



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Vattenvana

En studie av siminlärningsmetodik för elever med ovana vid vatten

Erik Håkman

LAU395

Handledare: Natalie Barker-Ruchti

Examinator: Monica Petersson

Rapportnummer: HT14-2820-05

Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: *Vattenvana - En studie av siminlärningsmetodik för elever med ovana vid vatten*

Författare: Erik Håkman

Termin och år: HT 2014

Kursansvarig institution: LAU395: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Natalie Barker-Ruchti

Examinator: Monica Petersson

Rapportnummer: HT14-2820-05

Nyckelord: Simkunnighet, Vattenvana, Idrott och Hälsa, Konstruktivism, Action Research.

Syfte: Syftet med studien är att anpassa Svenska Livräddningssällskapets *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* till ett arbetssätt för elever med ovana vid vatten. Genom samkonstruktion av en utvecklingsplan för praktisk simundervisning tillsammans med en utvald grupp elever planeras, implementeras och utvärderas effektiviteten av ett program för siminlärning, enligt riktlinjerna för Action Research.

Metod: En kvalitativ, konstruktivistisk Action Research-studie, som genom anpassning av Svenska Livräddningssällskapets *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (2014) ämnar att, i samkonstruktion med eleverna, skapa en utvecklingsplan för vattenvana och simkunnighet hos elever med stor ovana vid vatten.

Material: Deltagarna i studien var pojkar i årskurs 6 och 7 i samma skola, och valdes ut i samråd med elevernas lärare i Idrott och Hälsa, med motiveringen att inte ha uppnått simkunnighetskravet. Data insamlades vid informella elevgruppsamtal vid samkonstruktion av utvecklingsplanen, samt observationer från genomförandet av praktiska simtillfällen.

Resultat: Kartläggningen av elevernas vattenvana tillsammans med utvecklingsplanens variation i övningar och färdighetsmoment, och elevernas egna engagemang i skapandet av denna, gav varje elev möjligheten att pröva sig fram till den metod som passade bäst. När eleverna själva fick bestämma undervisningens upplägg, och därtill kunde avgöra vad de ville skulle förändras mellan undervisningstillfällena, kunde de slappna av och uppleva simundervisningen efter sina egna villkor, utan att vara pressade av testresultat. De fick istället möjligheten att utvecklas i sin egen takt. Undervisningen betonade ett lustfyllt arbetssätt där eleverna fick utforska och uppleva vattnets positiva effekter. Med hjälp av praktiska redskap, handgripligt lärarstöd och tydliga förklaringar under förarbete och utförande fick eleverna fysiskt individanpassat stöd genom hela inlärningsprocessen. Det sociala samspelet mellan eleverna i gruppen bidrog därtill till motivation och inspiration som uppmuntrade eleverna att i gemenskapen våga utmana sig själva. Eleverna drog var för sig nytta av de stöd och metoder som passade dem, för att sedan tillsammans uppleva framgång och glädje genom simkunnighet, och nyfunnen vattenvana.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Syfte.....	2
2. Teoretisk anknytning	3
2.1. Simkunnighet och vattenvana.....	3
2.2. Siminlärning och didaktik.....	4
2.3. Konstruktivism för simundervisning.....	5
3. Metod	7
3.1. Urval och etik.....	7
3.2. Action Research.....	7
3.3. Upplägg för genomförande.....	9
3.4. Samkonstruktion av praktiska övningar.....	10
3.5. Dataproduktion och analys.....	11
4. Resultat	13
4.1. Cykel 1.....	13
4.1.1. Samkonstruktion av praktiska övningar.....	13
4.1.2. Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning.....	14
4.1.3. Analys av utvecklingsplan.....	18
4.2. Cykel 2.....	19
4.2.1. Samkonstruktion av praktiska övningar.....	19
4.2.2. Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning.....	20
4.2.3. Analys av utvecklingsplan.....	24
5. Diskussion	25
6. Slutsats	31
7. Referenser	32
8. Appendix	34
8.1. Anpassning av SLS <i>Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11 (2014)</i>	34
8.2. Schema för praktiska övningar (Cykel 1).....	38
8.3. Schema för praktiska övningar (Cykel 2).....	40

1. Inledning

Vattenvana och vattensäkerhet är enligt *Svenska Livräddningssällskapets Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014) två av huvudfaktorerna för simundervisningen i ämnet Idrott och Hälsa, vilken ingår i arbetet ”för noll drunkningar i Sverige”. Målet är att ge lärare en möjlighet att på ett konkret och målinriktat sätt kunna undervisa i simning och livräddning från årskurs 1-9 (SLS, 2014, s. 1). Sverige med omnejd har en stor närhet till kust och hav, vilket ur både nytto- och säkerhetsaspekt gör sim- och livräddningskunskap till ett viktigt inslag i skolans undervisning.

I kursplanen för Idrott och Hälsa i LGR11 (Skolverket, 2011) är ”... olika simsätt i mag- och ryggläge, badvett och säkerhet vid vatten vintertid, hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen” en del av ett centralt innehåll, samtidigt som ett av kunskapskraven för betyg E i årskurs 6-9 är att ”eleven kan ... simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge” (Skolverket, 2011). Utan ett godkänt simprov uppnår eleven inte ett godkänt betyg i ämnet, vilket lägger stor vikt vid ett lyckat utförande av momentet.

Skolverket genomförde 2010 en undersökning för *Uppföljning av simkunnighet i årskurs 5*, där man utifrån de medverkande idrottslärares svar beräknade att 8,3 procent (motsvarande 7 800 elever) inte nådde målen för simkunnighet (Skolverket, 2010) i följande avseende:

Ha god vattenvana, vara trygg i vatten, kunna simma 200 meter, varav 50 meter på rygg, och hantera nödsituationer vid vatten.
(Skolverket, 2010, s. 6)

Bland anledningarna som lärarna angav i frågan om orsaker till att eleverna inte når målen var rädsla för vatten övervägande. I lärarnas resonemang framgick tydliga mönster när det gällde ovana vid vatten, speciellt hos invandrarelever – ofta beroende på kulturella eller religiösa omständigheter, tillsammans med vikten av en dialog med föräldrarna för att påvisa simundervisningens nödvändighet (Skolverket, 2010).

Lärarna såg de ekonomiska förutsättningarna och avsaknaden av tid som ett klart hinder för att nå målen; medan hälften av skolorna höll simkunnighetskontroller vid tre eller fler tillfällen genomförde var tredje skola två tillfällen, och var femte en gång per år (Skolverket, 2010, s. 10). Vidare påvisades vikten av att påbörja simundervisningen tidigt i årskurserna för att utveckla elevernas vattenvana; i runt hälften av skolorna som påbörjar simundervisningen innan eller vid årskurs 1 har samtliga elever nått målen (Skolverket, 2010). Ovana vid vatten är ett vanligt problem hos elever som påbörjar simundervisning senare under skoltiden. Elever med en kulturell bakgrund eller religion som inte betonar simkunnighet har därmed större risk att komma i kontakt med vatten vid en senare ålder, och får sämre förutsättningar att lära sig simma i och med den begränsade undervisningstiden (Skolverket, 2010).

I arbetet mot SLS (2014) målsättning framgår det i Skolverkets undersökning (2010) ett behov av en mer genomgående undervisningspraktik för simning och livräddning. Min studie grundar sig i värdegrunden för skolans verksamhet, där alla elever – oavsett bakgrund – ska få möjligheten att lära sig utifrån sina egna förutsättningar, och syftar till att undersöka om en anpassning av SLS (2014) tillsammans med eleverna kan ge ett effektivt resultat i inläringen av simning och livräddning för elever med stor ovana vid vatten (Skolverket, 2011).

1.1.Syfte

Syftet med studien är att anpassa Svenska Livräddningssällskapets *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* till ett arbetssätt för elever med ovana vid vatten. Genom samkonstruktion av en utvecklingsplan för praktisk simundervisning tillsammans med en utvald grupp elever planeras, implementeras och utvärderas effektiviteten av ett program för siminläring, enligt riktlinjerna för Action Research.

2. Teoretisk anknytning

Avsaknaden av simkunnighet och vattenvana hos elever med invandrabakgrund är väldokumenterad i undersökningar från Skolverket (2005; 2010), Socialstyrelsen (2009) och Statens Offentliga Utredningar (2000), som ger en tydlig inblick i orsaker till problemet. En helhetsöversikt på problemet är till stor hjälp när det gäller att anpassa undervisningen efter varje elevs förutsättningar och behov – enligt Skolverkets riktlinjer för värdegrunden i skolan (2011). Tillsammans med didaktik för siminlärning och vattenvana kan konstruktivism i detta sammanhang erbjuda passande inlärningsmetoder för individanpassad undervisning i simning.

2.1. Simkunnighet och vattenvana

Undersökningar gällande simkunnighet hos barn och ungdomar i Sverige har påvisat en koppling mellan kulturell bakgrund och vattenvana; skolelever med invandrabakgrund är enligt resultaten mer ovana vid vatten än elever med svensk bakgrund. Socialstyrelsen konstaterar i *Folkhälsorapport* (2009) att drunkningsolyckor i samband med utomhusbad är vanligare hos skolbarn med utländskt ursprung än hos skolbarn med svenskt ursprung, och att detta anses bero på en lägre nivå av simkunnighet (Socialstyrelsen, 2009).

Enligt Svenska Livräddningssällskapet (2014) råder det osäkerhet bland lärare om hur simmomentet i läroplanen för Idrott och Hälsa ska tolkas – genom materialet *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* ämnar de stärka förutsättningar för arbetet ”för noll drunkningar i Sverige” med hjälp av tydliga mål för kunskapskraven relaterade till simning och vattensäkerhet (SLS, 2014).

I ljuset av omständigheterna framgår ett behov av simundervisning anpassad till invandrare, och Barnombudsmannen påpekar i *Statens Offentliga Utredningar* (SOU, 2000:91), gällande synpunkter kring fysisk aktivitet hos befolkningen, att ”Barn från andra kulturer kan behöva lära sig simma under omständigheter som passar deras kulturella mönster” (SOU, 2000:91, s.155). Vidare beskriver Barnombudsmannen i synpunkter kring förekomsten av skador hos befolkningen att simkunnighet ska definieras enligt SLS normer för simkunnighet och vattensäkerhet (SOU, 2000:91).

Skolverkets *Uppföljning av simkunnighet i årskurs 5* publicerades 2010. I den finns en sammanställning av svarsmaterial från idrottslärare runt om i landet om simkunnighet hos elever i årskurs 5, och de faktorer som påverkade vattenvana hos eleverna. 8,3 procent (motsvarande 7 800 elever) beräknades inte ha uppnått målen för simkunnighetskravet på ”200 meter varav 50 i ryggläge” (Skolverket 2010; 2011). Lärarna menade i frågan om orsaker till att eleverna inte når målen att rädsla för vatten var en bidragande faktor, vilket i många fall sammanföll med ett tydligt mönster gällande ovana vid vatten, speciellt hos invandrarelever. Kulturella eller religiösa omständigheter – i form av traditioner utan en nära knypunkt till vatten – ansågs påverka elevernas vattenvana, vilket enligt lärarna berodde på hemlandets simtradition och föräldrarnas förhållningssätt till vatten (Skolverket, 2010). Skolverket skriver följande gällande ovana vid vatten:

Just ovana vid vatten är ett problem som lärarna speciellt pekar på när nyinvandrade elever ska nå målen. Den näst vanligaste orsaken som lärarna uppger, nästan var tredje skola, är kulturella orsaker. I de svar där idrottslärarna själva uppgett orsaker och kommenterat simundervisningen på skolan menar man bland annat att elever som är nyinvandrade till Sverige i stor utsträckning inte har någon vattenvana från besök i simhallar och bad utomhus. Eftersom deras föräldrar inte heller har vattenvana så prioriteras inte simträning av föräldrarna (Skolverket, 2010-12-15, s. 7).

Skolverkets *Nationell Utvärdering av Grundskolan 2003* (2005) stämmer in och konstaterar att "Simkunnigheten är lägre bland barn med utländsk bakgrund och särskilt bland dem som själva invandrat" (Skolverket, 2005, s. 129). Sjödin (2008) förklarar närmare att Sverige har ett stort antal invandrare från länder utan en stark simtradition, och menar att det är en kulturell fråga; simtraditionen och förutsättningarna för vattenvana beror på härstamning, bakgrund och befolkningsgruppsstillhörighet. Inställningen till vatten och simning påverkas av de förutsättningar som barn får under uppväxten, och visar att barn generellt sett har lättare att utveckla en god simteknik och vattenvana om inläringen påbörjas i tidig ålder (Skolverket, 2010).

2.2. Siminläring och didaktik

Siminläring och vattenvaneutveckling kräver en tydlig, metodisk didaktik, tid och en god kunskap hos läraren. För att elever med olika bakgrund och förhållande till vatten ska kunna tillgodose sig undervisningen är det viktigt att anpassa undervisningen efter elevernas behov. Sjödin (2008) förklarar att vattenvana är avgörande för en god simkunskap; trygghet i vattnet ökar i samband med en stegvis inlärningsprocess där mycket fokus ligger på att låta eleverna få uppleva vattnets positiva effekter, såsom rörelsefrihet och kroppskontroll. Lek är en viktig del av undervisningen. Sjödin (2008) förtydligar och betonar vikten av en lustfylld inlärningsmiljö där varje moment är anpassat till elevernas individuella förutsättningar, behov och erfarenheter, för att rätt metod ska kunna användas för varje elev (Kraepelien-Strid, 2007).

Inlärningsprocessen ska få den tid som krävs för att lyckas. Att eleverna får uppleva sin framgång motiverar dem inför fortsatt inläring och stärker deras självkänsla. Vidare påpekar Sjödin (2008) hur vattenvanan hos varje elev avgör vilken undervisningsnivå som är rimlig, vilka mål som ska sättas och hur undervisningen bör anpassas efter olika faktorer gällande elevgruppen och inläringssituationens omständigheter. Kraepelien-Strid (2007) betonar vikten av en kunnig lärare när det handlar om att ge eleverna goda förutsättningar för att utveckla vattenvana och simteknik. Att arbeta med siminläring innebär en genomgående planering där läraren kan lägga upp en stegvis utvecklingsprocess för eleverna, där delmål bygger mot huvudmål (Kraepelien-Strid, 2007; Sjödin, 2008).

Sjödin (2008) ger exempel på helhets-, del- och blandmetoder med fördelar i olika situationer där undervisningen ska anpassas till olika syften. Helhetsmetoden avser t.ex. ett sammansatt simsätt såsom bröstsim, där eleverna får arbeta direkt med målrörelsen och får en god uppfattning om dess funktion, medan delmetoden istället innebär att simsättet bryts ner i beståndsdelar för möjligheten att arbeta med mer precis teknikinläring. Blandmetoden kombinerar helhetsinläringen med delmetoden för att låta eleverna få känna hur de utvecklas och gör framsteg genom successivt pröva och justera tekniken.

