

ŠOLA V NARAVI S PLAVALNIMI DEJAVNOSTMI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

| | |
|-----------------------------------|---|
| Predmet: | Šola v naravi s plavalnimi dejavnostmi |
| Course title: | School in nature with swimming activities |
| Članica nosilka/UL Member: | UL FŠ |

| Študijski programi in stopnja | Študijska smer | Letnik | Semestri | Izbirnost |
|---|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski | Ni členitve (študijski program) | 1. letnik | 2. semester | obvezen |

| | |
|--|---------|
| Univerzitetna koda predmeta/University course code: | 0043075 |
| Koda učne enote na članici/UL Member course code: | 555 |

| Predavanja /Lectures | Seminar /Seminar | Vaje /Tutorials | Klinične vaje /Clinical tutorials | Druge oblike študija /Other forms of study | Samostojno delo /Individual student work | ECTS |
|-------------------------|---------------------|--------------------|---|---|---|------|
| 5 | | 40 | | | 45 | 3 |

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Jernej Kapus

Vrsta predmeta/Course type: obvezni/obvezni

| | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|
| Jeziki/Languages: | Predavanja/Lectures: | Slovenščina |
| | Vaje/Tutorial: | Slovenščina |

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija in opravljen izpit pri predmetu Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode.

Prerequisites:

Pass the exam at the course Swimming 1 with basics of water rescue technique

Vsebina:

Temeljna vsebinska področja so:

- organizacija in izvedba poletne šole v naravi
- organizacija in izvedba športnih dni s plavalnimi dejavnostmi
- plavalne dejavnosti, ki so lahko vsebine poletnih šol v naravi in športnih dni:
- kako pripraviti obalo in plavališče za varno in učinkovito izvedbo programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnem kopalšču
- elementarne igre v vodi (elementarne igre za prilagajanje na osnovno potapljaško opremo, v manjšem deležu še elementarne igre za prilagajanje na vodo in za učenje plavalnih tehnik)

Content (Syllabus outline):

- Organization of summer school in nature
- Organization sport days with swimming and other water activities
- Different swimming programs as important parts of summer school in nature
- How to choose and prepare playground in water
- Basic water games
- Water games which are suitable for summer school in nature (water polo, water basketball, water volleyball)
- Organization and realization programs of diving
- Funny and animation games
- Endurance swimming in open water
- Rescue techniques in open water
- Basic apnea diving

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • vodne igre, primerne za poletno šolo v naravi in športne dneve v naravnih kopališčih (mali vaterpolo, vodna košarka, vodna odbojka) • načrtovanje in izvedba varnih elementarnih skokov v vodo v naravnih kopališčih • vzdržljivostne dejavnosti, ki se izvajajo v vodi (vzdržljivostno plavanje v naravnem okolju in varnost (nevarnost utapljanja), orientacija v vodnem okolju, obseg in intenzivnost pri vadbi vzdržljivostnega plavanja, organizacija vzdržljivostnega plavanja, plavanje razdalj od 300 metrov do 2500 metrov) • primeri nekaterih medpredmetnih povezav v poletni šoli v naravi (spoznavanje življenja ob morju in v njem, vsebine iz biologije, fiziologije, ekologije, geografije, zgodovine, fizike...) • zabavne in animacijske igre, ki jih učitelj lahko uporabi za družabne večere ali v slabem vremenu, ko izvedba običajnega programa šole v naravi ni mogoča • zagotavljanje aktivne varnosti in reševanja iz vode v naravnih kopališčih • nevarnosti v naravnih kopališčih (tokovi, temperatura, veter, plimovanje, razčlenjeno dno, plovila, ostali kopalci, spremenljivo vreme, živali...) • zagotavljanje aktivne varnosti pri programih, ki se izvajajo v naravnih kopališčih • reševanje iz vode v naravnih kopališčih • osnove potapljanja na dih, ki so v funkciji možne uporabe pri reševanju utaplajočega iz vode (smotri in varnost, osnovna potapljaška oprema, tehnika potopa na dih (priprava opreme, prehod v vodo in horizontalno plavanje na gladini, opazovanje in orientiranje, različni načini potopa, izenačevanje pritiska v ušesih, izenačevanje pritiska v maski, navpični potop v globino do 7 metrov) | |
|---|--|

Temeljna literatura in viri/Readings:

