

Пливање у образовном систему Републике Србије

Ниво образовања	Врста образовања
ПРЕДШКОЛСКО ОБРАЗОВАЊЕ	▪ Јаслице ▪ Вртић ▪ Препремни предшколски програм
ОСНОВНО ШКОЛСКО ОБРАЗОВАЊЕ	▪ Разредна настава ▪ Предметна настава
СРЕДЊЕШКОЛСКО ОБРАЗОВАЊЕ	▪ Опште образовање ▪ Стручно образовање
ВИСОКО ШКОЛСКО ОБРАЗОВАЊЕ	▪ Основне студије ▪ Мастер студије, Специјалистичке студије ▪ Докторске студије
ЦЕЛОЖИВОТНО УЧЕЊЕ	▪ Формално образовање ▪ Неформално образовање

ВЕШТИНА ПЛИВАЊА У ПРОСТОРУ ГЛОБАЛНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ

ГЛОБАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ је капацитет за изучавање **локалних, глобалних и интеркултуралних питања**, Разумевање и Вредновање различитих перспектива и погледа на свет, Укључивање у Отворену, Прикладну и Ефикасну интеракцију са људима из различитих култура. **The dimensions of global competence** развоја.



ПЛИВАЊЕ У ПРЕДШКОЛСКОМ УЗРАСТУ

Предшколско образовање и васпитање у Србији **уређено је Законом о основама система образовања и васпитања, Законом о предшколском васпитању и образовању**, потврђеним међународним конвенцијама и другим пратећим прописима и документима заснованим на правима детета и развојним, образовним, културним, здравственим и друштвеним потребама деце предшколског узраста и њихових породица.

Циљеви предшколског образовања и васпитања су:

- ✓ подршка укупном развоју и добробити детета,
- ✓ пружање подстицаја за развој капацитета деце,
- ✓ продубљивање искуства и знања о себи, о људима и о свету;
- ✓ подршка васпитној улози породице;
- ✓ подршка даљем образовању, васпитању и интеграцији у друштво ,и
- ✓ подршка развоју потенцијала детета као кључног фактора индивидуалног и друштвеног напретка



PM Parent and Me (6 months - 3 years)

- Develop comfort level and safety in and around water with a parent present.
- Encourage readiness to swim from a young age.

AT Aquatots (3 - 5 years)

- Orientation to aquatic environment.
- Encourage aquatic socialization and comfort.
- Work on breath control and basic arm and leg action.

1 Intro to Water Skills

- Supported Floating and Kicking on front & back.
- Alternating Arm & Leg Action.
- Water Adjustment & breath control.

2 Fundamental Aquatic Skills

- Floating & kicking on front and back.
- Combined stroke on front & back.
- Rhythmic Breathing.

3 Stroke Development

- Diving from side of pool.
- Front & back crawl.
- Treading Water.

4 Stroke Improvement

- Develop confidence & competency in strokes & safety skills beyond preceding levels.
- Introduction of breaststroke and side stroke.

5 Stroke Refinement

- Continue refinement of front/back crawl, elementary backstroke, breaststroke, & sidestroke.
- Introduce butterfly & surface dives.

6 Swimming & Skill Proficiency

- Continue refinement of front/back crawl, elementary backstroke, breaststroke, & sidestroke.
- Introduce butterfly & surface dives.



shutterstock.com • 496972243



Download from
Dreamstime.com

Download from
Dreamstime.com

Основно образовање је уређено Законом о основама система образовања и васпитања и Законом о основном образовању и васпитању.

Неки од циљева основног образовања су:

усклађен интелектуални, емоционални, социјални, морални и физички развој сваког детета; стицање знања и вештина и формирање вредносних ставова, језичке, математичке, научне, уметничке, културне, медијске, техничке, финансијске и информатичке писмености; развој мотивације, самоиницијативе, самовредновања; оспособљавање за доношење ваљаних одлука о даљем сопственом развоју и будућем животу; развој кључних компетенција потребних за живот у савременом друштву; развој и практиковање здравог начина живота, свести о важности сопственог здравља и безбедности; потребе неговања и развоја физичких способности; развијање позитивних људских вредности итд

Посебни циљеви, односно задаци наставе физичког васпитања:

- подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела (превенција постуларних поремећаја;
- развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостално обављање физичких активности;
- стицање моторичких умења (вештина) која су, као садржаји, утврђени програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- проширење и продубљивање интересовања која су ученици стекли у основној школи и потпуније сагледавање спортске гране, за коју показују посебан интерес (посебно за средњу школу);
- усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаних општим циљем овог васпитно-образовног подручја;
- формирање морално-вољних квалитета личности;
- оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;
- стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове средине;
- мотивација ученика за бављење физичким активностима и формирање позитивних психо-спцијалних образаца понашања итд.



Од школске 2017/2018.године, на снази је најновији План и програм физичког и здравственог васпитања за основну школу. Назив предмета поново гласи **„Физичко и здравствено васпитање“**, а програм се реализује са 3 часа недељно од I до IV разреда и са 2 часа недељно од V до VIII разреда.