Vidare poängterar både Sjödin (2008) och Kraepelien-Strid (2007) att nyckeln till vattenvana och inläring av simteknik för bestående kunskap är regelbunden träning. Ju mer tid eleverna spenderar i vattnet, desto bättre är deras förutsättningar att bli goda, vattenvana simmare.

2.3. Konstruktivism för simundervisning

Vattenvana innebär att eleverna kan skapa en känsla av säkerhet hos sig själva i ett nytt medium. Eleverna får i simundervisningen – anpassad för att ge lustfyllda upplevelser – känna sig fram i nya moment, för att på sikt tillgodose kunskaper som leder till säkerhet och glädje i vattnet. Att låta eleverna få möjligheten att utvecklas på en lagom, anpassad nivå där de får pröva sina idéer om vatten, och med stöd från läraren själva kan konstruera en fungerande bild av simning och vattenvistelse, är grunden till arbetet med vattenvana.

Det konstruktivistiska synsättet beskrivs av Naylor och Keogh (1999) som en lärandeaktiv process där individer skapar mening i det nya med utgångspunkt i det gamla, genom att sammanlänka med tidigare kunskap. Detta i motsats till att kunskap är en entitet som passivt överförs från bärare till mottagare. Kunskapsbyggnad utgår från individens skapande av hållbara idéer genom anpassning och prövning; efter egna förutsättningar bygger individen genom prövning, i förhållande till andra, en fungerande kunskap anpassad efter ett större sammanhang (Von Glasersfeld, 1998).

Kunskap är enligt Piaget (1967) – ansedd som grundaren av konstruktivismen – knutet till handling, vilket innebär förmågan att ta in och använda något genom assimilering och anpassning till ett sammanhang. Piaget menar att människors förståelse för och syn på världen är i konstant förändring – nya erfarenheter omvärderar och konstruerar kontinuerligt den nuvarande bilden av verkligheten (Piaget, 1967; 1970).

I linje med social konstruktivism poängterar Von Glasersfeld (1998) liksom Vygotsky (1978) att inläring innebär en social process där interaktion med andra är en viktig faktor för kognitiv förändring. Von Glasersfeld (1995; 1998) resonerar om hur kunskap – oavsett definition – finns hos varje person; utifrån tidigare erfarenheter konstruerar individen sin kunskap genom assimilering till en existerande kognitiv struktur. Nya upplevelser genererar inläring om en förändring går att koppla till ett förväntat resultat, vilket gör det möjligt för personen i fråga att förena det nya med det invanda.

Ett samspel och utbyte mellan den lärande individen och andra, inom en ram för individens nuvarande potentiella utveckling, är enligt Vygotsky (1978) förutsättningen för inläring, vilken han beskriver som den proximala utvecklingszonen. Tillsammans med en person som har kunskapen i fråga kan en elev assisteras till att göra framsteg inom den proximala utvecklingszonen; lärare eller kamrater ger stöd och hjälp – *scaffolding* (Vygotsky, 1978) – för att successivt stötta eleven genom utvecklingszonen, från att utföra något med assistans till att göra det på egen hand.

Utgångspunkten för en konstruktivistisk lärandeprocess är god kännedom om elevernas tidigare kunskaper, för att förstå deras förutsättningar för inläring och vilken relation de har till inlärningsobjektet sedan tidigare (Dysthe, 1995). Genom att låta eleverna vara delaktiga i utformningen av sin egen inlärningsprocess kan man ge dem möjligheten att lära sig på det sätt som passar dem bäst. När eleverna får inlärningsförutsättningar i en trygg miljö i sin närmaste utvecklingszon kan de nya erfarenheterna omstrukturera och utveckla deras förhållande till ett visst medium (Dysthe, 1995; Imsen, 2000; Säljö, 2005). Holmes et. al. skriver följande om innebörden av ett konstruktivistiskt elevgemensamt arbete för inläring och utveckling:

What we argue for is a communal constructivism where students and teachers are not simply engaged in developing their own information but actively involved in creating knowledge that will benefit other students. In this model students will not simply pass through a course like water through a sieve but instead leave their own imprint in the development of the course, their school or university, and ideally the discipline.
(Holmes et.al., 2001, s. 4)

3. Metod

För att undersöka om en anpassning av Svenska Livräddningssällskapets *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014), i samkonstruktion med eleverna, kan ge ett effektivt resultat i inläringen av simning och livräddning för elever med stor ovana vid vatten, var metoden för genomförandet en kvalitativ, konstruktivistisk Action Research-studie. SLS *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (2014) anpassades till elever med ovana vid vatten i form av en utvecklingsplan med stegmodell för inläring (se Appendix 8.1. Anpassning av SLS *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11*) – där huvudsakliga delmål och inlärningsmetoder presenteras. Anpassningen utgjorde stöd för den elevgemensamma samkonstruktionen av praktiska övningar för simningen, och fungerade under arbetets gång som underlag för självreflektion hos eleverna. Inlärningsformen kan förhoppningsvis ge elever med stor ovana vid vatten ett tillvägagångssätt för att utveckla simkunskap och vattenvana, genom ett individanpassat arbetssätt utformat efter elevers specifika, individuella förutsättningar och behov.

Studien genomfördes enligt Action Research-spiralen (se figur 1) och utgick från 6-stegsupplägget för Action Research. Resultaten presenteras stegvis enligt samma struktur, och delas upp i två huvudgrupper; Mina didaktiska observationer och elevernas upplevelser.

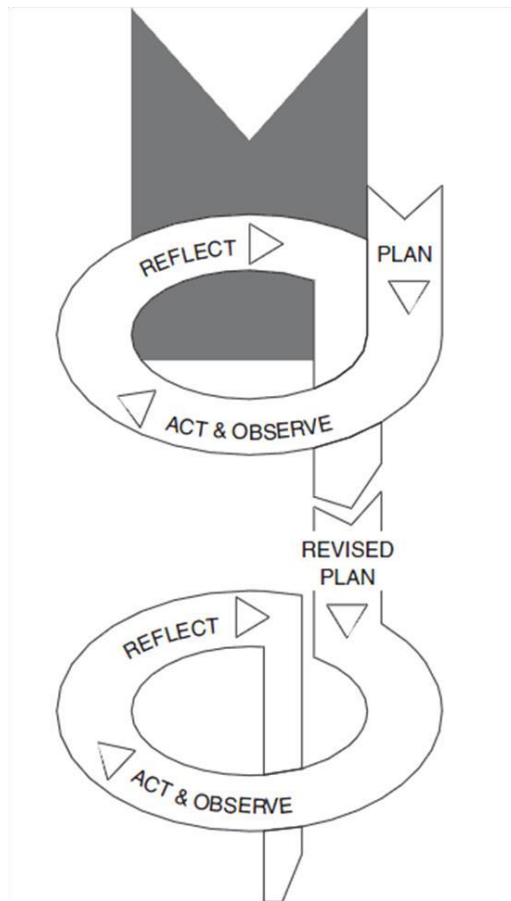
3.1.Urval och etik

Deltagarna i studien gick alla i samma skola och valdes ut i samråd med elevernas lärare i Idrott och Hälsa, med motiveringen att inte ha uppnått simkunnighetskravet – ”eleven kan ... simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge” (Skolverket, 2011) – för Idrott och Hälsa vid tidigare simprov. Den grupp av skolans elever som inte hade nått målen var pojkar i årskurs 6 och 7, varav alla hade utländsk bakgrund. Enligt läraren var eleverna mycket ovana vid vatten, och kunde dra stor fördel av att få möjligheter till att utveckla sin simkunskap. För att i största mån ha möjlighet att individanpassa inlärningsprocessen begränsades antalet deltagare till en grupp på sex elever.

Alla elever och föräldrar informerades i förväg om studiens upplägg; deltagande var frivilligt och deltagarna informerades om att de närsomhelst kunde avbryta om de så önskade. Deltagarnas önskan att vara anonyma infriades, och inga personuppgifter eller andra uppgifter som kan identifiera deltagarna har inkluderats i studiedokumentationen.

3.2.Action Research

För att ha möjligheten att arbeta med samkonstruktionsbaserade inlärningsmodeller krävdes en forskningsmetod som tillät elever och lärare att gemensamt arbeta för att framställa en utvecklingsplan, anpassad till elever med stor ovana vid vatten. Action Research ger möjlighet att planera, implementera, reflektera kring och revidera arbetet med elevernas förmågor och upplägget för praktiskt utförande enligt Figur 1, och därigenom ta fram en genomarbetad utvecklingsplan anpassad till elevernas behov.



Figur 1 Action Research spiralen (Kemmis och McTaggart, 2005, s. 278)

Kurt Lewin anses vara skaparen av Action Research (Adelman, 1993; Kemmis och McTaggart, 2005), en metod som har utvecklats av många forskare och enligt Kemmis och McTaggart (2005) har grenats ut till ett flertal likartade forskningsmetoder som bygger på självreflektion och kontinuerlig utveckling av praktik och genomförande i sociala organisationer.

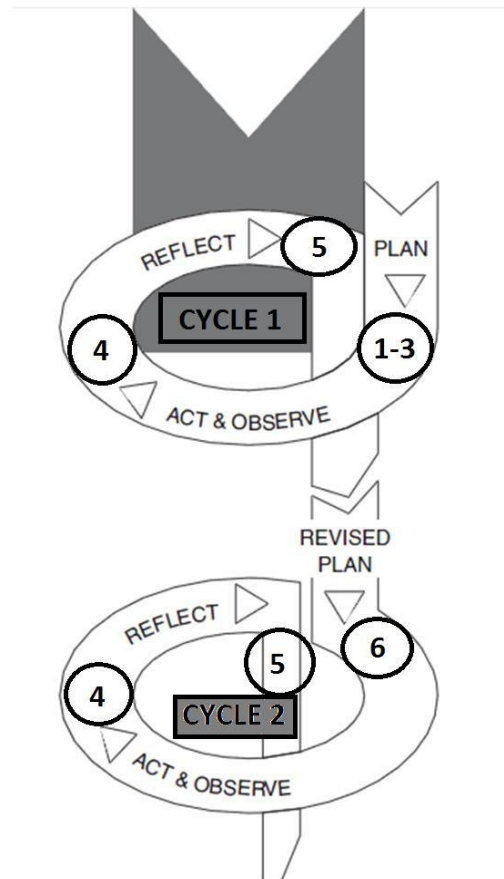
Målsättningen i utbildningssammanhang är att sammanlänka teori och praktik, för att rationalisera och stärka de metoder och val som lärare gör. Metoden ger lärare möjligheten att vetenskapligt pröva sina egna teorier för att skapa en bättre förståelse och utveckla sin praktik i samarbete med eleverna under arbetets gång (Kemmis och McTaggart, 2005; Carr och Kemmis, 1986; O'Brian, 1998).

Kemmis och McTaggart (2005) beskriver arbetsprocessen i Action Research som en spiral där planering, aktion/observation och reflektion sammanlänkas i ett kontinuerligt cykliskt flöde av självreflektion (se Figur 1). I klassrumssammanhang innebär detta ett praktiskt tillvägagångssätt; en kvalitativ undersökningsmetod med stöd av datainsamling där lärare bedömer, förbättrar och utvecklar sin praktik med utgångspunkt ur teorier om inläring, genom att möta och anpassa arbetet till situationer som uppkommer under arbetets gång. Kemmis och McTaggart skriver följande om arbetsprocessen för Action Research:

The stages overlap, and initial plans quickly become obsolete in the light of learning from experience. In reality, the process is likely to be more fluid, open, and responsive.
(Kemmis och McTaggart, 2005, s. 277)

Action Research anses ha stor relevans i utbildningssammanhang som en metod väl anpassad till utveckling av lärande och lärares praktik. Lärarens individuella stil och det elevcentrerade perspektivet står i fokus, samtidigt som den cykliska processen tillåter lärare att utforska och pröva sina teorier för kontinuerlig förbättring och utveckling av praktiska utbildningsmetoder (Hien, 2009).

3.3. Upplägg för genomförande



Figur 2. Action Research spiralen (Kemmis och McTaggart, 2005, s. 278)

De 6 stegen för genomförandet av studien presenteras i Figur 2. Stegmodellen utgår från Action Research metodupplägg och följer modellen för Action Research-spiralen (se figur 1) (Efron och Ravid, 2013; Kemmis och McTaggart, 2005; Sagor, 2000). Efter slutförande av en cykel (steg 1-6) upprepas processen med steg 4-6 fram till projektets slut. De 6 stegen anpassades till studien på följande sätt:

- 1) Identifiera utvecklingsmålet.

Mål: Utveckla vattenvana och simkunskap hos eleverna.

- 2) Utveckla förståelse för elevernas attityd till vatten och simning.

Mål: Genom samtal med eleverna kring deras syn på vatten och tidigare erfarenheter av simning i skolan och på fritiden hitta anledningen till eventuell rädsla/oro/ovana, för att ge insikt i vad eleverna behöver utveckla.

- 3) Skapa en utvecklingsplan för förbättrad simteknik och ökad vattenvana anpassad till eleverna – med hjälp av *SLS Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014) – för att därefter genom samkonstruktion utforma en praktisk tillämpning tillsammans med eleverna.

Mål: Ta fram en utvecklingsplan innehållande viktiga delmål för elevernas siminläring, med stöd i SLS (2014). I samarbete med eleverna utarbeta ett schema för praktiska övningar anpassade till elevernas specifika behov inriktade på att uppfylla delmålen.

- 4) Implementera och pröva utvecklingsplanen i praktiskt simundervisning med elevgruppen.

Mål: Samla data i form av observationer, pedagogiska reflektioner och elevernas egna reflektioner kring undervisningsmomentet, i samband med genomförande av det gemensamt framställda schemat för praktiska övningar i simhallen.

- 5) Analysera insamlade data och revidera/bearbeta utvecklingsplanen utifrån nyvunna insikter och nästkommande steg i elevernas utveckling.

Mål: Utvärdera den tidigare utvecklingsplanen, elevernas framsteg och upplevelser, genom att identifiera styrkor/svagheter i upplägget, för att arbeta fram en ännu bättre anpassad plan för elevernas fortsatta utveckling.

- 6) Utforma en ny praktisk tillämpning av utvecklingsplanen tillsammans med eleverna inför nästa implementeringsfas.

Mål: Med hjälp av den reviderade utvecklingsplanen utveckla schemat för praktiska övningar tillsammans med eleverna, för att komma närmare utvecklingsmålen och motivera eleverna till självreflektion genom det fortsatta arbetet.

3.4.Samkonstruktion av praktiska övningar

Genomförandet av samkonstruktion av praktiska övningar gjordes i form av informella gruppsamtal, som var runt 15 minuter långa med alla elever deltagande, och utgick från en tydlig samtalsstruktur. Samtalet utgjorde den förberedande fasen av de 5 Stegen i utvecklingsplanen (se Appendix 8.1. Anpassning av *SLS Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11*), där elevernas simfärdighetsnivå och tidigare erfarenheter av vatten kartlades. Utvecklingsplanen presenterades och diskuterades enligt nedanstående punkter, för att utarbeta ett schema för praktiska övningar anpassade till elevernas specifika behov inriktade på att uppfylla delmålen för den avsedda nivån.

