

Simundervisning - Uppsävjaskolan Åk F-5

Mål:

Att samtliga elever ska nå kunskapskravet i simning för årskurs 6, vilket innebär att kunna simma 200 meter varav 50 meter ryggsim.

Förskoleklass:

Fyrishovs akademi, på uppdrag av Uppsala kommun, utbildningsförvaltningen kommer att fortsätta tillhandahålla avgiftsfri simskola för alla elever i förskoleklass. Fokus ligger på att skapa vattenvana hos barnen genom olika övningar. Under fem tillfällen kommer eleverna att åka till simhallen och delta i aktiviteter som doppa huvudet, flyta, simma korta sträckor och leka i vattnet. Genom lekar och vattenövningar lär sig barnen att känna sig trygga i vattnet, vilket är avgörande för deras framtida simkunskaper.

Årskurs 1:

Under två lektioner, en gång per termin (en gång under vårterminen och en gång under höstterminen), fokuserar vi på att bedöma elevernas vattenvana. Vid det första tillfället måste alla elever visa sina kunskaper kring vattenvana, vilket inkluderar att doppa huvudet, hoppa i vattnet, förflytta sig och flyta. Vi använder undervisningsbassängen för att ge en säker miljö. Varje klass delas alltid in i två halvklasser för att säkerställa en mer individuell och trygg undervisning. De elever som visar goda kunskaper i vattenvana får möjlighet att vidareutveckla sina färdigheter och börja lära sig bröstsim med fokus på arm- och bentag. Detta steg är avgörande för att eleverna ska kunna simma. De som inte når upp till vattenvana fortsätter att träna på grundläggande färdigheter för att öka sin trygghet och kompetens i vattnet.

Årskurs 2:

Fyrishovs akademi, på uppdrag av Uppsala kommun, utbildningsförvaltningen kommer att fortsätta tillhandahålla avgiftsfri simskola för alla elever i årskurs 2. Under dessa lektioner får eleverna hjälp med simredskap i vattnet och övar på arm- och bentag. Fokus ligger på att utveckla simteknik genom olika övningar så att eleverna ska klara av att simma längre sträckor. Genom att kombinera lekar och teknikträning skapar vi en trygg och stimulerande miljö för eleverna att förbättra sina simkunskaper.

Årskurs 3:

I årskurs 3 genomförs två lektioner, en gång per termin (en gång under vårterminen och en gång under höstterminen), där eleverna ska simma 125 meter, vilket inkluderar 100 meter bröstsim och 25 meter ryggsim. Detta är det första formella kravet på simsträcka och syftar till att förbereda eleverna för kunskapskravet i årskurs 6. Varje klass delas alltid in i två halvklasser för att säkerställa en mer individuell och trygg undervisning. Under höstterminen förbereder vi även eleverna för livräddning, och vi övar alltid i

idrottshallen innan vi åker till badhuset. Under lektionerna lär sig eleverna grundläggande livräddningstekniker och vi fokuserar på att skapa förståelse för säkerhet och ansvar kring vattnet.

Årskurs 4:

Eleverna i årskurs 4 deltar i två lektioner med fokus på att simma 200 meter (150 meter bröstsim och 50 meter ryggsim). Varje klass delas alltid in i två halvklasser för att säkerställa en mer individuell och trygg undervisning. Om eleven klarar sträckan under höstterminen behöver de inte följa med under vårterminen. Detta syftar till att behålla kvaliteten på undervisningen och ge mer fokus åt de elever som ännu inte klarat målen. Ju färre elever vi har under vårterminen, desto mer kan vi rikta vår uppmärksamhet och anpassa undervisningen för att stödja dessa elever i deras utveckling. De elever som har klarat sträckan får istället möjlighet att delta i simtestet i årskurs 5. Vi arbetar även med livräddning, där klassen delas upp i grupper. En grupp simmar medan den andra övar livräddningstekniken på land. Under dessa övningar lär sig eleverna att lägga varandra i stabilt sidoläge.

Årskurs 5:

Simtestet i årskurs 5 sker tidigt under höstterminen. Elever som efter simtestet inte når upp till målet om 200 meter anmäls till simskolan, där de får chansen att utveckla sina simkunskaper under de åtta tillfällen som erbjuds. Undervisningen bedrivs av simlärare i grupper om högst åtta deltagare för att säkerställa individuell uppmärksamhet och stöd. Idrottsläraren följer alltid med på första passet för att göra en överlämning till simläraren. Skolan ansvarar för transport och närvaro av personal under resorna. För att kunna delta i simskolan, som är gratis och hålls under skoltid, är det viktigt att eleverna har en bra grund. Detta innebär att varje elev bör kunna simma minst 25 meter innan de börjar, vilket ger oss möjlighet att bygga vidare på deras färdigheter mot det övergripande målet att simma 200 meter (150 meter bröstsim och 50 meter ryggsim).
Katarinas kommentar: Jag har flyttat detta stycke då jag tyckte det passade bättre sist.

Torrsim och teknikträning:

Under hela läsåret kommer jag som idrottslärare att lägga in övningar kring torrsim med jämna mellanrum. Vi kommer att öva på tekniska aspekter som arm- och bentag samt andningsteknik. Detta kommer att ske kontinuerligt, särskilt när det börjar närma sig att vi ska åka till badhuset. Genom att använda övningar som simtag utan vatten, kroppskontroll och andningsövningar på land kan vi förbereda eleverna för simningen. Vi lägger stort fokus på dessa övningar för att säkerställa att eleverna har den teknik som krävs för att klara simsträckorna.

Säkerhet och ansvar:

Idrottsläraren har huvudansvaret för hela simundervisningen, och vid bassängen är

läraren alltid stödd av en ytterligare pedagog. Det finns alltid fyra vuxna per klass när vi är i badhuset, vilket inkluderar idrottsläraren och en pedagog som övervakar en halvklass vid simbassängen. Den andra halvklassen arbetar då med stabil sidoläge och livräddning, och är också under uppsikt av två pedagoger. Innan vi åker till badhuset genomförs en noggrann risk- och konsekvensanalys för att säkerställa att alla elever är under uppsikt under simundervisningen. Vi prioriterar säkerheten kring bassängen mycket och arbetar aktivt för att skapa en trygg atmosfär för alla elever.