

FRA LEK I VANN TIL SVØMMING

Gjennomføring av modul 1 – "ORGANISASJONSMODULEN"

2 timer 20

minutter

Læringsmål:

Deltakeren skal etter endt modul ha kjennskap til historikken om svømmeopplæring for personer med funksjonsnedsettelse, organisering av svømmeopplæring, instruktørrollen, hjelpemidler, kroppsbevissthet og hodekontroll

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
Åpning	Presentasjon av kurslærer og eventuelle assistenter, samt deltakerne. Utdeling av materiell som ikke er sendt deltakerne på forhånd. Orientering om kursets innhold. Orientering om trenerstigen.	20	
Inndeling av boka	Pensum s.7-8	5	
Historikk	Pensum s. 9-13	10	
Vannets egenskaper avvik	<ul style="list-style-type: none">- Oppdrift?- Hvordan kan man påvirke rotasjonsmomentet som virker på kroppen?- Hvilke konsekvenser har varmeledningsevnen for svømmeundervisningen? Pensum side 73-88	20	
Spesielle utfordringer	<ul style="list-style-type: none">- Ta for deg de hensyn instruktøren må ta i opplæringen Pensum s. 15-17	10	
Organisering av svømmeopplæring og instruktørrollen	<ul style="list-style-type: none">- Hvilke faktorer er det viktig å ta hensyn til i svømmeopplæringen?- Hvor lang bør undervisningstimen være, og hva bør den inneholde?- Hva bør man legge vekt på i svømmeopplæring for personer med funksjonsnedsettelse? Pensum side 64-67	20	

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
Hjelpemidler	Gjennomgang av hjelpemidler: <ul style="list-style-type: none"> - forflytningshjelpemidler - Oppdriftshjelpemidler - Aktivitetshjelpemidler Pensum s. 69-71	15	
Fra lek i vann til svømming	<ul style="list-style-type: none"> - Vanntilvenning – gjøre seg kjent med vannets egenskaper - Kroppsbevissthet - Hodekontroll - Pusteteknikk Gjennomgang av testøvelsene Pensum s. 25-32	30	
Kjernefunksjoner i opplæringen	<ul style="list-style-type: none"> - frigjøring Pensum s. 33-35	10	

FRA LEK I VANN TIL SVØMMING

Gjennomføring av modul 2 – "VANNAKTIVITETSMODUL"

15 minutter

2 timer

Læringsmål:

Deltakeren skal etter endt modul ha kjennskap til arbeidsstillinger/holdemåter og øvelser til de 4 kjernefunksjonene.

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
Arbeidsstillinger og holdemåter	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan få eleven ut i vannet?- Kombinert rotasjon- Holdemåter når eleven er i vannet?- Lateral rotasjon- Hvordan få eleven opp av vannet? Side 20-24	45	Praktisk i vannet
Kjernefunksjon 1 " Å dykke"	<ul style="list-style-type: none">- Vertikal rotasjon- Lateralrotasjon- Kombinert rotasjon- Hopp fra kanten Gjennomgå testøvelsene. Pensum side 35-45.	30	Praktisk i vannet
Kjernefunksjon 2 " Å flyte"	Det viktigste i denne delen er å ha fokus på at "ting tar tid". <ul style="list-style-type: none">- trå vannet/vannhjulet- instruktørens rolle Gjennomgå testøvelsene. Pensum s. 45-49	20	Praktisk i vannet
Kjernefunksjon 3 " Å gli i vannet"	<ul style="list-style-type: none">- turbulent glidning- å stupe Gjennomgå testøvelsene Pensum s.50-54	20	Praktisk i vannet

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
Kjernefunksjon 4 "Fremdrift"	<ul style="list-style-type: none"> - Sculling - Svømmearten rygg; det lille og det store armtaket - Svømmearten crawl; utfordringer - Svømmearten bryst - Svømmearten butterfly <p>Gjennomgå testøvelsene. Pensum s. 54-63</p>	20	Praktisk i vannet

FRA LEK I VANN TIL SVØMMING

Gjennomføring av modul 3 – **“OPPLÆRING AV ELEVER MED ULIKE FUNKSJONSNEDESETTELSE**
timer 5 minutter

2

Læringsmål:

Deltakeren skal etter endt modul ha kjennskap til ulike funksjonsnedsettelse.

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
Uensartet gruppe	<ul style="list-style-type: none">- Bevegelsehemninger- skjulte funksjonsnedsettelse- synshemninger- hørselshemninger- utviklingshemninger- Pensum s. 90	5	
Bevegelsehemninger	<ul style="list-style-type: none">- cerebral parese og hemiplegi- ryggmargsskader- multippel sklerose- muskelsvinn- amputasjoner og dysmelier- revmatiske sykdommer Generelle undervisningsproblemer Pensum s. 90-105	60	
Skjulte funksjonsnedsettelse	<ul style="list-style-type: none">- Blødersyke- Medfødt benskjørhet- Medfødte hjertefeil- Astma- Epilepsi	20	
Hørselshemming	<ul style="list-style-type: none">- Fysiske forutsetninger- Tilrettelegging	5	

HVA	HVORDAN	TID (MIN)	METODE
	Pensum s. 112-115		
	-		
Synshemning	<ul style="list-style-type: none"> - Generelt - Orientering i svømmehall og garderober - Vanntilvenning - Innlæring av teknikk - stuping - utfordringer Pensum s. 116-124	5	
Utviklingshemning	<ul style="list-style-type: none"> - Hva er utviklingshemning? - Årsaker - Fellestrekk - Metodikk - Svømmeartene - Vanngymnastikk Pensum s. 125-132	20	
Konkurranser og klassifisering/ klasseinndeling	<ul style="list-style-type: none"> - S1 - S10 - S11 - S13 - S14 - S15 Pensum s. 133-136	10	