



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMMEAKTIVITETER

---

## FAGETS IDENTITET

Faget Svømmeaktiviteter har fokus på egenfærdighed, planlægning, undervisning og formidling af aktiviteter i vand. Aktiviteterne inkluderer vandtilvænnning, grundlæggende færdigheder, aktivitetsformer og udvikling, der leder frem til, at der kan arbejdes med de fire stilarter. Udgangspunktet er at den studerende lærer at formidle til forskellige målgrupper. Gennemgående for undervisningen er, at den studerende får mulighed for at undervise og anvende den tillærte viden i praksis samt arbejde med egne færdigheder.

## FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende til en kompetent formidler af, og underviser i, svømmeaktiviteter.

## EMNER

### VANDTILVÆNNING OG DE 4 GRUNLÆGGENDE FÆRDIGHEDER

Emnet omhandler det at kunne planlægge og formidle aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse. De fire grundlæggende færdigheder omhandler elementskift, vejrtrækning, balance og bevægelse. I den praktiske undervisning er udgangspunktet kontrol, oplevelse og udvikling af disse færdigheder, så der skabes tryghed, engagement, motivation og derudover er der fokus på differentiering. I denne del indgår spring fra kant, samt dykning.

### AKTIVITETSFORMER OG UDVIKLING, HERUNDER LEGE MED OG UDEN REDSKABER

Aktivitetstrekantens tre elementer gennemgås i teori og praksis. Udgangspunktet er forskellige aktivitetsformer og fokus er på, hvordan en aktivitet kan udvikles og hvordan sværhedsgraden kan varieres. Aktivitetshjulet introduceres som redskab for udvikling af aktiviteter og lege med og uden redskaber.

### EKSRESSIVE BEVÆGELSER I VAND

Emnet handler dels om at udvikle sin vandføling, balance og koordinationsevne i vand. Ekspressive bevægelser omfatter for eksempel grundlæggende bevægelser som det at flyde liggende og siddende i forskellige positioner, slå kolbøtter forlæns/baglæns, stå på hænder eller løbe i vand, rotere om sin egen akse og udføre øvelser sammen eller i grupper med elementer af akrobatik i vandet. Desuden arbejdes med vandtrædning og bjærgeteknik.



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMMEAKTIVITETER

## **PLANLÆGNING, MÅLSÆTNING OG EVALUERING**

Med udgangspunkt i svømmeskolens holdopdelinger, som er plask og leg (4-6 år), begynder (5-8 år), let øvede (6-10 år) og øvede (7-12 år) og færdighedsudviklingen på de forskellige trin, arbejdes med sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime. Der opsættes konkrete målsætninger og inddrages eksempler på brugen af de grundlæggende færdigheder i undervisningssituationen.

Desuden arbejdes med træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Evaluering er gennemgående, så den studerende, som kommende underviser, udvikler sin evne til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.

## **DE FIRE STILARTERS TEKNIK**

Kropsstilling, armtag, benspark, vejrtrækning, koordination og rytme, samt vending for de fire stilarter: Rygcrawl, crawl, brystsvømning, butterfly gennemgås og trænes. Den studerende skal dels øve egenfærdighed i de fire stilarter, dels kunne formidle og undervise andre. Fejlretning og træningslære indgår også i denne del.

## **METODIK OG FÆRDIGHEDSUDVIKLING**

Der vil indgå metodiske overvejelser over udviklingen af de fire grundlæggende færdigheder. Dette vil primært ske i forhold til de fire hold/niveauer, som svømmeskolerne udbyder (plask og leg, begynder, let øvede og øvede). Der vil desuden indgå de to metodiske tilgange til træningen af de fire stilarter: helhedsmetoden og den progressive delmetode.

## **FORMIDLING, IDRÆTSPÆDAGOGIK OG DIDAKTIK**

Denne del har fokus på børns udvikling og læring samt den række af udfordringer, der stilles til den studerende i underviserrollen, herunder børns forskelligheder, den pædagogiske tilgang, kommunikation og dialog, motivation, samarbejde, gruppedynamik, samt underviserens praktiske overvejelser i forhold til undervisningens rammer i svømmehallen.

## **KOMPETENCER**

Den studerende skal udvikle sine evner til at planlægge og formidle undervisning overfor udvalgte målgrupper og udvikle sine egenfærdigheder indenfor svømmeaktiviteter og de fire stilarter. Den studerende vil i undervisningen desuden arbejde med elementer, der er forudsætning for at tage bassinlivredningsprøven (Se i øvrig fag- og eksamensbeskrivelse for faget Livredning).



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMMEAKTIVITETER

---

## ARBEJDSFORMER

Fordi undervisningen netop har fokus på både udvikling af egne praktiske færdigheder, samt teoretisk forståelse og praktisk formidling, foregår undervisningen dels i undervisningslokalet og dels i svømmehallen. Den studerende vil arbejde individuelt og i grupper, og vil selv skulle formidle og undervise, samt give/modtage feedback for at understøtte læringen.

## OPGAVER

Undervisningen har fokus på undervisnings- og formidlingsopgaver, hvor de studerende – enkeltvis eller i grupper – underviser hinanden i træning af egne svømmefærdigheder. Herudover vil der være forberedelse til den teoretiske del, samt løsning af mindre praktiske og teoretiske opgaver. For at kunne gå til eksamen, skal den studerende bestå nedenstående interne prøver, der indgår undervejs i undervisning:

- Svømmeundervisningsopgave inklusiv skriftligt oplæg.
- Egenfærdighedsprøve i de fire svømmediscipliner.
- Selvkomponeret gruppeprogram inden for området lege og ekspressive bevægelser i vand.

## EKSAMEN

Faget indeholder beståelsesområder inden for de gennemgåede emner.

De interne beståelsesprøver afholdes løbende i forbindelse med svømmeundervisningen. Den studerende skal bestå alle interne prøver for at blive indstillet til den afsluttende Eksamen og få PP KBH svømmeinstruktørbeviset. De interne beståelsesprøver bedømmes internt og til bestået/ikke bestået. Den afsluttende eksamen bedømmes med ekstern censur 7-trinsskalaen.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Bruun, Jens; Christiansen, Thomas; Stormark, Dag; Kierkegaard, Per (2005): Moderne Svømning. 6. udg. Dansk Svømmeunion