehnikom.

26. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: plivanje leđna tehnika; ronjenje; vježbe sigurnosti u vodi.

Rad na suhom (5min): imitacija leđno noge u sjedu; imitacija leđno ruke; razgovor o plivanju leđnom tehnikom.

Rad u vodi (20min):

- ronjenje u daljinu nakon skoka na glavu,
- disanje uz rub bazena – maksimalni broj disanja,
- plivanje leđnom tehnikom uz ispravljanje pogrešaka,
- vježbe sigurnosti: prijelaz iz plivanja na leđima u plivanje na prsima i obratno kroz okomit i vodoravan položaj, kolut naprijed, kolut nazad,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- igra – slobodno kupanje 3 min.

27. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: skokovi; ronjenje; plivanje kraul tehnika; vježbe sigurnosti u vodi; igra.

Rad u vodi (20min):

- skokovi na glavu, u paru, grupni, šaljivi,
- plivanje kraul tehnikom uz ispravljanje pogrešaka,
- skok na noge u duboku vodu, plivanje leđnom tehnikom, održavanje u uspravnom položaju, okretanje oko uzdužne osi, dizanje ruku iz vode, vraćanje nazad sa plivanjem na prsima,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- štafetna igra – kombinacija ronjenja i plivanja sa zadacima,

28. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: plivanje prsna tehnika; vježbe sigurnosti u vodi; igra.

Rad na suhom (5min): imitacija prsno noge u sjedu; imitacija prsno ruke u pretklonu; imitacija disanja prsno sa radom ruku; razgovor o plivanju prsnom tehnikom.; razgovor o vježbama sigurnosti i njihovom značenju za plivanje.

Rad u vodi (20min):

- skok na glavu u daljinu,
- plivanje prsnom tehnikom uz ispravljanje pogrešaka,
- vježbe sigurnosti: uspravni položaj samo nogama, okretanje oko uzdužne osi u lijevu pa u desnu stranu, kolut naprijed, kolut nazad,
- preplivavanje što veće udaljenosti boljom tehnikom,
- štafetna igra – kombinacija ronjenja i plivanja sa zadacima,

29. Nastavna jedinica – trajanje 15 minuta

Zadatak: ponavljanje klizanja i plivačkih tehnika; priprema za završno testiranje.

Rad u vodi (15min):

- ponavljanje klizanja na prsima i leđima.
- plivanje kraul, leđnom i prsnom tehnikom – ponavljanje,
- plivanje boljom (vlastitom) tehnikom,
- vježbe sigurnosti: prijelaz iz plivanja na leđima u plivanje na prsima i obratno kroz okomit i vodoravan položaj,
- igra –izvođenje različitih vrsta skokova.

30. Nastavna jedinica – trajanje 30 minuta

Zadatak: završno provjeravanje stupnja naučenog znanja plivanja.

Rad na suhom (3min): razgovor o završnom provjeravanju.

Rad u vodi (28min):

- pojedinačno provjeravanje usvojenog znanja plivanja svakog pojedinca,
- SLOBODNO KUPANJE.

Doc.dr. Nada Grčić-Zubčević
Fakultet za fizičku kulturu
Sveučilišta u Zagrebu

5.2 Plan i program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti

Obzirom da obuku neplivača polaze samo djeca za koju se ustanovilo da su neplivači, djeca plivači su nepravedno zakinuta radi nemogućnosti dolaska na plivalište sa svojim učenicima iz razreda. Zato je ovaj program zamišljen za djecu koja znaju plivati. Vremensko trajanje programa je identično programu obuke neplivača, tako da se nesmetano može istovremeno provoditi uz program obuke neplivača.

Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti također sadrži 30 nastavnih jedinica. Svaka nastavna jedinica traje 20 minuta u vodi, a svaka druga traje još i 5 minuta izvan vode.

Osnovu operativnog programa čini:

- učenje i usavršavanje kraul tehnike plivanja,
- učenje i usavršavanje leđne tehnike plivanja,
- učenje i usavršavanje prsne tehnike plivanja,
- učenje osnovnih elemenata sinkroniziranog plivanja,
- učenje osnovnih elemenata vaterpola,
- učenje i usavršavanje skokova na noge i na glavu.

5.2.1 Plan učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnost

NASTAVNE JEDINICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Provjeravanje	+							+						+						+										+	+	
početno stanje	+																															
ocjenjivanje								+						+						+												
natjecanje																													+	+		
Igre	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+			
Skokovi na noge				+		+		+																								
Skokovi na glavu										+		+		+		+																
Ronjenje																			+		+											
Kraul tehnika			+	+	+	+	+	+					+																			
noge			+	+																												
ruke					+	+																										
koordinacija							+	+																								
Ledna tehnika									+	+	+	+	+	+				+														
noge									+	+																						
ruke											+	+																				
koordinacija													+	+																		
Prsna tehnika															+	+	+	+	+	+	+	+										
noge															+	+																
ruke																	+	+														
koordinacija																				+	+											
Sinkronizirano plivanje																						+	+	+	+							
Vaterpolo																										+	+	+	+			

5.2.2 Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti

1. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: upoznavanje i uspostavljanje kontakta učitelja s učenicima; privikavanje na vodu; početno provjeravanje.

Rad na suhom (5min): podjela u grupe; upoznavanje i uspostavljanje kontakta učitelja s učenicima; pokazivanje sanitarnog čvora i tuširanje djece.

Rad u vodi (15min):

- ulazak u vodu i upoznavanje s bazenom,
- preplivavanje dužine bazena u prsnom položaju,
- preplivavanje dužine bazena u leđnom položaju,
- pojedinačno početno provjeravanje svakog djeteta.

Napomena: U ovom programu su samo učenici koji su zadovoljili ocjenu 4 (plivač početnik) i ocjenu 5 (plivač). Ti učenici se razvrstavaju u grupe od 15-20 učenika po njihovoj razini znanja plivanja.

2. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: prilagođavanje na vodu

Rad na suhom (5min): objašnjavanje zadataka koji će se provoditi i vodi - disanje, plutanje, klizanje.

Rad u vodi (20min):

- rasplivavanje svojim načinom plivanja,
- vježbe disanja uz rub bazena,
- vježbe gledanja u vodi,
- plutanje na leđima i prsima, ruke u raznim položajima,
- klizanje na prsima, leđima i bočno; ruke u raznim položajima,
- plivanje svojim načinom plivanja,
- štafetna igra loptom.

Napomena: U svakoj grupi treba odrediti vođu grupe koji na početku idućeg dana okuplja grupu na mjestu koji je odredio učitelj. Učitelj mora napomenuti grupi ako ga nema slijedećeg dana kako ga učenici ne bi tražili već se samo moraju okupiti na mjestu koje je odredio učitelj.

3. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada nogu kod kraul tehnike; izranjanje predmeta.

Rad u vodi (20min):

- rad nogama kraul sjedeći na rubu bazena,
- rad nogama kraul u vodi držeći se za rub bazena,
- rad nogama kraul u kretanju sa daskom,
- izranjanje predmeta sa dna plitkog bazena.

4. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada nogu kod kraul tehnike; skokovi na noge.

Rad na suhom (5min): imitacija rada nogama kraul: u sjedenju na podlozi, u ležanju na prsima, u ležanju na leđima.

Rad u vodi (20min):

- rad nogama kraul sjedeći na rubu bazena,
- rad nogama kraul u vodi držeći se za rub bazena uz disanje,
- rad nogama kraul u kretanju sa daskom uz disanje-podizanje glave naprijed,
- plivanje rukama prsno i nogama kraul,
- skokovi na noge po izboru,
- skokovi na noge šaljivi «tko će smješnije skočiti na noge».

5. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada ruku kod kraul tehnike; igra.

Rad u vodi (20min):

- ponoviti rad nogama kraul,
- rad rukama ležeći bočno na rubu bazena (radi samo jedna ruka),
- rad rukama ležeći bočno uz rub bazena u vodi (radi samo jedna ruka),
- iz klizanja na prsima početi raditi rukama,
- raditi rukama sa plovkom između nogu,
- štafeta radom nogu kraul i daskama u rukama.

6. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada ruku kod kraul tehnike; skokovi na noge.

Rad na suhom (5min): rad rukama kraul u pretklonu, rad rukama kraul u pretklonu sa okretanjem glave i disanjem.

Rad u vodi (20min):

- iz klizanja na prsima početi raditi kraul rukama sa disanjem,
- rad rukama kraul sa disanjem i daskom između nogu,
- jednu dionicu raditi nogama sa daskom, drugu rukama - daskom između nogu,
- isti zadatak kao i prethodni ali sa disanjem,
- skokovi na noge u parovima i preko prepreke.

7. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: povezivanje rada ruku i nogu kod kraul tehnike.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje vježbi ruku i nogu kraul,
- ponavljanje vježbi nogu i ruku sa disanjem,
- rad nogama sa daskom u jednoj ruci u predručenju, druga radi zaveslaj kraul,
- ista vježba kao i prethodna samo sa disanjem na stranu koja ruka radi,
- ista vježba ali sa naizmjeničnim radom ruku i naizmjeničnim disanjem,
- plivanje nogama i rukama bez disanja,
- igra u parovima, prvi pliva rukama kraul, drugi se drži za njegove noge i pliva samo nogama kraul.

8. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje kraul tehnike, skokovi na noge.

Rad na suhom (5min): ponavljanje rada ruku u pretklonu sa disanjem.

Rad u vodi (20min):

- plivanje kraul tehnike bez disanja, lice u vodi dok ima zraka,
- plivanje kraul tehnike sa udahom na svaki drugi zaveslaj,
- plivanje kraul tehnike sa udahom na svaki treći zaveslaj,
- ocjenjivanje usvojenosti kraul tehnike,
- skokovi na noge sa povišenja i iz zaleta,
- skokovi na noge sa zadacima (npr. u zraku uhvatiti loptu koju izbacuje učitelj).

9. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada nogu kod leđne tehnike, vježbe sigurnosti.

Rad u vodi (20min):

- sjedeći na rubu bazena raditi nogama, noge su u vodi,
- ležeći na rubu bazena raditi nogama leđno, noge su u vodi; ruke u zaručenju ili u priručenju,
- u vodi uz rub bazena, držeći se uzručenim rukama za rub bazena raditi nogama leđno,
- odrazom od ruba bazena, klizati pa početi raditi nogama leđno,
- noge leđno sa rukama u priručenju,
- noge leđno sa daskom ispod glave,
- kolut naprijed, kolut nazad,
- igra vodena odbojka ili košarka.

10. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada nogu kod leđne tehnike, učenje skoka na glavu.

Rad na suhom (5min): noge leđno u ležanju na leđima, razgovor o pravilnom izvođenju leđne tehnike, ruke leđno u stojećem položaju.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje nogu leđno, ruke u priručenju,
- noge leđno ruke u uzručenju,
- noge leđno sa daskom na prsima,
- noge leđno sa daskom iza glave,
- noge leđno sa daskom u uzručenju,
- metodika učenja skoka na glavu: delfinovi skokovi iz vode u vodu, iz sjeda sa ruba bazena ruke u uzručenju, iz kleka sa ruba bazena, jedna noga kleči druga čuča, iz polučučnja, iz uspravnog stava, iz položaja vage uz pomoć suvježbača.

11. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada ruku kod leđne tehnike.

Rad u vodi (20min):

- noge leđno i podizanje naizmjenično jednog pa drugog ramena,
- noge leđno i radi samo jedna ruka, druga u priručenju,
- noge leđno, ruke rade naizmjenično (ruka ruku čeka),
- noge leđno, ruka radi pokret, drugo rame izlazi iz vode,
- igra.

12. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada ruku kod leđne tehnike, učenje skoka na glavu.

Rad na suhom (5min): imitacija rada ruku leđno; imitacija rada jednom pa drugom rukom leđno uz rub bazena u ležanju.

Rad u vodi (20min):

- odraz i klizanje u leđnom položaju,
- odraz, klizanje u leđnom položaju i početak rada rukama,
- ponavljanje vježbi za rad rukama,
- rad rukama sa daskom između nogu,
- skokovi na glavu za zamahom ruku, skok na glavu iz zaleta, skok na glavu sa povišenja, skok na glavu preko prepreke.

13. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: povezivanje rada nogu i ruku kod leđne tehnike

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje kraul tehnike, mjerenje brzine plivanja 25 m. kraul,
- klizanje, uključivanje nogu pa ruku leđno,
- plivanje leđno u koordinaciji,
- štafeta nogama leđno.

14. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje leđne tehnike, usvajanje skoka na glavu.

Rad na suhom (5min): imitacija rada rukama kod leđne tehnike, ukazivanje na najčešće pogreške u vodi, rad nogama prsno u sjedenju.

Rad u vodi (20min):

- plivanje leđno u koordinaciji,
- ocjenjivanje leđne tehnike,
- skokovi na glavu iz zaleta,
- skokovi na glavu kroz okomit i vodoravan обруч,
- skokom na glavu nastaviti roniti kroz обруч pod vodom,
- skokovi na glavu sa raznim zadacima.

15. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada nogu kod prsne tehnike.

Rad u vodi (20min):

- noge prsno sjedeći na rubu bazena,
- noge prsno u bazenu držeći se rukama za rub bazena,
- iz klizanja odrazom od ruba bazena početi raditi nogama prsno, ruke u predručenju s licem u vodi,
- noge prsno u kretanju sa daskom u predručenju bez disanja.
- igra.

16. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada nogu prsno, ronjenje.

Rad na suhom (5min): imitacija rada nogu prsno u stojećem položaju samo jednom nogom, u sjedećem položaju - noge rade po nacrtanom liku na podlozi (nacrtane dvije polovine kružnice okrenute jedna prema drugoj).

Rad u vodi (20min):

- noge prsno u kretanju sa daskom,
- noge prsno u kretanju sa daskom sa disanjem,
- noge prsno u leđnom položaju,
- noge prsno sa rukama u predručenju bez daske,
- noge prsno sa rukama u predručenju držati se za palčeve,
- noge prsno sa rukama u zaručenju, dlanovima dodirivati pete
- ronjenje u duljinu sa zadacima; roniti kroz obruč.

17. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: učenje rada rukama prsno.

Rad u vodi (20min):

- ponavljanje leđne tehnike, mjerenje brzine plivanja 25 m. leđno,
- bočno uz rub bazena, jednom rukom se držati za rub, drugom raditi prsni pokret,
- noge kraul, ruke prsno lice u vodi,
- noge kraul, ruke prsno, glava izvan vode,
- ruke prsno bez disanja sa avionom između nogu,
- štafeta nogama prsno sa daskama.

18. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: usvajanje rada ruku kod prsne tehnike, ronjenje.

Rad na suhom (5min): imitacija rada ruku prsno; imitacija rada ruku prsno uz disanje.

Rad u vodi (20min):

- bočno uz rub bazena, jednom rukom se držati za rub, drugom raditi prsni pokret uz disanje,
- noge kraul, ruke prsno sa disanjem,
- ruke prsno sa disanjem i avionom između nogu,
- jednu dužinu plivati nogama prsno sa daskama u predručenju, drugu dužinu plivati rukama prsno sa daskama između nogu,
- ronjenje u dubinu i duljinu sa raznim zadacima, izronjavanje, proronjavanje i sl.

19. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: povezivanje rada nogu i ruku kod prsne tehnike.

Rad u vodi (20min):

- ronjenje prsnom tehnikom u daljinu,
- plivanje prsnom tehnikom bez disanja,
- plivanje germanije (noge prsno na leđima, ruke istovremeno leđno),
- plivanje prsnom tehnikom sa daskom ili avionom između natkoljenica,
- igra loptom.

20. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta**Zadatak:** usvajanje prsne tehnike, ocjenjivanje prsne tehnike.**Rad na suhom** (5min): rad rukama prsno sa disanjem, razgovor o pravilnoj prsnoj tehnici, pogreškama i ispravljanju pogrešaka.**Rad u vodi** (20min):

- plivanje prsno tri puta nogama, jednom rukama, sa disanjem,
- plivanje prsno dva puta nogama, jednom rukama, sa disanjem,
- plivanje prsnom tehnikom sa disanjem,
- plivanje prsnom tehnikom sa što manje zaveslaja u jednoj dionici,
- ocjenjivanje prsne tehnike.

21. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta**Zadatak:** osnovni elementi sinkroniziranog plivanja, osnovni zaveslaji rukama.**Rad u vodi** (20min):

- mjerenje brzine plivanja 25 m. prsno,
- miran položaj na leđima, radom ruku uz bokove (dlanovima raditi osmice) zadržavati tijelo u vodoravnom položaju,
- miran položaj na leđima, radom ruku u uzručenju (dlanovima raditi osmice) zadržavati tijelo u vodoravnom položaju,
- položaj na leđima, radom ruku uz bokove pokretati tijelo prema nazad,
- položaj na leđima, radom ruku uz bokove pokretati tijelo prema naprijed,
- položaj na leđima, radom ruku u uzručenju pokretati tijelo prema nazad,
- položaj na leđima, radom ruku u uzručenju pokretati tijelo prema naprijed.

22. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta**Zadatak:** osnovni zaveslaji rukama i osnovno kretanje po vodi u sinkroniziranom plivanju.**Rad na suhom** (5min): uvježbavanje osnovnog zaveslaja rukama – osmica.**Rad u vodi** (20min):

- miran položaj na prsima, radom ruku ispod grudiju (dlanovima raditi osmice) zadržavati tijelo u vodoravnom položaju sa licem u vodi,
- miran položaj na prsima, radom ruku ispod grudiju (dlanovima raditi osmice) zadržavati tijelo u vodoravnom položaju sa licem iznad vode,
- miran položaj na prsima, radom ruku u uzručenju (dlanovima raditi osmice) zadržavati tijelo u vodoravnom položaju,
- položaj na prsima, radom ruku ispod grudiju pokretati tijelo prema nazad,
- položaj na prsima, radom ruku ispod grudiju pokretati tijelo prema naprijed,
- položaj na prsima, radom ruku u uzručenju pokretati tijelo prema nazad,
- položaj na prsima, radom ruku u uzručenju pokretati tijelo prema naprijed,
- igra sa elementima sinkroniziranog plivanja.

23. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: osnovno kretanje i okretanje po vodi u sinkroniziranom plivanju.

Rad u vodi (20min):

- rasplivavanje vlastitom tehnikom,
- položaj na leđima, radom ruku uz bokove okretati tijelo po površini vode za 360 stupnjeva u jednu i drugu stranu,
- položaj na prsima, radom ruku ispod grudiju okretati tijelo po površini vode za 360 stupnjeva u jednu i drugu stranu sa glavom izvan vode, noge miruju,
- u prsnom položaju radom ruku ispod grudiju širiti i skupljati noge po površini vode,
- u leđnom položaju radom ruku uz bokove širiti i skupljati noge po površini vode,
- u leđnom položaju radom ruku uz bokove sunožno privlačenje pogrčenih nogu prema grudima i vraćanje u ispruženi položaj,
- u istom položaju okretanje po površini vode za 180 i 360 stupnjeva,
- igra sa elementima sinkroniziranog plivanja.

24. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: koreografija likova po površini vode u sinkroniziranom plivanju.

Rad na suhom (5min): uvježbavanje koreografije.

Rad u vodi (20min):

- u parovima, trojkama ili više djece samostalno izvode različite zadatke i formacije sa elementima sinkroniziranog plivanja,
- prikaz za svu ostalu djecu koja nisu tada u programu.

Napomena: Ovaj sat djeca rade samostalno, učitelj plivanja promatra i uskače sugestijama ako je potrebno.

25. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: osnovni elementi vaterpola, plivanje u okomitom položaju.

Rad u vodi (20min):

- rasplivavanje vaterpolo kraul tehnikom,
- zadržavanje na vodi radom nogu u okomitom položaju uz pomoć ruku,
- zadržavanje na vodi radom nogu u okomitom položaju bez pomoći ruku,
- rad nogama vaterpolo bicikl uz pomoć ruku,
- rad nogama vaterpolo bicikl bez pomoći ruku,
- rad nogama vaterpolo bicikl u mjestu,
- rad nogama vaterpolo bicikl u pokretanju prema naprijed i nazad,
- rad nogama vaterpolo bicikl u pokretanju koso naprijed i koso nazad,
- rad nogama vaterpolo bicikl i okretanje oko svoje osi u jednu i drugu stranu,
- gornje vježbe se izmjenjuju sa plivanjem vaterpolo kraul (glava izvan vode),
- igra sa elementima vaterpola.

26. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: plivanje vaterpolo sa loptom, držanje lopte.

Rad na suhom (5min): dodavanje s vaterpolo loptom, načini držanja lopte.

Rad u vodi (20min):

- plivanje vaterpolo kraul tehnikom,
- plivanje vaterpolo kraul tehnikom sa vođenjem lopte,
- ponavljanje vaterpolo bicikl nogama u mjestu i kretanju,
- držanje lopte u mjestu radom bicikl nogama,
- dodavanje loptom,
- igra dodavanjem lopte.

27. Nastavna jedinica – trajanje 20 minuta

Zadatak: vaterpolo - podizanje lopte iz vode, dodavanje loptom.

Rad u vodi (20min):

- plivanje i vođenje lopte,
- držanje lopte,
- podizanje lopte iz vode,
- dodavanje loptom u mjestu,
- štafeta naučenim elementima vaterpola.

28. Nastavna jedinica – trajanje 25 minuta

Zadatak: vaterpolo - pucanje na gol, obrana, dodavanje u kretanju.

Rad na suhom (5min): dodavanje vaterpolo loptom, pucanje u zid.

Rad u vodi (20min):

- plivanje i vođenje lopte,
- držanje lopte i podizanje iz vode,
- dodavanje lopte u mjestu i kretanju,
- pucanje na gol,
- tehnika golmana – obrana,
- igra na jednom голу.

29. Nastavna jedinica – trajanje 15 minuta

Zadatak: priprema za natjecanje.

Rad u vodi (15min):

- rasplivavanje,
- priprema za natjecanje.

30. Nastavna jedinica – trajanje 30 minuta

Zadatak: natjecanje u plivanju.

Rad na suhom : razgovor o završnom natjecanju.

Rad u vodi :

- natjecanje 25 metara kraul tehnikom,
- natjecanje 25 metara prsnom tehnikom,
- natjecanje 25 metara leđnom tehnikom,
- ili natjecanje 25 metara svojom tehnikom.

Napomena: Zadnje dvije nastavne jedinice treba se održati natjecanje. Poželjno bi bilo održati natjecanje na 25 metara u sve tri tehnike. Ukoliko za to nema vremena obavezno održati natjecanje na 25 metara svojom tehnikom. Rezultate objaviti za svaku tehniku posebno.

6 FINANCIRANJE

6.1 Način financiranja

Eksperimentalni program obuke neplivača trebao bi se financirati iz tri izvora:

1. Ministarstvo prosvjete i športa,
2. Međimurska županija,
3. Roditelji djece koja polaze «Eksperimentalni programa obuke neplivača».

Svaki od tih izvora financiranja sudjelovao bi u kompletnoj cijeni sa 1/3 sredstava.

Financijsko poslovanje «Eksperimentalnog programa obuke neplivača» kontrolirao bi nadzorni odbor od tri člana. Jednog člana u odbor odredila bi Međimurska županija, jednog Ured za prosvjetu, kulturu, šport i tehničku kulturu Međimurske županije i jednog Savez školskih športskih klubova Međimurske županije.

