

PROGRAM RADA ZA DJECU S POTEŠKOĆAMA  
U PLIVAČKOM KLUBU

PRIPREMILA:

Silva Žabo, trenerica plivanja

-ZADAR, 2012.-

## **Metodika rada**

1. Plan sata plivanja - struktura rada
2. Metode rada u školi plivanja
3. Oblik rada u školi plivanja
4. Savladavanje osnovnih elemenata u programu
  - a) Vježbe privikavanja na vodu i vježbe jednostavnih kretnji
    - Vježbe privikavanja na vodu
    - Vježbe disanja i gledanja u vodi
    - Vježbe za odžavanje horizontalnog položaja
    - Vježbe “klizanja” po vodi
    - Skokovi u vodu
  - b) Vježbe tehnika – kraul i leđno
    - Vježbe na suhom
    - Vježbe u vodi
      - vježbe za rad ruku
      - vježbe za rad nogu
      - vježbe koordinacije

## **Plan sata plivanja- struktura rada**

Na učenje plivanja i terapijski rad gleda se kao i na svaki drugi nastavni proces u kojem je osnovni cilj prenošenje znanja sa učitelja na učenika. Nastava koja se realizira u školi plivanja posjeduje i određene specifičnosti, ali u svakom slučaju podliježe principima planiranja i izvođenja nastavnog procesa. Praksa je pokazala da je škola plivanja jedan intenzivan nastavni proces koji se brižljivo organizira kako bi se polaznicima omogućio dovoljan odmor između satova s jedne strane i održavanja naučenih elemenata s druge strane.

Pod strukturom sata u najširem smislu riječi podrazumijevamo organizirani plan sata koji se može koristiti kao osnova za svaki pojedini sat. Struktura sata ukazuje i na postepenost u opterećenju organizma tijekom sata, što je u jednom novim i posebnim uvjetima kao što je voda, jako bitno.

### **Struktura sata- načelo:**

- I dio - uvodni dio sata (uvodna riječ i pripreme)
- II dio - pripremni dio sata ( vježbe oblikovanja i privikavanje na vodu)
- III dio - glavni dio sata (predviđeni program)
- IV dio - završni dio sata (vježbe opuštanja i igre)

### **UVODNI DIO SATA**

Zadaci su mu da se organizam postepeno zagrije i da se za sat stvori vedra klima i raspoloženje.

Za ovaj dio sata su karakteristične vježbe igre koje su jednostavne za učenje i realizaciju.

TRAJANJE: 5 minuta

## **PRIPREMNI DIO SATA**

Pripremni dio sata je orijentiran na pravilno formiranje organizma i usavršavanje postojećih kretnih sposobnosti. U ovom dijelu sata počinje obrazovni proces. Najvažniji zadatak koji treba riješiti ovaj dio sata je usavršavanje aparata za kretanje, kao i razvijanje i usavršavanje osnovnih psihomotoričkih sposobnosti na kojima se gradi koordinacija složenih kretnji. Vrsta vježbi je uvjetovana glavnim dijelom sata.

TRAJANJE: 10 minuta

## **GLAVNI DIO SATA**

U glavnom dijelu sata ostvaruje se najveći dio programa. Zadaci:

- formiranje, usavršavanje i učvršćivanje pokreta
- podsticanje i usavršavanje općih motoričkih sposobnosti

Izbor vježbi u ovom dijelu sata mora biti izvršen pravilno. Redoslijed vježbi mora biti takav da omogući pozitivan transfer u učenju. Realizacija ovog dijela sata je u vodi.

TRAJANJE: 35-40 minuta

## **ZAVRŠNI DIO SATA**

Fiziološki je bitno da se funkcije organizma poslije napora dovedu u normalno stanje. Metodički je potrebno izvršiti kratko ponavljanje savladanih elemenata, a pozitivne elemente eksploatirati u smislu bolje motivacije.

## **Metode rada**

Metod obuke je najjednostavniji i najpotpuniji oblik prenošenja znanja. U obuci plivanja koristimo:

- sintetičku metodu
- analitičku metodu
- kombiniranu metodu

Radi bolje eksploatacije gore navedenih primjenjujemo i:

- metod usmenog izlaganja
- metod demonstracije
- metod igre

### **SINTETIČKA METODA**

Sastoji se u tome da se kretanja realizira u cjelini. U plivanju se primjenjuje u kasnijoj fazi programa kada se za to stvore povoljni uvjeti. Primjenljiva je u fazi diferencije i automatizacije. Najčešća primjena je u fazi usavršavanja tehnike.

### **ANALITIČKA METODA**

Raščlanjivanje pokreta na sastavne elemente. Pojedini elementi se uče odvojeno, zatim se postepeno povezuju u sinkroniziranu cjelinu. Primjena analitičke metode ogleda se u slijedećem redoslijedu elemenata:

- učenje rada nogu na suhom, zatim u vodi
- učenje rada ruku na suhom, zatim u vodi
- učenje disanja na suhom, zatim u vodi

## **KOMBINIRANA METODA**

Sintetička i analitička metoda se rijetko koriste samostalno. Tijekom rada većina elemenata se uči primjenom ove dvije metode kombinirano.

## **METODA USMENOG IZLAGANJA**

Neophodno je da na svako učenje elementa trener da slikovito objašnjenje. Objašnjenje mora biti dano riječnikom koji je pristupačan djeci.

## **METODA DEMONSTRACIJE**

Ova metoda se koristi kako bi djeca dobila vizualnu predstavu o pravilnosti pokreta. Demonstracija se izvodi tako da je jednako vidljiva za svakog u grupi. Radnja se može demonstrirati u:

- u svom prirodnom obliku
- u svom prirodnom obliku, ali usporeno
- po elementima

Demonstraciju izvodi trener osobno, i ona mora biti popraćena metodom usmenog izlaganja.

## **METODA IGRE**

Emotivnost igara u vodi možemo koristiti kao odličan poticaj za aktivniji rad u školi plivanja. Kroz igru, plivači zaboravljaju na strah od vode i rad im postaje lakši.