



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

Nye veje til svømmeundervisning i skolen

Alle SKAL lære at SVØMME

Den korte version

ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

I Danmark er vi så heldige, at vi er omgivet af vand og aldrig har langt til havet. Derfor synes de fleste danskere også, at det er vigtigt at kunne svømme. Det er en grundlæggende færdighed vi skal lære tidligt i livet, ligesom vi skal lære at cykle.

Alligevel viser undersøgelser, at hvert andet barn i alderen 7-14 år enten ikke kan svømme eller må betegnes som en usikker svømmer, og at omkring hvert femte barn i dag ikke modtager svømmeundervisning i skolen.

Dansk Svømmeunion og TrygFonden har en ambition om at 'Alle skal lære at svømme' og søsatte derfor i 2015, et treårigt projekt

under navnet 'Alle skal lære at svømme'. Projektet er gennemført i samarbejde med Dansk Skoleidræt og Danmarks Idrætsforbund. Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring har fungeret som udviklings- og evalueringspartner.

Formålet er blandt andet at sætte fokus på vigtigheden af at lære at svømme og styrke skolesvømmeundervisningens status, faglighed og vilkår, så der skabes et bedre grundlag for at alle børn opnår basale svømme-færdigheder i en tidlig alder.

Dansk Svømmeunion og TrygFonden



Vi skaber glæde og styrker trygheden der, hvor mennesker og vand mødes. Vi sætter fokus på vandkompetencer, så du kan redde dig selv og andre. Og vi hepper på alle Danmarks vandhunde - fra nybegynderne til dem, der jager medaljer. Spring ud i det på respektforvand.dk



METIME

BRYST

FLY

STREAM

DETROIT
KITE

10



SVØMMEDELIGHED

Alle skal lære at svømme tager udgangspunkt i den nordiske definition på svømmeduelighed, der i sin korte version lyder:

At kunne svømme 200 meter uden brug af hjælpemidler.

Deltagende elevers svømmeduelighed er testet ved start og slut af svømmeforløbet.

ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

Et centralt projektmål for Alle skal lære at svømme er at udvikle ny viden, der kan understøtte landets kommuner og grundskoler i at levere endnu bedre indsatser knyttet til svømmeundervisningen, gerne så tidligt i det samlede skoleforløb som muligt. Den langsigtede ambition er, at Alle skal lære at svømme bidrager til at øge andelen af børn og unge, der opfylder den nordiske definition på svømmeduelighed, der i sin korte form lyder: At kunne svømme 200 meter uden brug af hjælpemidler.

Udviklings- og evalueringsaktiviteterne knyttet til Alle skal lære at svømme er forløbet som en åben proces med indlagte justeringer af undersøgelsesdesign og -produkter. Der har kontinuerligt været afprøvet og justeret undervisningsforløb på forskellige klassetrin og med varierede didaktiske tilgange. I de sammenhænge er der indsamlet en stor mængde empirisk materiale. Den løbende dialog med engagerede

undervisere og ledere samt indsamlede erfaringer i forbindelse med fx rekruttering af kommuner og skoler, besøg hos involverede klasser og interview med udvalgte elever, har i alle henseender stået centralt. I alt har omkring 2000 elever fra 0.-6. klasse, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber fra 19 af landets kommuner bidraget til udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.

Denne folder samler op på centrale projekresultater og -erfaringer som kommuner, skoler, svømmeklubber og andre relevante parter kan lade sig inspirere af i den videre udvikling af svømning i skolen.

Folderen er også tænkt som en kort introduktion til hele rapportserien om Alle skal lære at svømme (se bagsiden), der er tilgængelig via allesvømmer.dk.

Der skal lyde en stor tak til alle projektdeltagere.

GRUNDSPØRGSMÅL

Formålet har været at levere viden på tre centrale spørgsmål i projektet Alle skal lære at svømme:

- Kan skolesvømmeundervisning gennemføres med relevante resultater på de mindre klassetrin?
- Kan skolesvømmeundervisning gennemføres med relevante resultater i åbent vand?
- Kan skolesvømmeundervisning gennemføres med relevante resultater via komprimerede forløb?

