

# Kyrksläatts kommuns läroplan för simning inom den grundläggande utbildningen 2025

## Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen:

Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen i årskurs 6: Eleven kan röra sig i och rädda sig ur vattnet.

Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen i årskurs 9: Eleven stärker sin simkunnighet och sina livräddningsfärdigheter så att eleven kan simma samt rädda sig själv och andra ur vattnet.

## Lokal precisering:

I årskurs 1–2 är målet att vänja eleven vid att röra sig i vatten och träna grundläggande simkunnighet.

I slutet av årskurs 6 har eleven grundläggande simkunnighet: kan simma 50 meter på två simsätt och dyka 5 meter under ytan och har tillräckliga kunskaper och förmåga att rädda sig ur vattnet.

I slutet av årskurs 9 kan eleven simma, rädda sig själv och andra ur vattnet.

I Kyrkslätt ordnas simning vid minst 3 tillfällen per årskurs.

## Årskurs 1

- Regler, instruktioner, hänsyn till andra – vi bekantar oss med simhallen och bassängen, rekommendation att använda simglasögon
- Att vänja sig vid vatten, att uppnå vattenmod och att röra sig på olika sätt i vattnet genom lekar
- Andningsteknik, att blåsa bubblor, doppa sig och sänka sig under vattenytan
- Att flyta på mage
- Att öva sparkar och glida med simhjälpmedel
- Att lära sig vågrät ställning på mage
- Att glida på mage
- Att kombinera glidande, sparkar och andning
- Introduktion i armtag i nybörjarcrawl, övning i nybörjarcrawl (med hjälpmedel)
- Vågrät ställning på rygg, att prova att flyta på rygg (med hjälpmedel)
- Övning i att flyta på rygg
- Att kombinera spark och armtag med att flyta på rygg -> Övning i grunderna i ryggsim

## Årskurs 2

- Repetition av det som övats i årskurs 1
- Dykningsövningar
- Armtag och andning i grunderna i crawl (framifrån) – Övning i grunderna i crawl. Målet är att lära sig simma 10 meter utan hjälpmedel.
- Att flyta på rygg och att vända medan man flyter
- Grunderna i ryggswim: att kombinera spark och armtag, finslipning av och övning i teknik. Målet är att lära sig att simma 10 meter utan hjälpmedel.
- Undervisning i armtag under vattnet
- Att lära sig att vända i vattnet
- Undervisning och övning i armtag i ryggswim
  - I slutet av årskurs 2: Eleven har grundläggande simfärdighet: att doppa sig och simma 10 meter på ett simsätt.

## Årskurs 3

- Repetition av det som övats i årskurs 2, särskilt att flyta på rygg
- Undervisning och övning i armtag och andning i crawl
- Repetition av att vända i vattnet
- Att vänja sig vid 25-metersbassängen, om undervisningen flyttas dit
- Möjlighet att hoppa in i simdjupt vatten
- Att rädda sig: att hållas flytande lodrätt, att hållas flytande vågrätt (eventuellt hjälpmedel)
- Helhetsprestation i crawl
- Att sänka sig under ytan och glida under ytan
- Repetition av ryggswim
- Att kombinera hopp och simning (mål 25 meter)

## Årskurs 4

- Repetition av det som övats i årskurs 3
- Glid under vattnet (att sänka sig ner under ytan) och 5 m längddykning
- Helhetsprestation i bröstswim
- Övning i hur man tryggt hoppar in i/kastar sig i vattnet

- Att rädda sig: att flyta lodrätt, att flyta vågrätt, vattentramp (crawl-, bröst- och saxspark)
- Övning i hopp med fötterna först (i djupt vatten)
- 25 meters sammanhängande simning
- 50 meter simning med två olika simsätt (kan upprepas)
- Övning i huvudhopp för frivilliga eller fortsatt övning med fötterna först

### Årskurs 5

- Repetition av bröstsim
- Distanssimning (mål 50 m)
- 5 meters längddykning
- Grundläggande vattenlivräddningsfärdigheter

### Årskurs 6

#### **Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen:**

Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen i årskurs 6: Eleven kan röra sig i och rädda sig ur vattnet.

