

# Bjølsen skoles stupetårn

6.  
trinn



Elevene skal videreutvikle sin forståelse knyttet til hvilken svømmeteknikk som er arbeidsøkonomisk konstruktiv for selvberging og livredning.

Elevene skal utvikle sin kompetanse tilknyttet grunnleggende livredningsprinsipper.

- Det skal gjennomføres en tur hvor elevene gjør aktiviteter i og rundt vann, med fokus på selvberging og livredning

4.  
trinn



Elevene skal gjennomføre den obligatoriske ferdighetsprøven.

Gjennom varierte bevegelsesaktiviteter skal elevene utvikle sin forståelse knyttet til egne og andres forutsetninger ved ferdsel i og rundt vann.

- Det skal gjennomføres en tur hvor elevene gjør aktiviteter i og rundt vann.

2.  
trinn



Første møte med aktiviteter i basseng. Elevene får erfare vannets egenskaper med fokus på lek og dans.

- Det skal gjennomføres en tur med fokus på trygg ferdsel i og rundt vann.

7.  
trinn



Elevene kan utøve flere svømmeteknikker, og kan ta kontekst-avhengige valg rundt hvilken teknikk de benytter.

Elevene kjenner til gjeldende prinsipper i forbindelse med selvberging og livredning. Både på et individuelt og kollektivt nivå.

- Det skal gjennomføres en overnattingstur hvor elevene gjør aktiviteter i og rundt vann, med fokus på selvberging og livredning

5.  
trinn



Elevene skal utforske og finne ut hvilken svømmeteknikk som er fordelaktig arbeidsøkonomisk i deres situasjon, samt evne å variere teknikk ut ifra kontekst.

Elevene introduseres for grunnleggende livredningsprinsipper.

- Det skal gjennomføres en tur hvor elevene gjør aktiviteter i og rundt vann, med fokus på selvberging.

3.  
trinn



Etablere en forståelse rundt egne forutsetninger i og rundt vann, samt kunne vurdere risiko knyttet til varierende vanddybde. Elevene skal introduseres for elementer fra ferdighetsprøven som gjennomføres i fjerde klasse.

- Det skal gjennomføres en tur med fokus på trygg ferdsel i og rundt vann.