



Jernej Kapus

Kako so se dopolnila merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti

izvleček

Ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti pri nas poteka s pomočjo uveljavljenih meril. Ta merila so se pokazala kot dobra in uspešno podpirajo sistem učenja plavanja. V dobrih tridesetih letih od njihovega osnovanja so se nekajkrat spremenila in posodobila. Namen članka je predstavitev strokovnega ozadja zadnjih dopolnitev in sprememb iz leta 2018.

Ključne besede: ocenjevanje znanja, neplavalci, plavalci, učenje.



How the assessment criteria for swimming knowledge and swimming abilities were supplemented

Abstract

Several swim tests and certain criteria for assessment of swimming knowledge and swimming skills is used in Slovenia. These criteria have proven to be good and have successfully supported the system of swimming learning. They have changed and updated several times since their constitution thirty years ago. The purpose of the paper is to present the professional background of its latest changes and updates from 2018.

Key words: knowledge evaluation, non-swimmers, swimmers, learning, teaching.

■ Uvod

Učenje plavanja je proces, pri katerem mora učitelj ugotoviti začetno znanje in stanje sposobnosti učencev, spremljati vmesne spremembe in ovrednotiti ter oceniti končni napredek (Kapus idr., 2002). S plavalnim preizkusom jih tako na začetku lahko dobro spozna, oblikuje homogene učne skupine in načrtuje primeren učni program, ki ga bo s pomočjo vmesnih testiranj ustrezno prilagajal. S končno oceno napredka si lahko postavi usmeritve za prihodnja učenja. Pri tem so mu v pomoč pri nas že uveljavljeni preizkusi in merila, s katerimi učence umesti v standardizirane stopnje glede na njihovo plavalno znanje in plavalne sposobnosti. Prva merila so bila pri nas sprejeta že leta 1989 (Šink, Kapus, Prešern in Cankar, 1990). Obsegala so pet stopenj, in sicer:

1. stopnja Delfinčka, ki je bila določena s preizkusom 25 metrov plavanja s poljubnim načinom in s štartom iz vode ali s skokom. Stopnja je opredeljevala neplavalca oziroma takrat – malce neposrečeno poimenovanega – plavalca pripravnika.
2. stopnja Bronastega delfina, ki je bila določena s preizkusom 50 metrov plavanja s poljubnim načinom in z začetnim skokom na noge v vodo. Med plavanjem je moral učenec izvesti še vajo varnosti, pri kateri je iz ležečega prsnega položaja prešel skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, se v tem položaju obdržal 3 sekunde ter se vrnil nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj. Stopnja je opredeljevala plavalca.
3. stopnja Srebrnega delfina, ki je bila določena s dvema preizkusoma, kot sta neprekinjeno 10 minutno plavanje in plavanje 50 ali 100 metrov kralj z določeno časovno normo in začetnim skokom na glavo v vodo. Stopnja je opredeljevala dobrega plavalca.
4. stopnja Zlatega delfina, ki je bila določena s preizkusom 150 metrov mešano z določeno časovno normo in začetnim skokom na glavo v vodo. Stopnja je opredeljevala odličnega plavalca.
5. stopnja Delfina-reševalca, ki je bila določena s petimi preizkusi, kot so plavanje 200 metrov v času 5 minut ali bolje, plavanje 15 metrov pod gladino, potopitev do globine 3 metrov in dvig 2 kilogramov težkega predmeta, transport utaplajočega in metanje reševal-

ne žoge v cilj. Stopnja je opredeljevala plavalca reševalca.

