



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



BERGEN KOMMUNE

Svøm Bergen

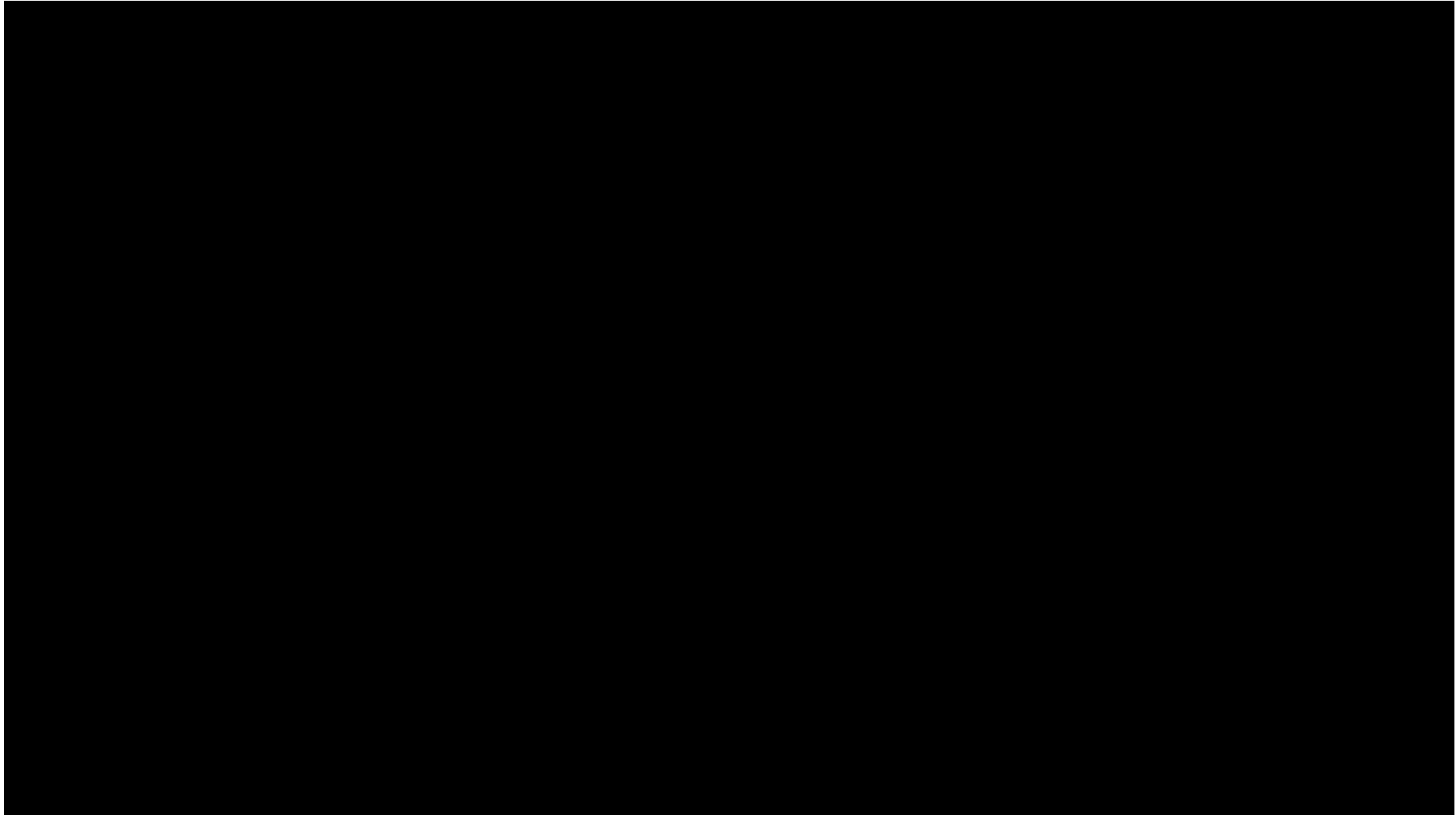
Et samarbeid mellom Norges
Svømmeforbund og Bergen kommune



