



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMNING

---

## FAGETS IDENTITET

Faget Svømning har fokus på planlægning, undervisning, formidling af aktiviteter i vand samt egenfærdigheder i vand. Aktiviteterne inkluderer vandtilvænning, 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

## FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende til en dygtig formidler af, og underviser i, svømning 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 niveaudifferentierende øvelser gennemgås i teori og praksis.

### DE FIRE GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER OG KRÆFTER I VAND

De fire grundlæggende færdigheder er: 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

Aktivitetshjulets 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 holdinddelinger, som er plask og leg (4-6 år), begynder, let øvede og øvede og færdighedsudviklingen på de forskellige trin, arbejdes med sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime. Desuden arbejdes med træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Evaluering er gennemgående, så den studerende, som kommende undervisere, udvikler egne evner til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMNING

---

## **DE FIRE STILARTERS TEKNIK**

Kropsstilling, armtag, benspæk, 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 og i høj grad kunne formidle og undervise andre. Fejlretning og træningslære indgår også i denne del.

## **METODIK, FÆRDIGHEDSUDVIKLING OG DE FIRE KENDETEGN GOD UNDERVISNING**

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.

De fire kendetegn for god undervisning handler om, hvilke parametre du som underviser i en svømmehal skal tænke ind i din programplanlægning, og hvad der er vigtigt, du er opmærksom på under din undervisning. Kendetegnene er med til at dygtiggøre dig som træner og give dine elever et bedre udbytte af undervisningen.

## **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 en forudsætning for at tage bassinlivredderprøven (Se i øvrigt 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.



# FAGBESKRIVELSE/ SVØMNING

---

## 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 og modtage svømmeinstruktør beviset, skal den studerende bestå nedenstående interne prøver, der indgår undervejs i undervisning:

- Svømmeundervisningsopgave inklusiv skriftligt oplæg.
- Egenfærdighedsprøve i de fire svømmediscipliner og distance.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

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