Ved relevante resultater forstås fx stigning i antallet af svømmeduelige elever, tegn på variation i undervisningen eller elevers oplevelse af læring i forbindelse med svømning.

SVØMMETILGANGE

I Alle skal lære at svømme er der i særlig grad sat fokus på fem svømmeundervisningstilgange, der er udviklet og afprøvet i samarbejde med svømmelærere og klubundervisere rundt på en række projektsteder fordelt i hele landet.

EKSPERIMENTARIUM

En legende og eksperimenterende tilgang til bevægelse i vand med udgangspunkt i de fire grundfærdigheder:

1. Elementskift
2. Bevægelse
3. Vejtrækning
4. Balance

MULTISVØM

Undervisning af stilarterne crawl, rygcrawl, brystsvømning og butterfly i parallelle forløb. Der er fokus på at kombinere stilarterne og at svømme effektivt. Ikke nødvendigvis stilrent.

TECHNOSVØM

Anvendelse af tablets/it i svømmeundervisningen. Tilgangen lægger op til teknikoptimering gennem makker-feedback eller legende og tværfaglige elementer, hvor der anvendes apps.

ÅBENT VAND

Undervisningen gennemføres udendørs ved stranden, i sø eller havnebad, evt. i samarbejde med sejl- ro- eller svømmeklub.

Fokus er rettet mod livredning og eleverne bruger våddragt og andet relevant udstyr til svømning i åbent vand.

PARTNERSKABER OM SVØMNING

Skoler og svømmeklubber samarbejder om svømmeforløb. Fokus er på det udbytterige samarbejde, hvor klubber fx byder ind med deres kompetencer på det svømmefaglige område og lærerne på det didaktisk /pædagogiske område.

SKOLESVØMNING PÅ DE MINDRE KLASSETRIN

Der er gennemført undersøgelser af svømmeforløb på 0.-3. klassetrin med deltagelse af små 900 elever. Undersøgelsens kvalitative og kvantitative fund angiver, at skolesvømning kan gennemføres på indskolingsniveau.

Undervisningen på de mindste klassetrin kan med fordel lægges an på udvikling af

vandtilvænning og tilegnelse af grundfærdigheder, der netop er en forudsætning for at lære at svømme senere hen.

Elevgruppen er fint i stand til at engagere sig i undervisningen med tilstrækkelig fokus og orden. Involverede undervisere er positivt stillede overfor at gennemføre svømmeundervisning med indskolings elever.

Undersøgelsens resultater peger på, at skolesvømning med god virkning kan gennemføres på indskolingsniveau.





SKOLESVØMNING I ÅBENT VAND

Der er gennemført undersøgelser af svømmeforløb i åbent vand med deltagelse af godt 200 elever.

Forløb i åbent vand kan ikke stå alene, hvis målet er at udvikle deltagerne til at kunne svømme og dermed leve op til den nordiske definition af svømmedyelighed. På samme tid byder undervisning i åbent vand på en række muligheder og kvaliteter, der med fordel kan medtænkes i et samlet skolesvømmningsforløb.

Undervisning i åbent vand giver eleverne mulighed for at afprøve og erkende egne svømmekompetencer i et miljø, der er væsentligt anderledes end i svømmehallen. Underviserne har mulighed for i praksis at undervise eleverne i sikker adfærd ved kyst, søbred m.v.

Svømmeundervisning i åbent vand giver ekstra muligheder for at arbejde med målsætningen om Den Åbne Skole via samarbejde med fx frivillige og lokale aktører som ro- og sejlkлубber, livredningstjenester og svømme-klubber. *Åbent vand* forløb kan kombineres

med aktiv transport som at gå eller cykle til undervisningsdestinationen. Eleverne kan i den forbindelse arbejde med sikker adfærd i trafikken og i det hele taget forskellige måder at skabe en fysisk aktiv skoledag.

