

## Lokalpedagogisk planering för simning Eskilstunas grundskolor

### Inledning

Ämnet Idrott och Hälsa är uppdelat i 3 lika stora ämnesområden som alla tillsammans syftar till att utveckla elevens:

- Rörelseförmåga
- Kunskaper och förståelse för hur olika fysiska aktiviteter och livsstilar påverkar hälsa
- Utevistelse med friluftsliv och orientering

Inom ämnesområde **Rörelseförmåga** ingår simning och inom ämnesområde **Utevistelse med friluftsliv och orientering** ingår badvett och kunskaper om att hantera nödsituationer vid vatten.

Elevens ska efter avslutad grundskola ha utvecklat sin förmåga att:

- *simma 200 m varav 50 m i ryggläge*
- *hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider*

### Bedömning

Inom ramen för simundervisning för grundskolans elever ställs följande krav för att en elev ska uppnå godkänt resultat (lägst betyget E) i årskurs 6 respektive 9.

### Rörelseförmåga

**Kunskapskrav:** *Eleven kan simma 200 m varav 50 m i ryggläge*

*Förtydligande:*

Inom detta kunskapskrav ställs inga direkta krav på teknik, estetisk eller likande. Som en del av undervisningen kan och i vissa fall ska brister i teknik och koordinationsförmåga uppmärksammas för att eleven ska utveckla så bra

färdighet som möjligt. Det ska dock inte ligga till grund för bedömning inom ramen för ovanställda kunskapskrav. Examinationsmomentet innehåller ett praktiskt prov där eleven simmar 200 m varv *minst* 50 m i ryggläge utan pauser. Det är sträckan i sig och att *minst* 50 m ryggsim ingår som är bedömningsgrunderna. Eleven blir godkänd (betygsnivå E) eller inte godkänd (betygsnivå F).

### **Rörelseförmågan**

Enligt kursplanens uppbyggnad kring det centrala innehållet ska följande moment behandlas under skolans olika stadier:

1-3: Grundläggande vattenvana, lekar och övningar som tränar balans och flytförmåga

4-6: Simning i mag- och ryggläge, inga specifika simsätt pekas ut.

7-9: Simundervisning kring olika simsätt, i första hand crawl, bröst, fjärl och ryggsim.

### **Friluftsliv och utevistelse**

**Kunskapskrav:** *Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider*

*Förtydligande:*

Detta kunskapskrav handlar om att eleven ska få förståelse för hur man beter sig när man vistas i och vid vatten under olika årstider. Exempel på moment som ska ingå i elevernas utbildning:

- Att man inte badar ensam
- Risker vid dykning
- Isars bärighet
- Utrustning vid vistelse i och vid vatten under olika årstider
- Hantering av nödsituationer vid vatten
- Centralt innehåll i ämnet

### **Friluftsliv och utevistelse**

Enligt kursplanens uppbyggnad kring det centrala innehållet ska följande moment behandlas under skolans olika stadier:

4-6: Hantera olika nödsituationer vid vatten med olika hjälpredskap, här introduceras hantering av livboj och livlina. Det centrala är att arbeta kring principen att alltid ha något mellan sig själv och den personen som man hjälper.

7-9: Fortsatt utbildning kring hanteringen av nödsituationer vid vatten med progressionen alternativa redskap. Det centrala är att arbeta kring principen av den förlängda armen med alternativa redskap, exempelvis en trädgren eller liknande.

## Undervisning

### Simning

Simundervisningen tar utgångspunkt i SLS undervisningsupplägg. (<http://www.svenskalivraddningssallskapet.se>) Eleverna tränas i flertalet moment för att grundlägga en trygg vattenvana för att sedan kunna gå vidare att vistas i och ta sig fram i vattnet. I arbetet att grundlägga en trygg vattenvana utgår vi ifrån leken. Exempel på momenten som eleverna får öva på är att doppa huvudet, hoppa/ falla i vattnet, dyka efter ringar, flyta, skvätta mycket, dyka, sitta på botten.

I ett tidigt skede introduceras ben- och armtag för att ge eleverna motorisk färdighet att ta sig fram i vattnet. Allt eftersom eleven utvecklar sina ben- och armtag övar eleven på glidmoment, hopp från kant och flytövningar. *Se Argument för de olika momenten i simskolan sist i detta dokument*

### Hantera nödsituationer vid vatten

Att hantera nödsituationer av olika slag i och vid vatten kan vara skillnaden mellan liv och död. Som en del av simundervisningen får eleverna lära sig hantera olika nödsituationer i och vid vatten. Exempel på moment som eleverna får öva på är att falla bakåt och komma med huvudet under vattnet, ta del av och prova på övningar och kunskaper om den förlängda armen principen.