Ker so bila merila premalo občutljiva za ocenjevanje znanja plavalnih začetnikov in zato za njih ne dovolj spodbudna, so jih leta 1997 nekoliko spremenili in dopolnili še s štirimi stopnjami, ki so natančneje opredelila znanje neplavalca (Jurak in Kovač, 1998). Takrat posodobljena merila so torej obsegala devet stopenj znanja plavanja in plavalnih sposobnosti:

1. stopnja, ki je opredeljevala neplavalca, neprilagojenega na vodo.
2. stopnja Bronastega morskega konjička, ki je bila določena s preizkusom 5 sekundnega drsenja v prsnem položaju z glavo v vodi po gladini. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
3. stopnja Srebrnega morskega konjička, ki je bila določena s preizkusom plavanja 8 metrov s poljubnim načinom in s štartom iz vode. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
4. stopnja Zlatega morskega konjička, ki je bila določena s preizkusom plavanja 25 metrov s poljubnim načinom in s štartom iz vode. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
5. stopnja Delfinčka, ki je bila določena s preizkusom plavanja 35 metrov s poljubnim načinom in začetnim skokom na noge v vodo. Stopnja je opredeljevala neplavalca.
6. stopnja Bronastega delfina, pri kateri se preizkus ni spremenil.
7. stopnja Srebrnega delfina, pri kateri se preizkusa nista spremenila.
8. stopnja Zlatega delfina, pri kateri se preizkus ni spremenil.
9. stopnja Delfina-reševalca, pri kateri se preizkusi niso spremenili.

Ta merila so se pokazala kot dobra in so do danes uspešno podpirala sistem oplavanjevanja pri nas! Kljub temu so se v dvajsetih letih od zadnje spremembe pojavile pobude po dopolnitvah obstoječih meril, po

¹Podobna merila, s katerimi se ocenjuje bodisi znanje plavanja bodisi vodne kompetence, poznajo tudi številne druge plavalno razvite države. Vodna kompetenca, izraz, ki se vedno bolj uveljavlja v doktrinah učenja plavanja po svetu, združuje (Langendorfer in Bruya 1995; Moran idr., 2012):

- zmožnost uporabe različnih plavalnih veščin in telesnih sposobnosti, ki so potrebne za rešitev nepričakovanih težav v vodi;
- zmožnost uporabe vedenja o nevarnostih in znanja o preventivnem delovanju v obliki zagotavljanja aktivne varnosti v vodi in ob njej.

jasnejši razlagi nekaterih preizkusov in po spremembi nekaterih stopenj. Zato je bila v letu 2016 imenovana delovna skupina za prenovu programa, ki je merila osvežila. V tej skupini smo bili zbrani predstavniki šolskega (Zavod za šport RS Planica), športnega (Plavalna zveza Slovenije) in izobraževalnega sistema (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Skupina je pripravila osvežitev meril, ki je predstavljala kompromisno rešitev med pobudami in interesi vseh vključenih deležnikov.

Po tretji posodobitvi so merila za oceno znanja plavanja in plavalnih sposobnosti oblikovana v desetstopenjsko lestvico. Prve štiri (Bronasti morski konjiček, Srebrni morski konjiček, Zlati morski konjiček in Delfinček) opredeljujejo neplavalce, naslednjih šest stopenj (Bronasti delfin, Srebrni delfin, Zlati delfin, Bronasti morski pes, Srebrni morski pes in Zlati morski pes) pa plavalce. Stopnja Bronasti delfin je torej še vedno tista stopnja, ki prva opredeljuje plavalca in ga loči od neplavalcev. Za vsako uspešno opravljeno stopnjo učenci dobijo NALEPKO, ki jo nalepijo na diplomu.

Namen pričujočega članka ni podrobna predstavitev meril. Z njim želimo le predstaviti strokovno ozadje sprejetih dopolnitev in sprememb. Posodobljena merila (Martinjak, Pečaver, Kapus, Šajber in Plestenjak, 2018), podrobnejšo razlago in priporočila o izvedbi preizkusov (Kapus, 2018) lahko bralec najde v virih, ki so navedeni v literaturi in so prosto dostopni na svetovnem spletu.

