

## Svenska Simförbundets förtydligande till Lgr 22

I det här dokumentet förtydligar Svenska Simförbundet grundskolans centrala innehåll och betygskriterier, vad gäller vattenvana och simkunnighet i ämnet idrott och hälsa, Lgr22.

Alla elever har varierade förutsättningar för att bli simkunniga och därmed klara betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa.

När eleverna har blivit **vattenvana** och hittat ett bra vattenläge kan de börja simma på olika sätt. Eftersom alla elever är olika och har olika förutsättningar, kan även deras sätt att simma behöva skilja sig åt. I simningen finns goda möjligheter för en bred rörelseförståelse och mångsidighet i och med de fyra olika simsätten. För att ge eleven så bra förutsättningar som möjligt att lära sig simma och en mångsidig rörelseförståelse är det bra att börja öva samtliga av de fyra simsätten så tidigt som möjligt. Erfarenheter i vatten, fysiska förutsättningar och elevernas motivation är faktorer som bidrar till hur de kan komma att simma på bästa sätt.

### Urklipp från det centrala innehållet:

*I årskurs 1–3 Rörelse:*

- Rörelser i vatten och **vattenvana**. Att **balansera, flyta** och simma i **mag- och ryggläge**.

*I årskurs 4–6 Rörelse:*

- Simning i **mag- och ryggläge**.

*I årskurs 4-6 Friluftsliv och utevistelse:*

- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

*I årskurs 7–9 Rörelse:*

- Olika simsätt i **mag- och ryggläge**.

*I Årskurs 7-9 Friluftsliv och utevistelse:*

- Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap

### Urklipp från betygskriterier:

*Betygskriterier årskurs 6:*

*Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.*

*Betygskriterier årskurs 9:*

*Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.*

## Här följer Svenska Simförbundets förtydligande av ämnet Idrott och Hälsa i Lgr22

### Vattenvana

Att vara vattenvan innebär att obehindrat kunna röra sig och hantera sin kropp i och under vattnet. Vattenvana är en förutsättning för att kunna lära sig simma.

Att vara vattenvan innebär bland annat att kunna:

- Blåsa ut luft under vattnet (ANDAS)
- Doppa hela huvudet under vattnet obehindrat (DOPPA)
- Hoppa i vattnet från kant eller brygga (HOPPA)
- Förflytta sig i vattnet (FÖRFLYTTA)
- Hålla balansen i vattnet (**BALANSERA**)
- Flyta i mag- och ryggläge (**FLYTA**)
- Glida med ansiktet i vattnet (GLIDA)
- Kunna vända sig från rygg- till magläge (ROTERA)

Alla lekar och övningar där dessa moment ingår är bra för att förbättra elevens vattenvana.

Vill du ha tips på övningar [klicka här](#).

### Simma i mag- och ryggläge.

En förutsättning för att eleven ska kunna lära sig simma i både mag- och ryggläge är att eleven först är vattenvan och trygg i vattnet. Då eleven uppnått vattenvana fortsätter undervisningen med att hitta ett bra vattenläge, vilket minskar motståndet som påverkar kroppen i vattnet och gör det lättare att lära sig simma i både mag- och ryggläge. Simkunnighet är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas.

Att simma i **magläge** kan innebära att simma:

- **Crawl:** Genom att ha ett horisontellt läge av huvudet och kroppen, ansiktet i vattnet och en kontinuerlig vertikal växelvis benspark med armar som förs framåt och runt, växelvis. Andningen sker åt sidan.
- **Bröstsims:** Genom att ha ett horisontellt läge av huvudet och kroppen, benen rör sig parallellt och fötterna dras upp mot rumpan, samtidigt som de roteras utåt för att sedan slås ihop tillsammans bakåt. Med armar som rör sig parallellt i en svepande rörelse framför bröstkorgen och axlarna. Andningen sker rakt fram.
- **Fjärilsim:** Genom att ha ett horisontellt läge av huvudet och kroppen med ansiktet i vattnet, benen hålls ihop och rör sig samtidigt i en delfinliknande rörelse från höften. Armarna förs parallellt framåt och är ständigt i rörelse. Andningen sker rakt fram.

Att simma i **ryggläge** kan innebära att simma:

- **Ryggsim (Ryggcrawl):** Genom att ha ett horisontellt läge av huvudet och kroppen, med en kontinuerlig vertikal växelvis benspark och armar som förs bakåt och runt, växelvis. Andning kan ske konstant då simsättet medför fria luftvägar.
- **Livräddningsryggsim:** Genom att ha ett horisontellt läge av huvudet och kroppen, med ben som gör bröstsimsbentag (se ovan) och armar som rör sig i små cirklar ut från kroppen. Andning kan ske konstant då simsättet medför fria luftvägar.

Vill du ha tips på övningar i att öva simsätten [klicka här](#).

**Värt att notera är att:**

- I läroplanen står det inte vilket simsätt som ska simmas för att uppnå målet för simkunnighet, i det centrala innehållet står det att undervisning ska bedrivas i mag- och ryggläge.
- I betygskriteriet är det endast specificerat att det ska vara 50 meter i ryggläge. För de övriga 150 meterna anges inget specifikt simsätt.
- Eleverna behöver inte livrädda genom att simma ut och bogsera för att uppnå betygskriterierna i grundskolan.
- Livräddning med hjälp av förlängda armen kan övas på och från land och inte nödvändigtvis i en simhall.
- Det är endast idrottsläraren som har rätt att bedöma och betygsätta eleverna.
- Vattenvana och simkunnighet är en färskvara och bör testas regelbundet, som minst årligen.

**Stödmaterial:**

- Simlärarboken - <https://www.sisuforlag.se/produkt/simlararboken/>
- Lärarwebb Simning – [www.svensksimidrott.se/lararwebb](http://www.svensksimidrott.se/lararwebb)

Beställs via <https://www.sisuforlag.se/produkt-kategori/idrotter/simidrott/>

**Utbildningsinsatser:**

- Fortbildningsdag i vattenvana & simteknik
- Simlärarutbildning för lärare

Vid intresse, kontakta [utbildning@svensksimidrott.se](mailto:utbildning@svensksimidrott.se)

## Urklipp från kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa – grundskolan

### Vattenvana och simning:

Vattenvaneövningar i form av lekar och rörelser i vatten är en central del av undervisningen under de första skolåren.

Eleverna i årskurserna 1–3 ska få utveckla rörelser i vatten och **vattenvana** genom att leka i vatten och göra övningar där de tränar på att **balansera, flyta** och **simma i mag- och ryggläge**.

I årskurserna 4–6 ska eleverna ges möjlighet att träna automatisering och uthållighet i simning i **mag- och ryggläge** och under årskurserna 7–9 preciseras detta till olika simsätt i **mag- och ryggläge**. Om eleverna exempelvis har undervisats i **bröstsims** och ryggsim för bogsering under mellanstadiet kan de utmanas i **crawl** och **ryggcrawl** i högstadiet och få reflektera över i vilka situationer de olika simsätten är mest ändamålsenliga.

Att eleverna ges möjligheter till övning i olika simsätt bidrar till att de utvecklar både sin rörelseförmåga och sin förmåga att hantera nödsituationer.