1. Elevernas relation och attityd till vatten
2. Genomgång av utvecklingsplanen och vad de 5 Stegen innebär i praktiken
3. Elevernas nuvarande simfärdighetsnivå
4. Vilka moment som är elevernas styrkor/svagheter
5. Vilka färdigheter eleverna känner att de vill förbättra
6. Aktuella beståndsdelar av och delmål för momenten i fråga
7. Hur eleverna vill gå till väga för att träna de valda färdigheterna

Samtalspunkterna guidade eleverna genom samkonstruktionsprocessen genom en tydlig struktur, och ledde till en komplett utvecklingsplan med praktiska simfärdighets- och vattenvaneövningar anpassade till elevernas nivå och förhållningssätt till vatten.

3.5. Dataproduktion och analys

Som utgångspunkt för studiens arbete med elevers vattenvana och simkunnighet framställdes i första hand, genom en anpassning av Svenska Livräddningssällskapets *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014), en helomfattande utvecklingsplan i form av en 5-stegsmodell för arbetet med siminlärning för elever med ovana vid vatten (se Appendix 8.1. Anpassning av SLS *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11*). Action Research processen (se 3.2 Action Research) strukturerade studiens genomförande, och data samlades in under genomförandet av två Action Research cykler. Materialet presenteras i resultatdelen (se 4. Resultat) i ordningen som beskrivs nedan, uppdelat i de två Action Research cykler som genomfördes i studien (se Figur 2 och 3.3. Upplägg för genomförande).

Cykel 1

Under Cykel 1 genererade Steg 1-3 material genom samtal med eleverna vid det första samkonstruktionstillfället (se 3.4. Samkonstruktion av praktiska övningar), Steg 4 genom deltagande observation vid den praktiska implementeringen och Steg 5 genom en reflekterande analys av utvecklingsplanen (se 3.3 Upplägg för genomförande).

- Samkonstruktion av praktiska övningar.

Elevernas resonemang i samtal kring de 7 punkterna (se 3.4. Samkonstruktion av praktiska övningar) – underlaget för samkonstruktionen – summeras och presenteras i form av kartläggandet av elevernas vattenvana, simfärdighetsnivå och utvecklingsmål. Vidare presenteras utvecklingsplanen för praktisk simundervisning, vilken grundar sig i samtalsmaterialet.

- Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning.

Didaktiska observationer rörande elevernas utveckling av vattenvana och simfärdighet ur en pedagogisk synvinkel presenteras tillsammans med en sammanställning av elevernas reflektioner och upplevelser av de praktiska momenten, genom en stegvis genomgång av de övningsmoment som utgör lektionen.

- Analys av utvecklingsplan.

Arbetet med utvecklingsplanen och utvecklingsplanens effektivitet, i måluppnående hänseende, utvärderas och presenteras genom pedagogiska insikter av vikt inför nästkommande cykel.

Cykel 2

Under Cykel 2 genererade Steg 6 material genom samtal med eleverna vid det andra samkonstruktionstillfället (se 3.4. Samkonstruktion av praktiska övningar), Steg 4 genom deltagande observation vid den praktiska implementering och Steg 5 genom en reflekterande analys av utvecklingsplanen (se 3.3 Upplägg för genomförande).

- Samkonstruktion av praktiska övningar.

Elevernas återkoppling till de 7 punkterna presenteras i form av eventuella förändringar i deras förhållande till vatten, deras förmåga att utvärdera sin egen utveckling och processen för bearbetningen av den nya utvecklingsplanen för praktiska övningar. Utvecklingsplanen presenteras därefter.

- Implementering av bearbetad utvecklingsplan.

Observationer rörande elevernas utveckling av vattenvana och simfärdighet ur en pedagogisk synvinkel presenteras, tillsammans med en sammanställning av elevernas reflektioner och upplevelser av de praktiska momenten, genom en stegvis genomgång av de övningsmoment som utgör lektionen.

- Analys av utvecklingsplan.

Arbetet med utvecklingsplanen och utvecklingsplanens effektivitet, i måluppnående hänseende, utvärderas och presenteras genom pedagogiska insikter av vikt inför en möjlig vidareutveckling av projektet.

4. Resultat

4.1. Cykel 1

4.1.1. Samkonstruktion av praktiska övningar

Redovisningen av samkonstruktionen tillsammans med eleverna utgår från samtalspunkterna från 3.4. Samkonstruktion av praktiska övningar. Elevernas samtal kring frågorna presenteras här i form av elevernas resonemang, samt vad de kom fram till med stöd av samtalspunkterna.

1. Elevernas relation och attityd till vatten.

Ingen av eleverna hade större erfarenhet av simning utanför skolan. Deras tankar kring vatten var blandade; kallt vatten och utomhusbad ansågs vara obehagligt och ovant, medan vattenrutschkanor i badhus med varmt vatten var roligt och spännande – något de ville prova igen. Flera av eleverna beskrev att vattnet var varmt i deras hemland, men att simning inte var en speciellt vanlig aktivitet. Alla ville gärna lära sig att simma ordentligt, så att de kunde hålla på länge utan att bli trötta, för att kunna hålla på med vattenaktiviteter som kräver simkunnighet.

Bland deras tidigare erfarenheter framgick inga upplevelser som hade orsakat rädslor för vatten, istället var ovana och oförmåga att slappna av i vattnet för att orka simma längre sträckor den huvudsakliga anledningen till deras attityd till vattnet.

2. Genomgång av utvecklingsplanen och vad de 5 Stegen innebär i praktiken.

Materialet presenterades för eleverna, som kände igen vissa övningar och moment gällande bröst- och ryggsimsteknik från tidigare simundervisning, men uttryckte att många av övningarna med fokus på vattenvana var helt nya för dem.

3. Elevernas nuvarande simfärdighetsnivå.

Eleverna gick tillsammans igenom och bekantade sig med de 5 Stegen. De uttryckte alla att Steg 1 var enkelt, förutom momentet att hålla balans i vattnet genom att flyta. Eleverna menade att vattendjupet inte hade stor inverkan på deras simning – om det inte var för djupt. Tekniken var enligt två elever svårare när det gällde bröstsim och resten såg ryggsim som svårare, vilket enligt alla till stor del berodde på att simningen kändes för energikrävande. Att trampa vatten hade de inte provat tidigare. Hopp och dyk från högre höjder var något de såg som obehagligt; en av eleverna beskrev känslan av att hamna under vattnet som att han skulle drunkna. Simning under vattnet gick bra på grunt vatten men inte djupt. Vidare hade bara en av eleverna provat livräddning, men ingen av dem kände sig kunna hantera nödsituationer i vid eller i vatten.

Det framgick tydligt att Steg 3 var en passande utvecklingszon för alla eleverna – då huvudproblemet var avsaknaden av en energisparande teknik och svårigheter att flyta, samt att ingen hade tränat på att trampa vatten.

4. Vilka moment som är elevernas styrkor/svagheter.

Lekmomenten kändes både roliga och lätta, då alla eleverna hade vant sig vid hopp och plask samt att hamna under ytan på grunt vatten vid åkning i vattenrutschkana under tidigare skolsim. Simning av kortare distanser var inga större problem, men simtekniken kändes mycket energikrävande, och alla menade att de hade svårt att slappna av. Balans i vattnet var genomgående svårt, att flyta och trampa vatten såg de som något de varken hade tränat mycket på eller var säkra med.

5. Vilka färdigheter eleverna känner att de vill förbättra.

De ville alla uppnå förmågan att kunna slappna av på djupt vatten. Vidare ville de bli mer effektiva i bröst- och ryggsim.

6. Aktuella beståndsdelar av och delmål för momenten i fråga.

Steg 3 innebär stor fokus på att lugnt och energisparande kunna hålla sig flytande, vilket grundar sig i förbättring av simtekniken men i elevernas fall främst att lära och vänja sig vid att flyta och trampa vatten.

7. Hur eleverna vill gå till väga för att träna de valda färdigheterna.

Eleverna enades om att de ville börja träna på grunt vatten, och kom fram till att de ville att färdigheterna skulle tränas genom lekar – en hinderbana såg de som ett bra sätt att öva många färdigheter samtidigt, på ett realistiskt sätt. I förberedande för hinderbanan bestämde de att de skulle träna på flyta i mag- och ryggläge samt att trampa vatten; först hållandes i kanten och sedan på egen hand. Med utgångspunkt i flytläget ville de därefter träna mer på bensparkstekniken i ryggsim för att avsluta med koordinationsträning i bröstsim. Eleverna kom fram till upplägget genom egna idéer och en närmare överblick på övningar från Steg 1 och 3 anpassade för energisparande teknik och flytning. Eleverna utformade med stöd i sina behov och förväntningar gemensamt ett schema för det första simtillfällets praktiska övningar (se 8.2. Schema för praktiska övningar, Cykel 1).

4.1.2. Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning

Inför det första simtillfället var eleverna spända och frågade om vad som skulle hända i simhallen, trots att de under samkonstruktionen av övningarna själva hade kommit överens om vad de skulle träna på. Elevernas bild av simning i skolan framgick även mer tydligt då de frågade hur långt de skulle simma för att klara dagens test, och fick då förklarat för sig att de inte skulle testas, utan istället skulle få tid att träna och vänja sig vid vatten på olika sätt. De berättade då att det var mycket länge sedan de simmade, och att det skulle bli spännande att göra specialträning, eftersom test var tråkigt. Eleverna fick även veta att de skulle få avsluta dagen med att åka vattenrutschkanor – 1 timme planerad simundervisning och 1 timme äventyrsbad.

Uppvärmning

Eleverna tog olika lång tid på sig in i simhallen, vilket gjorde det möjligt att starta dem en och en; de fick alla värma upp med att forma händerna som skopor och förflytta sig genom att gräva i vattnet, samtidigt som de sprang på botten. Det visade sig att ingen av eleverna var

vattenvana – även om vissa inte hade några problem med att hoppa och skvätta – då vattnets motstånd och möjligheter att utnyttja det för att förflytta sig var helt okänt. Flera stycken kom ingen vart tills de fick visat för sig hur armar och händer skulle spännas för att hitta dragläget i vattnet. En av eleverna var obekvämd med att få vatten i ansiktet, och ville gärna hålla sig nära kanten trots det grunda (bröstdjup) vattnet.

Alla var klart uppspelta, och det syntes att de tyckte att det var roligt att få träna med en liten grupp där alla var på samma nivå. Detta märktes under uppvärmningen då möjlighet gavs till observation av hela gruppen samtidigt, till skillnad från under teknikmomenten. Eleverna prövade – när de tröttnade på att springa och gräva – sina samsätt, vissa i bröst- och andra i ryggläge. Den teknikmässigt gemensamma nämnaren var att alla spände sig och ansträngde sig mycket för att ta sig framåt, men framförallt att hålla sig över vattenytan och att andas avslappnat. Flera av dem visade på en bra grundteknik, dock med svårighet att koordinera arm- och bentag, vilket ofta medför en bromsörelse vid glidfaser, men det som framgick som det huvudsakliga problemet var elevernas benspark som hade ett för litet rörelseomfång och saknade kraft. Eleven som var obekvämd med att få vatten i ansiktet använde sig av en egen variant av crawl, och det framgick att han faktiskt inte visste hur han skulle simma varken bröst eller ryggsim.

Flytträning på grunt vatten

Vid uppvärmningen frös alla eleverna väldigt mycket, men när de efter hand kände sig varmare kom de i omgångar fram och frågade vad de skulle göra härnäst. De fick då börja träna på att flyta med hjälp av att hålla båda händerna på bassängkanten, vilket för alla var en bra utgångspunkt då de fick vänja sig vid att lägga bakhuvudet i vattnet. Likt vid uppvärmningen spände sig vissa mer än andra. De fick då se och känna hur stor skillnaden i flytkraft är mellan en avslappnad och en spänd kropp, genom att se mig försöka flyta med alla muskler spända (d.v.s. sjönk till botten) samt helt avslappnad. Vidare fick de eleverna som kände sig mest spända göra en enkel avslappningsövning – där axlarna spändes upp mot öronen och sedan släpptes ner i samband med ett djupt andetag. Genom detta fick de känna skillnaden på hur de spänner och slappnar av i kroppen.

De eleverna som inte visade någon rädsla för att komma under vattnet prövade sig fram och hittade flytläget efter viss hjälp med min hand under skulderbladen/bröstkorgen. De tränade sedan tillsammans med utgångspunkt vid kanten med en eller två händer på sidan, för att sedan starta ur fristående läge. De mer osäkra eleverna fick stöd vid kanten, då det tog emot att doppa bakhuvudet i vattnet, speciellt hos eleven som inte ville få vatten i ansiktet. De hade svårt att slappna av även med stöd av min hand och kanten, men när de fick förklarat för sig att det faktiskt skulle kännas bättre när de slappnade av, så släppte spänningarna. Eleverna lyckades slappna av mer och mer med hjälp av mina händer som t.ex. tryckte lätt på magen för att visa hur de skulle slappna av och lade deras armar ut åt sidan ovanför huvudet för att ge bättre stöd i vattnet.

En av eleverna – som förklarade att han redan kunde allt – blev väldigt glad när han på egen hand efter ett antal försök hittade ett mycket säkert flytläge och flöt omkring långa stunder, för att sedan träna tillsammans med sina kompisar. Detta motiverade de andra mycket, då de fick uppleva att det faktiskt var möjligt för dem själva att lära sig samma sak.

Flytträningen gav även en bra möjlighet att arbeta med elevernas andning; de fick lära sig hur man andades rätt (djupa lugna andetag) och fick även se hur mängden luft i lungorna

påverkade hur kroppen flöt i vattnet. Flera av eleverna upplevde att de lättare kunde hålla sig flytande mycket längre när de koncentrerade sig på att hitta rätt rytm i andningen, eftersom de genom detta inte bara fick mer flytkraft och syre, utan även kunde ”lugna ner kroppen”, som de uttryckte det.

Vattentrampsträning på grunt/djupt vatten

Eleverna började känna sig säkrare, med vetskapen om att de nu kunde flyta. De simmade en efter en bort mot den lite djupare delen av bassängen, där de nått och jämt bottnade, för att träna på att trampa vatten – något som var helt okänt för alla. Efter att ha fått känna hur de med händerna på bassängkanten enbart genom att sparka med benen kunde hålla sig flytande testades olika tekniker för bensparken.

Eleverna blev trötta fort när de sparkade med raka ben, och fick istället prova att använda sig av liksidiga bentag likt i bröst- och ryggsim. Tekniken tränades hållandes i kanten, med fokus på att försöka generera fart framåt, i magläge, samt uppåt, med fötterna mot botten. De lite säkrare eleverna fick snabbt en känsla av att de hamnade mycket högre upp i vattnet än tidigare, och uttryckte att de hade trott att man bara kunde simma framåt i vattnet, inte uppåt. De som hade varit mer osäkra vid flytträningen tog det mer försiktigt; med viss korrigering av benrörelserna för att få ett mer kraftfullt frånsjukt gjorde efter en stund så att de såg mycket säkrare ut.

