



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# IMPULSUKA BERGEN

17.10-18.30	Hva kjennetegner en god instruktør?
18.45-19.30	Teambuilding
19.45-20.45	Gruppearbeid
20.45-21.00	Avslutning



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# DISKUSJON

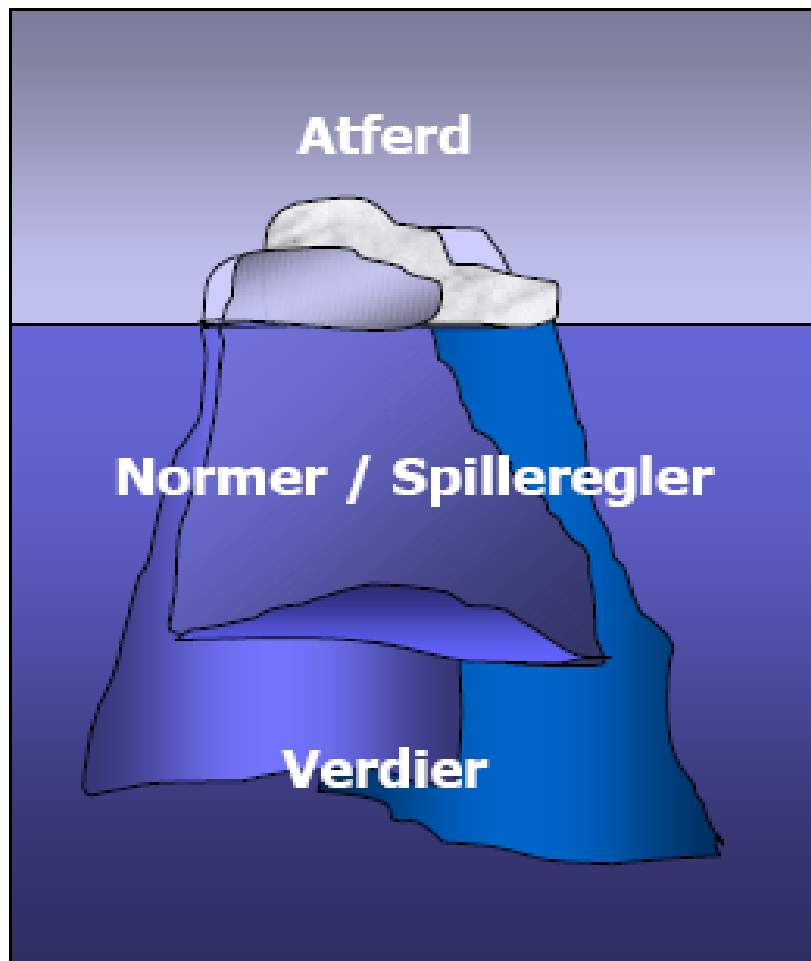
- Hva legger vi i en "GOD INSTRUKTØR"?
- Fra klubbens ståsted
- Fra barnets ståsted
- Fra foreldrenes ståsted
- Instruktørens egne oppfattelse
- Kan man rangere mellom disse?



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



# Kulturens isfjell



- Atferd, språk, sjargong og fysiske gjenstander
- Holdninger, spille-/ levereregler, normer
- Verdier og grunnleggende antagelser



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Diskusjon; hvilken adferd har en god instruktør

- Kroppsspråk
- Ansiktsuttrykk
- Stemmeleie
- Valg av ord
- Humør/stemning (f.eks lite forberedt; stresset; oppfattes negativt av barn og foreldre)



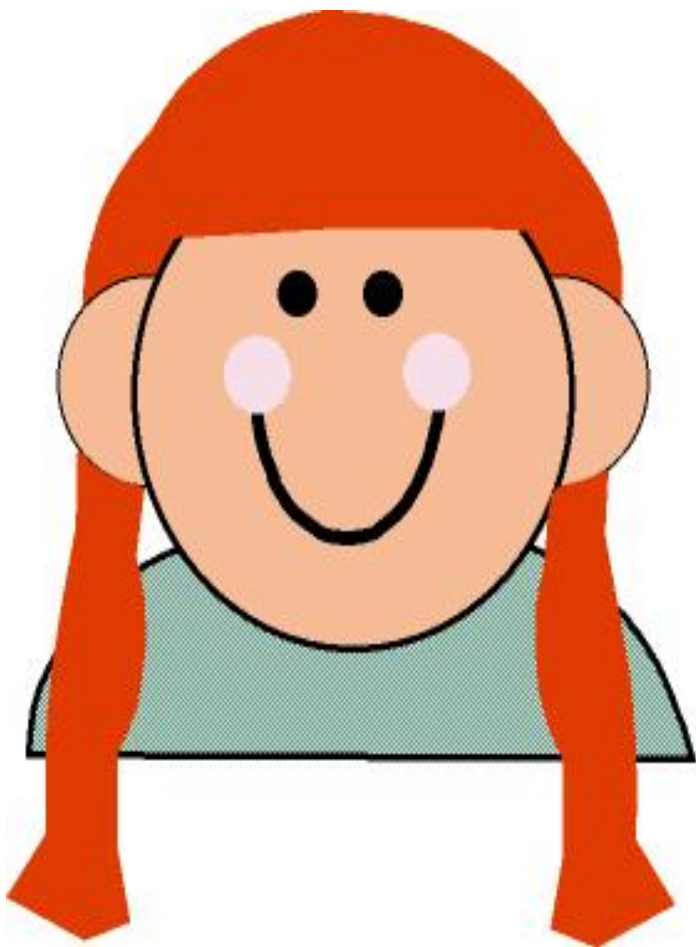
**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



