

## Svømming

Svømmeundervisningen foregår på Kurland barneskole i **partallsuker 1.-3. time**.

Elevene fraktes i buss frem og tilbake. Lærer er tilstede hele tiden.

Det er viktig at elevene har med seg egnet badeantrekk og eventuelt andre hjelpemidler de trenger (badehette, svømmebriller). Elevene må ha full kroppsvask før de går i bassenget.

Vi fordeler ukene vi har svømming på de ulike klassene ved skolen. Følg med på ukeplaner og informasjon fra kontaktlærer / faglærer i kroppsøving.

### Kompetansemål i svømming fra den nye læreplanen i kroppsøving:

2. trinn:

- leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn
- øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp

4. trinn:

- vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land

7. trinn:

- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn (sjølvberging i vatn kan gjennomføres enten innendørs eller utendørs eller begge deler).

10. trinn:

- utføre varierte symjetechnikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen

