

Silverpingvin

Simlinjen



Framgångsvågen

Träning och inläring

Utökad vattenvana samt fortsatt inläring av frisim, ryggsim och bröstsim

Märkestagning av silverpingvinmärket

Rekrytering

Barn som klarar mål och riktlinjer för uppflyttning från Baddare. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Silverpingvin. Uppflyttning från Baddaregrupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Silverpingvin" gör upp i samråd med Baddaregrupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

Varje grupp består av max 9 barn. Kan vid vissa tillfälle utökas.

Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning

Undervisningen sker primärt i undervisningsbassängen och en del i stora bassängen

Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreläs uppskov och beredas plats följande termin

Barnens ålder bör vara 5-6 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till silverpingvin

Tränarens ansvar

Skapa trygghet i gruppen och få barnen att tycka att det skall bli kul att få flytta ut till stora bassängen

Vara positiv och skapa trygghet i gruppen

Ta hand om **alla** barn

Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig

Se till att märkesprotokoll från simlinjen används

Följa de allmänna normer och regler som finns i S71

Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka å 45 minuter, totalt 14 ggr/höst och 14ggr/vår.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Guldpingvin

Att klara följande moment:

Att klara alla prov för Silverpingvinmärket

Klara alla prov för Sköldpaddan



Grovplanering lektioner

- 1 - Lära känna, titta på vilka färdigheter barnen har
- 2 - Vattenvana, hoppa
- 3 - Vattenvana, doppa, flyta på mage, hämta ring, hoppa
- 4 - Klara av att hämta ring, träna på att flyta på rygg
- 5 - Träna på att flyta på rygg och mage, sprattel och bentag på ryggen
- 6 - Kunna flyta 10sek på rygg, träna på bentag
- 7 - Träna på ryggsim, kunna hoppa
- 8 - Träna på bentag, bröstsim under vattnet
- 9 - Träna på bröstsim.
- 10 - Ryggsim, bröstsim, flyta
- 11 - Flyta 10sek, hämta ring, hoppa
- 12 - Klara av att simma 10m
- 13 - Klara av silverpingvinen
- 14 - Avslutning, märkesförsäljning och diplomutdelning. Uppvisning för föräldrarna efter ca: 15min in på passet. Vi avslutar med att bjuda alla barnen på glass.

Silverpingvin



Hur är en lektion i S71's silverpingvingrupper uppbyggd?

- Tränaren samlar barnen och prickar av dom i närvarolistan (5min)
- Uppvärmning och dusch innan vi hoppar i vattnet (5min)
- I vattnet börjar vi med någon undervattensövningar av typ, hämta ringar, titta uv, blåsa ut uv (5min)
- Glidövningar med frånskjut, glida som en pil både på mage och rygg (4min)
- Flytövningar, lära sig slappna av i vattnet (6min)
- Övningar enligt grovplaneringen (15min)
- Vi avslutar med en vattenvanelek typ ballongen (5min)

Pedagogiska verktyg för ledare

- Tänk på att alltid möta barnen på deras nivå, verbalt och mentalt
- Använd dig av liknelser samtidigt som du visar (som en pil, eller som en delfin)
- Försök att själv leva dig in i lekarna, släpp loss
- Tänk på att vi alla är olika, det som fungerar för ett barn funkar kanske inte för ett annat. Då gäller det att du har fantasi som ledare och kan hitta nya grepp
- Lek är nyckeln till barns utveckling, försök att hitta övningar som barnen upplever som lek, men där de i själva verket lär sig under tiden
- Samla alla efter lektionen och berätta vad dom har gjort bra
- Använd dig av gester och kroppsspråk när du skall förklara saker
- Prata tyst i högljudda grupper, så sänks ljudnivån automatiskt