

Merila za ocenjevanje znanja plavanja v Sloveniji

Tabela 1: Merila za ocenjevanje znanja plavanja

ŠTEVILČNA OCENA	OPISNA OCENA	NALOGA	NAZIV
0	neplavalec, neprilagojen na vodo		
1	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 1	Učenec se odrine od stene in zadrsi iztegnjen v prsnem položaju z vzročenimi rokami ter glavo med njimi. Drsenje mora trajati vsaj 5 sekund. (program A »Zlati sonček«).	bronasti konjiček
2	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2	Učenec preplava 8 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. Nalogo lahko izvede tudi s plavljanjem pod vodo. (program B »Zlati sonček«).	srebrni konjiček
3	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3	Učenec preplava 25 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v eni ali obeh smereh.	zlati konjiček
4	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4	Učenec preplava 35 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v obeh smereh, vendar preplavana razdalja ne sme biti krajša od 35 metrov.	delfinček
5	plavalec, stopnja znanja plavanja 5	Učenec preplava 50 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Nalogo začne s skokom v vodo, plava v eno smer 25 metrov, se med plavljanjem brez dotika stene obrne in plava proti cilju. Med plavljanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini ustavi in opravi t. i. vajo varnosti - iz ležečega prsnega položaja preide skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v tem položaju se obdrži 3 sekunde ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj, nakar nadaljuje s plavljanjem do cilja.	bronasti delfin
6	plavalec, stopnja znanja plavanja 6	Učenec neprekinjeno plava 10 minut brez vmesnih počitkov in postankov. Hitrost plavanja si prilagaja sam, ne sme pa plavati mrtvaka na mestu. Učenec preplava 50 metrov (od 7 let do 14 let) ali 100 metrov (15 let in starejši) v eni od plavalnih tehnik (opis je v preglednici 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3). Učenec preplava 15 metrov oblečen v majico. Plavanje prične s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča.	srebrni delfin
7	plavalec, stopnja znanja plavanja 7	Učenec preplava 150 metrov mešano (50 metrov prsno, 50 metrov hrbtno, 50 metrov kravl) (opis je v preglednici 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3).	zlati delfin
8	plavalec, stopnja znanja plavanja 8	Učenec preplava 1000 metrov brez vmesnih počitkov in postankov. Hitrost plavanja si prilagaja sam. Preizkusi se v vodnem športu iz nabora.	bronasti morski pes
9	plavalec, stopnja znanja plavanja 9	Učenec preplava 25 metrov delfin (opis je v preglednici 2). Preizkusi se v dveh vodnih športih iz nabora.	srebrni morski pes
10	plavalec, stopnja znanja plavanja 10	Učenec preplava 200 metrov mešano (50 metrov delfin, 50 metrov hrbtno, 50 metrov prsno in 50 metrov kravl). Preizkusi se v treh vodnih športih iz nabora.	zlati morski pes

Preglednica 1: Razlaga osnovnih pojmov

Plavanje: predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na gladini ali pod njo.
Preproste oblike plavanja: so najenostavnejša gibanja, ki človeku omogočajo plavanje (žabje in pasje plavanje, mlinček, zvezdica v hrbtnem položaju, plavanje z zaveslaji prsno in udarci kravl ...).
Uporabne plavalne tehnike: so načini gibanja plavalčevega telesa med plavljanjem, prirejeni za različne uporabne namene v vodi.
Plavalne tehnike: so načini cikličnega gibanja plavalca med plavljanjem, ki so opredeljeni s tekmovalnimi pravili (kravl, prsno, hrbtno in delfin).

Preglednica 2: Opis nalog pri prikazu plavalnih tehnik

Naloga 50 ali 100 metrov prsno: učenec skoči na glavo v vodo in plava 50 ali 100 metrov prsno. Plava v vodoravnem, prsnem položaju s sonožnimi udarci in soročnimi zaveslaji prsno. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer izdihuje pod gladino in vdihne ob vsakem zaveslaju nad njo. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne.
Naloga 50 ali 100 metrov hrbtno: učenec skoči na glavo v vodo, se med izplavanjem obrne v hrbtni položaj in plava 50 ali 100 metrov hrbtno. Plava v vodoravnem, hrbtnem položaju z izmeničnimi udarci in zaveslaji hrbtno. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne z nadvodnim obratom hrbtno.
Naloga 25 metrov delfin: učenec skoči na glavo v vodo in plava 25 metrov delfin. Plava z valovitim gibanjem telesa, s sonožnimi udarci in soročnimi zaveslaji delfin. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer vdihne ob vsakem ali vsakem drugem zaveslaju. Če se test izvaja v krajšem bazenu, se učenec na steni obrne z obratom delfin.
Naloga 50 ali 100 metrov kravl: učenec skoči na glavo v vodo in plava 50 ali 100 metrov kravl. Plava v vodoravnem, prsnem položaju z izmeničnimi udarci in zaveslaji kravl. Med plavanjem diha usklajeno z zaveslaji, pri čemer izdihuje pod gladino in vdihuje nad njo. Vdihuje lahko le na eno stran (vdih ob vsakem drugem ali četrtem zaveslaju) ali izmenično na obe (vdih ob vsakem tretjem ali petem zaveslaju). Če se test izvaja v krajšem bazenu, se plavalec na steni obrne z nadvodnim obratom kravl.

Preglednica 3: Napake plavalnih tehnik

Velika napaka pri kravlu je dvigovanje glave iz vode pri vdihu.
Veliki napaki pri prsnem sta nesimetričen udarec in da stopalo med udarcem ni nastavljeno.
Veliki napaki pri hrbtnem sta sedeči položaj in nepravilna koordinacija med rokami (roka ujame roko zaradi predolgega čakanja ob telesu).
Velike napake pri skoku na glavo so skok na ploč, skok na strehico in skok brez odriva, torej le s padcem v vodo.
Veliki napaki pri delfinu so izmenični udarci in premajhno gibanje glave, ki ni usklajeno z zaveslaji.