6.2 Financijska konstrukcija

Financijska konstrukcija izradila bi se na osnovu sljedećih elemenata:

1. Ulaz na bazen,
2. Prijevoz autobusima,
3. Naknada za stručni rad učitelja plivanja,
4. Naknada za rad Stručnim voditeljima,
5. Naknada za rad Predsjedniku odbora za obuku neplivača,
6. Dnevnice razrednicima,
7. Putni troškovi za učitelje plivanja koji stanuju izvan Čakovca,
8. Savezu školskih športskih klubova Međimurske županije za organizacijske troškove,
9. Nastavna pomagala za učenje plivanja,
10. Diplome koje će se dodjeljivati «Plivačima početnicima» i «Plivačima»,
11. Izrada i štampanje «Plivačkog kartona»,
12. Računalo i štampač,
13. Izrada programa baze podataka,
14. Troškovi kopiranja i slanja «Plivačkog kartona» nakon završetka obuke,
15. Poštanski troškovi,
16. Telefonski troškovi,
17. Troškovi knjigovodstva i ZAP-a,
18. Ostali troškovi.

6.3 Simulacija cijene koštanja «Eksperimentalnog programa obuke neplivača»

Simulacija cijene koštanja je izvršena na temelju dostupnih i trenutnih parametara koji određuju cijenu. Cijena je približna i okvirna ali ipak sa vrlo velikom pouzdanošću.

Točnu cijena koštanja (naravno s određenim odstupanjima koji uvijek prate provedbu nekog programa) moguće je izračunati kad se izradi konkretan «Izvedbeni plan».

Izradi izvedbenog plana će se pristupiti onda kad se odobri provedba «Eksperimentalnog programa obuke neplivača».

6.3.1 Osnovni parametri

1. Broj učenika koji bi prisustvovali programu:
 - Učenici drugih razreda - 1548 učenika.
 - Učenici iz prethodne godine koji nisu naučili plivati - oko 450 učenika.

Okvirni broj učenika koji bi prisustvovao programu: **= 2000 učenika.**
2. Cijena jednog ulaska na bazen za učenike: **= 12 kuna.**
3. Učitelji plivanja:
 - Jedan učitelj plivanja u jednom danu radi od 08:00 sati do 11:00 sati = 4 školska sata.
 - Dnevno je na bazenu potrebno u prosjeku 9 učitelja plivanja i 1 Stručni voditelj.
 - Cijena rada Stručnog voditelja biti će jednaka cijeni rada učitelja plivanja.

Cijena rada jednog učitelja plivanja dnevno u bruto iznosu: **= 190 kuna.**
4. Prijevoz autobusima:
 - Dnevno će biti potrebna (u prosjeku) dva autobusa okvirno u vremenu od 07:00 do 13:00 sati.

Polu auto dana autobusa: **= 700 kuna.**
5. Razrednici – pratitelji učenika:
 - U prosjeku na jednog razrednika otpada 18 učenika.
 - Za pretpostavljeni broj učenika potrebno je 110 razrednika.

Svakom razredniku bi se isplatilo dnevno ½ dnevnice: **= 60 kuna.**
6. Trajanje programa za pretpostavljeni broj učenika: **= 150 dana.**
7. Dnevno na bazenu će biti oko: **= 200 učenika.**
8. Vrijeme od početka do završetka ciklusa programa oko: **= 8 mjeseci**
9. Putni troškovi za učitelje plivanja koji stanuju izvan Čakovca u iznosu cijene dnevne autobusne povratne karte.
10. Naknada za rad Predsjedniku komisije mjesečno bruto: **= 1200 kuna.**

6.3.2 Ukupni troškovi – okvirno

Br.	STAVKA	IZRAČUN	IZNOS Kn
1.	Ulaz u bazen	150 dana x 2400 Kn	360.000
2.	Prijevoz autobusima	150 dana x 2 autobusa x 700 Kn	210.000
3.	Stručni rad Učitelja plivanja	150 dana x 9 učitelja x 190 Kn	256.500
4.	Stručni rad Stručnih voditelja	150 dana x 1 Stručni voditelj x 190 Kn	28.500
5.	Stručni rad Predsjednika komisije	8 mjeseci x 1200 Kn	9.600
6.	Dnevnice razrednicima	110 razrednika x 15 dana x 60 Kn	99.000
7.	Putni troškovi učitelja plivanja		13.500
8.	SŠŠKMŽ organizacijski troškovi	8 mjeseci x 1000 Kn	8.000
9.	Nastavna pomagala		6.000
10.	Diplome «Plivač» i «Plivač početnik»		2.000
11.	Plivački karton		4.000
12.	Računalo i štampač		20.000
13.	Program baze podataka		10.000
14.	Kopija plivačkog kartona za roditelje		1.000
15.	Poštanski troškovi		1.000
16.	Telefonski troškovi		1.000
17.	Troškovi knjigovodstva i ZAP-a		5.000
18.	Ostali troškovi		3.000
UKUPNO KUNA:			1.038.100

7 ZAKLJUČAK

Suvremeni pristup unapređivanju bilo koje djelatnosti zahtjeva izradu kvalitetnog modela, koji će u praksi dati kvalitetne i modelom zadane rezultate. Naročito u segmentu učenja plivanja model mora biti kvalitetan, učinkovit i racionalan.

Savez školskih športskih klubova Međimurske županije razvio je u posljednjih desetak godina jedan vrlo dobar i kvalitetan model koji je davao zapažene rezultate i koji je bio prepoznat u cijeloj Hrvatskoj. Savez je za provedbu tog programa dobio i najveću državnu nagradu koja se dodjeljuje za postignute rezultate u obuci plivanja. Model je trebalo osuvremeniti i prilagoditi novim uvjetima koji su nastali otvaranjem zatvorenog bazena u Čakovcu.

Model je do 2000. godine uspješno djelovao i kad je trebao doživjeti kvalitetnu promjenu nasilnom odlukom je ukinut.

Eksperimentalni program obuke neplivača koji je u ovom radu elaboriran zapravo je model koji je Savez školskih športskih klubova Međimurske županije trebao postepeno razviti u nekoliko zadnjih godina, ali je političkom voljom u tome prekinut.

Prihvatanjem ovog modela i njegovom realizacijom postiglo bi se nekoliko ciljeva koji su sa stanovišta struke neizmjerljivo važni, a to su:

- stručno će se (kroz programe plivanja) svake godine obuhvati cijela populacija djece određenog godišta,
- model će omogućiti da svako dijete u Međimurskoj županiji nauči plivati u osnovnoj školi,
- omogućit će se djeci nastavak bavljenja plivanjem kroz Plivačku športsku školu, kako obuka neplivača ne bi ostala sama sebi cilj.
- omogućit će se eksperimentalna provjera ovog modela u odnosu na postojeću obuku neplivača, te će prikupljeni podaci omogućiti niz daljnjih istraživanja na polju obuke neplivača,
- izradit će se Baza podataka (računalni program relacijske baze), koji ako bude dobro i stručno osmišljen te kvalitetno izrađen može poslužiti i kao jedinstvena baza podataka u koju će se prikupljati podaci iz cijele države. Takvu sveobuhvatna baza podataka trebala bi biti instalirana pri Ministarstvu prosvjete i sporta.

Svakako se nadamo da će kvaliteta ponuđenog programa, a i cjelokupnog modela, biti prepoznata, da će dobiti podršku svih potrebnih institucija i pojedinaca te da će njegova provedba ugledati svjetlo dana. **Djeca to od nas očekuju.**

Plivačke sportske škole

Ovaj dio «Projekta» izrađen je temeljem rada: MODEL PLIVAČKE SPORTSKE ŠKOLE
A.P.K.»MLADOST-OKI» ZAGREB – autor: **Prof.dr. Boris Volčanšek**

1 UVOD

Plivačke sportske škole su logični nastavak koji treba uslijediti nakon što učenici nauče plivati.

