



## Plan för simundervisning Pluggparadiset

---

### Centralt innehåll (ur kursplanen i ämnet idrott och hälsa)

Eleven ska utveckla sin förmåga att:

#### Årskurs 1-3:

Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

#### Årskurs 4-6:

Simning i mag- och ryggläge. Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

### Förutsättningar

- Klasslärare och assistenter följer med där målet är att ha 1 vuxen på 8 elever per klass.
- Samtliga ansvariga ska vara simkunniga.
- Idrottsläraren har koll på elevernas simkunskaper inför simundervisningstillfället.
- Idrottsläraren ska ha kompetens och förmåga att genomföra (HLR), samt kunskap och förmåga att avhjälpa en nödfallsituation.
- Idrottsläraren gör en riskbedömning inför besöket.

### Struktur

Klasserna åker tåg till Tierp (Aspenbadet). Årskurserna åker samma dag. Första klassen åker på förmiddagen och den andra klassen åker på eftermiddagen.

Vänd →



## Frekvens

**F-klass:** Årlig simundervisning organiserat Fyrishov (7 tillfällen).

**Årskurs 1:** Ingen simundervisning. Föräldrarna uppmanas fortsätta simträning på egen hand med sitt barn.

**Årskurs 2:** Årlig simundervisning organiserat Fyrishov (5 tillfällen).

**Årskurs 3:** Simundervisning 3 ggr/läsår. Undervisningen ges av idrottslärare. Eleverna får träna glidtekniker, arm- och bentag, ryggsim och övrig vattenlek. Testas på sitt delmål (se tabell på sista sidan).

**Årskurs 4:** Simundervisning 3 ggr/läsår. Undervisningen ges av idrottslärare. Eleverna får träna glidtekniker, arm- och bentag, ryggsim och övrig vattenlek. Testas på sitt delmål (se tabell på sista sidan).

**Årskurs 5:** Ett simtest genomförs under perioden augusti-oktober (150 m magläge & 50 m ryggläge). Inbjudan till simundervisning under skoltid på vårterminen om behov finns tillsammans med idrottsläraren. (ca 7 tillfällen).

**Årskurs 6:** De som ännu ej klarat simtestet i åk 5 under vårterminen åker med åk 5 höstterminen innan betygsättning för simträning. Undervisningen ges av idrottslärare.

## Ansvarsfördelning

- Idrottslärare ansvar för simundervisningen.
- Minst en skolpersonal ska befinna sig på bassängkanten/strandkanten och med god översikt övervaka lektionen. Denna övervakande funktion får inte åläggas andra uppgifter.
- All skolpersonal ska vara omklädd till badkläder eller motsvarande och vara beredd på att öva vattenvaneövningar med elever som har detta behov.

Vänd →



## Delmål för respektive årskurs:

F-klass:	<i>Simundervisning FYRISHOV personal</i>
Åk 1:	Ingen simundervisning
Åk 2:	<i>Simundervisning FYRISHOV personal</i>
Åk 3:	Flyta i mag- och ryggläge samt simma 50 m bröstsim – 10 m ryggsim
Åk 4:	Flyta i mag- och ryggläge med frånskjut i första hand, därefter simma 100 m bröstsim – 25 m ryggsim
Åk 5:	150 m bröstsim – 50 m ryggsim
Åk 6:	150 m bröstsim – 50 m ryggsim

Vårdnadshavare får ta del av elevernas simkunnighet och uppmanas av idrottsläraren till egen simträning om delmålen inte är uppfyllda i slutet av läsåret.

Resultatet av elevernas simkunnighet i åk 5 rapporteras in sista oktober.