Norges Svømmeskole



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Bakgrunn

- Idrettsplan for bergen kommune
- Svømmeopplæring i samarbeid med idretten
- NSF fikk i 2013 i oppdrag fra Bergen kommune BKNI å utrede mulige modeller for gjennomføring av svømmeopplæring for 3-4 trinnet i barneskolen
- Vedtatt opprettet som et pilotprosjekt, budsjett 2 millioner
- Forankret i læreplanen for kroppsøving



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Svøm Bergen kort fortalt

- 4. årstrinn dette skoleåret $15 + 8 = \text{ca. } 23$ timer svømmeopplæring
- 3. årstrinn dette skoleåret 12 timer svømmeopplæring
- Ca. 45 elever 3 grupper med ca. 15 elever pr. gruppe
- 2 instruktører pr. gruppe, en instruktør fra svømmeklubb og en pedagogisk ansvarlig fra skole
- 18 økter pr. uke fordelt på 3,5 dager a 5 timer pr. dag (kl. 09-14)



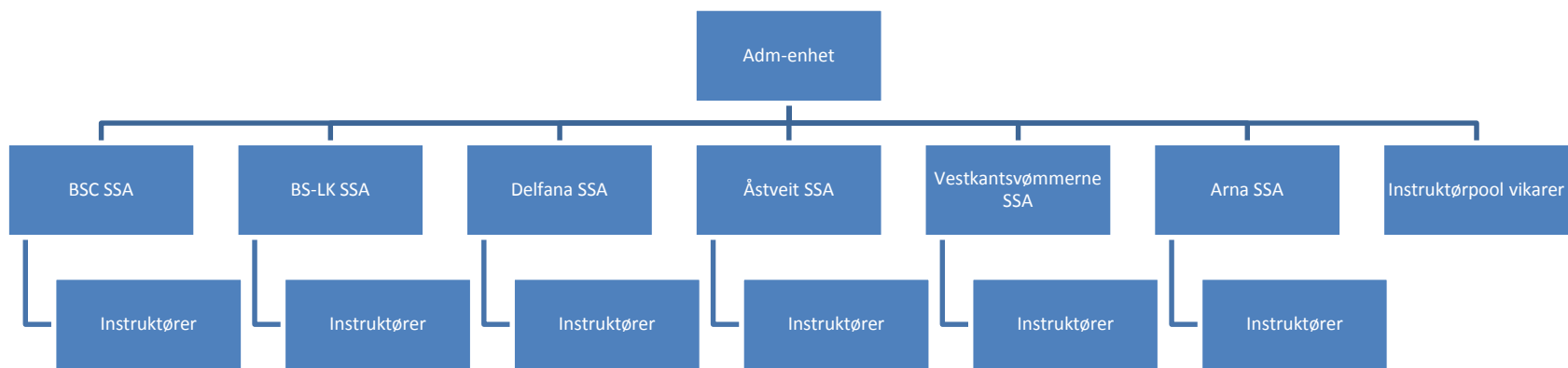
Norges Svømmeskole



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Organisering



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Ansatte NSF



Hanne-Guri Arnesen

- Administrativ ansvarlig for Svøm Bergen
- Kontakt med svømmeklubber og skoler
- Instruktørbemanning



Astri Alves

- Planlegging av innhold i svømmeopplæringen
- Oppfølging av instruktører og lærere
- Kartlegging av elevenes ferdighetsutvikling



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Prinsipper

- Følger svømmefaglige og pedagogiske prinsipper fra Norges svømmeskole
- Svømmeopplæring bygger på oppbygging av kjernefunksjonene
 - Dykke
 - Flyte
 - Gli
 - Framdrift
- Livredning
- Gruppeinndeling etter ferdigheter



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Instruktører

- Samarbeid med svømmeklubbene
- Over 18 år
- Min. et års erfaring med undervisning i Norges svømmeskole (70-80 timer)
- Begynner- og Videregående instruktør
- Evne til å skape engasjement og glede.
- Pålitelig og samarbeidsvillig
- Kreativ, blid og positiv.
- Tilfredsstillende politiattest
- Taushetserklæring



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Deltakelse fra skolene



- Deltagelse i pilotprosjektet er forpliktende
- forutsetter at alle skoler møter til de avtalte datoene
- Lærere/assistenter fra skolene deltar i undervisningen
- Suksesskriteriet er 80% måloppnåelse



Norges Svømmeskole

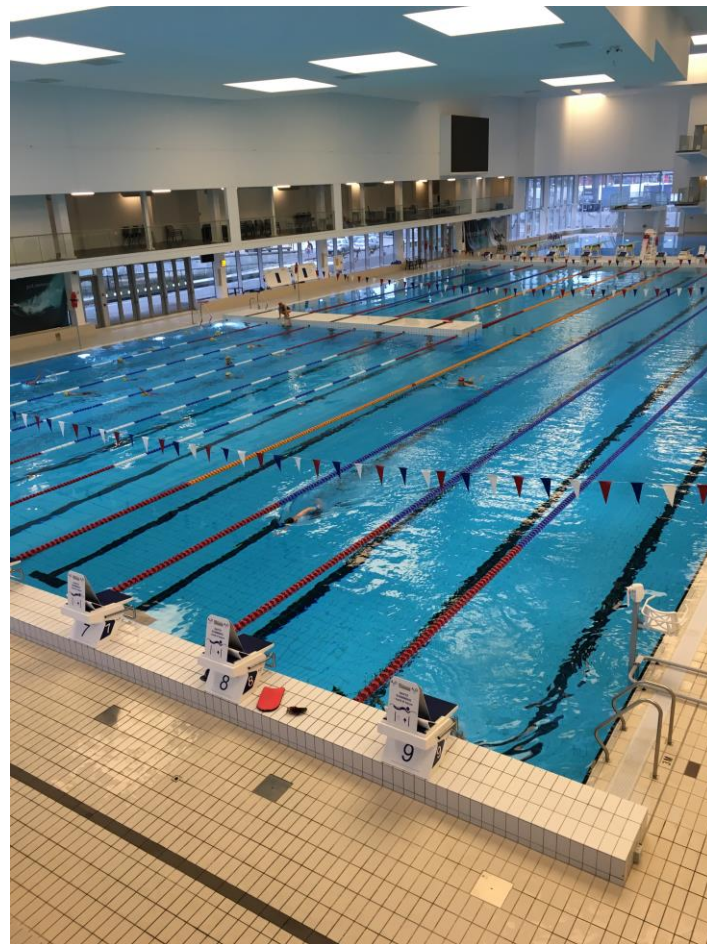


NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Ferdighetsinndeling

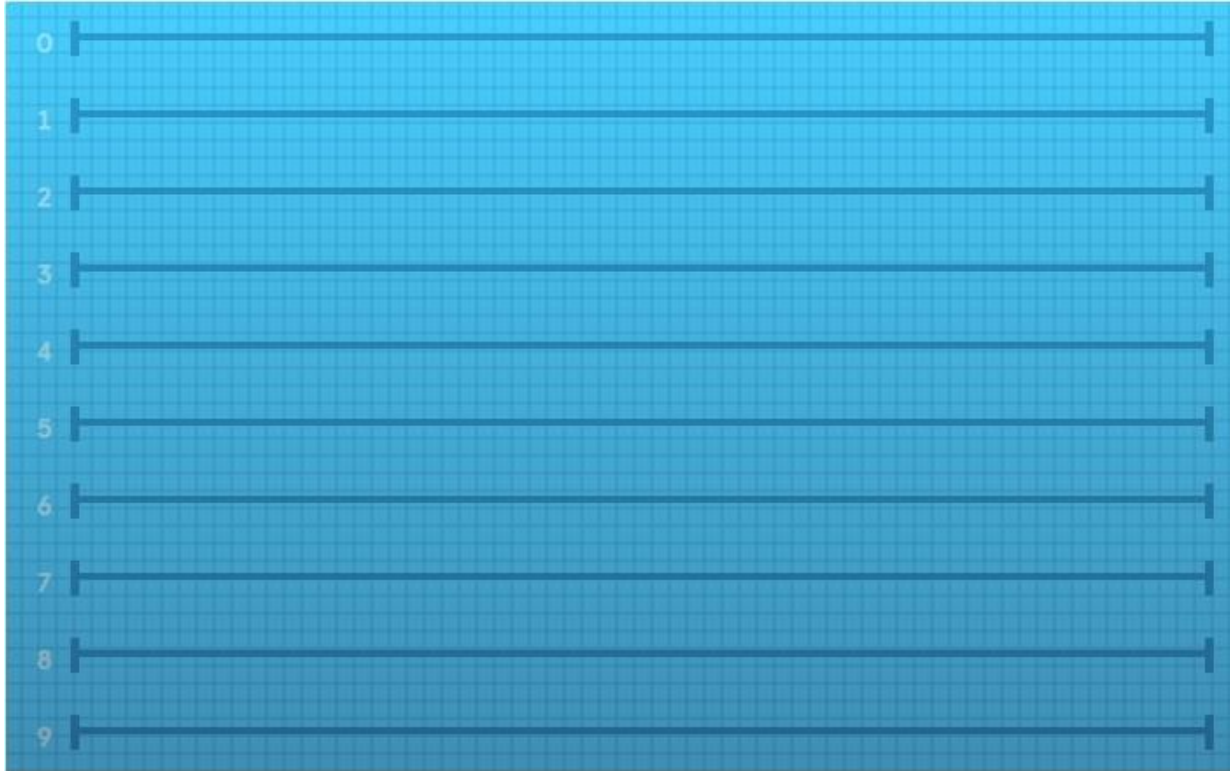
- To nivåer – de som ikke kan svømme/de som kan svømme (klare å dykke og svømme fra en kant til en annen)
- De som ikke kan svømme skal være i opplæringsbassenget. Denne gruppen deles videre inn etter ferdigheter.
- De som kan svømme skal være i 23-meteren
- Elevene vil bli flyttet til og fra grupper når de klarer de ulike svømmeøvelsene



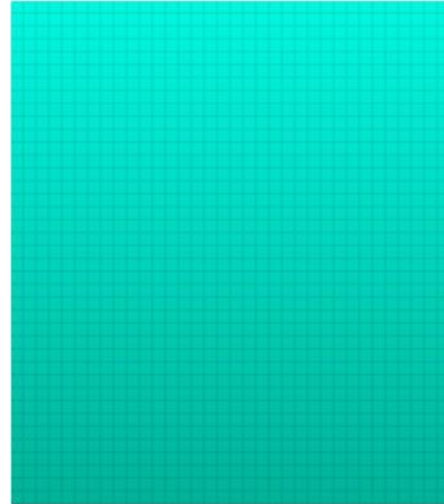
Norges Svømmeskole



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Hovedbasseng



Opplæringsbasseng



Norges Svømmeskole



Eksempel på undervisningsplan

DAG 1

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
«Epler og pærer»	Se hvem som kan gå under vann/ hvem som ikke kan	Elevene går rundt i en ring, alle skal dykke på 1-2-3		«Poteter og gulrøtter» Sprette opp av vannet på 1-2-3
Kaste ball	Sprut i ansiktet	Kaste ball til hverandre i en ring.	En eller flere baller	
«Koke poteter»	Vann i nese/munn	Elevene står tett sammen i en ring, blåser bobler med munn/nese og begge deler		
Beinspark/sprute på hverandre	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Elevene sitter på kanten og sparker med beina, de andre skal bli sprutet på		Prøve å stå så nært som mulig med hendene bak på ryggen. Lov å lukke øynene
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» i 5 sek		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» med ansiktet under vann i 3 sek		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Erfaringer

- Viktig med uttalte regler – har blitt fulgt godt opp
- Innkjøp og bruk av utstyr planlegges og brukes bevisst i undervisningen
- Sikkerhet i høysetet
- Utgangspunktet langt svakere enn forventet
- Utviklingspotensialet enormt
- Store forskjeller mellom skolene
- Ønske om lærer/assistent-utdanning
- Gevinst for klubbene



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Evaluering

- NSF sin målsetting for pilotprosjektet er videreføring og utvidelse til alle skolene
- Må ha et solid evalueringsgrunnlag
 - Læringsmål
 - Modell/organisering/samarbeid
- Skal rapportere elevferdigheter i forhold til læringsmål til skolene



Norges Svømmeskole



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



“Svømmeslutt”