Učenje plivanja početna je etapa na koju se kao integralna cjelina nadovezuje plivačka sportska škola.

Bazu modela čini «Eksperimentalni program obuke neplivača» čiji je cilj omogućiti svoj djeci drugih razreda osnovnih škola Međimurja da nauče plivati te iz te velike baze svake godine usmjeriti što je moguće više djece u Plivačku sportsku školu.

2 MODEL PLIVAČKE SPORTSKE ŠKOLE

Model pretpostavlja da «Eksperimentalni program obuke neplivača» služi kao osnovni izvor novih plivača polaznika Plivačke sportske škole. Djeca koja nauče plivati i pokažu interes za plivanje po završenom procesu («Eksperimentalni program obuke neplivača») učenja nastavljaju u Plivačkoj sportskoj školi. Na taj način «Eksperimentalni program obuke neplivača» i Plivačka sportska škola postaju integralna faza plivačkog športskog programa. U drugu i treću fazu rada Plivačke sportske škole prelaziti će se selekcijom.

Cilj je Plivačke sportske škole tijekom polaska programa naučiti djecu četiri tehnike plivanja sa startom i okretom i dignuti funkcionalne plivačke sposobnosti na nivo koji omogućava mladim plivačima nastavak u sljedećoj razvojnoj etapi plivačke aktivnosti (bazični trening).

Program Plivačke sportske škole biti će podijeljen u tri faze:

1. Prva faza rada – «Osnovna obuka plivačkih tehnika»
2. Druga faza rada – «Prva godina Plivačke sportske škole»
3. Treća faza rada – «Druga godina Plivačke sportske škole»

2.1 Prva faza rada – «Osnovna obuka plivačkih tehnika»

Ovo je početna faza rada Plivačke sportske škole i sastoji se od 36 metodskih jedinica.

Cilj ove etape rada je:

- Adaptacija djece na novi medij i sredinu kroz igru te edukacija o osnovama iz plivačkih tehnika,
- Naučiti osnovne motoričke strukture u četiri tehnike sa startom i okretom kod kraula,
- Rad na suhom u cilju stjecanja osnovnih motoričkih kretnih struktura nužnih u plivanju (bez i sa pomagalima),
- Plovnost, disanje, skokovi i ronjenje,
- Homogenizacija grupe po interesima i motoričkim sposobnostima,
- Kontrola prednje materije u cilju stvaranja motivacije i trenda napretka.

Svaka metoda jedinica trajat će 45 minuta.

Na kraju prve faze izvršiti će se selekcija koristeći parametre antropometrije, motorike i funkcionalnih sposobnosti te situacione motorike (plovnost, hidrodinamičnost) koji su dovoljno prediktivni, stabilni i ukazuju na djecu s predispozicijama za plivačku aktivnost. Ostalu djecu ćemo usmjeriti na druge sportske aktivnosti.

2.2 Druga faza rada – «Prva godina plivačke sportske škole»

Prva godina plivačke sportske škole spada u nastavak cijelog kontinuiteta sportske škole. Djeca koja su zadovoljila u osnovnoj obuci plivačkih tehnika po usvojenim kriterijima uključuju se u daljnji rad.

Nastavni proces bi trajao od 15.01. do 15.06. na bazenu. Učestalost rada je tri puta tjedno po 60 minuta.

Radi se na usvajanju novih motoričkih struktura i vježbi iz kraul i leđne tehnike.

Selekcija na kraju Prve godine plivačke sportske škole za prelazak u Drugu godinu može se smatrati prirodno osipanje.

Za eliminaciju iz Plivačke sportske škole koriste se slijedeći parametri:

- Redovitost dolazaka,
- Zdravstveni status,
- Motivaciona struktura.

2.2.1 Program rada Prve godine plivačke sportske škole

Akcent na radu u prvoj godini plivačke aktivnosti je na:

1. Učenje novih elemenata tehnike kraul.
2. Učenje novih elemenata tehnike leđa.
3. Učenje starta i kod krala i kod leđa.
4. Učenje okreta i kod krala i kod leđa.
5. Formiranje homogene grupe po motivima i motoričkim sposobnostima.
6. Kontrola savladane materije tijekom operativnog rada (u vodi, na suhom).
7. Mjerenje parametara važnih za praćenje trenda razvoja antropometrijskih, motoričkih, situacionih i funkcionalnih pokazatelja.
8. Rad na suhom u cilju poboljšanja motoričkih struktura i djelovanja na psihosomatski status.
9. Igra kao sredstvo za razonodu i navikavanje na vodu i opterećenje u vodi i na suhom.
10. Natjecanje u cilju stvaranja motivacije za daljnji rad te usmjeravanje na osnovnu aktivnost.
11. Teorija – upoznavanje sa osnovama plivačkih zakonitosti, kroz predavanja, posjet natjecanjima, filmovi i slično.

2.3 Treća faza rada – «Druga godina plivačke sportske škole»

Druga godina plivačke sportske škole je završna faza dvogodišnjeg kontinuiranog sistematskog rada u obuci budućih plivača. U realizaciji ove faze zajednički trebaju raditi Savez školskih športskih klubova Međimurske županije i Plivački sportski klub koji treba formirati.

Selekcija za prijelaz iz Prve godine plivačke sportske škole u Drugu godinu plivačke sportske škole je prirodna.

Nastavni proces trajao bi od polovice rujna do polovice lipnja. Tri dana u tjednu (ponedjeljak, srijeda i petak) radilo bi se 60 minuta na bazenu. Dva dana (utorak, četvrtak) odvijao bi se rad na suhom u dvorani u trajanju od 60 minuta.

Svakog mjeseca planirali bi se određeni izleti a u ljeti logorovanje u trajanju od 15 dana.

Na završetku Druge godine plivačke sportske škole vrši se selekcija za sportsko plivanje. Ova selekcija je osnova u opredjeljenju za sportsko plivanje. Kod selekcije treba obratiti pažnju na trend razvoja različitih parametara (motorike, morfologije, rezultata u plivanju).

Kod onih kandidata kod kojih postoji zadovoljavajuća struktura motiva za plivačku aktivnost (a s obzirom na niži stupanj biološkog rasta i razvoja fizičkih sposobnosti) moguće je i poželjno da kandidat nastavi aktivnost ponovnim uključivanjem u Drugu godinu plivačke sportske škole.

2.3.1 Program rada Druge godine plivačke sportske škole

Akcentat rada u drugoj godini plivačke aktivnosti je na:

1. Učenje novih elemenata tehnike prsno.
2. Učenje novih elemenata tehnike delfin.
3. Učenje starta kod prsne i delfin tehnike.
4. Učenje okreta kod prsne i delfin tehnike.
5. Usavršavanje kraul i leđne tehnike.
6. Usavršavanje starta i okreta kod kraul i leđne tehnike.
7. Sportski trening u vodi u cilju dizanja općih fizičkih sposobnosti (evidencija sadržaja Opće fizičke pripreme i Specijalne fizičke pripreme).
8. Elementi sportskog treninga na suhom u cilju stvaranja većeg fonda motoričkih informacija kao preduslov za perspektivni visoki nivo sportskog usavršavanja (evidencija sadržaja Opće fizičke pripreme i Specijalne fizičke pripreme) i djelovanja na psihosomatski status.
9. Kontrola savladane materije tijekom operativnog rada u vodi i na suhom.
10. Mjerenje parametara važnih za praćenje trenda razvoja antropometrijskih, motoričkih, situacionih i funkcionalnih pokazatelja.
11. Igra kao dopunsko sredstvo poboljšavanja motoričkih struktura i sredstvo za razonodu.
12. Natjecanje kao valjani pokazatelj uspješnog savladavanja planom predviđene materije u situaciji sportskog nadmetanja (evidencija ponašanja polaznika i sportski rezultati).
13. Psihološko testiranje polaznika u cilju upoznavanja psihofizičkog statusa i mogućeg djelovanja te optimalizaciji za plivačku aktivnost (tijekom ljetnog logorovanja).
14. Teorija – upoznavanje sa osnovnim plivačkim tehnikama kroz predavanja, filmove, praćenje natjecanjima i slično.
15. Liječnički pregled, opći i specijalistički, u cilju evidencije zdravstvenog statusa i funkcionalnih sposobnosti polaznika.
16. Izleti kao dopunsko djelovanje na homogeniziranje grupa i stvaranje zajedničke pripadnosti te pozitivni utjecaj slobodnog kretanja na respiratorni sistem.
17. Logorovanje na moru u cilju stvaranja radnih navika i vježbanje tehnika. Usvajanje motoričkih struktura, homogenizacija grupe, psihološko testiranje, odmor od školskih obaveza kroz igru i slično.