■ Dopolnitve meril z novimi stopnjami in pomožnimi nalogami

Plavalni vaditelji in učitelji so vrsto let opozarjali, da so merila premalo spodbudna za plavalce, ki prehajajo iz plavalnih šol v tekmovalno plavanje. Zato smo jih **dopolnili s tremi novimi stopnjami, kot so: Bronasti morski pes², Srebrni morski pes³ in**

²Za osvojenost stopnjo Bronastega morskega psa mora učenec:

- preplavati 1000 metrov brez vmesnih počitkov in postankov (hitrost plavanja vsi prilagajaj sam) in
- se preizkusiti v vodnem športu iz nabora (kajak/kanu, veslanje na deski stoji, vaterpolo, vodna aerobika, vodna košarka, jadranje na deski, umetnostno plavanje).

³Za osvojenost stopnjo Srebrnega morskega psa mora učenec:

- preplavati 25 metrov delfin in
- se preizkusiti v dveh vodnih športih iz nabora.

Zlati morski pes⁴. Te stopnje bodo sicer za učence v programih plavanja v šolskem sistemu verjetno prezahtevna, menimo pa, da bodo dobra spodbuda za vse tiste, ki so že zelo dobri plavalci in se želijo ukvarjati tudi s tekmovalnim plavljanjem.

Merila smo dopolnili s pomožnimi nalogami. Njihov namen je učence postopoma pripraviti na preizkuse pri posamezni stopnji. Izvedba pomožnih nalog in uspešnost učenca pri njih NISTA OBVEZNA za uspešno opravljeno stopnjo in osvojitve diplome. Pomožne naloge so učiteljem le v pomoč in učencem za vzpodbudo. Za vsako uspešno opravljeno pomožno nalogo učenci dobijo NALEPKO, ki si jo nalepijo v knjižico (Slika 1). Šestindvajset pomožnih nalog je združenih v štiri sklope:

1. sklop obsega 7 pomožnih nalog, ki se nanašajo na stopnje morskih konjičkov,
2. sklop obsega 8 pomožnih nalog, ki se nanašajo na stopnje delfinčka in delfinov,
3. sklop obsega 7 pomožnih nalog, ki se nanašajo na stopnje morskih psov.
4. sklop obsega 4 pomožne naloge, ki se nanašajo na znanje samoreševanja in pomoči drugim ob težavah v vodi ali ob njej. Te vsebine sicer niso posebna stopnja, opredeljen so le z nalepkami kitov.

■ Spremembe preizkusov pri nekaterih stopnjah

Spremembe preizkusov pri stopnjah Srebnega in Zlatega delfina

Pri preizkusih plavalnih tehnik stopenj Srebnega in Zlatega delfina smo odstranili časovne norme. Uvaja se kvalitativni pristop k ocenjevanju, kar pomeni, da mora učitelj oceniti, ali je učenec zadostil kriterijem primerne izvedbe ene (stopnja Srebrni delfin)⁵ ali treh (stopnja Zlatega delfina) plavalnih tehnik.

⁴Za osvojeno stopnjo Zlatega morskega psa mora učenec:

- preplavati 200 metrov mešano (50 metrov delfin, 50 metrov hrbtno, 50 metrov prsno in 50 metrov kravl) in
- se preizkusiti v treh vodnih športih iz nabora.

⁵Pri preizkusu stopnje Srebrni delfin kravl ni več edina možna plavalna tehnika, temveč lahko učenec izbere med hrbtnim, prsnim ali kravlom sebi najprimernejšo.



Slika 1. Naslovnica in ena od strani knjižice, v katero učenci lepijo nalepke za uspešno opravljeno pomožno nalogo.

Poenostavljeni načini plavanja, kot so žaba, reševalni kravl in germanija so bodisi preproste oblike plavanja bodisi uporabne plavalne tehnike. Zato se pri prikazu plavalnih tehnik ne priznajo.

