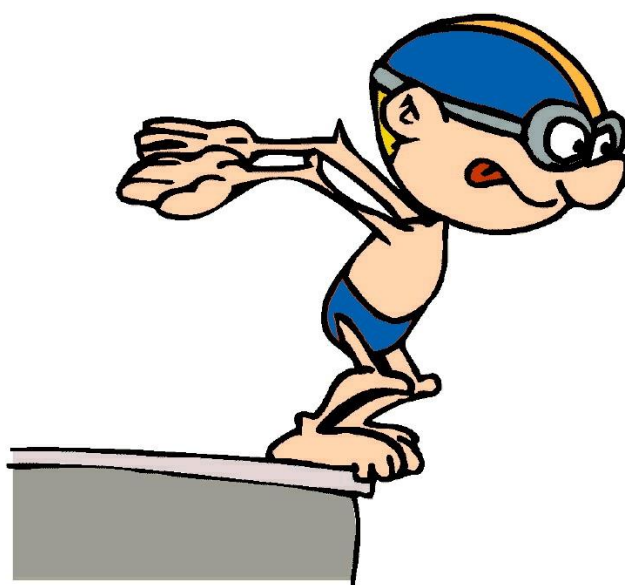


SVØMMEPLAN

FOR 1. – 7. KLASSE VED RØMSKOG SKOLE

- en liten informasjon om hva vi jobber med og progresjonen



SVØMMING 1. – 3. KLASSE

Sitat: «Mål for opplæringa er at eleven skal kunne: - leike og utføre grunnleggjande øvingar med vasstilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn. – vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt(imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land. – ferdast trygt i, ved og på vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp.» Disse sitatene er hentet fra Lærerplanverket for kunnskapsløftet, fra kompetansemål i kroppsøving etter 4. årstrinn. Det er dette vi jobber mot i 1.-3. klasse når vi har svømmeundervisning. Tilpasset undervisning gis ved at elevene deles i grupper, i tillegg til individuell veiledning. Underveis trener vi på øvelser til ferdighetsprøven og vurderer måloppnåelse. Formålet med ferdighetsprøven er å styrke svømmeopplæringen slik at de blir svømmedyktige innen 4. trinn. Ferdighetsprøven i svømming består av syv øvelser som skal gjennomføres som en del av undervisningen.

FERDIGHETSPRØVENS 7. ØVELSER:

1 – VANNTILVENNING

Eleven står på grunt vann (omtrent navlen) og skal kunne sprute vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øse vann over hodet 5 ganger.

2 – UNDER VANN OG RYTMISK PUSTING

Eleven står på grunt vann (omtrent brystet) og trekker pusten, bøyer knærne og dupper seg helt under vann, puster (bobler) ut luft gjennom nesa og munn, kommer opp og trekker pust, dupper seg ned igjen og gjentar øvelsen fem-ti ganger.

3- HOPP OG DYKK

Eleven skal kunne kombinere det hoppe fra bassengkant/ brygge – synke/ dykke ned i ett – orientere seg under vann – hente 2 gjenstander til overflaten. Alt gjennomføres i ett. Gjenstandene bør ligge minst en halv meter fra hverandre.

4 – FLYT OG ROTER

Eleven skal kunne flyte på magen og dreie over på ryggen for å flyte og puste kontrollert i minst 15 sekunder på hver side.

5 – GLI OG FREMDRIFT

Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp og puste – deretter senke seg ned under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 meter på magen under vann uten arm – og beinbevegelser – gli mot overflaten – puste – gjøre krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4 – 5 meter – dreie over på ryggen – gjøre ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 meter.

6 – FREMDRIFT

Eleven skal kunne hoppe/ stupe uti på dypt vann – svømme 12, 5 meter på magen – skifte retning – svømme 2-3 meter mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder (på magen, rulle over, flyte på ryggen) – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet og ta seg opp på land. Alt gjøres i ett.

7 SVØMMEDYKTIGHET

Eleven skal kunne falle uti på dypt vann, svømme 100 m på magen og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), svømme 100 m på rygg og ta seg opp på land.

1. Gang

- Gå igjennom regler

1. Gå/ ikke løpe
2. Fløytesignalet
3. Utstyr/ leker
4. Store/ lille bassenget – svømmer/ svømmer ikke
5. Ferdighetsprøve

- Lille bassenget

1. Gå/ løpe i vannet
2. "Dusje" – tømme vann over seg
3. Blåse på vannet
4. Holde pusten/ blåse ut under vann
5. Snakke, rope, skrike og se under vann
6. Leke: for eksempel " Epler og pærer", " Haien kommer"

- Store bassenget

1. Øve bentak med plate
2. Sette på armtaket
3. Trene dykking og hopp fra kanten
4. Leke

- Felles: Livredding

1. "Forlengende arm"
2. "Ute på isen"

2. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget

1. Hoppe uti fra bassengkanten (sittende, på huk, stående)
2. Hoppe uti gjennom rokering, uten og med ball
3. Flyte på ryggen – leke sjøstjerne, prøve å flyte på ryggen
4. Trene brystsvømming ved hjelp av baning, egg, plater, armeringer og uten hjelpemidler

5. Leke: "Slepebåt", "Sprute lek" , «Koke kaffe/ poteter»

- Store bassenget

1. Repetere teknikk for brystsvømming
2. Trene på å flyte – rotere fra mage til rygg
3. Øve ryggsvømming (krålbeintak og ryggbeinspark)
4. Trene på å gli
5. Utholdende svømming
6. Øve stuping
7. Ferdighetsprøve
8. Leke

3. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget

1. Gjenta øvelser
2. Trene brystsvømming
3. Rulle fra mage til rygg, rulle fra rygg til mage
4. Ferdighetsprøve
5. Leke

- Store bassenget

1. Repetere og øve på brystsvømming og ryggsvømming – teknikk og utholdenhet
2. Øve mer på å hoppe, å stupe, å dykke, å flyte, å rotere og å gli
3. Ferdighetsprøve
4. Leke



BADEVETTREGLENE

- Lær å svømme.
- Bad aldri alene.
- Bad ikke når du er sulten, eller like etter at du har spist.
- Stup ikke uten å vite hvor dypt det er.
- Svøm langs land.
- Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett.
- Dytt ikke andre ut i vannet.
- Dukk aldri noen under vann!
- Gå på land hvis du føler deg kald eller uvel.
- Rop på hjelp bare hvis du er i fare, aldri ellers.
- Bruk godkjent redningsvest.

Kilde: Norsk Folkehjelp

SVØMMING 4. – 7. KLASSE

Sitat: «Mål for opplæringa er at eleven skal kunne: - leike og utføre grunnleggjande øvingar med vasstilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn. – vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt(imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land. – ferdast trygt i, ved og på vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp. – utføre grunnleggjande teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vatn, og kunne berge seg sjølv i vatn. – praktisere trygg ferdsel og gjere risiko- og sikkerhetsvurderingar i, ved og på vatn under varierte vêrforhold.» Disse sitatene er hentet fra Lærerplanverket for kunnskapsløftet, fra kompetansemål i kroppsøving etter 4. årstrinn og 7. årstrinn. Tilpasset undervisning gis ved at elevene deles i grupper i tillegg til individuell veiledning.

Mål om livberging i vann kommer ikke før etter 10. årstrinn, men dette er allikevel noe vi begynner å trene på i 4. – 7.klasse. Det å kunne berge seg selv i vann i en uforutsett situasjon krever mye av eleven. En kontinuerlig prosess med utvikling av egen ferdighet og kunnskap er nødvendig.

Testøvelse 11-15 i henhold til svømme- og livredningsopplæringen til udir gjennomføres på 5.-7. trinn.

1. Gang

- Gå igjennom regler

1. Gå/ ikke løpe
2. Fløytesignalet
3. Utstyr/ leker
5. Store/ lille bassenget – svømmer/ svømmer ikke
6. Ferdighetsprøve

- Lille bassenget

1. Trygghetsøvelser (vannsprut, hode u/ vann, flyte–rygg/ mage)
2. Baning av bentak
3. Brystsvømming med hjelp av en voksen
4. Leke

- Store bassenget

1. Trene teknisk og utholdende brystsvømming
2. Trene teknisk og utholdende ryggsvømming
3. Flyte, hvile
4. Rulle fra mage til rygg, rulle fra rygg til mage
5. Dykking
6. Ferdighetsprøve
7. Leke

2. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget
 1. Trygghetsøvelser (vannsprit, hode under vann, flyte)
 2. Baning av bentak
 3. Brystsvømming med hjelp av en voksen
 4. Ferdighetsprøve/ Leke

- Store bassenget
 1. Trene teknisk og utholdende brystsvømming
 2. Trene teknisk og utholdende ryggsvømming
 3. Øve mer på å hoppe, å dykke, å flyte, å rotere og å gli
 4. I land føring/ svømme sidelengs/ svømme under vann
 5. Stuping
 6. Ferdighetsprøve/ Leke

3. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget
 1. Trygghetsøvelser (vannsprit, hode under vann, flyte)
 2. Baning av bentak
 3. Brystsvømming med hjelp av en voksen
 4. Ferdighetsprøve/ Leke

- Store bassenget
 1. Trene teknisk og utholdende brystsvømming
 2. Trene teknisk og utholdende ryggsvømming
 3. Sidesvømming, svømme under vann
 4. Sculling, trå vann
 5. Øve og trene mer på stuping, dykking, flyting, rotasjon og i land føring
 6. Ferdighetsprøve/ Testøvelser/ Leke

- Felles: Livredding
 1. "Forlengende arm"
 2. "Ute på isen"