- Gjennomført «svømmeslutt» etter 8- og 23 uker
- Evaluering av ferdighetene i forhold til kompetansemålene

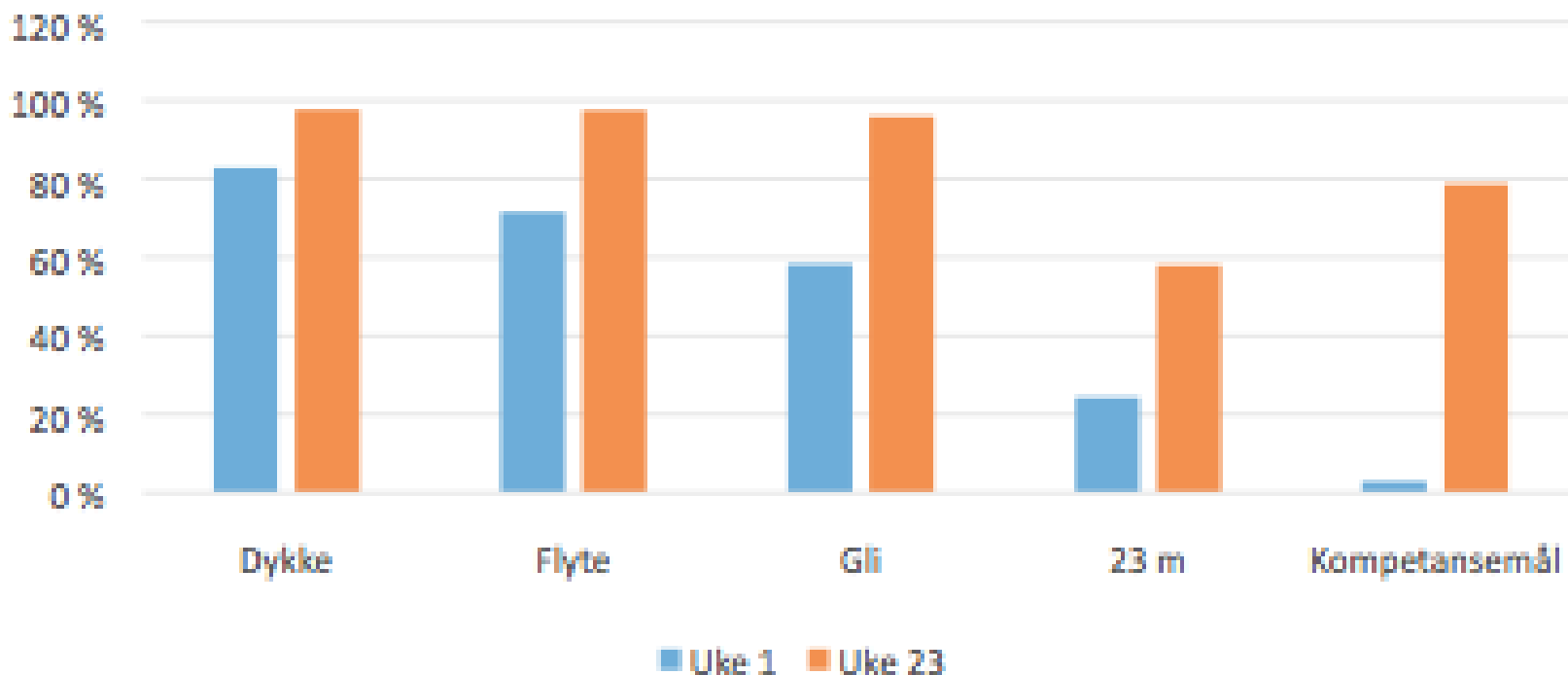


Norges Svømmeskole



Faktiske ferdigheter

Utvikling fra oppstart til uke 23





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Fredag 15. apr.

Video Sporten Underholdning Storm ☰ Mer 🔍



MØT ELEGANTE AURIS HYBRID

Uimotståelig utseende,
uslåelig intelligens

BLI BETATT ➔



Forsiden > Nyheter > Innenriks

Mina (8) fikk hjertestans da hun forsøkte å redde venninnen sin



Norges Svømmeskole