Pri ocenjevanju plavalne tehnike naj se učitelj ne ozira na večino napak, ki se pri učenčevem plavanju pokažejo. Pozoren naj bo le na velike napake, zaradi katerih se prikaz ne prizna. Takšna napaka pri kravlu je *dvigovanje glave iz vode pri vdihu* (Slika 2). Vzrok za njo je neskladnost dihanja (gibanja glave in/ali dihalnega cikla) z zaveslaji. Najpogostejše gre za učenčevo težavo pri izdihovanju v vodo, ki ga med plavljanjem ritmično določa sama plavalna tehnika.⁶

⁶Kadar učenec ne uspe končati izdih pod gladino (zaradi počasnega izdih ali izdih skozi nos), mora izdihovati tudi, ko ima obraz nad njo. Ker je to obdobje kratko (čas vdih pri kravlu ni daljši od 0,5 sekunde, Cardelli, Lerda in Chollet, 2000), mu zmanjka časa za zadosten vdih. Zato ga nepravilno podaljšuje ter tako poruši usklajenost gibanja glave z zaveslaji.



Sliki 2. Velika napaka pri kravlu je dvigovanje glave iz vode pri vdihu.

Veliki napaki pri prsnem sta *nesimetričen udarec* in *nenastavljeno eno ali obe stopali med udarcem* (Slika 3). Napaki, ki sta si pogosto vzrok druga drugi, izhajata iz slabega nadzora gibanja nog in stopal v prsnem položaju, pri katerem vidni nadzor ni mogoč. Vzrok nenastavljenega stopala je lahko tudi slaba gibljivost gležnja.

Pri hrbtnem je pravilen položaj telesa na gladini ključen za sproščeno in učinkovito plavanje. Zato je velika napaka, če *učenec med plavljanjem sedi* (Slika 4 levo). Zaradi tega je bolj potopljen, udarja globlje, težje vesla in ima težave z obdržanjem obraza na gladini. Druga velika napaka pri hrbtnem je *nepravilna koordinacija med rokami (roka ujame roko, zaradi predolgega čakanja ob telesu; Slika 4 desno)*.

Velike napake pri skoku na glavo v vodo so *skok na ploho*, *skok na strehico* in *skok brez odriva, torej le s padcem v vodo*. Pri skoku na ploho učenec najpogosteje zaradi strahu, ne napne rok in z njimi ne ucvrsti glave. Zato se mu ta med letom dvigne nad roke





Slika 3. Veliki napaki pri prsnem sta nesimetričen udarec (levo) in nenastavljeno desno stopalo med udarcem (desno).



Slika 4. Veliki napaki pri hrbtnem sta sedeč položaj (levo) in nepravilna koordinacija med rokami (desno).



in povzroči plosk doskok na gladino. Vzrok skoka na strehico, je učenčev odziv v težišče. Zato je navora sile podlage in posledično prečnega vrtenja telesa med letom premalo. Ker učenec vendarle skuša skočiti na glavo, se v pasu prepogne in preide v vodo hkrati z rokami in nogami. Pri skoku brez odriva gre najpogosteje za učenčev strah pred skakanjem na glavo v vodo. Ker pravilnega gibanja še ni osvojil in utrdil, so najprimernejše vaje za odpravljanje te napake metodične vaje osnovnega skoka na glavo v vodo.

Pri stopnji Srebrni delfin smo preizkusu plavalne tehnike in vzdržljivostnega plavanja 10 minut **dodali preizkus plavanja v obleki**, ki je pomembna vodna kompetenca varnega plavalca (Stallman, 2017).

Spremembe pri stopnji, ki se nanaša na znanje reševanja iz vode

Reševanje iz vode zahteva od reševalca dobro oceno stanja utapljaljivega in okoliščin nesreče, poznavanje različnih načinov reše-

vanja in predvsem ustrezno presojo lastnega znanja plavanja ter reševanja iz vode. Zato je reševanje iz vode za neizkušenega in neveščega, a prepogumnega reševalca lahko zelo nevarno ali celo usodno. Tako se je pojavilo vprašanje, ali je podeljevanje diplome Delfin reševalec sploh primerno. Resnično se je do sedaj ta stopnja izjemno redko preizkušala. Zato smo jo **zamenjali s sklopom pomožnih nalog za nalepke kitov**. S pomočjo teh nalog bodo učenci pridobili teoretično in praktično znanje, kako:

- se obnašati varno pri aktivnostih v vodi (predvsem pri skokih v vodo) in ob njej;
- pomagati samemu sebi in drugemu ob težavah v vodi.

