



# FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

---

## FAGETS IDENTITET

Faget Open water har fokus på formidling, planlægning, egenfærdighed og undervisning af aktiviteter i vand. Aktiviteterne inkluderer vandtilvæning, grundlæggende færdigheder, aktivitetsformer og udvikling, der leder frem til, at der kan arbejdes med crawlteknik. Udgangspunktet er, at den studerende lærer hvordan det er forsvarligt at afvikle svømning på åbent vand, og formidler 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. De studerende på X-Outdoor arbejder sideløbende med openwater også med bassinsvømning i de måneder hvor svømning udendørs ikke er muligt.

## FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende til en dygtig formidler af, og underviser i, svømmeaktiviteter i havet og bassin for forskellige målgrupper med tilegnelse af erfaring i programplanlægning.

## EMNER

### VANDSKRÆK OG -TILVÆNNING

Emnet omhandler det at kunne planlægge og formidle aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse for personer med vandskræk og utryghed i og ved vand. Forskellige niveaudifferentierede øvelser gennemgås i teori og praksis.

### DE 4 GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER OG KRÆFTER I VAND

De fire grundlæggende færdigheder omhandler elementskift, vejtrækning, 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. Vandets kræfter gennemgås for at få den størst mulige forståelse for fremføring med mindst mulig anstrengelse i vand.

### 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.



# FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

---

## **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.

## **CRAWL-STILARTENS TEKNIK**

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

## **FORMIDLING, IDRÆTSPÆDAGOGIK, DIDAKTIK, METODIK OG FÆRDIGHEDSUDVIKLING**

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. 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 crawl: helhedsmetoden og den progressive delmetode.

## **OPEN WATER**

Den studerende vil arbejde med orientering i vand, sammensætning af program til forskellige niveauer i havet. Den studerende lærer om forskellige teknikker inden for orientering i crawl, vejrtrækning i uroligt vand, makkersvømning og energibesparende arbejde. De studerende vil også blive introduceret til relevant udstyr til openwater svømning.

## **SIKKERHED VED ÅBENT VAND**

Den studerende bliver introduceret til de værktøjer der kan tages i brug for at forebygge ulykker på åbent vand. Dette inkluderer bl.a. viden om strandnumre, revlehuller, forskellige vejrforhold og forskellene ved svømning i havet, søer, kalk/grus-grave mm. Der bliver også arbejdet med kuldetilvænning og kuldechok-cases.

Derudover lærer den studerende om korrekt alarmering ved en ulykke, og bliver introduceret til redningsøvelser på og ved åbent vand.



# FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

---

## KOMPETENCER

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

## 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 distancesvømning.
- Selvkomponeret gruppeprogram inden for området lege og svømning.

## 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