Det avgörande momentet för att hitta balansen var när eleverna fick gå till den del av bassängen där vattendjupet kändes lagom för att trampa vatten utan att hålla i kanten, och fick se hur de kunde kombinera svepande armrörelser under vattenytan med liksidiga bentag för att både hålla balansen i vattnet och hålla sig flytande. Det märktes ändå att teknikmomentet i vattentrampet var svårt för alla eleverna, då koordinationen av ben- och armrörelser till en början blev oregelbunden. De uttryckte att de hade svårt att tänka på att göra ordentliga bentag när armarna kom in i bilden. De lite säkrare eleverna lyckades efter en stunds träning ändå hitta tekniken, och kunde trampa vatten kortare perioder, för att sedan ta sig tillbaka till kanten.

De mer osäkra eleverna kände sig fortfarande osäkra på om de verkligen skulle flyta när de varken hade kontakt med botten eller kanten, och fick då demonstrerat för sig hur mycket flytkraft en kombination av flytteknik och vattentramp faktiskt bär en person i vattnet. En av eleverna fick hänga på min rygg, och de fick sedan titta under vatten för att se hur enbart benarbete kan hålla en mycket mer än kroppstyngden flytande. Med tillägg av lugna armrörelser förklarade de att de skulle försöka röra sig långsammare, för att mer efterlikna den avslappnade tekniken i flytmomentet.

Teknikträning på grunt vatten

Eleverna hade tränat färdighetsmomenten ihärdigt en lång stund innan de började visa att de ville prova något nytt. Flytdynor hämtades då för att enkelt kunna flyta i mag- och ryggläge, och därigenom träna på bentagen för bröst- och ryggsim, vilket eleverna alternerade mellan för att känna hur rörelsen faktiskt utfördes på samma sätt i olika lägen. De fick även träna på att andas in ovanför vattnet i uppdragsfasen och andas ut under ytan i frånskjutet.

De fick en och en hjälp med att utföra bentagsrörelsen på ett korrekt sätt; med mina händer hållandes runt deras fotleder fick de vänja sig vid uppdrag och frånskjut i tre steg, genom att

följa mina rörelser av deras ben samtidigt som de fick höra när de skulle dra och skjuta ifrån. Eleverna uttryckte att det var väldigt lätt att hitta rätt rytm när de hade guidats rätt för att sedan bli släppta iväg, till skillnad från när de påbörjade rörelsen själva.

Det kritiska momentet var frånskjutet, där många av eleverna påbörjade tryckfasen innan dragfasen var helt genomförd, och förde inte samman benen i en rörelse där knän och fötter mötte varandra i ett utsträckt läge. Även att spänna/sträcka fotlederna i slutet av rörelsen var något som eleverna inte hade tänkt på. Den mest osäkra eleven hade mycket svårt att hitta rätt i utförandet, även med guidning av benen. Detta uppmuntrade till en tydligare genomgång av hur momentet fungerar dynamiskt, vilken utmynnade i vad eleverna kallade vristskott – då frånskjutet kräver att ben och fötter sträcks och späns likt ett vristskott i fotboll. Med en mer genomgående förståelse för bensparkens funktion förbättrades kraften i frånskjutet markant hos alla eleverna.

I ryggläge fick eleverna med hjälp av flytdynan ett bättre utgångsläge i vattnet, vilket i kombination med flytträningen lät dem arbeta med att hålla en lugn och jämn rytm i både bentag och andning. En av eleverna, som redan hade hittat rätt i tekniken vid flytträningen, ville släppa sin flytdyna för att istället utgå från flytläget, vilket direkt visade sig framgångsrikt. Genom att växla mellan att först utföra ett bentag och sedan återgå till flytläget, utan att släppa den horisontella kroppspositionen, ändrades enligt eleven den tidigare nivån av utmattning som upplevts vid ryggsim. Eleven förklarade för de andra att man skulle slappna av och njuta av vattnet, inte anstränga sig.

Fri färdighetsträning (Hinderbana på grunt vatten)

Efter en genomgående teknikträning fick eleverna frågan om de ville bygga upp hinderbanan för att avsluta med lekträning, men idén avslogs då de alla redan hade återgått till att träna på den färdighet de själva ville arbeta med. Eleverna fick individuell teknikhjälp och vidare förklaring av moment och utförande, vilket de alla svarade mycket väl på genom stor glädje i nya framgångar och en markant utveckling från de första försöken.

Under den fria färdighetsträningen gjordes flera stora individuella framsteg; den mest osäkra eleven – vars tidigare rädsla för att få vatten på huvudet/ansiktet hade gjort det svårt att slappna av – låg nu och flöt nästan obehindrat med endast en hand på kanten. Eleven förklarade hur det hade gjort stor skillnad med att få god tid på sig att vänja sig vid momentet, för att ta varje nytt steg först när det kändes säkert med det föregående. En annan av eleverna hade vid samkonstruktionstillfället uttryckt att ryggsim var mycket svårt, men lyckades nu med hjälp av flytdynan och den nyfunna säkerheten i att flyta på ryggen utföra nästintill perfekta bentag, och uttryckte i glädje hur fort det gick. En annan av eleverna påpekade samma sak, då bentagen hade blivit mycket mer effektiva i magläge.

Vidare hittade en av eleverna ett antal sjunkande ringar på bassängkanten, och frågade om de kunde få dyka efter dem när de släpptes till botten. Detta uppmuntrade ett flertal av eleverna till att hitta tekniken för att vända kroppen upp och ner i vattnet – ett tekniskt krävande moment som är avgörande vid dykning. För att hitta balansen i rörelsen fick de försöka sig på att plocka upp ringarna från botten med olika kroppspositioner, t.ex. handstående och kullerbyttor i vattnet. Elementet av lek och utmaning gav stor framgång, då eleverna såg mycket mer bekväma ut i vattnet, och rörde sig mer obehindrat och ledigt än tidigare.

När alla moment var utförda och eleverna hade fått träna fritt en stund visade det sig att den en timme långa lektionstiden hade överskridits med 30 minuter, och att det var dags att skynda sig över till vattenrutschkanorna. Ett par av eleverna visade fortfarande vilja att fortsätta träna, men blev försäkrade om att de skulle få fortsätta nästkommande vecka.

4.1.3. Analys av utvecklingsplan

Elevernas färdighetsnivå stämde till stor del överens med de uppskattningar som gjorts vid samkonstruktionstillfället. Att fortsätta bygga vidare på tekniken på grunt vatten är en viktig förutsättning för att eleverna ska få vänja sig vid momenten och på så vis undvika obehag, med tanke på att de visade en viss osäkerhet till de nya färdigheterna. Huvudfaktorn för elevernas fortsatta utveckling är ett säkert och mer effektivt bentag i mag- och ryggläge, samt större säkerhet vid flytning. Detta kan ge bättre förutsättningar för att trampa vatten, där bentaget liksom vetskapen om att kroppen flyter utan ansträngning kan ge eleverna en möjlighet att hitta rätt i tekniken.

Utvecklingsplanens användning av Steg 3 (se 8.1. Anpassning av SLS *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11*) modifierat till grunt vatten var rätt för eleverna, och det visade sig snabbt vilka förutsättningar som passade dem bäst; vissa tränade gärna på öppet vatten, medan andra hellre utgick från kanten. Eleverna hade fördel av möjligheten att välja vilken metod de använde för att träna de olika färdigheterna, och med fler alternativa inlärningsmetoder kan de troligen få ännu större möjligheter att utvecklas. Det är av stor betydelse att ta hänsyn till elevernas individuella nivå av vattenvana; om de är rädda för att hamna under vattnet, har svårt att lita på sina färdigheter, eller visar svårighet att utföra tekniskt komplexa rörelser. I utbudet av övningar för de aktuella färdigheterna krävs därför en variation som tillåter eleverna att pröva sig fram tills de får känslan för utförandet, och därtill får möjlighet att själva få välja att träna på den färdighet som de vill utveckla.

Huvudfaktorerna till elevernas framgång i utförandet av utvecklingsplanens färdighetsmoment var:

- Att de fick god tid på sig arbeta i sin egen takt.
- Att de gavs möjlighet att använda de metoder som de upplevde passade för varje moment.
- Att de inte kände sig pressade, utan stegvis kunde utmana sig själva.

De moment som utgjorde den tidigare utvecklingsplanen är fortfarande aktuella för eleverna inför nästa praktiska simtillfälle, med tillägget fri färdighetsträning – detta för att låta eleverna få repetera och träna vidare på färdigheterna som övats. Det är viktigt att fortsätta utmana eleverna till fortsatt utveckling under hela processen; observationerna från simtillfället visar att det är fördelaktigt att lägga till följande moment. För att uppmuntra alla eleverna till att komma ifrån bassängkanten kan mer träning med flytdyna inkluderas i både flytträning och vattentrampning. Bröst- och ryggsimstekniken fortsätter riktas mot ett korrekt utförande av bentag, men bör även börja leda mot de sammansatta simsätten. Detta genom övningar anpassade för att hitta rytmen i rörelserna. Hinderbanan kan vara ett alternativ om eleverna vill kombinera olika färdigheter för en mer fri form av träning, där fokus ligger mer på att de får anpassa sig till rörelser över och under vattnet och ges möjligheten att utmana sig själv, än att träna på de tekniska momenten. Hinderbanan ska då modifieras för att ge eleverna möjlighet att ta lättare eller svårare vägval, och därmed inte pressa dem att göra något de inte vågar.

4.2. Cykel 2

4.2.1. Samkonstruktion av praktiska övningar

1. Elevernas relation och attityd till vatten.

Efter genomförandet av det praktiska simtillfället var eleverna glada och beskrev hur de kände sig mer säkra inför fortsatt simträning, vilket enligt dem själva berodde på hur de alla hade lyckats så bra med färdighetsträningen. Det som hade varit roligast varierade mellan att flyta, simma bentag i bröst- eller ryggläge, och att dyka efter ringar på botten. Det framgick tydligt att det eleverna hade lyckats bäst med, eller överträffat sina förväntningar på sig själva, var det som hade upplevts som roligast.

En av eleverna berättade att vattnet i simbassängen var minst lika kallt som väntat, varpå alla stämde in. De diskuterade sedan hur det gick att bli varm om man var aktiv hela tiden, vilket sedan gjorde så att man kunde slappna av och då hade lättare att t.ex. flyta.

2. Genomgång av utvecklingsplanen och vad de 5 Stegen innebär i praktiken.

Materialet diskuterades eleverna sinsemellan, och de fick alla återkoppla till målen som sattes under det tidigare samkonstruktionstillfället. Eleverna var mycket positiva till utvecklingsplanen och arbetssättet; de bedömde sig ha tagit ett stort steg framåt gällande utvecklandet av färdigheterna för Steg 3, men kände fortfarande att de kunde förbättra tekniken och utförandet i övningarna. Att flyta och trampa vatten hade varit något helt nytt för de flesta, däremot upplevde alla nu sig medvetna om hur färdigheterna fungerar, samt vilka metoder de skulle använda sig av för att kunna utvecklas vidare. Benstagen för bröst- och ryggsim upplevde de en stor förbättring av. Eleverna påpekade vidare hur tid enligt dem var den viktigaste faktorn för att lyckas, då de menade att varje färdighet innebär en rad olika tekniker som tar tid att vänja sig vid.

3. Elevernas nuvarande simfärdighetsnivå.

Med hjälp av övningarna från den tidigare utvecklingsplanen hade eleverna börjat vänja sig vid de nya färdigheterna, och var alla överens om att fortsatt träning skulle ge ännu större säkerhet. I diskussion om de sammansatta samsätten ansåg eleverna sig behöva mer träning i koordinationen av arm- och bentag. De var vidare överens om att bentagen i bröst- och ryggsim var mycket lättare än tidigare.

Steg 3 anpassat till grunt och mellandjupt vatten framgick fortfarande som en passande utvecklingszon för alla eleverna – med fortsatt fokus på att flyta och trampa vatten lättare och mer energisparande, samt att utveckla en bättre koordination i de sammansatta samsätten.

4. Vilka moment som är elevernas styrkor/svagheter.

Eleverna kände sig alla mycket säkrare med utförandet av bentag i mag- och ryggläge. Att flyta var hade blivit både roligare och lättare, även om mer träning hade gett ett ännu bättre resultat. Balansen i vattnet hade även förbättrats. Det som fortfarande kändes lite svårare var att trampa vatten, men främst sammansättningen av arm- och bentag i bröst- och ryggsim.

5. Vilka färdigheter eleverna känner att de vill förbättra.

De ville alla fortsätta utveckla tekniken för flytning och vattentramp, samt börja arbeta mer med sammansättningen av arm- och bentag i bröst- och ryggsim. Vidare ville de fortsätta med balans- och orienteringsträningen under vattnet, genom dykning.

6. Aktuella beståndsdelar av och delmål för momenten i fråga.

I fortsatt arbete med Steg 3 framgick samma delmål; fokus på att lugnt och energisparande kunna hålla sig flytande, genom arbete med flytning, vattentramp och förbättring av simtekniken i bröst- och ryggläge. För dykningsträning hämtas metoder från steg 1 och 4, med variation i vattendjup.

7. Hur eleverna vill gå till väga för att träna de valda färdigheterna.

Eleverna hade ändrat uppfattning från det tidigare samkonstruktionstillfället – de menade att lekar inte längre var det bästa sättet att träna färdigheterna, då de beskrev att de hade gjort störst framsteg vid de färdighetstekniska övningarna. De var överens om att fortsätta arbetet med samma övningsupplägg för utvecklingsplanen.

Med utgångspunkt från kanten hade de kunnat öva flytning och vattentramp på ett sätt som kändes säkert, och vissa ansåg sig redan vara redo för att pröva utan hjälpmedel. Vid en närmare översikt av Steg 1 och 3 kom de däremot fram till att de ville lägga till användandet av flytdynor till alla övningarna, för att våga utmana sig själva på öppet vatten. De sammansatta simsätten skulle sedan övas i kombination med flytläget, inriktat på att hitta rätt rytm för sammansättningen av arm- och bentag.

Hinderbanan från den tidigare utvecklingsplanen, som aldrig genomfördes under simtillfället, ansågs vara en rolig övning, men eleverna ville hellre fokusera på teknikträningen. Däremot kunde de tänka sig vidare balans- och orienteringsträning under vattnet i form av en skattjakt, där de fick dyka efter mynt på botten.

Eleverna utformade med stöd i bearbetningen av den tidigare utvecklingsplanen ett nytt gemensamt schema för det andra simtillfällets praktiska övningar (se 8.3. Schema för praktiska övningar, Cykel 2).

