



FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

FAGETS IDENTITET

Faget Open water har fokus på formidling, planlægning, egenfærdighed og undervisning af aktiviteter i vand. 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 dygtig formidler af, og underviser i, svømmeaktiviteter i havet 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 FIRE GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER OG KRÆFTER I VAND

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. 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.

PLANLÆGNING, MÅLSÆTNING OG EVALUERING

Med udgangspunkt i svømmeskolens holdopdelinger, som er 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.



FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

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 kuldetilvænnning og kuldechok-cases.

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

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 bestå faget, 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.



FAGBESKRIVELSE/ OPEN WATER

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio

LITTERATUR

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