

# Lokal Pedagogisk planering

## Idrott och hälsa

### Simning, säkerhet och nödsituationer

#### Årskurs 7-9

#### Höstterminen, två veckor

---

## Inledning – syfte

Vi inleder höstterminen med två veckor undervisning på friluftsbadet i Lammhult. Att kunna simma är en viktig förmåga för att kunna utnyttja hav och sjöar och för att förhindra olyckor. Simning är också en fysisk aktivitet, en motionsform.

Följande mål har legat till grund för undervisningen i detta arbetsområde.

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*”Skolan ansvarar för att eleverna inhämtar och utvecklar sådana kunskaper som är nödvändiga för varje individ och samhällsmedlem” (Lgr 11; kap 2.2 kunskaper).*

## Konkreta mål för eleverna

I arbetsområdet ”simning, säkerhet och nödsituationer” ska du få möjlighet att utveckla:

- simsätt i mag- och ryggläge
- simning/lek som motionsform
- hur du ska bete dig vid vatten(badvett) och säkerhetstänkande vid vatten vintertid (isvett) samt hur du ska hantera nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.
- första hjälpen och hjärt- och lungräddning

## Undervisning

Vi kommer att arbeta individuellt efter dina egna förutsättningar, i par och i grupp för att alla ska kunna utvecklas, känna tillit till sin egen förmåga och säkerhet i vattnet.

### Åk 7

- Simtest 200m (simma 150m, varav 50m i ryggläge)
- Motionssim
- Flyta, trampa vatten, dyka
- Vattenlek
- Testa att göra ett litet konstsimsprogram (läxa, leta inspiration på t ex youtube)
- Vattengymnastik på grunt vatten
- Genomgång av badvett/båtvett (läxa och läxförhör)

(Genomgång av säkerhet vid vatten vintertid sker under vinterperioden på livskunskapen- film Isvett- AV-media).

## Lammhults skola

Pernilla Lind

### Åk 8

- Simtest 200m (simma 150m, varav 50m i ryggläge)
- Motionssim
- Livräddning tre och tre. Kasta i livbojen, hoppa/dyka i och simma med den ca 12m, lägg upp den på kanten, simma ca 12 m dyk ned och hämta en docka på botten, och bogsera en kamrat tillbaka ca 12m, släpp kompis och ta livbojen och simma 12 m och bogsera sedan en annan kompis i livbojen 25m.
- Vattenlek
- Larma, medvetandekontroll, fria luftvägar och stabilt sidoläge. Läxa att se filmer och kunna stabilt sidoläge.

<http://www.youtube.com/watch?v=VwaSYO2VN0g>

HLR- Hjärt- och lungräddning:

<http://www.youtube.com/watch?v=G6sjVL3awBo>

Livräddning med livboj

<http://www.youtube.com/watch?v=T-ICZKiu6pc>

Mentorsrådet, se filmen Första hjälpen LABC (AV-media).

Vårterminen sker en utbildning i HLR som Röda korset betalar för alla i åk 8.



### Åk 9

- Simtest 200m (simma 150m, varav 50m i ryggläge)
- Motionssim
- Testa att bada, flyta, trampa vatten med kläder i 10 minuter
- Vattengymnastik på djupt vatten
- Vattenlek
- Testa crawl och fjärilsim (hemuppgift och på engelska lektion; se filmer youtube). Se länkar sida 3.

**Bedömning** Du bedöms i hur du deltar i undervisningen samt att du klarar Simtest och livräddning

#### Betyg E

- Du kan simma 200m varav 50m i ryggläge (även betyg **C** och **A**)
- Du kan hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap - livräddning (även betyg **C** och **A**)
- Du kan på ett i **huvudsak fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.
- Du deltar i vattenlekar och motionssim som innefattar komplexa rörelser i vatten och varierar och anpassar dina rörelser **till viss del** till aktiviteten och sammanhanget.

#### Betyg C

- Du kan på ett **relativt väl fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.
- Du deltar i vattenlekar och motionssim som innefattar komplexa rörelser i vatten och varierar och anpassar dina rörelser **relativt väl** till aktiviteten och sammanhanget.

#### Betyg A

- Du kan på ett **väl fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.
- Du deltar i vattenlekar och motionssim som innefattar komplexa rörelser i vatten och varierar och anpassar dina rörelser **väl** till aktiviteten och sammanhanget.

## **Lammhults skola**

Pernilla Lind

Crawl (engelsk instruktion)

- <http://www.youtube.com/watch?v=GWp8NorhQk0>
- <http://www.youtube.com/watch?v=82IQBVmRwjl>

Fjärilsim (engelsk instruktion)

- <http://www.youtube.com/watch?v=PWp2uy4QxW0>