

# Informasjon om småbarnssvømming

Småbarnssvømming er for barn i alderen 2 til 4 år

- All aktivitet som skjer i småbarnssvømmingen skal i størst mulig grad være basert på lek, sosialt samspill, glede og trivsel.
- Småbarnssvømming skal være en aktivitet som de foresatte gjør sammen med sine barn, og de foresatte skal fungere som et bindeledd mellom instruktøren og barna. Med dette som utgangspunkt vil både barn og foresatte lære å mestre ulike ferdigheter.
- Læringen som gjøres for å oppnå ferdighetsmålene skal i størst mulig grad skje ved hjelp av lek. Barna (og de foresatte) leker seg frem til mestring av ulike ferdigheter.
- Aktiviteten skal videre bidra til at barn og foresatte blir trygg i vann. Dette bidrar til at de kan aktivisere seg og oppleve mestring og glede på egenhånd
- Småbarnssvømming skal være basert på lekaktiviteter som gjør at barna lærer seg å utnytte vannets egenskaper (dykke-flyte-gli-fremdrift), og mestre ferdigheter som er viktige ut fra et selvbergingsperspektiv.

## **Ferdighetsmål Småbarnssvømming for småbarnssvømming (fordelt på 2 nivåer):**



### **Duppe (nivå 1)**

- Dra seg langs bassengkanten
- Flyte på ryggen, med minimal støtte, foresatt/instruktør teller til 5 (5 sek.)
- Dykke hele hodet under vann og hente en gjenstand med hendene.
- Svømme en kroppslengde med beinspark
- Hoppe uti – komme seg opp til overflaten – legge seg på ryggen for å hente luft og – komme seg tilbake til utgangspunktet, med minimal støtte.



### **Elias (nivå 2)**

- Flyte avslappet/kontrollert på mage og rygg
- Rotere fra rygg til mage
- Dykke ned og svømme mellom beina til en foresatt eller gjennom en synkering
- Fraspark fra kanten i linje/strak kropp
- Sittestup – gli i linje/strak kropp – svøm med crawlbeinspark
- Henge i kanten – fraspark på ryggen med beinspark – rotere over på mage
- Hoppe/stupe uti – komme seg opp til overflaten – flyte på ryggen – rotere over på magen – komme seg til kanten – klatre opp på kanten