



UiT Norges arktiske universitet

# Inspirasjon og kompetanseheving for lærere i utesvømming

*Unikt samarbeid med friluftsråd i Troms*

Linda Hjemgård Johansen

Ingrid Frenning

[Linda.h.johansen@uit.no](mailto:Linda.h.johansen@uit.no)

[Ingrid.frenning@uit.no](mailto:Ingrid.frenning@uit.no)



# Bakgrunn for engasjementet!



Et teoretisk og praktisk engasjement for svømmeundervisning i grunnskolen og lærerutdanning

Interessen for friluftsliv og trygg ferdsel i naturen

Muligheten til å bruke FOU tiden til viktig forskning

Kompetansemålene i LK20 som omhandler vannkompetanse i sin helhet gav oss en inspirasjon til å utvikle ett samarbeid sammen med friluftsrådene i Troms

# Læreplan i kroppsøving

## **Kompetansemål etter 2. trinn**

øve på trygg ferdsel ved vann og på å tilkalle hjelp

## **Kompetansemål etter 4. trinn**

være *svømmedyktig* ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (og samtidig flyte på magen, orientere seg, rulle over og flyte på ryggen), og deretter svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land

## **Kompetansemål etter 7. trinn**

- vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann

## **Kompetansemål etter 10. trinn**

- forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen

# Water Competence



# Vannkompetanse I LK20



# 6 timers kurs i utesvømming

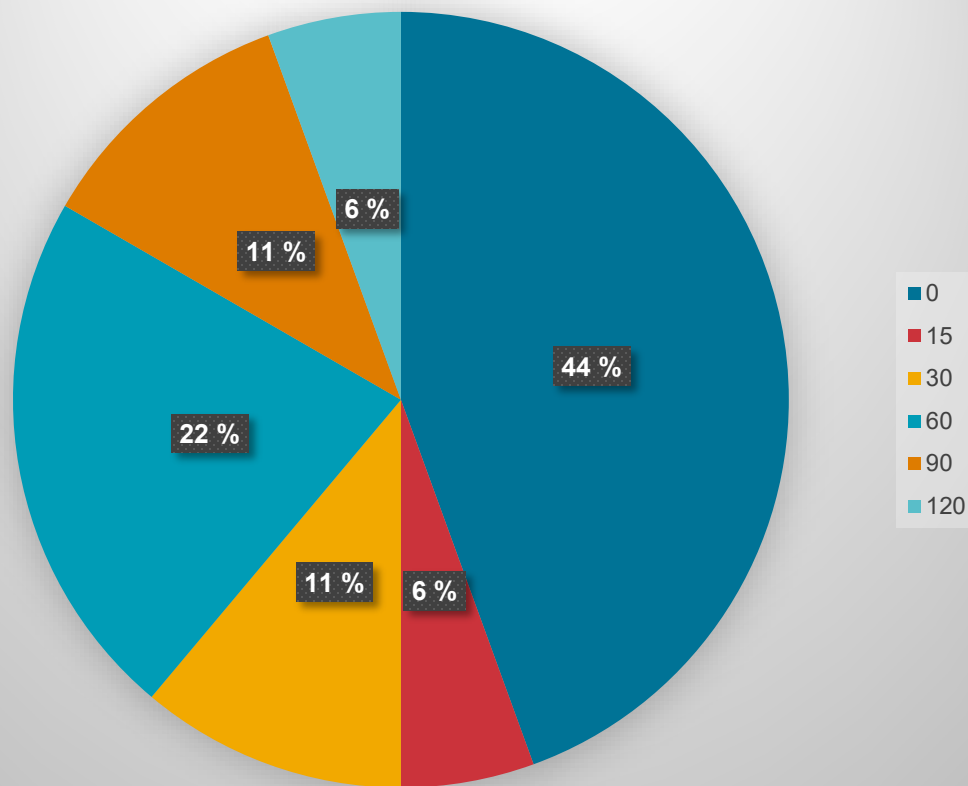
**Mål med kurset er;**

- HMS vurdering av opphold i, på og ved vann i naturen
- Livreddende ferdigheter
- Didaktiske ferdigheter i organisering av utesvømming jfr. Water Competence og LK20

