

LOKAL PEDAGOGISK PLANERING ÅK 1-5: SIMNING, SÄKERHET OCH NÖDSITUATIONER

Mål ur kursplan i idrott och hälsa:

Syfte:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Centralt innehåll åk 1-3 och åk 4-6:

- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelse. (åk 1-3)
- Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge. (åk 1-3)
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelse (åk 4-6)
- Simning i mag- och ryggläge.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.(åk 4-6)

| Årskurs | MÅL Du ska kunna: | UNDERVISNING Du kommer att få: | BEDÖMNING Vi kommer att bedöma din förmåga att: |
|---------|---|--|---|
| 2-3 | <p>Balansera och flyta, samt doppa huvudet under vattnet.</p> <p>Simma minst 50 meter i mag- och ryggläge.</p> <p>Veta hur man får upp en kamrat ur vattnet samt genomföra rätt insatser.</p> | <p>Balansera och flyta, samt doppa huvudet under vattnet vid lektionstillfället.</p> <p>Undervisning om simteknik, samt övning.</p> <p>Undervisning om hur man får upp en kamrat ur vattnet med hjälp av "förlängda armen" samt genomföra rätt insatser som att larma</p> | <p>Balansera och flyta, samt doppa huvudet under vattnet vid lektionstillfället.</p> <p>Kunna simma 50 meter i mag- och ryggläge.</p> <p>Redogöra för hur man får upp en kamrat ur vattnet t.ex. genom förlängda armen samt hur man larmar räddningstjänsten.</p> |
| 4 – 5 | <p>Hoppa från kanten på djupt vatten och få huvudet under ytan och därifrån simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.</p> <p>Veta hur man livräddar en kamrat i och vid vatten.</p> <p>Grunderna om bad- och isvett.</p> | <p>Simundervisning samt möjlighet till övning.</p> <p>Undervisning om hur man hanterar nödsituationer i och vid vatten samt hur man utför stabilt sidoläge.</p> <p>Få en muntlig genomgång om grunderna i bad- och isvett. Övning i att ta dig fram med isdubbar, samt övning att kasta livlina.</p> | <p>Klara av att hoppa i och få huvudet under vatten samt därefter simma vidare. Klara av att simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.</p> <p>Redogöra för hur man livräddar en kamrat. Visa stabilt sidoläge.</p> <p>Ge exempel på några grunder för bad- och isvett.</p> |