3 ZAKLJUČAK

Od velike je važnosti uspostaviti vezu između obuke neplivača i daljnjeg nastavka plivanja za djecu Međimurske županije. Jedan takav nastavak plivačke aktivnosti do sada nije postojao te ga svakako treba uspostaviti.

U plivanju postoji model (Plivačkog športa, Varvodić, Volčanšek, 89.) koji pretpostavlja da je u tehnologiji stvaranja vrhunskih plivača proces učenja plivanja početna etapa edukacije na koju se nadovezuje kao integralna cjelina Plivačka sportska škola.

Neophodno je osposobiti stručnjake za rad u Plivačkoj sportskoj školi educiranjem postojećih i stvaranjem novih.

Ovdje izneseni model Plivačke sportske škole samo je osnova na kojoj će se izraditi detaljni Model sa kompletnim planom i programom rada koji će biti izrađen odmah nakon što krene sa radom «Eksperimentalni program obuke neplivača».

Financijski će se model osloniti na sredstva Županije, gradova i općina te roditelja polaznika programa.

Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju

1 UVOD

Otvaranjem bazena u Čakovcu javila se potreba za donošenjem strategije i modela razvoja plivanja i plivačkog sporta u Međimurju. Dobro osmišljen i razrađen model trebao bi u 8 godina provedbe ispuniti određene ciljeve u razvoju plivačkog sporta i omogućiti njegov razvoj i napredak.

Vrlo je važno sustavno riješiti određena područja plivačke aktivnosti, s time da obuka neplivača mora biti središnja i polazišna točka modela. Uspješna organizirana i provedena obuka neplivača osnova je cjelokupnog daljnjeg razvoja plivanja.

Strategije razvoja i sam Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju bio je prezentiran na 6. HRVATSKOM SAVJETOVANJU O OBUCI NEPLIVAČA koje je bilo održano u Čakovcu od 19. – 21. listopada 2000. godine. Strategija i Model prihvaćeni su od strane Društva pedagoga fizičke kulture Međimurja i Saveza školskih športskih klubova Međimurske županije.

Model je osnova, a na temelju njega će se pojedini dijelovi realizirati postepeno i u više etapa.

2 MODEL

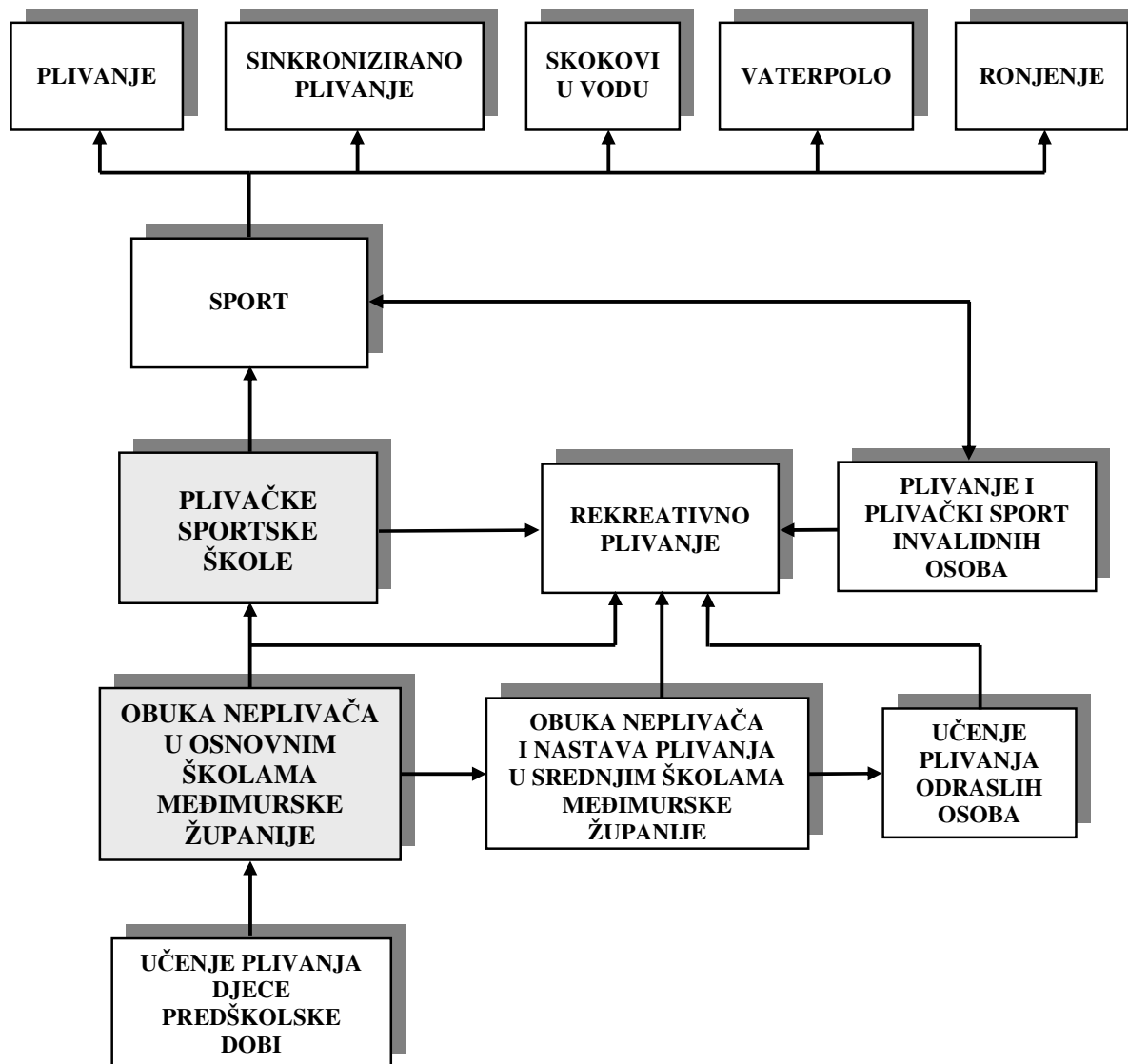
Model se sastoji od tri osnovna dijela:

- 1. Obuka neplivača.**
- 2. Plivačke sportske škole.**
- 3. Plivačka aktivnost mladeži i odraslih.**

OSNOVNI CILJEVI MODELA SU:

1. Sistemski riješiti sva pitanja vezana uz razvoj plivanja i plivačkog sporta u Međimurju.
2. Do kraja 7. razreda naučiti plivati sve učenike nižih osnovnih škola u Međimurskoj županiji.
3. Nakon naučenog plivanja ne prekidati vezu djece sa plivanjem već im omogućiti nastavak bavljenja plivanjem kroz plivačke sportske škole.
4. Djeci i mladeži ponuditi bavljenje sportom kroz razne oblike plivanja te ih tako odvojiti od ulice, kafića, pušenja, alkohola i droge.
5. Kroz različite organizirane oblike plivanja i plivačkog sporta što bolje popuniti kapacitete Čakovečkog bazena.
6. Sveukupnim razvojem plivanja stvoriti uvjete za vrhunski plivački sport u Međimurju.
7. Stvoriti bazu podataka u svim segmentima Modela te na taj način omogućiti praćenje rezultata i istraživački rad u plivanju.
8. Razviti i ponuditi različite sadržaje vezane uz plivanje kojima bi se zadovoljila potreba za bavljenje rekreacijom svih dobnih skupina ljudi u Međimurju.

