

# Svenska Simförbundets förtydligande av simning i ämnet "Idrott och hälsa" i Lgr 11

## Åk 1-3

*"Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge."*

För att utöva lekar och rörelser i vatten samt kunna balansera och flyta behöver eleven öva sin vattenvana. Att vara vattenvan innebär att obehindrat kunna vara under vattnet och kunna hantera sin kropp i vattnet. Det innebär bland annat att:

- Blåsa ut luften under vattnet
- Doppa hela huvudet under vattnet
- Hoppa i vattnet från kant eller brygga
- Kunna förflytta sig i vattnet
- Hålla balansen i vattnet
- Glida i sträckt läge med ansiktet i vattnet
- Flyta i mag- och ryggläge

*"Att simma i mag- och ryggläge"*

Det ska vara ett simsätt som utförs. Nedan beskrivs de simsätt som finns. Ett simsätt består av många olika moment och viktigt är att se till helheten i simningens utförande. Bedömningen ska göras individuellt. Målet är att göra simningen så effektivt som möjligt. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas. En helhetsbedömning ska göras om en elev är godkänd eller ej. För en elev som är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men teknikmässigt inte utför simsättet optimalt kan helhetsbedömningen ändå vara att eleven är godkänd. Eleven bör dock fortsätta att öva på simsättet för att göra det mer effektivt.

## Magläge

**Crawl.** Mest effektivt är att ha långa armtag med en jämn rytm och kontinuerlig benspark samt andning åt sidan.

**Bröstsims.** Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtroterade vrister.

**Fjärilsims.** Mest effektivt i åk 1-3 är att öva delfinliknande kroppsrörelser.

## Ryggläge

**Ryggcrawl.** Simmas som crawl men i ryggläge. Mest effektivt är att ha jämn rytm i med armtag och benspark.

**Livräddningsryggsims.** Simmas i ryggläge med liksidigt bröstsimsbentag och armtag. Det mest effektiva simsättet att livrädda en annan person med.

## Övrigt

- Om simundervisning sker i öppet vatten måste särskild planering ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind mm.
- Redan från årskurs 1 är det viktigt att eleverna lär sig badvett. Även isvett kan introduceras i en tidig ålder.

## Åk 4-6

### Kunskapskrav åk 6

*"Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge."*

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 6
Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 6. Eftersom det ställs samma krav på simkunnighet för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för samtliga nivåer.

#### *"Simning i mag- och ryggläge"*

Det ska vara ett simsätt som utförs. Nedan beskrivs de simsätt som finns. De fyra simsätt vi har är crawl, bröstsim och fjärilsim i magläge samt ryggsim. Ryggsim kan utföras som ryggcrawl eller som livräddningsryggsim. Ett simsätt består av många olika moment och viktigt är att se till helheten i simningens utförande. Bedömningen ska göras individuellt. Målet är att göra simningen så effektivt som möjligt. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas. Det primära är att eleverna lär sig simma och klara olika situationer i och vid vatten. En helhetsbedömning ska göras om en elev är godkänd eller ej. För en elev som är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men teknikmässigt inte utför simsättet optimalt kan helhetsbedömningen ändå vara att eleven är godkänd. Eleven bör dock fortsätta att öva på simsättet för att göra det mer effektivt. Betoningen för åk 4-6 är simningen i sig. Vilket simsätt som används är inte det centrala, utan fokus för simundervisningen ska vara att individen lär sig simma så fort som möjligt och därigenom skapar sig en säkerhet för att vistas i vattnet.

#### Magläge

**Crawl.** Mest effektivt är att ha långa armtag med en jämn rytm och kontinuerlig benspark samt andning åt sidan.

**Bröstsim.** Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtroterade vrister.

**Fjärilsim.** Mest effektivt i åk 4-6 är att, förutom att öva delfinliknande kroppsrörelser, börja simma med armarna. De ska då föras fram samtidigt över vattnet.

#### Ryggläge

**Ryggcrawl.** Simmas som crawl men i ryggläge. Mest effektivt är att ha jämn rytm i med armtag och benspark.

**Livräddningsryggsim.** Simmas i ryggläge med liksidigt bröstsimsbentag och armtag. Det mest effektiva simsättet att livrädda en annan person med.

#### Övrigt

- I kunskapskraven finns även skrivet: *dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.*
- Bad- och isvett bör ingå i undervisningen.
- Om simundervisning sker i öppet vatten måste särskild planering ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind mm.

## Åk 7-9

### Kunskapskrav åk 9

*"Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge."*

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 9
Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 9. Eftersom det ställs samma krav på simkunnighet för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för samtliga nivåer. Efter att eleverna i de tidigare skolåren har fått möjlighet att utveckla grundläggande vattenvana och simkunnighet ska undervisningen i åk 7-9 behandla olika simsätt i mag- och ryggläge. Att eleverna får lära sig olika simsätt kan både bidra till att förbättra deras rörelseförmåga och förmågan att hantera nödsituationer.

#### *"Olika simsätt i mag- och ryggläge"*

De fyra simsätt vi har är crawl, bröstsim och fjärilsim i magläge samt ryggsim. Ryggsim kan utföras som livräddningsryggsim eller som ryggcrawl. Ett simsätt består av många olika moment och viktigt är att se till helheten i simningens utförande. Bedömningen ska göras individuellt. Målet är att göra simningen så effektivt som möjligt. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas. Det primära är att eleverna lär sig simma och klara olika situationer i och vid vatten. En helhetsbedömning ska göras om en elev är godkänd eller ej. För en elev som är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men tekniskt sett inte utför simsättet optimalt kan helhetsbedömningen ändå vara att eleven är godkänd. Eleven bör dock fortsätta att öva på simsättet för att göra det mer effektivt. Betoningen för åk 7-9 är att det ska vara olika simsätt.

### Magläge

**Crawl.** Mest effektivt är att långa armtag med en jämn rytm och kontinuerlig benspark samt andning åt sidan.

**Bröstsim.** Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtrotterade vrister.

**Fjärilsim.** Mest effektivt i åk 7-9 är att, förutom att öva delfinliknande kroppsrörelser, börja simma med armarna. De ska då föras fram samtidigt över vattnet.

### Ryggläge

**Ryggcrawl.** Simmas som crawl men i ryggläge. Mest effektivt är att ha jämn rytm i med armtag och benspark.

**Livräddningsryggsim.** Simmas i ryggläge med liksidigt bröstsimsbentag och armtag. Det mest effektiva simsättet att livrädda en annan person med.

### Övrigt

- I kunskapskraven finns även skrivet: *dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.*
- Bad- och isvett bör ingå i undervisningen.
- Om simundervisning sker i öppet vatten måste särskild planering ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind mm.