Jasnejša razlaga preizkusov

Preizkuse, ki so izvajajo pri posamezni stopnji in pomožne naloge smo skušali napisati čim bolj jasno, nedvoumno, preprosto in strokovno pravilno. Glede na to,

da je uspešnost pri preizkusu stopnje Bronastega delfina nujna za vsakega učenca, ki zaključuje osnovno šolo, je bilo do sedaj pričakovano največ strokovnih vprašanj o izvedbi oziroma natančneje o načinu plavanja pri tem preizkusu. **Ta ni bil in še vedno ni določen s plavalno tehniko.** Učenci lahko uporabijo poljuben način, torej preproste oblike plavanja (pasje in žabje plavanje, mlinček, plavanje z zaveslaji prsno in udarci kravl) ali uporabne plavalne tehnike (germanija, bočno, metulj) ali plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno) ali pa druge načine plavanja. To je sedaj jasneje opredeljeno.

Prosta izbira načina plavanja je skladna z doktrino v številnih drugih plavalno razvitih državah. Razloga za to sta najmanj dva, in sicer:

- Vsak učenec naj preizkus opravi z načinom, ki je njemu najbližji in ki ga bo najverjetneje uporabil pri nenadnem padcu v vodo (Stallman, 2014).
- Z natančno opredelitvijo se ne želi določiti učečega načina plavanja (Stallman, 2014). Lepota začetnega poučevanja plavanja je namreč tudi v tem, da obstajajo različne poti, po katerih se pride do istega cilja, torej do varnega plavalca. Ob univerzalni in po svetu najbolj razširjeni metodi, ki temelji na prilagajanju na vodo in učenja plavalnih tehnik, so tudi druge, pri katerih gre lahko za prilagoditev univerzalne metode, bodisi starosti, razvoju in posebnostim učencev bodisi različnim pogojem učenja bodisi uporabi določenih pripomočkov. Pri nekaterih se poučuje le plavalne tehnike, pri drugih učitelj uporablja tudi druge načine plavanja (Zupan idr., 2018).

Ob tem se je potrebno zavedati, da bi bila določitev plavalnih tehnik kot edinih možnih načinov plavanja pri tej stopnji verjetno prezahteven zalogaj, predvsem za učence s posebnimi potrebami. Zavedati se namreč moramo, da natančna strokovna razlaga plavalno tehniko opredeljuje kot ciklično gibanje plavalca med plavanjem, ki je opredeljeno s tekmovalnimi pravili (Kapus idr., 2002). Ta pa ne dovoljujejo velikih napak (Slike 2, 3 in 4), ki se sicer zelo pogosto pojavijo v procesu učenja in tudi kasneje med rekreativno plavalno vadbo (Stibilj, 2016). Plavanja s takim napakami so še vedno varna. Z njimi se je možno obdržati ali premikati se po gladini tudi dlje časa, niso pa to plavalne tehnike! Običajno

gre za preproste oblike plavanja ali uporabe plavalne tehnike.

Prosta izbira načina plavanja pri preizkusu stopnje Bronastega delfina pa ne pomeni, da učitelji ne poučujemo plavalnih tehnik. Kje pa! Sploh v šolskem sistemu, kjer so raznolikosti učencev večje, čas za poučevanje in verjetno razpoložljivost pripomočkov pa manjša kot v plavalnih šolah, je običajna metoda poučevanja plavanja s pomočjo plavalnih tehnik še vedno najprimernejša in najbolj učinkovita.

