

Reviderad
2017-11-06

Idrott och hälsa

Plan för simundervisningen i årskurs 1-5 (Skyttorp och Vattholma skolor).

Årskurs 1-3: simundervisning 3 ggr/läsår beroende på om man har uppnått målen eller inte. När eleven har uppnått målen, se nedan, har hen undervisning som vanligt på skolan.

Undervisningen ges av idrottslärare eller annan utbildad simlärare (i första hand i Österbybruks simhall).

Åk 1-3, ur det centrala innehållet i LGR 11

Lekar och rörelser i vattnet. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Årskurs 4: simundervisning 1 ggr/läsår.

Åk 4-6, ur det centrala innehållet i LGR 11

Simning i mag- och ryggläge.

Årskurs 5: enligt Vård och bildnings grundskolor i Uppsala kommun ska ett simtest genomföras under perioden augusti-oktober. Resultatet av simtestet ska sedan rapporteras in sista oktober till kommunen (idrottslärarens ansvar)

Vårdnadshavare får ta del av elevernas simkunnighet i åk 5 i Unikum (idrottslärarens ansvar).

Elever som inte klarar målen i åk 5 erbjuds att följa med och träna vi de lägre åldrarnas simtillfällen.

Idrottsläraren uppmanar till egen simträning om inte målen är uppfyllda i slutet av läsåret.

Kunskapskraven i slutet av årskurs 6 enl. LGR 11, är att kunna simma 200m varav 50 m ryggsim.

Skyttorp/Vattholma/Pluggparadisets mål för respektive årskurs:

Åk 1: doppa huvudet - vattenlekar

Åk 2: 25 m magläge - flyta i ryggläge

Åk 3: 50 m magläge - 10 m ryggläge

Åk 4: 100 m magläge - 25 m ryggläge

Åk 5: 150 m magläge - 50 m ryggläge

Åk 4-6, ur det centrala innehållet i LGR 11

Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.