4.2.2. Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning

Inför det andra simtillfället märktes det att eleverna hade påverkats positivt av projektet och samkonstruktionsmetoden; de talade om gemenskapen i gruppen, hur de alla hade tagit stora steg framåt under det senaste simtillfället, och hur de hade tänkt över hur de skulle gå till väga för att träna in de nya färdigheterna. Ingen av dem var längre spända eller oroliga, eftersom de var medvetna om vad som skulle hända och själva hade fått möjligheten att arbeta inom sina aktuella utvecklingszoner. Eleverna frågade hur stor deras potential att lyckas ”lära sig simma på riktigt” var, och blev då påmind om de stora framsteg de hade gjort tidigare, samt att de faktiskt redan kunde simma, men nu skulle bli ännu säkrare. Eleverna berättade även att det skulle vara skönt att klara simprovets 200-meterskrav, men främst hur de alla såg mycket fram emot att kunna bada utomhus – och hoppa från hopporn/trampolin – nästa sommar.

Uppvärmning

När eleverna kom ut i simhallen fick de veta att vi hade tilldelats en av simbassängens mittbanor, vilket innebar att det inte fanns någon lättillgänglig bassängkant att hålla sig vid. De var trots detta snabba att påbörja uppvärmningen med att pröva sin simteknik på den grunda delen av bassängen. Eleverna började lite trevande, men det framgick snabbt en stor förändring i deras förhållningssätt till vattnet, då de självmant började träna på de färdigheter som valts ut under samkonstruktionen – med utgångspunkt från tidigare simtillfälles tekniker för att flyta, trampa vatten och simsättsutförande i mag- och ryggläge. Alla lyckades snabbt komma igång och fick upp värmen genom att hålla sig aktiva, vilket de också hade diskuterat under det föregående samkonstruktionstillfället.

Det märktes att flera av eleverna hade förberett sig ordentligt inför dagen, då de hade med sig bl.a. simglasögon, cyklop och snorkel, och de motiverade också detta med att det skulle ”hjälpa dem med sin teknik”. Efter en stunds uppvärmning visade det sig att eleverna med hjälp av utrustningen mycket riktigt uppmuntrades till ett bättre vattenläge, då de var nyfikna på vad som fanns under vattnet och inte behövde oroa sig för att få vatten i ögonen.

Flytträning på grunt vatten

När eleverna kände sig färdiga med uppvärmningen kom de fram och frågade vad de skulle tänka på för att flyta ännu säkrare. De fick alla hämta flytdynor att träna med, och blev en och en instruerade och fick pröva på de olika teknikerna. Med hjälp av mina händer som stöd kunde de hitta rätt läge i vattnet, och det framgick tydligt att de inte längre var obekväma med att slappna av med kroppen i tillbakalutad i vattnet. Detta underlättade mycket, i och med att eleverna kunde gå vidare mot att hitta en kroppsposition som gav dem rätt läge i vattnet; med stöd av en av mina händer under ryggen i höjd med magen fick eleverna pröva att sträcka armarna över huvudet och lägga händerna bakom nacken. Detta i kombination med en justering av huvudpositionen – med blicken snett uppåt bakåt och hakan upp – och magens/bröstets läge i vattnet, vilket gav alla eleverna möjligheten att flyta längre perioder, men även lätt hitta rätt balans och kroppsläge.

Under flytträningen framgick det tydligt hur avståndet från ett fast föremål att stödja sig på gjorde eleverna mer osäkra. Efter en förklaring och demonstration inför gruppen, fick eleverna både se och känna hur det var möjligt att med mycket små medel flyta även på djupt vatten med redskapets hjälp. Eleverna uppmanades att först vänja sig vid känslan i den grundare delen av bassängen, för att sedan stegvis pröva sig fram i djupare vatten. De mer säkra eleverna fick grepp om tekniken efter en kort stund, varefter de tillsammans tog sig längre och längre ut mot det djupare vattnet. Genom att utgå från flytdynan som stöd lyckades de efter hand inta flytläge utan säkerhet från botten, för att sedan lämna flytdynorna bakom sig och pröva olika förflyttningssätt – arm och benrörelser med kroppen avslappnad i flytläget. Det märktes tydligt att dessa elever under den upprepade träningen nu både hade utvecklat sin teknik och skapat förståelse för dynamiken i flytmomentet, då de började förklara för de lite mer osäkra eleverna hur de lättast skulle klara av momentet. Alla eleverna lyckades så småningom göra stora framsteg; de tränade på ett vattendjup där de inte bottnade.

När eleverna hade visat upp hur de på egen hand kunde inta ett säkert flytläge för att lugnt och säkert hålla sig över ytan började de utforska magläget. Simglasögonen hjälpte enligt eleverna mycket, då det var lättare att hålla balansen i vattnet när de kunde hålla ögonen öppna. De

förklarade vidare att andningen var den avgörande faktorn; att ta ett stort andetag innan momentet påbörjades, för att sedan andas ut sakta under vattnet, gav både bättre flytkraft och mer syre, vilket gjorde det lättare att flyta längre. Eleverna provade liksom i ryggläget sina bntag och olika lägen på armar och händer för att kunna flyta så långt som möjligt efter varje bntag.

Vattentrampsträning på grunt/djupt vatten

Eleverna hade naturligt börjat röra sig mot den djupare delen av bassängen, vilket gav en bra öppning för att påbörja vattentrampsträningen. Medan de omväxlande låg och flöt och lekte vid bassängens mitt, fick de en och en träna på övergången från att flyta till att trampa vatten. Balansmomentet gav enligt eleverna först en känsla av osäkerhet, där de upplevde att de sjönk när kroppen hamnade lodrätt, men insåg sedan att momentet fungerade omvänt – så fort de blev trötta av att trampa vatten övergick de till flytläget, för att sedan återgå till att trampa vatten när de återhämtat sig. Eleverna fick förklarat för sig hur båda färdigheterna fungerade som säkerhetslägen, användbara speciellt vid simning av längre distanser för att vila när krafterna började ta slut.

Elevernas teknik för vattentrampet var först mycket forcerad, med små bntag och snabba armrörelser, och de fick återigen nytta av flytdynorna. Stödet hjälpte eleverna att hålla kroppen i ett lodrätt läge, men tvingade dem – till skillnad från bassängkanten – att fokusera på balansen i vattnet och ett korrekt utförande av bntagen. Vikten av att ett kraftfullt frångjut betonades, och eleverna fick en i taget pröva att släppa flytdynorna för att lägga till armrörelserna, vilka de fick förklarat för sig skulle svepa fram och tillbaka i vattnet istället för upp och ner. Säkerheten av att kunna bli fångade runt midjan av mig visade sig bidra ytterligare till att eleverna efter hand vågade utmana sig själva till längre vattentrampsomgångar där de inte bottenade, utan varken flytredskap eller stöd.

Den osäkerhet eleverna hade visat vid början av simtillfället, speglad av avståndet från kanten och andra säkerhetsobjekt, var slutligen borta hos alla eleverna, och de tävlade med varandra hur många gånger de kunde gå från flytläge till att trampa vatten utan att behöva min hjälp. Även bntagen hade förbättrats avsevärt, och trots att eleverna fortfarande blev trötta olika fort vid intensivt vattentramp visade de alla en mycket högre grad av vattenvana än under det tidigare simtillfället.

Teknikträning på grunt/djupt vatten

Eleverna fick under tiden de flöt och trampade vatten om vartannat instruktioner och en kortare förevisning i de viktigaste momenten för en effektiv bröst- och ryggsimsteknik, och tog sig därefter till den grunda delen av bassängen för att träna tillsammans. Tekniken för de sammansatta simsätten var till en början svår för alla eleverna, då de utförde rörelserna fort, utan att tänka på de tekniska delmomenten på samma sätt som under bntagsträningen vid det första simtillfället.

Med utgångspunkt i flytläget fick eleverna för att träna bröstsim först inta positionen för glidfasen, med raka armar och ben, för att sedan påbörja arbetet med armar och ben i tur och ordning. Vid både bröst- och ryggsim var den avgörande faktorn betoningen på en lång utsträckt glidfas – eleverna hade tidigare haft en tendens att skynda förbi slutmomentet av varje rörelse, och fick därför inte någon fart i vattnet. Vidare fick de fokusera på att göra mer långsamma, kraftiga rörelser, där armarna vid bröstsim skulle forma ett hjärta i vattnet och

uppdragsfasen i benen inte påbörjades innan händerna hade samlats under bröstet. För att hitta rätt i sammansättningen av simsättet fick eleverna stöd av en av mina händer under magen eller ryggen, vilket de uttryckte gav en möjlighet att koncentrera sig mer på tekniken, då de inte behövde tänka på att hålla sig flytande. Successivt hittade de en efter en rytmen i sammansättningen, och uttryckte stor glädje när de med mindre ansträngning än tidigare tog sig framåt mycket snabbare i vattnet än vad de tidigare upplevt.

Med sin nyvunna säkerhet på djupt vatten frågade tre av eleverna om de fick försöka simma hela vägen över den djupa delen av bassängen till kanten på den andra sidan. Detta innebar att gruppen behövde splittras, då de två eleverna som hade provat bröstsim för första gången under föregående simtillfälle förklarade att de hellre stannade kvar på den grunda delen, för att öva mer teknik. Beslutet blev att det gick bra, och de tre eleverna tog med bröstsim fart över mot andra sidan bassängen tillsammans med mig som stöd. Eleverna gjorde anmärkningsvärda framsteg redan under de första 25 meterna; koncentrationen som inspirerades av de utmanande omständigheterna gjorde att eleverna svarade direkt på mina enkla instruktioner och uppmuntrande tillrop. Över all förväntan vände alla tre direkt när de nådde kanten och började simma tillbaka mot andra sidan igen, samtidigt som de upprymt utropade att de kunde ”simma på riktigt nu”. När de närmade sig den grundare delen av bassängen valde de att byta till ryggsim, och använde sig av flytning som viloläge när de blev trötta. Väl framme vid kanten var de alla mycket uppspelta och ville gärna pröva att simma längre; de uppmuntrades till att skifta mellan bröst- och ryggsim, och påmindes att de när som helst kunde använda sig av både vattentramp och flytning som säkerhetslägen om de skulle bli trötta. De två eleverna som hade stannat kvar på den grunda delen visade stolt upp hur de också nu kunde simma både bröst- och ryggsim, och fick tillsammans med mig pröva att simma en 25-metersbana som just hade blivit ledig.

Efter en stund hade de tre eleverna som simmade hela 50-metersbanan lyckats genomföra en sträcksimning på 200 meter i varierat kroppsläge, utöver de längder som hade simmats tillsammans med mig. De andra två eleverna hade tagit ännu ett stort steg i utvecklingen, och gått från att under det första simtillfället bekanta sig med tekniken för bröstsim för första gången, till att lyckas genomföra en full 25-meterslängd bröstsim, följt av en lika lång sträcka ryggsim med endast ett par korta pauser med fötterna på botten.

Dykträning på djupt vatten

Det märktes en markant förändring i elevernas självförtroende efter teknikträningmomentet, och de som hade uppnått kunskapskravet på 200 meter tog själva initiativet till att pröva att dyka efter ringarna som de använde under det första simtillfället i den djupa delen av bassängen. De två mer lite mer osäkra eleverna valde istället att fortsätta träna sin simteknik, eftersom de tyckte att det var mycket roligt att ”känna känslan av att glida i vattnet”. Vid dykningen trampade eleverna nu helt obehindrat vatten för att sedan i tur och ordning göra var sitt försök på att ta sig ner till botten för att plocka upp ringarna. Först upplevde de svårigheter att ta sig hela vägen ner, men efter en stunds träning med betoning på att med hjälp av benrörelsen rotera kroppen mot dykläget, för att sedan med bröstsimsteknik simma sig neråt plockade de upp ring efter ring.

Återigen hade tiden gått fort, vilket innebar att skattjakten inte hanns med, men detta var inget eleverna hade uppmärksammat – två av dem simmade fram och tillbaka i 25 metersbanan och resten dök om och om igen efter ringarna. Av de två timmar som stod på schemat återstod bara en halvtimme till lek i vattenrutschkanorna, något som eleverna ännu en gång såg som en

bra avslutning på simtillfället. Vid hemfärden uttryckte alla eleverna sin glädje över hur bra det hade gått under projektet, samt en samlad förhoppning om att få flera träningstillfällen tillsammans med ”sin simgrupp”.

4.2.3. Analys av utvecklingsplan

Färdighetsnivån hos eleverna skilde sig mycket från det första simtillfället – de var medvetna om vad som skulle hända och fortfarande varma i kläderna från veckan innan. Grundtekniken som utvecklats under det första simtillfället visade sig ge eleverna en större säkerhet i vattnet och vid påbörjan av nya övningsmoment, vilket utgjorde en god bas att arbeta från i mötet av nya omständigheter, såsom djupare och mer öppet vatten. Vidare kunde övningsprogressionen naturligt fortsätta med utmaningar där eleverna fick komma närmare och närmare ett fullkomligt utförande av de aktuella färdigheterna, genom arbete med stödredskap istället för fasta säkerhetspunkter.

Alla eleverna visade en brant utvecklingskurva, från det inledande, grundläggande arbetet med flytning och vattentrampsteknik enligt Steg 3, vilket alla klarade, till mer avancerade moment som dykning på djupt vatten och distanssimning enligt Steg 4, som vissa klarade. Att få uppleva hur de klarade av moment på öppet vatten, som de tidigare hade varit beroende av kanten för, öppnade för att ta steget mot nästa utvecklingsnivå. Även gruppgemenskapen, där eleverna i par om två och tre tillsammans kunde se sina framsteg speglas av de andra elevernas utveckling visade sig bidra till att de alla vågade överträffa sig själva.

Den säkerhetsrelaterade simtekniken, i form av flytning och vattentramp, var för alla eleverna viktiga baskunskaper både för faktisk säkerhet och för att stimulera elevernas uppfattning av sin egen vattenvana. Möjligheten till att använda sig av ett säkerhetsläge oberoende av fasta säkerhetspunkter eller redskap motiverade och hjälpte eleverna att utmana sig själva att utveckla sina samsätt på djupt vatten, trots avsaknaden av en perfekt teknik. Insikten i hur elevernas säkerhet inte utgick från faktisk simkunskap, lika mycket som deras säkerhet i sin vattenvana, var den huvudsakliga anledningen till att eleverna uppmuntrades till att försöka sig på distanssimningen utan att ha genomgått specifik förberedelseträning för utförandet av momentet. Att se hur eleverna vande sig vid omständigheterna, för att med större säkerhet i sin förmåga sedan våga ta ut svängarna i utförandet och till och med utveckla sin teknik under tiden, var en observation som betonade vad som egentligen är möjligt när eleverna inte begränsas till ett visst utvecklingsmönster.

I det fortsatta arbete med projektet kunde eleverna enligt observationerna från simtillfället med fördel få möjligheten att följa det utvecklingsmönster som kändes rätt för dem vid det aktuella tillfället. Det förberedande arbetet vid samkonstruktionstillfället gav eleverna en bra insikt i hur processen kunde gå till och vilka möjligheter de hade, i val av övningar och aktuella färdigheter, men ska ses mer som ett hjälpredskap än en mall att följa punkt för punkt. Eleverna drog fördel av en viss grad av struktur men kom till sin rätt genom friheten att gå sin egen väg.