Доношењем новог програма сукцесивно се укида предмет физичко васпитање-изабрани спорт, тако да се у петом и шестом разреду основне школе више не реализује, пошто се нови програм примењује од школске 2017/2018.

У нови програм уврштене су тзв. „обавезне физичке активности“ ученика које би требало да допринесу остваривању постављеног циља и исхода физичког и здравственог васпитања и које се реализују кроз један и по час недељно.



- **Препоручени основни садржаји пливања у вишим разредима основне школе су:**

- предвежбе у обучавању пливања,
- техника краула,
- техника прсног пливања,
- одржавање на води на разне начине и самопомоћ,
- роњење у дужини до 10 метара,
- пливање на 25 метара одабраном техником на време.

- **Препоручени проширени садржаји су:**

- мешовито пливање (две технике) и игре у води.

Исходи за моторичке вештине, спорт, и спортске дисциплине (пливање):

- ученик ће умети да контролише и одржава тело у води;
- ученик ће моћи да преплива 25 м слободном техником;
- ученик ће знати да скочи у воду на ноге;
- ученик ће поштовати правила понашања у и око водене средине

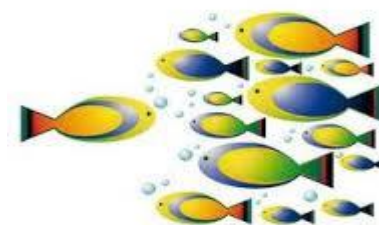
Исходи представљају исказе о томе шта ученик треба да зна, разуме и покаже, произилазе из дефинисаних компетенција и имплицирају различите нивое знања.



Swimming Against the Tide

The New Independent Christian Schools
and their Teenage Pupils

Sylvia Baker



Образовни стандарди за крај основног образовања

Основни ниво представља базични ниво знања, вештина и умења, који даје основу како за сналажење у животу тако и за наставак учења. Очекује се да ће сви, а најмање 80% ученика постићи овај ниво.

За пливање на основном нивоу дефинисани стандард је: **„Ученик плива и поштује правила самоспасавања и безбедноси око и у воденој средини“.**

Процењују се: пливање произвољним начином, скок на ноге са висине 1 метар у дубоку воду, одржавање у усправном положају у дубокој води, започињање пливања из вертикалног-хоризонталног плутања, коришћење зида базена за окрет, подизање три предмета са дна базена или роњење 6 метара са променом дубине и правца. Под дубоком водом у смислу овог стандарда подразумева се безбедна дубина, односно дубина у којој површина воде прелези преко врхова прстију ученика у стојећем ставу са опруженим рукама у узручењу.

На средњем нивоу описани су захтеви које просечан ученик може да постигне. Очекује се да ће 50% ученика постићи или превазићи овај ниво.

За пливање на средњем нивоу дефинисани стандард је: „Ученик плива једном од техника спортског пливања, поседује вештину самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине“.

Процењују се: положај тела, рад руку, рад ногу, дисање, координација (складан ритам и хармонија тј. повезаност кретања у целину), скок на главу у дубокој води и роњење са елементима подводне оријентације.

Напредни ниво подразумева знања и умења која су трансферна, пре свега за наставак школовања. Од ученика се очекује да анализира, упоређује, разликује, критички суди, износи лични став, повезује различита знања, примењује их и сналази се у новим и нестандартним ситуацијама. Очекује се да ће овај ниво постићи око 25% ученика.

За пливање на напредном нивоу дефинисани стандард је: „Ученик зна да плива две технике спортског пливања и такмичи се“.

Процењују се: поседовање знања из прве помоћи, понашање у складу са безбедносним стандардима за отворене и затворене водене површине, ставови и оријентација према пливању за тренинг и такмичења, односно према пливању у функцији здравог начина живота.

Пливање у трогодишњем образовању

- упознавању и примени основних сигурносних мера у води
- Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика),
- вежбање ради постизања бољих резултата и на скоку на старту и окретима.
- учествовање на одељенским, разредним и међушколским такмичењима.

Према програму, оквирно, за наставу пливања предвиђено је десет часова.

Средњешколско образовање

Пливање у четворогодишњем образовању

- предвиђено је 10 часова за наставу пливња и постоји препорука да се, уколико је могуће, организује обука пливања за непливаче.
- У трећој години учења, у оквиру теме развој моторичких и функционалних способности човека, као основа за реализовање постављених циљева и исхода спроводи се обука техника пливања, а предвиђено је девет часова.
- У четвртој години учења у оквиру спортске игре (по избору), предвиђена је настава пливања и то: упознавање и примена основних сигурносних мера у води, усвајање две технике (према склоностима ученика), вежбање ради постизања бољих резултата, скок на старту и окрети и учествовање на такмичењима. Предвиђен је фонд од осам часова.



