

Simundervisning

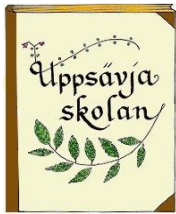
Uppsävjaskolan Åk 1-5 (180503)

För att samtliga elever på Uppsävjaskolan ska kunna nå simkravet i årskurs 5 (200 m) har vi gjort en förändring inom simundervisningen på skolan. Tidigare gjorde vi så att alla elever mellan årskurserna 1-4 åkte till Fyrishov två gånger/läsår där eleverna fick visa upp sin simkunnighet samt livräddning. Efter en tid har det dock uppmärksammats att flertalet av de elever som saknade färdigheter utvecklades heller inte med åren vilket gjorde det omöjligt att nå kraven i årskurs 5.

Förändringen är alltså att vid tillfälle nummer två för årkurs 3–4 åker ansvarig endast med de elever som är i behov av extra träning/stöd. Vi tror starkt att detta är ett framgångsrecept för att få flera elever simkunniga och därmed klara testet i årskurs 5. Varje simundervisning sker i någon av Fyrishovs bassänger. Simundervisningen sker i oktober samt april månad.

Framgångsfaktorer:

- Mindre grupper**
- Individanpassat**
- Lärare i vattnet**
- Tid**
- trygghet**
- nyfiken/vill träna mer**



Årskurs 1:

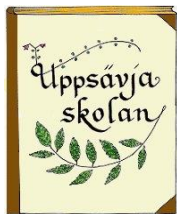
Vattenvana – vid första tillfället i årskurs 1, som sker i oktober månad, handlar det om att få en överblick kring elevernas vattenvana. Vattenvana innebär att obehindrat kunna vara i och under vattnet samt kunna hantera sin kropp i vattnet. Det innebär bland annat att ansvarig undersöker om eleverna kan:

- Doppa hela huvudet under vattnet**
- Hoppa i vattnet från kant**
- Kunna förflytta sig i vattnet**
- Hålla balansen i vattnet**
- Orientera sig i vattnet**
- Flyta i mag- och ryggläge**

Vid det andra tillfället (April) använder vi oss fortfarande av den så kallade undervisningsbassängen och låter elever som vill visa sina kunskaper göra det. De elever som inte känner sig tillräckligt trygga eller besitter sådana kunskaper använder sig givetvis av olika simredskap. Vattenvana är fortfarande en viktig aspekt.

Årskurs 2:

Grundteknik – I årskurs 2 står simning och flytläge i fokus. Under noggrann övervakning låter vi eleverna, med eller utan simredskap, simma/ta sig fram i vattnet så länge de orkar. Detta gör att ansvarig för undervisningen får den tid att se samtliga och därtill även kunna nedteckna och precisera enskilda elevers styrkor respektive svagheter.



Årskurs 3:

125 meter & livräddning – I årskurs 3 kommer första kravet på eleverna att klara en viss sträcka. Eleverna ska under lektionen försöka simma 125 meter, 100 meter bröstsim samt 25 meter ryggsim. Kravet bygger på simtestet i årskurs 5 som är på sammanlagt 200 meter varav 150 meter är bröstsim och 50 meter är ryggsim.

Vid det andra tillfället åker endast de elever som på något sätt är i behov av extra träning. Detta ger enskild elev möjlighet att få träna på just sina brister istället för någon allmän simundervisning.

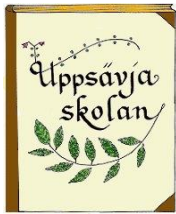
Årskurs 4:

200 meter & livräddning– I årskurs 4 är det lokala kravet 200 meter, 150 meter bröst som samt 50 meter ryggsim. Detta görs för att ge eleverna själva så goda förutsättningar som möjligt. Är det så att någon elev klarar sträckan men tycker att det var påfrestande så vet hen vad som krävs vid testet ett år senare.

Livräddning – På Fyrishov delas klassen upp i två grupper varav den ena simmar medans den andra får öva livräddning på land. Under livräddningsövningen får eleverna chanser att visa följande kunskaper för en vuxen ansvarig:

- Kolla andning och puls
- Hur man agerar vid eventuell nack- och ryggskada
- Stabilt sidoläge
- Larma

För att underlätta denna övning delas alltid klassen in sig i en pojk respektive flickgrupp. Livräddningen tränas alltid i gymnastiksalen på sista idrottspasset innan simundervisningen på Fyrishov.



Årskurs 5:

Simtest – Simtestet i årkurs 5 sker relativt tidigt på terminen. Om någon/några elever inte blir godkända anmäls dessa elever till simskola på Fyrishov. Simskolan är gratis och sker alltid under skoltid. Den undervisnings hålls av simlärare från Fyrishov i grupper inte större än 8 deltagare. Skolan ansvarar för att personal finns med på både dit och hemresa.

Återkoppling till elev/vårdnadshavare

Anteckningar som gjorts vid undervisningstillfället lämnas dels ut till respektive klasslärare lagom till utvecklingssamtalen så att varje vårdnadshavare kan ta del av sitt barns utveckling samt via Unikum. Detta tillvägagångssätt sker ändå upp till årskurs 5.