Kun et mindretal af elever opnår samme svømmefærdigheder i åbent vand sammenlignet med undervisning i svømmehal. Samtidig er sæsonen for undervisning i åbent vand kort, på grund af vandtemperaturen i danske søer og farvande. For skolerne kan begrænsede ressourcer til leje eller indkøb og vedligehold af våddragter m.v. være en barriere for at igangsætte svømmeundervisning i åbent vand.

Der er potentialer i at gennemføre svømmeforløb som en kombination af undervisning i hal og åbent vand, fordi der åbnes op for nye måder at optimere og sikre vandtilvænnning, grundfærdigheder og kompetencer til at håndtere selv- og livredning. Det åbne vand fremstår som et brugbart supplement til den ordinære skolesvømning.

SKOLESVØMNING VIA KOMPRIMEREDE FORLØB

I Alle skal lære at svømme er der med deltagelse af lige godt 250 elever gennemført undersøgelser af komprimerede svømmeforløb. De komprimerede forløb har været af 1-6 ugers varighed med lektioner fordelt henover flere af ugens dage.

Der tegner sig ikke et entydigt billede, men komprimerede forløb vurderes til at være et muligt valg - bl.a. når formålet er vandtilvænnning og opbygning af grundfærdigheder.

Anvendes det komprimerede design må det anbefales, at eleverne henover den samlede grundskoleperiode, tager del i flere svøm-

meforløb. Dette for at sikre en hvis mængde svømmetid og progression.

En måde at gøre brug af det komprimerede design kunne være at placere et indledende forløb på de mindste klassetrin under anvendelse af *Eksperimentarium*, der har leg og eksperimenter i vand som indhold. Tilgangen understøtter udvikling af tryghed ved at være i vandet, generel vandtilvænnning og styrker elevernes udvikling af basale grundfærdigheder.

På et senere tidspunkt i skoleforløbet, fx på 3.-4. klassetrin, gennemføres endnu et komprimeret forløb med *Multisvøm* som tilgang.



Herved tilegner eleverne sig færdigheder, der peger i retning af stilarterne, men med stor mulighed for at kombinere som det passer den enkelte bedst. Dette med henblik på at gøre eleverne svømmeduelige med en effektiv svømning, hvor fremdrift og opdrift er i fokus, frem for perfekt teknik. En sådan allround tilgang til aktiviteter i svømmeundervisning udvikler en bred vifte af kompetencer i vand, som er vigtige i relation til bl.a. selvredning.

Endelig kan et forløb med *Technosvøm* inddrages fx i tværfaglige sammenhænge, hvor elementer fra fag som idræt, dansk og brug af IT- og teknologi kombineres. *Techno-*

svøm kan både rumme legende elementer og aktiviteter, der fremmer effektiv svømning med specifikke stilarter. På den vis kan *Technosvøm* være et didaktisk alternativ i forhold til fx elevgrupper på 4.-6. klassetrin, der allerede har basale svømmefærdigheder.

På baggrund af Alle skal lære at svømme kan der ikke angives præcise retningslinjer for de enkelte forløbs længde og lektionsmængde. De samlede projekterfaringer kan dog understøtte et forslag om at gennemføre flere komprimerede forløb fx som skitse- ret ovenfor, hver af 4-6 ugers varighed og med 3 eller flere lektioner om engen.







SVØMMEDUELIGHED

I den mindre gruppe af deltagende elever fra 6. klasse, er langt de fleste (85%) svømmeduelige ved forløbets start. Af de få elever, som ikke kan svømme ved start, er næsten alle efterfølgende i stand hertil. Efter et svømmeforløb er 81% af eleverne på 5. klassetrin svømmeduelige. På 3.-4. klassetrin kan knapt 70% af eleverne svømme ved forløbets afslutning og det samme gør sig gældende for 30-50% af eleverne på 1.-2. klassetrin. Resultaterne for eleverne i 0. klasse skiller sig ud fra de øvrige. Begrænsede svømmefærdigheder og vanskeligheder med at koncentrere sig ensidigt om at svømme, gjorde det svært for særligt de yngste elever at gennemføre den anvendte svømmetest.