SWIMMING ASSESSMENT TOOLKIT



iPhys-Ed.com
Physical Education with Purpose

QUICK LOOK STROKE ASSESSMENT

FREESTYLE ASSESSMENT TOOL - GROUP

FREESTYLE

BACKSTROKE ASSESSMENT

BACKSTROKE

BREASTSTROKE ASSESSMENT

BREASTSTROKE

BUTTERFLY ASSESSMENT

BUTTERFLY

FREESTYLE

BREASTSTROKE

BACKSTROKE

BUTTERFLY

Општи изглед технике

Положај тела на води

Клизање тела

Преласци клизање - пливање

Укупна координација кретања

Вертикално кретање тела (сила потиска , замаси рукама, ударци и реакција воде)

Хоризонтално кретање тела

Одговор на потребе за кисеоником

Квалитет протока воде око тела - хоризонтални

Квалитет протока воде око тела - вертикални

Издах у воду

Потреба за кисеоником

Наизменичност рад руку и принцип дужине у води

Наизменичан рад руку и промена брзине провлака

Променљивост угла у зглобу лакта током провлака

Пропулзија само рукама

Пропулзија само ударцима

Амплитуда удараца

Ротације тела око уздужне осе

Општи изглед технике					
Укупна координација кретања					
Положај – потопљеност тела					
Висина лакта и трајње припремне фазе					
Кординација пливања и дисања на 3, 4, 5					
Квалитет протока око тела - хоризонтални					
Ротација теле, промене протока и симетричност					
Дохват и ширина уласка – нагласак на отворености пазуха					
Променом угла лакат у току провлака					
Наизменичан рад руку и промена брзине и промењивим положајем лакта – контрасне активности!					
Стабилност пропулзије завеслаја					
Промена дужине полуге руке и промене пута, убрзање, силе					
Варијативност удараца (опружени, укрштени, 2-4-6 ударни)					
Амплитуда ударраца . значај стопала у пропулзији					
Пропулзија ногама и ротације тела					
Старт					
Окрет					

КРАУЛ 10-12						
	Општи изглед технике					
	Координација технике					
	Положај – потопљеност тела					
	Ротација теле - симетричност					
	Трајекторија провлака					
	Положај лакта					
	Период гурања					
	Дисање у реалној ситуацији					
	Ударци					
	Старт					
	Окрет					

УПУТСТВО ЗА ДИФЕРЕНЦИРАНУ НАСТАВУ ПЛИВАЊА

ПРВИ КОРАК:

ОЦЕНА СИГУРНОСТИ И БЕЗБЕДНОСТИ ВЕЖБАЊА И ОКРУЖЕЊА

- ✓ Да ли се ученици осећају сигурним за изазовом водене средине и наставе пливања?
- ✓ Да ли се ученици осећају укључени у наставу и прихваћени од наставника и других учесника?
- ✓ Да ли је планирани програм довољно афективан изазов за ученике?
- ✓ Које су то нове и ангажоване активности за привлачење и одржавање пажње током учења?
- ✓ Да ли предвиђене и друге методе за учење (активно, колаборативно, кооперативно, сазнајно-радознало)?

ДРУГИ КОРАК

ПРЕПОЗНАВАЊЕ И УВАЖАВАЊЕ РАЗЛИЧИТОСТИ

- Да ли се искуство учења уклапа у разнолике и вишеструке интелигенције ученика и стилова учења?
- Да ли ученици могу сарађивати и самостално радити?
- Могу ли ученици на различите начине показати шта умеју и знају?
- Да ли културно-социјална различитост ученика утиче на наставу?

ТРЕЋИ КОРАК

ПРОЦЕНА ПРОГРАМА ОБУЧАВАЊА

- Да ли су реализоване претходно дате процене за утврђивање спремности ученика за учење пливања?
- Постоји ли довољно времена за истраживање, разумевање и преношење знања (моторичког и когнитивног)?
- Да ли ученици имају времена да ревидирају вештине како би их повезали или проширили?
- Да ли је метакогнитивно време уграђено у процес учења?
- Да ли ученици користе друге, пре свих дигитален изворе за размишљање о учењу и постављању циљева у пливању?

ЧЕТВРТИ КОРАК

СТРАТЕГИЈА УЧЕЊА

- Да ли су полазници јасно исказали и разумели ли намере учења?
- Да ли је програм релевантан и користан за ученика?
- Да ли се учење поставља на претходном искуству или оно ствара ново искуство?
- Да ли учење произилази из стварног света?
- Да ли је научено развојно одговарајуће и како може бити афирмисано и подржано?
- Да ли је стратегија учења различита како би се ученик укључио и како би му била одржана пажња?
- Постоје ли прилике за личне пројекте, креативност, проблеме и изазове?

ПЕТИ КОРАК

ПРИСТУПИ ЕФИКАСНОТИ И ОБУВАТНОСТИ ПРОГРАМА

- Да ли ученици раде сами, у паровима или у малим групама?
- Да ли су неке активности прилагођене за обезбеђивање одговарајућег нивоа изазова?
- Да ли се претходно тестирање користи за ревизију / обогаћивање?
- Разматрају ли се уочени проблеми ?