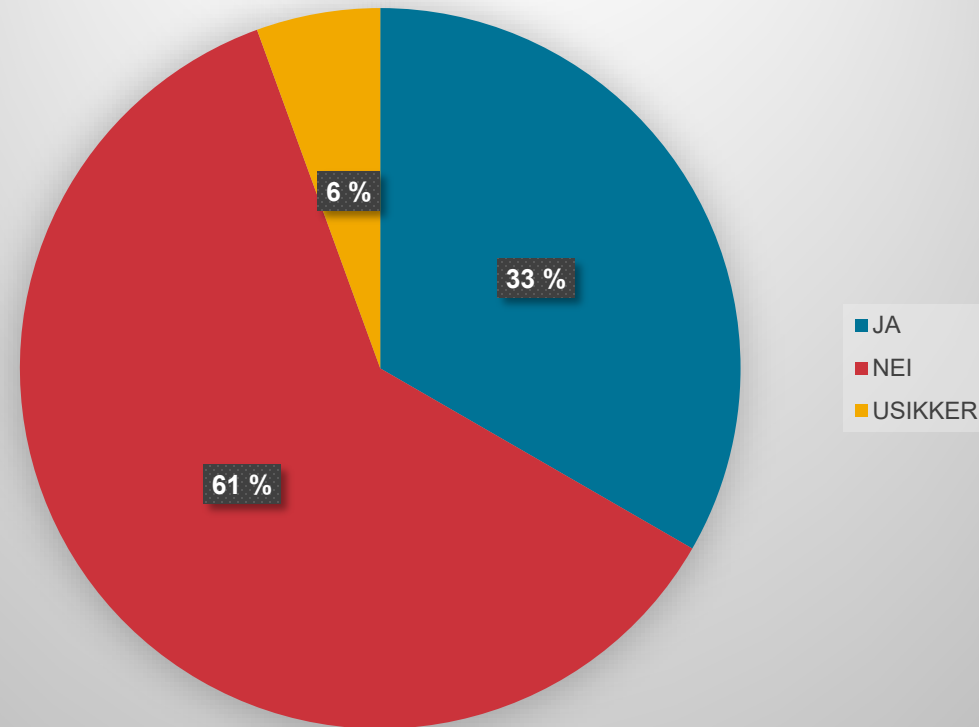


# Bakgrunn; kroppsøving og utesvømming

Antall studiepoeng i kroppsøving



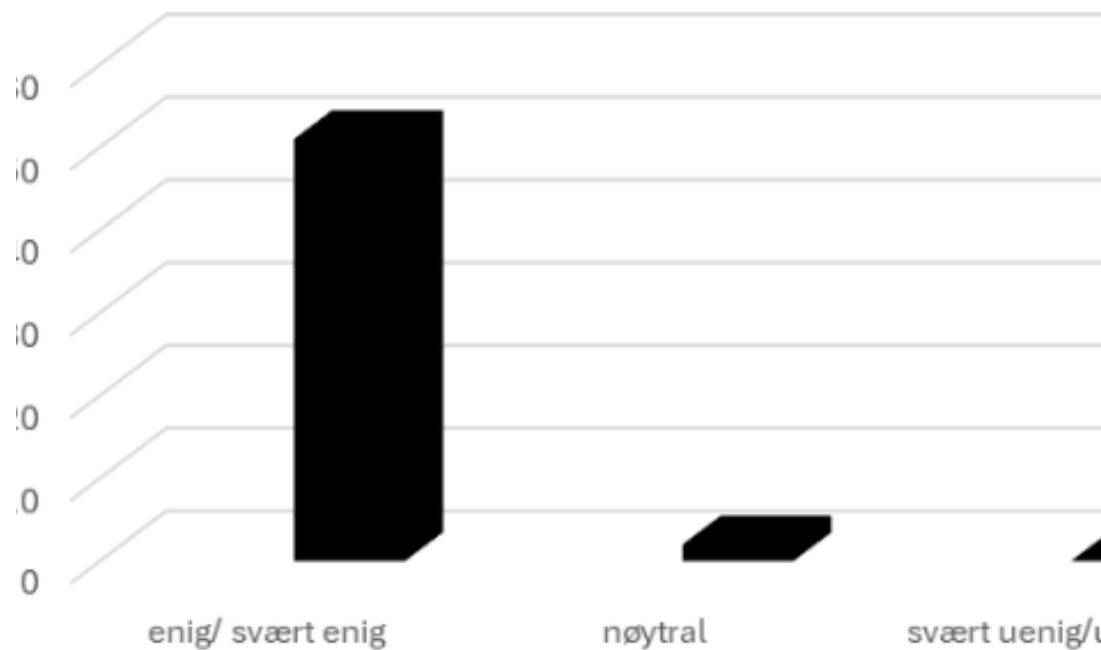
Gjennomføres utesvømming på din skole i dag?