2.1 Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju



2.2 Obuka neplivača

2.2.1 Obuka neplivača u osnovnim školama Međimurske županije

Obuka neplivača u osnovnim školama Međimurske županije provodila bi se na osnovi elaboriranog «Eksperimentalnog programa obuke neplivača». Nosilac i provoditelj programa bio bi Savez školskih športskih klubova Međimurske županije.

Program bi, nakon eksperimentalne faze te korekcija i poboljšanja koje će provođenje programa ponuditi, trebao zaživiti i postati osnova na kojem bi se gradila sva daljnja aktivnost vezana uz plivanje.

Obuka neplivača u osnovnoj školi mora imati jedan osnovni i najvažniji cilj, a to je : **da svako dijete do završetka osnovne škole nauči plivati.**

2.2.2 Učenje plivanja djece predškolske dobi

Svakako je poželjno sa učenjem plivanja početi što ranije.

Veliki prostor u razvoju obuke neplivača pruža se upravo u ovom dijelu gdje do sada nije bilo organizirane i sustavne aktivnosti. Naročito su djeca koja pohađaju vrtiće u gradu Čakovcu, zbog blizine bazena, pogodna za provođenje različitih programa plivanja.

Opredjeljenje je u Županiji kako bi privatna poduzeća trebala nuditi programe vrtićima koje će onda oni izabirati. Takva praksa već u Županiji postoji ali ju treba dalje razvijati te samim time obogatiti ponudu.

2.2.3 Obuka neplivača i plivanje u srednjim školama Međimurske županije

U srednjim školama Međimurske županije već desetak godina se kontinuirano provode programi plivanja. U nekim školama kao redovna nastava tjelesne i zdravstvene kulture a u nekima kao oblik izvannastavnih aktivnosti.

U okviru tih programa vrši se i obuka neplivača za sve one srednjoškolce koji ne znaju plivati. Preko 30 % učenika srednjih škola Međimurske županije ne može zadovoljiti kriterij za «Plivača».

Prioritet kod srednjoškolske populacije treba biti uključivanje svih učenika u programe plivanja i obavezna obuka za srednjoškolce neplivače.

2.2.4 Učenje plivanja odraslih osoba

Na osnovu određenih pokazatelja slobodni smo ustvrditi da postoji i velik broj odraslih osoba neplivača u Međimurskoj županiji.

Savez za športsku rekreaciju “Šport za sve” Međimurske županije i privatna poduzeća trebaju osmisliti kvalitetne i atraktivne programe u koje bi se odrasle osobe – neplivači mogle uključiti. Najznačajniji korak u provedbi programa je kvalitetna i uspješna animacija budućih polaznika.

2.3 Plivačke sportske škole

Plivačke sportske škole su logični nastavak koji treba uslijediti nakon što učenici nauče plivati.

Plivačka sportska škola biti će organizirana u tri faze:

1. Prva faza rada – «Osnovna obuka plivačkih tehnika»
2. Druga faza rada – «Prva godina Plivačke sportske škole»
3. Treća faza rada – «Druga godina Plivačke sportske škole»

Djeca koja nauče plivati i pokažu interes za plivanje po završetku obuke neplivača nastavljaju u Plivačkoj sportskoj školi. Na taj način uspostavlja se veza između plivačkih programa i osigurava kontinuitet bavljenja plivanjem kod djece.

U drugu i treću fazu rada Plivačke sportske škole prelazit će se selekcijom.

2.4 Plivačka aktivnost mladeži i odraslih

2.4.1 Sport

Nakon što profunkcionira model obuke neplivača i plivačke sportske škole, logičan je i normalan nastavak klupski plivački sport.

Kad se stvore kadrovski, materijalni i svi ostali uvjeti za bavljenje određenom vrstom plivačkog sporta potrebno je u toj grani osnovati sportski klub. Sportski klubovi će biti nosioci kvalitetnog i vrhunskog plivačko sporta.

Važno je i pitanje stručnjaka potrebnih za rad u klubovima kojih u Međimurju trenutno nema, pa je potrebno predvidjeti i omogućiti školovanje takvih kadrova.

2.4.2 Rekreativno plivanje

Plivanje spada među najbolje sportsko-rekreativne discipline. Prednosti plivanja kao rekreativne aktivnosti mogu se vidjeti u sljedećim:

- Može se provoditi tijekom čitave godine i tijekom cijelog života.
- Jedan je od rijetkih sportova gdje mogu naći zajednički interes svi članovi obitelji.
- Opterećenje se može vrlo lako dozirati.
- Naročito je pogodno za žene u trudnoći.
- Pogodno je za ljude kojima su druge aktivnosti otežane ili nedostupne.
- Za starije osobe slabijeg vida, slabijih refleksa, smanjene spretnosti i kojima su noge ugroženi dio tijela plivanje je najpogodniji oblik rekreacije.
- Mnogim bolesnicima je plivanje vrlo pogodan i katkad jedini dostupan oblik rekreacije.
- Mnogim invalidima je bavljenje sportsko-rekreacijskim aktivnostima na zemlji vrlo otežano ili nemoguće, dok se plivanjem mogu baviti bez poteškoća.

Savez za sportsku rekreaciju “Sport za sve” i privatna poduzeća trebaju iskoristiti sve ove prednosti plivanja u bavljenju rekreacijom i ponuditi cijeli dijapazon aktivnosti vezanih uz vodu i plivanje u koje bi se zainteresirani mogli uključivati.

U području rekreacije ima najviše prostora za kvalitetno i inovativno osmišljavanje ponude.

2.4.3 Plivanje i plivački sport invalidnih osoba

Voda sa svojim poznatim svojstvima omogućava invalidnim osobama gotovo izjednačenje u plivačkim aktivnostima sa zdravima, tjelesni nedostaci su manje izražajni u vodi i manje se vizualno zapazaju.

Plivanje je najbolje sredstvo koje će invalidne osobe osposobiti za život i rad u izmijenjenim uvjetima i omogućiti im što bolju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada.

Osnovne aktivnosti trebale bi se usmjeriti na učenje plivanja invalidnih osoba. Međutim jednako takvu pažnju treba posvetiti i rekreativnim plivačkim aktivnostima i športskim programima za invalide.

U osmišljavanju i provedbi različitih plivačkih programa vezanih za invalidne osobe trebao bi se uključiti Savez za športsku rekreaciju “Šport za sve” Međimurske županije i različite udruge građana koje se brinu o takvim osobama.

2.5 Nosioци aktivnosti za pojedine dijelove Modela

DIJELOVI MODELA	NOSIOCI AKTIVNOSTI
Učenje plivanja djece predškolske dobi	Privatna poduzeća
Obuka neplivača u osnovnim školama Međimurske županije	Savez školskih športskih klubova Međimurske županije
Obuka neplivača i plivanje u srednjim školama Međimurske županije	Srednje škole Međimurske županije
Učenje plivanja odraslih osoba	- Savez za športsku rekreaciju “Šport za sve” Međimurske županije, - Privatna poduzeća
Plivačke sportske škole	Savez školskih športskih klubova Međimurske županije
Rekreativno plivanje	- Savez za športsku rekreaciju “Šport za sve” Međimurske županije, - Privatna poduzeća
Sport (plivanje, sinkrono plivanje, skokovi u vodu, vaterpolo, ronjenje)	Sportski klubovi
Plivanje i plivački sport invalidnih osoba	- Savez za športsku rekreaciju “Šport za sve” Međimurske županije, - Udruge građana koje se brinu o invalidnim osobama

3 ZAKLJUČAK

Plivanje i plivački sport moramo sagledavati strukturalno kroz izradu adekvatnog modela.

Parcijalno rješavanje pojedinih dijelova plivanja nikad neće dati zadovoljavajuće rezultate.

