

Simundervisning

Uppsävjaskolan Åk F–5 180503

Reviderad 220209

För att samtliga elever på Uppsävjaskolan ska kunna nå kunskapskravet i simning för årskurs 6 (200 m varav 50 m rygg) har vi fördelat tillfällena för simundervisning och livräddning till två gånger på läsåret för åk 1–4.

För de elever som under ht i åk 5 ännu inte når upp till kunskapskravet i simning erbjuds simskola i kommunal regi med 8 tillfällen under vårterminen. Simundervisning sker i någon av Fyrishovs bassänger.

Framgångsfaktorer:

- Mindre grupper
- Individanpassat
- Lärare i vattnet
- Tid
- Trygghet
- Nyfiken/vill träna mer

Årskurs F-klass:

Åtta lektioner

Sedan 2018 får elever i förskoleklassen träning i vattenvana åtta tillfällen genom kommunens försorg.

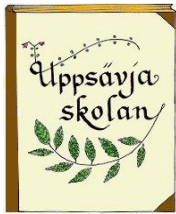
Årskurs 1:

Två lektioner

Vattenvana – vid första tillfället i årskurs 1, handlar det om att få en överblick kring elevernas vattenvana. Vattenvana innebär att obehindrat kunna vara i och under vattnet samt kunna



UTBILDNINGSFÖRVALTNINGEN



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 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:

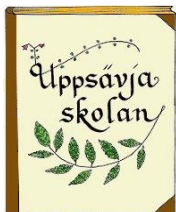
Två lektioner

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 utvecklingsområden.

Årskurs 3:

Två lektioner

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 kunskapskravet i årskurs 6 som är på 200 meter varav 150 meter är bröstsim och 50 meter är ryggsim.

Årskurs 4:

Två lektioner

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 medan 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 i två grupper. Livräddningen tränas alltid i gymnastiksalen på sista idrottspasset innan simundervisningen på Fyrishov.

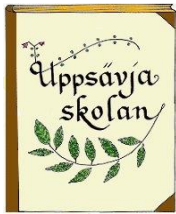
Årskurs 5:

Simtestet i årskurs 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 undervisningen 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



UTBILDNINGSFÖRVALTNINGEN



Anteckningar och observationer som gjorts vid undervisningstillfället ligger till grund för den bedömning kring elevers simkunnighet som registreras i den blå kunskapsmatrisen för respektive elev, så att varje vårdnadshavare kan ta del av sitt barns utveckling via Unikum. Information om elevers simkunnighet delas med vårdnadshavare. Detta tillvägagångssätt gäller all elever årskurs 1–5.