5. Diskussion

Studiens resultat blev efter genomförandet av två Action Research cykler (se 3.2. Action Research) mycket goda; elevernas deltagande i samkonstruktionsprocessen utgjorde en grund för framställningen av ett elev- och individanpassat praktiskt siminlärningsmaterial, grundat i min anpassning av *SLS Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014). Samkonstruktionsprocessen bidrog även till en kartläggning av elevernas färdighetsnivå och vattenvana, som utvecklades och stärktes markant under arbetets gång. Elevernas överraskande branta utvecklingskurva, från ett tidigt Steg 3-stadie till måluppnående i Steg 4, resulterade för tre av eleverna i ett godkänt simprov. Det stod även klart att alla eleverna i olika utsträckning hade utvecklat vattenvana och hade lärt sig simma efter endast två träningstillfällen. Vid projektets början var elevernas relation till vatten osäker, något som till stor del berodde på deras ovana vid simning och det faktum att deras tidigare upplevelser av skolsim grundade sig i testsituationer, som de inte hade varit redo för. Under arbetets gång utvecklades elevernas samkonstruerade material för siminlärning med underlag från det första praktiska simtillfället där vissa mål hade uppnåtts, samtidigt som nya insikter hade inhämtats om hur eleverna ville gå till väga för att nå resterande mål. Under tillämpningen av den utvecklade versionen av schemat för praktisk siminlärning upplevdes vikten av att ge eleverna möjlighet att styra över sin egen utvecklingsprocess, då de planerade övningarna förändrades till det bättre genom elevernas initiativtagande. Studiens arbetsätt och metoder för siminlärning hos elever utan ett godkänt betyg i simning, i ämnet Idrott och Hälsa, visade sig ge effektiva resultat i måluppnående hänseende enligt ämnets kunskapskrav, men även i utvecklingen av elevernas vattenvana och självkänsla rörande simning och vattenaktiviteter.

Inlärningsammanhang

Under arbetet med elevernas vattenvana framstod ett antal faktorer som särskilt tydligt styrde omständigheterna runt elevernas inlärningsprocess. Förarbetet med strukturering av en stegmodell för uppbyggnad av en anpassad utvecklingsplan underlättade både uppstartsprocessen och det fortskridande utvecklingsarbetet, för att genom detta bidra till ett väl disponerat tidsupplägg och en snabb utveckling för eleverna. Variationen i utvecklingsplanen, och den kontinuerliga bearbetningen av lektionsuppläggen – även under genomförandet – för att nå största möjliga effektivitet, gav eleverna möjlighet att nå sin fulla potential, och samtidigt en lustfylld och motiverande upplevelse av undervisningen. Följande punkter diskuteras därför nedan:

- Lärarens roll i förarbetet.
- Tidsdisponering.
- Elev- och situationsanpassning.
- Lust och motivation.

Arbetet med elevernas vattenvana och simteknik betonade genom studien hur Sjödins (2008) och Kraepelien-Strids (2007) resonemang om lärarens kompetensnivå i relation till vatten var en viktig förutsättning för elevernas utveckling. Läraren behöver själv vara mycket familjär med omständigheter kring arbetet med siminlärning och vattenvana, då eleverna är i behov av stöd genom hela utvecklingen – vägledning som underlättar och på ett enkelt sätt åskådliggör metoder, möjligheter och mål för eleverna att använda sig av i inlärningsprocessen bör vara nära till hands för läraren. Sjodin (2008) och Kraepelien-Strid (2007) diskuterade även betydelsen av ett gediget förarbete, vilket visade sig vara en mycket avgörande del av projektet, då detta ger läraren en god kunskap om vad eleverna kräver i form av

inlärningsmetoder och vilka förutsättningar som finns för variation i arbetssätten. Genom detta visar det sig även vad läraren själv behöver studera närmare innan själva simtillfället, för att kunna ge eleverna goda möjligheter till utveckling.

Det ska trots elevernas mycket snabba utveckling noteras att det krävdes ett omfattande tidsrum för arbetet med vattenvana; tillvägagångssättet berodde mycket på hur eleverna fick möjligheten att utvecklas i sin egen takt. Resonemanget går i linje med både Sjödin (2008) och Kraepelien-Strid (2007), då tidskrav kan problematisera inlärningsprocessen – eleverna behöver tid att vänja sig vid ett medium som kan vara mycket ovant, för att efter hand kunna slappna av och genom detta tillskriva sig kunskapen och färdigheterna. Med ett välstrukturerat – efter elevernas specifika behov – och tidseffektivt arbetssätt kan en mindre tidsrymd som förvaltas väl ändå resultera i en god utveckling hos eleverna, även om nyckeln till en bestående vattensäkerhet är just regelbunden träning (Sjödin, 2008; Kraepelien-Strid, 2007). Samkonstruktionen kan däremot med fördel utföras under kortare möten med eleverna, förutsatt att omständigheterna för utvecklingsgenomgången och ramverket för sammansättningen av schemat för praktiska övningar är väl förberett. Kartläggningen av elevernas färdigheter förenklas och förtydligas avsevärt med en strukturerad arbetsprocess, då även en liten insikt från elevernas sida kan vara en stor indikator för just den typ av inlärningsmetodik som är bäst anpassad för elevernas individuella behov.

Genom att låta eleverna arbeta tillsammans med att hitta de tillvägagångssätt som passade bäst för varje individ i gruppen under hela inlärningsprocessen, kunde utvecklingsplanen kontinuerligt omarbetas och anpassas till elevernas växande färdighetsnivå. Dysthe (1995), Imsen (2000) och Säljö (2005) för liknande resonemang, där elevernas delaktighet i kombination med lärarens elevkänedom kan skapa en trygg miljö med positiva individanpassade utvecklingsmöjligheter. Arbetet med utvecklingsplanens schema för praktiska övningar kan t.ex. – som i analysen av genomförandet vid det första simtillfället – med stor fördel innehålla variation för eleverna att pröva sig fram till den metod som passar dem bäst. Eleverna anpassade sig i linje med Piagets (1967; 1970) resonemang om hur kunskap är knutet till handling och bygger på assimilering till ett nytt sammanhang, där de genom varierade arbetsformer sökte det tillvägagångssätt som tillät dem att tillskriva sig kunskaper som slutligen utgör grunden för vattenvana. Det bör dock stå klart att förutsättningarna kan förändras under genomförandets gång, och att schemat ska följas i den utsträckning som visar sig fördelaktig för eleverna. Exempelvis tog eleverna vid det andra simtillfället inlärningspraktiken ett steg längre än vad som hade planerats för, vilket enligt kartläggningen av elevernas simfärdighetsnivå hade varit en passande utmaning senare i inlärningsprocessen, men som trots detta visade sig ge mycket goda resultat. Sjödin (2008) ger samma insikt, med betoning på att elevernas vattenvana ska avgöra undervisningsnivå och målsättningar, samt hur undervisningen kan anpassas till eleverna och inlärningsituationen. Förmågan att situationsanpassa undervisningen efter eleverna och yttre omständigheter framstår som en av nycklarna till kontinuerlig utveckling – eleverna behöver möjligheten att få utveckla och uppleva vattenvana genom en process där de prövar sig fram och kontinuerligt utmanar sig själva i en stöttande miljö, utan press eller krav. Eleverna ska uppmuntras till att ta nästa steg i utvecklingen först när de själva är redo. I linje med Von Glasersfelds (1998) resonemang om hur elever genom prövning bygger kunskap efter egna förutsättningar bidrog arbetssättets valfrihet gentemot elevernas utvecklingsmål till att befästa elevernas kunskaper. Det framgick tydligt att eleverna medvetet arbetade mot de mål som upplevdes realistiska under det avslutande samsätstekniska övningsmomentet, där de på varierade nivåer försökte överträffa sig själva. Det faktum att huvudmålet inte var ett visst resultat, i form av de test som eleverna tidigare förknippat skolsimningen med, utan istället hade fokus riktat mot deras

individuella utveckling av färdigheter och positiva upplevelser, inspirerade eleverna till att våga utmana sig själva. För eleverna som lyckades möta kunskapskraven på 200 meter var det godkända simprovet inte i första hand vad de strävade efter, det uppfattades istället mer som en bonus utöver glädjen av att ha klarat av något som tidigare känts svårt, om inte omöjligt. Att låta eleverna tillsammans få lägga upp en plan med tillvägagångssätt för sin individuella utveckling, där de tillsammans arbetade mot personliga mål och hade kontroll över sin utvecklingsprocess var en motiverande faktor; eleverna visade under arbetets gång en växande insikt i sin personliga utveckling, samt en starkare vilja att utmana sig själva trots ovana vid vatten.

Att ge elever som är ovana vid vattnet en positiv upplevelse av simning och vattenaktiviteter är av stor betydelse för vidareutveckling av elevernas vattenvana, liksom för individernas personliga utveckling. Sjödin (2008) betonar vattenvanans positiva effekter, där skapandet av en lustfylld inläringsmiljö ger eleverna möjligheter att utforska rörelsemönster och kroppskontroll utöver det vanliga. Elevernas lycka av att lära sig att flyta, simma, dyka och hoppa i vattnet både stärker individen och dess färdigheter, vilket motiverar eleverna till en läroprocess som långt överskrider måluppnåendet inom skolan. Eleverna som deltog i projektet var alla ovana vid vatten, vilket yttrade sig genom en rädsla eller osäkerhet. Genom att låta eleverna få uppleva en lustfylld siminlärningsprocess som samtidigt ger livsviktiga färdigheter i form av säkerhet i och omkring vatten, så kunde de förändra sina tidigare förhållningssätt till en positiv attityd till vatten som ett medium för glädje och lek. Detta kan inspirera eleverna till att fortsätta att utveckla sin simkunskap och bygga vidare på sin vattenvana även i framtiden, då som en aktivitet i gemenskap med andra, en fysisk träningsform eller en arena för andra vattenaktiviteter.

Inlärningsförutsättningar

Det praktiska arbetet med elevernas förmågor i vattnet visade tydligt hur viktig vattenvanan är för utvecklingen av simfärdighetskunskaper. De mer osäkra eleverna som vid det första simtillfället inte vågade släppa bassängkanten förrän vid slutet av träningstiden vände sig successivt vid känslan av att doppa huvudet, låta kroppen flyta fritt i vattnet och arbeta med olika tekniker för att hålla balansen i vattnet, för att under det andra simtillfället visa en helt ny nivå av säkerhet, och till och med lyckas utföra sammansatta simsätt i både mag- och rygggläge. Överlag blev varje ny utmaning lättare för eleverna ju mer de fick vistas i vattnet, och därtill fick pröva sig fram med varierade tillvägagångssätt i de olika övningarna. Genom att eleverna fick uppleva hur de utvecklades och lyckades genomföra moment efter moment, byttes osäkerheten efterhand mot en vilja att utmana sig själva i mer tekniskt avancerade moment. När tekniken till viss del hade infunnit sig vid delmålsträningen för bröst- och ryggsim, tog eleverna med säkerhet i vetskapen om att de kunde flyta och trampa vatten steget direkt till distanssimning på djupt vatten. Den ökade vattenvanan och säkerhetskänslan eleverna hade utvecklat under färdighetsträningen resulterade i simkunskap, i form av teknik och metoder som gav dem möjligheten att utföra något som tidigare hade varit långt utom räckhåll. Det huvudsakliga målet för arbetet med simkunnighet i ämnet Idrott och Hälsa är att se till att eleverna möter kunskapskraven för ämnet, 200 meter varav 50 meter i rygggläge, vilket enligt studiens resultat i större utsträckning är möjligt genom ett gediget grundarbete med elevernas generella vattenfärdigheter, istället för att uteslutande fokusera på just simsätten som krävs för uppfyllandet av målkraven. Elevernas utvecklingskurvor visade sig bero på ett antal variabler som tillsammans bidrog till uppfyllandet av deras närmaste utvecklingszoner. Nedan diskuteras därför följande punkter:

- Elevförberedelse och medvetenhet.
- Inlärningsprogression.
- Scaffolding.

Elevernas oro inför det första simtillfället berodde på deras tidigare ovana och osäkerhet inför vad som skulle hända vid besöket i simhallen (se Resultat 4.1.2. Implementering av utvecklingsplan för praktisk simundervisning). Samkonstruktionsmomentet fungerade som en tydlig knypunkt mellan teori och praktik, men även på en mer grundläggande nivå som ett förberedande av eleverna inför kommande utmaningar. Vetskapen om vilka färdigheter som skulle övas, hur dessa fungerade, samt vad man har kommit överens om som bästa tillvägagångssätt för arbetet blev för eleverna viktiga faktorer för en teoretisk vidareutveckling av de praktiska kunskaperna, men även en förberedelse som gav eleverna mer kontroll över situationen. När eleverna var på väg till det första simtillfället var de fortfarande oroliga för att de skulle testas med någon form av simprov, vilket de fick förklarat för sig inte var fallet. Trots detta var de första stegen ändå trevande, tills dess att de insåg att vattenvistelsen enbart skulle bestå av träningsmoment, som de själva hade varit delaktiga i att utforma. Med erfarenheten från detta utgjorde det andra samkonstruktionsmomentet en förberedelse inför färdighetsträningen, som gav goda resultat i form av en mycket kort uppstartsfas vid det praktiska simmomentet, eftersom eleverna var mentalt redo för vad som skulle hända, och därtill hade en bild av vad de ville åstadkomma. Detta går ihop med Piagets (1967; 1970) resonemang om hur nya erfarenheter bidrar till att omvärdera och omstrukturera elevernas förståelse för och uppfattning av omgivningen, tillsammans med Von Glasersfelds (1995; 1998) konstaterande att nya upplevelser har positiv påverkan på inläringen om förändringen kan kopplas till en existerande kognitiv struktur. Eleverna kunde efter det första simtillfället omkonstruera sin uppfattning om skolsim, för att vid nästa fas av arbetet delta med en större medvetenhet och därigenom mer effektivt tillägna sig nya kunskaper vid träningsmomenten.