“Model plivačkog sporta u Međimurju” osnovni je dokument strategije razvoja plivanja u Međimurskoj županiji.

Cijeli sustav plivanja i plivačkog sporta počiva na obuci neplivača pa zato tom segmentu treba posvetiti najveću pažnju i kvalitetno ga i sustavno riješiti. «Eksperimentalni program obuke neplivača» nudi kvalitetno rješenje tog pitanja.

Za uspješno funkcioniranje modela važno je da kvalitetno funkcioniraju svi njegovi elementi.

Garancija takvog funkcioniranja je stručan i kvalitetan kadar, stoga naročitu pažnju treba posvetiti školovanju novih i usavršavanju postojećih stručnih kadrova.

Literatura:

1. Findak, V. (1994): Važnost obuke plivanja u Hrvatskoj, Čakovec, Zbornik radova: I. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 3-7.
2. Findak, V. (1995): Stanje i pravci daljnjeg razvoja obuke plivanja u Hrvatskoj, Opatija, Zbornik radova: II. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 5-9.
3. Findak, V. (1989): Metodika obuke neplivača odraslih, «Partizan» Hrvatske, Zagreb.
4. Findak, V. (1997): Učenje plivanja djece, mladeži i odraslih, Topusko, Zbornik radova: IV. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 20-21.
5. Grčić-Zubčević, N. (1995): Didaktička sredstva kao važan čimbenik učenja plivanja, Opatija, Zbornik radova: II. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 53-55.
6. Grčić-Zubčević, N. (1997): Praćenje i vrednovanje rezultata rada u obuci plivanja, Rovinj, Zbornik radova: 6. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, str. 45-47.
7. Grčić-Zubčević, N. (1998): Prilog unapređivanju provedbe nastave učenja plivanja, Rovinj, Zbornik radova: 7. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, str. 64-66.
8. Juras, V. (1972): Racionalizacija nastave plivanja za učenike osnovnih škola, Zagreb, Kineziologija vol.:2, br.:2, god.:2, str. 88-93.
9. Kapus, V., Bednarik, J. (1990): Tehnično – metodično – pedagoški model treniranja v športnem plavanju v Sloveniji, Portorož, Zbornik radova: III. Jugoslavenskog posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, str. 107-118.
10. Leko, G. (1997): Učenje plivanja učenika starije školske dobi, Topusko, Zbornik radova: IV. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 8-12.
11. Leko, G. (1998): Prilog problematici plivačkog športa u Zagrebu, Rovinj, Zbornik radova: 7. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, str. 118-119.
12. Markuš, D. (1994): Način organizacije i provedbe obuke neplivača u Međimurju, Čakovec, Zbornik radova: I. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 8-21.
13. Markuš, D., Cizar, B. (2000): Stanje i strategija razvoja obuke plivanja u Međimurju, Čakovec, Zbornik radova: VI. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 27-30.
14. Markuš, D. (2000): Eksperimentalni program obuke neplivača, Čakovec, Zbornik radova: VI. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 58-59.
15. Mirošević, I. (2000): Normativna djelatnost u funkciji razvoja obuke plivanja (u odgojno-obrazovnim ustanovama) u Hrvatskoj, Čakovec, Zbornik radova: VI. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 8-10.
16. Novak, V. (1995): Značenje plivanja u zaštiti zdravlja, Opatija, Zbornik radova: II. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 39-41.
17. Ružić, E. (1995): Obuka plivanja djece i učenika kao temelj svekolike obuke neplivača, Opatija, Zbornik radova: II. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 21-23.
18. Varvodić I. (1995): Važnost obuke plivanja za razvoj plivačkog športa, Opatija, Zbornik radova: II. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 25-29.
19. Volčanšek, B. (1981): Model plivačke sportske škole A.P.K.»Mladost-OKI» Zagreb.
20. Volčanšek, B. (1997): Učenje plivanja djece predškolske dobi, Topusko, Zbornik radova: IV. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 8-12.
21. Volčanšek, B. (2000): Plivačke sportske škole – važan činilac u strategiji razvoja obuke plivanja, Čakovec, Zbornik radova: VI. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, str. 15-20.
22. Volčanšek, B., Volčanšek D. (1998): Model Zagrebačkog plivačkog kluba, Rovinj, Zbornik radova: 7. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, str. 148-152.

Sadržaj:

Eksperimentalni program obuke neplivača	2
1 Uvod.....	2
1.1 Povijest obuke neplivača u Međimurju	3
2 Ciljevi «eksperimentalnog programa»	4
3 Osnovne pretpostavke «eksperimentalnog programa»	5
4 Izvedbeni model	6
4.1 Populacija.....	6
4.1.1 Osnovne škole na području Međimurske županije.....	7
4.2 Objekti.....	8
4.2.1 Zatvoreni bazen SRC «Mladost» u Čakovcu	8
4.3 Stručni kadar.....	9
4.3.1 Odbor za obuku neplivača.....	9
4.3.2 Predsjednik odbora	9
4.3.3 Stručni voditelji	10
4.3.4 Učitelji plivanja	11
4.3.5 Razrednici	11
4.4 Organizacija.....	12
4.4.1 Termini i satnica izvođenja obuke.....	12
4.4.2 Dnevno opterećenje učenika na bazenu.....	13
4.4.3 Prijevoz	13
4.4.3.1 Udaljenosti pojedinih Osnovnih škola od bazena.....	13
4.5 Praćenje i ocjenjivanje učenika	14
4.5.1 Inicijalno ocjenjivanje.....	14
4.5.2 Kriterij ocjenjivanja – procjena plivačke sigurnosti u vodi	15
4.6 «Plivački karton»	16
4.6.1 «Plivački karton» - prva strana.....	16
4.6.2 «Plivački karton» - druga strana.....	18
4.7 Baza podataka.....	19
4.8 Nastavna pomagala.....	20
5 Plan i program.....	21
5.1 Plan i program obuke neplivača.....	21
5.1.1 Plan obuke neplivača	22
5.1.2 Program obuke neplivača.....	23
5.2 Plan i program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti.....	31
5.2.1 Plan učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnost	32
5.2.2 Program učenja i usavršavanja osnovnih plivačkih aktivnosti.....	33
6 Financiranje	41
6.1 Način financiranja.....	41
6.2 Financijska konstrukcija.....	41
6.3 Simulacija cijene koštanja «Eksperimentalnog programa obuke neplivača»	42
6.3.1 Osnovni parametri	42
6.3.2 Ukupni troškovi – okvirno	43
7 Zaključak.....	44

Plivačke sportske škole	45
1 Uvod.....	45
2 Model plivačke sportske škole	45
2.1 Prva faza rada – «Osnovna obuka plivačkih tehnika».....	45
2.2 Druga faza rada – «Prva godina plivačke sportske škole».....	46
2.2.1 Program rada Prve godine plivačke sportske škole	46
2.3 Treća faza rada – «Druga godina plivačke sportske škole»	47
2.3.1 Program rada Druge godine plivačke sportske škole	47
3 Zaključak.....	48
Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju	49
1 Uvod.....	49
2 Model.....	49
2.1 Model plivanja i plivačkog sporta u Međimurju.....	50
2.2 Obuka neplivača.....	51
2.2.1 Obuka neplivača u osnovnim školama Međimurske županije	51
2.2.2 Učenje plivanja djece predškolske dobi.....	51
2.2.3 Obuka neplivača i plivanje u srednjim školama Međimurske županije	51
2.2.4 Učenje plivanja odraslih osoba.....	51
2.3 Plivačke sportske škole	52
2.4 Plivačka aktivnost mladeži i odraslih.....	52
2.4.1 Sport.....	52
2.4.2 Rekreativno plivanje	52
2.4.3 Plivanje i plivački sport invalidnih osoba	53
2.5 Nosioći aktivnosti za pojedine dijelove Modela.....	53
3 Zaključak.....	54
Literatura:.....	55
Sadržaj:	56