Andelen af nye svømmere varierer med klassetrin: I gruppen af elever fra 1.-2. klasse stiger andelen af svømmeduelige med 20-30%. På 3.-4. klassetrin udvikler mere end 40% af de ikke-svømmeduelige elever sig til at blive svømmeduelige. Det samme gælder

for godt 60% af eleverne i 5. klasse. Antallet af nye-svømmeduelige på 6. klassetrin ret så lavt, hvilket skyldes, at det store flertal på dette klassetrin er i stand til at svømme ved forløbets start. Alder – herunder den motoriske og kognitive udvikling, der knytter sig hertil, ser altså ud til at være en betydelig faktor for, om eleverne lærer at svømme. Samtidig tyder undersøgelsens tal på, at skolesvømning med god virkning kan gennemføres på indskolingsniveau.

Svømmeforløbets omfang i form af antallet af lektioner har betydning for i hvilken grad eleverne lærer at svømme. Grundlæggende er det sådan, at et stigende antal lektioner forbedrer elevernes muligheder for at blive svømmeduelige. Dog ser det ud til, at der er størst virkning af den første mængde af svømmelektioner. Når eleverne når op mod de 40 lektioners svømmeundervisning tyder resultaterne på, at der ikke er meget mere at hente ved at gøre forløbet længere.

Erfaring med svømning, og dermed en grad af vandtilvænning, enten i skole eller klub ser ud til at være en vigtig faktor i forhold til, om eleverne bliver svømmeduelige. Elever, der tidligere har modtaget svømmeundervisning, bliver i betydelig højere grad i stand til at svømme sammenlignet med de elever, som ikke tidligere har stiftet bekendtskab med svømning.

Undersøgelsens kvalitative og kvantitative fund viser, at eleverne, på tværs af alder, køn, svømmeduelighed og sted for forløbet (svømmehal/i åbent vand) oplever, at de lærer noget til svømning, og at de føler sig godt tilpas.

Næsten 40% af de ikke-svømmeduelige elever bliver i stand til at svømme i løbet af de skolesvømningforløb, der har været en del af Alle skal lære at svømme.



PARTNERSKABER OM SVØMNING

Samarbejder mellem kommunale parter og lokale svømmeklubber byder på en række muligheder for at skabe nye måder at forankre skolesvømning på.

Det gode partnerskab om svømmeundervisning tager afsæt i en systematisk afstemning af indbyrdes fordringer og forventninger. Fx må skole- og klubledelse sikre sig, at der rådes over undervisere med de rette kompetencer og faglige erfaringer til at forestå svømmeundervisning i skolen. Det er også

centralt, at der skabes tydelighed omkring, hvilke arbejdsopgaver parterne forventes at bidrage til, så undervisergruppens samlede kompetencer udnyttes bedst muligt.

Klar og smidig opgave- og ansvarsfordeling mellem skolens personale og svømmeklubbens undervisere er afgørende for undervisningsforløb af god kvalitet. Det gælder om at udnytte synergier mellem parternes særlige styrker.

**Udgiver:**

Dansk Svømmeunion og TrygFonden

Indhold udarbejdet af:

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt,
Bevægelse og Læring, University College
Lillebælt og Syddansk Universitet

Billedredaktion:

Tobias Marling, Dansk Svømmeunion

Fotos:

Michael Viø, Tobias Nicolaj, Henrik Majdal
Kaarsholm og Jesper Westley.

Forsidefoto:

Henrik Majdal Kaarsholm

© Dansk Svømmeunion og TrygFonden 2018

RAPPORTSERIE

Nye veje til svømning i skolen

ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

Udvikling og evaluering

Den korte version

Eksperimentarium

Multisvøm

Technosvøm

Åbent Vand

Partnerskaber om svømning

Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring

Komprimerede skolesvømmingsforløb

Materialesamling: Multisvøm og Eksperimentarium

Tilgængelig på allesvømmer.dk.



Tryg Fonden



DANSK SVØMMEUNION

danmark
skoleidræt