En nivåanpassad progression i siminlärningsprocessen var, i linje med elevernas genomförande av de två simtillfällena, mycket viktig för att ge bra resultat i utvecklingen av simteknik och vattenvana. Det inledande arbetet med simprojektet krävde som konstaterat i diskussionen ovan en väl genomförd kartläggning av elevernas nivå, förmågor och förhållningssätt till vatten; utifrån det material som samlats in gällande elevernas tidigare erfarenheter av vatten och simning kunde ett ramverk för elevernas specifika behov utformas med användning av anpassningen av *SLS Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (SLS, 2014). Sjödin (2008) och Kraepelien-Strid (2007) betonar vikten av en stegvis utformad utvecklingsprocess, där metodiken innefattar moment som kompletterar varandra, då eleverna behöver variation för att ha möjlighet att tillgodogöra sig färdigheterna. Arbetet med elevernas vattensäkerhet enligt ramarna för Steg 3 inkluderade huvudsakligen träning i att flyta, trampa vatten, och tekniskt moment anpassade för att utveckla en säkerhetskänsla vid vattenvistelse hos eleverna, för att sedan leda mot utförandet av mer avancerade moment. När eleverna fick alternera mellan träning av olika färdigheter, där inte fokus hela tiden ligger på ett faktiskt utförande av de sammansatta samsätten, motiverades de till att utforska vattnet och samtidigt hålla intresset uppe för träningen tack vare variationen. Vissa färdigheter utvecklas även fortare än andra, och det är viktigt att erbjuda en progression utöver den aktuella utvecklingsnivån där eleverna kan dra nytta av detta, på samma sätt som de moment som visar sig svåra för eleverna kan behöva alternativa metoder för att nå målen. Sjödens (2008) helhets-, del- och blandmetoder visar fördelarna av att bygga upp komplexa rörelser från grunden genom separat tekniskt arbete med stor variation. Målsättningen för siminläringen ska vara att skapa en fungerande helhetomspännande teknik; delmål bör bestå av moment som ligger inom elevernas närmaste

utvecklingszon, där de steg för steg kan känna hur de utvecklar färdigheter som till slut leder mot ett komplett helhetsutförande. Exempelvis kan simsätten med fördel brytas ner i små beståndsdelar – separat träning av armtag och bentag – där eleverna mycket lättare kan få grepp om utförandet, då de får möjlighet att fokusera på förenklade moment var för sig, men fortfarande får uppleva framgång när tekniken förbättras.

Vid projektets början var elevernas simkunnighetsnivå och vattenvana mycket låg, men med hjälp av varierade utvecklingsstöd fick de möjligheten att leva upp till sin potential, och lyckades uppnå både en stadig grundteknik och vattenvana i form av en avslappnad säkerhet. När Vygotsky (1978) diskuterar elevens närmaste utvecklingszon som den utvecklingspotential en elev kan uppnå med stöd eller assistans, går begreppet hand i hand med scaffolding – det aktuella hjälpmedlet som bidrar till att lyfta eleven till nästa nivå. Eleverna fick genom utvecklingsplanens variation olika möjligheter till praktiska stöd i arbetet mot de aktuella färdigheterna; säkerheten och stadgan vid kanten var för vissa den avgörande faktorn för att våga slappna av, medan andra drog större fördel av flytdynorna som krävde mer balansarbete. En hjälpande hand – både bokstavligt och genom förklaringar och instruktioner – från en lärare som har god kontakt med eleverna är viktig för att bygga upp en känsla av säkerhet och korrekt teknik genom stöd och korrigering vid utförandet av praktiska moment. Eleverna kunde därigenom övervinna sin rädsla för djupt vatten och ta ett stort steg i utvecklingen. Det sociala sammanhang som gruppmomentet utgjorde, där alla strävade mot samma mål, påverkade inlärningsprocessen i linje med hur Von Glasersfeld (1998) och Vygotsky (1978) poängterar att inläring innebär en social process där kognitiv förändring beror mycket på samspel mellan individer. Från de gemensamma förberedelserna till hur eleverna motiverades och inspirerades av varandras framsteg, och gemensamt utmanade sig själva och varandra till att överträffa alla förväntningar.

Att eleverna kunde ta steget från att ha svårt att slappna av på grunt vatten till att simma mer än 200 meter på djupt vatten, kan tillskrivas betydelsen av rätt metod för rätt elev enligt Kraepelien-Strids (2007) resonemang, eller hur eleverna fick full kontroll över sin inläringssituation med ett lekfullt arbetssätt som gav en positiv upplevelse av simundervisningen i linje med Sjödin (2008). Det står dock klart att det faktum att alla eleverna fick det fysiska eller mentala stöd som krävdes för att de skulle uppnå sin fulla potential och nå nästa plåtå och vidare på sin individuella utvecklingstrappa, var den avgörande faktorn för elevernas nyfunna vattenvana.

Studiens begränsningar

Elevernas framgång under projektet tillskrivs arbetssättet, men även de omständigheter som bidrog till att utvecklingen fortlöpte smidigt. Vissa begränsningar framgår dock i studiens omfattning och arbetssättets förutsättningar. Följande punkter diskuteras därför nedan:

- Elevgruppens storlek.
- Studiens begränsade omfattning.

För att tillgodose alla individuella behov hos varje elev, och samtidigt ha möjligheten att bidra med stöd och hjälp i varje steg genom hela processen, kräver arbetet med vattenvana en liten grupp elever. Den tid som spenderas på varje elev är avgörande, speciellt inom en begränsad tidsrymd (se diskussionen om tids disponering ovan). En stor elevgrupp kan möjligen på dessa grunder förlänga inlärningsprocessen, alternativt påverka elevernas utveckling negativt i förhållande till omständigheterna med arbetet med vattenvana. Studiens metod är nu

begränsad till grupper på sex eller färre elever, men möjligheterna för arbete med stora elevgrupper kvarstår fortfarande att prövas, då möjligheten finns att justera arbetssättet till en större elevgrupp.

6. Slutsats

Studien visar att simkunnighet genom skolverksamheten är ett möjligt mål att arbeta mot för elever med stor ovana vid vatten. Vattenvana i form av säkerhet i och vid vatten, genom en helomfattande teknik i viktiga vattenfärdigheter, är grunden för ett lustfyllt och säkerhetsmedvetet förhållningssätt till vatten. En individanpassad utvecklingsplan med genomgående stegmodeller anpassad efter elevers specifika behov kan som underlag för ett elevgemensamt samarbete på ett effektivt sätt uppnå detta resultat, genom en process där eleverna kontinuerligt är delaktiga i att planera, utföra och utvärdera arbetet med sin egen utveckling. Elevernas utveckling från svårigheter att slappna av på grunt vatten, till genomförandet av en distanssimning på mer än 200 meter på djupt vatten, tillsammans med omfattande teknik i grundläggande vattensäkerhetsfärdigheter, var möjlig pga. följande faktorer:

- Rätt metod för rätt elev

Kartläggningen av elevernas vattenvana tillsammans med utvecklingsplanens variation i övningar och färdighetsmoment, och elevernas egna engagemang i skapandet av denna, gav varje elev möjligheten att pröva sig fram till den metod som passade bäst.

- Elevernas kontroll över sin inlärningsituation

När eleverna själva fick bestämma undervisningens upplägg, och därtill kunde avgöra vad de ville skulle förändras mellan undervisningstillfällena, kunde de slappna av och uppleva simundervisningen efter sina egna villkor, utan att vara pressade av testresultat. De fick istället möjligheten att utvecklas i sin egen takt.

- Det lekfulla arbetssättet

Undervisningen betonade ett lustfyllt arbetssätt där eleverna fick utforska och uppleva vattnets positiva effekter.

- Stöd och vägledning i arbetet mot den närmaste utvecklingszonen.

Med hjälp av praktiska redskap, handgripligt lärarstöd och tydliga förklaringar under förarbete och utförande fick eleverna fysiskt individanpassat stöd genom hela inlärningsprocessen. Det sociala samspelet mellan eleverna i gruppen bidrog därtill till motivation och inspiration som uppmuntrade eleverna att i gemenskapen våga utmana sig själva. Eleverna drog var för sig nytta av de stöd och metoder som passade dem, för att sedan tillsammans uppleva framgång och glädje genom simkunnighet, och nyfunnen vattenvana.

Lärare i Idrott och Hälsa kan dra stor nytta av en undervisningsmodell anpassad för elever med ovana vid vatten; det konstruktivistiska arbetssättet med 5-stegsmodellen för siminläring, efter Action Researchs riktlinjer, är enligt studien ett bra alternativ för undervisningen. Vidare är det av intresse för vidare forskning inom ämnesområdet att pröva studien i en större skala, för att undersöka undervisningsmodellens effektivitet vid arbete med större elevgrupper.

7. Referenser

- Adelman, C. (1993). Kurt Lewin and the origins of Action Research, *Educational Action Research*, Volume 1, No. 1, 7-24
- Carr, W. & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: education, knowledge and action research*. Lewes, Falmer.
- Dysthe, O. (1995). *Det flerspråkliga klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.
- Efron, S.E. & Ravid, R. (2013). *Action Research in education: A practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Hien, T.T.T. (2009). Why is action research suitable for education? *VNU Journal of Science, Foreign Languages* 25, 97-106.
- Imsen, G. (2000). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research: Communicative action and the public sphere. In N.K. Denzin and Y.S. Lincoln (eds.), *The SAGE handbook of qualitative research*, 3rd ed. London: SAGE Publications.
- Kraepelien-Strid, E. (2007). Simkunnighet är viktigt, eller...? Larsson, H. & Meckbach, J. (red.), *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber AB.
- Naylor, S. & Keogh, B. (1999). Constructivism in classroom: Theory into practice. *Journal of science teacher education* 10, 93-106.
- O'Brien, R. (1998). *An overview of the methodological approach of action research*. Faculty of Information Studies, University of Toronto.
- Piaget, J. (1967). *Biology and knowledge*. Paris: Gallimard.
- Piaget, J. (1970). *Logic and psychology*. NY: Basic Books.
- Sagor, R. (2000) *Guiding school improvement with Action Research*. ASCD.
- Sjödin, C. (2008). *Simläroboken*, 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Skolverket (2010). Enheten för utbildningsstatistik: *Uppföljning av simkunnighet i årskurs 5 2010-12-15*. Dnr 2010:01242.
- Skolverket Lgr 11. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.
- Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009: Migration och Hälsa*. Västerås.
- Statens Offentliga Utredningar (SOU)*. 2000:91. Stockholm.

Svenska Livräddningssällskapet (2014). *Svenska livräddningssällskapets tolkning av simning och livräddning i LGR11*. 2014-01.

Säljö, R. (2005). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts förlag.

Von Glasersfeld, E. (1989). Cognition, construction of knowledge, and teaching. *Synthese* 80, 121-140.

Von Glasersfeld, E. (1995). *Radical constructivism: A way of knowing and learning*. Washington, DC: Falmer.

Vygotsky, L.S. (1978). Tool and symbol in child development. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (eds.), *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

8. Appendix

8.1. Anpassning av SLS *Tolkning Av Simning Och Livräddning i LGR11* (2014)

Förberedande

I samtal med eleverna kan en lagom nivå avgöras, genom att varje delmål presenteras med ett par olika exempel på övningar; eleverna får genom stegmodellen möjligheten att kunna bedöma sin egen förmåga och samtidigt få idéer om vilken typ av övningar som är lämpliga som inlärningsmoment.

Modellen ska kunna anpassas till varje elevs förkunskaper, vilka skiljer sig individuellt mellan eleverna och innebär varierade nivåer i olika moment. En elev vars simteknik redan är på Steg 3 men har svårt för att slappna av, pga. rädsla för att hamna under vattnet, kan t.ex. dra fördel av enklare vattenvaneövningar från Steg 1. På samma sätt kan en elev som är van vid hopp och lek i vatten på olika djup (Steg 3) – men saknar rätt simteknik för att klara målet – lära sig mycket av att öva på grunderna från Steg 2. Övningarna ska ses som en måttstock för varje nivå, men kan bytas ut och passas in för att hitta rätt upplägg för bästa anpassning till elevernas individuella förmågor.

Steg 1 – Vattenvana

Det första steget – förutsatt att eleverna är väldigt ovana vid vatten – är enkla övningar och lekar på grunt vatten, detta för att ta fokus från själva simmomentet och istället vänja eleverna vid vattnet. Lekarna ska innehålla följande moment, enligt Svenska Livräddningssällskapets tolkning av LGR 11 för årskurs 1-3 (SLS, 2011, s. 1):

- Doppa hela huvudet under vattnet
 - Koka kaffe (andas in över och blås ut under vattnet).
 - Prata med en kompis under vattnet.
 - Leta efter föremål (t.ex. mynt) på botten genom att titta under vattnet.
 - Lägg en rockring på vattenytan, dyk ner och simma upp genom den.
 - Hämta saker på botten (ringar eller mynt).
 - Försök sitta eller ligga på botten.
- Hoppa i vattnet från kant eller brygga.
 - Med/utan flytdyna i händerna.
 - Hoppa på olika sätt (med skruv, baklänges, kanonkula).
- Kunna förflytta sig i vattnet
 - Skjut ifrån mot kanten eller botten med händerna framför huvudet och glid.
 - Huvudet över/under vattnet.
 - Med/utan flytdyna i händerna.
 - På rygg/mage.
 - Sparka med benen flytandes i mag- eller ryggläge.
 - Paddla med armarna flytandes i mag- eller ryggläge.
- Hålla balansen i vattnet.
 - Kullerbyttor och rullningar från mag- till ryggläge.
 - Stå på händerna i vattnet.
- Orientera sig i vattnet.

- Lekar med rörelse (gå/glid/flyt/simma) på en större yta.
 - Vattenkull (den som blir tagen står stilla tills den har doppat huvudet).
- Flyta i mag- och ryggläge.
 - Slappna av och luta kroppen framåt/bakåt med fötterna på botten för att känna hur vattnet bär.
 - Flytande i magläge.
 - Vilande på en flytdyna med huvudet över vattnet.
 - Luta kroppen framåt tills det går att titta rakt ner på botten, andas sedan ut under vattnet med kroppen i flytläge.
 - Armar och ben ut och isär för balans
 - Flytande i ryggläge med rak kropp.
 - Med flytdyna över bröstet tittandes upp i taket.
 - Luta kroppen bakåt tills det går att titta upp i taket, med armar och ben ut för balans.

Delmål: Obehindrat utförande av punkterna ovan.

Steg 2 – Grundläggande teknik på grunt vatten

Den avgörande faktorn för att kunna slappna av och vistas länge i vatten är god teknik. Bröstsimm lärs ut med momentet uppdelat på armar och ben var för sig, genom progressionsmodellen för bröstsimm och ryggsimm, vilket ger en naturlig övergång till livräddningssimning. Båda simsätt lärs ut och utförs på grunt vatten. Lägg stor vikt vid en lugn och metodisk andning och betoning på en lång glidfas.

- Bröstsimm.
 - Armtag:
 - Träna stillastående i vattnet.
 - Armarna ska röra sig så att ett hjärta målas i vattnet.
 - Det ska gå att se händerna under hela armtaget.

Teknik: Dra armarna bakåt med händerna ut ifrån varandra från sträckt läge – dra in händerna mot bröstet när de har passerat axlarna – samla ihop händerna vid bröstet och sträck armarna framåt – glid.

- Bentag:
 - Hållandes i stödstången vid kanten.
 - Träna med/utan flytdyna.
 - Träna på att göra cirklar med fötterna där de böjs och sträcks.

Teknik: Böj benen och dra hälar mot rumpan – öppna benen med fötterna vinkelade med tårna utåt – sparka/sträck benen tills de slår ihop – glid.

- Sammansatt:
 - Träna på att glida så långt som möjligt efter varje simtag.
 - Hitta rytmen:
 - Ligga i flytläge och göra först ett bentag, sedan ett armtag.
 - Simma med två bentag och ett armtag.

