

**Ämne: Idrott och Hälsa**

**Årskurs: Åk 3 12/13**

## **Simning**

### **Inledning:**

I årskurs 3 kommer du att åka till simhallen en gång varannan vecka. Du kommer att utveckla dina kunskaper i vatten. Lekar och rörelse i vatten samt att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge samt livräddning är saker vi kommer att träna på.

### **Mål:**

Genom undervisning i ämnet idrott och hälsa ska eleverna ges förutsättningar att utveckla din förmåga att:

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

### **Konkretisering av mål:**

I arbetsområdet simning kommer du att få utveckla din förmåga att leka och röra dig i vatten. Du kommer även att få möjlighet att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

### **Bedömning:**

I arbetsområdet bedöms på vilket sätt du deltar i simundervisningen och hur du simmar. Du bedöms också om du kan simma 200 meter, varav 50 m ryggläge. Bedömning kommer att ske fortlöpande under arbetets gång. Du kommer att få återkommande respons på vad du kan förbättra/ utveckla vidare.

### **Undervisning:**

På lektionerna kommer du att få möjlighet att leka i vatten och träna rörelse i vatten ( teknik). Du kommer även att få lära dig vilka regler som finns i simhallen och att hantera nödsituationer på land och i vatten.