

## **Lokal opplæringsplan for: SVØMMEOPPLÆRINGEN I GRUNNSKOLEN I KRISTIANSUND**

Læreplanverket for kunnskapsløftet (LK 08) har under faget kroppsøving følgende kompetansemål i forbindelse med svømmeopplæringen:

Etter 4. årstrinn:

Være trygg i vann og være svømmedyktig.

Etter 7. årstrinn:

Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann.

Etter 10. årstrinn:

Svømme på magen og på ryggen og dykke.

Forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp.

### **Svømmeopplæringen gjennomføres etter følgende plan:**

2. årstrinn: I basseng: 3 uker a 2 timer (mai-juni)

3. årstrinn: I basseng: 10 uker a 2 timer (høst)

6. årstrinn: I basseng: 12 uker a 2 timer (vinter)

9. årstrinn: Teori i forbindelse med livberging gjennomføres på den enkelte skole  
I basseng: 8 uker a 2 timer (vår)

For elever på alle trinn som har behov for ekstra opplæring, kan det gjennomføres opplæring i tillegg.

### **Transport av elever mellom skole og Atlanterhavsbadet:**

Transport av elever gjennomføres etter egne rutiner ved transport (se vedlegg).

### **Bemanning under svømmeopplæringen:**

Det skal alltid være en tilsynsansvarlig, voksen person til stede.

Dersom elevgruppen overstiger 15 elever, skal tilsynet økes med en voksen person.

Under opplæringen skal det være kontinuerlig tilsyn med elevene og med overflaten og bunnen av bassenget.

Ved begynneropplæring skal det alltid være minst 2 tilsynspersoner til stede.

Når elevene er svømmedyktige, kan en tilsynsperson ha både undervisning og tilsyn med inntil 15 elever.

### **Plan for gjennomføring av svømmeopplæringen - våren 2009**

- |              |                  |                             |             |
|--------------|------------------|-----------------------------|-------------|
| 3. årstrinn: | 8 uker a 2 timer | - vanlig opplæring          | (Uke 11-19) |
| 4. årstrinn: | 3 uker a 2 timer | - kartlegging av kompetanse | (Uke 20-22) |
| 7. årstrinn: | 3 uker a 2 timer | - kartlegging av kompetanse | (Uke 23-25) |

## **SVØMMEUNDERVISNINGEN - RUTINER VED TRANSPORT**

- 1 Skolen sørger for forsvarlig tilsyn fra skolen til der bussen stopper.
- 2 Skolen sender med sjåføren skriftlig oppgave over antall elever, jenter og gutter.
- 3 Under bussturen fra skolen til svømmehallen med retur har busselskapet ansvaret.
- 4 Elevene blir tatt imot ved inngangspartiet til Atlanterhavsbadet av svømmeinstruktør eller annen voksen person, og vedkommende får oppgaven over antall elever.  
Dersom elevgruppen har med lærer eller assistent fra skolen, blir elevene mottatt av svømmeinstruktør i vestibylen.
- 5 Svømmeinstruktør / Atlanterhavsbadets ansatte har tilsyn med elevene i garderobes og dusjer.
- 6 Etter undervisning, dusjing og påkledning venter elevene i gangen utenfor garderobene til bussen kommer. Antall elever kontrolleres. Elevene følges av svømmeinstruktør eller annen voksen person til bussen dersom ingen voksne er med fra skolen.
- 7 Fra bussholdeplass ved skolen og tilbake til skoleplana har skolen ansvaret.

Selv om skolen sender med egen lærer eller assistent, er det svømmeinstruktør som har det overordnede ansvaret i bassenget.

For skoler som ikke har skyss til svømmehallen, ordner skolen med voksne som følger elevene til/fra Atlanterhavsbadet.

## **Svømmeopplæring våren 2009**

Starter opp fra og med uke 11 og fram til sommeren 2009.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-10.15	Nordlandet b.	Dale	Frei b	Dalabrekka	Bjerkelund
10.15-12.00	Nordlandet b.	Dale	Rensvik	Dalabrekka	Allanengen
12.15-14.00	Goma	Innlandet	Rensvik	KO	Allanengen

Buss bestilles av Utviklingsseksjonen ut fra vedlagte plan.

