

Guldpingvin



Framgångsvågen

Träning och inläring

Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim

Grunder för fjärilskickar, samt dyka från kanten

Märkestagning av guldpingvinmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Silverpingvin. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Guldpingvin. Uppflyttning från "Silverpingvin" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Guldpingvin" gör upp i samråd med Silverpingvinsgrupptränare 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 i stora bassängen

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

Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till guldpingvin

Tränarens ansvar

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

Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

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

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Fisken

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för guldpingvinmärket med tillägget att kunna simma 25m i antingen mag eller ryggläge, båda är ej nödvändigt



Grovplanering lektioner

- 1 - Lära känna barnen, titta på vilka färdigheter barnen har, vänja sig vid den stora bassängen
- 2 - Träna på att flyta
- 3 - Kunna flyta 10sek på ryggen, träna på att hoppa
- 4 - Träna på att hoppa, träna på att simma på ryggen
- 5 - Kunna hoppa där de inte bottnar, träna ryggsim
- 6 - Träna bentag (land, korv, mage, rygg), prova på att dyka
- 7 - Kunna simma 10m på ryggen, träna bentag och bröstsim under vattnet
- 8 - Träna på att simma bröstsim, prova på att simma frisim
- 9 - Träna bentag, armtag och bröstsim
- 10 - Kunna simma 10m bröstsim där de inte bottnar, träna på att dyka
- 11 - Klara guldpingvinen, träna på att orka längre och prova på fjärilskickar
- 12 - Klara av att simma 25m i mag- eller ryggläge
- 13 - Klara av guldpingvinen och silverfisken
- 14 - Avslutning, märkesförsäljning och diplomutdelning. Uppvisning för föräldrarna efter ca: 15min in på passet. Vi avslutar med att bjuda alla barnen på glass.

Guldpingvin



Hur är en lektion i S71's guldpingvingrupper 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 benspark/bentags övningar(5min)
- Övningar enligt grovplaneringen (15min)
- Bryt av med något roligt men ändå lärorikt (5min)
- Fortsättning av övningar enligt grovplaneringen (7min)
- Vi avslutar med något roligt (3min)

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