**Handlingsplan för simundervisning inom**

**idrott och hälsa**

Fastställd 2024-01-09

# Inledning

Att lära sig simma är viktigt för att kunna nyttja hav och sjöar för rekreation och friluftsaktiviteter samt för att förhindra risken för drunkningsolyckor. Att simma är också en friluftsaktivitet som många utövar som träning eller motion.

I och med restriktionerna till följd av pandemin, vårterminen 2020 till februari 2022, ställdes en stor del av simundervisningen in. Detta fick till följd att många elever inte nådde målen för simundervisning vilken ingår i ämnet idrott och hälsa.

Skolan har utifrån denna bakgrund fått i uppdrag att upprätta en handlingsplan för hur vi kommer att hantera vår undervisningsskuld.

Centralt innehåll i ämnet idrott och hälsa

Årskurs F och 2:  
- Lekar och rörelser i vatten  
- Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge

Årskurs 5   
- Simning i mag- och ryggläge  
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid  
- Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap

Kunskapskrav årskurs 6  
- Eleven kan simma 200 meter varav minst 50 meter i ryggläge  
- Eleven kan hantera nödsituationer vi vatten med hjälp av olika redskap under olika årstider

Plan för simundervisning

**Förskolklass**  
- Deltar i simundervisningen på Fyrishov som arrangeras i Uppsala kommuns regi.  
  
**Årskurs 2**  
Eleverna åker till simhall 1 gång per termin för att göra simtest, vattenvaneövningar och andra vattenaktiviteter. Under årskurs 2 ges de elever som inte klarar målen möjlighet att åka och öva fler gånger.

**Årskurs 5**  
Eleverna åker till simhall en gång per termin för att genomföra simträning och träna på att hantera nödsituationer vid vatten. I årskurs 5 görs ett simtest i början på höstterminen. De elever som då inte klarar målen får möjlighet att åka och öva fler gånger. Eleverna åker en gång under årskurs 6 och genomför isvaksövning.

**Ansvarig**  
Simundervisningen leds av skolans idrottslärare. Resurspersonal och vid behov annan personal följer med eleverna till övningen och finns med som stöd på land.

**Organisation**   
Meddelas av idrottslärarna och kommunens riskbedömning upprättas innan färden till simhallen.