

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. Elevene gis mulighet til å ta svømmemerker, men dette er frivillig.

For vanntilvenningsøvelser kan man oppnå merker, elevene er opptatt av disse merkene og yter gjerne litt ekstra i bassenget. Det å kunne berge seg selv i vannet i en uforutsett situasjon krever mye av eleven. En kontinuerlig prosess med utvikling av egen ferdighet og kunnskap er nødvendig.

Hva er svømmedyktighet? Norges Svømmeforbunds minstekrav til svømmedyktighet symboliseres ved merket "Jeg kan svømme" - svømmedyktighetsmerket.

Merker:

Hvalmerket: - Eleven skal kunne kombinere hopp fra bassengkanten – dykke – orientere seg under vann – hente gjenstander til overflaten.

Vannmerket: - Eleven skal kunne "frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst fem meter uten å berøre det.

– Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet

Skillpadde: Eleven skal kunne flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side.

Pingvin: Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp – innta linjeholdning på magen i vannflaten – gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem– dreie over på ryggen – gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

Selungen: Stup uti på dypt vann – svøm 12,5 meter på magen – skift retning – svøm 2-3 meter mot startstedet – stopp – flyt i 30 sekunder – svøm på ryggen tilbake til utgangspunktet.

Jeg kan svømme: Svømmedyktighetsmerket - Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil. Flyt på mage, rull over, flyt på rygg samlet i 3 min. Svøm deretter 100 m på rygg. Klarer du dette merket, er du svømmedyktig etter Norges Svømmeforbunds def.

1. Gang

- Gå igjennom regler

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

- 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
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" m.m

- Store bassenget

1. Repetere teknikk for brystsvømming
2. Trene på å flyte – mage/ rygg
3. Øve ryggsvømming
4. Utholdende svømming
5. Øve stuping
6. Ta merker
7. 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. Ta merker
5. Leke

- Store bassenget

1. Repetere og øve på brystsvømming og ryggsvømming – teknikk og utholdenhet
2. Øve mer på å stupe, å dykke og å flyte
3. 4. klasse testes ut i fra kompetansemåla etter 4. trinn
4. Ta merker og 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.

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.

Det vil også være mulighet til å ta merker som bekrefter hva den enkelte mestrer i vannet. Merketaking er frivillig.

Svømmeknappen: - svøm 200 m sammenhengende, frivalgt svømmeart

Skolesvømmen 500m : Stup uti på dypt vann, svøm 50 m med klær, avkledning i vannet og svøm 300 m på magen, flyt i 1 min., svøm 125 m på ryggen og 25 m ilandføring av dukke eller elev. Gjennomfør

hjerter/lungeredning på dukke i denne forbindelsen. Dvs 30 kompresjoner og 2 innblåsing i 3 serier.

Distansemerker: 500m og 1000m

1. Gang

- Gå igjennom regler

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

- 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. Leke

2. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget

1. Trygghetsøvelser (vannsprut, hode under vann, flyte)
2. Baning av bentak
3. Brystsvømming med hjelp av en voksen
4. Ta merker
5. Leke

- Store bassenget

1. Trene teknisk og utholdende brystsvømming
2. Trene teknisk og utholdende ryggsvømming
3. I land føring/ svømme sidelengs
4. Stuping
5. Ta merker
6. Leke

3. Gang

- Repetere regler

- Lille bassenget

1. Trygghetsøvelser (vannsprut, hode under vann, flyte)
2. Baning av bentak
3. Brystsvømming med hjelp av en voksen
4. Ta merker
5. Leke

- Store bassenget

1. Trene teknisk og utholdende brystsvømming
2. Trene teknisk og utholdende ryggsvømming
3. Sidesvømming
4. Sculling, trå vann
5. Øve og trene mer på stuping, dykking og i land føring
6. 7. klasse testes ut i fra kompetansemåla etter 7. trinn.
7. Ta merker
8. Leke

- Felles: Livredding

1. "Forlengende arm"
2. "Ute på isen"