

Lokal Pedagogisk planering

Idrott och hälsa

Simning, säkerhet och nödsituationer

Årskurs 4-6

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:

- samsätt 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 vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.



Undervisning

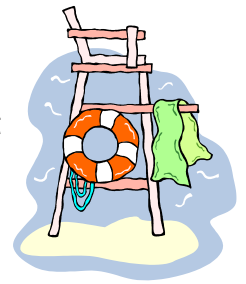
Vi kommer att arbeta individuellt efter dina egna förutsättningar, i par och i grupp för att alla ska kunna utvecklas, känna tillit till sin egen förmåga och säkerhet i vattnet.

Åk 4

- Simtest 125m (simma 125m varav 25m i ryggläge)
- Motionssim
- Lek och vattenvana
- Stationsträning: Hoppa, djupdyka, flyta, trampa vatten, kasta livboj till nödställd.
- Gå igenom badvett, båtvett och isvett – film från Svenska livräddningssällskapet – DVD skiva.

ÅK 5

- Simttest 200m (simma 150m bröstsim, varav 50m i ryggläge)
- Motionssim
- Vattenlek
- Stationsträning "livräddning": testa att hjälpa en nödställd genom att bogsera i livboj, livrädda med handfattning under nödställds haka, dyka efter docka. Kasta livlina. Bada med flytväst. Diskussion om principen av förlängda armen.
- Repetera badvett; visa film från AV-media 16min "vattenvett"
- Gå igenom hur man larmar, medvetandekontroll, fria luftvägar och stabilt sidoläge. Film; <http://www.youtube.com/watch?v=VwaSYO2VN0g>



Åk 6

- Simttest 200m (simma 150m bröstsim, 50m i ryggläge)
- Motionssim
- Vattenlek
- Testa att bada och simma med kläder
- Ev. ta igen om du missat hanteringen av nödsituationer vid vatten i åk 5.

Bedömning

Du bedöms i att du deltar i undervisningen samt att du klarar simttesten för respektive årskurs och att du kan hantera nödsituationer vid vatten.

Åk 6

Betyg E

- Du kan simma 200m varav 50m i ryggläge
- Du kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap som livlina och livboj.
- Du kan på ett **till viss del fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.

Betyg C

- Du kan simma 200m varav 50m i ryggläge
- Du kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap som livlina och livboj.
- Du kan på ett **relativt väl fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.

Betyg A

- Du kan simma 200m varav 50m i ryggläge
- Du kan hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap som livlina och livboj.
- Du kan på ett **väl fungerande sätt** förebygga skador genom att förutse risker i samband med bad och simning.