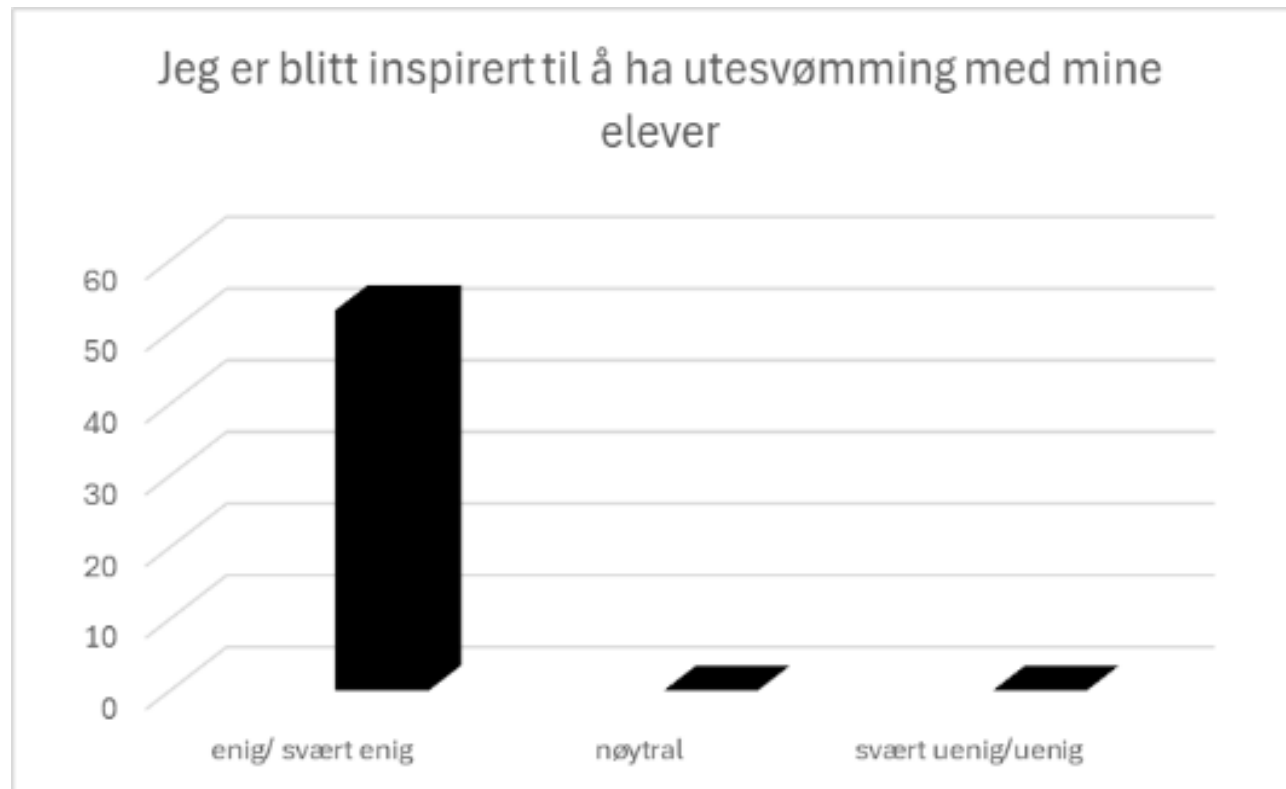
# Kompetanse



Jeg føler meg skolert til å ha utesvømming  
mine elever etter dette kurset



# Inspirasjon



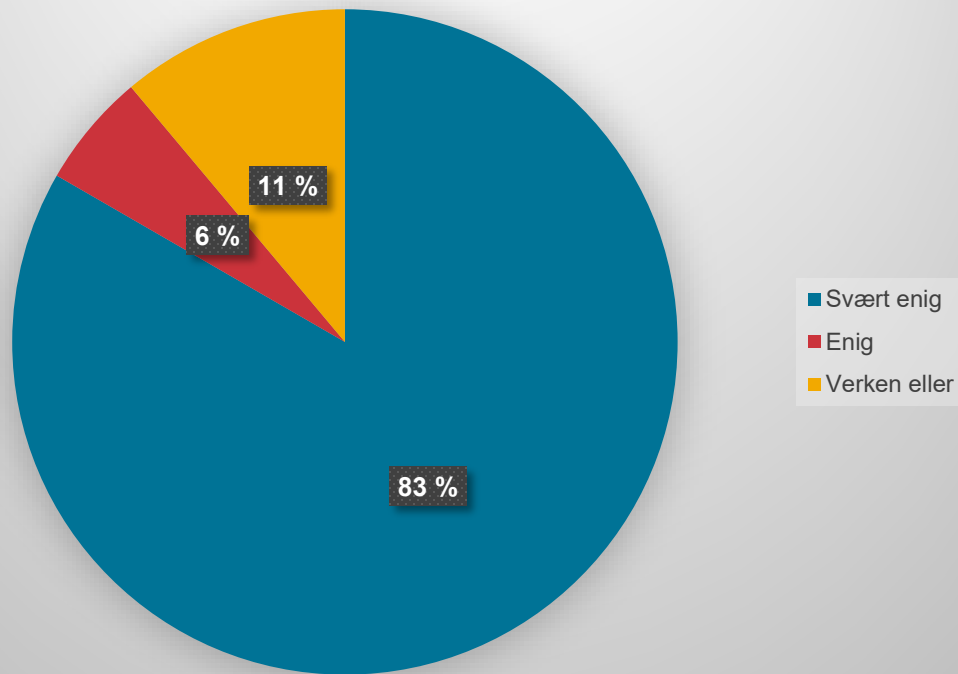
# Unikt samarbeid!