Tidspunktene er når bussen går fra/kommer til skolen – hver økt vil tilsvare ca en klokke time i opplærings situasjon.

Ved første gangs oppmøte for en gruppe må det sendes med aktuelle målark for hver enkelt elev – påført navn og gruppe.

Målarkene må returneres til skolen etter at gruppa er ferdig med opplæringsperioden.



**Kristiansund kommune**

I medvind uansett vær

Skoleår:

Skole:

Navn /Nr (elev):

### Svømmeopplæring

Årstrinn: 2. trinn (vår)

Fag: Kroppsøving, svømming

**Kompetansemål:** Mål for opplæringen etter læreplanverket i Kunnskapsløftet er at eleven skal kunne punktene som er ført opp nedenfor. Eleven skal selv være med på vurdering av egne ferdigheter.

### Vanntilvenning

Kunnskapsmål	Ja	Delvis	Nei
--------------	----	--------	-----

1	Holde pusten under vannet			
2	Komme seg framover i vannet (over eller under vann)			
3	Hente ting fra bunnen ( 1 meter)			
4	Flyte på magen med plate			
5	Flyte på magen uten plate			
6	Flyte på ryggen			



**Kristiansund kommune**  
I medvind uansett vær

Skoleår:

Skole:

Navn /Nr (elev):

### Svømmeopplæring

Årstrinn: 3. trinn (høst)

Fag: Kroppsøving, svømming

**Kompetansemål:** Mål for opplæringen etter læreplanverket i Kunnskapsløftet er at eleven skal kunne punktene som er ført opp nedenfor. Eleven skal selv være med på vurderinga av egne ferdigheter.

### Vanntilvenning - progresjon fra 2. til 3. trinn

Kunnskapsmål	Ja	Delvis	Nei
--------------	----	--------	-----

1	Spark fra mot kanten og gli fram på magen			
2	Spark fra mot kanten og gli fram på magen med hjelp av crawlbeinspark			
3	Spark fra mot kanten og gli fram på ryggen			
4	Hopp fra kanten (grundt område)			
5	Gli / stupe fra kanten (grundt område)			
6	Rytmask pusting			
7	Trå vannet			
8	Kan svømme minst 4 lengder på tvers i bassenget			
9	Kan svømme minst 2 lengder på langs i bassenget			
10	Kan svømme mer enn 2 lengder på langs i bassenget			
11	Ta svømmeknappen			



**Kristiansund kommune**

I medvind uansett vær

Skoleår:

Skole:

Navn / nr (elev):

### Svømmeopplæring

Årstrinn: 6. trinn

Fag: Kroppsøving, svømming

**Kompetansemål:** Mål for opplæringen etter læreplanverket i Kunnskapsløftet er at eleven skal kunne punktene som er ført opp nedenfor. Eleven skal selv være med på vurderinga av egne ferdigheter.

Kunnskapsmål	Ja	Delvis	Nei
--------------	----	--------	-----

1	Svømme 150 meter på magen - brystsvømming			
2	Svømme 150 meter på magen - crawlsvømming			
3	Svømme 50 meter på ryggen			
4	Svømme under vann på tvers av bassenget			
5	Stoppe og flyte i 30 sekunder			
6	Stupe på dypet			
7	Stupe / hoppe fra 3/5 meter			



**Kristiansund kommune**  
I medvind uansett vær

Skoleår:

Skole:

Navn /nr (elev):

### Svømmeopplæring

Årstrinn: 9. trinn

Fag: Kroppsøving, svømming

**Kompetansemål:** Mål for opplæringen etter læreplanverket i Kunnskapsløftet er at eleven skal kunne punktene som er ført opp nedenfor. Eleven skal selv være med på vurderinga av egne ferdigheter.

	Kunnskapsmål	Ja	Delvis	Nei
1	Førstehjelp Skolen			
2	Livberging - teori Skolen			
3	Svømme med klær			
4	Livbergingshopp			
5	Dykk på 4 meter etter dukke			
6	Ilandføring			
7	Flyte i bølger med livredningsvest			
8	Kaste livlinje			
9	Kaste livbøye			
10	Svømme 1000 meter			
11	Stup / hopp fra 3/5 meter			