Teknik: Börja i utsträckt flytläge – påbörja armrörelsen – börja dra in benen när händerna samlas – sträck armarna framåt – sparka ifrån med benen när armarna är helt utsträckta – glid.

- Ryggsim:
 - Armtag:
 - Liksidiga armrörelser.
 - Träna stillastående i vattnet.
 - Ligg i flytläge med raka avslappnade ben och titta i taket för balans.

Teknik: Dra underarmarna utåt och upp mot axlarna, med lillfingrarna först – vrid handflatorna neråt när händerna är i höjd med axlarna – tryck händerna neråt mot höfterna och räta ut armarna – glid med sträckta armar utmed kroppens sidor.

- Bentag:
 - Bentagen utförs på samma sätt som i bröstsim.
- Sammansatt:
 - Träna på att glida efter varje simtag.
 - Utför arm- och bentag samtidigt, simma som en manet.
 - Simma bara bentag med armarna som stöd vid sidan av kroppen.

Teknik: Se bröstsim. (SLS, 2011, s. 4).

Delmål: Korrekt teknik i simsätten ovan, samt förmåga att simma 100 m varav 25 i ryggläge. Klarar av att vistas under vattnet.

Steg 3 – Säkerhet på djupt vatten

När tekniken är tillräcklig för Steg 1 och 2 är övergången till djupt vatten tänkbar. För att vänja eleverna går man tillbaka till enkla moment från Steg 1, och fokuserar på att eleverna lugnt och energisparande ska kunna hålla sig flytande. Stor vikt ska läggas vid att trampa vatten och att låta eleverna hålla sig flytande med små medel, för att de ska känna en större säkerhet även där de inte kan nå botten. Vidare fortsätter teknikträningen för simsätten och man lägger mer fokus på att koordinera arm- och bentag i bröstsim, och effektivisera bentaget i ryggsim.

- Flytande med fötterna mot botten, i mag- och ryggläge.
 - Små hand- och underarmsrörelser ger balans i vattnet.
 - Andas lugnt.
- Trampa vatten.
 - Trampa med fotsulan neråt och tryck ifrån med fotbladet.
 - Liksidigt med båda benen/ett ben i taget.
 - Trampa på stället eller gå framåt.
 - Pröva olika armlägen (sträckta över huvudet, korsade framför bröstet, ta hjälp av en flytdyna).
- Bröst- och ryggsim.
 - Fortsättning enligt Steg 2.

Delmål: Obehindrat utförande av Steg 1 och 2 på djupt vatten. Avslappnad vistelse i vattnet.

Steg 4 – Godkänd simkunskap

Med säkerhet på djupt vatten och god grundteknik i simsätt i mag- och ryggläge är eleven redo att bygga vidare på sin simning och utmana sig själv i vattnet. Steg 3 siktar på att möta kunskapskravet, samt leder vidare mot att uppfylla förutsättningarna för livräddningsmomentet. Vidare kan även nya simsätt introduceras.

- Hoppa/dyka från kant eller brygga.
 - Pröva olika sätt att hoppa i vattnet.
 - Börja trampa vatten eller simma direkt efter dyket/hoppet.
- Dyk från vattenytan.
 - Gör en halv kullerbytta, sträck armarna mot botten, skjut ifrån med benen.
 - Plocka upp föremål från botten.
- Simma kortare längder under vattnet (5 > meter).
 - Använd dyk- kombinerat med bröstsimsteknik under vattnet.
 - Glidövningar under vattnet, skjut ifrån mot väggen.
 - Andas ut under vattnet.
- Simning som idrott – pröva nya simstilar.
 - Crawl.
 - Ryggcrawl.
 - Fjärilssim.
- Simprov: 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Delmål: Vattenvana runt, i och under vatten i form av en säkerhet vid förflyttning i och ur vattnet samt en fungerande och energisparande teknik vid simning av medeldistanser. Godkänt simprov.

Steg 5 – Livräddning (årskurs 6-9)

Momentet bygger på kunskapskravet ”hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider” för årskurs 6-9 (SLS, 2011, s. 3, 5). Stort fokus ligger på säkerhetsförutsättningar för vistelse vid vatten under olika förhållanden, samt hantering av nödsituationer; träningen i simhall kompletteras med ett havsbad, om detta är möjligt. Eleverna ska få träna på simning och livräddning under olika omständigheter. Betona autentiska sammanhang där eleverna får pröva på situationsbaserade moment i och vid vatten.

- Klädsim/flytväst inom- och utomhus.
- Bad-, båt- och isvettsregler, om möjligt prova på att ta sig ur isvak
- Första hjälpen
- HLR (Hjärt- och lungräddning) med hjärtstartare AED.
- Luftvägsstopp på medvetslös person (SLS, 2011, s. 5).

För att träna ett riktigt livräddningsscenario kan en livräddningsbana arrangeras:

”Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25 m simning med livboj. Följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80 m djup följt av 25 m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller kant. Skapa fria luftvägar, visa mun till mun andning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. OBS! Allt i en följd utan vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök.” (SLS, 2011, s. 5).

Efter godkänt genomförande av de fem stegen där delmålen har uppnåtts kan eleven visa upp en vattenvana som innebär säkerhet vid och i vatten, effektiv teknik i utförande av simsätt i

mag- och ryggläge och livräddningsförmåga. Genom att arbeta stegvis med en progressiv teknikinlärning där varje moment ger en ny utmaning med grunden i ett redan avklarat – säkert – element får eleverna en mjuk övergång mot slutmålet, samtidigt som de blir medvetna om sin utveckling.

8.2.Schema för praktiska övningar (Cykel 1)

60 min (varav 5 min extra tid)

10 min uppvärmning

10 min flytträning på grunt vatten

Förberedande övningar för flytning i rygg- och magläge.

Rygg:

Tänk på att andas lugnt och slappna av i hela kroppen, kroppen blir då lättare och flyter utan ansträngning. Använd armar och ben för balans.

Båda händerna hållandes i kanten:

- Bröstit mot kanten.
- Luta huvudet bakåt i vattnet och titta i taket med benen isär.
- Skjut ifrån kanten när flytläget känns säkert och sträck ut armarna för balans.

En hand på kanten:

- Sidan mot kanten.
- Luta huvud och kropp bakåt, håll ut och isär armar och ben och titta i taket.
- Paddla lugnt med benen för att hålla ett horisontellt flytläge.
- Släpp kanten när flytläget känns stadigt.

Mage:

Tänk på att andas ut sakta under vattnet och att låta kroppen slappna av med ansiktet under vattnet. Använd armar och ben för balans.

Båda händerna hållandes i kanten:

- Händerna sträckta över huvudet.
- Slappna av, luta kroppen framåt med benen isär, titta mot botten.
- Skjut ifrån kanten när flytläget känns säkert.

10 min vattentrampsträning på grunt/djupt vatten

Armar:

- På grunt vatten med armarna ut från sidorna, svepandes fram och tillbaka under ytan.
- Spänn handlederna och händerna, känn vattnet flyttas runt i rörelserna.

Ben:

Hållandes i kanten:

- På djupare vatten, trampa med fotsulan neråt och tryck ifrån med fotbladet.
- Liksidigt med båda benen som bröst- och ryggsimsbentag.
- Äggvisptekniken, med ett ben i taget.

Sammanfattning:

- Starta från kanten med enbart bentag på djupt vatten.
- När bentagen känns säkra, putta ifrån kanten och lägg till armrörelsen.
- Andas lugnt och fokusera på stora effektiva rörelser.

10 min teknikträning på grunt vatten

Benspark i mag- och ryggläge.

Teknik: Böj benen och dra hälar mot rumpan – öppna benen med fötterna vinklade med tårna utåt – sparka/sträck benen tills de slår ihop – glid.

Händerna hållandes i kanten:

- Fokus på effektiv och korrekt benspark med kraftigt frånsjukt.

Flytdyna i händerna:

- Ligg i flytläge med simdynan i sträckta armar för bröstsim.
- Ligg i flytläge med simdynan över bröstet för ryggsim.
- Utför ett bentag, och betona en lång glidfas med sträckta ben.

Armteknik för bröstsim:

Teknik: Dra armarna bakåt med händerna ut ifrån varandra från sträckt läge – dra in händerna mot bröstet när de har passerat axlarna – samla ihop händerna vid bröstet och sträck armarna framåt – glid.

Ståendes på botten:

- Fokus på effektiva och korrekta armtag med kraftig dragfas.
- Armarna ska röra sig så att ett hjärta målas i vattnet.
- Det ska gå att se händerna under hela armtaget.

Förflyttning:

- Förflytta kroppen med enbart armtag, med fötterna släpandes på botten
- Utgå från flytläge.

Sammanfattning teknik:

Bröstsim:

Utgå från flytläge med armarna sträckta framåt enligt tekniken för glidfasen.

Hitta rytmen:

- En rörelse i taget (först ett bentag och sedan ett armtag).
- Simma med två bentag och ett armtag.
- Fokusera på att glida så långt som möjligt efter varje simtag.

Utgå från flytläge med armarna som stöd vid sidan av kroppen.

Ryggsim:

- Utför liksidiga arm- och bentag samtidigt, simma som en manet.
- Sträck ut kroppen i glidfasen.

15 min hinderbana på grunt vatten

Skattjakt:

- Hoppa i vattnet från kanten.
- En kompis skvätter vatten för att simulera oväder.
- Skjut ifrån mot väggen.
- Glid till första hindret.
- Välj att simma under antingen matta eller flytkorv.
- Simma bröstsim till nästa hinder.
- Dyk ner under en rockring och plocka upp mynt på botten.
- Simma ryggsim till kanten.
- Flyt eller trampa vatten i 10 sekunder.
- Lagg fångsten på bassängkanten.
- Klättra upp och gå tillbaka till starten.

8.3.Schema för praktiska övningar (Cykel 2)

60 min (varav 5 min extra tid)

10 min uppvärmning

10 min flytträning på grunt vatten

Förberedande övningar för flytning i rygg- och magläge.

Rygg:

Tänk på att andas lugnt och slappna av i hela kroppen, kroppen blir då lättare och flyter utan ansträngning. Använd armar och ben för balans.

Flytdyna framför bröstet:

- En bit från kanten.
- Luta huvud och kropp bakåt med dynan framför bröstet och armbågarna ut.
- Paddla lugnt med benen och fötterna för att glida bakåt i vattnet.

En flytdyna i varje hand:

- En bit från kanten.
- Luta huvud och kropp bakåt, sträckta armar händerna vilandes på flytdynan vid sidan.
- Sök efter att hitta rätt läge med huvudet i vattnet.

Fri flytning

- Sök efter ett jämt vågrätt kroppsläge i vattnet.
- Justera huvudet med öronen under vattnet och hakan lyft uppåt tittandes bakåt.

- Armarna ut åt sidorna, ovanför huvudet för balans i vattnet.
- Svanka lätt i ryggen, lyft mage och bröst.
- Böj benen lätt.
- Paddla och svep lugnt med ben och armar för hitta rätt balansläge i vattnet.

Mage:

Tänk på att andas ut sakta under vattnet och att låta kroppen slappna av med ansiktet under vattnet. Använd armar och ben för balans.

Flytdyna framför bröstet:

- Luta kroppen framåt med sträckta armar och dynan framför huvudet, titta mot botten.
- Paddla lugnt med benen och fötterna för att glida framåt i vattnet.

Fri flytning

- Sök efter ett jämt vågrätt kroppsläge i vattnet.
- Ta ett djupt andetag, andas ut sakta under ytan.
- Titta mot botten med halva huvudet under vattenytan.
- Sträck armarna framför huvudet och ut åt sidorna, för balans i vattnet.
- Paddla lugnt med benen.

10 min vattentrampsträning på grunt/djupt vatten

Armar:

- På grunt vatten med armarna ut från sidorna, svepandes fram och tillbaka under ytan.
- Spänn handlederna och händerna, känn vattnet flyttas runt i rörelserna.

Ben:

Hållandes i flytdyna:

- Håll flytdynan framför bröstet med kroppen i lodrätt läge.
- Arbeta med stora benrörelser och fokusera på tekniken samt andningen.
- Håll mindre och mindre i flytdynan ju säkrare bentagens blir, ta tag igen för stöd.

Sammansatt:

- Starta från kanten eller hållandes i en flytdyna med enbart bentag på lagom vattendjup.
- När bentagen känns säkra, släpp flythjälpen och lägg till armrörelsen.
- Andas lugnt, fokusera på stora effektiva benrörelser.
- Trampa med liksidiga bentag eller äggvisptechniken (ett ben i taget).
- Använd armarnas lugna svepande rörelser för balans i vattnet.

10 min teknikträning på grunt vatten

Benspark i mag- och ryggsläge.

Teknik: Böj benen och dra hälar mot rumpan – öppna benen med fötterna vinklade med tårna utåt – sparka/sträck benen tills de slår ihop – glid.

Flytdyna i händerna:

- Ligg i flytläge med simdynan i sträckta armar för bröstsim.
- Ligg i flytläge med simdynan över bröstet för ryggsim.
- Fokusera på korrekt uppdrag, särande av benen och frånskjut tills benen slår ihop.
- Betona en lång glidfas med sträckta ben.

Armteknik för bröstsim:

Teknik: Dra armarna bakåt med händerna ut ifrån varandra från sträckt läge – dra in händerna mot bröstet när de har passerat axlarna – samla ihop händerna vid bröstet och sträck armarna framåt – glid.

Med stöd under magen:

- Armarna ska röra sig så att ett hjärta målas i vattnet.
- Det ska gå att se händerna under hela armtaget.
- Fokus på effektiva och korrekta armtag med kraftig dragfas.
- Skjut fram, sträck ut armarna och håll kvar armarna i glidfasen innan nästa armtag.

Sammanfattning teknik:

Bröstsim:

Utgå från flytläge med armarna sträckta framåt enligt tekniken för glidfasen.

Hitta rytmen:

- En rörelse i taget (först ett bentag och sedan ett armtag).
- Simma med två bentag och ett armtag.
- Betona fullt rörelseomfång i arm- och bentag.
- Fokusera på att glida så långt som möjligt efter varje simtag.

Utgå från flytläge med händerna bakom huvudet.

Ryggsim:

- Utför liksidiga arm- och bentag samtidigt, simma som en manet.
- Betona fullt rörelseomfång i arm- och bentag.
- Fokusera på att sträcka ut kroppen i glidfasen.

10 min dykträning på mellandjupt vatten

Stående på botten:

- Skjut ifrån mot botten, dra upp fötterna mot rumpan, rotera framåt (huvudet leder).
- Sträck armarna mot botten och skjut ifrån med bröstsimsbentag.
- Betona full 180 graders rotation innan själva dykfasen påbörjas.

Hitta balansläget:

- Rotationsträning genom kullerbyttor i vattnet eller handstående.

Plocka upp föremål:

- Dyk efter mynt eller ringar på botten.
- Arbeta med andningen för att orka stanna under ytan tillräckligt länge.