Kapus, V. in sodelavci (2002). Plavanje, Učenje
 Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč
 Pistotnik, B. (1994). Potapljanje za vsakogar
 Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro
 Pelizzari, U., Tovaglieri, S. (2004). Manual of freediving
 Štirn, I. (2001). Mali vaterpolo
 Kapus, J. (2004). Vodna košarka. *Šport* 52 (1), 15-16

Cilji in kompetence:

Cilji predmeta:
 Študenti bodo usposobljeni za uspešno (varno) vzgojno-izobraževalno delo pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (predvsem športni dnevi, poletna šola v naravi).
 Predmetno specifične kompetence

Objectives and competences:

Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization the programs of summer school in nature.

| | |
|---|--|
| <p>Študenti bodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znali kakovostno načrtovati, varno in uspešno izvesti ter ustrezno analizirati učni proces plavalnih dejavnosti. • znali organizirati in izvesti šolske in zunajšolske športne programe (športni dnevi, letna šola v naravi), ki se izvajajo ob morju. • znali vključevati vsebine tudi drugih šolskih predmetov v šolske in zunajšolske športne programe, ki se izvajajo ob morju. • razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja. • razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja, • poznali vpliv plavanja na osebne lastnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine ter na njihov socialni razvoj. • poznali vse nujne vidike zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnih kopališčih. • znali reševati iz vode v naravnih kopališčih. • se bodo znali potapljati na dih. To znanje je potrebno za uspešno reševanje iz vode v naravnih kopališčih. | |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>Predvideni študijski rezultati:</p> <p><i>Znanje in razumevanje:</i> Znajo reševati iz vode in zagotavljati aktivno varnost v naravnih kopališčih. Znajo organizirati in izvesti programe plavanja in plavalnih dejavnosti v naravi. Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za pripravo otrok, mladine, in učitelja za športne dneve, šole v naravi s plavanjem in plavalnimi dejavnostmi.</p> <p><i>Uporaba:</i> Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in izvedbo programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravi. Uporaba pridobljenih znanj za primerno izbiro ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učnovzgojnega procesa, glede na starost učencev in različne vadbene pogoje. Uporaba pridobljenih znanj za učinkovito upravljanje učnovzgojnega procesa v različnih vadbениh pogojih. Uporaba pridobljenih znanj za uspešno sodelovanje v različnih projektih z uporabo medpredmetnih povezovanj.</p> <p><i>Refleksija:</i> Razvijanje kompetenc za učinkovito načrtovanje in vodenje športnega dne in šole v naravi s plavanjem in plavalnimi dejavnostmi v naravi za posamezne triade v OŠ in posamezno starostno stopnjo v SŠ. Ocena in zavedanje problemov in nevarnosti pri vodenju dejavnosti v naravi v šoli.</p> | <p>Intended learning outcomes:</p> <p>Knowledge and understanding The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes summer school in nature.</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>Metode poučevanja in učenja: predavanja, vaje</p> | <p>Learning and teaching methods: Lectures, exercises</p> |
|---|--|

Načini ocenjevanja:**Delež/Weight Assessment:**

| | | |
|-------------|----------|--------------|
| Pisni izpit | 100,00 % | Writing exam |
|-------------|----------|--------------|

Reference nosilca/Lecturer's references:

- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The influence of training with reduced breathing frequency in front crawl swimming during a maximal 200 metres front crawl performance. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 17-24. [COBISS.SI-ID [2641073](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *JSSM (Online)*. march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, [COBISS.SI-ID [3247025](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *JSSM (Online)*. sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457. [COBISS.SI-ID [3653297](#)]
- KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biol. Sport*, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168. [COBISS.SI-ID [3881649](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Some metabolic responses to reduced breathing frequency during constant load exercise. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 13-18. [COBISS.SI-ID [3787697](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170
- KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636
- KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002adoS, M. 14, no. 1, str. 13-18,). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6016-83-0)
- KAPUS, Venceslav, FÄNRICH, Renato, ZAVŠEK, Gregor, HUGON, Možina, VLAHOVIĆ, Dušan, RAPUŠ, Arijan, JAVORNIK, Tomaž, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor, KAPUS, Jernej (2004). *Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6405-82-9)
- KAPUS, Jernej (avtor, urednik, tehnični urednik). *Plavalni zvezek : delovni zvezek za študente predmetov Plavanje 2 in Plavanje 3, (Zbirka Voda, naša prijateljica)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 50 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-56-0.