

En handbok för simundervisning

"Utforska, lär och simma med glädje - en snabbguide till inspirerande simstunder med dina elever!"



Hur kan man organisera simundervisning på ett effektivt sätt?

För att säkerställa en trygg och givande undervisningsmiljö för alla elever och underlätta för lärare, kan följande tips vara till hjälp:

1. Dela upp simbassängen för att hålla gruppen samman och underlätta övervakning av hela gruppen. Detta hjälper lärare att upprätthålla säkerheten.
2. Använd stationer i lektionen. Varje station fokuserar på en grundfärdighet med olika svårighetsgrader på övningarna för att gynna elevernas olika förkunskaper. Genom att låta elever med olika nivåer träna tillsammans kan de ge stöd och hjälp åt varandra.
3. Lek är en viktig del av att lära sig om vattnets egenskaper samtidigt som man tränar balans och andra grundfärdigheter.
4. I början är det viktigt att eleven kan bottna när övningar utförs. Detta är avgörande för att eleven ska känna sig trygg, vilket är viktigt vid vattenaktiviteter.
5. Se till att det alltid finns en vuxen närvarande vid simträningen som kan vara på bassängkanten.
6. Innan man kan lära sig att simma måste man först lära sig grundläggande färdigheter som doppa, glida, flyta och andas. När eleven behärskar dessa färdigheter kan olika simtekniker introduceras.
- 7. Men viktigast av allt, se till att ha kul!**



För nybörjare med fokus på vattenvana kan följande mål och övningar vara lämpliga:

Mål:

- Att våga doppa hela huvudet under vattnet.
- Att blåsa bubblor i vattnet genom att andas in, sätta ansiktet i vattnet och blåsa ut bubblor.
- Att kunna glida i vattnet 5 meter med framsträckta armar. Simhjälpmedel som t.ex. simplatta kan användas.

Övningar och lekar för att uppnå dessa mål:

Doppa:

- Börja med att eleven tvättar sitt eget ansikte med vatten. När eleven känner sig trygg kan hen försiktigt stänka vatten på sig själv.
- Ta en rockring och håll den vid vattenytan. Eleven kan sedan dyka för att komma upp i rockringen.



Lekar:

- Gör grimaser åt varandra:** Eleverna går två och två ner under vattnet och gör turvis grimaser åt varandra. Användning av simglasögon rekommenderas.
- Hämta skatter:** Kasta ut sjunkleksaker och be eleverna dyka efter föremålen. För att underlätta för elever som inte känner sig bekväma med att dyka kan föremålen placeras på olika djup. På så sätt kan alla elever delta oavsett förkunskaper.
- **Dopp hippa:** När man blir tagen, ställer man sig med händerna på huvudet. För att bli befriad, ska man doppa huvudet tillsammans med sin räddare. Denna lek hjälper barnen att känna vattnets motstånd när de rör sig och att lära sig att doppa sig under vattnet.

För den mer erfarna simmaren:

När eleven har fått lärt sig grunderna kan man börja fokusera på att simma. Viktigt att fortsättningsvis träna på de grundläggande färdigheterna.

Mål:

- Simma 25 meter valfritt simsätt
- Hoppa från simbassängskanten eller en brygga på grunt vatten



Övningar och lekar för att uppnå dessa mål:

Armtag

Alla armtag kan tränas stillastående i vattnet. Till fördel är att stå i vatten som går upp till bröstet. För crawl och ryggcrawl ska rörelserna vara stora, tänk att det är en stor väderkvarn. När det gäller bröstsim ska armtaget inte vara stort.

Bröstsimsbentag

Så här kan du göra för att utföra övningarna smidigt:

1. Sitt på bassängkanten med benen och fötterna i vattnet. Dra hälar mot bassängkanten, vinkla ut fötterna och tryck fötterna utåt samtidigt som du sträcker på benen och fötterna. För att placera trycket på rätt ställe kan du hålla emot på insidan av elevens fötter.
2. För samma övning som ovan, men ligg på magen med benen och fötterna i vattnet. Håll en hand på insidan av elevens fot för att ge rätt tryck och placering.
3. För benspark på rygg med hjälp av en platta. Låt eleven "krama" plattan mot magen.
4. För benspark på mage med hjälp av en platta.

Sammansatt bröstsim

Gå baklänges och håll elevens händer. Koordinera armtaget med bentaget. När armarna sträcks framåt, avsluta bentaget så att man kan glida framåt med sträckta ben. Vid glidbröstsim bör man överdriva glidet på varje tag. Kom ihåg att hålla armtagen små för att de ska koordineras med bentaget.

Hoppa

Prova att hoppa från kanten i grunt vatten. Om det behövs, håll eleven i handen för att ge extra stöd. Utforska olika sätt att hoppa: stänka lite eller mycket, forma olika bokstäver, snurra eller hoppa baklänges. Efter att ha hoppat från kanten, utmana eleven att själv dyka direkt till botten för att hämta sjunkleksaker.

Lek:

-Tunnel hippa- När man blir tagen ställer man sig som ett X. Man, blir befriad när någon simmar mellan benen.

-Doppboll- för att få passa bollen ska man doppa huvudet under vattnet. Man får inte gå med bollen. Mål gör man genom att passa en med spelare som står innanför "målet" (en rockring som ligger på ytan)

Mera tips och övningar till din simundervisning kan du hitta på:
Finska sim-och livräddningsförbundet
Svenska simförbundet
Vattenhjältar, www.vesisankarit.fi
Sjödin, Carola. Simhandboken (2013)
Hurra! Jag simmar! En hur- man- simmar-bok för nybörjare
(2004)