I utbildning för livräddande kunskaper och färdigheter får eleverna öva på hur man larmar, hanterar en livboj och hur livräddning ser ut i olika årstider. Ett moment som också ingår är att prova hur det känns att vistas i vattnet med vanliga kläder.

## Utvärdering och uppföljning

### Årskurs 3

Inför starten med en ny elevgrupp i åk 3 görs en avstämning med gruppen för att bedöma elevernas färdighet innan påbörjad simskola. Vid detta tillfälle deltar den pedagogiskt ansvariga läraren (Idrottsläraren), för att tillsammans med Vattenpalatsets simlärare avgöra gruppens förutsättningar. Det kan med fördel ske i slutet av åk 2 alt vid **första tillfället** i åk 3. Idrottsläraren deltar sedan vid det tillfälle som är **halvvägs** in i terminen, där gör idrottsläraren bedömningen vilka elever som har uppnått kraven och vilka elever som ska ha fortsatt simskola. De elever som bedöms ha uppnått kravet för simkunnighet avslutar då sin simskola. Vid detta tillfälle ska också idrottsläraren i samråd med simläraren avgöra hur många elever som ska fyllas på i gruppen. För att detta ska fungera krävs det att varje skola har färdiga listor på vilka elever som är aktuella för gruppen. **Vid avslutningen**

av simskolan deltar idrottsläraren än en gång och gör en bedömning över vilka som har klarat kravet för simning. De som här inte bedöms kunna simma 200 m varav 50 m i ryggläge förs in i skolans dokumentation och denna information delges kommunens samordnare. Vattenpalatset skickar in dokumentation elektroniskt till varje skola.

### Uppföljning av elever som inte nått målen i årskurs 3

Elever som inte har nått målen efter avslutad simskola i årskurs 3 erbjuds simskola genom följande alternativ:

- Om eleven går i åk 4-5 får eleven följa med och simma med åk 3 i mån av plats.
- Finns inte plats att följa med åk 3 får eleven simma med en blandad grupp av åk 4-5 som antingen är samordnad inom skolan, skolområdet (GSO) eller kommunen.
- Elever i åk 6-9 organiseras i första hand i grupper inom respektive skola och skolområde (GSO). Är elevunderlaget för litet för att skapa grupper får eleven ingå i en grupp som är centralt samordnad med elever från flera olika skolor.
- I överenskommelse med Vattenpalatset går det bra att i mindre grupper om max 9 personer simma på motionssimbanorna. Ett sådant alternativ innebär att skolan inte behöver boka bana. Detta förutsätter dock att eleverna i gruppen har vattenvana då motionssimbanorna är i den djupa bassängen.

## **Roller och ansvar kring simundervisningen**

### **Barn- och utbildningsförvaltningen**

Medverka till att verksamheten utvecklas genom övergripande samordning, planering och kommunikation tillsammans med Bad AB, på kort och lång sikt.

Förtydliga uppdraget för samordnande lärare och för övergripande ansvarig rektor.

### **Torshälla stads förvaltning**

Medverka till att verksamheten utvecklas genom övergripande samordning, planering och kommunikation tillsammans med Bad AB, på kort och lång sikt.

### **Bad AB**

Medverka vid framtagande av rutiner kring planering inkl. schemaläggning.

Medverka vid framtagande av checklista för bedömning utifrån LPP.

Tillhandahålla bassängtid vid avtalad tid för simundervisning

Tillhandahålla simlärare vid avtalad tid för simundervisning

Säkra kontinuitet i bemanning av simlärare.

Tillhandahålla utbildning för arbete vid bassängområde och i vattnet för medföljande lärare.

Vid kursens slut överlämna statistik på resultat av simundervisningen.

Medverka till att verksamheten utvecklas.

### **Rektor hemskola**

Ytterst ansvarig för att alla elever får förutsättningar att nå målen.

Säkra att minst en personal, som känner aktuella barn, följer med klassen.

Säkra tillsynen av samtliga barn i såväl pojkers som flickors omklädningsrum.

Säkra att idrottslärarens kan medfölja vid minst tre tillfällen/grupp för bedömning och betygssättning.