■ Oprema učencev

Pri preizkusih naj učenci uporabijo isto opremo, kot so jo pri učenju. To pomeni, da so oblečeni v primerne **kopalke**, ki jih med plavanjem ne ovirajo. Za dekleta so najprimernejše enodelne ali športne dodelne kopalke. Pri slednjih naj imajo hlačke vrvico v pasu. Fantje naj uporabijo športne kopalke z vrvico v pasu. Takšne oprijete kopalke jim omogočajo neovirano plavanje z minimalnim dodatnim uporom, brez strahu pred nenadejano izgubo med drsenjem po skoku in obratih. Nasprotno, bermuda hlače ustvarjajo večji dodatni upor in ovirajo učinkovito plavanje. Zaradi higienskih vzrokov je njihova uporaba v nekaterih bazenih celo prepovedana.

Pri uporabi **plavalne kape** se mora upoštevati kopalški red. Ponekod je uporaba za vse goste nujna, v večini bazenov je le poljubna. Kljub vsemu je uporaba plavalne kape zelo priporočljiva za vse učence z daljšimi lasmi. Speti daljši lasje so namreč nujen pogoj za neovirano dihanje med plavanjem, pri čemer se je potrebno zavedati, da spenjanje z elastikami in sponkami običajno ni dovolj čvrsto, da bi ustrezno zadržalo lase med hitrejšim plavanjem s pravilnim potapljanjem glave.

Uporaba **plavalnih očal ali mask** je pri testiranju dovoljena, razen pri:

1. pomožnih nalogah morskih konjičkov, s katerimi se ocenjuje znanje gledanja pod gladino,
1. testu,
1. pomožni nalogi kita, s katero se ocenjuje znanje samoreševanja v primeru mišičnega krča.

Pri teh pomožnih nalogah in testu je uporaba možna le na predlog zdravnika. Slednje je tudi edini razlog za uporabo

zamaškov za ušesa. Razen pri pomožnih nalogah plavanja udarcev v prsnem ali hrbtnem položaju, uporaba **plovnih pripomočkov** pri testiranjih ni dovoljena. Tudi uporaba **dihalke in plavutk** pri testiranjih ni dovoljena.

■ Ocenjevanja znanja plavanja določa učenje in obratno

Začetno učenje plavanja

Učenci v začetnem učenju plavanja so neplavalci, ki so različno stari in sposobni. Zato učenje ali samo njihovo zadrževanje v vodi in ob njej zahteva prisotnost odrasle osebe. Cilj začetnega učenja, ki traja do stopnje Bronasti delfin, **je sorazmerno varen plavalec.** Z učenjem mora torej neplavalec dobiti primerne vodne kompetence, ki mu bodo omogočale ustrezne reakcije tudi ob nepričakovanih zapletih v vodi in ob njej (Stallman, 2017).

Védenje, katera plavalna znanja in veščine so za VARNEGA plavalca potrebna, je torej pri poučevanju plavanja učiteljev nujen smerokaz.

Začetno učenje je sestavljeno iz dveh ravni, kot sta prilagajanje na vodo in učenja plavanja. Slednje predstavlja učenčevo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo. Poteka lahko po različnih metodah.

Običajna, po svetu in pri nas najbolj razširjena metoda, deli začetno prilagajanje na vodo na šest stopenj (prilagajanje na upor vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod gladino, prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na plovnost in prilagajanje na drsenje) in nato nadaljuje z učenjem plavalnih tehnik na osnovni ravni, nadvodnih obratov ter osnovnih skokov na noge in na glavo v vodo. Pri tem gre za učenje osnovne ravni osvojenosti gibanj, katerega glavni namen je z enostavnimi in nezapletenimi gibi omogočiti neplavalcu obdržanje na vodni gladini, enostavno obračanje in varno skakanje v vodo.