- Repetition av ryggsimstilar, övning i egen ryggsimstil
- 50 meters simkunnighetstest:
  - totalt 50 meters sammanhängande simning på två olika simsätt och 5 meters dykning under ytan. (Nivå för goda kunskaper enligt läroplanen, vitsord 8)
  - Eleven får fortsätta simma och göra ett 100 meters simkunnighetstest (Nivå för goda kunskaper enligt läroplanen, vitsord 9)
  - Att behärska smidig simteknik (crawl, ryggsim, bröstsim) med två olika simstilar (möjlighet till visa för klassläraren).
- 5 m dykningstest (under ytan)
- Övning i att rädda sig själv och andra: Livräddningshopp och livräddningssim (med vilken stil som helst, förutsatt att huvudet är på ytan och blicken framåt)
- Bogseringssimning utan partner (antingen sidoläge eller livräddningsryggsim)
- 

### Årskurs 7

#### **MÅL:**

- Att stärka elevens vattenmotions- och simfärdigheter.
- Att stöda eleven i att njuta av att röra sig i vatten.

- Att få glädje och rekreation genom simning.

### **CENTRALT INNEHÅLL:**

- Att flyta med och utan redskap
- Simstilar: bröst- och frisim
- Simhopp, vattenrutschana

### **Första gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Bröstsims: Glid genom spark med bräda
- Bröstsims: Simbräda/pullbuoy mellan benen, armtag
- Strömlinjeformad ställning!
- Lekar med bräda: stå, yoga, stå på ett ben, pump track, att flyta på mage...
- Livräddningssim på rygg med bräda (bröstsimspark)
- Livräddningssim på sidan med bräda (saxspark)
- Simhopp / fritid

### **Andra gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Repetition av bröstsim, med/utan redskap
- Frisim: Spark med simbräda
- Frisim: Simbräda/pullbuoy mellan benen, armtag
- Simhopp (livräddningshopp + att rädda sig (= ta sig upp vid kanten))/ fritid

### **Tredje gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Repetition av frisim, med/utan redskap
- Strömlinjeformad ställning i frisim, huvudet i vattnet
- Andningsteknik i frisim + GLID
- Simhopp / fritid

### **Fjärde gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Repetition av frisim, med/utan redskap
- Att flyta med redskap
- Att flyta utan redskap
- Att dyka
- Fritid

## **Årskurs 8**

### **MÅL:**

- Att stärka elevens vattenmotions-, sim- och livräddningsfärdigheter.
- Att stöda eleven i att njuta av att röra sig i vatten ensam och tillsammans.
- Att få glädje och rekreation genom simning.

### **CENTRALT INNEHÅLL:**

- Ryggsim, frisim

- Att rädda sig ur vattnet

### **Första gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Ryggsim: bara med benen (huvudets position)
- Ryggsim: världens bästa ryggsim
- Ryggsim: armtag och glid
- Repetition av bogsering på rygg (bröstsimspark)

### **Andra gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Repetition av ryggsim
- Att rädda sig ur vattnet + lyfta kamrat vid bassängkanten

### **Tredje gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Repetition av frisim/ryggsim
- Sidobogsering (bräda + kamrat)
- Vattenlekar: Lianer + flytredskap (stora madrasser)

### **Fjärde gången**

- Säkerhetsanvisningar!
- Att rädda sig ur vattnet, vattentramp
- Livräddningssim + bogsering av kamrat + upplyft (utan kläder)

## **ÅRSKURS 9**

### **Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen:**

Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen i årskurs 9: Eleven stärker sin simkunnighet och sina livräddningsfärdigheter så att eleven kan simma samt rädda sig själv och andra ur vattnet.