- Vi samarbeider med Midt – Troms- og Ishavskystens friluftsråd.
- Begge friluftsrådene har prosjekt knyttet til skoleverket «Læring i friluft».
- Begge friluftsrådene har kjøpt inn en henger med utstyr for kompetanseheving

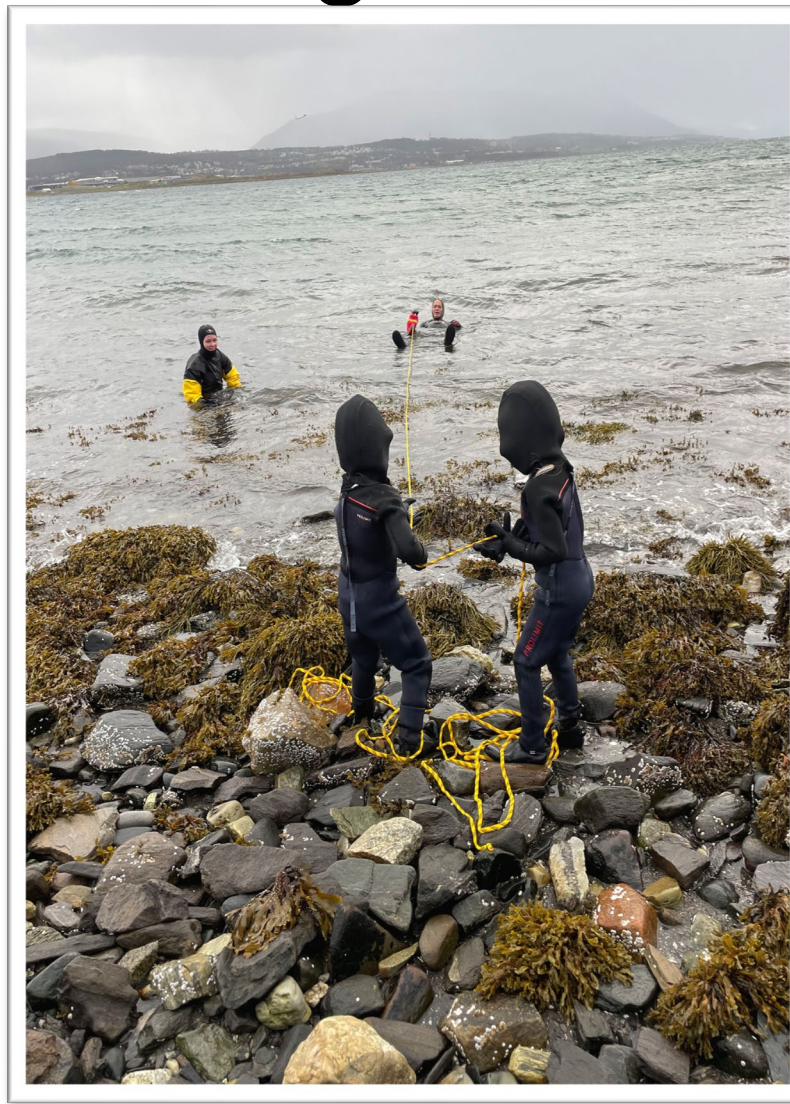


# Utlån av henger fra friluftsrådene

Utlån av hengeren fra Friluftsrådet er vesentlig for gjennomføring av utesvømming med elever på skolen



# Veien vår inneholder også



- Utesvømming i barnehager
- Kurs i elv