Ob predstavljeni metodi so tudi druge, pri katerih gre lahko za prilagoditev običajne metode, bodisi starosti, razvoju in posebnostim učencev (Halbigova metoda, Fredov program, učenje paraplovalcev), bodisi različnim pogojem učenja (učenje v glo-

boki vodi, Halbigova metoda) bodisi uporabi določenih pripomočkov (Fredov program, Halbigova metoda, učenje plavanja z uporabo maske in dihalke). Pri nekaterih se poučuje le plavalne tehnike, pri drugih učitelj uči tudi druge elemente obvladovanja telesa na gladini (tudi različna vrtenja in plavanje na mestu pri Hallwickovi metodi; Kapus in sodelavci, 2002) in/ali uporablja druge načine plavanja (učenje plavanja preko preprostih oblik gibanja, kot so: pasje in žabje plavanje ter mlinček⁷; Zupan, Kovčan, Jazbec, Raušl in Kapus, 2018).

Nadaljevalno učenje plavanja

V nadaljevalno učenje plavanja se vključijo plavalci, učenci, ki so že osvojili stopnjo Bronastega delfina. Cilj nadaljevalnega učenja je **nadgradnja znanja iz začetnega učenja**, torej učinkovitejše, bolj sproščeno in bolj ekonomično plavanje, ki omogoča tudi dolgotrajnejše napore. Slednjemu lahko zadostijo le plavalne tehnike na nadaljevalni ravni, podvodni obrati in štartni skoki. Ob tem lahko učenec spozna še druge plavalne dejavnosti in vodne športe.

■ Viri

1. Cardelli, C., Lerda, R. in Chollet, D. (2000). Analysis of breathing in the crawl as a function of skill and stroke characteristics. *Perceptual and motor skills*, 90 (3), 979–987.
2. Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
3. Kapus, J. (2018). Razlaga dopoljenih meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Priručnik za magistre in profesorje športne vzgoje ter učitelje in vaditelje plavanja. Pridobljeno iz https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf
4. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Langendorfer, S. J. in Bruya, L.D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competencies in young children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

⁷Pri učenju s pomočjo preprostih oblik plavanja se izhaja iz gibanj, ki so učencu glede na položaj telesa, gibanja nog in rok, dihanja ter koordinacije gibov bližji in enostavnejši (Stallman, 2014). Z njihovo uporabo jih lahko učitelj spodbudi, naredi jim učenje prijetnejše in tudi uporabnejše. Kajti ti načini plavanja, ki izhajajo iz njih in pri katerih so gibi do neke mere celo refleksi, so tisti načini, ki jih bo učenec hipno uporabil ob nepričakanem padcu v vodo (Stallman, 2014).

6. Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D. in Plestenjak, G. (2018). NAUČIMO SE PLAVATI, merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Pridobljeno iz: https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati/nsp_merila
7. Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P., Dahl, D., Blitvich, J. D., Petrass, L. A., McElroy, G. K., Goaya, T., Teramoto, K., Matsui, A. in Shimonogata, S. (2012). Can you swim? An exploration of measuring real and perceived water competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 122–135.
8. Stallman, R. K. (2014). Which Stroke First? No Stroke First! *International Journal of Aquatic Research and Education* 8 (1), 5–8.
9. Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education* 10 (2).
10. Stallman, R. K., Major, J., Hemmer, S. in Haa-vaag, G. (2010). Movement economy in breaststroke swimming: A survival perspective. V: P. L. Kjendlie, R. K. Stallman in J. Cabri (Urd.), *Proceedings of the XIth International symposium for biomechanics and medicine in swimming* (pp. 79–80). Oslo: Norwegian School of Sport Science.
11. Stibilj, J. (2016). *Ovrednotenje napak pri plavalnih tehnikah*. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Šink, I., Kapus, V., Prešeren, M. in Cankar, F. (1990). Kriteriji vrednotenja znanja plavanja in plavalnih sposobnosti v Sloveniji. V: V. Kapus (ur.), *Zbornik del III. jugoslovanskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 134–139). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
13. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M. in Kapus, J. (2018). Od pasjega plavanja do kra- vla. *Šport* 66 (1/2), 91–95.

izr. prof. dr. Jernej Kapus
 Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
 Katedra za individualne športe
 Gortanova 22, 1000 Ljubljana
 jernej.kapus@fsp.uni-lj.si