### **MÅL:**

- Att stärka elevens vattenmotions-, sim- och räddningsfärdigheter.
- Att stöda eleven i att njuta av att röra sig i vatten ensam och tillsammans.
- Att få glädje och rekreation genom simning.

### **CENTRALT INNEHÅLL:**

- Frisim (med simfötter)
- Ryggsim
- Livräddning ur vattnet
- Simkunnighetstest

### **Första gången**

- Säkerhetsanvisningar!

- Repetition av frisim med och utan redskap
- Livräddning med och utan redskap (repetition = på sidan eller på rygg)

### **Andra gången**

- Repetition av ryggsim, strömlinjeformad ställning
- Livräddning (som helhetsprestation): livräddningshopp, livräddningssim, bogsera kamrat + upplyft (med/utan kläder)
- Fjärilsim, vattengymnastik + vattenlöpning

### **Tredje gången**

- Nordiskt simkunnighetstest
- Dykövningar (distans + djup)
- Vattengymnastik, fritid

### **Fjärde gången**

- Nordiskt simkunnighetstest
- Livräddning / simning med kläder
- Simtävlingar

## **ANVISNINGAR TILL ELEVER INFÖR SIMLEKTIONEN**

### **Till simlektionen behöver jag ha med mig:**

- simkläder av simmaterial
- en handduk och ett sittunderlag
- hårsnodd eller dylikt för att fästa håret (gäller långhåriga)
- simglasögon rekommenderas

### **I omklädningsrummet:**

- klär jag av mig
- fäster jag långt hår
- går jag på WC före duschen

### **I tvätttrummet:**

- duschar jag alltid utan simkläder
- blöter jag även håret
- badar jag bastu utan simkläder och använder sittunderlag

### **I bassängutrymmena:**

- går jag lugnt
- går i bassängen på ett säkert sätt enligt instruktionerna
- lyssnar jag på simlärarens anvisningar
- koncentrerar jag mig på min egen simning och ger andra simro
- kan jag ha roligt utan att skrika
- skvätter jag inte vatten på andra

Simlektionen är en skollektion. Genom att följa anvisningarna får alla en trevlig simupplevelse och det blir roligt att komma till hallen igen!

## **LÄRARENS / HANDLEDARENS UPPGIFTER I SIMHALLEN**

**Rektorn ansvarar för att det finns tillräckligt med övervakare i både omklädnings- och tvättutrymmena!**

### **Läraren**

**ansvarar för att elever och vårdnashavare får tillräckligt information om simlektionerna**

#### **före ankomsten till hallen**

- elevernas utrustning kontrolleras
- instruktionerna till eleverna repeteras inför simlektionen

#### **anmäl gruppen vid kassan**

- skola, klass, antal elever som simmar
- eventuell komplettering av utrustningen

#### **led gruppen till omklädningsrummet**

- i första hand gruppomklädningsrum
- behov av att gå på WC
- kontrollera att simutrustningen är korrekt – inga badshorts, och långt hår ska vara uppsatt

#### **led gruppen till tvätttrummet i en grupp, viktigt under tvätten:**

- man duschar utan simkläder
- man duschar hela kroppen, även håret
- man sätter upp långt hår

#### **led gruppen till simbassängens kant, men gå inte in i bassängen**

- överlämna gruppen till simläraren
- anmäl antalet och vilka elever som behöver särskild uppmärksamhet

#### **under lektionen övervakar läraren säkerheten**

- var särskilt noggrann med övervakning av eleverna i djupa bassänger!
- Observera–Identifiera–Larma–Hjälp med hjälpmedel!
- assistera vid behov i vattnet
- ansvara för arbetsron

#### **efter simlektionen**

- läraren övervakar eleverna i tvätttrummet, i bastun och i omklädningsrummet, Obs! man ska bada bastu utan simkläder
- läraren leder gruppen på ett säkert sätt till bussen / till skolan