Ytterst ansvarig för att bokade tider utnyttjas.

Ytterst ansvarig för att tider som inte behövs avbokas i god tid.

Säkra uppföljning av simkunnighet i förhållande till målen för samtliga elever i åk 4-9, 1 gång/termin (maj och november).

### **Idrottslärare**

Ansvarar för bedömning och betygssättning.

Medverka vid 3 tillfällen/grupp för scanning och bedömning av simkunnighet.

**Simlärare**

Praktiskt ansvara för att genomföra simundervisning enligt LPP.  
Upprätta individuella utvecklingsplaner.  
Tillsammans med simlärare genomföra scanning och test av simkunnighet.  
Administrera grundbokning av årskurs 3 simskola, tillsammans med samordnaren.

**Medföljande personal**

Ansvara för närvarohantering enligt överenskomna rutiner.  
Avboka tiden om inte klassen ska utnyttja den.  
Bistå simlärarna i simundervisningen såväl på land som i vattnet. (Gäller även medföljande tolkar)

**Samordnaren – Andreas Filander**

Administrera grundbokning av årskurs 3 simskola tillsammans med Eskilstuna Bad AB.  
Skapa förutsättningar för och kommunicerar för att fylla upp grupper optimalt.  
Samordna nyttjande av resurstider.  
Lägga upp en plan för de grupper av elever som inte klarar målen i åk 3, och samordna tiderna för dessa. Planen ska förankras med samtliga rektorer.  
Vara kontaktperson gentemot alla skolor gällande resurstider och bistå för att tiderna används optimalt  
Rapportera till Bad AB hur/när/antal som använder resurstiderna samt bistå med statistik om hur simkunnigheten är årskursvis.

**Övergripande ansvarig rektor - Ingmarie Lindkvist**

Medverka till att verksamheten utvecklas genom övergripande samordning, planering och kommunikation tillsammans med Bad AB och TSF, på kort och lång sikt  
Chef för samordnaren  
Skapa förutsättningar för och vid behov medverka vid kontakter med övriga rektorer

Kvarstående ansvarsområden att beskriva/fördela  
Bokning av transporter?  
Avtalsskrivning med BAD AB?

## Argument för de olika momenten i simskolan

### Vattenvana

Du måste först bli kompis med vatten för att sedan kunna lära dig simma. Vi säger att man ska bli vattenvan. En rädd elev måste övervinna rädslan och bli vattenvan först, sedan kan man börja träna på att simma.

Vi tränar vattenvana på olika sätt men vi tycker att leken är viktig. Framförallt är det viktigt att barnen har roligt och känner sig säkra när de kommer hit på simundervisning, då blir det lättare att lära sig. De olika momenten till vattenvana kan till exempel vara doppa huvudet, hoppa/ falla i vattnet, dyka efter ringar, flyta, skvätta mycket, dyka, sitta på botten m.m.

### Bentag

Bentagen vi tränar på används i båda bröst och ryggläge. Bentagen är viktiga, de är motorn när man simmar och driver kroppen framåt och bakåt.

### Falla i bakåt

Kunna komma med huvudet under vattnet och när du kommer upp kunna orientera dig och börja simma. (Tappa kontrollen lite och hitta tillbaka). Genom att ha upplevt detta under övning minskar risken för rädsla vid en nödsituation.

### Bröstsims

Bra att simma när man simmar långt. Man kan glida och vila lite samtidigt. Huvudet ovanför vattenytan vilket är bra när man simmar ut till en nödställd.

### Ryggsims

Lätt att simma då arm och bentag är liksidigt  
Man kan glida bakåt och vila, andningen blir lättare  
Ryggsims är bra för att kunna livrädda/ bogsera någon

### Dyka/ glida

Glida är viktigt i både rygg och bröstsim.  
Glida gör det lättare att simma långt då man kan vila när man glider.

### Flyta på rygg

Förberedande för ryggsims  
Det blir lättare att simma om man hittat sin flytförmåga.

Våga slappna av i vattnet.

Bada med kläder

Om olyckan är framme och man ramlar i vattnet med kläderna på så ska man ligga stilla och invänta hjälp, därför simmar eleverna inte några längre sträckor men det är nyttigt att prova hur det känns att bada med kläder.

## Vattentramp

Att trampa vatten är nödvändigt att kunna för att hjälpa en nödställd i vattnet.