# BARN ≠ SMÅ VOKSNE

## ■ *IDA*

- *Fokus/konsentrasjonsevne*
- *Motivasjon for handling/læring*
- *Samspill med andre barn & voksne*



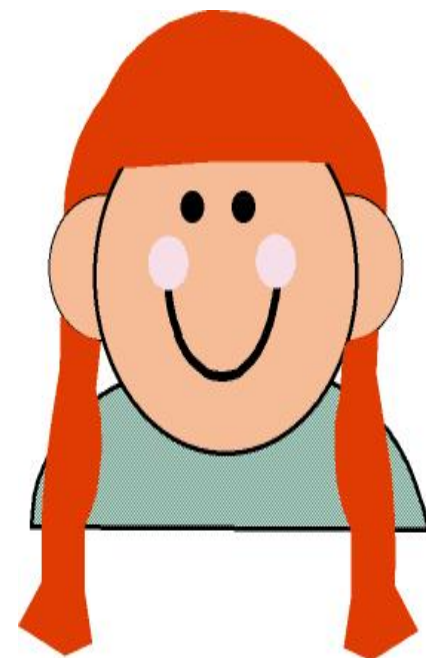


**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*

# IDA 5-6 år



- Glansperiode grovmotorisk
- De fleste grunnleggende ferdighetene er utviklet
- Balansen er god nok til å gå på tå langs en strek, eller stå på ett ben i ca 10 sek
- Kan reise seg fra ryggliggende til stående uten vending
- Mindre medbevegelse i ansikt og kroppsdeler som ikke direkte deltar i arbeidsoperasjonen





**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# IDA 6-7 år

Lemmene vokser kraftig i denne perioden og mange barn mister midlertidig noe av den nyervervede koordinasjonen

Den mentale utviklingen er prioritert i denne perioden. Nye sammensatte ferdigheter læres likevel dersom forholdene legges til rette for det



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



”Det er en kunst å formidle et godt bilde av et bevegelsesmønster, tilpasset elevens alder, psykomotoriske forutsetninger og lærertrinn”





**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



**SE MEG - HØR MEG - SPØR MEG**





# DISKUSJON

Under et pingvin kurs får instruktøren tilbakemelding fra flere foreldre at Martin ødelegger for læringen til deres barn. Ved kursoppstart fikk instruktøren informasjon om at Martin har ADHD og har vært oppmerksom på denne kursdeltakeren, men det har vært vanskelig å unngå urolighet.

Hvordan handler den gode instruktøren i denne situasjonen?



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# DISKUSJON

- Hva gjør den gode instruktøren dersom ett av barna på et skilpaddekurs ligger langt foran resten av gruppen?



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Plassering

- Pga sikkerhet er det viktig å se kursbarna til enhver tid og være nært nok til å kunne hjelpe barna ved behov
- Fordi det ofte er støy i hallen vil det også være viktig med nærheten også når vi snakker
- Det at vi er tett på vil påvirke relasjonen til deltakerne
- Ved mulighet kom ned på barnas nivå



# Læringsstil

- **Visuell, se ytre og indre bilder:**  
Synet bearbeider informasjon i form av tekst og bilder - se instruktøren vise øvelsen.
- **Taktil, bruke hendene, kjenne bevegelsen:**  
Gjennomføre øvelsen vil være helt sentralt 😊  
noen barn lærer best når instruktøren guider dem gjennom bevegelsen



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Læringsstil

- **Auditiv, lytte og snakke:**  
Dette er evner som utvikles senest av læringsmåtene. Jenter er ofte mer auditiv enn gutter.

Varierte arbeidsmåter er viktig!



# Undervisningsmetoder

- Hel-metode
  - Del-metode
  
  - Muntlig instruksjon
  - Visuell instruksjon
  - Taktil instruksjon
  - Følg meg
  - Sangleker med faste bevegelser
- } Kombinasjoner



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Undervisningsmetoder

- Situasjonsbestemt læring; instruktøren er tilrettelegger, selve situasjonen skaper læringen.
- Oppgavestyrte læring (åpen eller lukket)





# Praktisk tipskasse

- Hodet som kontrollsysteem for balanse; unngå å holde fast hodet, barna kan miste evnen/ muligheten til å justere flytestillingen
- I flytestilling på ryggen kan det være lurt å holde litt nedenfor skulderbladene (så nært oppdriftssenteret som mulig)
- Eleven skal støttes i vannet - ikke løftes
- Ved rotasjon kan instruktøren stå på siden av eleven og holde på hoftepartiet
- FLERE TIPS??



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Praktisk tipskasse 2

- Gode leker og sanger?
- Kom frem og vis oss 😊



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Kunnskap

- Svømmeopplæring/tekniske ferdigheter
- Pedagogikk
- Om barns utvikling
- Om klubben, praktiske deler
  
- Om hvert enkelt barn du møter på kurset



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Individuell oppgave: HVA HAR DU I SEKKEN??



Hva kunne du hatt nytte av?  
Hvordan kan du tilegne deg det?



NORGES  
SVØMMEFORBUND  
*Norwegian Swimming Federation*



# Ønsker du å utvikle deg??

- Skriftlighet - etter handling/logg



- -Hvordan gikk det?
- -Hva lærte jeg?
- -Hva tar jeg med meg videre?



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Lederforum

- 4.-5.mai i Bergen
- Klubben som arbedisgiver
- Påmeldingsfrist 18.april!!



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



Takk for i kveld 😊



Og Lykke til videre!